

Ein-Blick in die Gruppenarbeit mit Frauen mit Alkoholproblemen

Regula Bader Walser

Dipl. Sozialarbeiterin FHS/Paar- und Familientherapeutin

Fachbereich Beratung der Berner Gesundheit, Bern

Ruth Rihs

Dipl. Sozialarbeiterin HFS/Soziotherapeutin

Fachbereich Beratung der Berner Gesundheit, Bern

Zusammenfassung

Zwei Gruppenleiterinnen stellen ihr Konzept für Gruppenarbeit vor und beschreiben die Erfahrungen, die sie mit den Teilnehmerinnen einer Gruppe von Frauen mit Alkoholproblemen während sechs Abenden gemacht haben. Anschliessend an theoretische Überlegungen zum Sinn von frauenspezifischer Gruppenarbeit werden die praxisbezogenen Erfahrungen beschrieben und vorläufige Schlussfolgerungen gezogen. Die beschriebene Gruppe ist zum Zeitpunkt der Beschreibung noch nicht zu Ende.

„Die Berner Gesundheit macht ein Grundangebot, welches das ganze Jahr alternierend und/oder mindestens in einem der vier Zentren stattfindet. Angesprochen sind:

- . Frauen mit Alkoholproblemen
- . Männer mit Alkoholproblemen
- . Frauen und Männer mit Glücksspielsuchtproblemen
- . Weibliche Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen

Zusätzlich werden nach Bedarf Gruppen zu weiteren Themen angeboten (z.B. Frau und Medikamente, männliche Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen, Kinder von Eltern mit Suchtproblemen, Kontrolliertes Trinken, etc.).“ Berner Gesundheit, 2002.

Mit ihren vier regionalen Zentren (Bern, Biel, Burgdorf und Thun) ist die Stiftung Berner Gesundheit in der Lage, im ganzen Kanton genderspezifische Angebote zu machen. Bereits im Gang sind Gruppen für Frauen von Männern mit Alkoholproblemen sowie geschlechtsspezifische Gruppen für Frauen und Männer, die selber Probleme mit Alkohol haben. Im Folgenden beschäftigen wir uns mit Gruppen für Frauen mit Alkoholproblemen.

Warum wir Gruppen für Frauen anbieten

Suchtforscherinnen und Suchtforscher erwähnen, dass trinkende Frauen anderen Belastungen und Risiken ausgesetzt sind als trinkende Männer:

- Sie werden oft durch ihre emotionellen Beziehungen belastet. Ihre Beziehungsfähigkeit ist für sie eine Falle - aber auch eine Chance.

- Sie werden durch ihren Partner häufig abgelehnt und erhalten von ihm keine Unterstützung.
- Sie haben meist wenig nahe stehende Freunde/Freundinnen und kaum ein soziales Netz.
- Sie leiden unter grossen Schuld- und Schamgefühlen wegen ihrer Sucht.
- Sie fürchten, wegen ihrer Sucht stigmatisiert zu werden.
- Sie übernehmen in gemischtgeschlechtlichen Gruppen oft eine Co-Therapeutinnenrolle den Männern gegenüber, was sie zusätzlich davon abhält, sich mit sich selber zu befassen.
- Sie haben grosse Mühe, eigene Probleme zu artikulieren.
- Ihnen fehlt die Erfahrung, von Frauen Solidarität und Unterstützung erhalten zu haben.
- Sie werden durch traditionelle Rollenbilder geleitet, wie Unselbständigkeit, Anpassungsfähigkeit, Schwäche, Gefühlsbetontheit, Soziabilität und Innenorientierung.

In einer Frauengruppe können sie neue Erfahrungen machen, die einen Ausgleich zu diesen Belastungen schaffen.

