

Angehörige von Suchtkranken im Blickpunkt:

**Warum spezifische
Selbsthilfeangebote
notwendig sind**

Foto: stockbyte

**Gemeinsames Positionspapier der
Selbsthilfe- und Abstinenzverbände**



BLAUES KREUZ
IN DER EV. KIRCHE



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe



GUTTEMPLER
IN DEUTSCHLAND.



KREUZBUND

***Die Mitarbeiterinnen im Arbeitskreis
„Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe“***

Irmgard Birkenstock,

Blaues Kreuz in Deutschland, OV Marburg

Elke Büttner,

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,

LV Schleswig-Holstein

Christine Buschmann,

freie Angehörigengruppe, Rietberg

Dr. Eva Geitz,

Blaues Kreuz in Deutschland, OV Marburg

Brunhilde Gies,

Blaues Kreuz in Deutschland, OV Marburg

Angelika Grunert,

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,

LV Nordrhein-Westfalen

Kludia Hennebühl,

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche, Kamen

Johanna Hensdiek,

Kreuzbund, Angehörigengesprächskreis Gütersloh

Ute Krasnitzky-Rohrbach,

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Bundesverband

Antje Stender-Bahr,

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,

LV Schleswig-Holstein

Brigitte Treder,

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,

LV Nordrhein-Westfalen

Heide Ulrich,

Guttempler in Deutschland, Distrikt Bremen

Gisela Voß,

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,

LV Nordrhein-Westfalen

Dipl.-Psych. Carolin Wildgrube,

Blaues Kreuz in Deutschland, OV Marburg

Inhalt

Angehörige von Suchtkranken im Blickpunkt:

Warum spezifische Selbsthilfeangebote notwendig sind.

Gemeinsames Positionspapier der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände

Ein etwas anderer Einstieg: Die fünf Freiheiten von Virginia Satir	4
Entstehung, Ziele und Zielgruppen dieses Positionspapiers	5
1. Angehörige von Suchtkranken: Daten und Fakten	7
2. Angehörige von Suchtkranken in den Selbsthilfe- und Abstinenzverbänden	8
3. Das Phänomen der Co-Abhängigkeit	11
4. Ziele der Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken	13
5. Aus- und Fortbildung für Moderatorinnen' von Angehörigengruppen	14
6. Unterstützung der Selbsthilfe für Angehörige	
a) durch die professionelle Suchtkrankenhilfe und andere Institutionen	16
b) durch die Selbsthilfe- und Abstinenzverbände	17
Info-Materialien der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände für Angehörige von Suchtkranken	18
Adressen der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände	20

1 Zur besseren Lesbarkeit sprechen wir im folgenden Text von Moderatorinnen, Mitarbeiterinnen und Teilnehmerinnen entsprechend der zahlenmäßigen Verteilung in Sucht-Selbsthilfegruppen. Gemeint sind jedoch immer auch Teilnehmer, Mitarbeiter und Moderatoren. Diese Regelung behalten wir auch im weiteren Text bei und sprechen von Ärztinnen, Therapeutinnen etc. Hier sind immer auch Ärzte, Therapeuten etc. gemeint.

Ein etwas anderer Einstieg: Die fünf Freiheiten von Virginia Satir

Virginia Satir (1916 - 1988) wird in der Literatur als Pionierin der Familientherapie bezeichnet. Sie beschäftigte sich vorwiegend mit den Themen „Selbstwert“ und „Kommunikation“ und formulierte in diesem Zusammenhang auch die fünf Freiheiten. Damit wollte sie zum Ausdruck bringen, dass Menschen fähig sind, ihre Ressourcen positiv und kreativ zu nutzen, daran zu wachsen und zu lernen, sich auf neue Situationen im Leben einzustellen.

Die Freiheit zu sehen und zu hören, was ist,
statt zu sehen und zu hören, was sein sollte
oder einmal sein wird.

Die Freiheit zu sagen, was Du fühlst und denkst,
statt zu sagen, was Du darüber sagen solltest.

Die Freiheit zu fühlen, was Du fühlst,
statt zu fühlen, was Du fühlen sollst.

