



Rahmenkonzept zur Schulung von Gruppenleitungen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
1. Bedeutung der Gruppenleitung	2
2. Herausforderungen für die Sucht-Selbsthilfe heute	2
3. Nutzen und Zielsetzung der Schulung.....	3
4. Schulungsinhalte im Überblick	4
4.1 Grundlagen des Kreuzbundes („Kreuzbund-kompakt“).....	4
4.2 Aspekte der Sucht und das Hilfesystem	4
4.3 Rollenreflektion und Haltung der Gruppenleitung	5
4.4 Gruppendynamik und Gruppenprozesse	6
4.5 Kommunikation und Gesprächsführung	7
5. Umsetzungsempfehlungen für die Diözesanverbände.....	7
6. Kontinuierliche Weiterbildung und Praxisbegleitung	7
7. Arbeitsmaterialien und Literatur	9

Vorwort

Die Gruppenarbeit stellt das Herzstück der Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes dar. Sie bietet suchtkranken Menschen und Angehörigen die Möglichkeit, Sorgen und Probleme zu bewältigen, zu gesunden und ihre Persönlichkeit zu entwickeln. Die Gruppenleitung hat dabei eine verantwortungsvolle Funktion. Sie trägt wesentlich zum Gelingen der Gruppenarbeit bei und vertritt die Gruppe nach außen.

Für ihr Engagement benötigt die Gruppenleitung Unterstützung. Der Kreuzbund nimmt diese Herausforderung gerne an und bietet Unterstützung und Begleitung in Form eines bundesweit einheitlichen Rahmenkonzeptes zur Schulung von Gruppenleitungen. Im Wesentlichen wird in der Schulung Wissenswertes über die Leitung von Sucht-Selbsthilfegruppen sowie über den Kreuzbund als Verband vermittelt.

Zuständig für die konzeptionelle Entwicklung und Fortschreibung des Rahmenkonzeptes der Schulung ist der Kreuzbund-Bundesverband. Die Diözesanverbände sind verantwortlich für die Umsetzung und Ausgestaltung.

1. Bedeutung der Gruppenleitung

Der Kreuzbund lebt durch die Gruppen und seine Gruppenbesucherinnen und -besucher, die wöchentlich zusammentreffen, um sich auf ihrem Weg in ein suchtmittelfreies und (wieder) freudvolles Leben zu unterstützen und zu begleiten. Dabei kommt den Gruppenleitungen eine Schlüsselposition zu.

Eine gut geschulte Gruppenleitung ist ein Qualitätsmerkmal des Kreuzbundes. Sie sichert die Verlässlichkeit, Attraktivität und Qualität der Gruppenangebote. Geschulte Gruppenleitungen stärken das Zugehörigkeitsgefühl ihrer Mitglieder zur Gruppe und zum Verband mit seinen Anliegen. Die Kompetenz und Integrität der Gruppenleitungen erleichtert auch die Zusammenarbeit mit den regionalen Institutionen, wie z.B. den Einrichtungen des Gesundheitswesens, den Suchthilfeeinrichtungen und den Pfarrgemeinden. Eine zuverlässige, positive und kreative Zusammenarbeit der Gruppenleitungen innerhalb sowie außerhalb des Verbandes mit den regionalen Institutionen macht den Kreuzbund bekannt und hält ihn im Gespräch bzw. erhöht sein Ansehen.

2. Herausforderungen für die Sucht-Selbsthilfe heute

Die Sucht-Selbsthilfe steht vor der Herausforderung, sich stetig mit gesellschaftlichen Gegebenheiten, veränderten Bedingungen und Einstellungen, z.B. in der professionellen Suchthilfe, auseinanderzusetzen und sich ggf. zu verändern. Im Folgenden sei nur einiges davon benannt:

- **Diversität der Gruppenmitglieder:** Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen, vielfältigen Lebensentwürfen, in unterschiedlichen sozialen Lebenslagen und aus unterschiedlichen Altersgruppen suchen Hilfe. Ihre Bedürfnisse und Erwartungen an Gruppenprozesse sind vielfältig. Das erfordert eine interkulturelle und lebensweltoffene Sensibilität.

