



Was erwartet Sie bei einem Gruppenabend?

Suchthilfe Eckental und Umgeb. e.V.

- In unseren Gruppenabenden sitzen Betroffene und Angehörige zusammen. Auch für einen Angehörigen, der seit Jahren in einer Suchtbeziehung lebt, kann die Gruppe eine große Hilfe sein, sich wieder zu finden.
- Sollte jemand der Meinung sein, es sei für die Beziehung besser, nicht dieselbe Gruppe zu besuchen, so bietet sich bei uns die ideale Möglichkeit zweier örtlich und zeitlich getrennter Gruppen. Mancher kann sich erst in Abwesenheit des Partners der Gruppe wirklich öffnen. Dann ist auch für den Fall, dass Kinder zu beaufsichtigen sind, immer ein Elternteil zu Hause. Die Gruppen finden an unterschiedlichen Wochentagen statt.
- Es hat sich gezeigt, dass Angehörige den Betroffenen, seine Situation und sein Verhalten, anders (und besser) verstehen und einordnen, wenn sie sehen, dass und wie andere mit der Suchtproblematik leben.
- Auch der Angehörige selbst kann den „ersten Schritt“ unternehmen indem er die Gruppe ohne den Betroffenen aufsucht. Dies kann ein Mittel sein, dem Partner zu zeigen: „es geht so nicht weiter“. Jedoch werden auch Angehörige feststellen, dass sie sich in erster Linie selbst helfen.
- Wichtig: Ob außer dem Betroffenen auch Angehörige die Gruppenabende besuchen/dem Verein beitreten, steht selbstverständlich jedem frei.
- Unsere Gruppenabende folgen keinem festgelegten Schema. Ein solches schafft routinemäßige Abläufe, die – unbewusst – das Vordringen zu den aktuellen Problemen der einzelnen Teilnehmer erschweren. Wir wollen uns nicht einfach hinsetzen und warten, was der Gruppenleiter uns heute wieder „beibringt“, sondern ständig selbst an uns und mit den anderen arbeiten.
- Es berichtet einfach reihum jeder Teilnehmer, wie es ihm seit dem letzten Gruppenabend ergangen ist und wie es ihm gerade geht. Jeder bestimmt immer nur selbst, ob er etwas sagen will und was. Niemand wird genötigt. Auch wenn das, was ihn gerade besonders bewegt, vordergründig mit der Suchterkrankung gar nichts zu tun zu haben scheint, fällt manchmal schon dabei einem anderen Teilnehmer ein Zusammenhang auf, den der Betroffene selbst noch gar nicht gesehen hat (oder sich nicht eingestehen wollte).
- Häufig ergibt sich daraus bereits eine abendfüllende Diskussion, ohne dass von oben herab ein Diskussionsthema „befohlen“ worden wäre. Dafür, dass das Gespräch nicht in ein allgemeines Geplapper ausartet, sorgt der Gruppenleiter/die Gruppenleiterin. (Unter unseren Mitgliedern sind derzeit drei ausgebildete „freiwillige Suchtkrankenhelfer“ und zwei ausgebildete „freiwillige Suchtkrankenhelferinnen“.)

- Natürlich ist jeder Teilnehmer, den gerade ein Problem umtreibt, aufgefordert, sofort und unabhängig vom Gesprächsverlauf, damit herauszuplatzen.
- Sollte sich einmal kein Gesprächsgegenstand von selbst ergeben, so schlägt der Gruppenleiter/die Gruppenleiterin ein Thema zur Diskussion vor.
- Alles kann bei unseren Treffen ein Thema sein, nichts ist unangebracht.
- Unsere Gespräche beschränken sich nicht auf das Thema Sucht oder auf die Vergangenheit.
- Die Gruppe ist ein Element für das Jetzt!
Sie ist ein Hilfsmittel um im Leben „danach“ zu bestehen. Das ist auch für den Angehörigen nicht einfach. Mit dem Wegfall des Suchtmittels ist längst nicht alles gelöst. Vieles ändert sich, Misstrauen hat sich entwickelt, Probleme haben sich angestaut.
- Die Gruppe vermittelt keine Patentrezepte, die gibt es nicht. Es geht darum, Erfahrungen mit anderen auszutauschen, die mit den gleichen Schwierigkeiten kämpfen. Deren Strategien kennenzulernen. Das Eine oder Andere (vielleicht abgewandelt) auszuprobieren. Und aus all dem für sich selbst den richtigen Weg zu finden.

Unsere Gruppenabende dauern in der Regel ca. zwei Stunden (19.30h bis 21.30h), es ist aber auch schon vorgekommen, dass wir viel länger zusammengesessen haben, weil uns ein Thema gerade so wichtig war und es so viel zu sagen gab, dass wir die Zeit schlicht vergessen haben.

Kontakt:	Sabine Kröner (1. Vors.); Eberhardsbergstr. 23; 91338 Igensdorf  09192 7587
	Konrad Hempel (2. Vors.); Oberschb. Hauptstr. 20; 90542 Eckental  09126 6644
	E-Mail: konrad@die-hempels.de
<p>Sie können jederzeit anrufen und zu uns kommen, über einen Vereinsbeitritt entscheiden Sie dann später.</p>	
www.suchthilfe-eckental.de	