



Reader 2026

“Der Gruppenalltag und seine Herausforderungen”

Ihr Lieben,

in Zusammenarbeit mit dem Fachausschuss wurden die Themen für den Reader 2026 herausgearbeitet.

Hier geht es um den Gruppenalltag, der uns immer wieder vor neuen, mal größeren und mal kleineren Herausforderungen stellt.

Viele dieser Hürden nehmen wir routiniert. Wir haben einen Erfahrungsschatz auf den wir zugreifen können. Trotz all unserer Erfahrungen, unserem Blick auf erforderliche Werte und Normen, ergeben sich im Gruppenalltag immer wieder neue Herausforderungen.

Der Reader ermöglicht einen reflektierenden Austausch, eine Wissenserweiterung und ist Ideengeber für den Gruppenalltag.

Ich wünsche allen Gruppen mit dem aktuellen Reader belebende Gespräche, die Möglichkeit in den Austausch zu kommen und eine gute gemeinsame Zeit.

Viele Grüße

Maria Theisling

Fachbereichsleitung Suchtselbsthilfe

Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V.

Grenzen einer Selbsthilfegruppe

Selbsthilfegruppen sind wertvolle Räume zum Austausch, für Verständnis und Unterstützung. Sie leben vom Engagement und der Offenheit der Teilnehmenden. Gleichzeitig ist es wichtig, sich bewusst zu machen, was die Aufgaben der Gruppe sind – und wo ihre Grenzen liegen.

Unsere Aufgaben als Selbsthilfegruppe:

Einen geschützten Raum schaffen, in dem offen gesprochen werden kann.

1. Erfahrungen teilen, ohne zu bewerten oder Ratschläge aufzuzwingen.
2. Zuhören, Verständnis zeigen und Rückhalt geben.
3. Hilfe zur Selbsthilfe ermöglichen: Die Gruppe ersetzt keine Therapie, sondern kann Menschen auf ihrem eigenen Weg begleiten und stärken.
4. Gruppenregeln gemeinsam gestalten und einhalten (z. B. Schweigepflicht, Rededisziplin, Pünktlichkeit).

Welche Aufgaben einer Selbsthilfegruppe könnt ihr ergänzen?

Unsere Grenzen als Selbsthilfegruppe:

1. Keine Diagnosen, keine Therapie, keine akuten Kriseninterventionen.
2. Wir können Menschen begleiten, aber nicht tragen.
3. Manche Themen (z. B. Suizidgedanken, schwere psychische Erkrankungen) brauchen professionelle

Begleitung – wir dürfen (und müssen) uns hier klar abgrenzen.

Welche Grenzen einer Selbsthilfegruppe könnt ihr ergänzen?

Grenzen zu erkennen und auszusprechen ist kein Zeichen von Schwäche – im Gegenteil: Es ist Voraussetzung dafür, dass die Gruppe als sicherer Ort funktionieren kann.

- Was sind aus eurer Sicht die wichtigsten Aufgaben einer Selbsthilfegruppe?
- Wo verlaufen die Grenzen einer Selbsthilfegruppe?
- Wie gelingt es, Mitgefühl zu zeigen, ohne sich zu persönlich zu überfordern?
- Gibt es Regeln, die unsere Aufgaben und Grenzen klar definieren? Müssen wir diese anpassen oder ergänzen?

Vermittlung

Selbsthilfegruppen sind oft erste Anlaufstellen. Viele Menschen, die in eine Gruppe kommen, brauchen zusätzlich professionelle Unterstützung. Eine wichtige Aufgabe der Gruppe kann es sein, zu ermutigen und auf passende Angebote hinzuweisen.

Das soziale Hilfesystem bietet eine Vielzahl spezialisierter Anlaufstellen. Hier ein Überblick über wichtige Bereiche: Hilfesystem im Suchtbereich.

- **Suchtberatungsstellen:**

Erste Anlaufstelle bei Suchterkrankungen. Beratung, Begleitung, Hilfe bei Therapievermittlung, ambulante Angebote.

