

## **„Familie als System“ im Kreuzbund e.V. (Bundesverband) – Konzeption**

**(mit den Themen „Elternschaft, Paare, Angehörige, Singles“)**

### **1 Einführung**

Die Familie als Lebens- und Verantwortungsgemeinschaft gilt als ein Grundbaustein der Gesellschaft. Sie vermittelt prägende Wertvorstellungen und gewährleistet einen Raum, der den Menschen Annahme und Vertrauen sowie Rückhalt in einer sich stetig verändernden Welt bietet. Mit Familie werden die Befriedigung menschlicher Grundbedürfnisse nach Liebe und Geborgenheit verbunden; aus ihr erwachsen aber auch vielfältige Herausforderungen und Anstrengungen.

Familien- und Beziehungsformen unterliegen entsprechend der gesellschaftlichen Veränderungen sowie den persönlichen Gestaltungswünschen einem stetigen Wandel. Die Lebensformen sind vielfältiger geworden, auch wenn die Zweieltern-Familie mit Kindern weiterhin eine große Bedeutung hat und von vielen als erstrebenswert angesehen wird. Neben der klassischen Kernfamilie gibt es Einelternfamilien, Patchwork-Familien (Stieffamilien), nicht-eheliche Lebensgemeinschaften mit und ohne Kinder, gleichgeschlechtliche Partnerschaften, Fernbeziehungen von Menschen, die solidarisch füreinander sorgen wollen und eine wachsende Zahl von Alleinlebenden.

Familie steht heute mehr denn je in einem Spannungsfeld. Es scheint, als könnten wir unsere Lebens- und Beziehungsformen so frei wählen wie nie zuvor. Gleichmaßen werden Familie, Partnerschaft und Elternschaft mit erhöhten Erwartungen mitunter so idealisiert, dass eine Überforderung droht. Angesichts von sehr hohen Erwartungen und einer großen Wahlvielfalt entstehen nicht selten ein Druck und eine wachsende Sorge vor einem Scheitern des persönlichen Lebensentwurfs. Die Sehnsucht nach Beziehung, Zugehörigkeit und Familie insgesamt wächst – unter den Bedingungen einer größer gewordenen Vielfalt der Lebensformen.

### **2 Problemstellung**

Missbrauch und Abhängigkeit von Suchtmitteln sind ein Problem weiter Teile der Bevölkerung: Etwa 1,9 Millionen Menschen in Deutschland sind von Medikamenten abhängig, 1,3 Millionen von Alkohol und viele andere von anderen Substanzen. Sie alle haben Familie: Großeltern, Eltern, Kinder, Geschwister, Partner/innen und andere nahestehende Menschen, die sich Sorgen machen, helfen wollen und oftmals enorm belastet sind. (vgl. DHS 2014, S. 21)

Suchtkranke und Angehörige wissen: Familie kann einerseits ein Risikofaktor für die Entstehung einer Suchterkrankung sein, andererseits stellen Familie und Freunde wesentliche Möglichkeiten bereit, die zur Überwindung der Suchterkrankung und den

Folgeerscheinungen beitragen können. Dazu braucht es aber den Mut und die Entschlossenheit des Suchtkranken und der Angehörigen die Abhängigkeit zu erkennen und anzuerkennen. Nur dann können Hilfen greifen: Hilfen aus dem privaten Umfeld, Hilfen aus der beruflichen Suchthilfe und nicht zuletzt aus der Sucht-Selbsthilfe.

### **3 Ziele des Arbeitsbereiches**

Menschen gesunden dort, wo sie sich mit anderen Menschen, z.B. in der Familie, in familienähnlichen Systemen oder –gruppen, geborgen fühlen dürfen und sich verbindlich umeinander sorgen. Der Kreuzbund unterstützt Suchtkranke und Angehörige, ein lebenswertes und zufriedenstellendes suchtmittelfreies Leben zu führen. Die familienähnliche Solidargemeinschaft der Selbsthilfegruppen bietet einen emotionalen Resonanz- und Schonraum, in denen die Hilfesuchenden ihr Leben in Ruhe und mit wechselseitiger liebevoller und geduldiger Begleitung der Anderen neu ausrichten können.

Der Arbeitsbereich „Familie als System“ möchte die Gruppen und den Verband unterstützen, indem er die Anliegen, Themen und Besonderheiten von suchtkrankbelasteten Familien in den Mittelpunkt rückt. Suchtkranke und Angehörige brauchen Vertrauen und Ermutigung, familiäre Beziehungen und Freundschaften trotz der krankheitsbedingten Belastungen (wieder) zuverlässig, zugewandt und liebevoll zu gestalten. Dabei möchte der Arbeitsbereich „Familie als System“ unterstützen.

