Martina Stubenvoll • Claudia Schulze • Ingo Schäfer

Mit Selbsthilfe den Alltag meistern!

Menschen mit Sucht- und Traumaerfahrung.

Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen.

Hamburg

Mit finanzieller Unterstützung durch die **Freie und Hansestadt Hamburg**

Vorwort

Es gibt viele Ratgeber und Anleitungen, so viele, dass es schwer fällt, sich im „Selbsthilfe-Dschungel" zurecht zu finden. Warum also noch einen? Ganz einfach, weil es ihn so noch nicht gibt und weil er dringend benötigt wird.

Dieser Ratgeber richtet sich an Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen wollen, weil sie eine Traumatisierung erfahren haben und an einer Suchterkrankung leiden. Dazu gibt dieser Ratgeber ganz konkrete Tipps und Anleitungen. Es gibt einen Werkzeugkasten, der in der Gruppe verwendet werden kann, und das nötige Hintergrundwissen. Das Hintergrundwissen, die „Theorie", wurde dabei so kurz wie möglich gehalten.

Wer mehr wissen will, für den finden sich Internetadressen und Buchempfehlungen. Die einzelnen Kapitel des Ratgebers sind in sich geschlossen und können auch einzeln gelesen werden, wenn nur eine konkrete Frage besteht. Gerade vor dem Start einer Selbsthilfegruppe sollte dieser Ratgeber aber einmal von Anfang bis Ende gelesen werden. Selbsthilfegruppen haben eine enorme Kraft und können einen wichtigen Beitrag zur Gesundung des Einzelnen leisten. Die vorliegende Anleitung soll dabei helfen, dieses Ziel zu erreichen.

Hamburg, im Februar 2011

Martina Stubenvoll, Claudia, Schulze, Ingo Schäfer

Inhalt

Vorwort 3

Einleitung 6

Grundlagen einer Selbsthilfegruppe 9

Sicherheit und Struktur sind von zentraler Bedeutung **9**

Organisatorisches bei der Planung von Gruppen 12

Treffpunkt **12**

Gruppenmitglieder **13**

Gemeinsame Aktivitäten **14**

Abstinenz **15**

Aufgaben der Moderation **15**

Empfohlener Ablauf der Sitzungen **16**

Vorschlag für den Aufbau **17**

Gruppenregeln **18**

Die Selbsthilfegruppe in der Praxis 20

Strategien zum Umgang mit schwierigen Gefühlen **21**

Themen, die für Betroffene von besonderer Bedeutung sein können **26**

Schwierige Situationen 30

Misstrauen **30**

Konkurrenz *31*

Auslöser („Trigger“) und ein möglicher Umgang damit *31*

Flashbacks *32*

Intoxikierte Teilnehmende in der Gruppe *33*

Umgang mit Abstinenz / Reduktion (Suchtmittel als Selbstmedikation) *33*

Umgang mit Freundschaften außerhalb/innerhalb der Gruppe *33*

Unterstützung durch professionelle Helfer 34

Literatur 35

Selbsthilfeliteratur zum Thema sexueller Missbrauch *35*

Weitere Literatur *35*

Internet 37

Links zu Selbsthilfegruppe *37*

Links zu Information / Beratung / Unterstützung in schwierigen Situationen *37*

Werkzeugkasten 39

Anleitungen, zum Ausdrucken für die Gruppe

Durchführung der Sitzung *40*

Sitzungsstruktur *41*

Gruppenregeln *42*

Anleitungen, für die Gruppe oder den persönlichen Gebrauch

Persönlicher Notfallplan / Notfallkoffer *44*

Übungen (nicht nur für die Gruppe) *47*

Einleitung

Viele Menschen mit Suchtproblemen haben in ihrem Leben sehr belastende, traumatische Erfahrungen gemacht. Häufig handelt es sich dabei um Erlebnisse sexueller, körperlicher oder seelischer Gewalt, die so schwerwiegend sind, dass die meisten Betroffenen sie ohne Hilfe nicht richtig verarbeiten können.

Süchtiges Verhalten kann dann kurzfristig helfen zu überleben und die Folgen dieser Erlebnisse auszuhalten. Auf lange Sicht führt Suchtverhalten jedoch fast immer dazu, dass sich die Situation Betroffener weiter verschlechtert und zusätzliche Belastungen in ihr Leben treten. Auf diese Weise können regelrechte „Teufelskreise“ bzw. „abwärts gerichtete Spiralen“ aus traumatischen Erfahrungen und Suchtverhalten entstehen (siehe Abbildung „Trauma- und Sucht-Spirale“ auf Seite 7).

Menschen mit Suchtproblemen und Traumaerfahrungen benötigen deshalb oft besondere Unterstützung, um genesen zu können. Belastende Symptome können es ihnen zusätzlich erschweren, Kontrolle über ihre Sucht zu gewinnen. Dazu zählen unter anderem starke Stimmungsschwankungen, Angst- und Anspannungsgefühle, Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich, aber auch Probleme, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und gut für sich zu sorgen. Als besonders schwierig erweist sich eine stabile Abstinenz für viele Betroffene, da das Suchtmittel oft zunächst als eine Art „Medikament“ eingesetzt wird, um mit diesen Belastungen

besser umzugehen. Um genesen zu können, ist es aber unbedingt notwendig, Substanzkonsum als langfristig nicht hilfreiche Strategie aufzugeben und bessere Bewältigungsstrategien zu erlernen.

Trauma- und Sucht- Spirale

Sich zu einer Selbsthilfegruppe zusammen zu schließen, ist ein großer Schritt in diese Richtung. Menschen, die sich mit Anderen austauschen, die Ähnliches erlebt haben, beenden ihre Isolation. Sie erleben, dass Gewalt gegen Menschen, oder auch Vernachlässigung von Kindern, kein rein privates Problem ist. In der Selbsthilfe kann die Erfahrung gemacht werden, nicht abgelehnt zu werden, wenn man sich mit seinen Verletzungen zeigt, sondern Trost und Verständnis zu erhalten. Die persönliche Betroffenheit aller Gruppenmitglieder ermöglicht eine besonders gute Einfühlung, ein besonderes vertraut

sein. Sie kann die Grundlage bilden, über sich selbst nachzudenken, und Möglichkeiten zur Stabilisierung und Selbstveränderung besser nutzen zu können. Die Erkenntnis, dass Vieles, das einem betroffenen Menschen selbst fremd, dumm, beschämend, erschreckend oder gar verrückt am eigenen Verhalten vorkommt, von Anderen ganz ähnlich erlebt wird, kann eine heilende Wirkung haben. Der Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Menschen ist daher ebenso wichtig wie Beratung und Therapie.

Wesentlich für eine Selbsthilfegruppe ist die Verantwortung des Einzelnen für sich selbst.

Denn auch die Übernahme von Eigenverantwortung ist ein Schritt, um die Opferrolle wieder zu verlassen. Menschen, die den Weg der Selbsthilfe wählen, beginnen ihre eigenen Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Damit wird der zuvor erfahrenen Hilfslosigkeit etwas entgegengesetzt und das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben zu haben, wächst. Die Beziehungen in Selbsthilfegruppen sind durch Gleichrangigkeit gekennzeichnet, in denen die gesunden Anteile der TeilnehmerInnen zum Tragen kommen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann aber auch „Nebenwirkungen“ haben. Durch die Konfrontation mit den negativen Erfahrungen anderer Teilnehmender und deren Umgang mit Suchtmitteln können erneut Symptome (z.B. Suchtdruck oder belastende Erinnerungen) ausgelöst werden. Das ist völlig „normal“, auch bei Selbsthilfegruppen, die sich nicht mit den Folgen traumatischer Erfahrungen auseinander setzen. Wichtig ist das Wissen darüber und über Möglichkeiten, damit umzugehen.

INFO

mehr zu Schwierigkeiten und Lösungen findet sich auf Seite 30

Grundlagen einer Selbsthilfegruppe

Sicherheit und Struktur sind von zentraler Bedeutung

Die bestehenden Selbsthilfegruppen für Menschen mit Traumaerfahrung klammern häufig das Thema Abhängigkeit aus, oder machen es sogar zu einer Voraussetzung für die Teilnahme, dass keine Suchtprobleme vorliegen.

In Suchtselbsthilfegruppen fühlen sich Menschen mit Traumaerfahrungen oft auch nicht „richtig". Die Gruppen sind meist offen und der Wechsel unter den Teilnehmenden ist groß, so dass sich Betroffene oft nicht sicher genug fühlen können, um über ihre Erfahrungen und deren Folgen zu sprechen. Weiter kann es dazu kommen, dass andere Teilnehmende nicht in angemessener Weise auf die Berichte eingehen oder ungünstige Reaktionen zeigen. Insgesamt haben Betroffene damit häufig das Gefühl, dass sie Erfahrungen, die von zentraler Bedeutung für sie sind, dort nicht mit anderen teilen können. Dies kann letztlich das Gefühl der Isolation vergrößern.

