

# Rahmenkonzept zur Schulung von Gruppenleitungen



Gemeinsam  
Sucht  
überwinden

## Inhalt

1. Eine Kreuzbundgruppe leiten .....	4
1.1 Herausforderungen der Sucht-Selbsthilfe .....	4
1.2 Vorteile für die Gruppe und den Verband .....	4
1.3 Vorteile für die Gruppenleitung .....	5
2 Schulungsmodule .....	6
2.1 Kreuzbund – kompakt .....	6
2.2 Die Persönlichkeit der Gruppenleiterin/ des Gruppenleiters .....	6
2.3 Aspekte der Sucht.....	7
2.4 Die Gruppe .....	8
2.5 Kommunikation und Gesprächsverhalten.....	8
3. Bereitschaft zur Weiterbildung .....	9
3.1 Bildungsseminare des Kreuzbundes.....	9
3.2 Praxisbegleitung .....	9
4. Hinweise zur Umsetzung des Schulungsangebotes .....	10
5. Arbeitsmaterialien.....	11
Literatur.....	12

## **Vorwort**

Die Gruppenarbeit stellt das Herzstück der Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes dar. Sie bietet Suchtkranken 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 einer bundesweit einheitlichen Schulung für Gruppenleitungen. Im Wesentlichen wird während 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. Eine Kreuzbundgruppe leiten

### 1.1 Herausforderungen der Sucht-Selbsthilfe

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

- Die Zielgruppen verändern sich: Jüngere Generationen mit anderen Konsummustern suchen flexiblere Formen der Selbsthilfe-Arbeit; gesamtgesellschaftlich ist mit einem Anstieg von älteren drogen- und medikamentenabhängigen Menschen zu rechnen sowie mit einer wachsenden Anzahl von suchtkranken bzw. angehörigen Frauen und Männern mit Migrationshintergrund und fremd erscheinendem kulturellem Hintergrund.
- Ambulante und stationäre Therapie- und Nachsorgeangebote entwickeln sich weiter, z.B. flexiblere Behandlungssysteme, konzeptionell-inhaltliche Neugewichtungen.
- Hilfesuchende kommen vermehrt auch ohne Beratungs- und Therapieerfahrung in die Selbsthilfegruppe bzw. können nicht mehr so selbstverständlich auf heilsame Erfahrungen in und durch eine Gruppe zurückgreifen und daran in der Selbsthilfegruppe anknüpfen.
- Haltungen verändern sich, z.B. der geschlechtergerechte Blickwinkel, ein verändertes Verständnis von Abhängigkeitserkrankungen, ressourcenorientierte Arbeits- und Sichtweisen bei Risikokonsumenten, Suchtkranken und Angehörigen.
- Insgesamt ist ein Rückgang von potenziellen Selbsthilfebesucher/innen zu erwarten bei gleichzeitiger größerer gesellschaftlicher und politischer Bedeutung und Anerkennung von Selbsthilfeinitiativen und des Ehrenamtes insgesamt.

Eine verbindliche und inhaltlich abgestimmte Schulung möchte mit diesen Herausforderungen bekannt machen und den Gruppenleitungen Sicherheit im Umgang damit geben.

### 1.2 Vorteile für die Gruppe und den Verband

Der Kreuzbund lebt durch die 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. 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, der Pfarrgemeinden und der Suchthilfeeinrichtungen. Eine zuverlässige, positive und kreative Zusammenarbeit der Gruppenleitungen innerhalb sowie außerhalb des Verbandes mit den regionalen Institutionen macht den Kreuzbund bekannt, hält ihn im Gespräch bzw. erhöht sein Ansehen.

