

# Eine Handreichung für Klubassistenten

Gallus Bischof  
in Zusammenarbeit mit  
Rolf Hüllinghorst,  
Wiebke Schneider,  
Udo Spelleken



Ein Projekt der  
Guttempler in  
Deutschland,  
gefördert durch die

**BARMER**  
**GEK** die gesunde  
expertisen

<b>Hintergrund</b>	<b>3</b>
<b>Prinzipien</b>	<b>4</b>
<b>Die Rolle des Klubassistenten</b>	<b>5</b>
<b>Wie sind Familienklubs aufgebaut?</b>	<b>6</b>
<b>To-Do-Liste: Wie entsteht ein Familienklub</b>	<b>7</b>
Räume	7
Kontakt zum Hilfesystem für Suchtkranke	7
Finanzierung	7
Werbung	7
<b>Das Erstgespräch</b>	<b>8</b>
Vorhandene Belastungen	8
Umgang mit Gewalt	8
<b>Durchführung der Gruppen</b>	<b>9</b>
Rahmenbedingungen der Gruppendurchführung	9
Erwartungen an Teilnehmer der Familienklubs	9
Gruppenregeln	10
Einbeziehung der Suchtkranken	10
Umgang mit intoxikierten Gruppenmitgliedern	10
<b>Inhaltliche Themenbereiche</b>	<b>11</b>
Umgang mit sich selbst: die eigene Lebensqualität verbessern	11
Kommunikationstraining	11
Einflussnahme auf den Suchtkranken	12
Problemlöseschema	13
<b>Schluss</b>	<b>15</b>



## HINTERGRUND

In Deutschland gelten nach Schätzung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) 5-7 Millionen Angehörige von Alkoholabhängigen als von der Abhängigkeit unmittelbar mitbetroffen. Zusätzlich leiden viele Angehörige von drogen- oder medikamentenabhängigen Personen oder von Menschen mit Substanzmissbrauch an der Suchterkrankung, so dass mehr als 10 Millionen Menschen in Deutschland als mitbetroffen gelten müssen. Das soziale Umfeld von Suchtkranken leidet oftmals stärker als die Suchtkranken selbst. Insbesondere wenn Suchtkranke für sich Behandlung ablehnen, ist es für Angehörige schwer, Hilfe und Unterstützung für die eigene Situation zu bekommen. Unter „Angehörige“ verstehen wir dabei nicht nur Verwandte und Partner, sondern alle Menschen, die einem Suchtkranken nahe stehen.

Ein seit längerem bestehender Ansatz sind Gesprächsgruppen für Angehörige Suchtkranker, in denen sich Angehörige austauschen können und Solidarität und Unterstützung durch Mitbetroffene erhalten. So wichtig solche Formen von Unterstützung und Zuwendung auch sind, so hat sich doch auch gezeigt, dass entsprechende Angebote nur von einer kleinen Gruppe von Angehörigen genutzt werden. Familienklubs sind ein Versuch, ein Angebot für Angehörige von Suchtkranken zu schaffen, die mit den bisherigen Angeboten der Selbsthilfe unzufrieden sind oder von diesen nicht angesprochen werden. Auch wenn die Verbesserung der eigenen Befindlichkeit auch in den Familienklubs einen hohen Stellenwert einnimmt, sollen die Klubs darüber hinausgehend einen Raum bieten, um neue Strategien für den Umgang mit dem Suchtkranken zu erlernen. Dabei greifen Familienklubs auch auf Wissen aus dem professionellen Behandlungssystem zurück. Ein mögliches Ziel besteht in der Einbeziehung des Suchtkranken in den Klub, wobei darauf geachtet werden soll, dass die Bedürfnisse der Angehörigen im Vordergrund bleiben.

Diese Handreichung soll dabei helfen, Familienklubs an verschiedenen Standorten auf ähnlichen Prinzipien basieren zu lassen. Keinesfalls handelt es sich aber um unabänderliche Dogmen. Wenn im Rahmen von Familienklubs einzelne Punkte als nicht hilfreich erlebt werden, hat jeder Klub die Möglichkeit, die Regelungen entsprechend zu verändern. Denn: Jeder Klub gehört sich selbst.

Das Konzept der Familienklubs stellt einen Ansatz dar, Erfahrungen und Konzepte professioneller Hilfeangebote in die Selbsthilfe zu integrieren. Der Ansatz zeichnet sich gegenüber bestehenden Angehörigengruppen durch sogenannte Klubassistenten aus, die im Vorfeld ausgebildet wurden und mehr Strukturierungsmöglichkeiten für die Gruppen bereitstellen sollen. Damit sollen Angehörige wieder lernen, aus der ehemals gefühlten Hilflosigkeit zielführende Handlungsmöglichkeiten zu sehen. Neben den auch in den traditionellen Angeboten bestehenden Möglichkeiten, stärker wieder auf eigene Wünsche und Bedürfnisse zu achten, d. h., wieder verstärkt auf sich selbst zu achten, geht das Konzept der Familienklubs davon aus, dass auch der Wunsch, den Suchtkranken zu einer Änderung seines Verhaltens anzuregen, prinzipiell zulässig ist und dass jeder selbst seine Ziele finden sollte.

Familienklubs gehen davon aus, dass Angehörige in der Regel unter dem Verhalten der Suchtkranken leiden, aber nicht automatisch selbst krank sind. Die Verwendung von wertenden Konzepten wie demjenigen der „Co-Abhängigkeit“ soll deshalb in Familienklubs nicht stattfinden.

Im Konzept der Familienklubs wird davon ausgegangen, dass Familienangehörige einen wesentlichen Beitrag für die weitere Entwicklung des Substanzkonsums des Abhängigen und die Inanspruchnahme von Hilfen leisten können. Dieses Verfahren basiert auf zwei grundsätzlichen Prinzipien:

1. Negative Auswirkungen des Konsumverhaltens sollen möglichst von Angehörigen nicht mehr abgemildert werden, sondern der Indexpatient (im Folgenden die Bezeichnung für den Suchtkranken; ein besseres Wort fiel uns nicht ein) soll diese möglichst unmittelbar selbst erleben, und
2. abstinentes, gesundes Verhalten soll durch die Angehörigen verstärkt bzw. unterstützt werden.

