

## 1. Treffen

- ❖ Kennenlernrunde
- ❖ Woran erkennt man Abhängigkeit? Diagnosekriterien und „typische“ Verhaltensweisen alkoholabhängiger Menschen
- ❖ Verlauf einer Suchterkrankung und Rückfälle
- ❖ Das Suchtgedächtnis – Was ist das und warum ist das wichtig?
- ❖ Aufgabe für die Woche: Informationen zu „typischen“ Verhaltensweisen von Angehörigen alkoholabhängiger Menschen lesen

## 2. Treffen

- ❖ „Typische“ Verhaltensweisen von Angehörigen alkoholabhängiger Menschen
- ❖ Welche „typischen“ Verhaltensweisen zeige ich selbst?
- ❖ Langfristige und kurzfristige Konsequenzen dieser „typischen“ Verhaltensweisen
- ❖ Was sagt die Forschung? Welche Verhaltensweisen sind günstig – welche sind ungünstig im Umgang mit einer Suchterkrankung?
- ❖ Aufgabe für die Woche: Fragebögen zu „typischen“ Verhaltensweisen von Angehörigen alkoholabhängiger Menschen ausfüllen

## 3. Treffen

- ❖ Konzept des „Zulassens natürlicher Konsequenzen“
- ❖ Motivationsklärung – Möchte ich mein Verhalten ändern? Was brauche ich, um mein Verhalten ändern zu können?

- ❖ Erarbeiten von individuellen, günstigen Verhaltensweisen im Umgang mit einer Suchterkrankung
- ❖ Aufgabe für die Woche: Planung wie man eine ungünstige Verhaltensweise durch eine günstigere ersetzen möchte und Umsetzung des Plans während der nächsten Woche

## 4. Treffen

- ❖ Verstärkung erwünschter Verhaltensweisen – was ist das und wie funktioniert es?
- ❖ Individueller Plan zur Verstärkung von nüchternem Verhalten
- ❖ Aufgabe für die Woche: im Alltag positive Verstärkung nüchternen Verhaltens anwenden

## 5. Treffen

- ❖ Eigene Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen herausfinden
- ❖ Bereiche, in denen man etwas verbessern möchte, identifizieren
- ❖ Festlegen von individuellen Zielen und Strategien, um Verbesserung zu erreichen
- ❖ Sich selbst etwas Gutes tun - Planen angenehmer Aktivitäten
- ❖ Aufgabe für die Woche: Eine angenehme Aktivität planen und durchführen

## 6. Treffen

- ❖ Zeit für die Vertiefung von bearbeiteten Themen oder für Wunschthemen
- ❖ Abschiedsrunde

## Informationen zum Gruppencoaching für Angehörige von Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit



### Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

Die Alkoholabhängigkeit eines Menschen hat vielfache Auswirkungen - auch auf deren Angehörige, die durch die Suchterkrankung eines nahestehenden Menschen oft belastet sind. Um das Angebot an Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige von Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit zu erweitern, wird ab sofort im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie ein von einer Psychologin geleitetes Gruppencoaching für Angehörige angeboten - und wir möchten Sie ganz herzlich zur Teilnahme einladen!

## Wie ist der Ablauf des Gruppencoachings?

Das Gruppencoaching umfasst sechs wöchentliche Termine à 90 Minuten sowie vier begleitende Untersuchungen. Am Gruppencoaching können 6-8 Angehörige teilnehmen – sobald diese Anzahl erreicht ist, wird das Datum des Beginns des Gruppencoachings festgelegt. Die Teilnahme am Gruppencoaching ist für Sie als Studienteilnehmer/in kostenlos.