Die Freiheit, um das zu bitten, was Du möchtest,
statt immer auf die Erlaubnis zu warten.

Die Freiheit um der eigenen Interessen willen
Risiken einzugehen,
statt sich dafür zu entscheiden, auf Nummer sicher zu
gehen und das Boot nicht zum Kentern zu bringen.

Entstehung, Ziele und Zielgruppen dieses Positionspapiers

Der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (BV FK) führte von 1998 bis 1999 das Projekt „Beratung und Information von Angehörigen durch Sucht-Selbsthilfegruppen“ durch, in dessen Mittelpunkt erstmals Angehörige von Suchtkranken standen.

Eine Besonderheit war, dass Teilnehmerinnen aus den Selbsthilfe- und Abstinenzverbänden Blaues Kreuz in Deutschland, Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche, Guttempler in Deutschland, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Kreuzbund (im folgenden Text: Verbände) und des Bundesverbandes der Elternkreise drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher zusammen fanden und miteinander arbeiteten. Sie waren alle bereits ehrenamtlich im eigenen Verband aktiv und sollten nun in einer Reihe von vier aufeinander folgenden Seminaren darin geschult werden, ihre persönliche und als Angehörige ganz eigene Problematik zu erkennen und diese nach dem Prinzip der Selbsthilfe zu bearbeiten. Angehörige von Suchtkranken sollten dadurch ihre Beteiligung am Suchtsystem erkennen lernen und individuelle „Ausstiegsmöglichkeiten“ erarbeiten und erproben.

Am Ende des Projekts äußerten alle Teilnehmerinnen den Wunsch, Selbsthilfe für Angehörige in den Verbänden weiter voranzubringen und entsprechende Gruppen aufzubauen. Regelmäßige weitere, etwa halbjährige Treffen sollten dem Erfahrungsaustausch dienen. Der BV FK bot den äußeren Rahmen und die finanzielle Absicherung für die Gründung des Arbeitskreises „Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe“ (AK) im Jahr 1999.

Neben der Weiterführung der Arbeit vor Ort und dem Einsatz für eine selbstständige Angehörigenarbeit innerhalb des eigenen Verbandes befassten sich die AK-Mit-

arbeiterinnen schwerpunktmäßig mit der Erarbeitung des Positionspapiers „Angehörige in Sucht-Selbsthilfegruppen“ (2000) und der Erstellung eines Faltblatts „Ich kann nicht mehr – Ich steige aus“ (2001). In den Jahren 2002 bis 2004 beteiligten sie sich aktiv am gemeinsamen Projekt des BV FK mit dem Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK BV) „Co-Abhängigkeit erkennen – Angehörige von Suchtkranken im Blickpunkt ärztlich-therapeutischen Handelns“.

Mit der kompletten Überarbeitung des Positionspapiers und seiner Anpassung auf die aktuelle Situation der Selbsthilfe für Angehörige in den Verbänden beschließt der AK vorläufig seine Tätigkeit. In den Jahren der verbandsübergreifenden und produktiven Zusammenarbeit haben alle Beteiligten ihre vielfältigen Fähigkeiten eingebracht, dabei eine Vielzahl neuer Erfahrungen und Erkenntnisse gesammelt und Herausforderungen angenommen. Im Rückblick stellt sich diese AK-Tätigkeit für jede einzelne Mitarbeiterin deshalb als überaus bereichernd und persönlichkeitsfördernd dar. Sie könnte somit Wegweisend auch für andere Zielgruppen in der Sucht-Selbsthilfe sein.

Dieses Positionspapier richtet sich in erster Linie an haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen

- in Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe (Fachkliniken, REHA-Einrichtungen, Beratungsstellen),
- im Gesundheitswesen,
- im Jugendhilfebereich, Kindergärten und Schulen,
- der Kranken- und Rentenversicherungsträger,
- in Kirchengemeinden,
- in Frauenhäusern,
- in Sucht-Selbsthilfegruppen

und alle anderen, die mit den Auswirkungen von Suchtkrankheit und damit auch mit Angehörigen von Suchtkranken befasst sein können.