Hierbei ist darauf zu achten, dass den Angehörigen deutlich vermittelt wird, dass sie zwar einen Einfluss auf den Suchtverlauf nehmen können, letztlich aber der Suchtkranke entscheidet, ob und wie er seinen Lebensstil verändern möchte.

**Merke:**

**Angehörige sind nicht verantwortlich dafür, ob Suchtkranke sich verändern.**

## DIE ROLLE DES KLUBASSISTENTEN

Klubassistenten erhalten zunächst eine einschlägige Ausbildung, bei der Fertigkeiten der Gesprächsführung, Handlungsstrategien für Angehörige und Grundkenntnisse von Gruppendynamik vermittelt werden. Klubassistenten sind dann verantwortlich für die ersten Schritte beim Aufbau eines Familienklubs, d. h. der Beschaffung eines Raumes, der Bewerbung des Klubs und der Kontaktaufnahme mit dem existierenden Behandlungssystem. Der Klubassistent ist Ansprechperson für Neuzugänge und führt mit diesen in der Regel zunächst ein Einzelgespräch. Dabei muss geklärt werden, ob der Familienklub den Zielvorstellungen der Angehörigen entspricht und ob es Hinweise auf Schwierigkeiten gibt, die in Zusammenhang mit der Gruppe auftreten könnten. Der Klubassistent strukturiert und moderiert die Gruppe in der Anfangsphase; bei Verstetigung der Gruppe wird die Gruppe anschließend reihum von einem Mitglied geleitet (Selbstorganisation). In dieser Phase wird der Klubassistent zum Moderator und übernimmt eine unterstüt-

zende Funktion und greift z. B. bei Krisensituation ein. Leitung bedeutet Strukturierung und Beibehalten einer Lösungsorientierung bzw. eines Problemfokus (um zu verhindern, dass sich der Familienklub auf eine reine Gruppe zur Freizeitgestaltung reduziert) sowie das Achten auf das Einhalten der Zeit und der Kommunikationsregeln.

Ausbleiben von Leitung bzw. ein „laissez faire“-Stil regen zu (unerwünschten) gruppendynamischen Prozessen an. Ritualisierte Gruppenabläufe sind hilfreich, um Klubmitglieder schnell in die Leitung von Familienklubs einzuarbeiten, was z. B. bei Erkrankung oder Urlaub des Klubassistenten auch in der Anfangsphase eines Klubs notwendig werden kann.

Auch wenn der Klubassistent zunehmend in den Hintergrund treten soll, bleibt er Ansprechpartner für Klubmitglieder in Krisensituationen, der sich ggf. auch um eine Zuweisung in eine spezialisierte Behandlung kümmern kann.



## WIE SIND FAMILIENKLUBS AUFGEBAUT?

Familienklubs sind politisch und religiös neutrale Vereinigungen, in denen (erwachsene) Angehörige von Suchtkranken sich mit dem Ziel zusammenfinden, ihre seelische und körperliche Gesundheit zu verbessern. Die Suchtkranken können in den Familienklub mit einbezogen werden, Angehörige können die Familienklubs aber auch alleine besuchen. Anders als in herkömmlichen Selbsthilfegruppen wird ein Familienklub durch speziell geschulte Klubassistenten unterstützt. Klubassistenten treten nach außen als Ansprechpersonen auf und sollten bei Bedarf auch in der Lage sein, ein erstes Kontaktgespräch außerhalb der Gruppensitzung anzubieten.

Während der Klubtreffen unterstützen die Klubassistenten den Austausch unter den Klubmitgliedern, achten auf die Einhaltung von Gruppenregeln und kümmern sich um die Rahmenbedingungen und die öffentliche Wahrnehmbarkeit der Klubs. Ziel dabei ist, nach einer anfänglich stärkeren Strukturierung des Klubgeschehens die Gruppenleitung zunehmend an erfahrene Angehörige zu übertragen. Auch in diesem Fall bleiben die Klubassistenten jedoch Ansprechpersonen.

Das erste Ziel, das in einem Familienklub angestrebt wird, ist die Verbesserung der eigenen Gesundheit. Dazu kann zweitens auch gehören, durch eigene Verhaltensänderungen den Suchtkranken zur Inanspruchnahme einer Behandlung, zur Mitarbeit in einem Familienklub oder zu einer Veränderung des Suchtmittelkonsums zu bewegen. Eine Stärke von Familienklubs besteht darin, dass viele Angehörige eigene Erfahrungen beitragen können und am Beispiel anderer ersichtlich wird, dass Veränderung möglich ist.

Klubassistenten haben im Rahmen ihrer Schulung Wissen über Möglichkeiten zur Verhaltensänderung bei Angehörigen von Suchtkranken erhalten. Im Familienklub kann dieses Wissen angeboten werden, prinzipiell wird jedoch Wert darauf gelegt, dass

jeder Angehörige selbst entscheidet, was er tun möchte und was nicht. Familienklubs erkennen an, dass es im Umgang mit Suchtproblemen nicht den einen, richtigen Weg gibt.

Familienklubs können beginnen, wenn mindestens zwei betroffene Angehörige sich miteinander austauschen. Der Klub steht allen Angehörigen offen, so dass auch verschiedene Angehörige eines Suchtkranken zeitgleich in einem Klub mitarbeiten können. Ab einer bestimmten Größe des Klubs erscheint es jedoch sinnvoll, den Klub zu teilen, damit alle Beteiligten genug Raum für sich bekommen. Erfahrungsgemäß sollten an einem Familienklub nicht mehr als 14–16 Personen teilnehmen – dann wird geteilt.

Kinder können in den Familienklub mitgebracht werden, eine geeignete Kinderbetreuung ist dann durch die teilnehmenden Klubmitglieder sicherzustellen.

Bei Neuzugängen erfolgt zunächst Aufklärung über gruppenbezogene Inhalte, bevorzugt in Form eines Einzelgesprächs mit dem Klub-Assistenten. Dabei sollte auch überprüft werden, ob Gefährdungssituationen vorliegen (d. h., es muss explizit nach Gewalterfahrungen gefragt werden) und ob Hinweise auf ernsthafte komorbide Störungen bestehen, die eine zusätzliche Behandlung empfehlenswert machen oder einer Gruppenteilnahme in der aktuellen Situation entgegenstehen (z. B. akute Psychosen, schwere depressive Symptome). Bei laufenden Gruppen ergeben sich die zu bearbeitenden Themen aus den Bedürfnissen der Teilnehmer.

