

## **Dos => Wie helfe ich einem Angehörigen, seine Sucht zu erkennen?**

- ⇒ Offenheit (bei Gefühl, Wünschen, Gedanken); sprechen Sie das Problem offen aus, sagen sie was es macht.
- ⇒ Hilfe und Unterstützung zu sichern auf dem Weg der Veränderung.
- ⇒ Sorgen und Ängste aussprechen (aber immer in der ich-Perspektive).
- ⇒ Sagen Sie offen, wenn sie Hilfe bzw. Rat geholt haben (zum Beispiel in der Suchtberatungsstelle, beim Hausarzt, in der Selbsthilfegruppe).
- ⇒ In Ruhe reden (zum Beispiel über Konsumsgründe oder Situationen die Ärger hervorrufen).
- ⇒ Reduzieren Sie den Abhängigen nicht aufs Konsumieren.
- ⇒ Vertreten Sie konsequent die eigene Meinung.
- ⇒ Hören Sie auf, vor anderen die Krankheit zu vertuschen.
- ⇒ Nehmen Sie ausreden und Alibis des Betroffenen nicht ernst.
- ⇒ Drängen sie darauf, dass sich der Betroffene wenigstens einmal (unverbindlich) beraten lässt.
- ⇒ Keine materielle Unterstützung - sie unterstützen nur den weiteren Konsum.
- ⇒ die Argumente für die Abstinenz müssen schwerwiegender sein als die Argumente für den weiteren Konsum.
- ⇒ Stecken Sie Ihre eigenen Grenzen klar ab.
- ⇒ Verändern sie ihr Verhalten! Lernen Sie loszulassen!

## **Don'ts => Was sollten Angehörige besser nicht tun?**

- ⇒ Vorwürfe, wenn nicht gleich alles so läuft wie erwartet.
- ⇒ Drohen mit Dingen, die nicht eingehalten werden können.
- ⇒ Jegliche Versuche, den Abhängigen zu ändern (Sie können nur sich selbst ändern!).
- ⇒ Für den Betroffenen Suchtmittel besorgt.
- ⇒ Für den Betroffenen lügen (wie zum Beispiel beim Arbeitgeber entschuldigen).
- ⇒ Streiten über den Konsum.
- ⇒ Den Betroffenen wie ein Kind behandeln, ihm die Verantwortung für sein Tun abnehmen.
- ⇒ Drüber hinwegsehen und so tun, als ginge sie das Suchtproblem nichts an.
- ⇒ Unreflektierter eigener Suchtmittelkonsum.
- ⇒ Ängstliches Meiden von Veranstaltungen, wo Suchtmittel konsumiert werden.
- ⇒ Kein Interesse an (neuen) Hobbys und Freizeitinteressen.
- ⇒ Vermeiden von Gesprächen über klare Regeln im Umgang mit dem Suchtmittel in der Familie.
- ⇒ Erwarten einer Unterwürfigkeit, da der Betroffene ja einiges wieder gutzumachen hat.
- ⇒ Für alles was schief läuft, der Krankheit die Schuld anlasten.