

Diese Information wendet sich in erster Linie an **Partner und Partnerinnen** eines suchtkranken Menschen, kann aber auch für **weitere Angehörige** von Interesse sein.

Sie nehmen diese Broschüre vielleicht deshalb zur Hand, weil Sie Hilfe für einen Ihnen nahestehenden Menschen suchen.

Sie ahnen oder wissen bereits, dass mit seinem/ihrer Trinken etwas nicht stimmt, dass er/sie vielleicht schon abhängig sein könnte.

Vielleicht suchen Sie aber auch ganz konkret Hilfe für sich selbst, weil Sie sich nicht länger mit dem übermäßigen Trinken Ihres Familienmitgliedes abfinden können oder wollen.

Wir sind für Sie da:

Suchtfachstelle Bregenz

6900 Bregenz, Caritashaus
Kolumbanstr. 9
T 05522-200 3000
suchtfachstelle.bregenz@caritas.at

Suchtfachstelle Dornbirn

6850 Dornbirn, Caritas Center
Bahnhofstraße 9
T 05522-200 4050
suchtfachstelle.dornbirn@caritas.at

Suchtfachstelle Egg

6863 Egg, Gerbe 1135,
Impulszentrum Bregenzerwald
T 05522-200 3100
suchtfachstelle.egg@caritas.at

Suchtfachstelle Feldkirch

6800 Feldkirch, Caritas Center
Reichsstraße 173
T 05522-200 1700
suchtfachstelle.feldkirch@caritas.at

Suchtfachstelle Bludenz

6700 Bludenz, Caritashaus
St. Peterstraße 3
T 05522-200 2015
suchtfachstelle.bludenz@caritas.at

www.caritas-vorarlberg.at

Caritas

Suchtarbeit

Caritas

Suchtarbeit

Information und Hilfe für Angehörige von Suchtkranken

Infos sowie
Antworten auf
offene Fragen für
Partner/innen von
Suchtkranken, aber
auch für weitere
Angehörige.



Caritas Vorarlberg
www.caritas-vorarlberg.at

Wer sind Angehörige von Suchtkranken?

Partnerinnen und Partner – sie erleben das Trinken des Partners/der Partnerin oft als persönliches Versagen. **Eltern** heranwachsender oder bereits erwachsener Kinder – sie können ihr (abhängiges) Kind oft nur schwer loslassen und fragen sich, was sie in der Erziehung falsch gemacht haben. **Kinder** mit einem abhängigen Elternteil – sie leiden oft unter einem großen Mangel, da sie während ihrer Kindheit nicht das bekommen haben, was für ein gesundes Wachstum nötig gewesen wäre. Oft sind sie überfordert, vernachlässigt, verletzt und erfahren wenig Orientierung. Dies alles kann krankmachend auf ihr Erwachsenenleben wirken. **Freunde und Arbeitskollegen** – sie zählen im weiteren Sinne auch zu den Angehörigen eines suchtkranken Menschen – sind oft hin- und hergerissen zwischen Unterstützung und Verärgerung, zwischen Helfen wollen und Fallen lassen. Familien mit einem suchtkranken Mitglied leben oft sehr isoliert. Keiner darf etwas merken; nach außen soll alles in Ordnung erscheinen. Angst, Scham und Schuldgefühle machen es schwer, frühzeitig mit anderen Menschen über die Schwierigkeiten in der Familie zu reden und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wer mit einem Suchtkranken zusammenlebt, wird mit vielen Fragen, Schwierigkeiten und Sorgen konfrontiert.

Alles Denken, Fühlen und Handeln des/der Abhängigen dreht sich um das Suchtmittel. In der Folge wird auch das Denken, Fühlen und Handeln der übrigen Familie von dem suchtkranken Familienmitglied bestimmt. Alles dreht sich um den suchtkranken Menschen. Partner und Partnerinnen verlieren zunehmend das eigene Leben aus dem Blick und schränken es massiv ein, weil ihr ganzes Bemühen darauf zielt, den suchtkranken Menschen vom Trinken abzubringen. Eigene Gefühle und Bedürfnisse werden in der Folge immer weniger wahrgenommen und gelebt.

Wie Abhängigkeit entsteht und was sie bedeutet

Das Zusammenwirken verschiedener Faktoren über einen längeren Zeitraum kann zu einer Suchtentwicklung führen. Der Übergang vom Gebrauch zum Missbrauch eines Suchtmittels und dann zur Sucht ist fließend. Ein abhängiger Mensch reagiert auf Entzug des Suchtmittels mit gravierenden Missstimmungen und Unruhezuständen, die ihn treiben, möglichst schnell das Suchtmittel wieder zuzuführen. Weiters reagiert ein abhängiger Mensch bei Entzug mit unangenehmen, schmerzhaften und manchmal lebensbedrohlichen Erscheinungen (z.B. Schweißausbrüche, Zittern, Frieren, Übelkeit, starke Schmerzen, Kreislaufzusammenbruch).

Bei Einnahme des Suchtmittels verschwinden diese Symptome schnell wieder. Genesung wird dann möglich, wenn der/die Abhängige selbst den Wunsch hat, wieder ein abstinentes Leben zu führen und aktiv auf dieses Ziel hinarbeitet. Abhängigkeit kann mit einer Liebesbeziehung verglichen werden: Das ganze Denken, Handeln und Fühlen kreist um die andere Person. Je kritischer die Beziehung von außen gesehen wird, desto stärker wird das Band, das die Liebenden verbindet. Es schirmt sie gewissermaßen gegen jeden Eindringling von außen ab. Eine Suchtmittelabhängigkeit kann mit einer solchen intensiven Beziehung verglichen werden.

