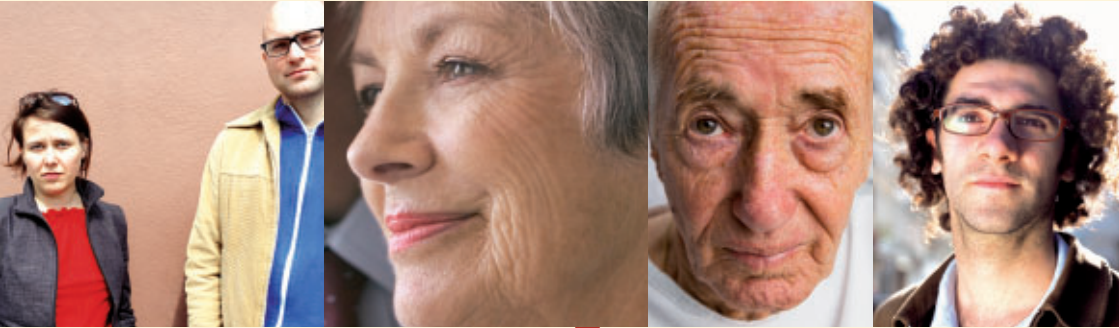


# informationen für angehörige von suchtkranken



KLINIKUM  
AKADEMIE  
FORSCHUNG



ANTON-PROKSCH-INSTITUT


Suchterkrankungen, wie Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigkeit sowie nicht stoffgebundene Süchte, betreffen meist nicht nur die Erkrankten selbst, sondern auch ihr Umfeld.

Wir möchten Ihnen in der Folge gerne einige Informationen und Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Umgang mit Menschen mit einer Suchterkrankung anbieten.

Es handelt sich dabei lediglich um Anregungen. Einfache „Kochrezepte“ gibt es leider nicht, da Menschen und ihre Lebensumstände verschieden sind, und es die typische Suchtkranke oder den typischen Suchtkranken nicht gibt.

Was können Sie tun, wenn Sie bemerken, dass ein Ihnen nahe stehender Mensch – sei es PartnerIn, Kind, Elternteil, FreundIn oder ArbeitskollegIn – vermehrt Alkohol trinkt, häufig nicht verschriebene Medikamente oder illegale Substanzen einnimmt, oder immer öfter Glücksspielen nachgeht?

Zunächst einmal können Sie den Ihnen nahe stehenden Menschen einfach darauf ansprechen. Teilen Sie ihr oder ihm mit, was Ihnen auffällt, was Sie wahrnehmen. Viele Angehörige haben große Hemmungen, die betroffene Person auf ihren Substanzkonsum anzusprechen, aus Angst vor einer unangenehmen Reaktion, vor Konflikten oder auch Leugnung des Konsums und möglichem Rückzug. Scheuen Sie sich nicht davor, den Substanzkonsum offen anzusprechen. Betroffene Personen denken bis dahin vielleicht gar nicht daran, dass ihr zunehmender Konsum jemand anderem auffallen könnte. Einige empfinden es sogar als Erleichterung, dass er bemerkt wird. Andere hingegen möchten sich zu diesem Zeitpunkt selbst noch nicht eingestehen, dass ihr Konsummuster problematisch sein könnte, und reagieren mit Rechtfertigung, Scham oder Rückzug.



Wenn Sie sich unsicher bezüglich eines Gesprächs mit dem oder der Betroffenen fühlen, können Sie jederzeit eine unserer Ambulanzen oder Beratungsstellen zu einem Informationsgespräch bzw. eine unserer Informationsgruppen für Angehörige aufsuchen.

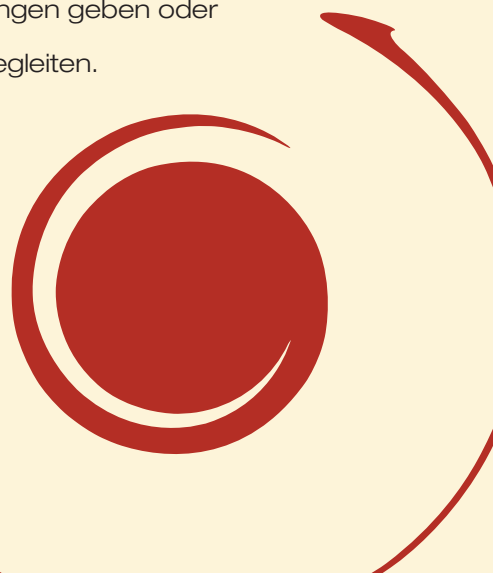
### Was können Sie tun, um Ihre Angehörige/Ihren Angehörigen zu einer Behandlung zu motivieren?