- Sie werden nicht abgelenkt durch das eingespielte Geschlechtsrollenverhalten, das auftritt, wenn Männer anwesend sind, d.h., sie können sich leichter auf sich selbst konzentrieren.
- Sie können Einfühlungsvermögen, Unterstützung und Solidarität unter Frauen erfahren.
- Sie erleben, dass andere Frauen ähnliche Probleme haben wie sie selber und können so ihre Schuld- und Schamgefühle relativieren und offener werden. Dies kann Gefühle der Stärke, Kompetenz und Eigenständigkeit fördern.
- Sie können von anderen Frauen lernen, wie diese mit schwierigen Situationen fertig werden, wie sie (-) ihr eigenes Leben gestalten.
- Sie erleben, dass Frauen Stärke, Vitalität und Humor haben.
- In der Gruppe können private Kontakte geknüpft werden, manchmal sind das erste Schritte zum Aufbau eines eigenen sozialen Netzes.
- Eine weibliche Gruppenleitung kann für Frauen Vorbildfunktion haben: Es sind Frauen, die sich etwas zutrauen und eine Leitungsfunktion übernehmen.

Ein Erfahrungsbericht

Im November 2001 warben wir mit folgender Ausschreibung in diversen stationären und ambulanten Institutionen, die Frauen mit Alkoholproblemen behandeln, für unsere Frauengruppe:

„Die Scham überwinden

Ein Kurs für Frauen, die wissen, was es heisst, wenn der Alkoholkonsum und die daraus entstandenen Folgen zum Problem werden. Trotzdem oder gerade deshalb haben sie schon Schritte aus der Abhängigkeit gewagt. Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich mit folgenden (und anderen) Fragen auseinander zu setzen: Wie finde ich zu mehr Selbstbewusstsein? Wie vermeide ich einen nächsten Trinkvorfall oder wie gehe ich damit um? Welche Alternativen zum Trinken gibt es für mich?“

Über die erwähnten Kanäle sprachen wir Frauen an, die sich bereits mit ihrer Suchtproblematik auseinandergesetzt hatten und auch abstinente Phasen kannten.

Aus eigener Erfahrung und aus den Erfahrungen unserer Kolleginnen wussten wir, dass es viel Motivationsarbeit für die Bildung einer Gruppe braucht. Wir waren darauf gefasst, dass die Teilnehmenden nicht regelmässig und lückenlos anwesend sein würden. Deshalb planten wir Kurseinheiten, die jeweils in sich abgeschlossen, aber immer gleich strukturiert sind. Auf diese Weise kann „frau“ immer wieder den Anschluss finden. Wir waren uns bewusst, dass Themen, die an einem Gruppenabend wichtig sind, beim nächsten Mal nicht unbedingt noch aktuell sind. Wir hielten uns an das Prinzip „Störungen haben Vorrang“ aus der Themenzentrierten Interaktion, weil es die Flexibilität und die Spontaneität der Gruppenleiterinnen sowie der Teilnehmenden unterstützt.

Wir legten folgende Grundstruktur der einzelnen Abende fest:

- Anfangsrunde
- Gewünschtes Thema zur Diskussion in Kleingruppen
- Rückmeldung in der Grossgruppe
- Körperübung, die jeder Frau ermöglicht, ihre eigenen Grenzen zu spüren

Es meldeten sich dreizehn Frauen an. Die erste Gruppensitzung wurde von zehn Frauen besucht. Die Anfangsrunde zeigte Eindrückliches. Der Titel des Kurses „Die Scham überwinden“ hatte mehrere Frauen angesprochen, denn es brauchte Mut, teilzunehmen, sich zu exponieren, zum eigenen Alkoholproblem zu stehen. Und es tat ihnen gut, es zu wagen. Die meisten Frauen brachten Gruppenerfahrungen mit und jede hatte zumindest in der eigenen Therapie schon über ihre Probleme gesprochen. Wir erarbeiteten gemeinsam die Gruppenregeln. Eine davon war zum Beispiel, dass aktueller Alkoholkonsum kein Ausschlussgrund sein sollte. Im Gegenteil: es wurde als mutig gewertet, wenn „frau“ sich wagt, trotzdem oder gerade deshalb zu kommen und die Scham zu überwinden. Wir sammelten die Themen, über welche sie sich austauschen wollten. Die Solidaritätserfahrung spielte eine zentrale Rolle - das Sich-Mitteilen-Können, das Sich-Verstanden-Fühlen - und der Austausch untereinander im Umgang mit einem eventuellen weiteren Trinkvorfall.