Was können Angehörige tun?

Als Partner/Partnerin oder auch als Elternteil sind Sie wahrscheinlich bereit, alles zu tun, um Ihrem Familienmitglied zu helfen, von der Sucht loszukommen. Aber das Band, das Ihre Beziehung umgibt, ist immer schwächer als das Band der Abhängigkeit. Deshalb wird all Ihre gutgemeinte Hilfe scheitern und in der Folge werden Sie zunehmend mutlos, verzweifelt, hoffnungslos, resigniert. So verständlich und nachvollziehbar Ihr aufopferndes Bemühen auch ist, so wenig trägt es letztlich dazu bei, dass es an der Situation etwas zum Guten

verändert. Sie können eine andere Person nicht verändern.

Aber Sie können etwas für sich tun, indem Sie

- lernen, Ihre gefühlsmäßige Befindlichkeit unabhängig werden zu lassen davon, ob Ihr Partner/Ihre Partnerin trinkt oder nüchtern ist,
- wieder lernen, auf sich selbst zu achten und wahrzunehmen, was Sie fühlen und denken,
- Ihr Handeln nicht mehr vom Partner/Partnerin abhängig machen. So gewinnen Sie Stück für Stück Ihr eigenes Leben wieder zurück.

Welche praktischen Schritte sind nötig?

- Sie hören auf, die Abhängigkeit zu leugnen und erkennen sie an.
- Sie akzeptieren, dass Abhängigkeit Krankheit bedeutet und dass der/die Betroffene weder bössartig noch willensschwach ist. Sie müssen deshalb auch nicht länger mit Vorwürfen auf die ständigen Enttäuschungen reagieren.
- Sie verheimlichen die Krankheit und ihre Folgen nicht länger vor Verwandten, Freunden und Nachbarn. Sie müssen sich nicht schämen. Er/sie ist krank, und meistens haben die anderen bereits etwas geahnt. Offenheit bewahrt vor vielerlei Gerüchten, aber es kostet Mut, sie zu wagen.

- Sie kümmern sich nicht länger um Dinge, die nicht Ihre Aufgabe sind oder die nicht in Ihrer Verantwortung liegen. Deshalb entschuldigen Sie den suchtkranken Menschen auch nicht mehr am Arbeitsplatz, Sie bezahlen auch nicht länger seine/ihre Schulden.
- Sie überwinden Ihre tiefsitzenden Ängste und Schuldgefühle, wenn Vorwürfe von außen oder Selbstzweifel von innen kommen. Dies ist vielleicht die schwerste Aufgabe, denn Sie werden mit Vorwürfen konfrontiert, die lauten können, dass
 - Sie hart und herzlos sind;
 - Sie die/den Betroffene/n fallen lassen
 - Sie jetzt alles noch schlimmer machen;
 - er/sie den Arbeitsplatz verlieren wird.

Wenn Sie auf diese Weise – Schritt für Schritt – neue Einstellungen gewinnen und konsequente Verhaltensweisen erlernen, verändern Sie sich selbst – den einzigen Menschen, den Sie tatsächlich verändern können. Dies ist ein langer und nicht einfacher Weg, der viel Kraft und Konsequenz von Ihnen erfordert. Sie werden manchen „Rückfall“ erleben und sich fragen, ob sich das alles lohnt. Seien Sie darauf gefasst, dass jede Veränderung Ihrerseits eine tiefe Verunsicherung Ihres Gegenübers zur Folge haben wird. Er/sie wird mit allen Mitteln versuchen, Sie in Ihre alten Verhaltensmuster zurück zu drängen. Vielleicht folgen neue Versprechungen oder Drohungen. Seien Sie bei all dem,

was passieren könnte, versichert, dass es nicht nur Ihnen allein so geht. Viele Menschen, die mit einem suchtkranken Menschen zusammenleben, erleben Ähnliches. Dennoch haben es viele gewagt, sich auf neue Schritte einzulassen, sind des Öfteren gestolpert, aber wieder aufgestanden. Rückblickend würden die meisten sagen, dass es sich auf jeden Fall gelohnt hat.

Gehen Sie deshalb Ihren neuen Weg der Veränderung nicht allein

Wenden Sie sich an eine Suchtberatungsstelle oder suchen Sie sich eine Selbsthilfegruppe, wo Sie mit Ihren Fragen und Sorgen ernst genommen und verstanden werden.

Indem Sie Ihr eigenes Leben aktiv gestalten, übernehmen Sie (auch wieder) die Verantwortung für Ihr eigenes Leben – und machen Ihren Partner/Ihre Partnerin nicht länger verantwortlich für all das, was Sie wegen seiner/ihrer Krankheit nicht machen können. Sie leben Ihr Leben – mit all seinen Höhen und Tiefen, mit Freude und Leid und allem, was zu einem erfüllten Leben gehört. Das macht Sie lebendig – und hilft auch Ihrem Partner/Ihrer Partnerin für sein/ihr Leben die Verantwortung zu übernehmen und sich möglicherweise zu verändern.