Das Papier richtet sich nicht an Hilfe suchende Angehörige. Für sie stehen bei den Verbänden Bücher, Broschüren und Faltblätter zur Verfügung (*siehe S.18*).

1

Angehörige von Suchtkranken: □ Daten und Fakten

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) in Hamm geht davon aus, dass in Deutschland auf der Grundlage des DSM IV (psychologisch-psychiatrisches Diagnosemanual):

- 1,6 Millionen Menschen im Alter zwischen 18 und 69 Jahren alkoholabhängig sind und 2,7 Millionen Menschen Alkohol missbräuchlich konsumieren,
- mindestens 1,5 Millionen Menschen von Medikamenten abhängig sind,
- ca. 290.000 Menschen von illegalen Drogen abhängig sind und 145.000 Menschen illegale Drogen missbräuchlich konsumieren².

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ist nicht nur der suchtkranke Mensch allein betroffen, sondern immer auch sein soziales Umfeld. Geht man von durchschnittlich nur drei Angehörigen (Partnerinnen, Kinder, Eltern, Geschwister) pro Abhängigem oder missbräuchlichem Konsumenten aus, kann die Zahl der Angehörigen von Suchtkranken auf etwa 18 Millionen geschätzt werden.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen weist weiter darauf hin, dass deutschlandweit ca. 2,65 Millionen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren mit mindestens einem alkoholabhängigen Elternteil und ca. 40.000 bis 60.000 Kinder mit einem drogenabhängigen Elternteil aufwachsen. Diese Kinder haben ein sechsfach höheres

² Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Daten und Fakten 1/2005 (www.dhs.de)

Risiko für die spätere Entwicklung einer eigenen Suchterkrankung. Sie sind auch hinsichtlich anderer psychischer Störungen mit einem überdurchschnittlichen Risiko behaftet und benötigen daher gesonderte spezifische Hilfen.

2. **Angehörige von Suchtkranken in den Selbsthilfe- und Abstinenzverbänden**

Die Sucht-Selbsthilfegruppen der Verbände weisen seit ihrem Bestehen darauf hin, dass von der Suchtkrankheit eines Menschen immer auch die gesamte Familie bzw. das soziale System betroffen ist. Deshalb haben die Verbände Angehörige von Anfang an in die Selbsthilfegruppenarbeit einbezogen.

Nach einer Erhebung³ sind von den Besucherinnen einer Sucht-Selbsthilfegruppe rund 69% Suchtkranke und 23% Angehörige. Diese wiederum teilen sich auf in 79% Frauen und 21% Männer. Frauen sind demnach in einem erheblich höheren Maß bereit, ihre suchtkranken Männer in Gruppen zu begleiten als umgekehrt Männer ihre Frauen.

Häufig nehmen Angehörige den ersten Kontakt zum Suchthilfesystem auf und fragen um Hilfe für das suchtkranke Familienmitglied an. Zu diesem Zeitpunkt geht es ihnen fast nie um ihre eigene Situation.

Angehörige finden mit ihrem persönlichen Erleben und ihrer ganz eigenen Problematik oft noch zu wenig Beachtung und Verständnis in den gemischten Gesprächsgruppen. Das Gleiche gilt auch für die hauptamtliche Suchtkrankenhilfe. Familientherapeutische und systemische Erkenntnisse finden erst allmählich Berücksichtigung. Umso erfreulicher war das große Interesse, gerade von Ärztinnen, Therapeutinnen und anderen pro-

³ Erhebung „Angebote und Leistungen, Mitarbeiterstruktur und demografische Merkmale der 5 Selbsthilfe- und Abstinenzverbände der Freien Wohlfahrtspflege Blaues Kreuz in Deutschland e.V., Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V., Guttempler in Deutschland., Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V., Kreuzbund e.V. für das Jahr 2003“, S.9

fessionellen Mitarbeiterinnen in der Suchtkrankenhilfe, das dem Projekt „Co-Abhängigkeit erkennen – Angehörige von Suchtkranken im Blickpunkt ärztlich-therapeutischen Handelns“ entgegengebracht wurde. Es scheint einen großen Informationsbedarf zum Thema zu geben, aber offensichtlich noch zu wenig geeignete Projekte bzw. Forschungsansätze und -ergebnisse.