Beide Typen von Selbsthilfegruppen haben aber auch große Vorteile. So wird in Gruppen von Menschen mit Traumaerfahrungen oft besonderer Wert darauf gelegt, dass Schutz und Sicherheit an erster Stelle stehen, z.B. vor Triggern (= Auslöser) oder weiterer Traumatisie-

INFO

mehr zu Auslösern findet sich auf Seite 31

rung. Suchtselbsthilfegruppen hingegen legen ihren Schwerpunkt auf das offene Sprechen über Sucht. Bei bestimmten Gruppenkonzepten, etwa „Zwölf-Schritte-Gruppen“, werden zudem klare Abläufe und „Struktur“ besonders großgeschrieben.

Durch unsere Arbeit mit traumatisierten Menschen mit Suchtproblemen in einer Gruppentherapie ist uns sehr deutlich geworden, wie wichtig beides - Sicherheit und Struktur - für Betroffene zumeist ist. Man könnte auch sagen, dass beides zusammen hängt und Struktur eine zentrale Voraussetzung für Sicherheit ist.
Dies betrifft verschiedene Aspekte, wie den äußeren Rahmen der Gruppe und die Art und Weise, wie über die eigenen Erfahrungen gesprochen wird.

Aus unserer Erfahrung sind halboffene Gruppen (offen für neue Teilnehmer, aber nur nach Absprache) dabei besonders günstig. Weiter sind eine klare und überschaubare Sitzungsstruktur und ein klarer Ablauf hilfreich. So ist immer vorhersehbar, was die Teilnehmenden in der Gruppe erwartet. Dies ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass die einzelnen Teilnehmenden sich sicher fühlen können (siehe Abbildung „Eigenschaften von Gruppen im Selbsthilfebereich“ auf Seite 11).

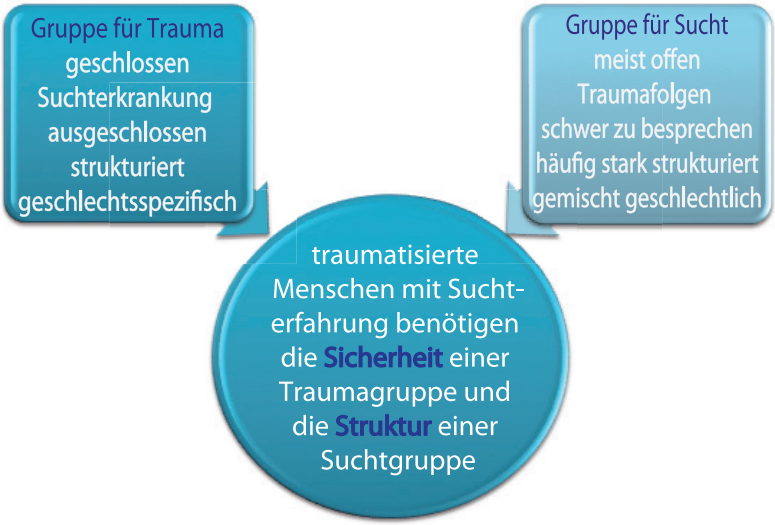
Sicherheit sollte aber nicht nur das Grundgefühl, sondern auch Inhalt der Gruppen sein.

Wo und mit wem fühle ich mich sicher, und bei welchen Handlungen? Welche Bedeutung hat es für meine emotionale und körperliche Sicherheit, gut für mich zu sorgen (z.B. ausreichend zu schlafen, regelmäßig zu essen und

weitere Grundbedürfnisse zu berücksichtigen)? Für die emotionale Sicherheit sind auch der „sichere Ort“ oder andere Stabilisierungstechniken wichtig (siehe Werkzeugkasten). Wir empfehlen, diese und ähnliche Themen prinzipiell in den Mittelpunkt der gemeinsamen Gruppenarbeit zu stellen. Weiter kann es im Rahmen der Auseinandersetzung mit den Themen Abhängigkeit und Traumatisierung immer wieder zu Krisen kommen. Von Beginn an sollten deshalb Strategien wie ein individueller Notfallplan in der Gruppe besprochen werden, um in Krisen handlungsfähig zu bleiben.

INFO

Der Werkzeugkasten mit praktischen Hilfsmitteln findet sich auf Seite 39



Eigenschaften von Gruppen im Selbsthilfebereich

Organisatorisches bei der Planung von Gruppen

Treffpunkt

Besonders wichtig für die Gruppentreffen ist ein neutraler Ort. So ist in einer Privatwohnung oder einem Privathaus der Schutz der „GastgeberIn“ nicht immer gewährleistet.

12

Auf jeden Fall soll die Gruppe in einem sicheren Rahmen stattfinden. Das fängt schon bei der Wahl des Ortes an. Fragen, die zuvor geklärt werden sollten, sind z.B.: Wie hellhörig ist der Raum? Haben alle genügend Platz? Ist die Gruppe während der Sitzung ungestört, oder könnte jemand hereinplatzen? Ein eher „sachlicher“, neutraler Raum ist oft hilfreich. Unterstützung bei der Suche nach Räumen können die Beratungsstellen oder die Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen geben. Sie können auch bei anderen ersten Schritten in die Selbsthilfe Unterstützung bieten und können auch als Kontaktadresse angegeben werden, um so die Anonymität der Teilnehmenden zu sichern.

INFO

Adressen, die bei der Raumsuche behilflich sein können, gibt es hier: „Links zu Information / Beratung / Unterstützung in schwierigen Situationen“ auf Seite 37

Was die Häufigkeit der Treffen angeht, hat sich eine wöchentliche Frequenz gerade in der Anfangsphase einer Gruppe bewährt. So kann die Gruppe besser zusammenfinden und sich über die gemeinsamen Regeln klar werden.

Zu den Rahmenbedingungen von Gruppen finden sich unter http://www.nakos.de weitere Informationen.

Gruppenmitglieder

Bei der Gründung ist auch die Anzahl der Personen festzulegen, die an der Gruppe teilnehmen sollen.

Eine gute Größe liegt zwischen 4 und 8 Gruppenmitgliedern.

Zu klären ist auch, ob die Gruppe offen (jederzeit können neue Mitglieder kommen) oder halboffen (nur nach Absprache kann ein neues Mitglied aufgenommen werden) sein soll.

Bei halboffenen Gruppen muss auch geklärt werden, wer die Gespräche mit möglichen neuen Mitgliedern führt und wie der Entscheidungsprozess ablaufen sollte. Aus unserer Sicht hat sich eine halboffene Gruppe am besten bewährt. Sie gibt den Teilnehmenden die Sicherheit, dass nicht plötzlich „neue Gesichter“ in der Gruppe auftauchen und die zukünftigen Mitglieder haben die Möglichkeit sich zuvor über den Ablauf der Gruppe zu erkundigen.
Darüber hinaus ist bedeutsam, ob es eine reine Frauen- bzw. Männergruppe sein soll oder eine gemischte Gruppe.

Aus unserer Erfahrung bieten sich reine Frauen- oder Männer- Gruppen an, da sie einen offeneren Umgang mit sensiblen Themen ermöglichen.

Gerade bei einer gemischten Gruppe, ist eine weitere Entscheidung wichtig: Sollte die Gruppe auch offen sein

für TäterInnen? Einige Selbsthilfegruppen schließen die Teilnahme von TäterInnen von vornherein aus. Dies ist ein schwieriges Thema, da nicht selten frühere Opfer auch Täter sind (z.B. selbst in ihrer Biographie Gewalt ausgeübt haben). Es ist wichtig offen über dieses Thema zu sprechen, um sich klar zu werden, welche Rahmenbedingungen die Gruppe braucht, um sich sicher zu fühlen.

Gemeinsame Aktivitäten

Vor der ersten Sitzung

- Wie erreiche ich andere Teilnehmende?
- Wer kann mich unterstützen, z.B. bei der Gründung?
- Wo finde ich einen Raum?
- Welche Kontaktdaten sollen abgegeben werden?
- Wie stelle ich sicher, dass die Anonymität der einzelnen Teilnehmenden gewahrt wird?

Auch gemeinsame Aktivitäten außerhalb der Gruppe können hilfreich sein, um Vertrauen zu schaffen und sich besser kennen zu lernen. Ein Austausch außerhalb der Sitzungen über unsichere und / oder suchtfördernde Verhaltensweisen, Suizidalität oder Selbstverletzung, sowie über Details traumatischer Erfahrungen sollte jedoch unbedingt vermieden werden. Sollten belastende

Gedanken oder Symptome zu drängend werden, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden (siehe Notfallplan im Werkzeugkasten, Seite 39).

INFO

Wichtige Gruppenregeln finden sich auf Seite 17

Abstinenz

Der Umgang in der Gruppe mit Abstinenz sollte ebenfalls schon im Vorfeld geklärt werden. Aus unserer Sicht ist es wichtig, nüchtern in die Gruppe zu kommen, da Zeichen des Konsums ein Trigger (= Auslöser, s. Seite 31) für die anderen Mitglieder sein können. Mit Rückfällen sollte im weiteren Verlauf offen in der Gruppe umgegangen werden. Hier gilt wie bei traumatischen Erfahrungen: keine Details über den Konsum (s. Seite 18).