- **Schuldnerberatung:**

Unterstützung bei Überschuldung, Haushaltsplanung, Kontakt mit Gläubigern. Besonders wichtig, wenn Sucht mit finanziellen Problemen verbunden ist.

- **Allgemeine Sozialberatung:**

Orientierung bei sozialen, finanziellen oder behördlichen Fragen. Oft bei Wohlfahrtsverbänden (z. B. Caritas, Diakonie, AWO).

- **Schwangerschaftskonfliktberatung:**

Beratung bei ungeplanter Schwangerschaft, auch in Verbindung mit Suchtproblemen, Fragen zu finanziellen Hilfen oder rechtlicher Unterstützung.

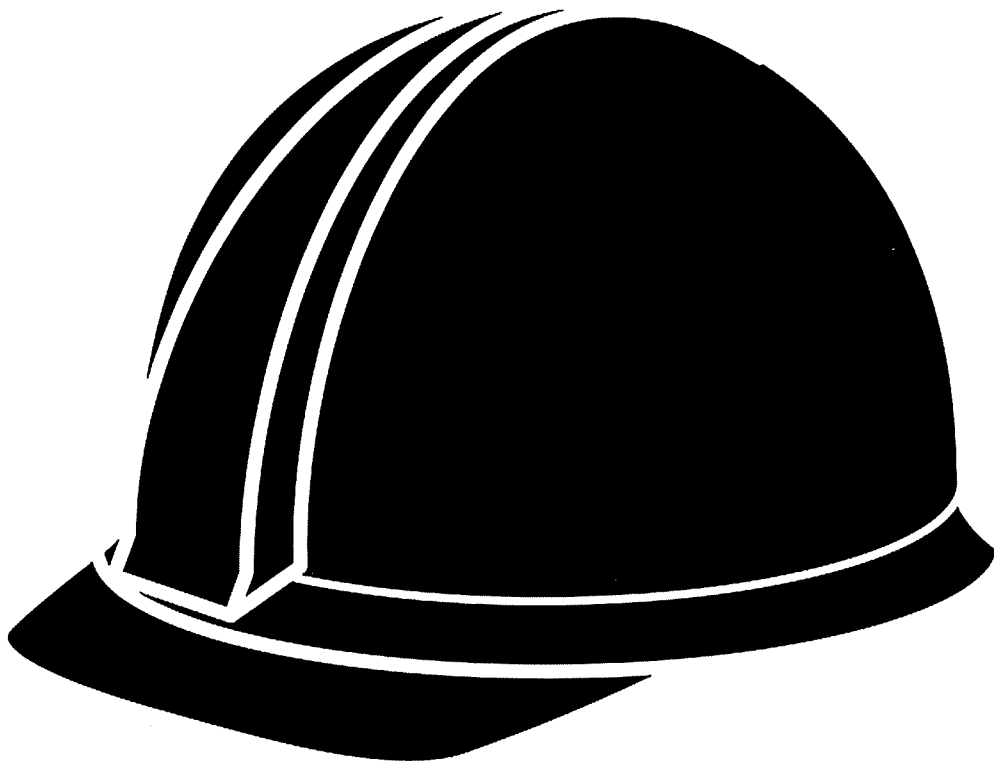
- **Ehe- und Paarberatung:**

Hilft bei Konflikten in Beziehungen. Auch hier kann eine Suchterkrankung innerhalb einer Beziehung zu den bestehenden Konflikten beitragen.

Wichtig: Die Selbsthilfegruppe ersetzt diese Beratungsangebote nicht. Ihre Stärke liegt im Erfahrungsaustausch. Die professionellen Hilfsangebote stellen eine fachliche Unterstützung von außen dar.

1. Welche Beratungsstellen kennt ihr aus eigener Erfahrung? Was war hilfreich?
2. Wie fühlt es sich an, Hilfe zu empfehlen? Warum fällt das manchmal schwer – und wie gelingt es trotzdem?
3. Wann kommt die Gruppe an ihre Grenzen – und sollte auf professionelle Hilfe verweisen?