- **Verändertes und vielfältigeres Konsumverhalten:** Komplexe und verhaltensbezogene Suchtmuster spielen eine größere Rolle (Mehrfachabhängigkeit, exzessive Mediennutzung, pathologisches Spielen, etc.). Das erfordert, sich offen mit den Unterschieden und Gemeinsamkeiten der unterschiedlichen Suchtdynamiken bekannt zu machen.
- **Digitalisierung:** Die Selbsthilfe wird zunehmend hybrid. Digitale Gruppenangebote, Chatangebote und Videokonferenzen gehören zum Portfolio des Kreuzbundes und ergänzen die Angebote vor Ort. Social Media und Messenger-Dienste werden für viele Menschen zu neuen Zugangswegen. Die Gruppenleitungen sollten daher über digitale Kompetenzen verfügen bzw. diese erwerben: z.B. mit Online-Gruppen umzugehen und sie ggf. zu moderieren sowie den Datenschutz hinreichend zu berücksichtigen.
- **Fehlende Gruppenerfahrung:** Viele Gruppenmitglieder kommen ohne vorherige Erfahrungen in Beratung oder Therapie und können nicht auf Gruppenerfahrungen zurückgreifen. Die Selbsthilfegruppe ist für sie oft die erste Anlaufstelle. Kommunikationsregeln in der Gruppe müssen daher zum Teil zunächst erlernt werden.
- **Rückgang der Gruppenteilnahme:** In vielen Regionen sinken die Zahlen der regelmäßig Teilnehmenden. Neue Konzepte, zielgruppengerechte Angebote und eine verlässliche Leitung können helfen, Gruppen attraktiv zu halten.

3. Nutzen und Zielsetzung der Schulung

Eine verbindliche und inhaltlich abgestimmte Schulung möchte mit diesen Herausforderungen bekannt machen und den Gruppenleitungen Sicherheit im Umgang damit geben. Eine an den aktuellen Entwicklungen und Erfordernissen orientierte Schulung der Gruppenleitung unterstützt die Schulungsteilnehmenden inhaltlich, methodisch und persönlich. Dabei werden sucht- und gruppenrelevante Themen genauso berücksichtigt wie Fragen zur abstinenzorientierten, freudvollen und sinnvollen Lebensführung. Darüber hinaus haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit der vielschichtigen Aufgabe einer Gruppenleitung auseinanderzusetzen und ein Rollenbewusstsein für die Aufgabe zu entwickeln. Die erworbenen Kenntnisse fördern einen bewussteren Umgang mit Problem- und Krisensituationen (z.B. Rückfall eines Gruppenmitgliedes) und wirken persönlichen Verstrickungen entgegen.

Die Inhalte der Schulung werden u.a. durch Methoden und Arbeitsweisen der ressourcenorientierten Selbsterfahrung vermittelt. Die persönliche Entwicklung der Teilnehmenden steht dabei im Vordergrund. Die Schulung möchte dazu beitragen, dass die Teilnehmenden Freude an der Arbeit in ihrer Selbsthilfegruppe behalten durch:

- konkrete Hilfen und Tipps bei der Strukturierung und Gestaltung von analogen und digitalen Gruppenstunden;
- wechselseitige Beratung bei konkreten Fragen und persönlichen Herausforderungen;
- Bewusstwerden des eigenen Selbstverständnisses als Gruppenleitung;

- konkrete Strategien zur Abgrenzung und Psychohygiene;
- fachliche Impulse;
- die gemeinsame Erfahrung des Vertrauens und des persönlichen Wachstums im Schutze der Schulungsgruppe.

Eine persönlich bereichernde Schulungserfahrung unterstützt die Gruppenleitung dabei, Hilfesuchenden reflektierter und sicherer zu begegnen und ihnen in der Selbsthilfegruppe Verständnis, Halt und Zuversicht zu vermitteln.