Aufgaben der Moderation

Wichtig für die Struktur der Gruppe ist eine Leitung. Die Leitung kann „fest“ sein, für jede Sitzung neu gewählt werden oder reihum gehen.

Die Gesprächsleitung (Moderation) ist nicht für den Inhalt der Sitzung verantwortlich, sondern für die Einhaltung der Struktur und der Zeit.

Mit Einverständnis und im Interesse der gesamten Gruppe sollte der Gesprächsleitung die Autorität zugebilligt werden, die für die Durchführung der Gruppe notwendig ist.

Aufgaben für die Moderation

- das Gruppengespräch mit der Anfangsrunde / dem Blitzlicht zu eröffnen.
- dafür zu sorgen, dass nach dem Blitzlicht das Thema (die Themen) der Sitzung besprochen werden.
- darauf zu achten, dass während der Sitzung die Gesprächsregeln eingehalten werden.
- auf eine gute Zeiteinteilung zu achten.
- das Gruppengespräch mit der Abschlussrunde / dem Blitzlicht abzuschließen.

Empfohlener Ablauf der Sitzungen

Neben den Gruppenregeln (s. Seite 18) ist die Sitzungsstruktur ein weiterer wesentlicher Bestandteil der Sitzung.

Eine klare Struktur gibt Sicherheit, weil sie den Ablauf der Gruppe vorhersehbar macht.

Die Gruppensitzung sollte 90 bis maximal 120 Minuten dauern. Längere Sitzungen können zu einer Erschöpfung der Teilnehmenden und langfristig zu einer sinkenden Motivation führen.

Die Zeiteinteilung, für eine 90minütige Sitzung, könnte folgendermaßen aussehen: Je 15 Minuten für die Anfangs- und Abschlussrunde und ca. 60 Minuten für das eigentliche Thema. Bei 120 Minuten könnte die Anfangs- und Abschlussrunde auf je 30 Minuten ausgedehnt werden.

Vorschlag für den Aufbau

1. Moderation wählen

2. Anfangsrunde / Blitzlicht

Alle Teilnehmenden erhalten Gelegenheit zu sagen, wie es ihnen gerade geht, was sie beschäftigt hat, ob etwas vom letzten Mal übrig geblieben ist. An dieser Stelle kann auch das eigene Thema eingebracht werden. Das Blitzlicht hat die Funktion, sich kurz zu sammeln und den Anderen einen kurzen Einblick zu geben, wo die einzelnen Teilnehmenden stehen. Das Blitzlicht soll noch kein Thema eröffnen, es sind von daher auch Fragen und Kommentare (außer Verständnisfragen) unerwünscht. Es wäre gut, wenn das Blitzlicht 2 - 3 Minuten pro Person nicht überschreitet.

3. Entscheidung für ein Thema (die Themen)

4. Abschlussrunde / Blitzlicht

Gelegenheit für alle zu sagen, wie es ihnen jetzt geht, ob sie so nach Hause gehen können, oder ob sie sich z.B. wünschen würden, dass sie jemand zur U-Bahn begleitet. Kein erneutes Einsteigen nach dem Motto „Ach mir fällt da noch was ein zu ....“ - die Abschlussrunde hat die Funktion, das Treffen abzuschließen.

Gruppenregeln

Für eine gute Zusammenarbeit sind verbindliche Regeln ein wichtiges Gerüst. Umgangsregeln können dabei helfen die Gruppe zum Schutzraum für jeden Einzelnen zu machen und den Zusammenhalt zu stärken. Darüber hinaus sollte jede/r Teilnehmende bereit sein, ihren / seinen Teil zum Gelingen der Gruppe beizutragen.

Eine Möglichkeit die wichtigsten Regeln immer präsent zu haben ist diese auf ein großes Blatt zu schreiben oder sie auszudrucken. Sie können dann im Raum aufgehängt werden oder ausliegen.

Die folgenden Regeln haben sich in zahlreichen Gruppen bewährt:[1]

Kommunikationsregeln

- Was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt vertraulich.
- Ich lasse die Anderen aussprechen und höre ihnen zu.
- Ich unterlasse Nebengespräche.
- Ich spreche nicht detailliert über meine Traumatisierungen oder meinen Konsum.
- Ich kann durch ein bestimmtes Zeichen anzeigen, dass ich eine Unterbrechung brauche.

1 Modifiziert nach Petra Franke, Friederike Schildberg (2009) Gruppentherapie zur Abstinenz-und Motivationsstärkung bei Opiat- Abhängigen Patienten (GAMOA) dgvt-Verlag, S. 35
sowie: Tauwetter (1998) Ein Selbsthilfe-Handbuch für Männer, die als Junge sexuell Missbraucht wurden. Verlag Donna Vita

Verhaltensregeln

- Ich beschäftige mich während der Gruppe nicht mit anderen Tätigkeiten.
- Mein Handy schalte ich während der Sitzung aus.
- Ich bestimme nach meinen eigenen Bedürfnissen, ob und was ich sage.
- Nicht anwesende Gruppenmitglieder können nicht Thema der Gruppe sein.
- Der Umgang miteinander ist respektvoll.
- Verbale und körperliche Gewalt haben keinen Platz in der Gruppe.

Organisationsregeln

- Ich komme pünktlich zur Gruppe.
- Ich sage die Sitzung rechtzeitig ab.
- Die Gruppe legt fest, wie mit Abstinenz umgegangen wird.

Einige Regeln sind wichtiger als andere. Das „Abstinenzgebot in der Gruppe“ und die Regel „nicht über das Trauma sprechen“ sind unserer Erfahrung nach die wichtigsten. Sie bilden die Basis für die Sicherheit in der Gruppe.

Aufgaben in den ersten Sitzungen

- Gruppenregeln festlegen
- Sitzungsstruktur besprechen
- Länge der Sitzung festlegen
- Wie erfolgen Absagen
- Auszeitzeichen festlegen
- ...

20

Die Selbsthilfegruppe in der Praxis

Wie schon oben erwähnt, empfehlen wir in der Gruppe keinesfalls über Details traumatischer Erlebnisse, sondern über deren Folgen und den Umgang damit im Alltag zu sprechen.

Dabei bieten sich bestimmte Themen besonders an, die den Alltag der Gruppenmitglieder positiv verändern können. Dazu zählen Strategien, die helfen mit schwierigen Gefühlen unmittelbar besser umzugehen (z.B. Erdungsübungen), aber auch Strategien zur Selbstfürsorge (z.B. regelmäßige Mahlzeiten, Bewegung, regelmäßige Teilnahme an Therapien oder der Selbsthilfegruppe). Dies soll in einer „aufbauenden“ Art und Weise erfolgen, die sich auf Lösungen und Stärken der Teilnehmenden konzentriert.

Wir würden empfehlen diesen Strategien gezielt Raum zu geben, z.B. dadurch, dass in jeder Gruppensitzung eine der unten genannten Möglichkeiten gemeinsam besprochen wird oder eine Übung gemeinsam durchgeführt wird (am Besten von einem Gruppenmitglied, das die Übungen schon beherrscht). Im ersten Teil dieses Kapitels wird auf solche Strategien ausführlich eingegangen. Im zweiten Teil des Kapitels werden wichtige Themen behandelt, die mehr Stabilität in den Alltag bringen können.

Strategien zum Umgang mit schwierigen Gefühlen

An dieser Stelle werden sechs hilfreiche Bewältigungsstrategien kurz beschrieben. Die Übungen können dazu beitragen schwierige Situationen im Alltag besser zu bewältigen. Eine genaue Anleitung befindet sich jeweils im Werkzeugkasten (ab Seite 39).

Die Vorschläge dort können für die Gruppe ausgedruckt oder kopiert werden. Vielleicht sind einzelnen Gruppenmitgliedern einige der nachfolgenden Übungen schon bekannt und Sie haben sie auch schon erfolgreich eingesetzt. Wenn Sie positive Erfahrungen mit anderen Techniken gemacht haben, sind dies oft die wertvollsten Tipps für andere Gruppenmitglieder, die aktiv in die Gruppe eingebracht werden können.

INFO

Tragen Sie Ihren Notfallplan bei sich, damit Sie die Hilfe erhalten, die Sie brauchen. Eine Anleitung steht auf Seite 44

① *Einen Notfallplan erstellen*

Ein Notfall ist jede Situation, in der Sie in ernsthafter Gefahr sind, sich selbst oder Anderen Schaden zuzufügen, oder jede andere Situation in der Sie belastende Symptome haben. Der Notfallplan hilft Ihnen in dieser schwierigen Situation, ähnlich wie Notfallpläne beim Ausbruch von Feuer. Wichtig ist, dass Sie den Notfallplan bei sich tragen. Für sich aber evtl. auch für andere Menschen, damit Sie die Hilfe erhalten, die Sie brauchen.

