

Was können Sie tun?

- Sprechen Sie mit Vertrauenspersonen offen über die Erkrankung Ihres Angehörigen und Ihre eigene Situation, ohne diese zu beschönigen.
- Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr eigenes Wohlbefinden und holen Sie sich die nötige Unterstützung von Freunden, Verwandten und Fachleuten. Damit sind Sie in Ihrer Familie/Partnerschaft ein lebendiges Vorbild dafür, wie man mit Krisensituationen umgehen kann.
- Besuchen Sie eine Angehörigengruppe.
- Erkennen Sie an, dass er/sie an einer schweren chronischen und manchmal lebensbedrohlichen Erkrankung leidet.
- Überlassen Sie ihm/ihr die Konsequenzen seines/ihrer Handelns und die Anforderungen des Alltags, anstatt ihm/ihr alles abzunehmen.
- Vermeiden Sie Anstrengungen für ihn/sie, die in der Vergangenheit schon nicht hilfreich waren.
- Setzen Sie Grenzen.
- Planen Sie Ihren Tag, ohne zuerst an den/die Suchtkranke/n zu denken.
- Nehmen Sie Hilfe für sich selbst in Anspruch, nicht vordergründig für den Suchtkranken.
- Seien Sie geduldig mit sich. Sie werden immer wieder in alte Verhaltensmuster fallen. Dies zu bemerken ist Zeichen der Veränderung. Die Veränderung ist ein Prozess mit Fortschritten und Rückfällen.
- Helfen Sie durch Nicht-Helfen.
- Erinnern Sie sich daran, was Sie früher gerne gemacht haben, wie Sie auftanken können.
- Pflegen Sie täglich drei gute Gewohnheiten.

B3 - Fachstation und ambulante Sprechstunde für Drogentherapie

Landeskrankenhaus Hall
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie B
Milser Straße 10
6060 Hall in Tirol

B3 Sprechstunde

Tel. +43 (0)50 504 – 88230
Fax +43 (0)50 504 – 32176
E-Mail: hall.pb.drogen-amb@tirol-kliniken.at

B3 Station

Tel. +43 (0)50 504 – 88130
Fax +43 (0)50 504 – 33135
E-Mail: hall.pb.b3-leitstelle@tirol-kliniken.at
Homepage: www.tirol-kliniken.at

LANDESKRANKENHAUS HALL

Sucht in der Familie - Information für Angehörige

„Ich möchte doch nur helfen
und kann nicht mehr.“

WIR DANKEN UNSEREN PARTNERN
FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG

Raiffeisen
Meine Bank




tirol kliniken
hall in tirol


tirol kliniken
hall in tirol

Absichten & Sorgen

„Ich werde mein eigenes Kind nicht kampflos der Sucht überlassen.“

„Egal was sie macht, ich bin immer für sie da.“

„Wir waren seit Jahren nicht mehr auf Urlaub, weil wir ihn nicht alleine lassen können.“

Solche und ähnliche Sätze hören wir oft von Eltern, Geschwistern und PartnerInnen von Suchtkranken. Die besten Absichten und Sorgen um den Patienten/die Patientin führen oft zu Rettungsversuchen, die eine Veränderung eher behindern als ermöglichen. Dahinter steht die Angst vor den Risiken des Drogenkonsums und um das Leben des Suchtkranken. Deshalb versuchen Angehörige, dem/der Suchtkranken die Konsequenzen des eigenen Verhaltens zu ersparen.

„Ich will doch nur das Beste für ihn.“

Damit tragen Sie dazu bei, dass er/sie den Veränderungsdruck nicht merken muss. Sie schaffen einen Schonraum vor der schmerzhaften Realität. Gleichzeitig verstärken Bevormundung und gegenseitige Vorwürfe die Schuldgefühle in der Familie oder Partnerschaft. Um dies auszuhalten, wird die Realität von allen Betroffenen geleugnet und vernebelt. Lange macht man mehr von dem, was bisher schon nicht funktioniert hat. Dahinter steht die Hoffnung, mit mehr Druck ließe sich der Weg zur Besserung erzwingen.