Umgang mit schwierigen Gruppensituationen



- Welche Gruppensituationen empfindet ihr als schwierig?
- Warum sind diese Situationen schwierig?
- Was könnte hilfreich sein im Umgang mit schwierigen Gruppensituationen?
- Benennt eine Problemsituation die ihr in der Vergangenheit einmalig oder vielleicht sogar mehrfach meistern musstet und erstellt einen Fahrplan für den Umgang mit solchen Problemen.

Aufgaben und Verantwortungen



Eine Selbsthilfegruppe benötigt die Übernahme von
Verantwortungen und Aufgaben.

Begeht euch in einen offenen Austausch mit den Fragen:

1. Sind Aufgaben und Verantwortungen „fair“ verteilt?
2. Was benötige ich, um Aufgaben und/oder Verantwortung übernehmen zu können?
3. Wie können wir die Verteilung für uns als Selbsthilfegruppe verteilen?

Netzwerkorientierung

Netzwerkorientierung bezeichnet die Fähigkeit, sich auf ein funktionierendes soziales Netzwerk verlassen und Unterstützung daraus ziehen zu können, um mit schwierigen Lebens- und oder Gruppensituationen umzugehen. Es ist ein wichtiger Faktor, der zur persönlichen Resilienz beiträgt und sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt.

Unterstützung von „außen“ bringt häufig Objektivität und andere Sichtweisen in schwierige Situationen. Meistens sind solche Unterstützungen sehr hilfreich, in manchen Fällen sogar notwendig. Als Einzelperson ist es wichtig von Menschen umgeben zu sein die einem Rückenwind und einen Rückzugsort bieten können.

Für die Arbeit in den Selbsthilfegruppen ist ein gut funktionierendes Netzwerk von wesentlicher Bedeutung. Insbesondere die Verbindung zu anderen Selbsthilfegruppen kann Fortschritte hervorbringen und die eigene Gruppe stärken.

- Besteht bei euch Kontakt zu anderen Gruppen? Wenn ja, wo seht ihr die Vorteile dieser Verbindungen?
- Besteht bei euch der Wunsch des intensiveren Kontaktes mit anderen Gruppen eures Verbands oder auch mit Gruppen anderer Verbände?
- Pflegt ihr als Person Kontakte, die euch stärken und unterstützen ?

- In welchen Gruppenalltagssituationen ist es wichtig, auch mit professionellen Fachstellen zu kooperieren?
- Steht ihr mit Fachstellen in gutem Austausch und unterstützt euch gegenseitig?
- Wie kann Netzwerkarbeit gut funktionieren?

Rückfälligkeit

Ein Rückfall geschieht selten plötzlich. Häufig verläuft er in mehreren Phasen. Das sogenannte Fünf-Stufen-Modell der Rückfallentwicklung hilft dabei, Anzeichen frühzeitig zu erkennen – bei sich selbst und bei anderen.

Die Stufen sind:

1. Verleugnung und Verdrängung: Frühwarnzeichen wie Stress, Frustration oder Überforderung werden nicht ernst genommen. Die Erinnerung an den Grund der Abstinenz verblasst.
2. Gedankliche Beschäftigung mit dem Suchtmittel / -verhalten: Erinnerungen an frühere Konsumphasen wirken verklärt. Es entstehen Fantasien, „nur einmal“ zu konsumieren oder es besser zu kontrollieren.
3. Planung des Rückfalls: Es werden konkrete Situationen gesucht oder vermieden. Das soziale Umfeld wird ausgedünnt. Vorbereitungen für den Rückfall werden (bewusst oder unbewusst) getroffen.
4. Der Rückfall selbst: Der Konsum / das Verhalten findet statt. Häufig ist dies mit Scham oder Schuld verbunden.
5. Nach dem Rückfall: Es besteht die Gefahr, aufzugeben oder in altes Verhalten zurückzufallen. Genauso ist es aber möglich, den Rückfall als Lernchance zu nutzen.

Das Modell hilft nicht nur, sich selbst besser zu verstehen, sondern auch andere Gruppenteilnehmende einfühlsam zu unterstützen – ohne zu verurteilen.