Beachten Sie, dass ein Notfallplan keinen Ersatz für ärztliche und / oder therapeutische Maßnahmen darstellen kann. Wenden Sie sich in Krisensituationen unbedingt an die entsprechenden Fachleute. Die Telefonnummern bzw. Kontaktdaten sollten auf Ihrem Notfallplan nicht fehlen.

② *Einen Notfall- / Skillskoffer gemeinsam packen*

Um aus der Krise zu kommen, um mit negativen Gefühlen (Wut, Trauer, Scham, etc.) aber auch um mit Suchtdruck besser umgehen zu können, haben sich eine Reihe von Fertigkeiten (= Skills) und Strategien als hilfreich erwiesen. Dazu zählen z.B. tröstende Bilder, ein Talisman, ein Igelball, Chilischoten, körperliche Bewegung etc. Bei Suchtdruck kann es hilfreich sein immer Wasser zur Verfügung zu haben, da schnelles Trinken einer größeren Menge von Wasser den Suchtdruck verringern kann. Auch Bewegung oder Sport kann hilfreich sein, z.B. spazieren gehen.

Der Unterschied zum Notfallplan ist, dass die Skills jederzeit zur Verfügung stehen.

In der Gruppe kann ein Austausch über die verschiedenen Erfahrungen damit hilfreich sein und die Teilnehmenden ermutigen, nicht aufzuhören, ihren Skillskoffer auszubauen. (s. Seite 45)

Imaginationsverfahren

Imaginationsverfahren haben in den letzten Jahren eine große Bedeutung in der Psychotherapie erfahren. Unter anderem gehören die Tresorübung und die Übung zum sicheren Ort dazu. Wichtig bei allen Übungen ist, dass diese nicht erst geübt werden, wenn Gefahr in Verzug ist. ***Machen Sie es wie die Feuerwehr, üben Sie wenn es nicht brennt!***

Dann wissen Sie, was sie tun können, und sind sich in der Übung sicher.
In der Gruppe kann der Austausch über die gemachten Erfahrungen hilfreicher sein als das gemeinsame Üben.

3 *Tresorübung*

Viele Betroffene erleben, dass es Momente gibt, in denen sie Gefühle, Bilder oder auch Gedanken nicht loslassen können. Das kommt häufig abends beim Einschlafen oder bei der Konfrontation mit dem Suchtmittel vor und es betrifft nicht nur Dinge, die mit Traumatisierungen zu tun haben. Der Tresor kann eine Hilfe sein, diese Sachen wieder los zu lassen oder zumindest wieder mehr Abstand zu bekommen. Ein Tresor hat zwei Aspekte: Einmal kann das, was darin eingeschlossen ist, nicht heraus und einen weniger belasten. Andererseits ist es aber auch gut aufgehoben und geht nicht verloren.

INFO

Wichtige Imaginationsübungen auf Seite 48

Wenn die Gefühle, Gedanken etc. im Tresor verpackt sind, werden Betroffene schneller wieder handlungsfähig und können z.B. jemanden aus ihrem Notfallplan anrufen, oder die Übung vom sicheren Ort anschließen.

4 *Innerer sicherer Ort*

Der innere sichere Ort ist eine Übung, die sich gut an den Tresor anschließen lässt. Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie sich rundum wohl und sicher fühlen. Üben Sie zuerst in Situationen, in denen Sie sich gut fühlen, nehmen Sie sich die Zeit, in Ihrer Phantasie an diesen Ort zu gehen. Lassen Sie sich darauf ein und spüren Sie, wie gut es Ihnen tut, dort zu sein.

Zur Verstärkung können Sie das Gefühl und den Ort auch mit einer Geste in Ihrem Körper verankern. Wenn Sie das ein paar Mal gemacht haben, merken Sie, dass Sie immer leichter und schneller zu diesem Ort und dem damit verbundenen Gefühl kommen. Jetzt können Sie auch an Ihren sicheren Ort gehen, wenn Sie sich schlecht fühlen. (s. Seite 50)

INFO

Weitere Beispiele für Erdungsarten finden sich im Werkzeugkasten auf Seite 54

5 *Erdungsübung*

Eine andere Art, sich von belastenden Gefühlen zu distanzieren, ist nicht nach Innen, sondern nach Außen gewandt, weg von den negativen Gefühlen (z.B. Trauer, Einsamkeit, Suchtdruck etc.). Wichtig ist, dass Erdung keine Entspannungstechnik ist, wie z.B. autogenes Training. Es sind einfache Techniken, die die meisten Menschen auch schon in schwierigen Situationen angewen-

det haben. Es gibt drei Arten von Erdung:, gedanklich (z.B. Stadt, Land, Fluss mit sich selbst spielen, ganz langsam bis 10 zählen), körperlich (kaltes Wasser über die Hände laufen lassen, Füße in den Boden graben, einen Ring, oder Stein, den man bei sich trägt, betasten) und tröstend (sich selbst freundliche Sätze sagen, sich eine sichere Belohnung gönnen, z.B. ein Bad)[2].

6 *Achtsamkeitsübungen*

Achtsamkeit ist eine Form der Meditation, die in der buddhistischen Tradition Asiens entwickelt wurde. Achtsamkeit oder Aufmerksamkeit bedeutet jeden Augenblick bewusst zu erfassen. Es ist ein Bewusstseinszustand, der dadurch entwickelt wird, dass man seine Aufmerksamkeit vorsätzlich, also ganz bewusst, auf all jene Dinge richtet, über die man gewöhnlich nicht nachdenkt. Diese Dinge können z.B. der Atem sein, die Zubereitung des Mittagessens, das Gehen, Sitzen oder Laufen[3].

Wichtig bei allen diesen Übungen bzw. Bewältigungstechniken ist das Üben über einen längeren Zeitraum. Auch wenn die erste Durchführung zu einem „Aha-Erlebnis“ führt, nur durch Üben werden Sie sicherer im Umgang mit dieser Art der Gefühlsregulation. Gemeinsames Üben und der Austausch über die Erfahrungen damit hilft dabei zu bleiben. (s. Seite 56)

2 Modifiziert nach: Lisa Najavits (2009) Posttraumatische Belastungsstörung und Substanzmissbrauch. Das Therapieprogramm Sicherheit finden. Hogrefe Verlag.

3 Jon Kabat-Zinn (2010) Gesund durch Meditation, Fischer Taschenbuch Verlag, S. 16

Themen, die für Betroffene von besonderer Bedeutung sein können

Die nachfolgenden fünf Themenbereiche könnten in der Gründungsphase der Selbsthilfegruppe hilfreich sein um in den Austausch miteinander zu kommen.

① Betonung von Stärken

Bewusst auf die eigenen Stärken, Talente und Fähigkeiten zu achten. Betroffene müssen oft erst lernen ihre Stärken zu sehen, die Gruppe kann dabei eine große Unterstützung sein. Die Eingangsrunde/Blitzlicht könnte dazu genutzt werden, zu berichten, was in der letzten Woche gut gelaufen ist. Oft fällt es leichter Stärken bei Anderen wahrzunehmen. So können Sie gemeinsam üben, auch das Positive zu sehen. Erstellen Sie gemein-

Beispiele für Stärken

- Handwerkliche oder künstlerische Fähigkeiten,
- Humor,
- Durchhaltevermögen,
- Neugierde,
- Zuhören können,
- um Hilfe bitten können,
- Hobbies (Musik machen/hören, lesen),
- gut für Andere zu sorgen,
- ...

sam mit der Gruppe eine Liste mit Stärken. Diese kann in schwierigen Zeiten helfen den Blick wieder auf das schon Erreichte zu lenken.

2 *Gestaltung des Alltages und der Freizeit*

Einigen Betroffenen fällt die Strukturierung des Alltag und oder der Freizeit sehr schwer und sie würdigen ihre eigene Zeit nicht ausreichend. Gibt es eine Person in ihrem Umfeld, die gut mit ihrer Zeit umgeht? Könnte diese ein Vorbild sein, vielleicht jemand aus der Gruppe? Wenn sie noch konsumieren, führt dies zu einer Zeitverschwendung, als würde man das „Geld zum Fenster hinauswerfen". Mögliche hilfreiche Fragen um sich besser zu strukturieren sind: Wofür nutze ich meine Zeit? Gibt es ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit, oder Zeit für mich und andere?

INFO

Ein Wochen- oder Tagesplan ist hilfreich bei der Strukturierung des Alltages.

Hilfreich ist auch das Führen eines Wochen- und/oder Tagesplanes. In der Gruppe fällt das Planen leichter, da alle Teilnehmer ihre Erfahrungen, Ideen und Vorschläge einbringen können. Wichtig ist, dass Sie auf persönliche Unterschiede achten. Gehören Sie z.B. zu den Menschen, die alles sofort erledigen, oder zu denen, die alles „auf den letzten Drücker machen"?

Am Wichtigsten ist, wie zufrieden Sie mit dem Ergebnis sind.