In der Sucht-Selbsthilfe stellt sich die Situation der Angehörigen wie folgt dar:

- Reine Angehörigenarbeit findet in den Gruppen der Verbände relativ wenig statt. Nur 3,8% aller Sucht-Selbsthilfegruppen sind reine Angehörigengruppen⁴.
- Angehörige bekommen in den gemischten Gesprächsgruppen Informationen über Sucht als Krankheit. Sie lernen in der Partnerschaft bzw. Familie mit dieser Krankheit und der angestrebten Abstinenz zu leben. Sie entwickeln sich zu „Stabilisatoren“ für die Abstinenz der Suchtkranken, denen das Hauptaugenmerk in den Gruppen gilt.
- Angehörige fühlen – gerade auch durch die Mitarbeit in den gemischten Gesprächsgruppen – diffus, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, dass sie auch eigene (Selbstwert-)Probleme haben. Aber sie bringen sich damit selten in die Gruppe ein, weil sie von ihrer Struktur her die Bedürfnisse anderer meist als vorrangig bewerten. Sie neigen dazu, sich selbst eher zurück zu nehmen und ihre Bedürfnisse für nicht so wichtig zu erachten.
- Suchtkranke verstehen Suchtkranke in ihrem Denken, Fühlen und Erleben. Genauso ergeht es Angehörigen unter sich. Daraus folgt aber auch, dass einführendes Verstehen der jeweils anderen Gruppe nur bedingt möglich ist. So wie es für Suchtkranke selbstverständlich ist, dass sie Hilfe für ihre Problematik in einer Selbsthilfegruppe finden können, so selbstverständlich muss es auch für Angehörige werden, dass sie ihre Problematik mit

⁴ Erhebung „Angebote und Leistungen, Mitarbeiterstruktur und demografische Merkmale der 5 Selbsthilfe- und Abstinenzverbände der Freien Wohlfahrtspflege Blaues Kreuz in Deutschland e.V., Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V., Guttempler in Deutschland., Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V., Kreuzbund e.V. für das Jahr 2003§, S.4

anderen Angehörigen besprechen und bearbeiten können.

- Auch wenn die Zahl der Angehörigengruppen in den letzten Jahren – seit dem ersten Erscheinen dieses Positionspapiers – zugenommen hat, ist die Selbsthilfe für Angehörige in den Verbänden leider immer noch nicht selbstverständlich geworden. Da, wo Angehörige eigene Angehörigengruppen aufbauen, haben sie manchmal noch damit zu kämpfen, dass ihre Arbeit misstrauisch gesehen und zuweilen auch blockiert wird.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich Angehörige in den gemischten Gesprächsgruppen mit ihren spezifischen Problemen oft allein gelassen bzw. nur am Rande wahrgenommen fühlen. Das führt zu Verunsicherung und einer gewissen Hilflosigkeit – gerade auch dann, wenn das suchtkranke Familienmitglied eine Therapie absolviert hat.

Ihre individuelle Neigung, sich selbst nicht wichtig zu nehmen, sondern vielmehr den eigenen Selbstwert über die Anerkennung der anderen zu beziehen, kann Angehörige daran hindern, sich mit ihren Bedürfnissen adäquat in einer gemischten Gesprächsgruppe einzubringen.

Einerseits glauben Angehörige, dass sie mit ihrem Verhalten Situationen und auch das Verhalten anderer Menschen beeinflussen können. Andererseits erleben sie, dass sich eben doch – trotz all ihrer Mühen – nichts an der Situation (zum Besseren) ändert. Darum zweifeln sie auch an sich und ihren Fähigkeiten und entwickeln eine Bereitschaft, Leiden auszuhalten und darüber zu schweigen. Das kann soweit führen, dass sie Stresssymptome und eigene psychosomatische Krankheiten bis hin zu eigenen Abhängigkeiten entwickeln.

