

## 40 Jahre AA Marburg

**Selbsthilfe und Suchtklinik:  
Zwei Partner in der Begleitung in ein gesünderes  
Leben**

# Beste Glückwünsche!!



## 40 Jahre – und kein bißchen alt.



Mein Arbeitsplatz



Standort Wied Haus Mühlental;

Standort Steimel: Haus Sonnenhang

**seit 1974, heute mit 208 stationären Behandlungsplätzen an zwei Standorten;  
Substitutionsgestützte Rehabilitation, interne Adaption, Nachsorge  
48 ambulante Plätze (ARS) im Therapieverbund mit dem Diakonischen Werk Westerburg sowie  
Caritas Betzdorf im Westerwald und Neuwied/Rh.**

**Die Vortragende ist Ltd. Psychologin der MEDIAN Klinik Wied und damit Mitglied der  
Klinikleitung.**

**Es gibt keine weiteren Interessenskonflikte.**

Erfolgsmodell SHG

# Was macht die Selbsthilfegruppe zum „Erfolgsmodell“ heute und vor 100 Jahren?



- **Die Geschichte vom Problembaum**
- **Wie wirkt Selbsthilfe?**
  - Auf Augenhöhe
  - Als „Parallelwelt“: Verschwiegenheit, Vertrautheit, Verantwortung beim Einzelnen
  - Selektive Freundschaft
- **Warum ist sie eine wichtige Ergänzung zur Behandlung?**
  - Übergang in die Behandlung
  - Rückkehr aus der Behandlung
  - Begleitung ohne definiertes Ende

Wirkfaktoren Gruppe

- **Der Mensch ist ein soziales Wesen. Wir entwickeln unsere Selbstkonzept und unsere Selbstbewertung über andere.**
- **Wir gehören unterschiedlichen Gruppen an. Dies ermöglicht dem gesunden, bindungsfähigen Menschen die Übernahme verschiedener Rollen.**
- **Die Selbsthilfegruppe kann für verschiedene Menschen unterschiedliche Bedeutungen und Funktionen haben.**
- **Freundschaft ist mehr als „Beziehung“**



Søren Aabye Kierkegaard,  
dänischer Philosoph und Theologe

\* 05. 05. 1813 - Kopenhagen

† 11. 11. 1855 - Kopenhagen

**„Einer, der uns sehr nüchtern nach unserem Woher und Wohin fragt und uns sehr gegen unseren Willen dahin zurückschickt, wo wir eben davonlaufen wollen, kann ein Bote Gottes, ein Engel sein.“**

**→ Ein Freund/eine Freundin in der SHG**

**→ Ein Behandler/eine Behandlerin**

Blick in die Zukunft

# Die Herausforderungen für Selbsthilfegruppen und Suchtfachkliniken heute und in Zukunft



- **Was benötigen/suchen Menschen in Zeiten der Veränderung und persönlichen Entwicklung?**
  - Hilfe und Unterstützung
  - Freundschaft
  - Begleitung und Orientierung
- **Wie haben sich soziale Systeme in den letzten 40 Jahren bei uns verändert?**
  - Mehr Mobilität
  - Lebensabschnittskonzeptionen → manchmal auch in der Selbsthilfe
  - Technisch vermittelte Kommunikation
- **Wie haben sich Abhängigkeitsstörungen entwickelt (konzeptionell, klinisch, therapeutisch)?**
  - Substanz- und substanzfreie Suchtformen
  - Mehr gemischte Erscheinungsformen
  - Variable Ziele