4. Schulungsinhalte im Überblick

Die folgenden Inhalte empfiehlt der Kreuzbund-Bundesverband zur Schulung von Gruppenleitungen. Selbstverständlich bleibt es den jeweiligen Diözesanverbänden und ihren Referentinnen und Referenten überlassen, eigene Schwerpunkte zu setzen.

4.1 Grundlagen des Kreuzbundes („Kreuzbund-kompakt“)

Das Schulungsmodul Kreuzbund-kompakt führt in die Grundlagen des Verbandes ein. (<https://www.kreuzbund.de/de/downloads.html>). Hier werden kreuzbund-relevante Kenntnisse vermittelt, die Chancen der Verbandsarbeit für Mitglieder und für die Gesellschaft erörtert sowie Fragen und Haltungen dazu diskutiert. Zudem werden die Teilnehmenden mit den analogen und digitalen Angeboten des Kreuzbundes vertraut gemacht.

Die Aufgaben einer Gruppenleitung orientieren sich an dem Auftrag, den sie im Rahmen der Selbsthilfegemeinschaft des Kreuzbundes und durch das Wahlmandat der Gruppe erhalten hat. Die Gruppenleitung ist Gleiche unter Gleichen mit einer besonderen unterstützenden und moderierenden Rolle; und letztendlich auch mit einer Vorbildfunktion. Über den Gruppenrahmen hinaus hat die Gruppenleitung eine verbindende Funktion zwischen den Gruppenmitgliedern und dem Verband. Durch die Teilnahme an Tagungen auf Diözesan- und Landesebene ist die Gruppenleitung mit der Verbandsstruktur und den aktuell wichtigen Themen des Kreuzbundes vertraut. So kann sie die Gruppenmitglieder über die Arbeit des Kreuzbundes informieren (z.B. Seminarwesen) und die Gruppe in der Öffentlichkeit vertreten.

Darüber hinaus ist die Gruppenleitung Ansprechperson nach außen, etwa für hilfesuchende suchtkranke Menschen und Angehörige sowie auch für Einrichtungen der Suchthilfe. Dieses Modul bereitet auf diese Rollenvielfalt vor.

4.2 Aspekte der Sucht und das Hilfesystem

In dieser Schulungseinheit wird über grundsätzliche Kenntnisse zu Ursachen, Hintergründen und Folgen einer Suchterkrankung sowie über Hilfeangebote für suchtkranke Menschen und Angehörige informiert. Es wird ein Überblick über stoffgebundenes und nicht-stoffgebundenes Suchtverhalten und über legale und illegale Suchtmittel sowie die verschiedenen Lebenswelten der Konsumierenden gegeben. Des Weiteren werden die Belastungen von Angehörigen sowie deren Bedürfnisse und Anliegen thematisiert.

Ursachen, Verlauf und Folgen der Suchterkrankung

- Das Suchtdreieck:
 - Person: körperliche, psychische, soziale Faktoren ...
 - Suchtmittel/Suchtverhalten: Wirkungen, Suchtpotenzial ...
 - Umwelt, Gesellschaft: kulturelle, politische Faktoren ...
- Substanz- und verhaltensbezogene Suchtentwicklung, Unterschiede und Gemeinsamkeiten
- Auswirkungen einer Suchterkrankung (nach den Säulen der Identität / Hilarion Petzold)
- Rückfall – Krise – Was ist zu tun?

Modelle der Gesundheitsförderung

- Was hält gesund: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnorientierung (Antonovsky)
- Schutz- und Risikofaktoren (ggf. anhand der Säulen der Identität nach Hilarion Petzold)
- Was macht uns widerstandsfähig: Aspekte der Resilienz

Hilfeangebote

- Kennenlernen der regionalen Hilfeangebote: Selbsthilfe, ambulante Beratungs- und Behandlungsstellen, Entgiftungseinrichtungen, Fachkliniken, Nachsorgemöglichkeiten, niedergelassene Ärzte*innen und Psycholog*innen;
- Möglichkeiten der Vernetzung der Selbsthilfe mit der professionellen Suchthilfe;
- Überblick über aktuelle Modelle der Behandlung (z.B. medikamentengestützte Behandlungsformen, Frühintervention, Selbstkontrollgruppen, zieloffene Suchtarbeit, ressourcenorientierte Angebote für Angehörige, z.B. CRAFT-Ansatz).

