

Vergissmeinnicht

Ich vergesse mich nicht!

Vergissmeinnicht, Selbsthilfegruppe für Frauen suchtkranker Angehöriger

Vergissmeinnicht – sofort denken wir an die kleinen blauen Frühlingsblumen, die bei uns zu Beginn des Jahres die Freude auf den kommenden Sommer auslösen.

1994 haben wir diesen Namen zu unserem Gruppennamen ausgewählt. Warum?

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Frauen, die einen abhängigen Menschen in ihrem persönlichen Umfeld haben. Wir selbst haben keine Suchtproblematik, unser Problem ist unsere Co-Abhängigkeit, mit der wir uns in dieser Gemeinschaft auseinander setzen.

Jede von uns hat sich mit ihrer eigenen, unterschiedlichen Lebensgeschichte auf den Weg gemacht, um wieder zu einer

eigenen Zufriedenheit und einem selbst bestimmten Leben zu kommen. Unser Selbstbewusstsein wieder zu stärken und eigene Wünsche und Bedürfnisse wieder wahrnehmen ist unser Weg und Ziel. Dieser Weg kann steinig sein und unterschiedlich lang, aber er lohnt sich!

Unsere Gemeinschaft ist offen für alle Altersgruppen. Seit 15 Jahren leben wir diese Gemeinschaft und sind zurzeit 14 Frauen im Alter zwischen 40 und fast 80 Jahren.

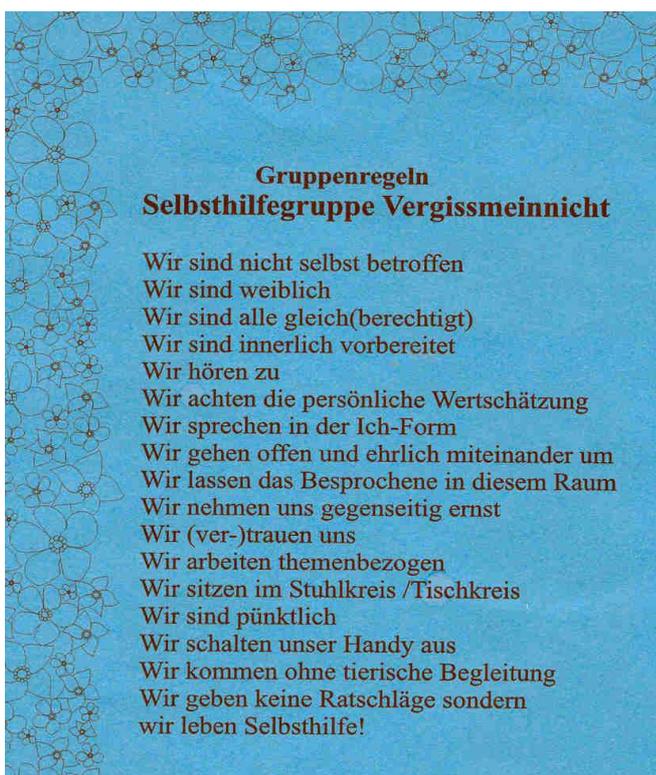
Hier ein paar Erfahrungen von Gruppenteilnehmerinnen (Namen wurden verändert).

Franzi erzählt von ihren ersten Gruppenbesuchen vor 7 Jahren:

„Ich konnte von meinen Sorgen und Ängsten erzählen und hörte, dass dieses Schicksal nicht nur mich alleine getroffen hat, sondern viele andere Frauen Ähnliches erlebt haben. Mir wurde klar, dass ich kein Einzelschicksal bin. Das machte mir Mut. Den Konflikten, denen ich bis dahin aus dem Wege gegangen bin, stelle ich mich heute. Wir können wieder streiten, ohne dass ich Angst habe, dass mein Partner zur Flasche greift.“

Keine Schuld

Maria war froh, endlich zu erfahren, dass sie nicht schuld ist, dass ihr Mann trinkt. Die jahrelangen Vorwürfe und Schuldzuweisungen treffen sie heute nicht mehr. Sie hat einen Weg gefunden, sich von den Alkohol-Exzessen zu



Gruppenregeln
Selbsthilfegruppe Vergissmeinnicht

- Wir sind nicht selbst betroffen
- Wir sind weiblich
- Wir sind alle gleich(berechtigt)
- Wir sind innerlich vorbereitet
- Wir hören zu
- Wir achten die persönliche Wertschätzung
- Wir sprechen in der Ich-Form
- Wir gehen offen und ehrlich miteinander um
- Wir lassen das Besprochene in diesem Raum
- Wir nehmen uns gegenseitig ernst
- Wir (ver-)trauen uns
- Wir arbeiten themenbezogen
- Wir sitzen im Stuhlkreis /Tischkreis
- Wir sind pünktlich
- Wir schalten unser Handy aus
- Wir kommen ohne tierische Begleitung
- Wir geben keine Ratschläge sondern wir leben Selbsthilfe!

distanzieren. Die Situation daheim hat sich so verändert, dass ein Leben miteinander wieder möglich ist.

Dadurch, dass wir Frauen etwas verändern und die Alkohol-Krankheit „öffentlich“ machen, erreichen wir auch bei den Abhängigen Veränderungen. Heilen können wir die Krankheit nicht, aber wir können unser Verhalten ändern. Eigene Veränderung bewirkt oft auch eine Veränderung beim Suchtmittel-Abhängigen.

Sabine sagt: *„Beim nächsten Rückfall werde nicht ich die gemeinsame Wohnung verlassen. Ich weiß heute, dass mein Mann die Wohnung verlassen muss. Darüber haben wir gesprochen und ihm ist klar geworden, dass ich seine Sucht nicht weiter mittrage.“*

Unsere Erfahrungen sind unterschiedlich, wir sind alle füreinander da und hören uns gegenseitig zu. Jeder kann seine eigenen Erfahrungen einbringen, und wir versuchen keine Rat-Schläge zu erteilen. Wir lachen und weinen zusammen, teilen Freud und Leid!

„Als mein Mann aus der Entgiftung kam, war es endlich wieder möglich, gemeinsam zu lachen“, erzählt Inge.

Das war ein wunderbares Gefühl!
Dass Freude, Zufriedenheit und Spaß wieder Einzug in unser Leben halten, ist uns wichtig. Wir gehen ins Kino, ins Theater oder den Zirkus. In unserem Leben haben die eigenen Bedürfnisse wieder einen Platz gefunden!

Unser Wahlspruch:

„Ich bin groß, stark und wunderbar.“

verfestigt sich immer mehr.

Wir sind eine starke Gemeinschaft und sprechen über Themen, die nicht nur die Co-Abhängigkeit oder die Sucht betreffen, sondern auch über alles, was uns sonst auf dem Herzen liegt. Wir besuchen Seminare und sind ständig bereit, Neues zu lernen. Immer füreinander da zu sein, ist uns wichtig. Freud und Leid teilen wir, achten aber darauf, dass wir uns dabei selbst nicht vergessen. Wir wollen unser Leben so verändern, dass wir glücklich und zufrieden leben.

Betroffene Frauen sind jederzeit herzlich willkommen.

Gruppe Vergissmeinnicht