### **4 Themen des Arbeitsbereiches**

Der Arbeitsbereich „Familie als System“ beschäftigt sich mit den Themenschwerpunkten

- 4.1 Elternschaft
- 4.2 Paare
- 4.3 Angehörige
- 4.4 Singles

#### **4.1 Elternschaft**

Das Erziehen und Begleiten von Kindern ist für die Eltern vor dem Hintergrund komplexer gewordener gesellschaftlicher Verhältnisse und individueller familiärer Bedürfnisse eine enorme Anforderung. Eltern sind zunehmend verunsichert in ihrer Rolle und Erziehungsaufgabe unabhängig davon, ob sie lebensgeschichtlich vorbelastet sind oder nicht. Grenzen und Freiräume der Kinder müssen immer wieder neu ausgelotet werden, Bildungsherausforderungen wachsen, der Umgang mit Medien birgt Chancen und Risiken, Über- und Unterforderung, Überbehütung und Verwahrlosung, individuelle Ansprüche aller Familienmitglieder, familiäre Patchwork-Konstellationen seien hier beispielhaft benannt.

Eltern mit Suchtproblemen sind oft besonders verunsichert. Die Auswirkungen von Suchtproblemen Erwachsener auf ihre Kinder sind mannigfaltig, werden jedoch von den betroffenen Müttern und Vätern aus Scham nicht selten verleugnet oder aber auch dramatisiert. Vor dem Hintergrund eigener (früher) biografischer

Mangelerfahrungen gibt es für eine gelungene Beziehungs- und Erziehungsgestaltung nicht immer gute Vorbilder. So fehlt es oft an Rollensicherheit und -klarheit als Eltern sowie vielleicht auch an Mut, sich vor dem Hintergrund etwaiger Schuldgefühle und suchtbedingter „Ausfälle“ den Fragen zur Elternschaft zu stellen. Der Kreuzbund regt dazu an, sich mit dem Thema „Elternschaft“ auseinanderzusetzen. Dies kann auch bei schon erwachsenen eigenen Kindern hilfreich sein, versöhnlich innerhalb der Generationen wirken und ggf. für die (zukünftige) Rolle als Großeltern bereichernd sein.

### **Was wir tun (könnten) ...**

- sich mit der eigenen Lebensgeschichte (Kindheit) auseinandersetzen
- sich mit Schuldgefühlen als Mutter / als Vater auseinandersetzen
- sich gegenseitig bei der Ausübung von Elternschaft anregen, austauschen und unterstützen, z.B. nach stationären Therapien eines suchtkranken Elternteils, im Falle einer Trennung der Eltern oder in Patchwork-Konstellationen
- für die Bedürfnisse von Kindern aus suchtbelasteten Familien sensibilisieren
- Alleinerziehende durch Schaffung unterstützender Netzwerke entlasten
- Familienfreizeiten anregen mit dem Ziel, die Beziehungen zwischen Eltern (Großeltern) und ihren (Enkel-)Kindern zu stärken und zu normalisieren
- Seminare zum Thema „Familie / Elternschaft / Großelternschaft“ anbieten
- ggf. mit Institutionen der Jugendhilfe (z.B. Erziehungsberatungsstellen u.a.) zusammenarbeiten

Es gibt keinen grundsätzlichen Unterschied zwischen „normalen“ und belasteten Familien in der Frage, was nötig ist, damit Kinder gut ins Leben kommen. Belastete Familien benötigen jedoch mehr Ermutigung, über dieses Thema ins Gespräch zu kommen. Die Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes kann dazu beitragen, Eltern in ihrer Rolle als Mutter und Vater sowie als Lebensgemeinschaft zu stärken. Last but not least wünschen sich auch die Kinder selbstbewusste, verlässliche und starke Eltern!

## **4.2 Paare**

Das Leben hält für alle Paare, mit oder ohne suchtmittelbedingte Belastungen, sowohl Freude, Nähe und Geborgenheit als auch Leid, Entfremdung und Enttäuschungen bereit. Oft müssen wechselseitige überhöhte Erwartungen relativiert werden. Fragen nach Nähe und Distanz müssen vor dem Hintergrund verschiedener Familien- und Lebensphasen und sich verändernder Bedürfnisse immer wieder neu ausgelotet werden.

Die Beziehungsdynamik von Paaren, in denen ein Partner suchtkrank ist, ist darüber hinaus von besonderen Höhen und Tiefen, Hoffnungen und Enttäuschungen geprägt und hat manche Zerreißprobe überstanden – oder eben nicht. Denn oft genug hält eine Beziehung die Belastungen einer Suchterkrankung nicht aus und scheidert.

Auch wenn eine Therapie erfolgreich abgeschlossen ist und die akute Sucht überstanden ist, braucht es Auseinandersetzung und Geduld, bis ein Paar wieder gemeinsam nach vorne schauen kann. Besonders die Möglichkeit eines Rückfalls macht es schwer, das Vertrauen in eine Partnerschaft wieder zu stärken.

