




Alkoholabhängigkeit: Auch Nahestehende sind betroffen

Informationen und Ratschläge 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 2011

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 einem 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 viele schwierig, darüber zu sprechen und anderen mitzuteilen, wie belastend die Situation für sie ist und dass sie sich dem Alkoholproblem gegenüber zuweilen hilflos fühlen.

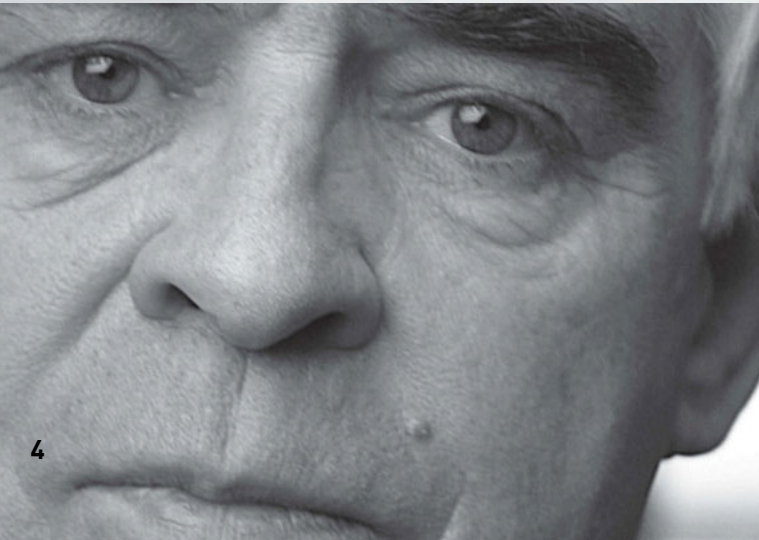


Wie Nahestehende die Situation erleben

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 sie mich verlassen hat.”), 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.*



“Wieso wird jemand alkoholabhängig?”

Alkoholabhängigkeit ist eine komplexe Krankheit. Es ist schwierig nachzuvollziehen, warum jemand mit Alkohol nicht so umgehen kann wie andere und trotz negativer Folgen nicht mit dem Trinken aufhört. Verwandte und Bekannte empfinden häufig Ohnmacht und Schuldgefühle, weil sie denken, an der Erkrankung mitschuldig zu sein oder in der Lage sein zu müssen, die Betroffenen zum Aufhören zu bewegen.

Nahestehende sind nicht verantwortlich für die Alkoholprobleme eines anderen. Sie können jedoch eine wichtige Rolle spielen, wenn es darum geht, der alkoholabhängigen Person bei der Krankheitseinsicht zu helfen.

“Wer ist für die Situation verantwortlich?”

Angehörige und nahe Bekannte fühlen sich oft für die problematische Situation verantwortlich. Manchmal kommt es auch zu gegenseitigen Schuldzuweisungen: "Wenn sie ihn nicht verlassen hätte, würde er jetzt nicht trinken!", "Die Eltern haben ihm ja nie Grenzen gesetzt!" usw. Mit der Suche nach Ursachen hoffen viele, die Situation besser zu verstehen und Möglichkeiten zu finden, wie sie das Problem lösen können.

Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit. Die Frage nach der Schuld hilft zur Lösung des Problems nicht weiter.

“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!”

Manchmal übernehmen Angehörige Aufgaben der alkoholabhängigen Person, um die Situation erträglicher zu machen. Oder sie versuchen ihr zu helfen, indem sie die abhängige Person vor den negativen Folgen ihres Alkoholkonsums schützen, zum Beispiel durch Entschuldigungen beim Arbeitgeber. Solche Bemühungen führen aber nicht zu einer Besserung, sondern helfen, die bestehende Situation aufrecht zu erhalten. Verwandte und Bekannte bringen sich so oft an den Rand ihrer Kräfte. Sie fühlen sich ausgelugt und haben das Gefühl, ihr Leben drehe sich nur noch um die Alkoholabhängigkeit. Beim Versuch zu helfen verstricken sie sich mit der Zeit mehr und mehr in den Problemen der abhängigen Person.

Dies ist ein bekannter Mechanismus. Man spricht dabei auch von Co-Abhängigkeit, die sich parallel zur Alkoholabhängigkeit des anderen entwickelt. Sie kommt in Partnerschaften besonders häufig vor. Aber auch Eltern, Freunde, Arbeitskollegen, Arbeitskolleginnen und andere Personen aus dem sozialen Umfeld können co-abhängige Verhaltensweisen zeigen – Frauen häufiger als Männer.

“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. Je nachdem, welcher Elternteil betroffen ist, können die Auswirkungen unterschiedlich sein. Doch in jedem Fall ist der Alltag der betroffenen Kinder von Unsicherheit sowie Scham- und Schuldgefühlen geprägt. Ihre altersgerechte Entwicklung kann dadurch gefährdet werden, und sie tragen ein erhöhtes Risiko, später einmal selbst Alkoholprobleme oder psychische Probleme zu entwickeln.

Deswegen ist es 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).

Was können Nahestehende tun?



Für Nahestehende steht ein Gedanke im Vordergrund: Sie möchten die alkoholabhängige Person dazu bringen, mit dem Trinken aufzuhören. Dieser Wunsch ist verständlich, aber letztlich muss die alkoholabhängige Person die Veränderung einleiten wollen. Man kann niemanden dazu zwingen, mit dem Trinken aufzuhören. Zu diesem Schritt müssen sich Betroffene selbst entscheiden.