## TO-DO-LISTE: WIE ENTSTEHT EIN FAMILIENKLUB

Zunächst gilt es, die Rahmenbedingungen für den Aufbau eines Familienklubs sicher zu stellen. Dafür müssen geeignete Räumlichkeiten gefunden, der Kontakt mit dem vorhandenen Hilfesystem hergesellt werden, die Finanzierung gesichert und der Familienklub vor Ort beworben werden. Unterstützung bieten hier entweder die Guttempler vor Ort oder aber die zuständige Selbsthilfe-Kontaktstelle an. Auf der Internetseite [www.nakos.de](http://www.nakos.de) gibt es dazu entsprechende Arbeitshilfen.

### Räume

Es muss ein Raum gefunden werden, der genügend Platz bietet und allgemein gut zugänglich ist. Steht vor Ort kein Guttemplerhaus zur Verfügung, so lassen sich geeignete Räumlichkeiten z. B. in Volkshochschulen, Krankenhäusern, Schulen, Freizeitzentren, Beratungsstellen, Kirchengemeinden, Selbsthilfekontaktstellen über die Wohlfahrtsverbände (Paritätischer, Caritas, Diakonie, AWO und Rotes Kreuz etc.) finden. Zur Einbeziehung von Kindern empfiehlt es sich, einen abtrennbaren Bereich im Raum zu haben.

### Kontakt zum Hilfesystem für Suchtkranke

In einem weiteren Schritt muss das Angebot den Vertretern des lokalen Hilfesystems bekannt gemacht werden. Klubassistenten sollten persönlich bei den relevanten Versorgungseinrichtungen (insbes. Beratungsstellen) vorstellig werden und auf den Aufbau des Familienklubs hin zu weisen. Optimalerweise werden bei dieser Gelegenheit auch gleich Informationsflyer mitgebracht.

Bei der Kontaktaufnahme ist vor allem darauf zu achten, dass der Familienklub nicht als Konkurrenzangebot wahrgenommen wird (z. B. von Beratungsstellen), sondern sich selbst als ein kooperierendes, unterstützendes Angebot sieht. Auch sollte betont werden, dass ein Familienklub nicht zu Mehrarbeit bei den kontaktierten Professionellen führt.

Wichtig und in der Verantwortung des Klubassistenten ist es, alle wichtigen Kontaktadressen relevanter Hilfeangebote in der entsprechenden Region (Entgiftung, Notaufnahme, Psychiatrie, Frauennotruf/Frauenhaus etc.) zu sammeln und auf einem Blatt an Betroffene weitergeben zu können.

### Finanzierung

Auch wenn ein Familienklub von ehrenamtlichem Engagement lebt, so entstehen doch immer wieder Kosten, die abgedeckt werden müssen. Neben freiwilligen Mitgliederbeiträgen, Veranstalten von Tombolas oder Flohmärkten können auch öffentliche Fördermittel (z. B. bei Krankenkassen unter Hinweis auf § 20 SGB V) eingeworben werden.

### Werbung

Für die Erreichung von Angehörigen ist es wichtig, den Familienklub in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Neben der Anbindung an entsprechende Verbände (z. B. Selbsthilfekontaktstellen) sind kurze Artikel in Lokalzeitungen und das Erstellen und Auslegen von Flyern hilfreich. Ein Flyer sollte Ort und Zeit der Treffen, eine Kurzbeschreibung von Familienklubs und eine Kontakt-Telefonnummer enthalten, unter der bei Bedarf ein Termin zu einem unverbindlichen Vorgespräch vereinbart werden kann. Vorlagen für Flyer von existierenden Familienklubs finden sich im Anhang sowie auf der Internetseite [www.familienklubs.de](http://www.familienklubs.de).

Angehörige von Suchtkranken sind gut erreichbar über Auslage von Flyern in Wartezimmern von Ärzten oder Psychotherapeuten, in Gesundheitsämtern oder Bürgerbüros.

### Verantwortlichkeiten

Jeder Familienklub ist für sich verantwortlich. Seine Mitglieder bestimmen die notwendigen Funktionsträger (Protokollant, Kassenwart usw.). Alle Funktionen rotieren in der von der Gruppe festgelegten Intervallen.



In einem Erstgespräch soll der Ablauf des Klubs vorgestellt werden. Ziel sollte dabei auf der einen Seite sein, zu überprüfen, ob ein Familienklub für den betroffenen Angehörigen geeignet ist. Auf der anderen Seite geht es um die Motivation, regelmäßig den Klub zu besuchen.

### Vorhandene Belastungen

Ein Familienklub kann und soll dazu dienen, Entlastung zu erfahren, aber er kann in der Regel die häusliche Problematik nicht kurzfristig verändern. Der oft vorgebrachte Wunsch von Angehörigen, einen funktionierenden „Kniff“ zu erfahren, mit dem in kurzer Zeit alles verändert werden kann (oder zu hoffen, dass andere sich um die Situation kümmern) ist nachvollziehbar, aber leider unrealistisch. Ergeben sich im Gespräch Hinweise auf eine massive Überforderungssituation oder auf deutliche psychische Erkrankungen beim Angehörigen, sollte empfohlen werden, neben dem Familienklub zusätzliche Unterstützung (z. B. in Form von Psychotherapie, Beratung, ggf. auch von stationärer Behandlung) aufzusuchen. Ein Klubassistent kann hier sicher nicht das Gespräch mit einem Kliniker (Arzt oder Psychotherapeuten) ersetzen, persönlich empfundene Unsicherheit, ob der Angehörige aktuell nicht möglicherweise zu beeinträchtigt ist, sollten hier aber angesprochen werden. Prinzipiell sind die Klubs offen für alle betroffenen Angehörigen.