Besondere Freundschaft

# Was gehört zu Freundschaft?



## Lillian Glass\*: Was macht Freundschaft aus?



1. Gemeinsame Werte
2. Sympathie
3. Wohlwollen
4. Vertrauen
5. Ehrlichkeit
6. Mitgefühl
7. Loyalität

**\*1952; US-amerikanische  
Kommunikationsexpertin und Autorin**

## Jochen Mai\*\*: Wie gewinne ich Freunde?



1. Aktiv werden
2. Interesse zeigen
3. Freundlich sein
4. Helfen
5. Den anderen loben

**\*1968; deutscher Redakteur der  
Wirtschaftswoche, Social Media Manager**

Brücken bauen

# Wie werden Brücken gebaut? - Von zwei Seiten!



- Die Brücke zwischen Selbsthilfegruppe und Suchtfachklinik:
  - Gegenseitiges Kennen(lernen)
  - Gegenseitiger Respekt und Anerkennung
  - Pflege der Beziehung
  - Zusammenarbeit

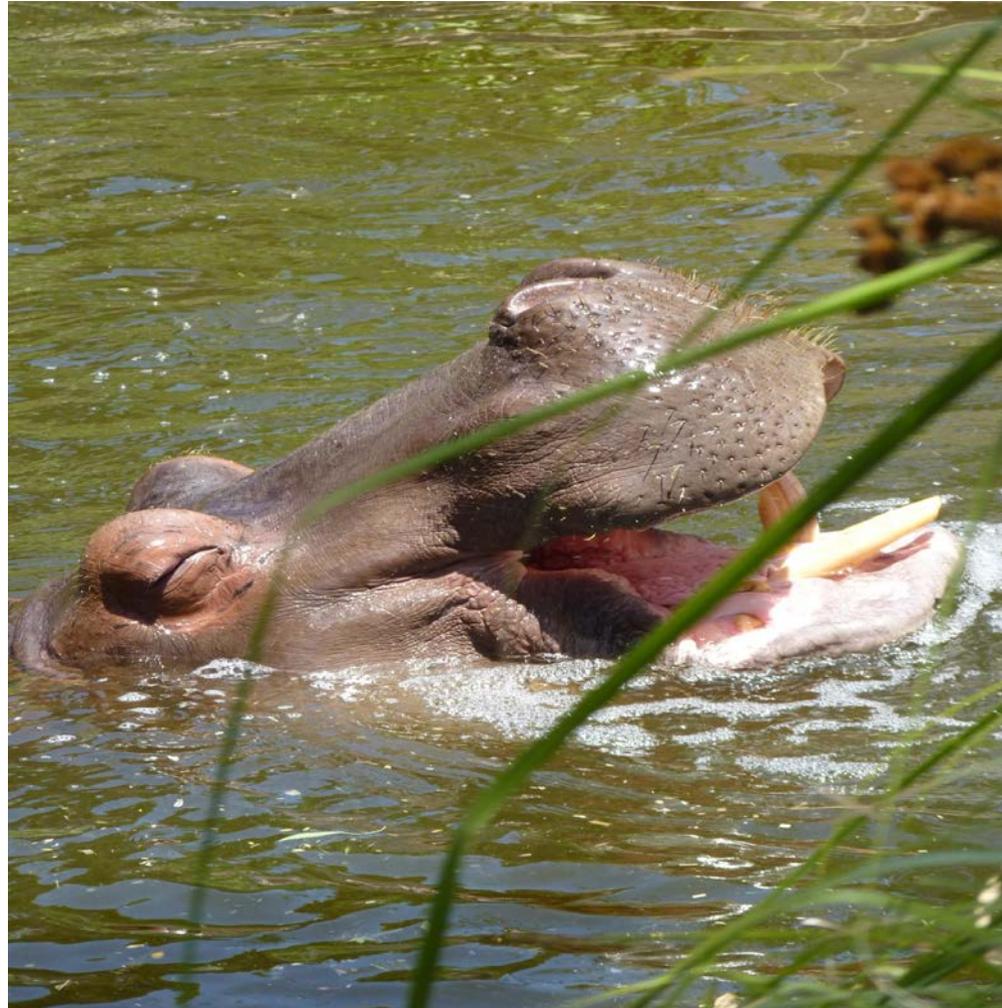
Dies ist immer auch eine Brücke zwischen Menschen:



„Wirkliches Leben spüren wir erst, wenn andere uns bemerken, wenn sie uns sehen und als einen Teil ihrer Welt begreifen.“  
(Winkelmann, 2019)

Sich wohlfühlen

Sich wohlfühlen mit sich selbst und anderen!



