

ANGEHÖRIGE UND SUCHT

„Für andere Menschen sorgen, fühlt sich wie geliebt werden an!“

Ich bin seit 40 Jahren mit der Flasche verstrickt. Mein Name ist Heidi, 66 Jahre, Mutter von vier Kindern, Witwe und ich bin dreimal mit einem an Sucht erkrankten Menschen verheiratet gewesen. Es waren gute und schlechte Zeiten. Jedes Mal, wenn ich den Kampf aufgegeben habe, hat mich ein Mensch mit der gleichen Suchtproblematik gefunden. Das hatte ein Ende nach dem meine Nachbarin (alkoholkrank) den Mut fasste und mir sagte: „Sie brauchen Hilfe! Ich kenne eine Angehörigengruppe, vielleicht gehen Sie dort einmal hin.“

In der Gruppe habe ich gelernt, mich wertzuschätzen. Hinzuschauen, was ich will und was ich nicht will.



ANGEHÖRIGE SIND GLEICHERMASSEN BETROFFEN

Von der Suchterkrankung eines Menschen ist immer auch die gesamte Familie bzw. das soziale Umfeld betroffen. Die Suchterkrankung eines Familienmitglieds hat Auswirkungen auf das eigene Leben, auf den Alltag und sorgt häufig für Verunsicherung und Überforderung. Schuld- und Schamgefühle, Wut, Verzweiflung und Ohnmacht sind belastende Gefühle, die viel Energie binden und den Blick immer stärker auf das süchtige Verhalten des Familienmitglieds lenken.

Angehörige helfen Angehörigen

Angehörige wissen häufig nicht, dass auch sie Anspruch auf Beratung und Unterstützung haben. Es ist wichtig, dass Angehörige frühzeitig Hilfe suchen und annehmen. Denn belastende Lebenssituationen können zu ausgeprägten psychosomatischen Erkrankungen führen und auch das soziale Miteinander beeinträchtigen. Die Selbsthilfe steht allen Angehörigen offen und bietet neben Angehörigengruppen auch begleitende Unterstützung und Kontakte zum psychosozialen Hilfesystem an.

In den Selbsthilfegruppen helfen Angehörige aus ihrer eigenen Betroffenheit heraus anderen Angehörigen. In ersten Gesprächen, auch außerhalb der Gruppe, beraten sie persönlich, telefonisch und auch online welche Möglichkeiten es für die jeweilige Lebenssituation gibt.

Hier ein kleiner Einblick:

www.youtube.com/watch?v=0w-gYCNGNho

Im Folgenden erhalten Angehörige erste Impulse für die Auseinandersetzung mit der eigenen aktuellen Lebenssituation, die durch das Zusammenleben mit einem an Sucht erkrankten Menschen geprägt wird.

Abhängig? Ich konsumiere doch nicht!

Du willst, dass ein dir nahestehender Mensch aufhört, zu konsumieren. Du bist mit deinem Leben unzufrieden, fühlst dich überfordert und hilflos. Ist dir bekannt, dass ein längeres Zusammenleben in einem Suchtmittel belasteten

Umfeld Auswirkungen auf deine körperliche und geistige Gesundheit haben kann? Fühlst du Unruhe, Angst, Misstrauen? Bist du oft erschöpft und lustlos? Kannst du dich nicht mehr freuen und hast Schmerzen? Die Ärzte können keine Symptome finden?

Auswirkungen

Es beginnt ein Leben mit Angst, Unsicherheit, Enttäuschung und immer wieder mit Hoffnung. Respektlosigkeit, Gewalthandlungen, gestörtes Kommunikationsverhalten und Grenzüberschreitungen schleichen sich in den Alltag. Du drohst und meckerst, streitest und weinst. Du übernimmst Aufgaben und Verantwortung, welche der Mensch mit Suchtproblemen vernachlässigt hat. Wochen, manchmal Monate wird das Suchtmittel nicht konsumiert. Freude und Hoffnung keimen auf. Und dann macht es Peng – dann ist es wieder da, das Suchtmittel. Das Leben fühlt sich an wie in einem Hamsterrad.

Weiter auf der nächsten Seite.