- Wie erlebt ihr das Fünf-Stufen-Modell? Ist es aus eurer Sicht eine realistische Beschreibung eines Rückfallgeschehens?
- In welcher Phase ist es als Betroffener wichtig sich innerhalb der Gruppe öffnen zu können?
- Wie und zu welchem Zeitpunkt bietet sich eine persönliche Ansprache an, in der die Sorgen und Vermutungen der Gruppe beim Betroffenen angesprochen werden können?
- Welche Voraussetzungen sollte eine Selbsthilfegruppe schaffen, damit ein offener Umgang mit Rückfallgedanken oder auch mit dem Rückfallgeschehen stattfinden kann?
- Wie könnte eine 6. Stufe nach dem Rückfall aussehen, die Hoffnung und Motivation stärkt?

Offene und ehrliche Kommunikation

Offenheit und Ehrlichkeit sind zentrale Werte in einer Selbsthilfegruppe. Nur wenn Menschen das Gefühl haben, sich zeigen zu dürfen, wie sie sind, entsteht Vertrauen.

Ehrliche Kommunikation benötigt mehr als gute Absichten. Sie ist ein Prozess, der laufend Pflege und Zuwendung bedarf. Gemeint ist keine allumfängliche Offenheit der persönlichen Befindlichkeit. Soll heißen, dass niemand verpflichtet ist sich gänzlich öffnen zu müssen, sondern vielmehr darum ansprechen zu können, was angesprochen werden sollte. Hier ist ein Klima von Respekt und Mitgefühl geprägt unumgänglich.

Was braucht es für eine ehrliche Kommunikation?

Nutzt die folgenden Aspekte einer ehrlichen Kommunikation und ergänzt, wie aus eurer Sicht von Bedeutung ist.

- Sicherheit:

- Gegenseitiger Respekt:

- Mut zur eigenen Wahrheit:

- Verzicht auf Bewertung:

- Verantwortung für die eigene Kommunikation:

- Achtsamkeit:

- Verlässlichkeit:

- Feingefühl:

- Mut:

- Toleranz:

Die 7 Säulen der Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit, Herausforderungen in den verschiedensten Bereichen unseres Lebens meistern und bewältigen zu können.

Die 7 Säulen der Resilienz sind Schlüsselkompetenzen, die sich im Alltag anwenden lassen.

1. Optimismus
Eine positive Grundeinstellung
2. Selbstwirksamkeit
Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Ziele zu erreichen und Herausforderungen zu bewältigen.
3. Akzeptanz
Die Fähigkeit, unangenehme Situationen anzunehmen.
4. Verantwortung
Das Übernehmen von Verantwortung für das eigene Leben und die eigenen Entscheidungen.
5. Netzwerkorientierung
Die Bedeutung sozialer Beziehungen und eines starken Netzwerks von unterstützenden Menschen.
6. Zukunftsplanung
Die Fähigkeit, sich Ziele für die Zukunft zu setzen und diese anzustreben
7. Lösungsorientierung
Den Fokus auf die Lösung des Problems legen.

- Sind euch die 7 Säulen bekannt?
- In welchen Situationen würdest du gerne über eine stabile Resilienz verfügen?
- Sind die 7 Säulen der Resilienz in der Selbsthilfe von Bedeutung?
- Nicht alle 7 Säulen müssen stabil vorhanden sein, um über sich resilient zu fühlen. Sie können sich auch untereinander ausgleichen/auffangen.
Beschreibt, welche Säule bei euch stabil ist und welche Säule vielleicht mehr Aufmerksamkeit erhalten müsste.

Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, dass man mithilfe der eigenen Fähigkeiten, Anstrengungen und Kompetenzen in der Lage ist die eigenen Herausforderungen zu meistern und die eigenen Ziele zu erreichen.

„Ich handle – aber ich muss nicht alles alleine schaffen.
Ich bin stark – und darf trotzdem Hilfe annehmen.“

- Hindernisse auf dem Weg zur Selbstwirksamkeit –
Was bremst mich aus selbstwirksam zu handeln?
- Wie kann ich Selbsthilfe aktiv mitgestalten im Sinne der
Hilfe zur Selbsthilfe?
- Wie können wir als Gruppe sicherstellen, dass jede
Stimme innerhalb der Gruppe gehört wird?