3 Was bedeutet Sicherheit für mich?

Stellen Sie sich gemeinsam mit der Gruppe die Frage, was Sicherheit für jeden Einzelnen bedeutet, und finden Sie gemeinsam heraus, wie viel Sicherheit Sie benötigen. Schreiben Sie auf, mit wem Sie sich sicher fühlen, bei welchen Handlungen Sie sich sicher fühlen und wo Sie sich sicher fühlen. Um einen Einstieg in dieses wichtige Thema zu finden, kann das Vorlesen eines Zitats hilfreich sein, wie z.B. ein Zitat von Janis Joplin:

„Gefährde Dich nicht selbst. Du bist alles, was Du hast."

4 Umgang mit Beziehungen

Für traumatisierte suchtkranke Menschen können Beziehungen heilend, aber auch zerstörerisch sein. Vielen Betroffenen fällt es schwer sich abzugrenzen oder sie trauen Gefühlen nicht, die sie warnen. Warum ist es wichtig nein zu sagen? Es bedeutet eine Grenze zu ziehen und sich zu schützen, z.B. wenn Ihnen Alkohol (oder andere Substanzen) angeboten werden.

Nein zu sagen ist ein Zeichen von Selbstrespekt.

Die Gruppe kann unterstützend dabei sein, um sich in einem sicheren Rahmen zu öffnen, klare Grenzen zu ziehen und gemeinsam mit den Anderen zu lernen, nein zu sagen. Vor allem wenn noch Kontakt zu Tätern besteht (z.B. bei Gewalt in der aktuellen Beziehung), ist es besonders wichtig, dass auch bei diesem Thema die eigene Sicherheit Vorrang hat. Manchmal muss es dann

zunächst darum gehen, sich von Tätern auf sichere Art und Weise zu distanzieren, etwa indem man sich zunächst weitere Unterstützung organisiert.

5 *Positive Aktivitäten*

Für traumatisierte suchtkranke Menschen ist es oft nicht leicht angenehme, maßvolle Aktivitäten im Alltag einzubinden. Oft stehen exzessive, maßlose Aktivitäten wie Suchtmittelkonsum, Einkaufen, stundenlang im Internet surfen, Essen etc. im Vordergrund. Gemeinsam können sichere bzw. positive Aktivitäten erarbeitet werden.

Beschenken Sie sich selbst, indem Sie sich mit sicheren Aktivitäten eine Freude machen, z.B. mit einem Spaziergang, einem Bad, dem Duft einer Blume, Musik hören etc.

Schwierige Situationen

Es ist ein verbreiteter Irrtum, dass Selbsthilfegruppen immer harmonisch und ohne Konflikte zusammenarbeiten. Durch Gruppenregeln können einige Konfliktfelder von vorne herein gut begrenzt werden, z.B. der Umgang mit Rückfällen.

Aus unserer Erfahrung bei der Durchführung von Therapiegruppen mit Betroffenen haben wir mögliche Themen zusammengestellt, die wichtig sind, um mit Konflikten besser umgehen zu können. So kann die Bearbeitung und der offene Umgang mit Konflikten zu einer Stärkung der Konfliktfähigkeit der Gruppe und der Einzelnen beitragen.

Diese Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und die genannten Konflikte müssen selbstverständlich auch nicht in jeder Gruppe auftreten.

Misstrauen

Misstrauen kann gerade am Anfang besonders ausgeprägt sein. Viele Betroffene ziehen sich zurück und haben wenig Kontakt zu anderen Menschen. Durch Traumatisierungen kann es zu einem Verlust von Vertrauen in andere Menschen kommen, die Sucht führt zu Heimlichkeiten und Scham. Wichtig ist, sich Zeit zu lassen, jeden Teilnehmenden nur das sagen zu lassen, was er/sie möchte und die gegenseitige Wertschätzung.

Konkurrenz

Manchmal kann am Anfang, aber auch im Verlauf der Gruppe ein regelrechter „Wettbewerb“ stattfinden, wem es schlechter geht, wer die belastenderen Erlebnisse hatte und wer am meisten konsumiert hat. Wichtig ist ein offener Umgang damit. Das Unbehagen über die Situation sollte in der Gruppe angesprochen werden.

Es kann an dieser Stelle hilfreich sein auf die Gruppenregel zu verweisen, dass nicht detailliert über den Konsum oder die Traumatisierungen gesprochen wird, da dies ein Auslöser für negative Gefühle sein oder Suchtdruck erzeugen kann. Das Vorlesen der Gruppenregeln am Anfang der Sitzung kann unterstützend sein, um die Regeln für alle wieder in Erinnerung zu rufen. Zur Lösung von Konflikten ist es sinnvoll, sich Hilfe von Außen zu holen, z.B. über die Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen.

Auslöser („Trigger“) und ein möglicher Umgang damit

Ein Auslöser (sog. „Trigger“) kann im Prinzip alles sein. In einer Gruppe können es z.B. die Erzählungen der Teilnehmenden sein (siehe auch nächster Punkt „Flashbacks“). Der erste wichtige Schritt ist: Versuchen Sie Ihre Auslöser zu identifizieren, um diese zukünftig besser zu vermeiden. Überlegen Sie in einem zweiten Schritt, wie Sie handlungsfähig bleiben können. Zum Bespiel indem Sie eine Bewältigungstechnik einsetzen wie die Tresorübung, oder das Time-out Zeichen in der Gruppe an-

bringen. Wenn die Gruppenregeln im Raum aufgehängt sind, könnten Sie auch darauf zeigen, wenn Sie in einem solchen Moment noch nicht reden können.

Was Sie gemeinsam mit dem „Time-out Zeichen“ sagen könnten:

Dem Time-Out eine Bedeutung geben

„Bitte sprich nicht in Einzelheiten von Deinem Alptraum (Krise, Suchtdruck, Konsum etc.), das belastet mich im Moment sehr, Dich evtl. auch.

Lass uns lieber darüber sprechen, was dann hilfreich ist.

Mir hilft gerade sehr gut, wenn ich das Licht sofort anmache, sehe wo ich bin und mir sage, es war nur ein Traum. Wie gehen die anderen damit um? Was hilft Euch?“

Flashbacks

Manchmal kommt es vor, dass traumatisierte Menschen von Erinnerungen oder Erinnerungsfragmenten überrannt werden. Das können Bilder sein, Gerüche, aber auch komplette Szenen, die vor dem inneren Auge ablaufen, wie in einem Film. Um daraus auszusteigen ist es wichtig, den Kontakt zur Realität wieder her zu stellen. Dies kann erreicht werden indem z.B. bewusst rückwärts gezählt, sich auf ein Objekt konzentriert, Augenkontakt mit jemand gesucht wird. Vielleicht kann auch mit einem Gruppenmitglied eine Absprache getroffen werden wie z.B. durch das berühmte „Kneif mich mal, ich glaub ich träume“.

Intoxikierte Teilnehmende in der Gruppe

Sollte ein Gruppenmitglied intoxikiert in der Gruppe erscheinen, sollte mit Verweis auf die Gruppenregel die Person gebeten werden die Gruppe zu verlassen, um sich und die Anderen zu schützen. Hilfreich für die betroffene Person kann die Frage nach seinem/ihrem Notfallplan sein sowie z.B. das Angebot ein Taxi zu bestellen.

Umgang mit Abstinenz / Reduktion (Suchtmittel als Selbstmedikation)

Die Gruppe sollte zuvor festlegen, ob sie auch Menschen aufnehmen will, die in ihrer Abstinenz noch schwanken. Dies erspart evtl. viele Diskussionen. Wichtig: Der Schutz der Gruppe und die eigene Sicherheit gehen vor, evtl. sollte Hilfe von Außen geholt werden.

INFO

Unterstützung durch professionelle Helfer: Seite 34

Umgang mit Freundschaften außerhalb/innerhalb der Gruppe

Bei Freundschaften, die sich durch die Gruppe entwickeln, ist besonders wichtig, zentrale Regeln auch außerhalb der Gruppe einzuhalten. Dazu zählt, sich nicht gegenseitig durch Berichte von Konsum bzw. Traumatisierungen zu gefährden.
Auch Offenheit den anderen Teilnehmenden gegenüber ist wichtig, damit sich keine „Untergruppen“ bilden oder sich andere Teilnehmende ausgeschlossen fühlen.

Unterstützung durch professionelle Helfer

Bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe oder bei Schwierigkeiten, die sich über einen längeren Zeitraum hinziehen, ist es ratsam, sich Hilfe von Außen zu holen.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) berät und unterstützt Selbsthilfegruppen in Gründung (s. „Links zu Selbsthilfegruppe“ auf Seite 37) und vermittelt zu schon bestehenden Gruppen. KISS kann auch bei der Raumfrage behilflich sein, ebenso andere Selbsthilfeorganisationen, wie z.B. die „Anonymen Alkoholiker (AA)“ oder kirchliche Träger, die Räume für wenig Miete zur Verfügung stellen. Auch die Anbindung an eine Beratungsstelle ist möglich. In den Gelben Seiten findet sich am Anfang eine Rubrik Ämter und Behörden in der mögliche Anlauf- und Beratungsstellen aufgelistet sind.