# Literatur

- Winkelmann (2019) Die Lieferung. Hamburg Rowohlt.
- Canfield & Hansen (2003, 3. Auflage) Hühnersuppe für die Seele. München: Goldmann

Alkoholismus – eine schwere Erkrankung  
der ganzen Familie

Gibt es Wege aus der Verzweiflung?

# Definition von Krankheit ( in der GKV)

- **Jeder regelwidrige Körper-, Geistes- oder Seelenzustand, der mit anerkannten Methoden der Medizin erkannt, geheilt, gelindert oder an der Verschlimmerung gehindert werden kann**
- **(Alkoholismus seit 1968 vom Bundessozialgericht (BSG) als Krankheit anerkannt)**

# Definition der Sucht

- **Das unbezwingbare Verlangen zur fortgesetzten Zufuhr eines Stoffes ( und /oder Ausübens einer Tätigkeit) mit Hang zur Dosissteigerung, Entzugerscheinungen bei Absetzen und Schäden für Individuum und Gesellschaft**

# Wieso ist Alkoholismus eine Erkrankung der ganzen Familie?

- **Daß der Alkoholiker krank ist und ein Recht auf Behandlung, Hilfe und Unterstützung hat, ist spätestens seit dem Urteil des BSG von 1968 klar!**
- **Aber was macht Alkoholismus zur Familienkrankheit?**

# Die soziale Einbindung des Alkoholikers

- **Von völlig Vereinsamten abgesehen, ist jeder Mensch eingebunden in ein soziales Bezugssystem, z.B. Familie, Arbeitsplatz, Freundeskreis, Verein, etc.**
- **An jedem dieser Plätze hat er einen Status, verschiedene Rollen und Funktionen auszufüllen.**
- **Alle diese Systeme basieren auf Verlässlichkeit, Vertrauen, „Berechenbarkeit“, Beständigkeit.**

# Die Unfähigkeit des fortgeschrittenen Alkoholikers:

- **Diese fundamentalen Eigenschaften und damit die Grundbedürfnisse seines Gegenübers (und seine eigenen) zu erfüllen.**

# Die 4 Grundbedürfnisse jedes Menschen

- **Wertschätzung und Anerkennung (Liebe)**
- **Schutz und Sicherheit (Geborgenheit)**
- **Wohlbefinden herstellen, erhalten, steigern,  
Mißbefinden vermeiden, vermindern, aufheben**
- **Selbstwerterhöhung**

# Der Alkoholiker in der Familie

- **Der fortgeschrittene Alkoholiker ist weder verlässlich noch berechenbar, er enttäuscht in ihn gesetztes Vertrauen und ist unbeständig.**
- **Das führt genau dazu, daß er seinen Status, seine Rollen und Funktionen nicht mehr ausfüllen kann!**
- **Das bedeutet: Er kann die 4 Grundbedürfnisse für sich selbst und seine Familienmitglieder zunehmend nicht mehr einlösen!**
- (zurück zu Folie 7)

# Die Familie als persönlichkeitsprägende Gemeinschaft

- **Es gibt nur 2 Lernmethoden: Imitation (aus Identifikation) und Versuch und Irrtum**
- **Kinder sehen ihre Eltern als Identifikationsfiguren hinsichtlich Rollen und Identität.**
- **Sie sind darauf angewiesen, Anleitung und Hilfe von den Eltern zu erfahren.**
- **Sie brauchen zuverlässige Stabilität, Ermutigung und Grenzen.**
- **All das kann der Alkoholkranke nicht bieten!**

