

Steig aus!

Gestern ich – Heute du

Informationsbroschüre der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V.
von Angehörigen für Angehörige von suchtkranken Menschen



- 4** **Vorwort**
-
- 8** **Angehörig: nicht süchtig und doch betroffen**
-
- 16** **Auswirkungen**
Psychischer Art
Körperlicher Art
Finanzieller Art
Sozialer Art
-
- 22** **Meine Normalität – so lebe und empfinde ich**
Partner:innen
Kinder
Eltern
Geschwister
Freund:innen, Arbeitskollegium und soziale Umfeld
-
- 36** **Was ist Sucht?**
-
- 38** **Anlaufstellen – wir sind für dich da**
-
- 40** **Du bist nicht allein**
-
- 42** **Steig jetzt aus – Sorge für dich!**
-
- 47** **Nutze, was bereits in dir liegt**
-
- 48** **Erfahrungsberichte**
-
- 58** **Weitere Impulse und Übungen**
Kostenfreie Informationsmaterialien
Literatur
Spielfilme
Übungen zur Selbstreflexion
Mutmachsprüche

LIEBE FREUNDESKREISLER:INNEN, LIEBE LESER:INNEN

In in dem Projekt „Angehörige Personen in der Sucht-Selbsthilfe“ des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V. wurde diese Broschüre entwickelt. Gemeinsam mit angehörigen Personen sind die Inhalte zusammengetragen und viele ihrer persönlichen Erfahrungen sind offen und ehrlich eingeflossen, es wurde nichts beschönigt. Es ist eine Broschüre von Angehörigen für Angehörige.

In dieser Broschüre möchten wir dir zeigen, dass du als angehörige Person mit deinen Erfahrungen und Erlebnissen nicht allein bist. Du findest Erfahrungsberichte von ebenfalls angehörigen Personen, Informationen, welche Hilfsmöglichkeiten und Anlaufstellen es gibt, und praktische Tipps, wie du Unterstützung finden und Selbstfürsorge betreiben kannst.

Denn die Sucht eines geliebten Menschen betrifft nicht nur den Betroffenen selbst, sondern auch die Familie, Kinder, Freund:innen, Partner:innen, Arbeitskolleg:innen etc. Viele Angehörige erleben häufig eine Achterbahn der Gefühle – von Hoffnung und Verzweiflung bis hin zu Wut und Hilflosigkeit. Sie stoßen oft an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Es ist wichtig zu verstehen, dass Sucht eine Krankheit ist, die das soziale System beeinflusst und verändert.

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bieten eine wertvolle Unterstützung für Angehörige von suchtkranken Menschen.

Hier sind einige wichtige Aspekte:

- Freundeskreise sind offen für Angehörige und Betroffene.
- Der Austausch mit Gleichgesinnten kann ein Weg aus der Hilflosigkeit oder der Isolation sein.
- Bei uns hast du die Möglichkeit in einem geschützten Raum über deine Erlebnisse zu sprechen. Dieser Austausch kann sehr befreiend sein.
- Du triffst bei uns Ansprechpersonen, die dich begleiten, um neue Wege und Perspektiven zu entdecken.
- Du bist mit deinen Sorgen und Problemen nicht allein.



**Jetzt liegt es an dir,
etwas daraus zu machen.**

A handwritten signature in black ink that reads "Ralf Vietze". The signature is fluid and cursive.

