

# Inhalt

## **Die Geschichte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe 9**

Die Entstehung der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe	10
Freundeskreise im Behandlungsverbund	11
Gründung von Arbeitsgemeinschaften auf Länderebene	12
Die Gründung des Bundesverbands	12
Die Einbindung der Freundeskreise	13
Die Organisationsstruktur der Freundeskreise – heute	14

## **Was uns kennzeichnet – Merkmale der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe 15**

<b>Das Leitbild</b>	16
Die Leitsätze	17
Welche Haltungen stehen hinter unserem Leitbild?	17
Offen sein für Menschen und ihre Lebenserfahrungen	17
Freundschaft und persönliche Beziehungen leben	17
Suche nach Sinn und Werten	18
Den spezifischen Fragen und Themen von Angehörigen Raum geben	19
Den besonderen Hilfebedarf der Kinder in suchtbelasteten Familien erkennen	19
Das Konzept von Co-Abhängigkeit kennen	21
Die fachliche Sichtweise heute	21
<b>Selbstbewusst und eigenständig über die Abstinenz entscheiden</b>	22
Die Kernaussagen der Freundeskreise zur Abstinenz	22
<b>Das Logo der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe</b>	23

**Was ist Sucht? 25**

**Die Suchterkrankung 26**  
    Anzeichen einer Suchterkrankung 26

**Suchtmittel und ihre Wirkung 27**

**Ursachen von Sucht 28**

**Wo gibt es Hilfe? 29**

**Voraussetzung für die Aufnahme einer Therapie 29**

**Ziele der Therapie 30**

**Selbsthilfegruppen in der Suchtbehandlung 31**

**Das Prinzip von Selbsthilfe 32**  
    Merkmale einer Sucht-Selbsthilfegruppe 32  
    Was bewirken Selbsthilfegruppen? 33

**Praxisbeispiele 34**  
    Einen neuen Freundeskreis gründen 34  
    Einen Treffpunkt finden 34  
    Öffentlichkeitsarbeit betreiben 35  
    Das erste Treffen 36  
    Das Blitzlicht zu Beginn der Gruppenstunde 36  
    Das Ende der Gruppenstunde 37

**Zehn Gesprächshilfen nach Ruth C. Cohn 38**

**Regeln im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe 40**

**Phasen einer Selbsthilfegruppe 40**  
    Die Anfangs-, Start- oder Fremdheitsphase 40  
    Die Orientierungsphase 41  
    Die Stabilisierungs- bzw. Vertrautheitsphase 42  
    Die Arbeits- und Differenzierungsphase 43  
    Die Abschieds- und Auflösungsphase 43

**Gruppenstrukturen 44**

**Rollen in Gruppen 46**

<b>Schwierige Themen in Selbsthilfegruppen</b>		<b>47</b>
<b>Was kann hilfreich sein im Umgang mit schwierigen Themen?</b>		49
Die Erkenntnis: Ich bin nicht allein! Ich muss nicht alles allein durchstehen!		49
Auf die eigene innere Haltung schauen!		49
<b>Hinderliche Haltungen</b>		50
Das Thema vermeiden bzw. unter den Teppich kehren		50
Vorschnelle Lösungen und Diagnosen		50
Gefahr der vielen Erfahrungen		51
Grenzen überschreiten		51
<b>Was ist förderlich im Umgang mit schwierigen Themen?</b>		52
Verstehen und Verständnis entwickeln		52
Entlastung finden		53
Ein Tipp: Das Anlegen einer Schatzkiste		53
<b>Praxisbeispiele für schwierige Gruppensituationen</b>		54
Sexueller Missbrauch in der Kindheit		54
Ein Gruppenmitglied ist rückfällig geworden		56
Depressionen		57
Die Gruppe ist „festgefahren“		58
„Nerviges“ Gruppenmitglied		59
<b>Was sonst noch hilfreich sein kann</b>		<b>61</b>
<b>Kommunikation</b>		62
„Man kann nicht nicht kommunizieren“		62
Sender und Empfänger		62
Der Mann und der Hammer		63
Das Belastende wahrnehmen und ansprechen		63
Der sorgsame Gebrauch der eigenen Sprache		64
Das Vier-Ohren-Modell oder: Wie Kommunikation abläuft		65
<b>Achtsamkeit</b>		67
Quellenangaben / Benutzte Literatur		68