Beratungsstellen haben den Vorteil, dass sie auch Unterstützung dabei geben, geeignete TherapeutInnen oder Fachkliniken zu finden, wenn dies sinnvoll erscheint. Inzwischen halten viele solcher Einrichtungen auch spezielle Angebote für traumatisierte Suchtkranke vor (http://www.trauma-und-sucht.de/ Info Ratsuchende).

Literatur

Die Preisangaben sind vom Februar 2011 und können sich selbstversändlich ändern.

Selbsthilfeliteratur zum Thema sexueller Missbrauch

- Tauwetter (1998) Ein Selbsthilfe-Handbuch für Männer, die als Junge sexuell Missbraucht wurden. Verlag Donna Vita. 7,80 €
- Laura Davis (1995) Verbündete. Ein Handbuch für Partnerinnen und Partner sexuell mißbrauchter Frauen und Männer. Orlanda Frauenverlag. 24,50 €
- Wildwasser Bielefeld.e.V. Kurzer Leitfaden zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe zu bestellen unter: http://www.wildwasser-wiesbaden.de/32-0-bestellung-von-schriften-und-informationsmaterialien.html

Weitere Literatur

- Lisa Najavits (2009) Posttraumatische Belastungsstörung und Substanzmissbrauch. Das Therapieprogramm Sicherheit finden. Verlag: Hogrefe. 59,95 €
- Luise Reddemann (2001) Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Verlag: Pfeiffer bei Klett-Cotta. 22,95 €
- Luise Reddemann (2001) Imagination als heilsame Kraft. Hör-CD mit Übungen zur Aktivierung von Selbstheilungskräften. Verlag: Pfeiffer bei Klett-Cotta. 19,00 €

- Petra Franke, Friederike Schildberg (2009) Gruppentherapie zur Abstinenz-und Motivationsstärkung bei Opiat- Abhängigen Patienten GAMOA. Verlag: dgvt. 15,80 €

- Ullrich Sachsse (2004) Traumazentrierte Psychotherapie: Theorie, Klinik und Praxis. Verlag: Schattauer. 29,95 €

- Ingo Schäfer, Michael Krausz (Hrsg.) (2006) Trauma und Sucht – Konzepte, Diagnostik, Behandlung. Verlag: Pfeiffer bei Klett-Cotta. 24,90 €

- Silke Birgitta Gahleitner, Connie Lee Gunderson (Hrsg.) (2008) Frauen - Trauma - Sucht. Neue Forschungsergebnisse und Praxiserfahrungen. Verlag: Asanger. 24,50 €

- Marion Mebes, Gabi Jeuck (1989) Schriftenreihe zum sexuellen Missbrauch. In: Sucht – Band 2. Verlag: Mebes + Noack. (nur noch gebraucht erhältlich)

- Jon Kabat-Zinn (2010) Gesund durch Meditation. Verlag: Fischer TB. 10,00 €

Internet

Links zu Selbsthilfegruppe

http://www.nakos.de/site/data/DHS_Leitfaden_Internetangebote.pdf

Informationen zur Gründung von Internetgruppen

http://www.kiss-hh.de/xhtml/unterstuetzung.html

Unterstützung vor Ort bei der Gründung in Hamburg

http://www.nakos.de/site/datenbanken/rot/

Adressen für Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland

http://www.wildwasser-berlin.de/wildwasser.htm

Seite für Frauen und Mädchen, verschiedene Angebote für Frauen in Berlin

http://www.tauwetter.de/

Seite für Männer, Beratungsstelle für Männer in Berlin

http://www.hamburg.de/familienwegweiser/116688/sexueller-missbrauch.html

Hamburger Seite mit den verschiedenen Beratungsstellen für Frauen/Männer und Kinder/Jugendliche

http://www.trauma-und-sucht.de/

Seite zum Thema Trauma und Sucht mit Informationen für Ratsuchende und Therapeuten

Links zu Information / Beratung / Unterstützung in schwierigen Situationen

http://www.rauschbarometer.de/

Rat und Hilfe rund um Alkohol, Tabak, Drogen und Sucht für Hamburg, Niedersachsen und Schleswig Holstein

http://www.hamburg.de/opferschutz/

Hamburger Seite mit Informationen zu Hilfen und Unterstützung im Rahmen des Opferschutzes

http://www.blumenwiesen.org/wohlfuehl-oase.html

große Sammlung an Skills/Bewältigungsstrategien in schwierigen Situationen

Werkzeugkasten

Gebrauchsanleitung

Der Werkzeugkasten enthält Anleitungen zum Ausdrucken für die Gruppe (Seite 40 bis 43).

Vorschläge für einen persönlichen Notfallkoffer / Notfallplan finden sich auf Seite 44.

Übungen, die sowohl alleine als auch in der Gruppe durchgeführt werden können sind ab Seite 47 beschrieben.

Durchführung der Sitzung

Moderationsaufgaben

Moderationsaufgaben

- ▢ das Gruppengespräch mit dem Anfangsrunde / Blitzlicht zu eröffnen,
- ▢ dafür zu sorgen, dass nach dem Blitzlicht das Thema (die Themen) der Sitzung besprochen werden,
- ▢ darauf zu achten, dass während der Sitzung die Gesprächsregeln eingehalten werden,
- ▢ auf das Einhalten der Zeit zu achten, das Gruppengespräch mit der Abschlussrunde / dem Blitzlicht abzuschließen.

Sitzungsstruktur

▢ Moderation / Gruppenleitung wählen

▢ Anfangsrunde / Blitzlicht

Alle Teilnehmenden erhalten Gelegenheit zu sagen, **wie es ihnen gerade geht, was sie beschäftigt hat, ob etwas vom letzten Mal übriggeblieben ist.** Hier kann auch das eigene Thema eingebracht werden. Das Blitzlicht hat die Funktion, sich kurz zu sammeln und den anderen einen kurzen Einblick zu geben, wo die Einzelnen stehen.

Das Blitzlicht soll noch kein Thema eröffnen, es sollten daher zu diesem Zeitpunkt auch keine Fragen und Kommentare erfolgen (außer Verständnisfragen).

Es wäre gut, wenn das Blitzlicht **2 - 3 Minuten pro Person** nicht überschreitet.

▢ Entscheidung für ein Thema (die Themen)

▢ Abschlussrunde / Blitzlicht

Gelegenheit für alle zu sagen, **wie es ihnen jetzt geht, ob sie so nach Hause gehen können, ob sie sich wünschen würden, dass sie jemand zur U-Bahn begleitet o.ä.** Kein erneutes Einsteigen nach dem Motto „Ach mir fällt da noch was ein zu ...“ - die Abschlussrunde hat die Funktion, das Treffen abzuschließen.

Gruppenregeln

- ☐ Was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt vertraulich.
  Ich trage es nicht nach außen.
- ☐ Ich lasse die Anderen aussprechen und höre ihnen zu.
  Es kann immer nur eine/r sprechen.
- ☐ Ich unterlasse Nebengespräche.
  Wenn ich etwas anmerken will oder mich etwas stört, kann ich es der Gruppe mitteilen oder verschiebe es auf die Zeit nach der Gruppe.
- ☐ Ich spreche nicht detailliert über meine Traumatisierungen oder meinen Konsum.
  Ich kann aber über den Einfluss der Traumatisierungen und der Sucht auf mein gegenwärtiges Leben berichten, um besser mit meinem Suchtdruck und/oder anderen Folgen umgehen zu können.
- ☐ Ich kann durch ein bestimmtes Zeichen anzeigen, dass ich eine Unterbrechung brauche.
  Ich kann z.B. mit T-förmig zusammengestellten Hände, wie in vielen amerikanischen Sportarten: T = Time-Out) anzeigen, dass ich eine Unterbrechung brauche, dann kann ich sagen, was mich belastet oder den Raum verlassen und es den anderen so ankündigen.

- ☐ Ich beschäftige mich während der Gruppe nicht mit anderen Tätigkeiten.
  Dazu gehört auch Essen, Lesen, Schreiben, aber ich kann meinen Notfallkoffer benutzen.
- ☐ Mein Handy schalte ich während der Sitzung aus
- ☐ Ich bestimme selbst nach meinen eigenen Bedürfnissen, ob und was ich sage.
  Ich bin selber dafür verantwortlich, was ich in dieser Stunde beitragen und was ich aus der Gruppe mitnehmen kann.
- ☐ Nicht anwesende Gruppenmitglieder können nicht Thema der Gruppe sein.
- ☐ Der Umgang miteinander ist respektvoll.
- ☐ Verbale und körperliche Gewalt haben keinen Platz in der Gruppe.
- ☐ Ich komme pünktlich zur Gruppe
- ☐ Ich sage die Sitzung rechtzeitig ab.
- ☐ Die Gruppe legt fest wie mit Abstinenz umgegangen wird.
  Empfehlung: Abstinenz ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppensitzung, um die anderen nicht zu gefährden und aus Respekt. Nur nüchtern kann ich dem Gruppenverlauf folgen und Verantwortung übernehmen.