4.3 Rollenreflektion und Haltung der Gruppenleitung

Diese Schulungseinheit hilft, die Beweggründe zum Engagement und des eigenen Handelns in der Selbsthilfegruppe besser kennenzulernen. Darüber hinaus gilt es, realistische Erwartungen als Gruppenleitung an sich selbst und andere zu entwickeln. Beides trägt dazu bei, Gruppenbesucherinnen und Gruppenbesuchern unterstützend und mit größerer Klarheit begegnen zu können. U.a. ist es wichtig, eigene Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen, aber auch die persönlichen Grenzen zu kennen und ernst zu nehmen, z.B. in Fragen der Erreichbarkeit außerhalb der Gruppenzeiten.

Um eine realistische Selbsteinschätzung hinsichtlich eigener Fähigkeiten zur Leitung einer Gruppe zu erhalten, kann es wichtig sein, Rückmeldungen von anderen Schulungsteilnehmer*innen zu bekommen, z.B. hinsichtlich:

- des Umgangs mit eigenen Stärken und Schwächen;
- der Fähigkeit, Menschen verständnisvoll zu begleiten;
- der persönlichen Offenheit für Anregungen und Kritik;
- der Bereitschaft, an sich zu arbeiten und sich weiterentwickeln zu wollen.

Gruppenleitungen dürfen bei der Wahrnehmung ihrer Funktion selbstverständlich die eigenen Lebenserfahrungen in die Waagschale legen, die eigenen Gefühle oder offene Fragen spürbar werden lassen und Standpunkte vertreten. Es braucht aber auch die Fähigkeit, sich zugunsten anderer Gruppenmitglieder zurückzunehmen und ihnen mit Wertschätzung, Einfühlungsvermögen und Respekt zu begegnen. Gruppenleitungen stehen dafür ein, „Raum zu halten“ für die Vielfalt unterschiedlicher Persönlichkeiten, Lebenswege und Meinungen. Es gilt, positiv mit Verschiedenheit umzugehen, sie manchmal auch auszuhalten und gemeinsam mit den anderen für ein Klima der Offenheit und Akzeptanz zu sorgen. Denn Gruppenleitungen sind Vorbilder, an denen sich andere orientieren. Deshalb ist es auch wichtig, dass eine Gruppenleitung, die eine persönliche Krise zu bewältigen hat, offen und ehrlich mit sich umgeht und sich, wenn nötig, frühzeitig um Unterstützung bemüht.

Die Schulung bereitet die Gruppenleitungen auch auf ihre besondere Verantwortung hinsichtlich eines achtsamen Umganges mit den persönlichen Grenzen der Gruppenmitglieder vor.

Sich-verlieben und Erotik gehören zu den schönen Erfahrungen des Lebens. In der Sucht-Selbsthilfe begegnen einander Frauen und Männer, die nicht selten lebensgeschichtliche Erfahrungen von Grenzverletzungen und Gewalt mitbringen. Mit Blick darauf gilt es, sich selbst und die Gruppe für Grenzen des/der jeweils anderen zu sensibilisieren und für ein achtsames und respektvolles Verhalten einzustehen.

Helfen ist nicht nur eine Angelegenheit des Gebens. Helfen im Kreuzbund darf immer auch eine Sache des persönlichen Gewinns und Wachstums sein. Neben der Sorge für Andere ist die Sorge für sich selbst von großer Bedeutung. Dafür möchte dieses Schulungsmodul sensibilisieren.

