

**„Kompetenzen fördern – Tatkraft stärken“:
Handlungsfelder und Potenziale der gemeinschaftlichen Selbsthilfe**



**35. Jahrestagung
der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
in Chemnitz vom 13. bis 15. Mai 2013**

**„Rede, damit ich dich sehe“ (Sokrates)
Strukturen, Wirkungen und Nebenwirkungen der „Erzählgemeinschaft Suchtselbsthilfe“**
Wiebke Schneider, Guttempler in Deutschland, Hamburg

Vortrag am Dienstag, den 14. Mai 2013
in der Arbeitsgruppe 1 Erfahrungsaustausch

© Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. 2013

Rede – damit ich Dich sehe
Suchtselbsthilfe als Erzähl-Gemeinschaft



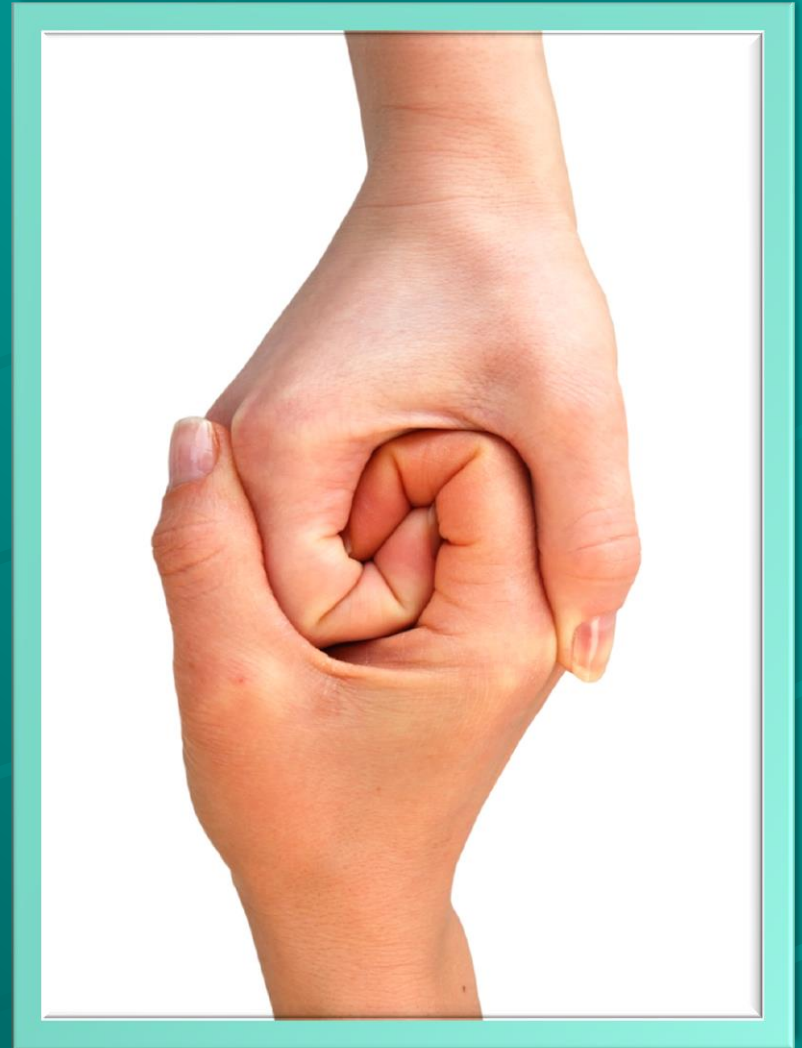
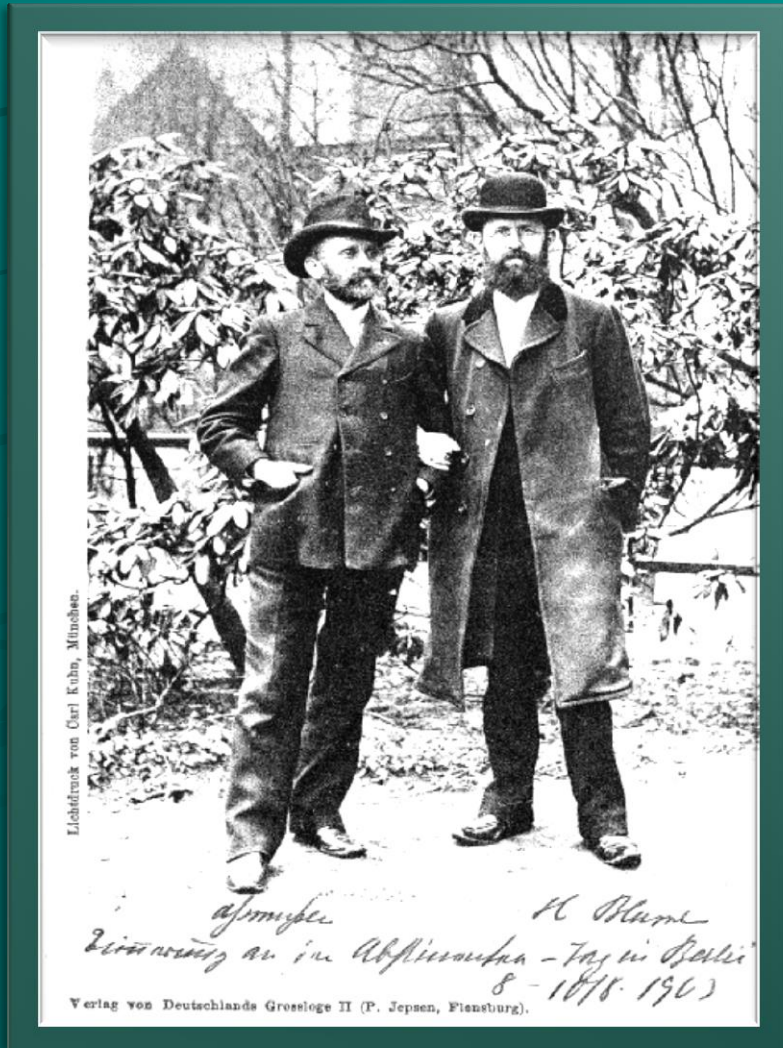
Jahrestagung 2013
DAG - SHG