(Modifiziert nach Petra Franke, Friederike Schildberg (2009) Gruppentherapie zur Abstinenz-und Motivationsstärkung bei Opiat- Abhängigen Patienten (GAMOA), S. 35 sowie: Tauwetter (1998) Ein Selbsthilfe-Handbuch für Männer, die als Junge sexuell Missbraucht wurden)

Notfallplan

Ein Notfall ist jede Situation in der Sie in ernster Gefahr sind sich selbst oder anderen Schaden zufügen zu können, oder jede Situation in der Sie belastende Symptome haben.

Raus aus der Situation und für Schutz und Sicherheit sorgen!

Wichtige Telefonnummern

- ☐ Nächstes Krankenhaus z.B. Psychiatrie

  _____

- ☐ TherapeutIn

  _____

- ☐ Selbsthilfegruppe Kontaktperson

  _____

- ☐ Freund/Freundin

  _____

- ☐ Andere

  _____

Anrufen vor dem Notfall üben, damit die Person schon im Vorfeld weiß, wie Sie Ihnen am besten helfen kann!

Ideen für einen Notfallkoffer

Bewährt hat sich eine kleiner Beutel als Notfallkoffer, der „mitwandert“ von Tasche zu Tasche oder Rucksack:

Notfallkoffer

- ☐ getrocknete Chilischoten
- ☐ Extra scharfer Senf
  (zum Essen oder Riechen)
- ☐ Wasabipaste
  (zum Essen; grüner Meerettich für Sushi - sehr scharf)
- ☐ Vitamin- oder Brausetabletten in den Mund nehmen
- ☐ Kaugummis/Bonbons
  (z.B. mit intensivem Pfefferminzgeschmack)
- ☐ Japanisches–Heilpflanzenöl
  (zum Riechen; gibt es sehr günstig in Drogeriemärkten)
- ☐ Gummi fürs Handgelenk
- ☐ Igelball
  (gibt es in unterschiedlichen Härten in Apotheken oder Drogeriemärkten)
- ☐ Therapieknete
  (über Apotheke oder Sanitärhandel zu beziehen)

Gebrauchsanleitung

Die folgenden Übungen können alleine eingeübt werden oder in der Gruppe.

Die Gruppe kann ein wertvoller Ort zum Austausch über die gemachten Erfahrungen sein.

Übungen

Einleitender Text für Imaginationsübungen

„Bitte setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl. Sie können die Übung mit geschlossenen oder mit offenen Augen durchführen.

Wenn Sie die Augen offen halten, empfiehlt es sich, einen Punkt auf dem Boden oder an der Wand zu suchen, auf den Sie Ihre Augen richten, damit Sie sich besser auf die Übung konzentrieren können und zur Ruhe kommen. Es ist gut, sich sicher im Hier und Jetzt zu verankern.

Zur Unterstützung können Sie, wenn Sie möchten, eine Faust geballt halten, oder einen Igelball oder anderen Gegenstand fest in Ihrer Hand halten.

Nehmen Sie jetzt wahr, wo Ihr Körper Kontakt hat. Kontakt zum Boden, Kontakt zum Stuhl.

Nehmen Sie Ihren Atem wahr und die Bewegung, die Ihr Körper mit dem Ein- und Ausatmen macht. Das kann eine kleine Bewegung sein, im Brustbereich und im Bauch. Ihr Körper atmet ein und aus, ohne Anstrengung.

Gedanken, die auftauchen, Geräusche, die Sie hören oder andere Eindrücke, die nichts mit der Übung zu tun haben, können Sie wie Wolken am Himmel vorüber ziehen lassen. Sie können sich gleich wieder damit beschäftigen.“

(Vgl.: Sybille Teunißen (2010), Fachklinik Beusingser Mühle, unveröffentlichte Schrift)

1 Tresorübung

„Jetzt möchte ich Sie einladen, sich einen Tresor vorzustellen, in den Sie alles packen können, was Sie stört. Das kann ein ganz realer Tresor sein, ein ganzes Zimmer oder auch ein Ort in der Natur, vielleicht eine Höhle mit einer Tür.

Nur Sie wissen, wo sich Ihr Tresor befindet, nur Sie haben den Schlüssel zu diesem Ort.

Wenn Sie möchten, können Sie sich auch zwei Tresore vorstellen. Einen für Belastendes aus der Vergangenheit und ein Anderer für heute. Sie können so viele Tresore haben, wie Sie brauchen.

In Ihren Tresoren ist Alles sicher aufbewahrt, was Sie belastet, Sie bedrängt. Innere Bilder, Erinnerungen, alles Unangenehme, mit dem man im Moment nicht fertig wird, kann in den Tresor gepackt werden.

Sie können sich später, wenn Sie wollen und es Zeit dafür ist, wieder damit beschäftigen. Sie können Sie auch vorstellen, wenn Sie mögen, belastende Gedanken oder Erinnerungen aufzuschreiben und die beschriebenen Seiten in den Tresor zu packen.

Sich aufdrängende störende Bilder und Eindrücke können Sie als Fotos oder ganze Filme in Ihren Tresor legen.

Dabei können Sie die Fotos zusätzlich noch in eine Box, eine Schachtel geben und diese dann wegpacken.

Geben Sie Ihren belastenden Gedanken, Erinnerungen, Eindrücken eine Form und packen Sie diese dann in Ihren Tresor oder in Ihre Tresore.

Wenn es nicht gleich gelingt, Alles wegzupacken, was Sie stört, dann bleiben Sie einfach dabei. Fahren Sie fort, alles Unangenehme wegzupacken. Es ist gut, wenn es eine Weile gelingt.

Jetzt schließen Sie Ihren Tresor oder alle Ihre Tresore ab, damit Alles sicher aufbewahrt bleibt. Legen Sie den Schlüssel an einen Ort, zu dem nur Sie Zugang haben.

Beenden Sie die Übung, indem Sie wieder bewusst wahrnehmen, dass Ihr Körper Kontakt hat. Kontakt mit dem Boden und mit dem Stuhl.

Wenn Sie die Augen geschlossen haben, bewegen Sie Ihren Körper zuerst etwas, bevor Sie die Augen öffnen.

Kehren Sie jetzt bewusst in den Raum zurück, indem Sie sich aufhalten und nehmen Sie den Raum bewusst wahr.“

(Vgl.: Luise Reddemann (2001) Imagination als heilsame Kraft; Ullrich Sachsse (2004) Traumazentrierte Psychotherapie: Theorie, Klinik und Praxis)

2 Anleitung zum sicheren Ort

„Der sichere innere Ort kann von keinem anderen menschlichen Lebewesen erreicht werden, nur von Ihnen selbst. Sie können dort tröstende und bergende Fabelwesen hinholen, sollten aber keine real existierenden Menschen am inneren Ort haben, weil sich die alle plötzlich verändern können.

Das gilt auch für Menschen, die bereits gestorben sind, die Sie in guter Erinnerung haben. Dann erfahren Sie plötzlich etwas über denjenigen, ärgern sich, sind empört oder erschrocken, und dann ist der sichere innere Ort plötzlich kontaminiert, ist nicht mehr sicher und bergend.

Am sicheren inneren Ort geht es auch darum, ganz genau zu spüren, was für Sie gut ist, und sich das aktiv vorzustellen. Der Auftrag ist: Gestalten Sie den sicheren inneren Ort so, dass er für Sie nur gut ist. Wenn Sie z. B. spüren, dass eine Regenwolke kommt, dann müssen Sie sich überlegen, ob das jetzt gut für Sie ist. Dann lassen Sie sie regnen. Und wenn das nicht gut für Sie ist, dann stellen Sie sich vor, die Regenwolke wäre nicht da.

Gestalten Sie bitte Ihre Vorstellung und nehmen Sie aktiv Einfluss auf Ihre Vorstellungswelt! Lassen Sie die sich nicht einfach entwickeln und geschehen, sondern sagen

Sie: Ich will mir eine Vorstellung machen, wo ich mich 100 %ig sicher fühle und wo alles für mich nur gut ist. Das ist die Aufgabe."

(Ullrich Sachsse (2004) Traumazentrierte Psychotherapie: Theorie, Klinik und Praxis S. 231f)

„Ich lade Sie ein, für einige Minuten Ihre Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und Ihren sicheren inneren Ort aufzusuchen. Jenen Ort in Ihrer inneren Welt, den nur Sie allein erreichen können und an dem Sie sich völlig sicher und geborgen wissen, an dem alles nur gut für Sie ist. Für manche ist dieser Ort eine einsame Insel, eine Höhle, ein Ort unter dem Meeresspiegel, ein ferner Berggipfel, ein anderer Planet oder ein Märchenreich. Sie können auch einen Ort nehmen, den es gibt, den Sie kennen.

Dann schützen Sie diesen Ort bitte durch eine Tarnkappe, so dass kein anderer Mensch ihn mehr sehen kann.