4.4 Gruppendynamik und Gruppenprozesse

Das Gruppengeschehen im Kreuzbund ist vielfältig und lebendig und an den Bedürfnissen der Teilnehmenden orientiert. Gleichwohl gibt es typische Abläufe und Prozesse, die es zu verstehen gilt und die in diesem Schulungsmodul vermittelt werden. So gibt es beispielsweise verschiedenen Phasen in Gruppen oder unterschiedliche Rollen, die von den Teilnehmenden entsprechend ihrer lebensgeschichtlichen Erfahrungen oder nach gruppendynamischen Geschehen eingenommen werden. Diese zu kennen, kann für eine Gruppenleitung hilfreich sein (siehe „Handreichung zur Leitung von Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes“, Kapitel „Gruppenphasen“, <https://www.kreuzbund.de/de/downloads.html>).

Struktur für das Gruppengespräch

Der Erfolg eines Gruppenabends hängt wesentlich davon ab, dass der/die einzelne Teilnehmende, die Gruppe und das Thema Berücksichtigung finden. Die Gruppenleitung achtet darauf, dass diese Balance gewahrt bzw. immer wieder neu erarbeitet wird. Das Konzept der „Themenzentrierten Interaktion“ (Ruth Cohn) hilft dabei, auf diese Balance zu achten. Es schlägt auch einige hilfreiche Regeln vor, die das Gespräch in der Selbsthilfegruppe erleichtern (siehe „Handreichung zur Leitung von Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes“, Kapitel „Die Gruppenstruktur“, <https://www.kreuzbund.de/de/downloads.html>).

4.5 Kommunikation und Gesprächsführung

Die Art und Weise der zwischenmenschlichen Verständigung ist von großer Bedeutung und gleichermaßen komplex. Menschen kommunizieren immer miteinander – selbst dann, wenn sie nichts sagen. Die Beziehung zueinander, die Körpersprache oder auch der berühmte „Ton, der die Musik macht“ spielen ebenfalls eine Rolle dabei. Kommunikation erfolgt mindestens auf einer Sach- und einer Beziehungsebene. So kann es manchmal zu Missverständnissen kommen, denen man erst bei genauer Betrachtung auf die Spur kommt. Diese Schulungseinheit will dazu beitragen, kommunikativ „musikalischer“ zu werden, für die Zwischentöne zu sensibilisieren und mit wichtigen Regeln der Gesprächsführung vertraut zu machen. Dazu gehört auch, die Grundgedanken der „Motivierenden Gesprächsführung“ kennenzulernen. Diese Methode hat in der professionellen Suchthilfe an Bedeutung gewonnen, weil sie in besonderem Maße eine ressourcenorientierte Betrachtungsweise bei Veränderungsprozessen von Menschen mit Suchtproblemen nahelegt und auf ein konfrontatives Vorgehen verzichtet.

Leitlinien, Chancen und Fallstricke von digitaler Kommunikation gehören ebenso in diese Schulungseinheit.

5. Umsetzungsempfehlungen für die Diözesanverbände

Empfehlenswert erscheint, die Schulung innerhalb von ca. sechs Seminar-Wochenenden (von Freitagabend bis Sonntagmittag) durchzuführen. Die Schulung sollte innerhalb von ein bis zwei Jahren abgeschlossen werden. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung innerhalb der Module erfolgt durch die Diözesanverbände.

Die verbandsnahen Themen der Gruppenleitungsschulungen werden von Referentinnen und Referenten aus den Reihen des Kreuzbundes, regional oder überregional, vermittelt.

Die für die Schulung und die Praxisberatung notwendigen hauptberuflichen Referentinnen und Referenten sollten aus regionalen Suchthilfeeinrichtungen gewonnen werden. Auf diese Weise bleibt der Kreuzbund mit den örtlichen Suchthilfeeinrichtungen und den dortigen Mitarbeitenden im Gespräch und fördert seinerseits die wechselseitige Vernetzung der zum Wohle der suchtkranken Menschen und Angehörigen tätigen regionalen Institutionen.