Wiebke Schneider, Guttempler-Bundesverband
Suchtreferentin und Geschäftsführerin

Worüber ich reden werde

- **Wurzeln der Suchtselbsthilfe in Deutschland**
- **Suchtselbsthilfe in Deutschland – wie wirkt sie?**
- **Verstehen und verstanden werden**
- **Gesprächsformen – Monolog, Dialog, Trialog und noch mehr**
- **Motivierende Gesprächsführung – Grundlagen und Hintergründe, Methoden, Haltungen, Stolpersteine**
- **Rede, damit ich Dich (und mich) sehe !**

Keine Zukunft ohne Vergangenheit



Keine Zukunft ohne Vergangenheit

- „Trinker-Rettung“
Helfen und durch alkoholfreie Lebensweise Freiraum für persönliche Weiterentwicklung und soziales Engagement schaffen - Solidarität und Verbundenheit mit Betroffenen zeigen
- Gegen Alkohol-Lobby kämpfen
- Familien schützen



Keine Zukunft ohne Vergangenheit

„Ich grüße die Jugend,
die nicht mehr säuft, die
Deutschland durchdenkt
und Deutschland
durchläuft....“

(Herbert Eulenberg, Festgruß Meißner-Treffen Oktober 1913)

Keine Zukunft ohne Vergangenheit

60er Jahre: Einführung
des Selbsthilfe-Ansatzes



68er Sozialgerichtsurteil:
„Alkoholismus = Krankheit“



- Weiterentwicklung und Erweiterung der Abstinenzverbände
- Teilweise Neuorientierung als Selbsthilfeverbände
- Sucht-Selbsthilfegruppen bei Wohlfahrtsverbänden
- Anonyme Gruppen (AA, AlAnon etc.)
- Freie Gruppen

Suchtselbsthilfe in Deutschland

**Ein lebensnahes,
alltagsorientiertes
und langfristig begleitendes
Unterstützungssystem für
Suchtkranke und deren
Angehörige zur Überwindung
von Sucht.**

Was macht Suchtselbsthilfe wirksam?

In ca. 9.000 Gruppen treffen sich jede Woche Betroffene und Angehörige und erleben:



- **Solidarität und soziale Kontakte**
- **Gemeinsame Aktivitäten, Freizeitgestaltung, Lernen**
- **Gegenseitige Unterstützung und Hilfe auf gleicher Augenhöhe**

Was macht Suchtselbsthilfe wirksam?

- **Überwindung sozialer Isolation**
- **Aufbau von Beziehungen – auch zu sich selbst**



- **Artikulation von Bedürfnissen und Zielen**
- **Selbst-Wirksamkeit („Be-Mündigung“)**
- **Aktivierung von Ressourcen**
- **Geteilte Erfahrung**