Beziehungsthemen in allen Facetten spielen deshalb auch in der Sucht-Selbsthilfe eine große Rolle. Suchtspezifische Paardynamiken, Konfliktsituationen, Trennungen, Verliebtheiten u.a. bekommen im Gruppenalltag viel Raum und Aufmerksamkeit.

Die Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes kann durch Angebote für beide Partner oder für den Einzelnen unterstützend wirken und neue Wachstums- und Entwicklungsimpulse geben.

#### **Was wir tun (könnten) ...**

- Partner/-innen in gemischten Gruppen oder Angehörigen-Gruppen aktiv und positiv einbeziehen
- sich über „Paar-Dynamiken“ rund um die Sucht austauschen
- Gesprächskompetenzen fördern
- für lebensabschnittsbedingte Umbruchphasen sensibilisieren (Therapiezeiten, nachelterliche Zeit / Berentung, usw.)

### **4.3 Angehörige**

Angehörige von suchtkranken Familienmitgliedern haben große Sorgen und Nöte:

- bis zu 84 % fühlen sich unzureichend informiert und überfordert,
- bis zu 78 % sorgen sich um die Behandlung, fühlen sich ohnmächtig, alleinverantwortlich und nicht ernst genommen,
- bis zu 72 % leiden in der Folge an gesundheitlichen Problemen ...  
(vgl. DHS 2015, S. 15)

Finanzielle Belastungen, Schuldgefühle, Angst vor Rückfällen und Stigmatisierung führen bei vielen zu erheblichen Zukunftsängsten. Viele Angehörige übernehmen die Verantwortung für die Lebensbereiche des Suchtkranken und versuchen alles, um ihn vom Suchtmittel fernzuhalten. Oftmals ziehen Angehörige sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück und richten ihre Lebensführung ausschließlich auf den Suchtkranken aus. Angehörige haben also einen eigenen großen Unterstützungsbedarf. Nicht selten ist die Sucht-Selbsthilfe die erste Möglichkeit, unbürokratische und unbefristete Hilfe bei der Bewältigung ihrer Sorgen und Nöte und bei der Beantwortung ihrer Fragen zu bekommen.

#### **Was wir tun (könnten) ...**

- durch Verständnis und Solidarität entlasten
- das Verständnis für die Suchterkrankung und der damit einhergehenden familiären Beziehungsdynamik durch Gespräch und Informationen fördern
- Fragen von Nähe und Distanz zum suchtkranken Familienmitglied besprechen
- den Angehörigen zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil ermutigen: Möglichkeiten des Selbstschutzes erörtern, problematische Gesprächs- und Verhaltensmuster loslassen, eigene Stärken und Bedürfnisse wahrnehmen (lernen), unterstützende Beziehungen aufsuchen und pflegen, bei Schamgefühlen und Isolationstendenzen helfen...
- das Unterstützungspotenzials der Angehörigen für ihr suchtkrankes Familienmitglied stärken, wo es sinnvoll erscheint
- alle Familienmitglieder bei Prozessen zur „Normalisierung“ des Familienalltags nach überstandenen Krisenzeiten unterstützen

## 4.4 Singles<sup>1</sup>

In Deutschland steigt die Anzahl der Alleinlebenden – besonders in den Großstädten – kontinuierlich an. Laut Statistischem Bundesamt lebt jede(r) Fünfte in einem Einpersonenhaushalt. Steigende Scheidungszahlen, zunehmende Mobilitätswänge und demographische Entwicklungen u.a. werden trotz einer konstant hohen Beliebtheit von Partnerschaft und Ehe zu einem weiteren Anstieg von Alleinlebenden führen. Nicht jede(e) Alleinlebende ist Single. Etwa zwei Drittel der Alleinlebenden haben keinen Partner und sind demnach Singles. (vgl. Hradil, S. 8)

Das Singledasein wird von den wenigsten freiwillig gewählt. Besonders Männer leiden darunter, sind krankheitsanfälliger und vermissen Nähe, Rückhalt und Austausch. (vgl. Peuckert, S. 50 ff) Einsamkeit ist ein starker Stressfaktor, der u.a. auch einen erhöhten Suchtmittelkonsum zur Folge haben kann. Je stärker eine Biografie von Brüchen geprägt ist, wie dies bei einer Suchterkrankung drohen kann, desto häufiger dürfte das Alleinwohnen, zu mindestens zeitweise, die Konsequenz sein. In Kreuzbund-Selbsthilfegruppen sind etwa 30 % der Gruppenbesuchenden allein lebend. Ein Großteil der Singles wird entsprechend der Altersstruktur der Gruppenmitglieder im Alter von 55 – 65 Jahre alt sein, also in einem Alter, in dem die Kinder aus dem Haus sind und eine Orientierung für den so genannten 3. Lebensabschnitt ansteht.