### Umgang mit Gewalt

Das Thema „häusliche Gewalt“ sollte auf jeden Fall im Erstgespräch vom Klubassistenten angesprochen werden, selbst wenn von der Seite des Angehörigen keine Hinweise oder Andeutungen auf häusliche Gewalt kommen. Aufgrund des oft schambesetzten Themas ist es auch wichtig, darauf hinzuweisen, dass unter Gewalt alles zu verstehen ist, was jemandem Angst macht, d. h., es geht nicht nur um physische Übergriffe, sondern auch um psychische Gewalt wie Anschreien oder abwertende Bemerkungen. Hierfür können unterstützend die Materialien der Guttemp-

ler in Deutschland herangezogen werden ([www.guttempler.de/index.php/dokumente](http://www.guttempler.de/index.php/dokumente)). Sichergestellt werden sollte, dass die Angehörigen sich durch die Teilnahme am Familienklub nicht selbst in Gefahr bringen. Bei Hinweisen auf Gewalt sollte ein Notfallplan für Bedrohungssituationen entwickelt werden und die Adressen von Hilfeangeboten vor Ort (z. B. Telefonnummer Frauenhaus, Frauennotruf etc.) bereitgestellt werden. Ein Notfallplan sollte möglichst konkret beschreiben, wie Angehörige in kritischen Situationen aus der Gefahrenzone kommen und wohin sie sich dann wenden werden. Dabei müssen mögliche Schwierigkeiten angesprochen werden (z. B. wie kommt man in der Nacht zum Frauenhaus, wenn dieses weit entfernt ist). Die Polizei zu rufen ist natürlich sinnvoll, allerdings muss auch hier nach möglichen Hinderungsgründen gefragt werden und diese müssen ausgeräumt werden. **Merke: Ein Notfallplan ist erst dann gut, wenn auch der Klubassistent überzeugt ist, dass der Plan umgesetzt wird und funktionieren wird.**

Es steht den Angehörigen frei, das Thema Gewalt auch im Familienklub anzusprechen. Der Klub kann hier z. B. als Ressource dienen, dass andere Klubmitglieder Unterstützung oder Zufluchtmöglichkeiten in kritischen Situationen anbieten. Für die meisten Angehörigen ist hierfür allerdings erst erforderlich, die anderen Gruppenmitglieder besser kennen gelernt zu haben.

Am Ende des Einzelgesprächs sollte eine „Schlüsselfrage“ stehen, z. B. „Wie möchten Sie nun weitermachen?“. Für den ersten Klubbesuch kann es sinnvoll sein, Unterstützung anzubieten, d. h., beispielsweise gemeinsam mit dem Angehörigen zum Treffen zu gehen (z. B. „Brauchen Sie Unterstützung, um zu dem Treffen zu gehen?“). Für viele Angehörige ist es sehr schwierig, erstmals vor anderen Menschen über das häusliche Suchtproblem zu sprechen.

### Merke:

**Alles ist gut, was es den Angehörigen erleichtert, im Familienklub anzukommen.**



### Rahmenbedingungen der Gruppendurchführung

Familienklubs treffen sich wöchentlich zu einer festen Zeit an einem festen Ort. Die Dauer des Gruppentreffens soll 2 Stunden nicht überschreiten. Empfehlenswert sind Termine am frühen Abend, um auch Berufstätigen die Teilnahme zu ermöglichen.

Familienklubs sind offene Gruppen, d. h., es können jederzeit neue Interessierte hinzukommen. Die Gruppen sind prinzipiell rauchfrei. Es empfiehlt sich, in der Gruppe das vertrauliche „Du“ als Ansprache zu nehmen.

Jedes Treffen sollte protokolliert werden, wobei das Protokoll abwechselnd von den verschiedenen Teilnehmern übernommen werden sollte. Protokolle haben den Vorteil, dass in der nächsten Sitzung geprüft werden kann, ob einzelne Vorhaben in der Zwischenzeit umgesetzt wurden. Ein Protokoll dient nicht der Kontrolle, sondern der Unterstützung. Zwischen den Sitzungen sind die Protokolle sicher zu verwahren, z. B. durch den Klubassistenten, insbesondere, wenn die Räumlichkeiten auch von anderen Personengruppen genutzt werden und kein abschließbarer Schrank zur Verfügung steht.

Der **Ablauf der Gruppe** sollte möglichst ritualisiert ablaufen. Das könnte z. B. so aussehen:

- Begrüßung
- Blitzlicht: (wie heiße ich?), wie geht es mir gerade? und will ich heute über etwas reden?
- Ablauf der Sitzung festlegen, Themen vom Blitzlicht + Protokoll der letzten Sitzung berücksichtigen; Reihenfolge klären, Tagesordnung festlegen
- Blitzlicht: wie geht es mir jetzt? Muss ich noch was zur Sitzung (kurz) sagen?
- Verabschiedung, Möglichkeit zu informellem Treffen

Ritualisiert sollten mindestens bei jedem zweiten Treffen das Blitzlicht die Frage nach der eigenen Befindlichkeit beinhalten, um den Fokus der Angehörigen nicht aus-

schließlich auf den Suchtkranken zu richten.

Wenn gewünscht, kann nach dem Abschluss der Gruppe ein informelles Treffen erfolgen, d. h., es kann Raum geschaffen werden für weitere Aktivitäten. Die Beteiligung an solchen informellen Treffen ist freiwillig.

Von entscheidender Bedeutung ist die – auch durch den Klubassistenten vermittelte – Haltung im Umgang mit Angehörigen. Wertende Konzepte wie „Co-Abhängigkeit“ sollen im Familienklub nicht vertreten werden. Es wird stattdessen angestrebt, den Angehörigen und dessen bisherigen Strategien zu verstehen – auch wenn die Strategien offenkundig nicht hilfreich waren oder sogar den Substanzkonsum erleichtert haben (z. B. Anrufe beim Chef). Es geht darum, Sorgen und Ängste der Angehörigen ernst zu nehmen, den Blick darauf zu richten, dass die Angehörigen sich in der entsprechenden Situation nicht anders zu helfen wussten und nun gemeinsam darauf zu achten, welche Verhaltensweisen angemessener sein könnten. Das entscheidende Kriterium hierbei ist immer, welche kurz- und langfristigen Konsequenzen ein Verhalten hat.