Es ist wichtig zu erkennen, dass nicht Sie etwas am Konsummuster Ihrer oder Ihres Angehörigen verändern können, das kann nur der oder die Betroffene selbst.

Wir alle wissen aus eigener Erfahrung, dass meist erst etwas passieren muss, damit wir für eine Veränderung bereit sind. So ist es auch bei Personen mit einer Suchterkrankung. Die meisten müssen erst einen Tiefpunkt erreichen, um ihren problematischen Konsum bzw. ihre Abhängigkeit erkennen und sich dazu entschließen zu können, etwas dagegen zu unternehmen. Diese Tiefpunkte können ganz unterschiedlich sein: Gesundheitliche Zusammenbrüche, drohender oder tatsächlicher Arbeitsplatzverlust oder Weisung von der Schule,

Konflikte mit dem Gesetz, Führerscheinentzug, drohende Trennung in der Beziehung, finanzielle Schwierigkeiten etc. Für Angehörige ist es natürlich sehr schwierig, auf so einen Zeitpunkt zu „warten“. Unsere üblichen Verhaltensweisen im Umgang mit kranken Personen, wie schonen, beschützen, sie bei anderen entschuldigen, Verantwortung vorübergehend abnehmen, können jedoch bei Menschen mit einer Suchterkrankung dazu führen, dass sie über lange Zeit keinen Leidensdruck hinsichtlich ihres Konsums empfinden und keinen damit verbundenen Wunsch nach Veränderung entwickeln können.

Wenn Sie bei Ihrer oder Ihrem Angehörigen Anzeichen bemerken, etwas gegen die Erkrankung unternehmen zu wollen, können Sie sie oder ihn dabei unterstützen, ihr/ihm Adressen von spezifischen Einrichtungen geben oder sie/ihn zu einem ersten Gespräch begleiten.



## Was kann sich alles durch eine Behandlung der/des Betroffenen verändern?

Wenn eine Ihnen nahe stehende suchtkranke Person schließlich eine Behandlung in Anspruch nimmt, werden vermutlich einige Veränderungen auf Sie zukommen. Geben Sie sich selbst und der oder dem Betroffenen Zeit, sich auf die neue Situation einzustellen.

Was sich Angehörige oft über Jahre gewünscht haben – nämlich dass ihre Partnerin/ihr Partner, ihr Kind oder ein Elternteil eine Therapie macht, um schließlich abstinent zu leben – kann am Beginn häufig zu ungewohnten Mustern und neuen Herausforderungen in der Beziehung führen. Sie haben in den letzten Jahren sicher einiges mitgemacht und sind enttäuscht worden. Versuchen Sie dennoch, nachdem sich der/die Betroffene für eine Therapie entschieden hat, wieder langsam Vertrauen zu ihm/ihr aufzubauen. Erhöhtes Misstrauen und Vorwürfe sind meist wenig hilfreich. Betroffene brauchen Zeit, um wieder in ihre Rollen in der Familie oder einem anderen Kontext hinein zu wachsen.

Versuchen Sie, gemeinsam heraus zu finden, wo Sie im Laufe der Zeit immer mehr Verantwortung für die Betroffene/den Betroffenen übernommen haben, und geben Sie ihr bzw. ihm diese Verantwortung schrittweise wieder zurück. Lassen Sie Ihre Angehörige/Ihren Angehörigen auch wieder jene Aufgaben übernehmen, die sie/er früher übernommen hat. Veränderungen und Muster, die sich über Jahre entwickelt haben, können nicht innerhalb von Tagen oder Wochen wieder rückgängig gemacht werden.

Besprechen Sie auch, wie Sie in Gegenwart anderer mit dem Thema Sucht umgehen wollen, wer erfahren soll, dass eine Suchterkrankung besteht.

Im Falle einer Alkoholabhängigkeit z. B. fragen Sie ruhig nach, ob es der/die Betroffene als störend empfindet, wenn Sie in seiner/ihrer Gegenwart Alkohol trinken, oder ob Alkohol bei Ihnen zu Hause sein soll oder nicht. Viele KlientInnen fühlen sich bevormundet, wenn ihre Umgebung aus Angst vor einem möglichen Rückfall krampfhaft auch keinen Alkohol trinkt, und eine völlig alkoholfreie Welt können Sie ohnehin nicht schaffen.