Bei aller Widersprüchlichkeit in der Bewertung ihres eigenen Fühlens und Erlebens weisen Angehörige von Suchtkranken grundsätzlich vielerlei Stärken und Fähigkeiten auf, die zum Funktionieren unseres gesellschaftlichen Systems unerlässlich sind. Sie können z.B. gut für andere Menschen sorgen, auf andere achten und sich einfühlen. Sie organisieren, strukturieren und schaffen. Sie sind hilfsbereit, rücksichtsvoll und zuverlässig. Oft ist es das Übermaß all dieser Verhaltensmerkmale, das dann zu Merkmalen von Co-Abhängigkeit führt.

3

Das Phänomen der Co-Abhängigkeit

Was für die Suchtkranken das Suchtmittel ist, kann für die Angehörigen der suchtkranke Partner sein. Bei diesen Angehörigen dreht sich das ganze Denken, Fühlen und Handeln fast ausschließlich um die Sucht der Anderen:

- Wie kann ich ihm/ihr helfen?
- Was muss ich tun, damit er/sie nicht mehr trinkt?
- Wie kann ich verhindern, dass die Umgebung etwas merkt?
- Was habe ich falsch gemacht, dass er/sie abhängig wurde? etc.

Auch wenn sie bereits lange ahnen, dass z.B. mit dem Trinken ihres Familienmitgliedes etwas nicht stimmt, wollen sie es nicht wahrhaben, versuchen es zu verdrängen und können bei den kleinsten Hoffnungsschimmern schnell glauben, dass alles doch nicht so schlimm ist. Nach außen versuchen sie so lange wie möglich das Bild der heilen Familie, bei der alles in Ordnung ist, aufrecht zu erhalten.

Dieses Phänomen wird als „Co-Abhängigkeit“ bezeichnet. Der Begriff ist umstritten, wird hier jedoch in Ermangelung eines besseren weiter verwendet. Co-Abhängigkeit⁵ bezeichnet Haltungen und Verhaltensweisen von Menschen, die durch ihr Tun auch dazu beitragen können, dass Süchtige süchtig bleiben. Co-Abhängige unterstützen ihre Familienmitglieder bis hin zur eigenen Selbstaufgabe.

Co-Abhängigkeit ist eine Form von Beziehungsstörung und -abhängigkeit. Nach Pia Melody⁶ haben Co-Abhängige Probleme:

- für eine angemessene Selbstachtung zu sorgen,
- Grenzen zu setzen,
- die eigene Realität zu begreifen und als solche zu akzeptieren,
- Erwachsenen-Bedürfnisse und -Wünsche zu erkennen und für eine angemessene Erfüllung zu sorgen.

Alle Menschen, die eine derartige Beziehungsstörung aufweisen, benötigen:

- Raum für sich – zum Erfahrungsaustausch, zum Lernen und Ausprobieren,
- Informationen über Co-Abhängigkeit und Hilfemöglichkeiten,
- Verständnis, Akzeptanz, Anerkennung und Wertschätzung ihrer bisherigen Bemühungen,
- eine Rückmeldung (Feedback) zu ihrem bisherigen Verhalten und den Konsequenzen,
- die Erlaubnis, an sich denken zu dürfen,
- Hilfen bei der Bewältigung der vielschichtigen Ängste,
- Erfolgserlebnisse und Wertschätzung ihrer eigenen Fähigkeiten⁷.

⁵ Fengler in: Stimmer: Suchtlexikon. München, Wien, Oldenburg 2000, S. 91

⁶ Melody, Pia: Verstrickt in die Probleme anderer. Über Entstehung und Auswirkungen von Co-Abhängigkeit, München 1991

⁷ Ingrid Arenz-Greiving, „Hilfe ich komme zu kurz“ in: Freundeskreis-Journal 1/1999: Angehörige in den Freundeskreisen, S. 9

Die Genesung von Co-Abhängigkeit ist ein (oft sehr schmerzlicher) Lern- und Entwicklungsprozess, der nur in kleinen Schritten vollzogen werden kann und der vergleichbar ist mit der Genesung von einer Suchterkrankung.

