



**für suchtgefährdete und  
suchtkranke Töchter und Söhne**

# **Informationen zur Selbsthilfegruppe**

## Wir sind

Eltern, die sich aus persönlicher Betroffenheit zu einer Selbsthilfegruppe zusammen getan haben um das Thema „Sucht“, egal ob es um Drogensucht, Alkoholsucht, Spielsucht Internetsucht, Medikamentensucht usw. geht, gemeinsam zu verarbeiten. Wir lernen unter anderem hauptsächlich von unseren eigenen Erfahrungen. Also, Eltern helfen Eltern.

Wir wissen, wie Sie sich fühlen und in welcher scheinbar aussichtslosen Situation Sie stecken. Sie haben Angst, sind der Verzweiflung nahe und machtlos bzw. am Ende Ihrer Kräfte und brauchen dringend Hilfe und Unterstützung.

Hier sind Sie richtig! Wir wollen Ihnen wieder Kraft und Mut zum Handeln und Halt geben aber auch aufzeigen, dass Ihr Leben weitergeht und trotz der Suchtproblematik lebenswert ist.

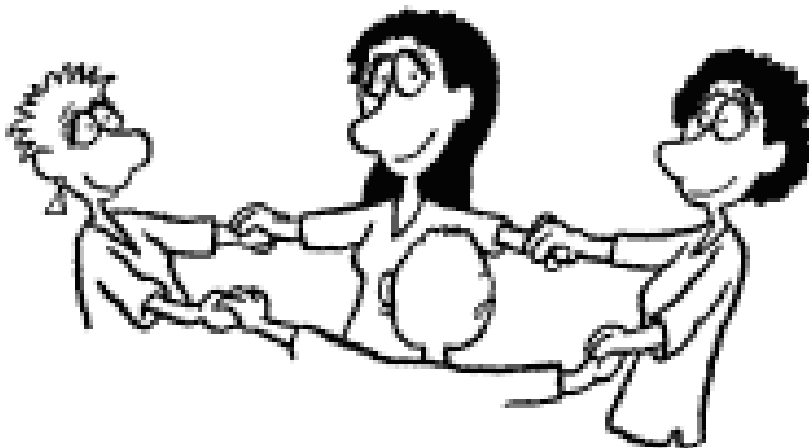
Ein Patentrezept können wir leider keines geben, weil es keines gibt. Jeder Mensch, jeder Fall und jede Situation ist anders bzw. reagiert anders. Dennoch können wir sehr viel vermitteln, wenn Sie regelmäßig an der Gruppe teilnehmen und unser Tun freiwillig beherzigen.

Durch diese Elternselbsthilfe besteht die Möglichkeit, mehrfach im Jahr an Wochenendseminaren von der Baden-Württembergischen Landesvereinigung der Elternselbsthilfe Suchtabhängiger und Suchtgefährdeter e.V. sowie vom Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e.V. teilzunehmen, die von ausgebildeten Experten, speziell zum Thema Sucht und meistens mit Diplom ausgezeichnet, referieren. Zu dem veranstalten wir selbst mehrfach im Jahr Tagesseminare sowie Vorträge usw. mit ebenfalls solchen Experten.

Aber das Beste in der Elternselbsthilfe ist, dass Sie sich in einer Gruppe befinden, die alle dasselbe oder ein ähnliches Schicksal wie Sie erleben oder erlebt haben. Sie sind unter gleichgesinnten. Wir haben ein „offenes Ohr“, hören Ihnen gerne zu und haben vollstes Verständnis für ihre Sorgen und Nöte. Sie müssen sich keinen Vorwürfe oder Schuldzuweisungen aussetzen.

## Sie sind nicht mehr allein!

Sicherlich kostet es Sie Überwindung in eine Selbsthilfegruppe zu gehen, aber wenn Sie erleben, was für eine Erleichterung es ist, mit Menschen zu reden bzw. von Menschen zu lernen, die bereits ihre Erfahrungen haben, werden Sie solche Selbsthilfegruppen schätzen und lieben.



## Gruppenregeln

Wir kommen in dieser Selbsthilfegruppe zusammen um an **uns selbst** zu arbeiten. Daher ist es unerlässlich, dass sich alle Beteiligten an nachfolgenden Gruppenregeln strengstens halten. Nur so kann eine gute Gruppenarbeit entstehen und sich Vertrauen entwickeln, was für diese Elternselbsthilfegruppe sehr wichtig ist:

1. **Alles** was in der Gruppe geredet wird oder geschieht **bleibt innerhalb der Gruppe** und darf **niemals nach außen getragen werden** und vor allem darf **absolut niemanden gesagt werden, wer Teilnehmer der Selbsthilfegruppe ist**.
2. Innerhalb der Gruppe sprechen wir uns mit dem Vornamen an und sagen „Du“ zueinander, da wir zum Teil sehr persönliche Dinge weitergeben, die dann leichter fallen und unsere Gruppenarbeit, und somit auch Sie, unterstützt.
3. Jeder entscheidet für sich, was er an persönlichen Dingen preisgeben will und wird von den anderen niemals gezwungen. Sie entscheiden selbst mit was und mit welchem Tempo Sie Ihre nächsten Schritte machen möchten.
4. Um unnötige Störungen zu vermeiden, ist es erforderlich, dass wir pünktlich zu den Gruppensitzungen erscheinen und unsere **Handys auf lautlos stellen**. Außerdem redet immer nur einer und der Rest hört zu. Jeder bekommt die Möglichkeit sich mitzuteilen.
5. Jeder in der Gruppe hat das Recht, Störungen sofort anzusprechen, so dass keiner seinen Groll oder Ärger mit nach Hause nehmen muss. Unstimmigkeiten werden sofort geklärt.
6. Wenn etwas gesprochen wird, was mir zu nahe geht, darf ich mich selbst schützen und **STOPP** sagen. Es wird von allen akzeptiert.
7. Wir machen unsere Aussagen in der Ich-Form und übernehmen auch die Verantwortung für das von einem selbst gesagte. Wir verstecken uns nicht hinter „man“ oder „wir“ sondern bleiben beim Ich.
8. Aussagen werden so formuliert, dass sie weder verletzend oder beleidigend sind. Sie sollen dem Betroffenen helfen oder lehrreich sein.
9. Es ist besser das zu loben, was gelungen ist, anstatt zu kritisieren was schlecht geraten ist. Wir lernen voneinander und machen dadurch mit der Zeit weniger Fehler.
10. Wir bleiben ernst bei der Sache und machen uns nicht lustig über das gesagte oder gar jemanden. Wir sind Menschen, die helfen wollen und Halt geben.
11. Wir ermutigen und unterstützen uns gegenseitig, daher soll unser Umgang untereinander sehr diszipliniert, geduldig und absolut liebevoll sein.
12. Wir tragen uns immer in der Teilnehmerliste (bleibt nur beim Elternkreisleiter für statistische Zwecke) ein.
13. Eine möglichst regelmäßige Teilnahme an den Gruppensitzungen fördert die Gruppe ungemein und bringt einen selber sehr viel weiter und schafft vor allem Mut zum Handeln.

## **Ratschläge, die Dir Dein Leben mit dem Suchtproblem erleichtern:**

1. Befreie Dich von dem Gedanken, dass Du den Abhängigen zur Einsicht überreden oder zwingen kannst. Er lebt in einer anderen, in „seiner“ Realität.
2. Stellen Sie daher Ihre Realität so ruhig und sicher wie möglich **neben** die seine. „Du magst das so sehen oder so empfinden, **ich** sehe das anders!“
3. Verschwende keine Zeit darauf, nach Hinweisen und Spuren zum möglichen Konsum zu suchen. Es verschlechtert nur unsere Gedanken und bringt uns absolut nicht weiter!
4. Verschwende auch keine Zeit darauf, nach dem Schuldigen zu suchen. Es gibt keine Antwort darauf. Außerdem bringt es Dich ebenfalls kein bisschen weiter.
5. Übe innerhalb der ganzen Familie in diesen Punkten einheitliches und konsequentes Verhalten und unterlasse unbedingt, Dich für dieses Verhalten gegenüber dem Abhängigen zu rechtfertigen und diskutiere nicht. Wer diskutiert verliert!
6. Nimm dem Abhängigen auch nicht das Geringste zur Lebensbewältigung ab, was er selbst tun kann. Versuche möglichst viel Eigenverantwortung zurückzugeben.
7. Unterstütze nicht seine Sucht in dem Du ihm finanziell und mit Fahrdiensten oder ähnlichem unter die Arme greifst. Solche Unterstützungen verlängern sein Leiden.
8. Wende Dich dagegen wieder mehr deinen eigenen Interessen und denen der übrigen Familie zu. Es wird dem Abhängigen schmerzlich deutlich machen, wie sehr ihn der Konsum bzw. die Sucht isoliert.
9. Der Abhängige hört mehr als er zugibt, daher redet in seinem Beisein über eure Erlebnisse, Erkenntnisse, Empfindungen, über Freuden oder auch Schwierigkeiten.
10. Stelle seinem „Konsum von künstlichen Erlebnissen“ ein wirkliches Erleben einer echten Gemeinschaft gegenüber, statt darüber zu diskutieren.
11. Gehe mutig in jeden neuen Tag und schwelge nicht mit deinen Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft. Lebe Dein Leben mit all Deinen Bedürfnissen.
12. Bewahre Geduld, übe Dich in Gelassenheit und verliere niemals die Hoffnung.

Wir begrüßen Dich recht herzlich in unserer Mitte und hoffen, dass Dein Leben mit unserer Unterstützung wieder etwas lebenswerter wird bzw. Du wieder mehr Mut und Kraft zum Handeln bekommst. Wir kümmern uns um Dich.



**Elternselbsthilfe Zollernalbkreis für suchtgefährdete  
und suchtkranke Töchter und Söhne**

**Barbara & Adalbert Gillmann**

Hohenzollernstraße 14 · 72415 Grosselfingen

Telefon: 07476 / 4490741 · Handy: 0172 / 1333331

Fax: 07476 / 9145277

eMail: [info@elternselbsthilfe-zak.de](mailto:info@elternselbsthilfe-zak.de)

Internet: [www.elternselbsthilfe-zak.de](http://www.elternselbsthilfe-zak.de)