

Liebe Freundeskreislerinnen und Freundeskreisler,

ich begrüße euch zur ersten Ausgabe der Freundeskreis-Rohrpost. Mit diesem Service wollen wir euch monatlich nicht nur über die Neuigkeiten aus der Freundeskreis-Arbeit und der Suchthilfe informieren, sondern auch und vor allem Impulse, Tipps und Anregungen für die Gruppenarbeit geben.

Ich habe meine Arbeit als Suchtreferent im Mai dieses Jahres angefangen, bin selbst also noch recht neu im Verband. Mittlerweile habe ich mich gut eingelebt und dabei sehr viel Unterstützung erfahren. Doch es ist nicht einfach, als Neuling in eine Welt, die einem bislang völlig unbekannt war, zu kommen und alles gleich zu verstehen und durchschauen. Deshalb kann ich verstehen, wie schwer es ist, neu in eine Gruppe zu kommen oder Neulinge in die Selbsthilfegruppen aufzunehmen. In der heutigen Ausgabe unserer Rohrpost möchte ich deshalb ein paar Gedanken zum Thema „Gruppe“ mitteilen.



Die Dynamik der Gruppe

Das Zusammenleben und -arbeiten in einer Gruppe ist natürlich nicht immer einfach, und es kommt oft zu schwierigen Situationen und Krisen. Gerade neue Mitglieder verändern das Gruppengefüge, da sie an einem ganz anderen Punkt sind als die anderen Mitglieder und die Gruppe erst kennenlernen müssen.

Will man sich über seine Gruppe Gedanken machen, kann es hilfreich sein, sich damit zu beschäftigen, wie eine Gruppe überhaupt funktioniert und wie man die Gruppenarbeit selbst effektiv mitgestalten kann.



Wie funktioniert eine Gruppe?

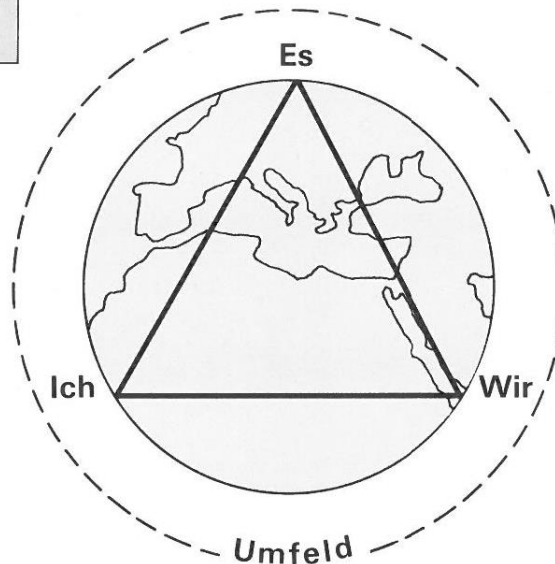
Eine Gruppe ist eine feste und begrenzte Anzahl von Personen, die sich für ein bestimmtes Ziel regelmäßig und persönlich trifft. Die Mitglieder sind verschieden, wollen aber dennoch als Gruppe zusammenwachsen und zusammenarbeiten. Letztlich lässt sich eine Gruppe in drei Teile unterteilen: das **Ich**, also den einzelnen Gruppenteilnehmer, das **Wir** als die Gruppe mit gemeinsamen Normen und Zielen sowie das **Es** als das Thema, um das es geht. Zwischen diesen drei Polen entstehen

die Spannungen in der Gruppe. Wenn diese drei Punkte einigermaßen im Gleichgewicht sind, funktioniert die Gruppe. Daneben gibt es noch das **Umfeld**, in dem sich die Gruppe befindet und das sich natürlich auch auf das Gruppenklima auswirkt.

Das Dreieck kann uns verdeutlichen, wie wichtig eine „dynamische Balance“ im sozialen Umfeld ist:

Jeder nimmt das Thema (die gemeinsame Aufgabe) so wichtig wie sich selbst und die anderen.

Jeder nimmt sich mit ihren Empfindungen und Gedanken ernst und mutet sich den anderen zu.



Jeder respektiert die andere(n), jede ist gleich wichtig. Alle fördern sich gegenseitig.

Der Bezug zu dem, was außerhalb der Gruppe ist, wird hergestellt.

Quelle: Manual für die Gruppenbegleiter-Ausbildung



Die Rollen in der Gruppe

In einer Gruppe sind alle Mitglieder grundsätzlich gleich, aber tatsächlich nimmt jedes Gruppenmitglied mal bewusst, aber meistens unbewusst, eine bestimmte Rolle in der Gruppe ein. Diese Rollen können zum Beispiel sein:

Der Gruppenbegleiter hat die Aufgabe, die Gruppe zu leiten und zusammen-zuhalten sowie für die Einhaltung der Gruppenregeln und des Gruppenziels zu sorgen.