Familiäre Verstrickung

„Ich muss für dich entscheiden, weil du so unselbständig bist.“

„Weil du alles besser weißt und übernimmst, bin ich so abhängig... und wehre mich dagegen, indem ich mich zudröhne.“

Es entsteht ein schiefes Gleichgewicht in der Familie. Angehörige übernehmen die Verantwortung für das Verhalten des/der Suchtkranken. Diese geben umgekehrt ihre eigene Verantwortung ab. Damit wird das Selbstvertrauen der Suchtkranken weiter beschädigt. Oft werden erwachsene Suchtkranke von Angehörigen wie Kinder behandelt und die Suchtkranken verhalten sich umgekehrt wie Minderjährige.

Sie sind nicht verantwortlich für den Suchtmittelkonsum Ihres Angehörigen.
Sie können das Leben eines/r Anderen nicht kontrollieren.
Sie können ihn/sie nicht heilen.
Sie können ihn/sie nicht retten.

„Wenn Du Dich anders verhalten würdest, dann ginge es mir besser.“

Suchtkranke und ihre Angehörigen wirken auf den ersten Blick oft extrem unterschiedlich. Beim genauen Hinsehen haben sie einiges gemeinsam. Sie *wollen* vieles verändern oder erzwingen, das sie nicht verändern *können*. Oftmals haben beide nicht gelernt, gut für sich selbst zu sorgen und die nötige Unterstützung für das eigene Wohlbefinden und die Bewältigung von Krisen anzunehmen. Stattdessen sind sie fokussiert auf das Verhalten von anderen.

Angehörige sind wichtig für den Suchtkranken/die Suchtkranke *und* können ihn/sie nicht heilen. Häufig beobachten wir, dass Eltern, Geschwister, PartnerInnen sich aus Angst und Sorge zunächst jahrelang aufopfern. Sie tun *alles* für den anderen, bis irgendwann *nichts* mehr geht. Dann sind Resignation, Hilflosigkeit, Wut, Enttäuschung und Erschöpfung manchmal so groß, dass sie den Kontakt völlig abbrechen. *Beides* ist ungesund, für die Angehörigen und für die Suchtkranken.

„Mischen Sie sich nicht in Andere hinein.
Mischen Sie sich in sich selbst hinein.“

Frei nach Karl Valentin

Fragen zur Selbstüberprüfung

- Weiß ich überhaupt noch, wie ´s mir geht?
- Ist die Suchterkrankung/der Drogenkonsum des Abhängigen im Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit?
- Denke ich: Mir ginge es gut, wenn er/sie endlich damit aufhören würde?
- Bin ich erschöpft?
- Schlafe ich oft schlecht?
- Bin ich müde, kraftlos, lustlos?
- Leide ich an körperlichen Symptomen?
- Weiß ich besser, was gut für ihn/sie ist?
- Glaube ich, alles bricht zusammen, wenn ich ´s nicht zusammenhalte?
- Lüge ich für ihn/sie ?
- Kündige ich Konsequenzen an, die ich dann nicht einhalte?
- Habe ich den Eindruck, dass ich mir keine Schwäche erlauben darf?
- Bin ich oft verzweifelt und weiß nicht mehr weiter?
- Schäme ich mich für die Suchterkrankung von ihm/ihr?
- Verleugne ich meine Hilflosigkeit?

Sie sind nicht alleine mit Ihrem Problem.

Wenn Sie sich an die B3 oder eine andere Suchthilfestelle gewandt haben, haben Sie bereits einen Schritt aus der familiären Suchtdynamik gemacht. Sie haben den Mut sich der Tatsache zu stellen, dass Sie ein Problem haben und es alleine nicht lösen können. Wir bieten Ihnen Information und kompetente Beratung und können Ihnen weitere Angebote in Tirol vermitteln, die Unterstützung für Angehörige bieten. Es gibt Angehörigengruppen, Beratungsstellen und therapeutische Einrichtungen.