### 1.3 Vorteile für die Gruppenleitung

Eine an den aktuellen Entwicklungen und Erfordernissen orientierte Schulung der Gruppenleitung hat den Anspruch, den Interessierten inhaltlich, methodisch und persönlich zu unterstützen. Dabei werden sucht- und gruppenrelevante Themen genauso berücksichtigt wie Fragen zur abstinenzorientierten freudvollen und sinnorientierten Lebensführung. Darüber hinaus hat die Gruppenleitung 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 die Freude an der Arbeit in ihrer Selbsthilfegruppe behalten durch

- konkrete Hilfen und Tipps bei der Strukturierung und Gestaltung von Gruppenstunden;
- wechselseitige Beratung bei konkreten Fragen und persönlichen Herausforderungen;
- fachliche Impulse;
- die gemeinsame Erfahrung des Vertrauens und des persönlichen Wachstums im Schutze der Schulungsgruppe.

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

## 2 Schulungsmodule

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:

### 2.1 Kreuzbund – kompakt

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 einerseits Gleiche unter Gleichen mit einer besonderen unterstützenden und moderierenden Rolle. 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.

Das Schulungsmodul Kreuzbund-kompakt bereitet auf diese Rollenvielfalt vor (<http://www.kreuzbund.de/de/servicebereich-downloads.html>). Hier werden kreuzbund-relevante Kenntnisse vermittelt, die Chancen der Verbandsarbeit für seine Mitglieder und für die Gesellschaft erörtert sowie Fragen und Haltungen dazu diskutiert.

### 2.2 Die Persönlichkeit der Gruppenleiterin/ des Gruppenleiters

Diese Schulungseinheit hilft die Beweggründe zum Engagement und des eigenen Handelns in der Selbsthilfegruppe besser kennen zu lernen. 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. Häufig genannte Motive, die Funktion eine Gruppenleitung zu übernehmen:

- gute Erfahrungen weitergeben wollen – Dankbarkeit;
- etwas bewegen und gestalten wollen;
- den Kreuzbund als Übungsfeld für neue Erfahrungen nutzen und sich erproben wollen.

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;
- hinsichtlich der Fähigkeit andere Menschen verständnisvoll zu begleiten;
- hinsichtlich der persönlichen Offenheit für Anregungen und Kritik;
- hinsichtlich der Bereitschaft an sich zu arbeiten und sich weiter entwickeln 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 unterschiedlichster Persönlichkeiten, Lebenswege und Meinungen. Es gilt, positiv mit Verschiedenheit umzugehen, manchmal auch auszuhalten und gemeinsam mit den anderen für ein entsprechendes Gruppenklima 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 selbst umgeht und sich, wenn nötig, frühzeitig um Unterstützung bemüht.

Helfen ist nicht nur eine Angelegenheit des Gebens. Helfen im Kreuzbund darf immer auch eine Sache des persönlichen Gewinns und Wachstums sein. Es geht um die Sorge um sich selbst und um die Sorge für Andere. Dafür möchte sich dieses Schulungsmodul einsetzen.

### 2.3 Aspekte der Sucht

In dieser Schulungseinheit wird über grundsätzliche Kenntnisse zu Ursachen, Hintergründen und Folgen einer Suchterkrankung sowie über Hilfsangebote für Suchtkranke 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 der Angehörigen sowie deren Bedürfnisse und Anliegen thematisiert.

#### Ursachen, Verlauf und Folgen der Suchterkrankung

- Das Suchtdreieck:
  - Person: körperliche, psychische, soziale Faktoren ...
  - Suchtmittel: Wirkungen, Suchtpotenzial ...
  - Umwelt, Gesellschaft: kulturelle, politische Faktoren ...
- Gebrauch – Missbrauch – Abhängigkeit: Definitionen
- Auswirkungen einer Suchterkrankung (nach den Säulen der Identität / Hilarion Petzold)
- Rückfall – Krise – Was ist zu tun?