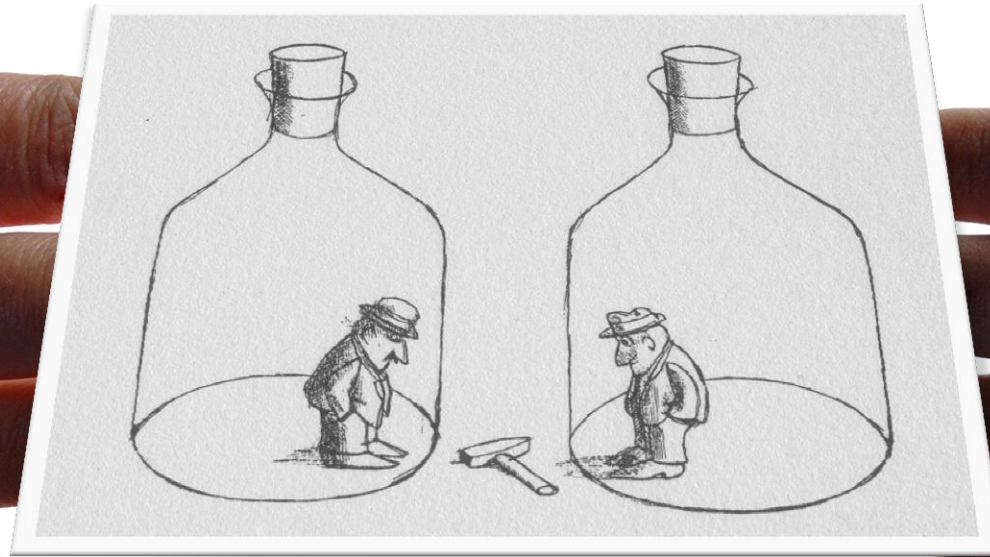
Sucht-Selbsthilfe schafft Veränderung

- 
- A close-up photograph of two hands, one from the left and one from the right, holding two interlocking puzzle pieces. The hands are positioned as if they are about to snap the pieces together. The puzzle pieces are dark and have a textured, slightly worn appearance. The background is a plain, light color.
- **Motivation zur Veränderung**
 - **Unterstützung im Veränderungsprozess**
 - **Stabilisierung von Veränderungserfolgen**
 - **Veränderungen im Umfeld**

... und wird genutzt vor, während, nach oder anstatt Therapie
von Konsument/innen und Angehörigen

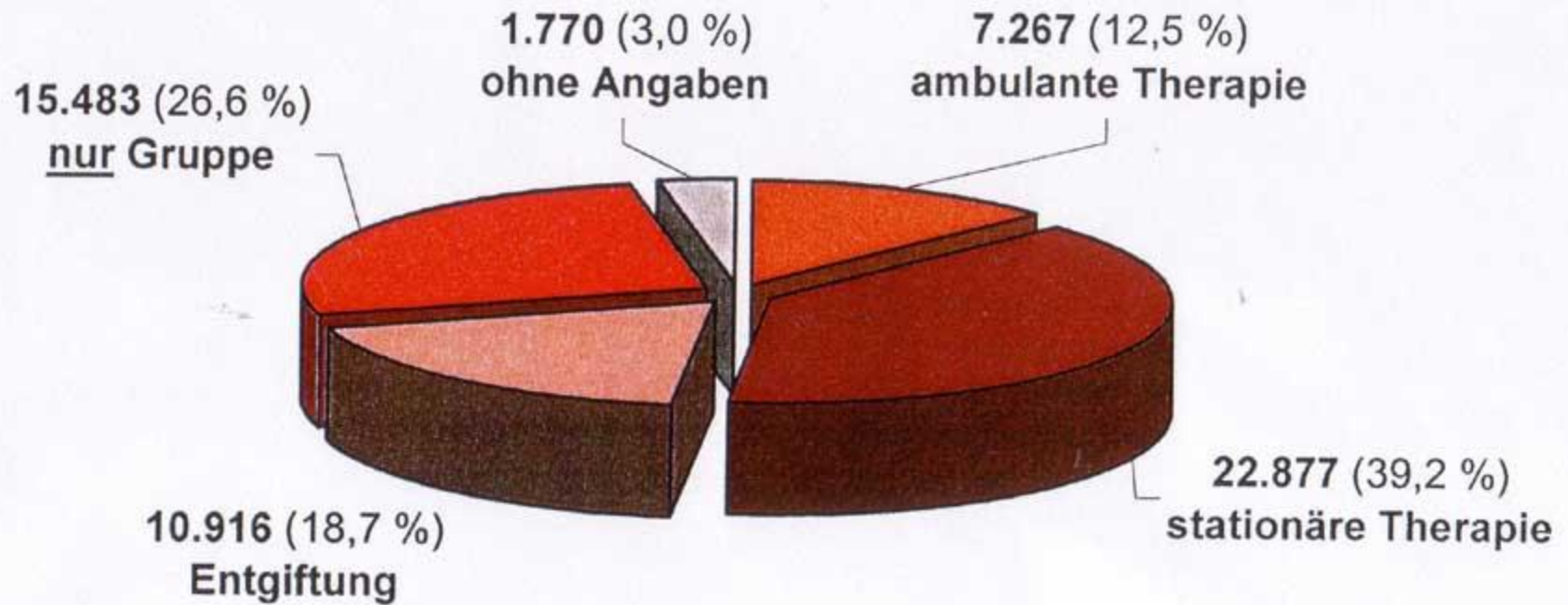
Helfer-Therapie-Prinzip:

„Ich helfe mir selbst,
indem ich anderen helfe“



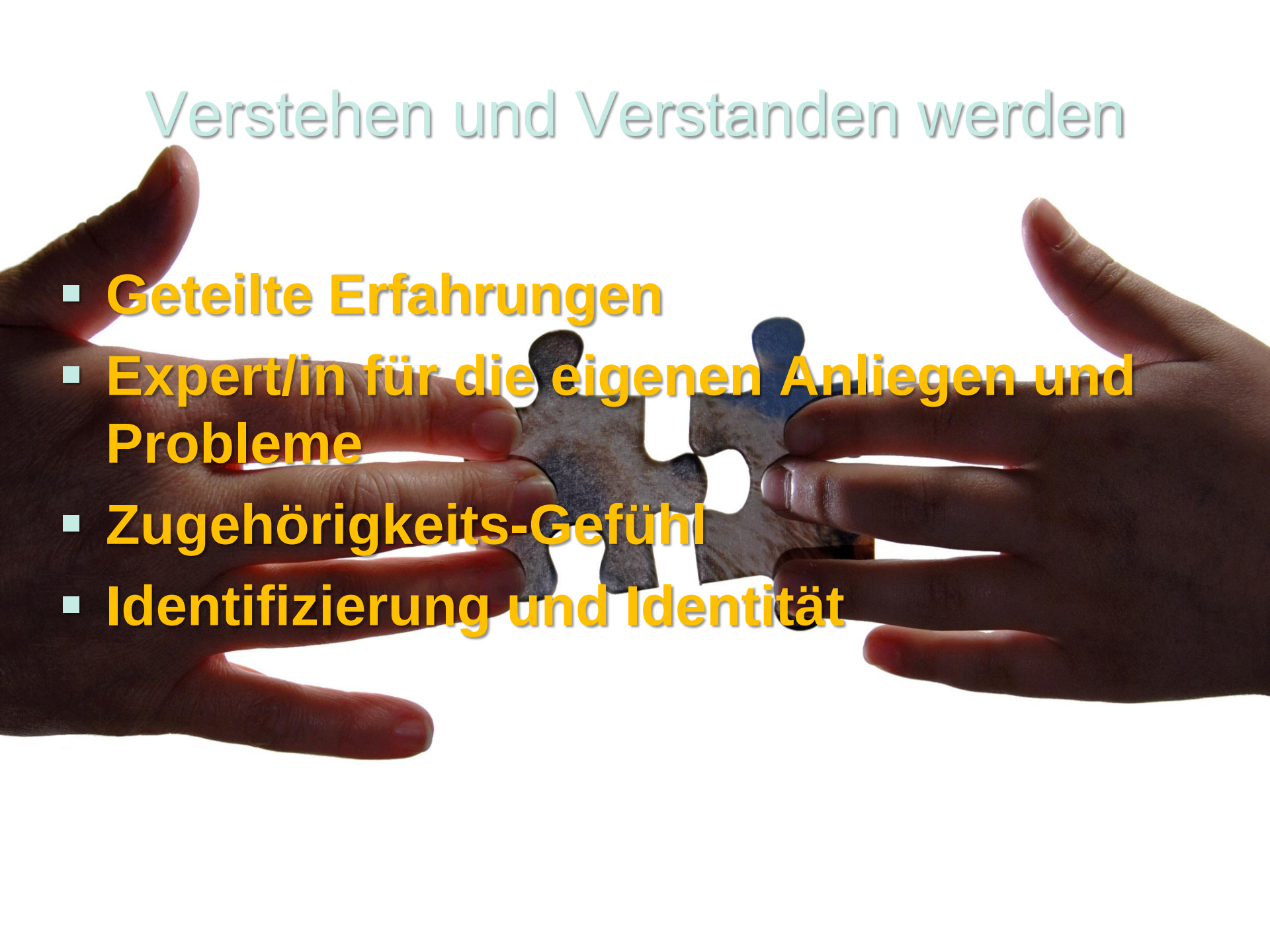
Suchtkranke in den 5 Selbsthilfe- und Abstinenzverbänden