### Erwartungen an Teilnehmer der Familienklubs

Erwartet wird eine regelmäßige Teilnahme. Sollte jemand verhindert sein, ist vor dem Treffen der Klubassistent oder andere Gruppenmitglieder zu informieren. Unterbleibt dies, werden die nicht erschienenen Angehörigen von anderen Klubmitgliedern kontaktiert. Nichterscheinen kann häufig ein Hinweis auf Rückfälle oder Krisen sein und die Kontaktierung soll gewährleisten, dass bei Unterstützungsbedarf auch Hilfe erhalten wird. Die Dauer der Teilnahme an einem Familienklub ist demgegenüber nicht festgelegt; wer möchte, kann aus einem Familienklub wieder aussteigen, sollte dies allerdings vorher ankündigen und von der Gruppe verabschiedet werden. Für Verabschiedungen sollen die Gruppen geeignete Rituale entwickeln (z. B. Wünsche mit auf den Weg geben).

Den Teilnehmern an den Familienklubs wird empfohlen, selbst keinen Alkohol zu konsumieren, auch wenn sie selbst kein Suchtproblem haben. Die eigene Abstinenz stärkt die eigene Position in der Auseinandersetzung mit dem Suchtkranken, ist aber keine Voraussetzung für die Teilnahme an einem Familienklub.

### Gruppenregeln

Damit Gruppen funktionieren, bedarf es einiger Regeln, die für alle Teilnehmer verbindlich sind. Diese Regeln sind als Empfehlung zu begreifen und können bei Bedarf abgeändert werden. Das entscheidende Prinzip ist, dass Regeln eine angenehme und produktive Gruppenatmosphäre schaffen sollen. Sie sind kein Selbstzweck! Der Klubassistent (und später wechselnd jeweils ein anderer Gruppenteilnehmer) achtet auf die Einhaltung der Regeln.

- Die oberste Regel ist die absolute Vertraulichkeit der in der Gruppe besprochenen Inhalte. Gruppeninhalte bleiben in der Gruppe! Bei Verstoß gegen diese Regel können Gruppenmitglieder ausgeschlossen werden.
- Das eigene Engagement ist (bis auf kurzes Statement in Eingangs- und Abschlussrunde) freiwillig. Wer nicht reden will, braucht das nicht zu tun.
- Die Gruppe arbeitet lösungsorientiert (keine ausgiebige Diskussion von Vergangenem, Fokus auf Möglichkeiten im Hier und Jetzt)
- **Gesprächsregeln** sind verbindlich:
  - „Ich-Sätze“, nicht „Man“
  - Erfahrungen weitergeben, keine Empfehlungen („Bei mir war das so.“ statt „Du solltest ...“)
  - Auf Wunsch der Angehörigen dürfen Klubmitglieder Vorschläge für Problemlösungsmöglichkeiten machen
  - Bei Feedback Erlaubnis einholen
  - Keine Nebengespräche; ist dies im Einzelfall nicht realisierbar, sollte eine kurze Pause eingelegt werden

### Einbeziehung der Suchtkranken

Wenn Suchtkranke an einem Familienklub beteiligt werden – manchmal von Beginn an, manchmal im Verlauf der Zeit – kann das Problem entstehen, dass ein Teil der Klubmitglieder am Thema „Behandlung für den Suchtkranken“ arbeitet, während andere sich bereits mit dem Themenfeld „Vermeidung von Rückfällen“ oder „Was verändert sich, wenn der Angehörige auf einmal nüchtern ist“ befassen. Das Gemeinsame an beiden Themen sollte sein, konkrete Lösungen für konkrete Probleme zu finden. Das bedeutet, Möglichkeiten im Hier- und Jetzt zu finden, wie die Beteiligten zufriedener werden können – und hierbei vor allen Dingen die Bedürfnisse der Angehörigen nicht aus den Augen zu verlieren.

### Umgang mit intoxikierten Gruppenmitgliedern

Insbesondere wenn Suchtkranke mit einbezogen werden, kann es vorkommen, dass diese bei einem Gruppentreffen in angetrunkenem (oder durch andere Substanzen beeinflusstem) Zustand erscheinen (oder von den Angehörigen mitgebracht werden). Eine solche Situation kann für andere in der Gruppe sehr belastend sein. Allerdings kann eine solche Situation auch Ausdruck eines akuten Hilfebedarfes sein. Dementsprechend sollte die Gruppe entscheiden, wie in dieser Situation weiter vorgegangen werden soll. Intoxikation sollten insbesondere bei akuten Krisen nicht zwingend einen Ausschlussgrund darstellen, allerdings kann die Gruppe bei intoxikierten Angehörigen oder wiederholten Intoxikationen einen vorübergehenden oder dauerhaften Ausschluss beschließen.



Zentrale Grundlagen für die Mitarbeit in einem Familienklub stellt die Selbsthilfebroschüre „Familienklubs für Angehörige von Menschen mit Alkoholproblemen“ zur Verfügung. Alle neu in den Klub kommenden Angehörigen sollten ein Exemplar davon erhalten. Grundsätzlich lassen sich drei verschiedene Bereiche unterscheiden, bei denen jeder Angehörige selbst entscheiden muss, was ihm aktuell am wichtigsten ist:

### **Umgang mit sich selbst: die eigene Lebensqualität verbessern**

Ziel ist, ungeachtet der belastenden Situation mehr aktiv für das eigene Wohl zu tun. Das beinhaltet neben der Teilnahme am Familienklub selbst Bereiche wie Freundschaften, Entspannung, gezieltes Durchführen angenehmer Aktivitäten und vieles mehr. Wichtig ist es zu betonen, dass auch Verhaltensänderungen, die das Ziel verfolgen, den Süchtigen zu einer Behandlung zu motivieren oder sein Trinkverhalten zu beeinflussen, Energie erfordern. Energie, die Angehörige, wenn sie erst einmal Kontakt zu Hilfeangeboten aufgenommen haben, oftmals nicht mehr ausreichend haben. Deshalb sollte immer darauf geachtet werden, dass in den Gruppensitzungen das Augenmerk auf die Befindlichkeit der Angehörigen gelegt wird – auch dann, wenn alle anwesenden Angehörigen ihren Schwerpunkt auf die Beeinflussung des Suchtkranken legen. Zumindest in jedem zweiten Blitzlicht sollte deshalb diese Frage direkt vom Klubassistenten eingeworfen werden.