## Was können Sie tun, wenn Ihre Angehörige/Ihr Angehöriger einen Rückfall hat?

Eine Suchterkrankung ist eine Erkrankung, die mit Rückfällen einhergehen kann. Ein Rückfall sollte ernst genommen werden, muss aber nicht gleich eine Katastrophe sein und sofort wieder in ein früheres Konsummuster zurückführen. Ein Rückfall kann auch ein Hinweis darauf sein, dass ein Problem unterschätzt wurde, und es wichtig ist, sich mit dem Thema weiterhin auseinander zu setzen, am besten im Rahmen einer regelmäßigen ambulanten Betreuung.

Wenn Sie bemerken, dass Ihre Angehörige/Ihr Angehöriger erneut konsumiert oder zum Beispiel wieder spielt, können Sie sie/ihn zunächst natürlich – wie bereits vorhin beschrieben – darauf ansprechen und darauf hinweisen, was Ihnen auffällt, bzw. Unterstützung bei einem erneuten Beratungstermin anbieten.

Es ist immer wieder wichtig, sich klar zu machen, dass nur die oder der Betroffene selbst einen Schritt setzen kann, um das Problem wieder in den Griff zu bekommen.

## Was können Sie für sich tun?

Viele Angehörige von Menschen mit einer Suchterkrankung empfinden Gefühle der Ratlosigkeit, Hilflosigkeit und Ohnmacht. Sie haben den Eindruck, sie können nichts tun, nichts verändern, können nur warten, dass etwas passiert.

Sie können vielleicht nicht unmittelbar am Konsumverhalten des/der Betroffenen etwas verändern, aber Sie können etwas tun, um sich selbst zu entlasten.

Versuchen Sie, wieder Ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und diesen auch nachzugehen. Überlegen Sie, was Ihnen gut tun könnte, was Ihnen früher oft Kraft gegeben oder Spaß gemacht hat. So wie der Alkohol, die Droge, der Spielautomat oder Computer bei der oder dem Betroffenen irgendwann in den Mittelpunkt des Lebens rückt, wird für Angehörige oft die suchterkrankte Person zunehmend zum Mittelpunkt des Lebens, alles dreht sich um die Sucht und andere wichtige Bereiche werden kaum noch wahrgenommen.

Scheuen Sie sich nicht davor, z. B. auch mit FreundInnen oder anderen Angehörigen über die Suchterkrankung und die damit in Zusammenhang stehenden Belastungen zu sprechen.

Was die Beziehung zur/zum Betroffenen betrifft, überlegen Sie, wo Ihre eigenen Grenzen sind, versuchen Sie, diese auch klar zu kommunizieren und besprechen Sie, was passiert, wenn diese Grenze überschritten wird.

Achten Sie jedoch darauf, nur Konsequenzen anzukündigen, die Sie auch bereit sind, durchzuführen. Es ist wenig hilfreich, z. B. regelmäßig mit der Trennung zu drohen, wenn zum gegebenen Zeitpunkt eine Trennung für Sie noch gar nicht in Frage kommt. Je öfter Sie Aktionen ankündigen und dann nicht durchführen, desto weniger wirksam werden sie.

Auch wenn es sich bei der oder dem Betroffenen um Ihr Kind handelt, überlegen Sie, inwieweit Sie es unterstützen möchten (z.B. Hilfestellung bei der Suche von therapeutischen Angeboten, Sicherung der existenziellen Grundbedürfnisse) und wo es sinnvoll ist, klare Grenzen zu setzen (z.B. finanzielle Unterstützung).

Es ist wichtig und hilfreich, sich seinen eigenen Handlungsspielraum immer wieder bewusst zu machen, um schließlich auch zu unterscheiden, was können SIE tun im Hinblick auf eine Veränderung und wo liegt die Verantwortung dafür bei der bzw. dem Betroffenen.

Sollten Sie noch Fragen zu einem der genannten Bereiche oder Interesse an mehr Informationen haben, laden wir sie herzlich zu einem Informationsgespräch in eine unserer Ambulanzen oder Beratungsstellen oder zur Teilnahme an einer unserer Angehörigengruppen im Anton Proksch Institut ein.

Informationen zu unseren Angeboten finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage unter [www.antonprokschinstitut.at](http://www.antonprokschinstitut.at)

Anton Proksch Institut  
Gräfin Zichy Straße 6  
1230 Wien  
Tel: +43/1/88 010-0  
email: [info@api.or.at](mailto:info@api.or.at)  
[www.antonprokschinstitut.at](http://www.antonprokschinstitut.at)

