

Eine Angehörige erzählt

## Mein Name ist Lisa.

Ich bin mit einem alkoholkranken Mann verheiratet. Als ich Herbert kennen lernte, hat er nur ab und zu getrunken. Ich mochte ihn, und wir haben geheiratet, später ein Haus gebaut. Wir haben zwei Kinder. Zuerst habe ich Herberts Trinkerei entschuldigt. Schließlich trinkt doch jeder mal was. Stress bei der Arbeit, Verantwortung für Haus und Kinder – kein Wunder, dass er da auch mal ein Gläschen zu viel trank. Ich hab immer zu ihm gehalten, auch gegenüber seinem Chef und Freunden.

Wenn wir allein waren, machte ich ihm Vorwürfe wegen der Trinkerei. Er hatte sich verändert, war nicht mehr fröhlich, trank immer häufiger und immer mehr. Ich fing an, Alkohol wegzuschütten, die Bierflaschen zu zählen, Striche an den Flaschen zu machen. Ich wollte sehen, wie viel er getrunken hatte. Er behauptete ja, er trinke gar nicht so viel.

Ich entschuldigte ihn bei der Arbeit, wenn er verkatert im Bett lag. Er versteckte die Flaschen, trank heimlich, ich fand sie in den Gummistiefeln und an anderen unmöglichen Stellen. Manch-mal versprach er aufzuhören. Er ließ es dann ein oder zwei Tage und ich hatte Hoffnung. Aber bald fing er wieder an. Und ich saß heulend in der Ecke.

Ich arbeitete halbtags, damit das Geld reichte. Saufen kostet eine Menge. Ich war zuständig für die Kinder, den Haushalt, das Haus, den Garten. Für alles. Herbert lag meistens betrunken auf der Couch. Manchmal hasste ich ihn. Manchmal war ich so wütend, dass ich ihn am liebsten umgebracht hätte. Wir stritten uns nur noch und das heftig, bis hin zu Handgreiflichkeiten.

Immer ging es um den Alkohol. Ich dachte nur noch Sachen wie: Wird er nüchtern sein, wenn er nach Hause kommt? Wieso hört er nicht auf mit der Trinkerei? Hoffentlich verliert er seine Arbeit nicht. Hoffentlich merken die Kinder und die Nachbarn nichts. Hoffentlich packe ich das alles. Hoffentlich merkt niemand was. Ich war ziemlich verzweifelt, habe mich schuldig gefühlt und geschämt.

Ich hatte ständig Kopfschmerzen, konnte nicht schlafen, ging zum Arzt und holte mir Pillen. Verdammt, wieso gab es eigentlich keine Pille für ihn, damit er aufhörte mit der Sauferei? Dann wäre alles gut. Solche Gedanken hatte ich damals.

Kennen Sie das?

## Der Abhängige

- ... hat sich verändert, war früher mal ganz anders.
- ... nimmt sein Suchtmittel heimlich und belügt sich und andere.
- ... sucht einen Anlass, das Suchtmittel zu nehmen und schiebt die Schuld anderen in die Schuhe.
- ... richtet seinen Tagesablauf auf den Konsum des Suchtmittels aus.
- ... ist oft launisch, verspricht sich zu ändern und schafft es nicht.

Es gibt in Deutschland rund **3,2 Millionen Menschen**, die von einer Droge (Alkohol, illegale Drogen, Medikamente) abhängig sind, dazu kommen pathologische Spieler, Menschen mit Ess-Störungen oder einem gestörten Arbeitsverhalten.

Abhängigkeit ist eine anerkannte **Krankheit**, die viele Ursachen hat. Abhängige stehen unter einem inneren Zwang, das Suchtmittel zu nehmen (zum Beispiel zu trinken). Er/sie kann nicht anders und braucht meist professionelle Hilfe, um von der Sucht loszukommen.

Abhängige haben **Angehörige**: Partnerinnen und Partner, Kinder, Eltern, Geschwister. Ihre Zahl wird auf elf bis **18 Millionen** geschätzt. Unumstritten ist, dass sie von der Sucht eines Familienmitglieds betroffen sind und darunter leiden.