## Wozu führt das? I

- **Die Familie eines Alkoholikers ist kein sicherer Ort!**
- **Die Familienmitglieder sind fundamental verunsichert!**
- **Die Familienmitglieder sind überfordert (Status- und Rollenunsicherheit, -übernahme, Kinder in Erwachsenenrollen).**
- **Die Familienmitglieder schämen sich für das alkoholkrankes Familienmitglied.**
- **Die Familienmitglieder lernen zu lügen, zu vertuschen, sich zurückzuziehen**

## Wozu führt das? II

- **Zu eingeschränkter Teilhabe am Leben (z.B. Spielkameraden zu sich nach Hause einladen? Mit Mama oder Papa etwas unternehmen? Finanzielle Not! Eingeschränktes Mit-Tun und Leistungsfähigkeit „draußen“.)**
- **Angehörige, besonders Kinder, geben sich die Schuld an der Erkrankung des Alkoholikers und versuchen verzweifelt, durch Verhaltensänderungen\* die vermeintliche Schuld zu tilgen und den Alkoholiker „gesund“ zu machen. (\*Beispiele, Versprechen)**
- **„Was mache ich falsch, was muß ich tun, damit Mama/Papa nicht mehr trinkt“? (Vom Alkoholiker darin auch noch bestärkt!)**

# Häufige Krankheitssymptome in der Familie

- **Angst, Apathie, Schlafstörungen, sozialer Rückzug, Depression, Deprivation, pathologische Scham- und Schuldgefühle, (Prae-)suicidalität, Zeichen der Körperverletzung und Vernachlässigung** (mit Scheinerklärungen)
- **Ohne Übertreibung: Alkoholismus ist eine dramatische Familienkrankheit**

# Wege aus der Verzweiflung für Angehörige

- Die Krankheit verstehen
- Die Verantwortung da lassen, wo sie hingehört!  
(es gibt für's Trinken keine Gründe, nur Alibis!)
- Erkennen und akzeptieren der 3 „C“: I haven't **caused**,  
I can't **control**, I can't **cure!** (Was für eine Entlastung!)
- Erkennen und Vermeiden der 4 „M“: **Mothering** (Bemuttern),  
**Manipulation, Managen, Märtyrertum**

(Alles Faktoren der Co-Abhängigkeit!)

# Soweit es geht:

- **Schluß mit Lügen und Vertuschen!**
- **Schluß damit, dem Alkoholiker die negativen Folgen seines Tuns abzunehmen!**
- **Erkennen: ich bin nicht schuld, ich habe keine Macht über den Alkoholiker und seine Krankheit.**
- **Sich selbst etwas Gutes tun, auch wenn der Alkoholiker krankheitsbedingt ausfällt.**
- **Etwas für sich tun im Rahmen der Selbsthilfe (z.B. Al Anon, Alateen): Teilen von Erfahrung, Kraft und Hoffnung.**
- **Den Alkoholiker verstehen und ermutigen: „Du hast die Verantwortung, Du kannst etwas für Dich tun, um die Krankheit zum Stillstand zu bringen!“  
Dabei unterstütze ich Dich!**

# Dem Alkoholismus ins Gesicht sehen

- **Alkoholismus bleibt eine schwere, chronische Familienkrankheit.**
- **Sie bedarf professioneller - und Selbsthilfe.**
- **Sie begleitet als prägender biographischer Einfluß das ganze Leben bis hin zur transgenerationalen Weitergabe, auch deshalb, weil wir Menschen häufig nicht wählen, was für uns gut ist, sondern das, womit wir vertraut sind!**

# Und dennoch: Alkoholismus

- eine schwere Erkrankung der ganzen Familie: eindeutig ja,
- aber es gilt auch:

- Es gibt Wege aus der Verzweiflung! Sie sind schwer und täglich neu zu bewältigen, aber sie bewirken etwas!
- Das Erkennen und Akzeptieren der 3 „C“.
- Das Erkennen und Vermeiden der 4 „M“.
- Das Teilen von Erfahrung, Kraft und Hoffnung.
- Das Bewahren oder Wiederherstellen von (Selbst-)achtung, Würde und (Selbst-)respekt!
- **All das geht zusammen besser als allein!**