



Protokoll zum Workshop *Angehörige Personen in der Suchtselbsthilfe*

Ort: Haus Senfkorn, Selzen
Termin: 18. April 2026
Teilnehmer:innen: 11 Personen
Dozent:innen: Lisa Balzer, Hildegard Binzel
Veranstalter: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband RLP e. V.

Die Fragestellung

In diesem Workshop wollen wir angehörige Personen der Sucht-Selbsthilfe in den Fokus nehmen. In den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe gelten all jene Personen als angehörig, die der suchtkranken Person nahestehen. Es beschränkt sich nicht nur auf die Familie – auch Freunde/Freundinnen, Arbeitskolleg:innen etc. können angehörig und damit auch von der Sucht betroffen sein. „Angehörig sein“ bedeutet nicht, dass die Personen miteinander verwandt sind, sondern dass sie in Beziehung zueinanderstehen.

Der Workshop thematisiert die Angehörigenarbeit in den Gruppen. Er richtet sich nicht ausschließlich an angehörige Personen, sondern auch an Gruppenbegleiter:innen und auch an betroffene Personen, die für die Angehörigenarbeit brennen.

Workshop heißt: wir selbst erarbeiten uns in lockerer Runde ein Thema. Die Basis dieses Workshops ist eine Veranstaltung des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Der Workshop wird von Hildegard und Lisa vorbereitet und durchgeführt.

Das Seminar

Nach der Begrüßung fragte die Dozentin nach der persönlichen Wetterlage bei jeder/jedem Teilnehmer:in. Und es überwog der Sonnenschein. Beste Voraussetzung für einen erfolgreichen Workshop.

Unter den Teilnehmenden waren

- 7 Betroffene
- 6 Angehörige
- Eine Person ordnete sich beiden Gruppen zu.

Zum Einstieg wurde in Kleingruppen folgende Aufgabe bearbeitet.

1

Tauscht euch in der Kleingruppe über die **Gemeinsamkeiten** und **Unterschiede** aus, die euch bei angehörigen Teilnehmenden und abhängigkeitskranken Teilnehmenden in der Gruppe auffallen.

Die Ergebnisse wurden auf Moderationskarten festgehalten und an **die Pinwand mit der guten Aussicht** (siehe Foto unten) angepinnt:

Angehörige und Betroffene	Angehörige	Betroffene
<ul style="list-style-type: none">• Lügen• Scham• Respekt• Rückfallprophylaxe	<ul style="list-style-type: none">• Sind betroffen von der Situation• Emotional• Suchen Rezept, wie Betroffene trockengelegt werden können• Sind „schuldlos“ an der Situation• Hilflos (passiv), machtlos• Misstrauen bearbeiten• Konsumverzicht	<ul style="list-style-type: none">• Abhängig• Suchen Rezept, wie werde ich trocken?• Suchen Schutz vor Rückfall

2

Tauscht euch über die Ergebnisse aus und benennt, was diese für die Arbeit in der Gruppe bedeuten.

Der Austausch über die Ergebnisse fand in einer intensiven und ausführlichen Diskussion statt. Die Ergebnisse der Diskussion lassen sich folgendermaßen zusammenfassen.

Betroffene Angehörige

Oft besucht der Betroffene eine mehrwöchige Therapie, während es für Angehörige ein solches Therapieangebot nicht gibt. Dabei sind die Angehörigen manchmal betroffener als die Betroffenen. Gerade die Zeit nach der Therapie ist für die Angehörigen eine besondere Herausforderung: der Partner hat sich weiterentwickelt und ist u.U. nicht mehr von den Angehörigen abhängig. Er kann sein Leben auf einmal selbst gestalten und benötigt nicht mehr die Hilfe der Angehörigen.

Hier benötigen Angehörige professionelle Hilfe, die aber nur unzureichend angeboten wird und ggf. auch bei den Angehörigen nicht bekannt ist.

Scham

Angehörige und Betroffene kommen oft mit einer tiefen Scham in die Gruppe. Zum Teil ist diese Scham ein Hinderungsgrund, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dem kann ggf. mit entsprechender Öffentlichkeitsarbeit entgegen gewirkt werden.

Lügen

Betroffene und Angehörige haben versucht, ihre „heile“ Welt mit Lügen aufrechtzuerhalten. Betroffene haben ihren Konsum geleugnet. Angehörige haben nach Außen den Konsum des Betroffenen geleugnet.