4

Ziele der Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken

Michael Lukas Moeller beschreibt Selbsthilfe als Prozess, in dem nicht einer dem anderen hilft und der wieder ihm. Sondern hier hilft jeder sich selbst und hilft dadurch dem anderen, sich selbst zu helfen. So entdecken auch Angehörige von Suchtkranken durch die Angehörigen-Gruppenarbeit Sinnzusammenhänge neu. Sie entwickeln ein neues Verständnis für sich selbst und kommen in der Folge zu einer neuen Sicht ihrer Lebenswelt⁸.

Selbsthilfe für Angehörige basiert auf den Erkenntnissen,

- dass Suchtkrankheit immer Auswirkungen auf das soziale Umfeld hat und Familienkrankheit ist und
- dass Co-Abhängigkeit ebenso wie die Suchtkrankheit durch entsprechende Maßnahmen/Behandlung zum Stillstand gebracht werden kann.

Durch die Mitarbeit in der Selbsthilfegruppe sollen Angehörige

- (wieder) reden lernen über ihre belastende Situation und dadurch Hilfe und Entlastung erfahren,
- Informationen aus den Erfahrungen anderer Angehörigen erhalten,

⁸ Michael Lukas Moeller, Selbsthilfegruppen, Selbstbehandlung und Selbsterkenntnis in eigenverantwortlichen Kleingruppen, Hamburg 1978, S. 101 ff.

- vor der Abhängigkeit des Familienmitgliedes kapitulieren und verinnerlichen, dass sie nur sich selbst ändern können, nicht die Suchtkranken,
- lernen, klare Grenzen zu ziehen und konsequent zu bleiben,
- lernen, auch die Kinder in das neue Verhalten einzu beziehen, mit ihnen über Abhängigkeit zu sprechen, evtl. auch für sie entsprechende Hilfe zu suchen,
- lernen, sich selbst (wieder) wertzuschätzen und sich etwas Gutes zu tun,
- lernen, dass ein konsequent verändertes eigenes Verhalten auch dazu beitragen kann, früher einen Ausstieg aus der Suchtkrankheit zu ermöglichen.

Selbsthilfe für Angehörige ist darüber hinaus präventive Hilfe, die erheblich dazu beiträgt, den sich oft über mehrere Generationen fortsetzenden Kreislauf von familiären Suchterkrankungen zu überwinden.

5 **Aus- und Fortbildung für Moderatorinnen von Angehörigengruppen**

Angehörige, die sich als Moderatorinnen engagieren wollen und vielleicht auch neue Gruppen gründen wollen, benötigen spezielle Seminarangebote, die sie in ihrer Arbeit und Moderatorinnentätigkeit unterstützen. Dies gilt besonders, weil Angehörigenarbeit sich erst entwickelt und an manchen Stellen noch auf Skepsis oder manchmal auf Widerstand stößt.

Neben der Vermittlung von Moderations-Grundkenntnissen und Fähigkeiten, wie z.B.

- Eröffnen und Beenden von Gruppengesprächen,
- Gesprächsregeln,
- Strukturierung und Zusammenfassung von Gesprächsinhalten,

- Strategien zur konstruktiven Konfliktlösung im Gespräch,

sollten diese Angebote vor allem auch Möglichkeiten zur Selbstreflexion und Selbsterkenntnis beinhalten. Das bedeutet, dass Moderatorinnen von Angehörigengruppen insbesondere befähigt werden müssen

- eine Gesprächs- und Gruppenatmosphäre zu schaffen, die die gegenseitige Wertschätzung und Annahme zur Grundlage hat und Vertrauen schafft, damit eine offene Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten für jede Teilnehmerin auch dann möglich bleibt, wenn sie beschämend oder schmerzhaft erlebt wird,
- die Konsequenzen einer überzogenen Fürsorge in Beziehungen deutlich zu machen und gemeinsam dazu Alternativen zu entwickeln,
- Teilnehmerinnen zu bremsen, wenn sie sich in einem Stadium des Klagens und Jammers befinden und sie zu motivieren, darin nicht stehen zu bleiben,
- die eigene Co-Abhängigkeit insbesondere im Umgang mit Hilfesuchenden anderen Co-Abhängigen stets im Auge zu behalten.

