

Wie können Sie als Angehöriger helfen?

In der Regel sieht der Betroffene in jedem, der ihm helfen will, zunächst ein Gegner, der ihm ein überlebenswichtiges Gut (Suchtmittel) wegnehmen möchte. Dementsprechend wehrt sich der Betroffene zunächst gegen jegliche Hilfe.

1. Informationen

Grundsätzlich ist es wichtig, dass sie sich gründlich über die Entstehung und Aufrechterhaltung des süchtigen Verhaltens informieren. Umso mehr sie über die Erkrankung wissen, umso leichter erkennen Sie die Symptome und können sie richtig bewerten. Wichtig ist, dass sie bei der Informationsrecherche auf seriöse Quellen zurückgreifen. Informationen zu den Stoffen finden sich so zum Beispiel auf der Seite der [DHS](#). Selbstverständlich erhalten Sie jederzeit während unserer Öffnungszeiten schriftliche Informationsmaterialien in unsere Einrichtung.

2. soziale Unterstützung

Viele Angehörige zögern, offen mit dem Suchtproblem umzugehen und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Insbesondere die Angst vor den Reaktionen des persönlichen Umfeldes hält viele Angehörige davon ab. „Das geht nur die Familie etwas an“ oder „guten Eltern würde das nicht passieren“ sind häufig genannte Ängste der betroffenen Angehörigen. Aber gerade hier ist es angebracht eine Suchtberatungsstelle aufzusuchen, denn dort können Sie freisprechen, bekommt fachlichen Rat und eine Reflexion ihres Handelns.

Falls für sie derzeit ein persönliches Gespräch in eine Beratungsstelle nicht möglich ist, nutzen Sie die Möglichkeit einer telefonischen Beratung oder einer Chat- oder Online Beratung.

3. Gespräch suchen - Grenzen setzen

Suchen Sie das Gespräch mit dem Betroffenen. Hierfür sind folgende Tipps hilfreich:

- Überlegen Sie sich vor dem Gespräch was sie ansprechen möchten. Machen Sie sich gegebenenfalls Notizen.
- Reden Sie mit ihm/ihr im nüchternen Zustand.
- Sprechen Sie offen über ihre Ängste, Gefühle und Sorgen. Reden Sie immer aus der ich-Perspektive.
- Bemühen Sie sich auch bei Meinungsverschiedenheiten sachlich zu bleiben.

- Mache Sie deutlich, dass Sie den Betroffenen als Person schätzen/lieben und gerade deshalb nicht akzeptieren können, dass sich der Betroffene durch den Suchtmittelkonsum selber zerstört. Sage Sie deutlich und ohne Scheu, was Sie nicht machen werden (z.B. vor anderen die Krankheit zu vertuschen, zu verheimlichen oder mit zu lügen oder keine materielle Unterstützung oder keine Übernahme der Folgen des Konsums).
- Sichern Sie den Betroffenen Hilfe und Unterstützung auf dem Weg der Veränderung.
- Falls Sie möchten, können Sie die Begleitung zu einer Suchtberatungsstelle anbieten.
- Konsequenz ist überaus wichtig, denn ständiges Drohen wird nicht ernst genommen. Daher kündigen Sie nur das an was sie in der Praxis auch bereits bzw. in der Lage sind in umzusetzen.

4. Kraftquellen aktivieren

Die Belastung der Angehörigen ist enorm. Dies hat zur Auswirkung, dass Angehörige von Abhängigen häufig unter Depressionen, Angsterkrankungen sowie Schlaf- und Essstörungen leiden. Nicht selten greifen die Angehörigen schließlich selbst zu Medikamenten oder Drogen, um sich Entlastung zu verschaffen. Das Risiko einer Suchterkrankung ist für Kinder aus suchtblasteten Familien bis zu sechsmal höher, verglichen mit Kindern aus Familien ohne Suchtproblematik.

Hinzu kommt, dass Angehörige von Abhängigen, insbesondere die Partnerinnen oder Mütter, oftmals mit dem Vorwurf konfrontiert werden, selbst eine Mitverantwortung für das Suchtverhalten des Partners oder des Kindes zu tragen.

Daher ist es von existenzieller Bedeutung, dass sie neben aller fachlichen Beratung Kraftquellen für sie selber aktivieren. Diese können ganz unterschiedlicher Natur sein (z.B. berufliche Ausgleich, sportliche, handwerkliche oder künstlerische Aktivitäten, Freunde).