Art der Behandlung

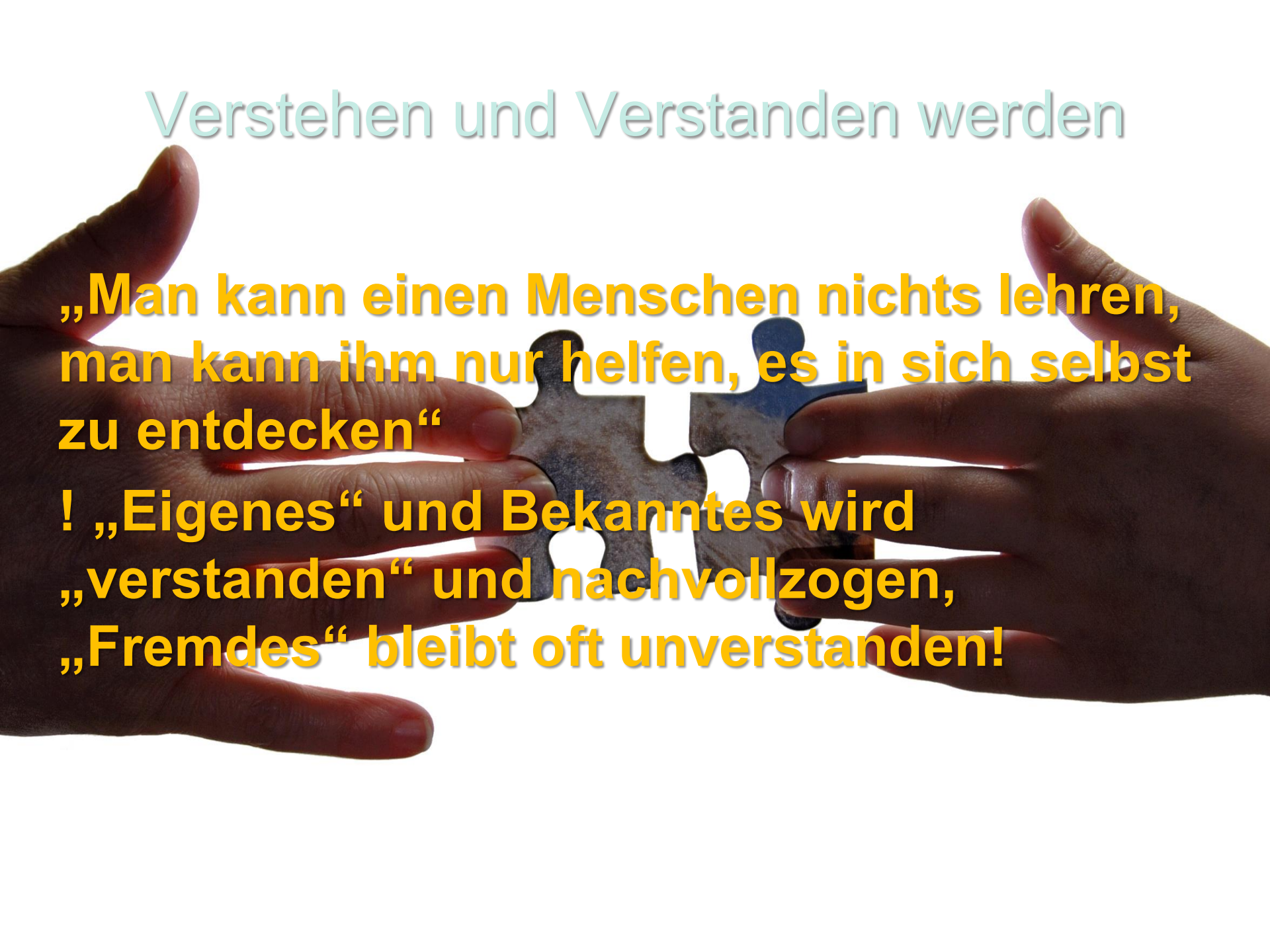


Hilf Dir
selbst
Sonst hilft
Dir ein
Sozial-
arbeiter!
✓

Verstehen und Verstanden werden

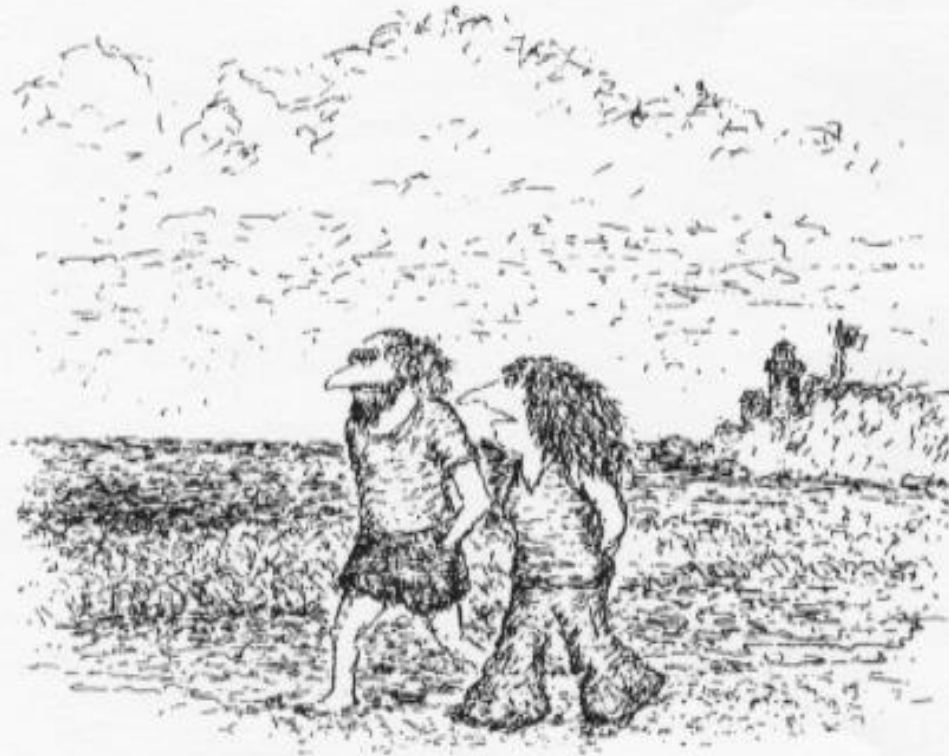
- 
- A close-up photograph of two hands, one from a lighter-skinned person and one from a darker-skinned person, holding two interlocking puzzle pieces. The puzzle pieces are dark and appear to be made of wood or a similar material. The hands are positioned as if they are about to fit the pieces together, symbolizing the process of understanding and being understood.
- **Geteilte Erfahrungen**
 - **Expert/in für die eigenen Anliegen und Probleme**
 - **Zugehörigkeits-Gefühl**
 - **Identifizierung und Identität**

Verstehen und Verstanden werden

A close-up photograph of two hands, one from the left and one from the right, holding two interlocking puzzle pieces. The hands are positioned as if they are about to snap the pieces together. The puzzle pieces are a dark, mottled grey color. The background is a plain, light color.

**„Man kann einen Menschen nichts lehren,
man kann ihm nur helfen, es in sich selbst
zu entdecken“**

**! „Eigenes“ und Bekanntes wird
„verstanden“ und nachvollzogen,
„Fremdes“ bleibt oft unverstanden!**



Natürlich, Richard, bin ich überzeugt, daß du ernste Probleme hast.
Ich wünsche nur, sie wären interessanter.