Im Verlauf der nachfolgenden Abende bestätigte sich unsere Annahme, dass die Gruppe jedes Mal anders zusammengesetzt sein könnte. Die Teilnehmerinnenzahl schwankte zwischen sechs und elf. Die in sich abgeschlossenen Kurseinheiten, die wir vorbereitet haben, bewährten sich.

Folgende Themen tauchten in verschiedenen Variationen immer wieder auf:

- “Mir geht es doch gut, was hab’ ich denn bloss“, eng verbunden mit Schuldgefühlen, dass „frau“ trinkt „und dazu bin ich noch undankbar, obwohl ich doch eigentlich ein gutes Leben habe“.
- „Was habe ich in letzter Zeit ohne Trinken ausgehalten (-) und wie habe ich das geschafft?“
- Suchtverlagerung auf Süssigkeiten und das daraus resultierende schlechte Körpergefühl; Gewichtszunahme
- Sich erschöpft fühlen nach anstrengenden Tagen, was ohne Alkoholkonsum besser spürbar wurde.
- Sich über- oder unterfordern.
- “Was kann ich mir Gutes tun? In welchen Lebensbereichen kann ich egoistisch sein und für mich sorgen?“

- „Ich kann nicht allem genügen, das ich mir vornehme und bin ganz streng zu mir, mache mir Vorwürfe für mein Nicht-Perfekt-Sein bis zur Besessenheit, zur Schlaflosigkeit.“
- Stark auseinander klaffende Selbst- und Fremdwahrnehmung

Es bildete sich eine Kerngruppe von sechs Frauen, die regelmässig an den Gruppentreffen teilnahmen. Die anderen kamen unregelmässig, sagten aber jeweils im Voraus ab. Die Frauen genossen das Zusammensein ausschliesslich mit Frauen. Zwei Teilnehmerinnen äusserten sich dazu anfänglich skeptisch, blieben aber in der Gruppe und gaben sich stark ein. Uns beeindruckte die grosse, gegenseitige Akzeptanz, die Wärme und die Bereitschaft der Frauen, sich gegenseitig zu ermutigen und zu unterstützen. Das Wissen um die Probleme der Gruppenkolleginnen erleichterte es, die eigenen Gefühle von Scham zu überwinden und sich selbst etwas zu öffnen. Zwei Frauen, denen dies nicht gelang, stiegen in der ersten Hälfte der Gruppenzusammenkünfte aus.

Ob private Kontakte zwischen den Teilnehmerinnen entstehen werden, wissen wir im Moment noch nicht. Bei einigen fehlt ein soziales Netz fast gänzlich und/oder sie werden von ihrem Partner kaum oder gar nicht unterstützt.

Neben dem Vorgeben der Struktur sehen wir unsere Aufgabe als Gruppenleiterinnen vor allem darin, das Gespräch unter den Teilnehmerinnen in Gang zu halten und zu moderieren. So erarbeiten die Frauen ihre Themen selber, was ihre Gefühle von Kompetenz und Selbstwert stärkt.

Wir freuen uns auf die restlichen Abende, die noch vor uns liegen.

Korrespondenzadresse:

Regula Bader Walser, Berner Gesundheit, Eigerstrasse 80, 3000 Bern 23, Tel. 031 370 70 70
E-Mail: regula.bader@beges.ch, Homepage: www.bernergesundheits.ch.

Literatur

Berner Gesundheit, 2002: Konzept „Gruppenangebot der Berner Gesundheit“

Cohn, Ruth, 1975: Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. Stuttgart.

Dobler-Mikola, A., 22.06.2000: Geschlechtsspezifische Aspekte der Sucht. Referat am Nationalen Kongress der schweizerischen Gesellschaft für Alkohologie, Fribourg.

Ernst, M.-L., 13.4.2000: Geschlechtsspezifische Aspekte der Sucht. Referat in der Regionalen Frauenfachgruppe Bern,

Petzold, Hilarion, 1993: Intergrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. Paderborn.