Zudem gibt es Themen, die in Angehörigengruppen einen besonderen Stellenwert haben, wie

- Erfahrungen mit Gewalt und Grenzüberschreitungen,
- Ausdruck zentraler Gefühle wie z.B. Wut, Ekel, Hoffnungslosigkeit, Schuld, Scham, Angst – deren Auswirkungen und Überwindung,
- Co-Abhängigkeit,
- Sexualität,
- Umgang mit Rückfällen der/des Suchtkranken und damit verbunden
- Umgang mit Rückfällen in co-abhängiges Verhalten.

Im Rahmen von Aus- und Fortbildungen können die Teilnehmerinnen entsprechende Themen zunächst für sich selbst so weit wie möglich bearbeiten und klären. In der Folge sollte es dann auch möglich sein, dass diese Themen – da wo sie sich ergeben – in der Gruppe vor Ort offen und sensibel angesprochen werden können.

6 **Unterstützung der Selbsthilfe für Angehörige**

a) durch die professionelle Suchtkrankenhilfe und andere Institutionen

Selbsthilfe für Angehörige sollte genauso selbstverständlich mit der hauptamtlichen Suchtkrankenhilfe (Fachkliniken, Beratungsstellen) vernetzt sein, wie dies bei den Sucht-Selbsthilfegruppen/den gemischten Gesprächsgruppen bereits der Fall ist. Der Austausch mit und die Unterstützung durch professionelle Mitarbeiterinnen in der Suchtkrankenhilfe bereichert die Gruppe und trägt zur Weiterentwicklung bei. Das Gleiche gilt für die Zusammenarbeit mit anderen – mit den Auswirkungen von Suchtkrankheit konfrontierten – Einrichtungen.

Deshalb fordern die Sucht-Selbsthilfeverbände,

- dass die Auswirkungen der Suchtkrankheit auf Partnerinnen, Kinder, Eltern und Geschwister in der Öffentlichkeit noch bekannter gemacht werden,
- dass Angehörige ein selbstverständliches Recht auf Unterstützung und Behandlung haben und dieses sozialrechtlich verankert wird,
- dass die Leistungsstandards für die Behandlung von Angehörigen, Erwachsene wie auch Kinder von suchtkranken Eltern(-teilen) einbeziehen,
- dass die wissenschaftliche Forschung zur Situation von Angehörigen von Suchtkranken bzw. zur Co-Abhängigkeit intensiviert wird,

- dass die Ausbildung der professionellen Beraterinnen und Therapeutinnen stärker auch für eine angemessene Arbeit (beratende, begleitende, motivierende, aufklärende wie auch therapeutische Maßnahmen) mit Angehörigen / Co-Abhängigen qualifiziert,
- dass die Aus- und Fortbildungsangebote für Angehörige bei den Verbänden finanziell durch die Leistungsträger abgesichert werden.

b) durch die Selbsthilfe- und Abstinenzverbände

Gerade auch von den Selbsthilfe- und Abstinenzverbänden brauchen die Angehörigen – vor allem in der Aufbauarbeit – aktive Förderung.

Deshalb werden die Verbände,

- auch zukünftig den Auf- und Ausbau von Selbsthilfegruppen für Angehörige aktiv unterstützen,
- Angehörige motivieren, eigene Gruppen aufzubauen und zu moderieren (bewährt hat sich hier die Bildung von Moderatorinnenteams),
- das bestehende und bewährte Aus- und Fortbildungsangebot um angehörigenspezifische Themen ergänzen,
- in den Jahresprogrammen auch spezielle Seminare bzw. Veranstaltungen für Angehörige regelmäßig einplanen und anbieten.

Natürlich sind im Sinne von Selbsthilfe bei der Umsetzung dieser Wünsche und Forderungen Angehörige von Suchtkranken aktiv einzubeziehen. Angeregt wird auch die Benennung von festen Ansprechpartnerinnen für Angehörigenarbeit auf den unterschiedlichen Ebenen der Verbandsarbeit.