#### Aspekte der Gesundheitsförderung

- Was hält gesund: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnorientierung (Antonovsky)
- Schutz- und Risikofaktoren (ggf. anhand der Säulen der Identität (Hilarion Petzold))

#### Das System der Suchthilfe

- Kennenlernen der regionalen Hilfsangebote: Selbsthilfe, ambulante Beratungs- und Behandlungsstellen, Entgiftungseinrichtungen, Fachkliniken, Nachsorgemöglichkeiten, niedergelassene Ärzte und Psychologen;
- Möglichkeiten der Vernetzung der Selbsthilfe mit der beruflichen Suchthilfe;

- Überblick über aktuelle Modelle der Behandlung (z.B. medikamentengestützte Behandlungsformen, Frühintervention, Selbstkontrollgruppen, neue Sichtweisen der Angehörigenarbeit, z.B. CRAFT-Ansatz).

## 2.4 Die Gruppe

### Gruppenphasen und -rollen

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

### Struktur für das Gruppengespräch

Der Erfolg eines Gruppenabends hängt wesentlich davon ab, dass der 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 sehr 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“).

## 2.5 Kommunikation und Gesprächsverhalten

Die Art und Weise der zwischenmenschlichen Verständigung ist von großer Bedeutung und gleichermaßen eine komplexe Angelegenheit. Menschen kommunizieren immer miteinander – sogar 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 genauerer 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“ kennen zu lernen. Diese Methode hat in der beruflichen Suchthilfe an Bedeutung gewonnen, weil sie im besonderen Maße eine ressourcenorientierte Betrachtungsweise bei Veränderungsprozessen von Menschen Suchtproblemen nahelegt und auf ein konfrontatives Vorgehen verzichtet.



### 3. Bereitschaft zur Weiterbildung

#### 3.1 Bildungsseminare des Kreuzbundes

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

#### 3.2 Praxisbegleitung

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

- Andere 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 beruflichen Suchthilfe aus der Region (z.B. der 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.

#### 4. Hinweise zur Umsetzung des Schulungsangebotes

Für die Umsetzung und Ausgestaltung der Schulung sind die Diözesanverbände verantwortlich.

Empfehlenswert erscheint, die Schulung innerhalb von mindestens 6 Seminar-Wochenenden (von Freitagabends bis Sonntagmittags) durchzuführen. Die Schulung sollte innerhalb von zwei Jahren abgeschlossen werden. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung innerhalb der Module erfolgt durch die Diözesanverbände.

Gruppenleitungen benötigen für ihr Engagement stetig neue Anregungen, um offen für neue Entwicklungen zu bleiben. Dazu ist es hilfreich, im Anschluss an die Schulungszeit regelmäßig, z.B. einmal jährlich an den Seminaren des Diözesanverbandes oder des Bundesverbandes teilzunehmen.

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

Die für die Schulung und die Praxisberatung notwendigen hauptberuflichen Referenten sollten aus den Einrichtungen regionaler 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 und Angehörigen tätigen regionalen Institutionen.

## 5. Arbeitsmaterialien

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

Empfehlungswerte Handreichungen zur Kooperation mit Einrichtungen der beruflichen Suchthilfe finden Sie ebenfalls unter diesem Link.

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

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

## Literatur

Kreuzbund Bundesverband: „Kreuzbund kompakt“

<http://www.kreuzbund.de/de/servicebereich-downloads.html>

Arenz-Greiving, I.: Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und Angehörige.

Ein Handbuch für Leiterinnen und Leiter, Lambertus, 1999, 2. Auflage

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

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

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

Kreuzbund (Hrsg.): Eine Handreichung zur Leitung von Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes (<http://www.kreuzbund.de/de/servicebereich-downloads.html>).

Miller, W.R.; Rollnick, St. Motivierende Gesprächsführung. Ein Konzept zur Beratung von Menschen mit Suchtproblemen, Lambertus, 1999

Pörksen. Schulz von Thun: Kommunikation als Lebenskunst. Carl-Auer-Verlag. Heidelberg 2014

Schulz von Thun: Miteinander Reden. Band 1 und 2. Rowohlt Taschenbuch Verlag. Sonderausgabe 2014