## Angehörige

- ... übernehmen Aufgaben, die der Abhängige auch selbst machen könnte.
- ... schwanken mit ihren Gefühlen für den Abhängigen zwischen Hass, Wut und Liebe.
- ... entschuldigen das Verhalten des Abhängigen vor anderen und sich selbst.
- ... wollen seinen/ihren Konsum kontrollieren oder verhindern.
- ... streiten sich immer häufiger, meist geht es dabei um die Sucht.
- ... wollen auf keinen Fall, dass jemand von außen etwas von der Situation bemerkt.
- ... reagieren körperlich zum Beispiel mit Kopfschmerzen, Schlafstörungen auf die Belastungen und den Stress.

Solche Verhaltensweisen und Gefühle können ein Zeichen dafür sein, dass jemand sich tief in die Sucht eines anderen Menschen verstrickt hat. Es ist möglich, sich **aus der Verstrickung zu befreien** und sich anders zu verhalten.

## Der erste Schritt

Lisa erzählt:

Mir ist irgendwann der Zufall zu Hilfe gekommen. Bei der Arbeit fand ein „Sucht-Tag“ statt, bei dem ich heimlich eine Broschüre zur Alkoholabhängigkeit einsteckte. Danach besorgte ich mir noch mehr Informationen. Es dauerte etwas, bis ich mir eingestand: Herbert ist alkoholabhängig. Ich war an seiner Trinkerei nicht schuld. Ich wollte ihm gerne helfen und damals glaubte ich, dass vor allem er sich ändern musste.

## Was Sie tun können:

- **Brechen Sie das Tabu** und reden Sie über Ihre belastende Situation. Suchen Sie sich Hilfe und Entlastung, Sie haben Unterstützung verdient.
- **Informieren Sie sich** über Suchtkrankheit, Suchtmittel und deren Wirkung. Informationen bekommen Sie zum Beispiel bei: Krankenkassen, Gesundheitsämtern, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), in Büchern, im Internet.
- Reden Sie **mit jemandem**, der Wissen über oder eigene Erfahrungen mit der Suchtkrankheit hat. In Frage kommen: psychosoziale Beratungsstellen (Telefonnummer finden Sie im Telefonbuch), Sucht-Selbsthilfegruppen (die Nummer der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe finden Sie in diesem Faltblatt), ein Arzt oder eine Ärztin Ihres Vertrauens. Was dort besprochen wird, dringt nicht nach außen, es gilt die Schweigepflicht.

Angehörige von Suchtkranken



Kennen

Sie

das?

## Was Sie noch tun können

**Lisa erzählt:** Es hat eine ganze Weile gedauert, bis ich mich traute, in diese Selbsthilfe-Gruppe der Freundeskreise zu gehen. Ich schämte mich und hatte Angst. Eigentlich bin ich nur dorthin, weil ich hoffte, die wüssten, wie ich Herbert vom Trinken wegbekomme. Erstmal hörte ich in der Gruppe nur zu, dann erzählte ich über mich. Es tat unglaublich gut, mal über alles zu reden. Vor allem: Die Menschen dort verstanden mich, sie erlebten ja dasselbe wie ich. Im Laufe der Zeit erfuhr ich dort eine Menge über das gut gemeinte, aber falsche Verhalten von Angehörigen. Ungewollt hatte ich Herbert damit in seiner Sucht unterstützt. Ich fange gerade an, mich ihm gegenüber anders zu verhalten und habe verstanden: Ihn kann ich nicht ändern, aber mich. Die Gruppe hilft mir dabei, denn manchmal ist es ziemlich schwierig. Ich gewöhne mich gerade daran, dass jeder kleine Schritt ein großer Erfolg ist.

## Wie soll ich mich verhalten?

- **Kapitulieren Sie vor der Abhängigkeit.**

Sie können einen anderen Menschen nicht ändern. Die einzige Person, die Sie ändern können, sind Sie selber.

*Zum Beispiel:* Maßregeln Sie ihn/sie nicht mehr, zählen Sie keine Bierflaschen, machen Sie keine Striche, suchen Sie nicht nach dem Suchtmittel.

- **Geben Sie die Verantwortung für die Sucht an den Abhängigen zurück.**

Teilen Sie diese Entscheidung Ihrem Partner/Ihrer Partnerin mit. Damit der Abhängige etwas gegen seine Suchtprobleme tut, muss er/sie die Konsequenzen daraus tragen. Sie lassen ihn/sie damit nicht im Stich. Im Gegenteil: Diese „Nicht-Hilfe“ ist die beste Hilfe.