Während der Gruppentreffen werden Themen gemeinsam in der Gruppe erarbeitet. Dazu werden Informationen zum jeweiligen Gruppenthema bereitgestellt und besprochen. Teilnehmer haben jederzeit die Möglichkeit Fragen zu stellen und persönliche Erfahrungen einzubringen. Gerade der Austausch eigener Erfahrungen und Gruppendiskussionen sind erwünschter Bestandteil des Coachings! Gruppenteilnehmer erhalten Arbeits- und Informationsblätter, die dabei helfen, die jeweiligen Inhalte individuell zu erarbeiten, zu vertiefen und im Alltag umsetzbar zu machen. So entsteht im Verlauf des Coachings ein individuelles Coachingbuch, das auch nach Beendigung des Coachings wertvolle Unterstützung im Alltag sein kann. Das Coachingprogramm legt Wert darauf, Theorie und Praxis zu verbinden, um möglichst viel alltagsrelevante und umsetzbare Unterstützung zu bieten. Der Teil der Umsetzung der in den Gruppentreffen erarbeiteten Inhalte im Alltag ist wichtig, denn hier geschieht die eigentliche Veränderung. In den Gruppentreffen können evtl. auftretende Probleme bei der Umsetzung besprochen und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet werden.

## Was sind die Ziele des Gruppencoachings?

- Wissen über Alkoholabhängigkeit erwerben
- Erkennen und Abbau von ungünstigen Verhaltensweisen im Umgang mit einer Suchterkrankung
- Erarbeiten günstiger Verhaltensweisen
- Reduzierung von Belastung
- Förderung von Lebensqualität und psychischer Gesundheit der Angehörigen
- Reduktion von Konflikten mit dem suchtkranken Angehörigen
- Verbesserung der Beziehung zum suchtkranken Angehörigen

## Was sind die Inhalte des Gruppencoachings?

Die Inhalte des Coachings sollen dem Wissenserwerb dienen – der Hauptfokus liegt aber auf der praktischen Umsetzung dieses Wissens: der Veränderung von Verhalten. Warum ist eine Verhaltensänderung für Angehörige von Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit sinnvoll? Bei einer Alkoholabhängigkeit geraten Angehörige und Betroffene oft in einen Teufelskreis aus ungünstigen Verhaltensweisen, an dem beide einen Anteil haben. Um diesen Teufelskreis unterbrechen zu können, ist es hilfreich, wenn beide gewisse Verhaltensweisen ändern, um Konflikte zu verringern, sich abstinenzfördernder zu verhalten und somit den Verlauf der Suchterkrankung positiv beeinflussen zu können.

**Einen Ablaufplan des Gruppenprogramms finden Sie auf der Rückseite!**



Zentralinstitut für  
Seelische Gesundheit  
Landesstiftung  
des öffentlichen Rechts

**Zentralinstitut für Seelische Gesundheit**

J5 - 68159 Mannheim

Telefon: 06 21 17 03-0

**Abteilung Klinische Psychologie**

**Leitung**

Prof. Dr. Peter Kirsch

**Kontakt für die Studie**

Eva Best, Dipl.-Psych.

E-Mail: [eva.best@zi-mannheim.de](mailto:eva.best@zi-mannheim.de)

Telefon: 0621 1703-3927

## **Wie Sie uns finden**

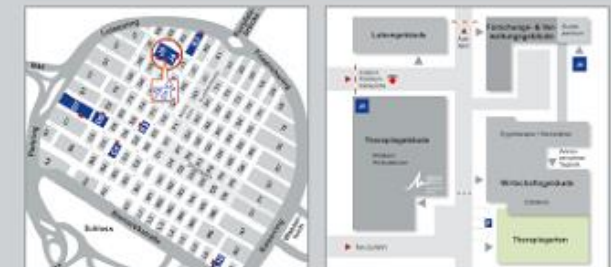
**Öffentliche Verkehrsmittel**

Straßenbahnlinien: 1, 3, 4, 5 und 7

(Haltestellen: Abendakademie und Marktplatz)

**Parkmöglichkeiten**

Tiefgarage Marktplatz, Tiefgarage H 6



[www.zi-mannheim.de](http://www.zi-mannheim.de)