Hilfreich ist es auch, geplante Aktivitäten im Protokoll zu vermerken und in der nächsten Woche im Rahmen des Blitzlichts zu fragen, wie die Aktivität gelaufen ist.

Gemeinsame Aktivitäten der Angehörigen außerhalb des Familienklubs oder im Rahmen eines informellen Austausches nach dem eigentlichen Familienklub sind entsprechend des Ziels der Verbesserung der eigenen Lebensqualität zu fördern, gleichzeitig ist aber darauf zu achten, dass im Klub selbst eine Arbeitsatmosphäre gewährleistet bleibt.

### **Kommunikationstraining**

Der zweite Input betrifft die Beziehung zwischen Angehörigem und dem Suchtkranken. Ziel ist, wieder besser mit dem Suchtkranken sprechen zu können. Wichtig ist hierbei, Gespräche nur in möglichst nüchternen und entspannten Momenten zu führen. Für die Gesprächsführung werden hilfreiche Gesprächsregeln verwendet, die auch während der Durchführung der Familienklubs angewendet werden:

- Bleiben Sie ruhig
- Wählen Sie die richtige Zeit und den richtigen Ort
- Formulieren Sie kurze und klare Aussagen
- Verwenden Sie „Ich“-Botschaften
- Drücken Sie IHRE Gefühle aus
- Hören Sie zu – zeigen Sie, dass Sie verstehen
- Vermeiden Sie Vorwürfe
- Klären Sie Missverständnisse
- Bieten Sie Hilfe an

In der Gruppe besteht die Möglichkeit, schwierige Gesprächssituationen in Form von Rollenspielen einzuüben. Hier sollte zunächst der Klubassistent das Vorgehen strukturieren. Wenn das Kommunikationstraining neu eingeführt wird, bestehen oftmals viele Vorbehalte gegenüber Rollenspielen („Künstlich“, „Unrealistisch“). Deshalb sollte vermieden werden, dass die Gruppe an dieser Stelle über Sinn oder Unsinn von Rollenspielen diskutiert. Grundprinzip sollte sein: Ob es etwas hilft oder nicht, lässt sich erst beurteilen, wenn man es ausprobiert hat!

Nachdem eine konkrete Gesprächssituation geschildert wurde, welche der Angehörige gerne verändern würde, soll zunächst geprüft werden, ob die Situation für ein Gespräch geeignet ist (Ist der Suchtkranke möglichst nüchtern und entspannt? Ist der Angehörige ebenfalls ausreichend entspannt, um auch mit Gegenwind klar zu kommen?)

Wenn eine geeignete Situation gefunden wurde, sollen Ziele für das Rollenspiel ausgesucht werden (max. 2–3, also z. B. eigenes Gefühl benennen, einen konkreten Wunsch äußern). Dieses Gespräch soll dann

mit jemandem aus dem Klub in einem kurzen Rollenspiel geübt werden. Der Klubassistent sollte darauf achten, dass der Mitspieler nicht von Anfang an extrem schwierig ist, um Überforderungen im Rollenspiel zu vermeiden. Die Schwierigkeit kann dann in einem nächsten Schritt gesteigert werden, bis die Übung aus Sicht des Angehörigen realitätsangemessen ist.

Anschließend wird überprüft:

- Wie ging es dem Angehörigen in dem Gespräch?
- Wie realistisch war die Reaktion des Gruppenmitgliedes, das den Suchtkranken gespielt hat
- Was hat geklappt, was könnte noch besser laufen?

Bei konkreten Verbesserungsvorschlägen sollte das Rollenspiel anschließend ein zweites Mal gespielt werden. Ziel ist es, dass die Angehörigen erfahren, dass positive Kommunikation bei wiederholtem Üben zunehmend leichter wird.

### **Einflussnahme auf den Suchtkranken**

Um Einfluss auf den Suchtkranken nehmen zu können, gilt es zwei Prinzipien zu berücksichtigen: Es muss für den Suchtkranken einen deutlichen Unterschied machen, ob er konsumiert oder nicht, und das Nichtkonsumieren sollte möglichst attraktiver als der Konsum sein. Weil Suchtmittel meist eine starke verstärkende Wirkung haben, wird das nicht in jedem Fall umsetzbar sein, aber Angehörige können ihr Verhalten so ändern, dass sie dieses Prinzip möglichst alltagsnah so gut es eben geht umsetzen.

Um das aktuelle Suchtverhalten besser zu verstehen, ist dabei das Waagemodell hilfreich: was ist für den Suchtkranken am Konsum angenehm, was unangenehm, was könnte für ihn an einer Veränderung unangenehm, was könnte angenehm sein. Einfacher ausgedrückt: was sind Gründe des Suchtkranken zu konsumieren, was könnten Gründe für eine Veränderung sein. Hier ist darauf zu achten, ob es Alternativen zum Suchtmittelkonsum gibt (z. B. gelegentlich

andere Formen des Entspannens außer Alkoholkonsum) oder ob es Aktivitäten gibt, die zur normalen Konsumzeit auftreten und bei denen der Süchtige nicht konsumiert. Solche möglichen Alternativen gilt es gezielt zu fördern, z. B. durch Zuwendung. Entsprechende Verstärker für die Förderung solcher Aktivitäten sind in der Selbsthilfebroschüre beschrieben und können sehr gut im Rahmen einer Runde im Familienklub gesammelt werden. Entscheidend ist auch, dass positive Kommunikation die Beziehung zum Suchtkranken entspannt und eine Grundlage schafft, wieder mehr Nähe zu erleben. Viele Suchtkranke können irgendwann nicht mehr unterscheiden, ob ein Nörgeln nun ihrem Trinken oder ihnen als Person gilt. Dafür ist es auch wichtig, in besseren Zeiten (also bei nicht-Konsum oder reduziertem Konsum) positive Zuwendung zu geben. Positive Zuwendung ist meist ansteckend! Für die Gruppe kann dabei ein Thema sein, dass es unfair ist, sich bei all der Belastung auch noch liebevoll um den Suchtkranken zu kümmern, nur weil er einmal nicht getrunken hat. Hier ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass diese Zuwendung die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass er auch in Zukunft weniger trinkt. Wenn erstmal Angehörige mit dieser Methode gute Erfahrungen gemacht haben, ist es meist ausreichend, die Gruppe zu fragen, welche Erfahrungen andere damit gemacht haben.