Gesprächsformen

- **Monolog**
- **Dialog**
- **Triolog**
- **Selbstgespräche
erfolgreich führen**
- **Ohne Worte**

Monolog

- ◆ Im Aussprechen der eigenen Gedanken entwickelt sich die „Gestalt“
- ◆ Zuhörer/innen sind gelangweilt
- ◆ Erkenntnisse ergeben sich aus den eigenen Formulierungen
- ◆ Eigene Verirrungen und Verwirrungen werden nicht aufgelöst

Dialog

- ◆ Gesprächsinhalte entwickeln sich weiter
- ◆ Erkenntnisse ergeben sich aus den Rückmeldungen und Reaktionen des Gegenüber
- ◆ In der Gruppe: Nicht beteiligte Zuhörer/innen sind gelangweilt
- ◆ Beeinflussung oder Manipulation durch Gesprächspartner/in möglich

Trialog

- ◆ Gesprächsinhalte werden von 3 Seiten eingebracht – i.d.R. Betroffene/r – Angehörige/r – Helfer/in
- ◆ Komplexität wird deutlicher – auch die „Gegenseite“ bekommt Raum
- ◆ Fixierung auf „Symptomträger/in“ und akutes Problem – wenig Weiterentwicklung
- ◆ Beeinflussung oder Manipulation durch Gesprächspartner/in möglich

Selbstgespräche erfolgreich führen

✦ „Kopfkino“ kann konstruktiv genutzt werden

✦ „Hamsterrad“ – Impulse von außen / andere Sichtweisen fehlen

✦ „Inneres Team“ vereint unterschiedliche Aspekte, Argumente und Sichtweisen

✦ Abwehrmechanismen behindern weitere Entwicklungsschritte

... und noch mehr ...

- ◆ Schweigen –
Möglichkeiten der
inneren
Auseinandersetzung

- ◆ Arbeitshilfen – Bilder,
Fotos, Arbeitsblätter
zur gezielten
Themenbearbeitung

- ◆ Gestalten (Malen,
Töpfern u.v.a.m.)
Alternative
Auseinandersetzungsmöglichkeit

- ◆ Rollenspiele zur
Erprobung von
Situationen und
Handlungsmöglichkeiten



Motivierende Gesprächsführung

Phasen der Motivation

Absichtslosigkeit

Patient denkt nicht über eine Änderung nach

- 
- Ansatzpunkte suchen, wo sich der Patient oder sein Umfeld über den Alkoholkonsum Gedanken macht (z.B. Gesundheit, Arbeit, Familie)
 - Informationen anbieten

Absichtsbildung

Patient denkt über eine Änderung nach, ist aber noch unentschieden

- 
- Vor- und Nachteile des Alkoholkonsums aus Sicht des Patienten beleuchten
 - Besorgnisse erfragen
 - Entscheidungsfindung fördern, aber nicht drängen

Vorbereitung

Patient hat sich entschieden, etwas zu ändern

- 
- Optionen zur Verhaltensänderung anbieten (Reduktions- oder Abstinenzversuch, weitergehende Hilfe)
 - Plan erstellen (Der Patient entscheidet!)

Handlung

Patient hat bereits begonnen, etwas zu ändern

- 
- Im Entschluss bekräftigen
 - Ziele überprüfen (Abstinenz, Reduktion, Inanspruchnahme von Hilfe)
 - Überprüfung des Erfolges

Rad der Veränderung



MI – Motivational Interviewing = Beratungsansatz, um Menschen für Veränderungen zu gewinnen und sie im Veränderungsprozess zu unterstützen

- ✦ Waage-Modell (Vor- und Nachteile einer Verhaltensänderung)
- ✦ Grundlegende Haltung von MI kennen: Wertschätzung, Unterstützung bei eigenen Entscheidungen, Phasen der Motivation
- ✦ MI als Haltung und Methode!

Prinzipien MI

- ✦ Urvater: Carl Rogers – klientenzentrierte Gesprächsführung
- ✦ Der Klient steht im Mittelpunkt, gibt die Richtung vor und hat die Entscheidungsfreiheit
- ✦ Begleitung und Strukturierung durch „Spiegeln“

Prinzipien

- ◆ Empathie zeigen
- Grundeinstellung: Akzeptanz
- Grundlegende Beratungsstrategie: Reflektierendes Zuhören
- Unentschiedenheit (Ambivalenz) auf Seiten des Hilfesuchenden ist normal

Prinzipien

- ✦ Diskrepanz entwickeln
- Konsequenzen bewusst machen
- Diskrepanz zwischen gegenwärtigem Verhalten und wichtigen Lebenszielen herausfinden
- Eigene Argumente für eine Veränderung entwickeln lassen

Prinzipien

- ✦ Argumentieren vermeiden
- Argumente erzeugen Widerstand und sind unproduktiv
- Sich verteidigen oder kämpfen erzeugt wiederum eine Verteidigungs- oder Kampfhaltung
- Etikettierungen („Du bist Alkoholiker“) vermeiden