Erreichen können Sie diesen Ort mit allen Mitteln des Zaubers, der Vorstellung und der Magie, die uns zur Verfügung stehen. Ein fliegender Teppich kann Sie dorthin bringen oder ein großer Vogel oder ein Delfin oder eine Rakete. Sie können sich auch einfach dorthin zaubern und sind dann plötzlich da.

Und wenn Sie dort sind, prüfen Sie zunächst, ob die Grenzen dieses Ortes wirklich sicher

sind. Manche stellen sich eine hohe Mauer vor, einen ganz dichten Wald oder eine riesige Meeresfläche. Vielleicht muss der Planet noch weiter von der Erde entfernt sein oder aber das Märchenreich noch deutlicher abgegrenzt werden.

Prüfen Sie, ob die Grenzen wirklich stabil und sicher sind.

Wenn Sie den Eindruck haben, die Grenzen seien nicht wirklich sicher, dann verändern Sie bitte Ihre Vorstellungen, bis die Grenzen völlig sicher sind.

Danach prüfen Sie, ob alles, was dort ist, für Sie nur gut ist.
Schauen Sie sich um.

Wenn Sie etwas sehen, was für Sie nicht nur gut ist, dann verändern Sie bitte Ihre Vorstellung bis alles, was Sie sehen, nur gut für Sie ist. –

Dann hören Sie, ob alles, was Sie hören, für Sie nur gut ist. Vielleicht müssen Sie innerlich auch noch das eine oder andere verändern, was Sie hören, bis es für Sie nur gut ist. –

Prüfen Sie, ob alles, was Sie riechen und schmecken, für Sie gut ist; eventuell verändern Sie es. –

Dann spüren Sie bitte in sich hinein, ob Sie sich an diesem Ort körperlich völlig sicher

und geborgen fühlen und ob jetzt alles für Sie nur gut ist.

Wenn Sie sich wirklich völlig sicher und geborgen fühlen, dann können Sie diesen Zustand auch verankern. Sie können irgendeine Körperhaltung einnehmen oder Ihre Hand in einer Form halten, die Ihren Körper an diesen Zustand erinnert, so dass Sie ihn das nächste Mal leichter herstellen können.

Spüren Sie, wie es ist, sich völlig sicher und geborgen zu fühlen. Es ist gut zu spüren, wie es ist, wenn man sich völlig sicher und geborgen weiß.

In dem Wissen, dass Sie Ihren sicheren inneren Ort jederzeit und überall aufsuchen können, wo und wann Sie es beschließen, bitte ich Sie, sich für jetzt von dort zu verabschieden und in Ihrer Zeit hierher in diesen Raum zurückzukehren.

Wer wieder hier ist, beschließt, die Aufmerksamkeit nach außen zu lenken.

Sie hören die Geräusche von außerhalb, hören die anderen im Raum, spüren den eigenen Körper und bringen Spannung in den Körper. Sie holen tief Luft und machen die Augen auf."

(Ullrich Sachsse (2004) Traumazentrierte Psychotherapie: Theorie, Klinik und Praxis S.233f)

3 Erdung

Bei dieser Übung ist es wichtig, dass Sie nicht bewerten, sondern einfach nur registrieren, was „ist“. Sagen Sie z.B. nicht „der Teppich ist orange, diese Farbe mag ich nicht, sie erinnert mich an...“ sondern „der Teppich ist orange und die Wände weiß, es sind fünf Stühle im Raum…“

Gedankliche Erdung

- ▢ Beschreibung der Umgebung in allen Einzelheiten. Beschreiben Sie Gegenstände, Struktur, Geräusche, Formen, Gerüche etc.
- ▢ Spielen Sie mit sich selbst „Stadt, Land Fluss“. Versuchen Sie an möglichst viele verschiedene Hunderassen, Musikgruppen, Länder, Städte, Fernsehsendungen etc. die mit „A“ beginnen zu denken
- ▢ Lesen Sie z.B. Plakate oder Schlagzeilen rückwärts um sich auf die Buchstaben zu konzentrieren
- ▢ Zählen Sie bis 10 oder sagen Sie das Alphabet auf, sehr langsam

(Vgl.: Lisa Najavits (2009) Posttraumatische Belastungsstörung und Substanzmissbrauch. Das Therapieprogramm Sicherheit finden.)

Körperliche Erdung

- ☐ Krallen Sie sich so fest Sie können an einem Stuhl fest
- ☐ Graben Sie Ihre Füße in den Boden
- ☐ Bewegen Sie sich (schnelles Gehen, Hüpfen oder sehr langsam Gehen, auf jeden Schritt achten, etc.)
- ☐ Essen Sie etwas und beschreiben Sie ausführlich den Geschmack

Tröstende Erdung

- ☐ Sagen Sie freundliche Sätze, als ob Sie zu einem kleinen Kind sprächen
- ☐ Denken Sie an Ihre Lieblingssachen z.B. an Ihr Lieblingstier, Ihre Lieblingsfarbe, Ihre liebste Jahreszeit, Ihr Lieblingsessen etc.
- ☐ Erinnern Sie sich an ein Gedicht, ein Lied oder Zitat das Ihnen ein gutes Gefühl gibt
- ☐ Erinnern Sie sich an einen sicheren Ort. Beschreiben Sie einen Ort, den Sie sehr tröstlich finden (z.B. Park, Strand, Berge, Lieblingsraum)

4 Achtsamkeitsübungen

Atemübung

Legen Sie sich auf den Rücken oder setzen Sie sich bequem hin. Wenn Sie sich für das Sitzen entscheiden, achten Sie auf einen geraden Rücken. Lassen Sie die Schultern ein wenig hängen.

Schließen Sie die Augen, wenn Sie möchten, oder fixieren Sie einen gedachten Punkt vor sich.

Richten sie die Aufmerksamkeit auf die Bauchdecke. Spüren Sie, wie sie sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Bleiben Sie bei der Atmung, Atemzug um Atemzug, als würden Sie auf den Wellen des Atems reiten.

Wenn Sie merken, dass die Gedanken sich verselbständigen wollen, stellen sie fest, wovon Sie abgelenkt sind, dann kehren Sie zur Bauchatmung zurück.

Auch wenn die Gedanken unzählige Male vom Atem abweichen, bringen Sie sie ebenso oft zurück, ohne sich zu ärgern, ohne ungeduldig zu werden.

Üben Sie täglich eine Viertelstunde, eine Woche lang, ob Sie nun Lust dazu haben oder nicht. Beobachten Sie, wie es sich anfühlt, jeden Tag nur für eine kurze Zeit einfach nur zu atmen und zu sein, ohne etwas anderes zu tun.

(Vgl.: Jon Kabat-Zinn (2010) Gesund durch Meditation. S. 67)

Achtsam duschen

Machen Sie sich bewusst, dass Sie das Wasser anstellen.

Seien Sie mit der vollen Aufmerksamkeit dabei, wie Sie die Hähne aufdrehen und die Temperatur regeln.

Nehmen Sie ganz, ganz genau wahr, welche Temperatur für Sie am besten ist. Nun lassen Sie das Wasser über den Körper fließen, aber tun Sie es heute ganz achtsam.

Nehmen Sie jede Stelle des Körpers wahr, nehmen Sie sich Zeit dafür, wahrzunehmen, wie sich die einzelnen Teile des Körpers durch das Wasser anfühlen.

Wenn es Teile des Körpers gibt, die Sie ungern wahrnehmen, lassen Sie sie zunächst aus und beziehen Sie sie erst dann mit ein, wenn es Ihnen Freude macht.

Sie haben Zeit.

5 Übung aus dem Film austeigen

Um aus dem Film auszusteigen kann es hilfreich sein, sich vorzustellen, dass Sie wirklich in einem Film sitzen:

Das was da gerade stattfindet, ist ein Film aus meiner Vergangenheit. Ich kann mir diesen Film angucken, feststellen ob er überhaupt gut gedreht ist, wie die SchauspielerInnen agieren...

Und wenn es ein Film ist, dann hat er unter Umständen auch eine Werbeunterbrechung.

Ich kann auch in die Filmvorführerkabine gehen, und den Film langsam laufen lassen (schließlich ist das mein Film und ich sitze in meinem Kino).

Ich kann den Film auch rückwärts laufen lassen.

Und ich kann den Film abstellen, die Spule in die Dose stecken, den Film ins Regal stellen (evtl. in den Tresor legen)

und aus dem Kino raus gehen.

Ich kann mir angucken, wie das Wetter draußen ist,

kann die Sonne oder

auch den Regen

oder den Wind auf meiner Haut spüren,

die Luft schmecken und riechen...

(http://www.tauwetter.de/selbsthi/gruppen/uebungen.htm)

⑥ *Auswahl an positiven / sicheren Aktivitäten*

Positive / sichere Aktivitäten

- ☐ Spaziergänge machen
- ☐ Freunde treffen
- ☐ Lesen
- ☐ Musik hören
- ☐ Tanzen
- ☐ Selbst kochen oder backen
- ☐ Hobbies (Malen, Puzzeln, Handwerken, …)
- ☐ Sport
- ☐ Meditieren
- ☐ Ein warmes Bad nehmen