Konsum hingegen verlangt Abgrenzung. Beispiele finden sich in der Broschüre für Angehörige. Bei der Abgrenzung ist es sehr wichtig zu betonen, dass jeder Angehörige selbst entscheiden muss, was er ausprobieren möchte. Jede Form der Abgrenzung hat auch Konsequenzen auf die Beziehung zum Suchtkranken. Dabei hat der Klubassistent darauf zu achten, dass aus dem Familienklub keine wertenden Äußerungen kommen; selbst wenn man selbst es für noch so sinnvoll halten würde, dass z. B. der Angehörige nicht mehr beim Arbeitgeber anruft, um Entschuldigungen zu erfinden, so muss doch letztlich der Angehörige selbst entscheiden, ob

er sich das zutraut und ob die Konsequenzen tragbar erscheinen. Das Grundprinzip hierbei ist: lieber Nadelstiche, die auch sicher durchführbar sind, als leere Drohungen. Wenn der Angehörige im letzten Moment einlenkt, lernt der Suchtkranke, dass auf Ankündigungen keine Konsequenzen erfolgen.

Dem Suchtkranken sollte der Zusammenhang zwischen dem Trinken und den geänderten Reaktionen des Angehörigen klar sein bzw. klar vermittelt werden. Entsprechende Ankündigungen sollten im Familienklub geübt werden.

### Problemlöseschema

Ein strukturierendes Verfahren, das sich zur Nutzung im Familienklub anbietet, ist das sogenannte Problemlöseschema. Dieses wird auch in der Selbsthilfebroschüre beschrieben, so dass im Familienklub höchstens eine Auffrischung des Schemas erfolgen muss. Da allerdings dieses Schema für viele verschiedene Probleme nutzbar ist, soll es hier noch einmal genauer beschrieben werden. Ziel des Schemas ist, Probleme lösungsorientiert zu strukturieren. Dafür hat sich die folgende Strategie als sinnvoll erwiesen:

#### 1. Genaue Definition des Problems:

Angehörige führen oftmals Schwierigkeiten an, die auf den ersten Blick sehr komplex zu sein scheinen, da sie in Wirklichkeit mehrere Probleme gleichzeitig (an Stelle nur eines Problems) beschreiben. Die meisten Menschen finden es einfacher, an Stelle eines massiven, komplizierten Problems eine Reihe von kleineren anzupacken. Außerdem sind die Lösungen bei kleineren Problemen nicht nur besser zu erkennen und durchzuführen, sondern die Angehörigen sind meist auch zuversichtlicher, die Probleme lösen zu können. Entsprechend sollten Sie den Angehörigen helfen, ihre komplizierten Problembündel in mehrere spezifische Probleme aufzufächern, und sie bitten, zunächst eines auszuwählen. Häufig führt die Lösung des ersten Problems zu dem Wunsch, auch die sekundären, damit verwandten Probleme zu lösen, die ursprünglich genannt wurden.

#### 2. Mögliche Lösungen gemeinsam erarbeiten:

Ein eher unterhaltsamer Teil des Problemlösens ist das Brainstorming. Das Ziel ist, die Klienten viele potenzielle Lösungen zum Problem entwerfen zu lassen, sodass eine Vielfalt von Alternativen verfügbar ist, von denen letztlich eine ausgewählt werden soll. Die Ideen müssen festgehalten werden. Allgemein ist es am besten, bei Gruppensitzungen eine Tafel oder ein Flipchart zu verwenden. In der gemeinsamen Gruppenarbeit ist es wichtig zunächst deutlich zu machen, dass alle Vorschläge willkommen sind. Eine Kritik der einzelnen Beiträge ist nicht angemessen. Das Grundprinzip ist einfach: Wenn Personen auf das Angebot einer Lösung hin sofort kritisiert werden, werden sie mit geringerer Wahrscheinlichkeit weitere Lösungsvorschläge anbieten. Selbst wenn Sie eine individuelle Sitzung durchführen, sollten sie betonen, dass alle Vorschläge willkommen sind, da Angehörige häufig Aufmunterung benötigen, um zu sprechen und an dieser Phase teilzunehmen. Um den bewertungsfreien Charakter dieses Verfahrens zu betonen, kann es sinnvoll sein, das Brainstorming damit anzufangen, dass sie zunächst einige offensichtlich verrückte oder komische Lösungen vorschlagen.

#### 3. Nicht passend erscheinende Vorschläge aussortieren:

Dieser Schritt besteht darin, die Klienten zu bitten, jeden der Lösungsvorschläge zu streichen, der aus irgendwelchen Gründen unangemessen erscheint. Weisen Sie die Angehörigen an, jeden Vorschlag durchzulesen und jeden durchzustreichen, bei dem sie sich nicht vorstellen können, ihn in der kommenden Woche durchzuführen. Betonen Sie außerdem, dass es nicht unbedingt notwendig ist zu erklären, warum ein Vorschlag gestrichen wird. Weitere Gründe für den Ausschluss von Lösungsmöglichkeiten sind, dass diese (1) zu schwierig durchzuführen (emotional, finanziell oder beides), (2) für den Klienten unattraktiv in der Durchführung, (3) zu kompliziert oder (4) potenziell gefährlich



sind. Gelegentlich passiert es, dass ein Angehöriger jeden der Vorschläge streicht. Wenn das geschieht, wiederholen Sie einfach den Schritt des Brainstormings.

#### **4. Eine potenzielle Lösung auswählen:**

Bitten Sie Ihre Klienten, die verbliebenen potenziellen Lösungen zu betrachten und diejenige auszuwählen, die einen Versuch wert scheint. Dann bitten Sie die Angehörigen, genau zu beschreiben, wie die Aufgabe durchgeführt werden soll. Die Genauigkeit der Darstellung sollte Ihnen eine Einschätzung ermöglichen, ob der Klient sorgfältig bewertet, ob die Strategie unter den gegebenen Umständen durchführbar ist.