Der Kreuzbund wendet sich „Singles“ als eigenständige Zielgruppe zu. Als „Quasi-Wahlfamilie“ kompensiert er bei drohender Vereinsamung, wirkt (be-)schützend und integrierend für Suchtkranke und Angehörige und hilft damit, der Suchtmittelrückfälligkeit bzw. der erhöhten Krankheitsanfälligkeit von allein lebenden Menschen vorzubeugen.

### Was wir tun (könnten) ...

- beim Umgang mit Verlust, Trennung und Scheidung unterstützen
- sich mit anderen Single-Männern und –Frauen austauschen, um einen guten Umgang mit der gegenwärtigen Lebenssituation und Gestaltungskraft für den zukünftig gewünschten Lebensstil bzw. Lebensform zu finden
- Rückzugstendenzen entgegenwirken, z.B. durch
  - aktive Einbindung älterer alleinlebender Männer und Frauen
  - Unterstützung alleinerziehender Angehöriger
- zu einem Leben in zwischenmenschlicher Verbundenheit ermutigen, z.B. durch Seminarangebote und Freizeitgestaltung, durch „Dienstleistungstauschbörsen“ u.a.

## 5 Methodische Orientierung

Als methodische Grundorientierung dient die salutogenetische<sup>2</sup> und systemische Perspektive mit ihrem ressourcen- und lösungsorientierten gesundheitsfördernden Potenzial und Unterstützungsmöglichkeiten.

---

<sup>1</sup> Als Singles werden hier Menschen bezeichnet, die nach eigenen Angaben keine Partnerschaft führen, unabhängig davon welche Motive ihrer Lebensform zugrunde liegen, welchen Familienstand sie haben, ob sie Kinder haben oder nicht und in welcher Haushaltsform sie leben.

<sup>2</sup> Salus = Gesundheit/Heil; genese = Entstehung; Die salutogenetische Perspektive fragt danach, was gesund macht/hält, im Unterschied zur Pathogenese, die nach der Entstehung der Erkrankung fragt (pathogen = (krankmachend).

Auf den jährlich stattfindenden **Multiplikatoren-Arbeitstagen** stehen der Erfahrungs- und Informationsaustausch der Multiplikatoren/-innen sowie die Bildungsarbeit für die Multiplikatoren/-innen im Vordergrund. Folgende Schwerpunkte können sich dazu ergeben:

- Unterstützung in der Netzwerkarbeit
- Gegenseitiger Austausch über oder Entwicklung von erlebnisorientierten und sinnstiftend spirituellen (Gesprächs-) Angeboten für die Zielgruppen dieses Arbeitsbereiches
- Der Arbeitsbereich befindet sich in einem Prozess, in dem die unterschiedlichen Themenbereiche „Elternschaft, Paare, Angehörige und Singles“ auf allen strukturellen Ebenen unterschiedlich weit entwickelt sind. Hier gilt es, zukünftig durch gezielte Förderung der einzelnen Schwerpunkte weitestgehend für eine inhaltliche und strukturelle Ausgeglichenheit zu sorgen.

Die Multiplikatoren und Multiplikatorinnen des Arbeitsbereichs „Familie als System“ werden gefördert und gefordert sein, vernetzt zu denken und zu handeln und entsprechende Ressourcen zielorientiert zu bündeln. Entsprechend sollte sich die Form der Zusammenarbeit innerhalb des Arbeitsbereiches und der Arbeitsbereiche untereinander gestalten (z.B. Vernetzung mit Senioren zum Thema „Singles“, Vernetzung mit dem Bereich geschlechtergerechte Arbeit usw.).

Die zu bearbeitenden Themen werden entsprechend der vier Schwerpunktthemen des Arbeitsbereiches „durchdekliniert“ werden.

Der Arbeitsbereich „Familie als System“ ist, so wie „Familie“ nun mal selbst ist: komplex, anspruchsvoll und robust.

gez. Sonja Egger  
Arbeitsbereichsleiterin

gez. Marianne Holthaus  
Suchtreferentin

#### **Literatur:**

- DHS-Memorandum: Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe. 2013
- DHS (Hg.): Suchtprobleme in der Familie. Informationen und Praxishilfen für Fachkräfte u. Ehrenamtliche im Sozial-, Gesundheits- und Bildungswesen. 2015
- Hradil, Stefan: Singles sind out. In: DJI-Impulse. Das Bulletin des Deutschen Jugendinstituts 4/2014, Nr. 108
- Peuckert, Rüdiger: Familienformen im sozialen Wandel. VS-Verlag, Wiesbaden 2008

**Die vollständige Literaturliste ist in der Bundesgeschäftsstelle des Kreuzbundes bei M. Holthaus erhältlich**