6. Kontinuierliche Weiterbildung und Praxisbegleitung

Die während der Schulung zur Gruppenleitung empfohlenen Inhalte können im Rahmen des Schulungsprogrammes für Gruppenleitungen nicht in ausreichendem Maße vertieft werden. Methodische oder thematische Ergänzungen zu speziellen Fragestellungen und Entwicklungen oder zu persönlichen Bedürfnissen können in regelmäßigen Abständen in Seminaren des Kreuzbundes dazugelernt werden.

In diesem Rahmen erfährt sich die Gruppenleitung wieder als „normales“ Gruppenmitglied, das sich zu eigenen Fragen und Bedarfen weiterentwickeln möchte. Die

Seminare dienen der persönlichen Stärkung und unterstützen die Gruppenleitung bei ihrem Engagement in der Selbsthilfegruppe.

Es gibt Situationen bei der Ausübung der ehrenamtlichen Aufgabe, in denen sich die Gruppenleitung alleingelassen oder überfordert fühlt. In diesen Situationen ist es besonders wichtig, gut für sich zu sorgen. Das kann unterschiedlich geschehen:

- Erfahrene Gruppenleitungen innerhalb der Region bieten Unterstützung.
- Gruppenleitungen in regionaler Nähe treffen sich in regelmäßigen Abständen – organisiert von den Diözesan- oder Stadt-/Regionalverbänden – zum offenen oder themenzentrierten Austausch. Hier ist auch Raum für eigene Fragestellungen.
- Eine begleitende Praxisberatung kann von Mitarbeitenden der professionellen Suchthilfe aus der Region (z.B. Caritas) geleistet werden. Eine Praxisbegleitung stellt die Gruppenleitung und ihre Anliegen in den Mittelpunkt. Sie unterstützt die Auseinandersetzung mit der Aufgabe und zielt auf eine größere Handlungssicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen ab. Zudem schafft sie die Grundlage für eine gute Zusammenarbeit mit der professionellen Suchthilfe.

7. Arbeitsmaterialien und Literatur

Arbeitsmaterialien

Grundlagen der Schulungsinhalte sind die Unterlagen „Kreuzbund-kompakt“ sowie die Handreichung zur Leitung von Sucht-Selbsthilfegruppen. (Anlage G in „Kreuzbund-kompakt“, <https://www.kreuzbund.de/de/downloads.html>).

Empfehlenswerte Handreichungen zur Kooperation mit Einrichtungen der professionellen Suchthilfe sind ebenfalls unter dem o.g. Link zu finden.

Ergänzende, auf die speziellen Anforderungen der Kreuzbund-Diözesanverbände abgestimmt Arbeitsmaterialien werden bedarfsorientiert einbezogen.

Darüber hinaus werden weitere Materialien verwendet, die die jeweiligen Referentinnen und Referenten nutzen möchten bzw. zur Verfügung stellen.

Literatur

Kreuzbund (Hg.): „Kreuzbund-kompakt“, <https://www.kreuzbund.de/de/downloads.html>

Kreuzbund (Hg.): Handreichung zur Leitung von Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes“, <https://www.kreuzbund.de/de/downloads.html>

Arenz-Greiving: Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und Angehörige. Ein Handbuch für Leiterinnen und Leiter, Lambertus 1999, 2. Auflage

Cohn: Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion, Klett-Cotta-Verlag 1992

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hg.): Gruppen im Gespräch – Gespräche in der Gruppe. Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen, Berlin 2002

Förderpool „Partner der Selbsthilfe“ (Hg.): Fördern und Fordern. Ein Leitfaden für Krankenkassen und Selbsthilfegruppen, BKK Bundesverband 2004

Jähne, Schulz: Grundlagen der Motivierenden Gesprächsführung: Für Beratung, Therapie und Coaching. Junfermann Verlag 2018

Petzold, Schay, Scheiblich: Integrative Suchttherapie. Band II. Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden 2006

Pörksen, Schulz von Thun: Kommunikation als Lebenskunst. Carl-Auer-Verlag 2016

Schulz von Thun: Miteinander Reden. Band 1 und 2, Rowohlt-Verlag 2014