Prinzipien

- ✦ Den Glauben an die eigenen Fähigkeiten fördern
- Der Glaube an die Fähigkeit zur Veränderung motiviert enorm (Absicht und Zuversicht)
- Die / der Hilfesuchende ist verantwortlich für Art und Durchführung der Veränderung
- Mehrere alternative Veränderungsstrategien weisen eventuell einen passenden Weg auf

Interventionsformen

- Offene Fragen stellen
- Reflektierend (aktiv) zuhören
- Bestätigen
- Eigenmotivation herausarbeiten
- Zusammenfassen
- Einen Plan aushandeln

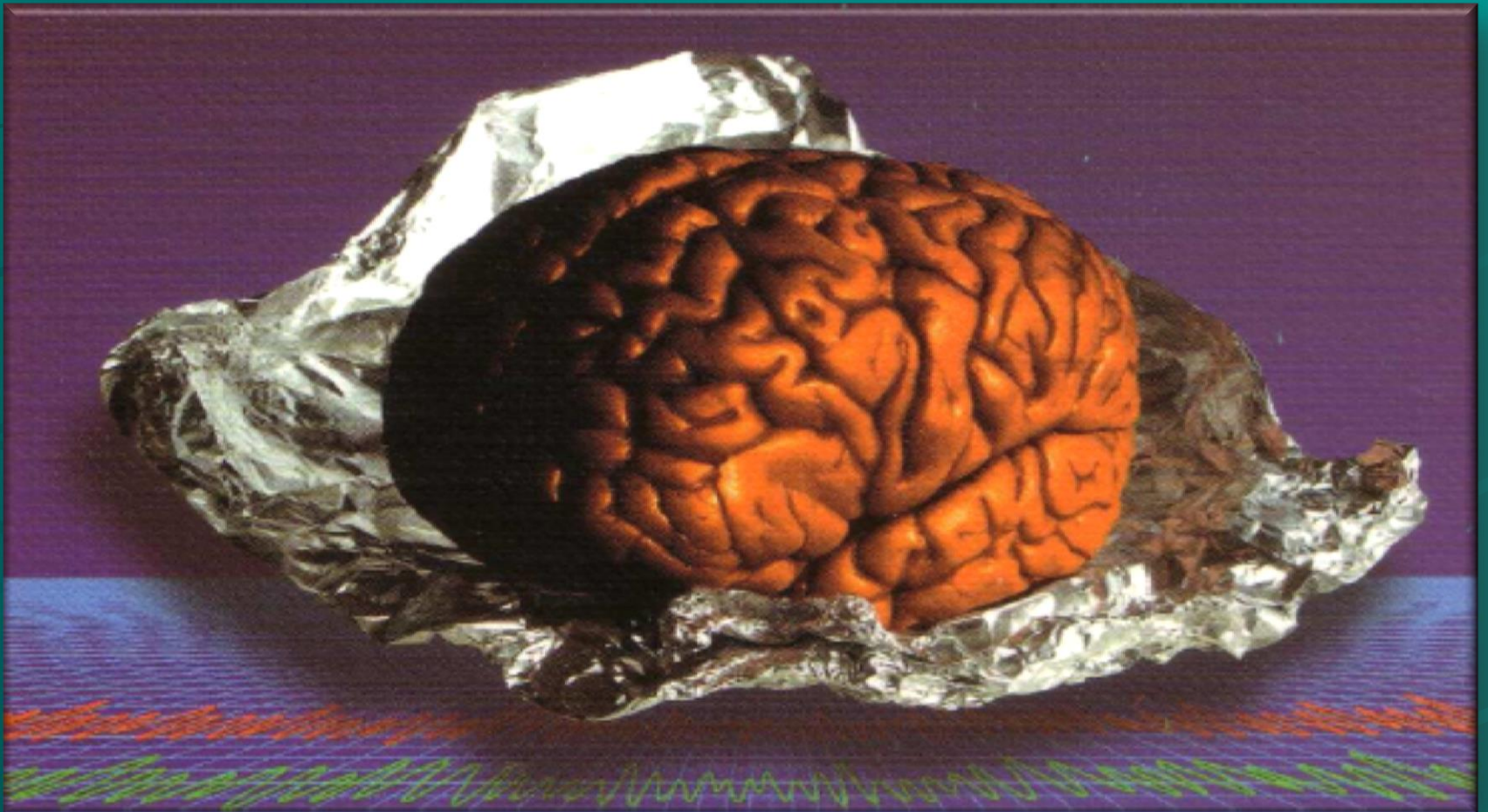
Ein paar Gedanken zum Thema Einsamkeit

1. Einsamkeit (soziale Isolation) ist genau so schädlich wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag und doppelt so schädlich wie Fettsucht
2. Soziale Integration und soziale Aktivität sind gesundheitsfördernd
3. Sozial aktive Menschen haben eine höhere Lebenszufriedenheit
4. Sozial aktive Menschen haben eine längere Lebenserwartung