Was bleibt Nahestehenden, wenn sie den alkoholkranken Menschen nicht dazu bringen können, etwas zu verändern? Sie müssen ihr eigenes Verhalten hinterfragen! Das mag etwas merkwürdig klingen – aber es ist der richtige Weg!

Helfen beginnt nicht damit, den betroffenen Menschen am Trinken zu hindern, sondern damit, sich bewusst zu werden, wie stark der Alkohol das eigene Denken und Verhalten, das körperliche und psychische Wohlbefinden sowie die sozialen Beziehungen beeinflusst. Sein eigenes Verhalten zu ändern ist nicht so einfach, wie es klingt. Oft ist es ein langer und schwieriger Weg, auf dem für viele Hilfe und Unterstützung von Fachpersonen oder Selbsthilfegruppen wichtig ist. Indem Nahestehende ihr Verhalten ändern, setzen sie auch bei der alkoholkranken Person etwas in Bewegung. Manchmal kann es vorkommen, dass durch die Veränderung der Alkoholkonsum in einer ersten Phase zunimmt. Das zeigt, dass die betroffene Person die Veränderung wahrnimmt und darauf reagiert. Die Einstellung und das Verhalten nahe stehender Menschen können einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass sich die abhängige Person ihrer Krankheit bewusst wird und motiviert ist, sich zu ändern.

Veränderung ist ein Prozess



“Sich selbst ändern“ bedeutet, den Blick auf sich und sein eigenes Verhalten zu lenken. Es bedeutet auch, seine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und sich selbst Sorge zu tragen!

- **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: “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 häufig dazu, dass die abhängige Person ihre Alkoholprobleme noch stärker leugnet. Nahestehende können Grenzen setzen um sich zu schützen und um klar zu machen, wie weit sie bereit sind den Alkoholkonsum zu ertragen. Sie können sich zum Beispiel weigern mit ins Auto zu steigen, wenn die abhängige Person getrunken hat oder verlangen, dass sie nicht in ihrer Anwesenheit trinkt.

- **Verantwortung abgeben statt schützen**
Für viele Nahestehende ist es sehr schwierig mit anzusehen, wie ein alkoholkranker Mensch unter seiner Situation leidet. Sie versuchen oft, den Betroffenen in schwierigen Situationen zu entschuldigen oder sich darum zu kümmern, dass es ihm wieder besser geht. Für die alkoholabhängige Person kann das bedeuten, dass sie dadurch nur wenig Unangenehmes erlebt. Wozu soll sie also etwas ändern wollen? Es ist jedoch wichtig, dass ein alkoholkranker Mensch die Verantwortung und die Konsequenzen für seinen Alkoholkonsum selbst tragen muss. Zum Beispiel sollen Nahestehende die alkoholabhängige Person nicht entschuldigen, wenn sie zu spät zur Arbeit kommt oder einen Arzttermin vergisst. Dies ist nicht immer einfach. Die Konfrontation mit solchen Schwierigkeiten kann aber die abhängige Person motivieren, die Situation verändern zu wollen. Indem Nahestehende die Verantwortung zurückgeben, erhält die alkoholabhängige Person die Möglichkeit, sich der Folgen ihres Konsums bewusst zu werden.

→ **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. Die Entscheidung, sich trotz der Krankheit des anderen zu ändern, ist manchmal schwierig und macht es notwendig, Unterstützung in seinem sozialen Umfeld und/oder bei Fachpersonen anzunehmen.

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

Indem Nahestehende sich häufig 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. Zögern Sie nicht, für sich selbst Hilfe und Unterstützung in Anspruch 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. Ein Arzt oder eine Ärztin Ihres Vertrauens oder eine Fachperson einer Alkoholberatungsstelle können Sie über Unterstützungsangebote informieren und bieten Beratung an. Alles, was mit einer Fachperson besprochen wird, unterliegt der Schweigepflicht. Die Angebote von Alkoholfachstellen sind in der Regel kostenlos.

Selbsthilfegruppe

Manchmal 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 psychischer oder körperlicher Gewalt ausgesetzt 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 abrupt 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. Je mehr Unterstützung man sich holt, desto grösser sind die Chancen die Abhängigkeit zu überwinden.

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 können ein Zeichen dafür sein, 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.

Kontaktadressen

- Kantonale Alkoholberatungsstellen und Beratungsstellen Blaues Kreuz finden Sie unter www.infoset.ch. Auch Sucht Schweiz vermittelt Ihnen gerne Kontakte (Tel. 021 321 29 76).
- Die Selbsthilfegruppen Al-Anon und Alateen finden Sie unter www.al-anon.ch oder Sie erreichen sie rund um die Uhr über die Hotline Tel. 0848 848 843.
- Die EKS (Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern/Erziehern) erreichen Sie über die Infoline Tel. 079 327 36 16.

Weiterführende Informationen

- Broschüre „Alkohol –(k)ein Problem?“
- Broschüre „Leben mit einem alkoholabhängigen Partner“
- Broschüre „Rückfall...“
- Broschüre „Kinder aus alkoholbelasteten Familien“
- Broschüre „Eltern vor allem – Eltern trotz allem“
- Broschüre „Alkohol und Medikamente beim Älterwerden“

Diese kostenlosen Broschüren können Sie unter www.suchtschweiz.ch als PDF herunterladen oder mit einem frankierten Rückantwortkuvert bei Sucht Schweiz bestellen (Adresse unten stehend).

Für weitere 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