*Zum Beispiel:* Entschuldigen Sie ihn/sie nicht beim Arbeitgeber. Stehen Sie nicht für Schulden oder Fehler gerade. Decken Sie die Abhängigkeitskrankheit nicht, reden Sie darüber.

Was Sie tun können

## Noch einige Tipps ...

### Was noch wichtig ist:

- **Ziehen Sie klare Grenzen. Bleiben Sie konsequent.**

*Zum Beispiel:*

Diskutieren und streiten Sie nicht mit ihm/ihr, wenn er/sie das Suchtmittel konsumiert hat. Schlafen Sie nicht mehr mit dem/der Suchtkranken in einem Zimmer, wenn er/sie das Suchtmittel genommen hat. Drohen Sie nur dann mit Konsequenzen, wenn Sie diese auch wirklich umsetzen können und werden.

- **Beziehen Sie die Kinder mit ein.**

Kinder leiden darunter, wenn ein Familienmitglied suchtkrank ist. Sie merken auf jeden Fall, dass etwas nicht stimmt.

### Was Sie tun können:

- Reden Sie mit Ihren Kindern über Abhängigkeit, brechen Sie auch hier das Tabu.

- Erlauben Sie Ihren Kindern, sich Hilfe zu suchen. Kinder können sich auch an eine Suchtberatungsstelle oder eine Selbsthilfegruppe wenden. Weiterer Ansprechpartner ist der Kinderschutzbund. Auch im Internet findet man Hilfe – zum Beispiel unter [www.kidkit.de](http://www.kidkit.de)

- Verlassen Sie mit Ihren Kindern das Haus, wenn die Situation unerträglich wird und bevor es zu Gewalt kommt. Planen Sie einen solchen Schritt, damit dann klar ist, wie und wohin Sie gehen können (zum Beispiel Frauenhäuser).

**Tun Sie nur das, was Ihnen möglich ist.**

**Damit tun Sie eine Menge!**

**Loben Sie sich für diese ersten Schritte. Sie haben etwas ganz Wichtiges in die Wege geleitet.**

Tipps

## Vergessen Sie nicht ...

- **Tun Sie etwas, was Ihnen gut tut.**

*Ein paar Vorschläge:*

Überlegen Sie mal: Wann ging es Ihnen das letzte Mal richtig gut, und was haben Sie da gemacht?

Machen Sie sich eine Liste mit den Dingen, die Ihnen Spaß machen.

Fangen Sie klein an – selbst wenn es nur fünf Minuten täglich sind, die Sie  $\neq$ sich nehmen.

### Lisa erzählt:

Ich suche nach meinem Weg und meinen Lösungen. Im Moment nehme ich mir jeden Tag morgens 15 Minuten Zeit für mich, trinke gemütlich einen Kaffee und lese Zeitung. Das tut mir richtig gut. Ich überlege sogar, ob ich mal in Kur fahren soll.

Eine Frau aus der Gruppe erzählte vor kurzem: Ihr Mann hätte sie gefragt, in was für eine Gruppe sie da eigentlich geht. Und ob es so was für ihn auch gibt. Sie hat ihm eine Telefonnummer und eine Anschrift in die Hand gedrückt. Dann ist sie mit Freundinnen ins Kino gegangen. Das fand ich Klasse. Ich könnte das noch nicht. Aber ich habe mich auf den Weg gemacht, und es geht mir schon viel besser. Und das finde ich wichtig.

Selbsthilfegruppen

## So arbeiten Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen – wie in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe – treffen sich Menschen, die in derselben Situation sind oder waren wie Sie. In einigen Orten gibt es spezielle Gruppen für Angehörige. Meist kommen die Gruppen einmal wöchentlich oder vierzehntägig zusammen.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe entstanden vor fast 50 Jahren auf Initiative von Patienten aus Fachkrankenhäusern. Heute sind rund 880 Gruppen im Bundesverband tätig.

Daneben gibt es Gruppen des Blauen Kreuzes in Deutschland, des Blauen Kreuzes in der evangelischen Kirche, der Guttempler in Deutschland und des Kreuzbundes.

Adressen und weitere Informationen erhalten Sie über:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Bundesverband e.V.  
Untere Königsstraße 86  
34117 Kassel  
Tel. 05 61 / 78 04 13  
Fax 05 61 / 72 12 82  
[mail@freundeskreise-sucht.de](mailto:mail@freundeskreise-sucht.de)  
[www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)