ANGEHÖRIGE UND SUCHT

Abhängigkeit

Ein Prozess, der im Laufe der Jahre unauffällig zum „normalen Alltag“ wird. Es fällt kaum noch auf, dass du allein für die Kinderbetreuung zuständig bist, nach der Arbeit den Haushalt machst, die Kinder versorgst, wichtige Termine und Treffen mit Freunden nicht wahrnimmst oder allein unterwegs bist. Du sparst und versuchst, deine Finanzen in den Griff zu bekommen. Du fühlst dich zu all dem verpflichtet, hast vielleicht dein Wort gegeben „in guten wie in schlechten Zeiten“. Du verteidigst und entschuldigst das Verhalten deines dir lieben, am Suchtmittel erkrankten Menschen. Du erträgst Aggression, Unzuverlässigkeit und Lieblosigkeit. Du fühlst Scham und Schuld. Du denkst vielleicht „Ich bin schuld, dass mein mir nahestehender Mensch konsumiert“. Du kannst mit wenigen Vertrauten über die Suchtproblematik sprechen. Du findest keine Unterstützung in deinem sozialen Umfeld. Ratschläge wie, dann lass dich doch scheiden, helfen dir nicht weiter. Du bist unendlich traurig und ziehst dich immer mehr zurück.



Folgen der durch Sucht belasteten Beziehung

Das lange Ausharren in einem suchtbelasteten Umfeld kann krank machen an Körper und Seele. Es kostet Kraft, den Schein zu wahren. Oft signalisieren psychosomatische Beschwerden, dass du ernsthaft krank bist. Dein Hausarzt schreibt dich für zwei Wochen krank, weil du erschöpft bist. Dann musst du wieder funktionieren. Die Ursache hast du nicht offen angesprochen, vielleicht aus Scham. Damit beginnt vielleicht eine Ärzteodyssee, weil organisch nichts festgestellt werden kann.

Möglicherweise reagiert dein Körper mit Schlaf- und Essstörungen. Der Schmerzmittelkonsum steigt. Aus der Vernachlässigung deiner Bedürfnisse kann eine Depression werden. Weil sich dein Handeln und Denken um das Auffangen der Folgen des suchtmittelkonsumierenden Menschen dreht, können die Nöte und Ängste deiner Kinder oft nicht wahrgenommen werden. Sie müssen im Alltag, genau wie du, funktionieren. Möglich ist, dass auch du und die Kinder von Suchtmitteln abhängig werden.

Unabhängig - Der Ausstieg

Die Beziehung zu einem suchtkranken Menschen, nicht die Sucht, ist das Problem.

In dieser verfahrenen Situation ist es nicht leicht, sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Gelingt es dir doch, kann das suchtkranke Familienmitglied innehalten, weil es merkt, dass es so wie bisher nicht weitergehen kann. Der Wille nach Veränderung und die daraus folgenden Konsequenzen sind nicht immer leicht zu ertragen. Doch ist es wie bei einem Mobile: Wenn sich ein Teil bewegt, schwingen die anderen Teile mit. Mut und Zuversicht können mit Hilfe von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen in einer Selbsthilfegruppe



pe gestärkt werden. In der Selbsthilfegruppe stehst du mit deinen Fragen und Sorgen im Mittelpunkt. Angst und Schuldgefühle sind den Menschen in der Gruppe nicht fremd. Offen über das Suchtproblem zu sprechen, schafft die Voraussetzung, sowohl dem an Sucht erkrankten Menschen als auch dir wirklich zu helfen. Die Basis für ein Leben auf Augenhöhe.

Sucht ist eine Krankheit

- du hast die Sucht nicht verursacht
- du kannst die Sucht nicht heilen
- du kannst die Sucht nicht kontrollieren
- du kannst aber mehr für dich selbst sorgen, indem du über deine Gefühle mit Menschen sprichst, denen du vertraust
- du kannst gute und gesunde Entscheidungen für dich treffen
- du kannst stolz auf dich sein und dich selbst lieben.

Fachliche und kostenlose Hilfe findest du zum Beispiel persönlich oder telefonisch bei der Diakonie, dem Gesundheitsamt, deiner Krankenkasse, deiner Hausarztpraxis, in der Selbsthilfegruppe und bei unserem Team WENDEPUNKT – Angehörige im BKE (www.bke-wendepunkt.de).

