

Erstkontakt mit Angehörigen in der SHG

Hilfreiches Verhalten des Gruppenleiters

Ingrid Nerz, 23.4.2018

Phase des Nichterkennens der eigenen Betroffenheit

- Angehörige hat seelische und/oder körperliche Beschwerden
- Übernimmt zu viel Verantwortung, trägt zu viele Lasten
- Fühlt sich kraftlos, erschöpft, ohne jegliche Perspektive
- Kontrolliert den Partner, fühlt sich gleichzeitig ohnmächtig
- Hat Schwierigkeiten sich selber wahrzunehmen (eigene Bedürfnisse, Gefühle)
- Versucht nach außen das Bild zu wahren

Ziel für den Gruppenleiter Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung

- Annehmende Haltung
- Nimmt den Angehörigen ernst
- Macht die ersten Grenzen des Angehörigen deutlich
- Nimmt die Gefühle des Angehörigen wahr und spiegelt den Inhalt des Gesagten
- Erklärt was die Alkoholkrankheit bedeutet und welche Auswirkungen sie auf die Angehörigen hat (Persönlichkeitsveränderung,)
- Schuldgefühle deutlich ansprechen
- In Ruhe lassen! Andere Gruppenteilnehmer berichten

Phase der Begegnung

- Angehörige ist bereit, sich selber zu hinterfragen
- Pendelt noch hin und her, zwischen Schuldzuweisung, Verzweiflung und Selbstzweifel
- Ist offener für den Zusammenhang zwischen eigenem Verhalten und eigenem persönlichen Befinden
- Beginn der Entwicklung einer Perspektive
- Phase der Begegnung

Hilfreiches Verhalten des Gruppenleiters

- Zeigt Verständnis für die Ambivalenz des Angehörigen
- Begleitet geduldig und einfühlsam den inneren Dialog des Angehörigen
- Verdeutlicht immer wieder im Gespräch, wer hier vor ihm sitzt und um Hilfe sucht
- Betont außerdem, daß der Alkoholkranke ebenfalls die Chance hat, sich Hilfe zu suchen
- In Liebe loslassen!

Phase des Umbruchs

- Fragen in Bezug auf Trennung nehmen zu
- Ohnmacht und Wut auf den Partner, gleichzeitig Verlustängste
- Starke Spannungen in der Partnerschaft
- Auseinandersetzung mit den eigenen neuen Gefühlen und Erkenntnissen
- Langsames Erkennen, daß beim Partner keine Veränderung eintreten wird
- Eigener Weg vorstellbar

Hilfreiches Verhalten des Gruppenleiters

- Gruppenleiter versteht die Ambivalenz des Angehörigen
- Gibt dem Angehörigen Raum, diesen Konflikt in Ruhe zu betrachten
- Läßt dem Angehörigen Zeit, sich selbst zu entscheiden
- Manipuliert die Entscheidung nicht
- Gibt keine Ratschläge

Phase des Verstehens

- Angehöriger erlebt eigene Gefühle bewusster
- Erlebt oft Rückfälle in alte Verhaltensmuster
- Erkennt das Zusammenspiel zwischen Alkoholkranken und Angehörigen
- Wächst durch den persönlichen Austausch mit anderen Angehörigen und u.a. durch den Kontakt mit Alkoholkranken in der SHG
- Versteht und spürt langsam was es heißt: in Liebe loslassen!

Hilfreiches Verhalten des Gruppenleiters

- Unterstützt und bestärkt das Knüpfen von neuen Beziehungen und Kontakten
- Spricht Anerkennung aus
- Spricht Mut zu, wenn der eingeschlagene Weg auch einmal eine Kurve macht

Phase persönlicher Zielerklärung

- Angehöriger gestaltet sich sein Umfeld neu
- Entwickelt Hobbies
- Baut neue Kontakte auf
- Trifft wichtige Entscheidungen in Bezug auf die familiäre Situation
- Nicht mehr das Leben des Alkoholkranken leben
- Eigenes und selbstbestimmtes Leben leben
- Eigene Ziele und Wünsche

Hilfreiches Verhalten des Gruppenleiters

- Begleitung des Angehörigen auf dem Weg in ein eigenes und selbstbestimmtes Leben

Vielen Dank !