

Leitfaden zur Willkommenskultur in Eurem Freundeskreis



Liebe Freundeskreisler*innen,

neue Gruppenbesucher*innen in den Freundeskreisen bedeuten auch: frischer Wind, neue Impulse und viel Erfahrung. Um diese Quelle zu erhalten und auszuschöpfen, haben sich die Mitglieder aus rund 60 Freundeskreis-Gruppen Gedanken gemacht, wie Hilfesuchende* auf die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe aufmerksam gemacht werden können und als regelmäßige Besucher*innen in der Gruppe bleiben. Daraus ist dieser Leitfaden zur Willkommenskultur entstanden. Er soll eine Orientierung bieten und Anregungen geben. Er bildet einen Rahmen, den ihr gerne individuell durch die Besonderheiten eurer Gruppe ergänzen könnt.

Der Arbeitskreis „Neu in den Freundeskreisen“ wünscht Euch viel Spaß dabei, gute Ideen und viele neue Gruppenbesucher*innen.

**Mit dem Begriff „Hilfesuchende“ sind Angehörige und Abhängige gleichermaßen gemeint.*

Wo können wir Menschen auf unsere Gruppe aufmerksam machen?

- Homepage
 - Mit den **aktuellen** Kontaktdaten der Ansprechpersonen
 - Mit den **aktuellen** Treffpunkten und der **aktuellen** Uhrzeit
- Klinikvorstellungen
- Informationsstände bei regionalen Veranstaltungen
- Auslegen von Infomaterial in Arztpraxen, Beratungsstellen, Kliniken oder auch Fitnessstudios, Cafés, Kinos, Museen etc.
- Plakate an öffentlichen Orten
- Anzeigen und Berichte in regionalen Medien

Eurer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Geht auch neue, unkonventionelle Wege und habt Freude daran!

Die Kontaktaufnahme ...

Die Kontaktaufnahme zu Eurer Gruppe kann über verschiedene Kanäle stattfinden.

Denkbar hier wären:

- Telefon
- E-Mail
- Messenger (z.B. WhatsApp, Telegram)
- Social Media (z.B. Facebook)
- Einzelgespräch vor dem ersten Gruppenbesuch
- Spontaner Besuch direkt am Gruppenabend

Dies ermöglicht einen niederschweligen und unverbindlichen Erstkontakt zu eurer Gruppe und zum Suchthilfesystem.

Um den Hilfesuchenden die Teilnahme an der Gruppe zu erleichtern, könnt ihr ihnen anbieten, dass eine vertraute Person mitgebracht werden kann. Dies kann Ängste und Bedenken der neuen Situation gegenüber abbauen und zeigt, dass die Freundeskreise für Angehörige offen sind.

Der erste Besuch ...

Hilfesuchende, die sich entschließen, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, bringen häufig Gefühle wie Scham, Angst, Verzweiflung und Unsicherheit mit. Diese könnt ihr mit einem Einzelgespräch vor der ersten Gruppenstunde abbauen (es handelt sich hierbei **nicht** um ein therapeutisches Gespräch).

Wenn möglich, begleitet ihr die Hilfesuchenden in den Gruppenraum:

- Abholen auf dem Parkplatz,
- an der Bushaltestelle / Bahnhof,
- oder vor der Tür.

So vermittelt ihr von Anfang an Wertschätzung.

Die gesamte Gruppe begegnet den Hilfesuchenden offen und ehrlich. Sich als „alter Hase“ zu fragen: „Wie habe ich mich bei meinem ersten Besuch gefühlt?“, kann zu einer empathischen Haltung beitragen.

Die Vorstellungsrunde ...

Wenn Hilfesuchende in die Gruppe kommen, ist eine kurze Vorstellungsrunde sinnvoll. Auch an dieser Stelle kann die Frage: „Was wollt ihr selbst bei meinem ersten Besuch hören?“ dabei helfen, die Vorstellungsrunde lebendiger zu gestalten. Zu erwähnen, wie viele Jahre man selbst schon Suchtmittel frei lebt, kann abschreckend wirken!

Weist in jedem Fall auf die Schweigepflicht hin. Dass nichts, was in diesem Raum gesprochen wird und welche Personen die Gruppe besuchen, in die Öffentlichkeit oder in den Familien- und privaten Freundeskreis getragen wird. Lasst die Hilfesuchenden selbst entscheiden, was sie über sich selbst preisgeben möchten und gebt ihnen die Möglichkeit bereits entstandene Fragen an die Gruppe zu stellen. Informationen über

die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, wie zum Beispiel das Leitbild und die Organisationsstrukturen haben an dieser Stelle keine Priorität.

Eine gemeinsame Basis schaffen ...

Um dazu beizutragen, dass sich die Hilfesuchenden öffnen können, ist es wichtig Akzeptanz zu vermitteln und die Grenzen des Gegenübers zu achten. Durch Fragen an die Hilfesuchenden wird ehrliches Interesse gezeigt, ohne dass Druck ausgeübt wird.

Alle sprechen von sich selbst und teilen ihre eigenen Erfahrungen mit und akzeptieren auch andere Lösungswege.

Das Suchtmittel ...

„Wir sind offen für alle Süchte“ dieser Satz steht im Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und sollte deshalb auch ein Bestandteil der Gruppenphilosophie sein. Es geht in erster Linie nicht darum, welches Suchtmittel die Hilfesuchenden konsumieren oder welches Suchtverhalten ausgelebt wird. Es geht um all die Dinge, die eine Sucht mit sich bringt:

- Sorgen
- Probleme
- Ängste
- Erfahrungen
- [...]

Ein zufriedenes Leben ist unser gemeinsames Ziel.

Es ist nicht nötig Experte*in für jedes Suchtmittel zu sein, um die Hilfesuchenden unterstützen zu können. Das gemeinsame Gespräch ermöglicht nicht nur Dinge über die Person, sondern auch über das Suchtmittel zu erfahren.

Wichtig ist es, dem Menschen vorurteilsfrei und offen zu begegnen – ihn*sie so anzunehmen wie er*sie ist.

Eine Vielzahl von Informationsmaterialien zu den verschiedenen Suchtformen / Suchtmitteln findet ihr hier:

- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. www.dhs.de
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung www.bzga.de

Zu guter Letzt ...

Holt die Hilfesuchenden dort ab, wo sie stehen. Ermutigt sie bereits bei dem ersten Besuch dazu, eigene Gefühle und Grenzen zu äußern.

Darüber hinaus könnt ihr darauf hinweisen, dass auch andere Gruppen besucht werden können, um die passende Gruppe zu finden.

Teilt eure Erfahrungen mit neuen Besucher*innen und seid offen für andere Lebensentwürfe und Lösungswege.

Bei Fragen und Anregungen wendet euch an Sina Limpert unter:
s.limpert@freundeskreise-sucht.de

Erstellt vom Arbeitskreis „Neu in den Freundeskreisen“

Beran-Mlodzian, Bettina	Schmidt, Bodo
Kaufmann, Antje	Schober, Béatrice
Limpert, Sina	Schober, Mirko
Schabert, Frank	Schön, Heike