Rezepte



SHGs liefern keine Rezepte weder für Betroffene noch für Angehörige. Das sollte den Gruppenbesuchern klar gemacht werden.

Gemeinsam oder getrennt?

Die Frage nach einer gemeinsamen oder getrennten Gruppenstunde wurde intensiv diskutiert. Beide Vorgehensweisen haben ihre Vorteile und beide Vorgehensweisen werden erfolgreich praktiziert. Hier gilt wieder einmal der Grundsatz: jede:r muss die Gruppe finden, die zu ihm / zu ihr passt.

Verständnis des anderen berücksichtigen bzw. fördern

Fast wichtiger als die Frage nach der gemeinsamen oder getrennten Gruppenstunde ist das Verständnis, das beide (Betroffene und Angehörige) füreinander entwickeln sollten. Das gegenseitige Verständnis lässt sich fördern

-  durch gemeinsame Gruppenstunden (entweder dauerhaft oder indem Angehörigen- und Betroffenen-gruppe sich in regelmäßigen Abständen gemeinsam treffen)
-  indem eine oder mehrere Personen aus der jeweils anderen Gruppe eingeladen wird, um über ihre Geschichte, ihre Probleme und ihre Sicht der Dinge zu berichten.

Themen mitnehmen in die Gruppe

Um Teilnehmer in der Gruppe zu halten, ist eine sinnvolle Gruppengestaltung notwendig. Dazu ist es hilfreich, Themen mit in die Gruppe zu nehmen, die besprochen werden können (z.B. das [Basiswissen für die Gruppenbegleitung](#) des Bundesverbandes, das jeder Gruppe vorliegt). Damit kann man ggf. vermeiden, dass über belanglose Themen gesprochen wird.

3

Wie können Angehörige verstärkt in die Sucht-Selbsthilfe eingebunden werden, einen besseren Zugang finden?

Folgende Ideen ergaben sich aus der Diskussion.

Einbinden in Suchtberatung und Therapie

Der Übergang in die Selbsthilfe müsste bereits in der Suchtberatung und der Therapie des Betroffenen zum Thema gemacht und gefördert werden. Hier sind die Gruppen gefragt, indem sie das Thema Angehörige bei der örtlichen Suchtberatung platzieren.

Öffentlichkeitsarbeit speziell für Angehörige

Im Plenum wurde festgestellt, dass es für Angehörige nur die Selbsthilfegruppe und die Suchtberatung als Hilfsangebot gibt. Teilweise ist jedoch noch nicht einmal dies bekannt und das sollte unbedingt geändert werden.

Das Thema „Hilfsangebote für Angehörige“ soll deshalb im Workshop **Öffentlichkeitsarbeit für den Landesverband** (am 17. Oktober in Hamm a. d. S) berücksichtigt werden.

Storytelling

Um Angehörige zum Verbleib in der SHG zu bewegen, ist es hilfreich die eigene Geschichte zu erzählen, die einen zur SHG gebracht und gehalten hat. Dabei ist nicht nur Faktenwissen gefragt. Es ist auch wichtig die Gefühle und die Leidenschaft von damals rüberzubringen.

Abholen

Nicht alle Menschen können über ihre Gefühle, Meinungen und Lebensumstände sprechen. Viele Menschen haben das nie gelernt oder es war in ihrem bisherigen Leben nicht üblich.

Das kann besonders dann zu einem Problem werden, wenn die Menschen erstmals in eine Gruppe kommen. Viele „Alteingesessenen“ fühlen sich durch die Zurückhaltung der Neuen irritiert. Hier ist Einfühlungsvermögen gefragt: den Neuen Zeit lassen. Die Neuen ankommen lassen und ihnen vorleben, wie man in einer Selbsthilfegruppe über sich spricht.

Fragen sind dabei hilfreich. Aber auch hier ist Einfühlungsvermögen gefragt: mit zu vielen Fragen erschreckt man u. U. die neuen Teilnehmer.

Abschluss

Trotz anhaltender Diskussionen musste der Workshop gegen 16 Uhr beendet werden. Die Abschlussrunde ergab, dass alle Teilnehmer:innen mit dem Workshop und den Ergebnissen zufrieden waren.

Es wurde auch noch einmal das **Freundeskreis-Gefühl** hervorgehoben: dort wo sich Freundeskreiser:innen treffen, fühlt man sich gleich zuhause und verstanden. Gerne mehr davon!

Ein herzlicher Dank ging an Lisa Balzer, die den Workshop vorbereitet und durchgeführt hat.

Die Pinnwand mit der guten Aussicht