Info-Materialien der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände für Angehörige von Suchtkranken

Die Verbände haben die folgenden Broschüren, Faltblätter (Flyer) und Bücher zur Information für Angehörige von Suchtkranken herausgebracht. Wenn nicht anders angegeben, sind Einzelexemplare beim jeweiligen Verband kostenlos zu haben.

Blaues Kreuz in Deutschland e.V.:



Eva Geitz: „Angehörige von Suchtkranken“ (Alkoholabhängigen) (6 Seiten) zu beziehen über den Blaukreuz-Verlag Wuppertal, Postfach 20 02 52, 42202 Wuppertal, Bestell-Nr. 2129

Kreuzbund e.V.:



Diese Darstellung gibt es als Postkarte sowie als Poster in den Formaten DIN A3 und DIN A2.

Ein weiteres Faltblatt mit dem Arbeitstitel „Sucht und Familie“ ist derzeit in Planung.

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V.:



Faltblatt für Angehörige von Suchtkranken (6 Seiten)



BKE-Report, Ausgabe 1 / 2000: „Vom Schatten ins Licht – Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe“ (Verbandszeitschrift mit Schwerpunktthema)



Faltblatt für betroffene und angehörige Frauen: „Mut zur Trennung – Lebensabschnittspartner Suchtstoff“ (6 Seiten)



Broschüre „Co-Abhängigkeit“ Informationen, Kontaktadressen und Literatur zum Thema (8 Seiten)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V.:



Info-Magazin:
„Über Sucht muss man reden: Was ist Sucht? Wer ist suchtkrank? Wo gibt es Hilfen?“ (52 Seiten)



Käthe Körstel, Ute Krasnitzky-Rohrbach (Hrsg.)
„Co-Abhängigkeit erkennen – Angehörige von Suchtkranken im Blickpunkt ärztlich-therapeutischen Handelns“, Leitfaden zur Durchführung von Info-Veranstaltungen Lambertus-Verlag ISBN 3-7841-1538-1, 8,00



„Co-Abhängigkeit erkennen – Angehörige von Suchtkranken im Blickpunkt ärztlich-therapeutischen Handelns“ (28 Seiten)



Käthe Körstel, Ute Krasnitzky-Rohrbach (Hrsg.)
„Co-Abhängigkeit: Angehörige im Schatten der Sucht, ein Projektbericht“. Wirtschaftsverlag NW, Verlag für neue Wissenschaft GmbH ISBN 3-86509-237-3, 10,50



„Angehörige von Suchtkranken haben ein Recht auf Unterstützung und Entlastung“ (4 Seiten)



„Angehörige von Suchtkranken: Was Sie tun können – Tipps, Selbsthilfegruppen“ (7 Seiten)

Gemeinsames Faltblatt aller Verbände:



„Ich kann nicht mehr – Ich steige aus“:
Angehörige von Suchtkranken finden Hilfe in Selbsthilfegruppen (4 Seiten)

Guttempler in Deutschland.:

Spezielles Info-Material für Angehörige ist derzeit in Planung.



Adressen der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände

Blaues Kreuz in Deutschland e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Freiligrathstr. 27 · 42289 Wuppertal
Tel. 02 02 / 62 00 30 · www.blaues-kreuz.de

BLAUES KREUZ
IN DER EV. KIRCHE



Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Bundesverband e.V.
Selbsthilfeorganisation in der Suchtkrankenhilfe
Bundesgeschäftsstelle
Julius-Vogel-Str. 44 · 44149 Dortmund
Tel. 02 31 / 5 86 41 32 · www.blaues-kreuz.org



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e.V.
Selbsthilfeorganisation
Untere Königstr. 86 · 34117 Kassel
Tel. 05 61 / 78 04 13 · www.freundeskreise-sucht.de



**GUTTEMLER
IN DEUTSCHLAND.**

Guttempler in Deutschland.
Adenauerallee 45 · 20097 Hamburg
Tel. 0 40 / 24 58 80 · www.guttempler.de



KREUZBUND

Kreuzbund e.V.
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft
für Suchtkranke und Angehörige
Bundesverband
Münsterstr. 25 · 59065 Hamm
Tel. 0 23 81 / 67 27 20 · www.kreuzbund.de

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht durch: