




Alkoholabhängigkeit: Auch Nahestehende sind betroffen

Informationen und Tipps für Familienangehörige und Nahestehende von Menschen mit Alkoholproblemen

- Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit, die auch das soziale Umfeld betrifft
- Was können Angehörige und Nahestehende tun?
- Wo gibt es Hilfe und Unterstützung?



Herausgabe:
Sucht Schweiz,
Lausanne 2016

Auch Nahestehende sind betroffen

Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit, an der nicht nur die betroffene Person, sondern auch das soziale Umfeld leidet. Sei es als Lebenspartner, Kind, Verwandter, Freundin, Arbeitskollege oder Nachbarin: Wir alle können von den Problemen eines alkoholkranken Menschen mit betroffen sein.

Besonders schwierig ist die Situation für Personen, die in einer engen Beziehung zum alkoholkranken Menschen stehen. Ihr Alltagsleben wird häufig beeinträchtigt: Es herrscht zum Beispiel eine Atmosphäre der Instabilität, finanzielle Schwierigkeiten können eintreten und Gefühle und Beziehungen sind belastet. Manchmal wird der Leidensdruck derart gross, dass Nahestehende selbst krank werden.

Auch für Menschen, die nicht mit dem alkoholabhängigen Menschen zusammenleben, ist es oft schwierig. Man zögert, die betroffene Person anzusprechen, versucht, nicht daran zu denken und sagt sich, dass einen das Privatleben anderer Menschen nichts angeht. Dennoch bleiben das Unwohlsein und die Verunsicherung: Soll ich etwas unternehmen? Und wenn ja, was kann ich tun?

Nahestehende werden zudem damit konfrontiert, dass die Gesellschaft gegenüber Menschen mit Alkoholproblemen häufig eine negative Haltung einnimmt. Es gibt jedoch keinen Grund sich zu schämen – denn von diesem Problem sind viele Menschen betroffen. In der Schweiz gibt es Hunderttausende, die einer alkoholabhängigen Person nahe stehen. Obwohl so viele mit-betroffen sind, ist es für sie schwierig, darüber zu sprechen und anderen mitzuteilen, wie belastend die Situation für sie ist und dass sie sich dem Alkoholproblem gegenüber zuweilen hilflos fühlen.



Wie Nahestehende die Situation erleben

Die Alkoholabhängigkeit wirkt sich auf Nahestehende unterschiedlich aus, je nachdem, in welcher Beziehung sie zur betroffenen Person stehen, wie gross die emotionale Nähe oder die räumliche Distanz zu diesem Menschen ist. Egal, wie eng das Verhältnis zur alkoholabhängigen Person ist, eines steht fest: Mit dem Trinken aufhören kann nur der alkoholranke Mensch selbst. Häufig fühlen sich Nahestehende machtlos, weil sie trotz ihrer Bemühungen nichts an der Situation ändern können und nicht verstehen, was genau vor sich geht.

“Das Problem ist doch meist offensichtlich – Warum streiten es alkoholabhängige Menschen dennoch ab?”

Wenn das soziale Umfeld versucht, eine alkoholabhängige Person mit ihrer Krankheit zu konfrontieren und sie zur Einsicht zu bringen, kommt es oft vor, dass die betroffene Person leugnet, ein Problem zu haben. Das Leugnen ist ein Abwehrmechanismus. Dadurch verhindert die alkoholranke Person, mit dem konfrontiert zu werden, was bedrohlich und schwer zu akzeptieren ist: die Tatsache abhängig zu sein. Das Leugnen zeigt sich in unterschiedlicher Weise: Verharmlosung (“Ich trinke doch nicht mehr als andere...”), Schuldzuweisung an andere (“Ich trinke, weil die mich entlassen haben.”), Rechtfertigungen (“Ich trinke, weil ich traurig bin.”), Aggressivität (“Das geht Sie nichts an!”), Herunterspielen (“Ja, ich habe getrunken, aber nur zwei Gläser!”). *Eine alkoholabhängige Person, die ihre Alkoholprobleme leugnet, tut dies, weil sie keinen anderen Ausweg sieht oder weil sie noch nicht dazu bereit ist, ihre Krankheit zu akzeptieren.*



“Wer ist für die Situation verantwortlich?”

Angehörige und nahe Bekannte fühlen sich oft für die problematische Situation verantwortlich. Manchmal kommt es auch zu Schuldzuweisungen: „Er trinkt, weil sie ihn verlassen hat.“, „Die Eltern haben ihm nie Grenzen gesetzt.“, „Sie hat Rückfälle, weil er kaum je zuhause ist.“ usw.

Es ist wichtig, sich klar zu machen: Es gibt nie nur *einen* Grund dafür, dass jemand alkoholabhängig geworden ist oder dass jemand Rückfälle hat. Vieles spielt eine Rolle, zum Beispiel: Alkohol ist überall erhältlich, er wird angepriesen und sein Risikopotenzial wird verharmlost. Viel Alkohol zu vertragen gilt in manchen Kreisen als erstrebenswert. Auch Situationen können eine Rolle spielen, so etwa Belastungen in der Familie oder bei der Arbeit. Weiter haben Merkmale der Person einen Einfluss, wie zum Beispiel die Fähigkeit, Impulse kontrollieren oder mit Stress umgehen zu können.

Es ist also viel zu einfach, sich oder jemand anderem die Schuld für das Problem geben zu wollen. Ein Alkoholproblem hat immer verschiedenste Ursachen.

“Kann ich den Alkoholkonsum des anderen kontrollieren?”

Häufig versuchen Nahestehende dem alkoholabhängigen Menschen zu helfen, indem sie seinen Alkoholkonsum entschuldigen und Erklärungen dafür finden. Sie versuchen auch seinen Konsum zu kontrollieren, indem sie zum Beispiel alkoholische Getränke verstecken oder wegschütten, die Anzahl Flaschen oder deren Inhalt kontrollieren, die alkoholabhängige Person ins Restaurant begleiten um sicherzustellen, dass sie nichts trinkt, etc. Wenn sich die Situation nicht verbessert, drohen viele Nahestehende mit dem Abbruch der Beziehung, der Entlassung, der Scheidung.

Nahestehende brauchen häufig Zeit, um sich bewusst zu werden, dass sie das Trinkverhalten des anderen nicht kontrollieren können und sie ihn auch nicht zwingen können, mit dem Trinken aufzuhören!

“Ich weiss nicht mehr, was ich tun soll. Ich kann nicht mehr!”

Oft bringen sich Nahestehende, im Versuch, zu helfen, an den Rand ihrer Kräfte. Viele versuchen mit allen Mitteln, die betroffene Person zu einer Veränderung zu bringen. Dieser Wunsch ist verständlich. Oft müssen Nahestehende aber feststellen, dass sie mit ihren Strategien nicht das erreichen, was sie erhofft haben.

Helfen beginnt nicht damit, den betroffenen Menschen am Trinken zu hindern, sondern damit, sich bewusst zu machen, wie stark der Alkohol das eigene Denken und Verhalten, das körperliche und psychische Wohlbefinden und die sozialen Beziehungen beeinflusst.

“Und wenn Kinder da sind?”

Wenn die alkoholabhängige Person Kinder hat, tragen Nahestehende eine besondere Verantwortung. Oft meinen sie zu Unrecht, die Kinder würden von den Alkoholproblemen nicht viel mitbekommen und kaum darunter leiden. Der Alltag der betroffenen Kinder ist sehr oft von Unsicherheit sowie Scham- und Schuldgefühlen geprägt. Ihre Entwicklung kann dadurch gefährdet werden, und sie tragen ein erhöhtes Risiko, später einmal selbst Alkoholprobleme oder psychische Probleme zu entwickeln. *Es ist wichtig, betroffenen Kindern Möglichkeiten zu bieten, über ihre Sorgen und Leiden zu sprechen, ohne dass sie deswegen fürchten müssen, ihre Familie zu verraten oder den abhängigen Elternteil blosszustellen.*

Mehr Informationen bieten die Broschüren „Kinder aus alkoholbelasteten Familien“ und „Eltern vor allem - Eltern trotz allem“ (siehe Seite 12) sowie die Websites www.mamatrinkt.ch resp. www.papatrinkt.ch (für Kinder und Jugendliche) und www.elternundsucht.ch.

Was können Nahestehende tun?



Was bleibt Nahestehenden, wenn sie den alkoholkranken Menschen nicht dazu bringen können, etwas zu verändern?

Nahestehende sollten die Verantwortung für die Suchterkrankung der betroffenen Person zurückgeben und sich selbst wieder ins Zentrum ihrer Aufmerksamkeit rücken.

Diesen Tipp empfinden viele Nahestehende zuerst einmal als Schlag ins Gesicht. Manche wehren sich gegen die Sichtweise, bei sich selbst ansetzen zu sollen. Der andere hat doch das Problem! Viele machen sich auch den Vorwurf, jahrelang „das Falsche“ gemacht zu haben und fühlen sich erst recht schuldig.

So darf man das nicht sehen! Jede Strategie, die Nahestehende ausprobieren, ist verständlich. Jede Strategie hat tatsächlich Vor- und Nachteile. Aber wenn eine Strategie nicht zum Ziel führt, braucht es eine neue.

Man kann viel für sich und oft auch für den suchtkranken Menschen erreichen, wenn man sich klar macht: Ich kann versuchen, die betroffene Person zu einer Veränderung zu motivieren. Aber ich muss ihr auch die Verantwortung zurückgeben. Und: Ich muss auch zu mir Sorge tragen.

Veränderung ist ein Prozess



→ **Beschreiben statt vorschreiben, fragen statt beschuldigen**

Es ist für Nahestehende nicht immer einfach, die richtigen Worte zu finden und der alkoholabhängigen Person zu sagen, was sie fühlen und worüber sie sich Sorgen machen. Die abhängige Person kann sich angegriffen fühlen, sich verschliessen oder ablehnend reagieren. Es ist deshalb wichtig, dass Nahestehende bei Gesprächen von sich ausgehen. Sagen Sie, was Sie belastet, wie Sie sich fühlen, was Sie beobachten, statt dem anderen zu sagen, was er tun soll. Sagen Sie: "Ich mache mir Sorgen, weil..." statt "Du solltest..."; "Es macht mich traurig, dich so zu sehen" statt "Du tust mir weh"; "Ich möchte, dass du mir zuhörst" statt "Du hörst mir nie zu". Fragen Sie, wie Ihr Gegenüber die Situation sieht. So entsteht ein Dialog, in dem beide Seiten ihre Sichtweisen und Bedürfnisse einbringen können und sich das Gegenüber nicht angegriffen fühlt.

→ **Grenzen setzen statt kontrollieren**

Es nützt nichts, den Alkoholkonsum von Betroffenen kontrollieren und einschränken zu wollen. Dies führt oft zu Konflikten und kaum dauerhaft dazu, dass die betroffene Person wirklich weniger trinkt. Nahestehende können aber Grenzen setzen im Hinblick darauf, was sie tun und ertragen wollen: Sie können sich zum Beispiel weigern, mit jemandem auszugehen, wenn die Person getrunken hat, oder verlangen, dass sie nicht in ihrer Anwesenheit trinkt.

→ **Verantwortung abgeben statt beschützen**

Nicht selten versuchen Nahestehende, suchtkranke Personen vor Konsequenzen ihres Konsums zu schützen. Das ist in manchen Situationen notwendig, insbesondere sollte man eine angetrunkene Person zum Beispiel daran hindern, ein Fahrzeug zu lenken. Oder man sollte, wenn jemand alkoholisiert ins Koma fällt, die Sanität rufen.

In vielen Situationen aber wäre es wichtig, wenn die betroffene Person die Konsequenzen ihres Konsums auch selbst „ausbaden“ müsste. So kann sich ein Druck aufbauen, der jemanden vielleicht zu einer Veränderung bringt.

Die Verantwortung in dieser Weise abzugeben, ist nicht immer einfach. Eine Frau, deren Partner wegen eines Katers nicht zur Arbeit fahren kann, erlebt einen Zwiespalt: Entschuldigt sie ihn bei seinen Vorgesetzten, muss er die Verantwortung nicht selbst tragen. Entschuldigt sie ihn nicht, muss sie sich vielleicht ängstigen, dass er die Arbeitsstelle verlieren könnte.

Übergeben Sie der betroffenen Person, wenn immer es Ihnen möglich scheint, die Verantwortung für die Konsequenzen des Konsums.

→ **Sich entlasten statt schweigen**

Aus Scham verschweigen Nahestehende häufig das Problem oder versuchen es zu vertuschen. Das Tabuisieren der Alkoholprobleme hindert Nahestehende oft daran, Unterstützung zu suchen. Das Schweigen ist dadurch mit Leiden und Isolierung verbunden. Nahestehende aber haben das Recht – und häufig auch das Bedürfnis – über das, was sie erleben, zu sprechen und Unterstützung zu finden.

→ **Lernen, sich selbst Sorge zu tragen, ohne den anderen im Stich zu lassen**

Indem Nahestehende sich stark um die alkoholabhängige Person und deren Probleme kümmern, vernachlässigen sie oft ihre eigenen Bedürfnisse. Es ist wichtig, dass Nahestehende wieder lernen, den eigenen Bedürfnissen Rechnung zu tragen, sich etwas Gutes zu tun und Abstand zu nehmen.

Auch das Frausein oder Mannsein spielt eine Rolle

Traditionelle Rollenbilder haben auch heute noch einen Einfluss auf das Verhalten von Mann und Frau. Es gibt Dinge, worauf Frauen bzw. Männer speziell achten können.

Von **Frauen** wird in unserer Gesellschaft erwartet, dass sie emotional, hilfsbereit, sensibel, einfühlsam und geduldig sind. Diese Vorstellungen prägen und bestimmen das Verhalten und das Selbstbild der Frauen. Es sind grundsätzlich positive Eigenschaften. Und es braucht solche Eigenschaften, um einen alkoholkranken Menschen zu begleiten. Besonders Frauen sollten aber darauf achten, dass sie darüber ihre eigenen Bedürfnisse nicht vergessen und sich selbst Sorge tragen. Das ist ganz wichtig!

Männern werden in unserer Gesellschaft Eigenschaften wie zielstrebig, stark und wenig emotional zugeschrieben. Diese Eigenschaften können bei der Begleitung einer alkoholabhängigen Person hilfreich sein, weil sie es leichter machen, sich von den Problemen nicht vereinnahmen zu lassen. Grenzen zu setzen und an sich selbst zu denken bedeutet nicht, die abhängige Person abzuweisen. Auch Männer können einfühlsam sein und zuhören – und damit wertvolle Unterstützung bieten.

Wer kann Nahestehenden helfen?

Einen alkoholabhängigen Menschen begleiten kann belastend sein. Zögern Sie deshalb nicht, sich Unterstützung und Entlastung zu suchen. Menschen, die helfen können, sind:

Vertraute Menschen

Manchen tut es gut, mit einer Person zu sprechen, die sie kennen und der sie vertrauen. Sie können sich zum Beispiel an Familienangehörige, Freunde, Bekannte oder Arbeitskolleginnen wenden. Nahe stehende Menschen können Ihnen zuhören, Sie begleiten und unterstützen und Ihnen wichtige Bezugspersonen sein. Nutzen Sie Beziehungen zu vertrauten Menschen auch, um gemeinsam Dinge zu unternehmen, die Ihnen gut tun und bei denen Sie Energie tanken können.

Fachperson

Oft ist es ratsam, zusätzlich eine Fachperson aufzusuchen. Diese kennt sich bei Abhängigkeitserkrankungen aus und kann die Situation aus einer anderen Perspektive betrachten. Eine Fachperson einer Alkoholberatungsstelle kann Ihnen dabei helfen, Ihre Situation besser zu verstehen und zu entscheiden, wie Sie sich verhalten wollen. Alles, was mit einer Fachperson besprochen wird, unterliegt der Schweigepflicht. Die Angebote von Alkoholfachstellen sind in der Regel kostenlos. Auch ein Arzt/eine Ärztin kann Ansprechperson sein.

Selbsthilfegruppe

Vielen hilft es, mit Menschen zu sprechen, die in einer ähnlichen Lage sind. Viele Nahestehende treffen sich in Selbsthilfegruppen, wo sie sich über ihre Situationen austauschen und gegenseitig entlasten können. In manchen Selbsthilfegruppen können Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit eine Ansprechperson erreichen.

Kontakte bei Notfällen

Zögern Sie nicht, die Polizei zu rufen, wenn Sie oder andere Menschen gefährdet sind. Befürchten Sie, die alkoholabhängige Person könnte sich selbst gefährden, ist ein Notarzt zu rufen.



Wer kann alkoholabhängigen Menschen helfen?



Medizinische Betreuung

Wenn sich die betroffene Person entschliesst einen Entzug zu machen, sollte dies immer unter ärztlicher Aufsicht geschehen. Es kann lebensgefährlich sein, wenn Alkoholranke ohne medizinische Betreuung und Überwachung mit dem Trinken aufhören.

Fachpersonen und Selbsthilfegruppen

Der Weg aus einer Alkoholabhängigkeit ist schwierig. Alkoholabhängige Menschen sollen deshalb nicht zögern, sich Unterstützung bei einem Arzt, einer Ärztin, Fachpersonen einer Alkoholberatungsstelle oder in Selbsthilfegruppen zu suchen.

Nahestehende

Sie können viel tun, damit ein alkoholkranker Mensch motiviert wird, seinen Alkoholkonsum zu überdenken und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Nahestehende können die alkoholabhängige Person unterstützen. Den Weg aus der Alkoholabhängigkeit muss sie jedoch selbst gehen.

Was tun bei Rückfällen?

Auf dem Weg aus einer Abhängigkeit gehören Rückfälle häufig dazu. Diese dürfen nicht einfach als Misserfolge betrachtet werden. Eine Abhängigkeit entwickelt sich häufig über Jahre hinweg und es braucht oft auch Zeit zu lernen, wieder ohne Alkohol zu leben. Rückfälle sind ein Zeichen dafür, dass man nach weiteren Möglichkeiten suchen muss, um einen Schritt weiter zu kommen. Die Entscheidung, sich wieder in Behandlung zu begeben, liegt bei der alkoholabhängigen Person.

Unterstützung holen

- Adressen regionaler Alkohol- und Suchtberatungsstellen finden Sie im Telefonbuch oder unter www.suchtdindex.ch. Diese Fachstellen sind für Angehörige und Suchtbetroffene da! Sucht Schweiz vermittelt Ihnen gerne Adressen von Unterstützungsangeboten: Tel. 021 321 29 76.
- Adressen von Selbsthilfegruppen sind über kantonale Beratungsstellen oder über www.selbsthilfeschweiz.ch erhältlich. Die Gruppen von Al-Anon informieren auf www.al-anon.ch über ihre Treffen. Informationen über die Gruppen von VEVD AJ, dem Dachverband der Eltern- und Angehörigenvereinigungen im Umfeld Sucht finden Sie unter www.vevdaj.ch.
- Beratungsstelle für Angehörige im Umfeld Sucht (ada-zh): www.ada-zh.ch.

Weiterführende Informationen

- „Leben mit einem alkoholabhängigen Partner/Leben mit einer alkoholabhängigen Partnerin“
- „Rückfall...“ (Auch mit Informationen für Nahestehende)
- „Kinder aus alkoholbelasteten Familien“
- „Eltern vor allem – Eltern trotz allem“
- „Alkohol –(k)ein Problem?“

Diese Broschüren können auf der Website shop.suchtschweiz.ch oder über Tel. 021 321 29 35 bestellt oder heruntergeladen werden.

www.alkoholkonsum.ch (für Betroffene und Nahestehende)
www.suchtschweiz.ch, Rubrik „Rat und Hilfe“
www.elternundsucht.ch

Für Kinder und Jugendliche aus suchtblasteten Familien:
www.mamatrinkt.ch/www.papatrinkt.ch, auch mit Adressen von Beratungsangeboten speziell für Kinder.

Bei Fragen können Sie sich jederzeit an Sucht Schweiz wenden:
Tel. 021 321 29 76.

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:

Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
Postfach 870
CH – 1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.suchtschweiz.ch