Der Tüchtige will alles richtig machen und die Gruppenregeln einhalten.

Der Fachmann ist der intelligente Kopf der Gruppe und dient auch als Berater.

Der Clown macht Späße und kann dazu beitragen, die Gruppe mit seinem Humor zu entspannen.

Der Beschränkte tut nur, was man ihm sagt. Er sagt zu allem „Ja und Amen“ und scheint überhaupt kein Interesse an der Gruppe, geschweige denn eine eigene Meinung zu haben.

Der Außenseiter gehört nicht richtig dazu, integriert sich nicht in die Gruppe und hält sich nicht an die Grupperegeln.

Der Bremser bremst die Gruppe und die Themen aus.

Der Sündenbock/das schwarze Schaf ist das schwächste Gruppenmitglied und wird schnell angegriffen, beschuldigt und für Probleme verantwortlich gemacht.

Quelle: Manual für die Gruppenbegleiter-Ausbildung, <http://www.super-sozi.de/index.php/theoretisches/gruppen-und-phasen>

All diese Rollen kann es in einer Gruppe geben, und so positiv oder negativ sie auch klingen, sind sie alle nötig, mit einer Gruppe funktioniert. Welche Rolle denkt ihr, dass ihr in eurer Gruppe habt und welche Rolle hättet ihr gerne? Auch dies kann ein Ansatz für eine Diskussion in eurer Gruppe sein.



Zur Vertiefung: Die Gruppe aus wissenschaftlicher Sicht

Für die Erforschung, wie eine Gruppe funktioniert, gibt es den Begriff der Gruppendynamik. Dieser Begriff ist zumeist negativ behaftet, im Sinne von Gruppenzwang, meint im Grunde jedoch nur allgemein die Entwicklung von Gruppengefügen. Wer sich weitergehend damit, wie eine Gruppe funktioniert, beschäftigen will, findet dazu hier zahlreiche Infos:

<http://www.super-sozi.de/index.php/theoretisches/gruppen-und-phasen>

<http://www.pdfpubl.com/doc/kleines-input-zu-gruppendynamik-706552.html>

[http://www.stangl-](http://www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/KOMMUNIKATION/Anfangsprobleme.shtml)

[taller.at/ARBEITSBLAETTER/KOMMUNIKATION/Anfangsprobleme.shtml](http://www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/KOMMUNIKATION/Anfangsprobleme.shtml)

Wenn ihr mehr zum Thema erfahren wollt, könnt ihr mich natürlich auch gerne kontaktieren unter t.scholz@freundeskreise-sucht.de oder anrufen unter 0561 780413.

Arbeitsblatt

Im Anhang findet ihr ein Arbeitsblatt zur Gruppendynamik, das ihr gerne in eurer Gruppe oder für euch selbst einmal durcharbeiten könnt, insbesondere, wenn es in eurer Gruppe mal hakt. Daneben gibt es auch Publikationen des Bundesverbandes wie das Manual für die Gruppenbegleiter-Ausbildung und die Broschüre zu schwierigen Themen, in denen ihr mehr zum Thema erfahrt. Bestellen könnt ihr sie bei Interesse gerne kostenlos über den Bundesverband.

Ich hoffe, ich konnte euch damit ein wenig zur Auseinandersetzung mit der Dynamik einer Gruppe anregen. Dies kann das Verständnis fördern, was in einer Gruppe warum passiert und warum es auch mal zu Problemen kommt – das gehört zum normalen Verlauf der Gruppendynamik.

Wie gefällt euch das Arbeitsblatt? Feedback ist gerne willkommen!

Zitat des Monats

„Du brauchst ein Umfeld, das clean ist und in dem du so schwach sein darfst wie du ohne Drogen nun mal bist. Und du brauchst etwas, das stärker ist als das, was dir die Droge gibt.“

Klaus Göbel (Name geändert), ein Heroinabhängiger, in der Hessisch-Niedersächsischen Allgemeinen vom 24.07.2017

Neuigkeiten aus den Freundeskreisen und der Suchtforschung



Vom 14. bis 15.07. fand in Hannover das diesjährige Treffen des Arbeitskreises Chatroom statt. Es wurden von den Betreuern des Freundeskreise-Chatrooms Erfahrungen ausgetauscht, weitere Funktionen vorgestellt und zahlreiche organisatorische Dinge beschlossen. Mehr dazu gibt es hier:

<http://www.freundeskreise-sucht.de/index.php?id=350>



Die Landesregierung in Baden-Württemberg plant, den Verkauf von Alkohol an Tankstellen wieder rund um die Uhr zu erlauben. Der FK-Landesverband Württemberg hat klar Stellung dagegen bezogen:

http://freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de/Downloads/17_07%20Gesetzesaeenderung%20Alkoholverkauf.pdf



In der WDR-Reihe „Menschen hautnah“ lief am 12.10. eine sehenswerte Doku über das Thema Sucht und Angehörige. Hier könnt ihr die Sendung, falls ihr sie verpasst habt, in der Mediathek ansehen: <http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/menschen-hautnah/video-mein-mann-und-der-alkohol--wenn-liebe-nicht-reicht--100.html>



Ebenfalls im WDR lief diese sehenswerte Dokumentation über die Leiden eines rückfälligen Alkoholikers: <http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/hier-und-heute-reportage/video-trocken-oder-tot---die-sucht-eines-alkoholkranken-100.html>



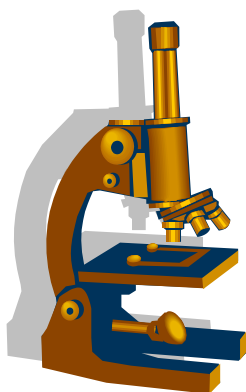
Alkohol macht bekanntlich aggressiv – aber warum eigentlich? Dieser spannenden Frage wird hier nachgegangen:
<https://www.vice.com/de/article/ne7xam/warum-alkohol-aggressiv-macht>



Die Bundesregierung sieht keinen Bedarf für eine bessere Gesetzgebung zu Hilfen für Kinder psychisch kranker und suchtkranker Eltern. Die **Nacoa Deutschland** - Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V. hat hierzu klar Stellung bezogen:

<http://nacoa.de/neuigkeiten/bundesregierung-sieht-keinen-gesetzgebungsbedarf-zu-hilfen-f%C3%BCr-kinder-psychisch-kranker>

Die Politik sieht leider auch keinen Bedarf für eine Steuererhöhung auf alkoholische Getränke: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/77851/Bundesregierung-sieht-in-Steuererhoehung-keine-Loesung-gegen-Alkoholmissbrauch>



Die Suchtforschung stellt immer wieder fest, dass auch kleine Mengen Alkohol bereits schwerwiegende Auswirkungen auf Geist und Gesundheit haben können – etwa auf Gehirn, Blutdruck und Krebsrisiko. Hier ein paar Links mit aktuellen Forschungserkenntnissen:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/alkohol-schon-kleinen-mengen-koennten-das-gehirn-veraendern-a-1150876.html>

http://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_62377718/bluthochdruck-alkohol-erhoeht-schon-in-kleinen-mengen.html

<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/krebs/magenkarzinom/article/941074/bitterer-tropfen-zwei-glaeser-wein-lass-lieber.html>

<https://www.kenn-dein-limit.info/news/artikel/studie-zeigt-zu-viel-alkohol-veraendert-gehirn.html>

<http://www.zeit.de/zeit-magazin/2017/40/alkoholkonsum-gesundheit-rotwein>



Nach wie vor umstritten ist auch die Frage, wie gefährlich Cannabis tatsächlich ist – derzeit sieht die Forschung Anhaltspunkte für die Gefahren von Cannabis, insbesondere für Psyche, Hirn und Aggressionspotenzial. Zudem ist die Wirkung als Schmerzmittel ebenfalls umstritten:

<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische-krankheiten/suchtkrankheiten/article/944689/cannabis-macht-kiffen-krank-dumm.html?sh=2&h=-1009487713>

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/81783>

<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/schmerz/article/944144/schmerzexperten-warnen-cannabis-kein-allheilmittel-schmerzen.html#.Wc4EzDVqUqU.facebook>



Feedback erwünscht!

Wie findet ihr die erste Ausgabe der Rohrpost? Konnte sie euch helfen und Impulse geben? Über Feedback, Anregungen, Wünsche und Verbesserungsvorschläge per E-Mail unter t.scholz@freundeskreise-sucht.de, via unsere Facebook-Seite <https://www.facebook.com/Freundeskreise-für-Suchtkrankenhilfe-Bundesverband-eV-202085813248288/> oder telefonisch unter 0561 780413 würde ich mich sehr freuen. Auch bei allen weiteren Fragen und Wünschen könnt ihr euch gerne an mich wenden!

Herzliche Grüße vom Bundesverband

Torsten Scholz
Suchtreferent

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e. V**