#### **5. Mögliche Hindernisse identifizieren:**

Mit Abschluss des vierten Schritts werden oftmals verschiedene Hindernisse für die Durchführung der neuen Lösung ersichtlich. Wenn keine Hindernisse deutlich werden, bitten Sie die Angehörigen sich vorzustellen, die Lösungsschritte in der kommenden Woche durchzuführen und absehbare Probleme zu beschreiben, welche die Durchführung der Aufgabe stören könnten. Sie und auch andere Angehörige im Familienklub sollten im Stande sein, Schwierigkeiten zu identifizieren. Sie sollten den Klienten nicht nur helfen Probleme vorzusehen, so dass diese im Vorfeld gelöst werden können, sondern sie auch bitten, die „Ausreden“ aufzulisten, die sie ansonsten in der folgenden Sitzung anführen könnten. Das Besprechen dieser „Ausreden“ hat eine paradoxe Wirkung: Es vermindert die Wahrscheinlichkeit, dass sie von den Angehörigen vorgebracht werden.

#### **6. Jedes Hindernis besprechen:**

Jedes identifizierte Hindernis muss besprochen werden. Gewöhnlich erfolgt dies dadurch, dass nach einer kurzen Besprechung ein einfacher Behelfsplan entwickelt wird. Nehmen Sie z. B. an, dass eine Angehörige feststellt, dass sie nicht die Gelegenheit haben wird, ein während des Abendessens geplantes Gespräch mit ihrem Mann zu be-

ginnen, weil dieser in der fraglichen Woche jeden Abend betrunken nach Hause kommt. Der Behelfsplan könnte vorsehen, sich eine andere Zeit zu wählen, um das Gespräch zu führen oder mit dem Mann im Voraus eine (nüchterne) Zeit festzulegen, in der etwas Wichtiges besprochen werden kann. Manchmal werden Hindernisse am besten beseitigt, indem ein verkürztes Problemlöseverfahren eingesetzt wird. Wichtig ist, dass Sie den Angehörigen empfehlen eine andere Lösung auszuwählen, wenn das Hindernis nicht im Vorfeld beseitigt werden kann.

#### **7. Sich für eine Strategie entscheiden und diese durchführen:**

Sobald der Plan ausgearbeitet und vorhersehbare Hindernisse beseitigt worden sind, bitten Sie die Angehörigen, die Anweisung und den Zeitrahmen für die Durchführung in Worte zu fassen. Wenn sich der Klient dafür entschieden hat, zwei Lösungen zu versuchen, stellen Sie sicher, dass der Plan für jede Lösung klar ist (z. B. hinsichtlich des Ablaufs und der Rahmenbedingungen). Machen Sie deutlich, dass Sie erwarten, dass die Aufgabe bis zur folgenden Sitzung durchgeführt wird.

#### **8. Das Ergebnis auswerten:**

Genau wie bei allen anderen Hausaufgaben ist es von großer Bedeutung, in der folgenden Sitzung nach dem Ergebnis des Plans zu fragen. Vermeiden Sie die Frage „Haben Sie Ihre Hausaufgaben gemacht?“, da Sie Ihren Klienten nicht vermitteln wollen, dass Sie die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass sie es nicht getan haben könnten. Fragen Sie stattdessen etwas Allgemeines z. B. „Wie hat es in dieser Woche mit den Hausaufgaben geklappt?“. Diese Formulierung erlaubt es den Angehörigen immer noch Ihnen zu erzählen, wenn sie nicht versucht haben sollten, die Aufgabe umzusetzen. Gleichzeitig eröffnet sie ihnen die Möglichkeit, die positiven und negativen Aspekte der Hausaufgabe mit Ihnen zu besprechen, sofern sie diese wirklich durchgeführt haben. Wenn die Hausaufgaben nicht erledigt wurden, weisen Sie darauf

hin, dass es sich um eine ideale Gelegenheit handelt, um ein Problemlöseschema zu exakt diesem Problem durchzuführen. Mit anderen Worten, Sie sollten mittels des Problemlöseschemas herausfinden, warum der Klient die Hausaufgabe nicht gemacht hat. Wenn die Hausaufgabe durchgeführt wurde, bitten Sie die Angehörigen zu beschreiben, was sowohl in Bezug auf die Umsetzung als auch in Bezug auf das Ergebnis geschehen ist. Wurde die Hausaufgabe wie geplant durchgeführt? Hat der Plan funktioniert? War das Ergebnis befriedigend? Ist es sinnvoll, diese Strategie erneut anzuwenden?

Der Plan kann unter Umständen vollständig durchgeführt worden sein und das Ergebnis ist dennoch unerwartet und unerwünscht. Wenn das so ist, könnte eine Modifizierung des Plans notwendig sein. Oder vielleicht stand der Klient bei der Durchführung plötzlich unvorhergesehenen Schwierigkeiten gegenüber und eine veränderte Vorgehensweise ist erforderlich. Jedes dieser Szenarien könnte dazu führen, die im Brainstorming entwickelten Lösungsvorschläge erneut zu analysieren oder das gesamte Problemlöseschema erneut durchzuführen.

## SCHLUSS

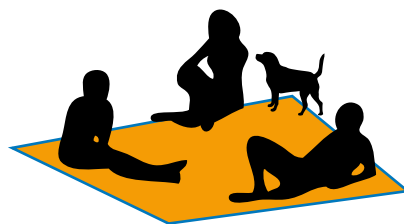
---

In den Jahren 2010 bis 2013 haben wir mehr als 60 Menschen zu Klubassistentinnen und Klubassistenten ausgebildet. Nicht alle von ihnen haben einen Klub gegründet, aber alle waren nach den Seminaren davon überzeugt, das richtige Werkzeug vermittelt bekommen zu haben.

Die menschliche Zuwendung, wie wir sie in den Selbsthilfegruppen kennen und schätzen gelernt haben, mit erfolgreichen Methoden zu verbinden, das ist unser Ziel.

Das Vorbild der Familienklubs in vielen europäischen Ländern war uns wichtig, noch wichtiger aber erscheint uns die Umsetzung auf die Situation in Deutschland.

Die weitere Arbeit kann auf der Internetseite [www.familienklubs.de](http://www.familienklubs.de) verfolgt werden.





[www.familienklubs.de](http://www.familienklubs.de)

**Guttempler in Deutschland**  
Telefon 040-245880  
Adenauerallee 45  
20097 Hamburg



[www.guttempler.de](http://www.guttempler.de)