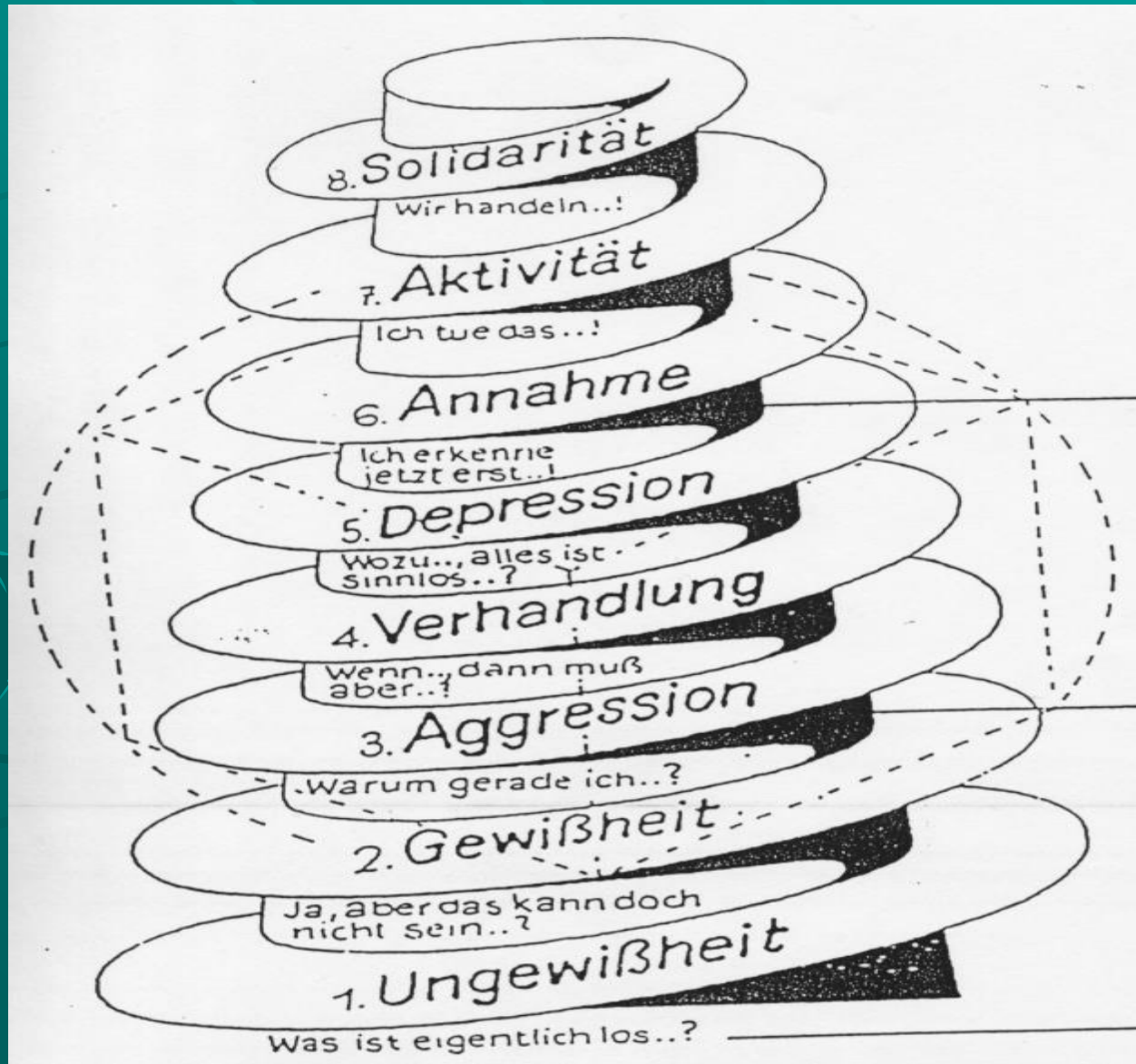
Biologie der Sucht ist **Belohnung**

... oder was macht Schokolade im Gehirn ...



**REDE – DAMIT ICH DICH (UND
MICH) SEHE ...**

**UND DU UND ICH – WIR
FINDEN UNSERE (SOZIALE)
BELOHNUNG!**



Auf die Menge kommt es an ...

- ◆ Informationen in „Akutproblematik“ (z.B. Entgiftung bei Suchtmittelproblemen) kurz – klar – knapp
- ◆ Mit zunehmender Distanz von der akuten Problematik darf es etwas und zunehmend mehr sein

Frischer Wind und neue Ideen Herausforderungen für die Suchtselbsthilfe



Begleitung und Unterstützung so?



... oder so?





Kreativität ist gefragt!

CRAFT

Community Reinforcement Family Training

- ◆ Verbesserung der Lebensqualität Angehöriger (und der Familie)
- ◆ Verringerung des Substanzkonsums der/des (konsumierenden) Angehörigen
- ◆ Behandlungsmotivation beim Konsumenten wecken

- ◆ Funktionale Analyse des Trinkverhaltens (verstehen lernen)
- ◆ Funktionale Analyse unerwünschter Verhaltensweisen (Verhalten und Reaktion auf das Verhalten verändern)
- ◆ Zufriedenheitsskala (eigene Befindlichkeit und Lebenssituation verbessern; alternative Verhaltensweisen entwickeln)
- ◆ Kommunikation verändern / verbessern
- ◆ „Weisheit der Gruppe“ als Potential, Stütze und Feedback-Geber nutzen

Danke für ihre Aufmerksamkeit



Wiebke Schneider, Guttempler-Bundesverband
Suchtreferentin und Geschäftsführerin