



## *Aufruf zum Mitmachen*

Liebe Mitglieder,  
liebe Leserinnen, liebe Leser,

hiermit möchte ich zum Mitmachen beim gemeinsamen **JAHRESTHEMA 2018** aller Landesverbände und des Bundesverbandes aufrufen, indem wir uns mit allen Fragen, die mit dem Thema „**ANGEHÖRIGE . . .**“, einhergehen, auseinandersetzen.

Welche Fragen dies aus meinem persönlichen Empfinden heraus sein können, habe ich anschließend in loser Reihenfolge aufgeschrieben.

Ich stelle mir vor, dass wir unsere Gedanken vor dem Hintergrund dieser Fragen niederschreiben und **bis Ende Januar** an unsere Geschäftsstelle geben zwecks Zusammenstellung zu einer Dokumentation (ohne Namensnennungen!) als Thema zum Frühjahrs-WTU 2018 und zu weiteren Anlässen.

Mit den nachstehenden Fragen und Stichworten möchte ich lediglich Anstöße geben. Selbstverständlich sollen unbedingt gern auch eigene Erfahrungen und Gedanken mitgeteilt werden, für die keine der folgenden Fragen zutrifft:

*Wer ist denn Angehörige(r) oder „Co\_abhängige(r)“ eines suchtkranken Menschen; Familienmitglieder/Verwandte, wie PartnerIn, (Enkel)Kinder, (Groß)Eltern, Geschwister, Onkel/Tante usw.  
ODER auch weitere „Mitbetroffene“ Freunde, Nachbarn, Arbeitskolleginnen/Mitarbeiter, Vorgesetzte, Untergebene usw.; also Personen, die sich hilflos und überfordert fühlen?*

*Wie ging bzw. gehe ich als Angehörige(r) mit „meinem trocken gewordenen Suchtkranken“ um: Skepsis, Misstrauen, Zweifel, Vertrauensbildung.*

*Welche Erfahrungen habe ich als „trockener / cleaner“ Suchtkranke(r) und Co-Abhängige(r) in einer Person gemacht?*

*Welche „Strategien“ habe ich entwickelt und angewendet, um als Angehöriger im Suchtsystem zu überstehen, während der Suchtkranke es sich „gut gehen lässt“, indem er sich mit seinem Suchtmittel einfach aus der Wirklichkeit stiehlt?  
Wie können wir dem wichtigen Thema „ANGEHÖRIGE“ notwendigerweise mehr Geltung verschaffen?*

*Fühle ich mich als Angehörige(r) krank, z. B. Angst, Depressivität, anders belastet wie Unterwürfigkeit, Hilflosigkeit, fürsorgliches Engagement, Schuldgefühle, Aggressivität, Trennungsgedanken...?*

*Wie konnte ich mich aus dem „Teufelskreis“ befreien?*

*Welche Erfahrungen mache ich mit meiner Gruppe, Angehörigengruppe oder gemischten Gruppe?*

*Welche Erfahrungen habe ich als Suchtkranker mit den „Mitbetroffenen“ in meinem Suchtsystem gemacht?*

Sehr schön wäre, wenn wir „die eine oder andere“ Darstellung im nächsten KONTAKT oder Freundeskreis-Journal zu lesen bekämen.

Gleichzeitig möchte ich dazu aufrufen, euch über das Thema auch in den Gruppen auszutauschen und ggf. darüber zu berichten.

Aus welcher Sicht auch immer, ich freue mich auf viele Rückmeldungen und wünsche allen eine schöne Weihnachtszeit, einen ruhigen Jahreswechsel und alles Gute, Zufriedenheit, und Glück und Freude für das neue Jahr.

Wolfgang Gestmann  
Vorsitzender