

Familienproblem Sucht

Die Erfahrungen der Müllers zeigen, wie alle Familienmitglieder unter dem Problem leiden.

Suchtmittelabhängige

Menschen, die von Alkohol oder Drogen abhängig sind, können nicht einfach aufhören, das Suchtmittel zu nehmen. Mit der Abhängigkeit sind Verhaltensweisen verbunden, wie zum Beispiel:

- den Suchtmittelkonsum verharmlosen oder abstreiten,
- Anlässe für den Konsum des Suchtmittels suchen,
- die Dosis erhöhen,
- alles andere vernachlässigen.

Partnerschaft in suchtbelasteten Beziehungen

Die Reaktionen auf die Abhängigkeit sind sehr unterschiedlich. Manche Partner grenzen sich gut ab. Andere versuchen alles, um dem geliebten Menschen zu helfen. Nach außen wird eine Fassade aufgebaut. Es erfolgen Bemühungen, den Abhängigen vom Suchtmittel wegzubekommen. Irgendwann spürt man die eigenen Grenzen und die Hilflosigkeit.

Kinder und Jugendliche im Sucht-System

Kinder und Jugendliche in suchtbelasteten Familien spüren, dass in der Familie etwas nicht stimmt. Sie wissen in der Regel um die Ursache. Sie erleben unzuverlässige Eltern, die sie oft auch in Loyalitätskonflikte bringen. Das führt zu Verunsicherung. Weil über die Probleme in der Familie nicht gesprochen wird, geben sich Kinder oft die Schuld an der Situation zu Hause. Sie versuchen, die Eltern zu entlasten und übernehmen Rollen, die sie überfordern.

Was können Sie tun?

- Nehmen Sie bewusst wahr, dass es in Ihrer Familie ein Problem gibt. Trauen Sie Ihren Gefühlen. Sprechen Sie das Problem an.
- Machen Sie sich klar, dass Sucht eine Krankheit ist. Für diese Krankheit gibt es individuell abgestimmte Behandlungsangebote in speziellen Beratungsstellen oder Fachkliniken. Auch für Partner und Kinder aus suchtbelasteten Familien gibt es Hilfe!
- Bedenken Sie, dass Sie nicht den geliebten Menschen verraten, sondern dass Sie etwas gegen seine Abhängigkeit tun.
- Brechen Sie das Schweigen. Informieren Sie sich über die Suchtkrankheit – zum Beispiel auf der Internetseite www.freundeskreise-sucht.de. Weitere Infos und Adressen finden Sie unter www.dhs.de
- Sprechen Sie mit Menschen, die Sucht erlebt haben. Diese finden Sie in Selbsthilfegruppen, wie zum Beispiel in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe. Sie sind dort herzlich willkommen!
- Natürlich können Sie auch mit anderen Menschen Ihres Vertrauens reden, zum Beispiel mit Ärzten und Therapeuten.

**Wichtig ist:
Wagen Sie einen ersten neuen Schritt!
Werden Sie aktiv!**

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind Selbsthilfegruppen für Abhängige, Suchtmittel-Missbrauchende und Angehörige, die sich in den bundesweiten Gruppen treffen und über ihre Erfahrungen austauschen. Die Mitglieder in den Freundeskreisen leisten ehrenamtliche Hilfe. Es gibt in allen Freundeskreis-Selbsthilfegruppen eine wichtige Regel: Was in der Gruppe gesagt wird, wird vertraulich behandelt und nicht nach außen getragen.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e.V.
Untere Königsstraße 86, 34117 Kassel
Tel. (05 61) 78 04 13, Fax (05 61) 71 12 82
mail@freundeskreise-sucht.de
www.freundeskreise-sucht.de



Mitgliedschaften: Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e. V., Gesamtverband für Suchthilfe e. V. – Fachverband der Diakonie Deutschland und Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Dieses Faltblatt ist im Rahmen des Projekts „Kompetenz-erwerb für alle Betroffenen im Sucht-System“ entstanden und wurde im Rahmen der kassenindividuellen Selbsthilfe-Förderung unterstützt durch: DAK Unternehmen Leben.



Überreicht von:



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Familie und Sucht

Gemeinsam Lösungen finden

Sucht betrifft die ganze Familie

Wenn ein Familienmitglied an Diabetes, Krebs oder Depression erkrankt, wirkt sich diese Krankheit auf die ganze Familie aus. Sie muss oft ihr gemeinsames Leben neu ordnen. Das trifft auch bei einer Suchterkrankung zu.

Was heißt das?

Bei einer Suchterkrankung rückt das Suchtmittel (zum Beispiel Alkohol oder Heroin) oder ein Suchtverhalten (zum Beispiel Glücksspiel oder übermäßige Computernutzung) in den Mittelpunkt des Geschehens. Die Sucht eines Familienmitglieds bringt vieles durcheinander. Alle sind in irgendeiner Form von der Sucht mitbetroffen.

Viele sind suchtkrank

Millionen von Menschen in Deutschland haben Suchtprobleme. Diese Menschen haben Angehörige: Partnerinnen und Partner, Kinder, Geschwister, Eltern etc., die mit der Sucht konfrontiert werden.

Ein Beispiel aus der Praxis

Wir stellen Ihnen hier eine Familie vor: Holger Müller ist alkoholabhängig. Viele Jahre hat er getrunken – und die Familie hat darunter gelitten. Er selbst sowie seine Frau Carola und die Kinder Ines und Thomas haben sich einer Sucht-Selbsthilfegruppe angeschlossen und sind jetzt bereit, offen über ihre Probleme zu sprechen.

„Anfangen hat es ganz harmlos. Hier und da mal ein Gläschen zur Entspannung. Irgendwann war es aber so, dass ich den Alkohol gebraucht habe, um überhaupt über den Tag zu kommen.“ **Holger (39)**

Der Suchtkranke

Holger: Der Drang nach dem Alkohol war schrecklich und nervenaufreibend. Auf der Fahrt zur Arbeit bin ich Umwege gefahren, um mir den Vorrat für den Tag zu beschaffen. Meine Arbeit habe ich mir so eingeteilt, dass ich zu bestimmten Zeiten im Auto trinken konnte. Ich habe mir eingebildet: Das merkt keiner. Auf dem Heimweg bin ich wieder Umwege gefahren. Da habe ich die leeren Flaschen in verschiedenen Containern entsorgt.

Ich habe mir oft vorgenommen: Ab morgen keinen Alkohol mehr. Aber am nächsten Tag ging's dann trotzdem weiter. Alles immer heimlich. Auf keinen Fall wollte ich auffallen.

Zu Hause hat es viel Stress mit Carola gegeben. Da habe ich getrunken, damit ich ruhiger wurde. Ich wollte mir nicht eingestehen, dass ich mich nicht mehr um die Familie gekümmert habe. Ich habe oft was versprochen, aber ich habe es nicht eingehalten.

Ich hatte auch ein schlechtes Gewissen. Es ging mir körperlich schlecht. Wenn ich dann was getrunken habe, wurde alles wieder erträglicher. Das hätte ich aber vor anderen nie zugegeben.

Der Alkohol ist auch ganz schön ins Geld gegangen, aber auch das habe ich runtergespielt.

„Ich habe alles versucht, um Holger vom Trinken abzubringen: Den Alkohol weggeschüttet, ihn mit Geld kurz gehalten. Ich habe im Guten mit ihm geredet, ich habe ihn angeschrien. Dann war auch ich am Ende.“ **Carola (36)**

Die Partnerin

Carola: Am Anfang habe ich gedacht: Jeder trinkt ja mal was. Mein Vater hat viel getrunken. Ich war froh, dass Holger eher wenig trank. Es lief richtig gut mit uns. Holger war ein toller Vater.

Dann kamen Umstrukturierungsmaßnahmen an Holgers Arbeitsstelle. Er kam fertig und aufgewühlt nach Hause. Dann hat er ein oder zwei Bier getrunken. Schließlich kam er angetrunken nach Hause.

Besonders Ines war so enttäuscht und verstand ihren Papa überhaupt nicht. Was sollte ich machen? Ich habe Entschuldigungen erfunden. Wenn ich mich mit Holger gestritten habe, habe ich die beiden in ihre Zimmer geschickt. Ich dachte, so kriegen sie nicht mit, dass wir Probleme haben.

Meine große Angst war, dass Holger nicht mehr zur Arbeit ging. Also habe ich auch für seinen Chef Erklärungen gefunden, genauso wie für Nachbarn und Freunde. Niemand sollte merken, was bei uns los ist. Deshalb bin ich auch nirgends mehr hingegangen. Ich wusste nicht mehr, was ich machen sollte.

Und dann fing meine Kopfschmerzen an.

„Ich war oft in meinem Zimmer allein.“
Thomas (6)

Die Kinder

„Ich wusste ganz genau, warum Mama mit Papa Stress hatte. Papa trank zuviel Alkohol.“ **Ines (8)**

Thomas: In meinem Zimmer habe ich meine Lieblingsserie geguckt. Die war lustig. Aber ich habe trotzdem gehört, dass die Eltern Zoff hatten. Da war ich traurig. Wir waren früher oft im Zoo. Es waren auch Kinder da, mit denen ich spielen konnte. Dann war es öde. Deshalb habe ich manchmal Faxen gemacht.

Ich habe auch einen Korb mit leeren Flaschen gefunden. Den hatte Papa vergessen. Ich wusste: das gibt wieder richtig Zoff. Deshalb habe ich die Flaschen versteckt.

Ines: Mama hat Papa vorgeworfen, dass er mit der Trinkerei die Familie kaputt macht. Und Papa hat gesagt, er trinkt, weil Mama so nervt. Diese dauernden Streitereien waren furchtbar. Ich habe versucht, total nett zu sein, damit sie nicht wegen mir streiten.

Ich habe Mama viel im Haushalt geholfen. Ich bin auch einkaufen gegangen.

Ich wusste auch, dass Thomas sich in seinem Zimmer allein fühlt. Manchmal hat er versucht, lustig zu sein. Einmal habe ich gehört, dass er in seinem Zimmer geweint hat. Aber davon habe ich Mama und Papa nichts erzählt.