Ralf Vietze, *Bundesvorsitzender*

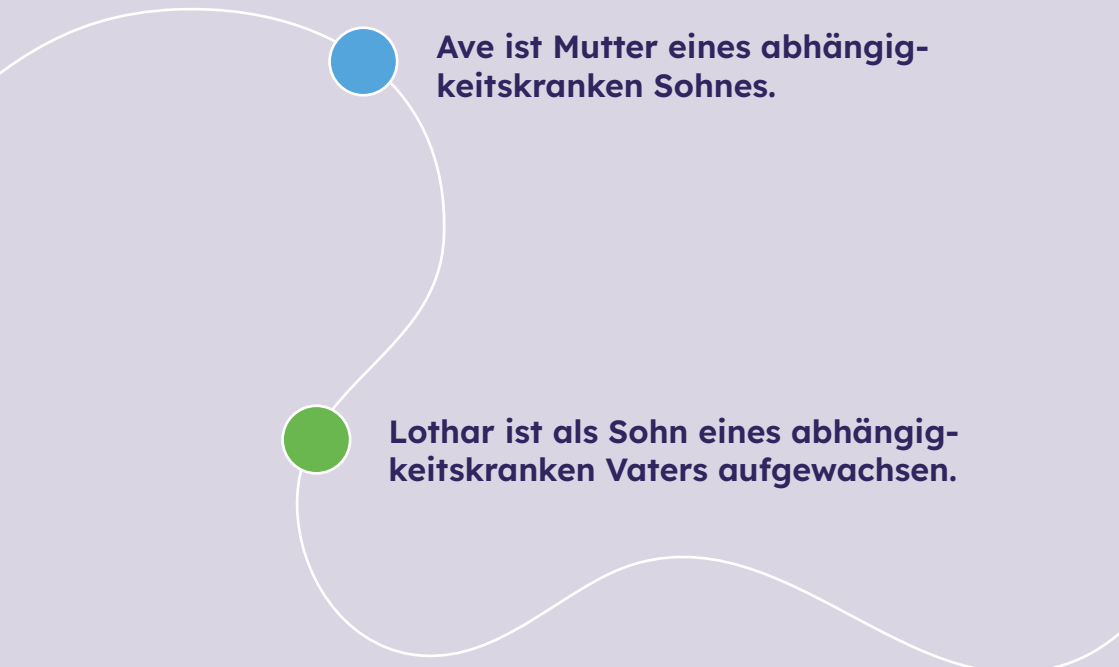
Mach dich auf den Weg

In der Broschüre findest du verschiedene Beispiele, wie sich eine Sucht auf angehörige Personen auswirken kann. Diese folgen keiner Reihenfolge oder treffen auf jeden Menschen zu. Sie bieten einen Einblick wie vielfältig und umfassend der Einfluss einer Suchterkrankung auf angehörige Personen sein kann.

Denke daran, du bist nicht allein. Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen, Beratungs-

stellen und weitere Personen, die dir zur Seite stehen. Gemeinsam können wir Wege finden, um die Herausforderungen zu meistern und einen positiven Weg in die Zukunft gestalten.

Wir bedanken uns herzlich bei der Krankenkasse DAK-Gesundheit für die Förderung unserer Broschüre „STEIG AUS – Gestern ich – Heute du“.



Ave ist Mutter eines abhängigkeitskranken Sohnes.

Lothar ist als Sohn eines abhängigkeitskranken Vaters aufgewachsen.

In dieser Broschüre findest du **Erfahrungsberichte** von angehörig
Personen aus verschiedenen
Perspektiven.

Sie geben dir einen Einblick in ihr Leben und zeigen damit, wie individuell die Erfahrungen und Lösungen sind. Du findest Ausschnitte an verschiedenen Stellen in der Broschüre und die gesamten Texte ab Seite 48.



Tabea lebte in einer Beziehung mit einem abhängigkeitskranken Partner.

Rita ist mit einem abhängigkeitskranken Mann verheiratet, der nun abstinent lebt.

Sven ist Sohn eines alkoholabhängigen Vaters.

Neben den persönlichen Erfahrungen sind an verschiedenen Stellen in der Broschüre auch beispielhafte Aussagen und Gedanken zu finden.

Angehörig:
**nicht süchtig und
doch betroffen**

Angehörige Personen müssen selbst keine Sucht haben und sind dennoch davon betroffen. Die Sucht nimmt Einfluss auf ihr Leben und kann es sogar bestimmen. Doch wie kann das sein? Süchtige Menschen leben nicht in einem luftleeren Raum. Sie sind eingebettet in soziale Strukturen, wie eine Familie, eine Nachbarschaft, einen Freundes- und Bekanntenkreis, eine Gemeinde, einen Verein, ein Arbeitsumfeld etc.

Je näher du einer süchtigen Person stehst, desto größer und weitreichender kann der Einfluss der Erkrankung auf dich selbst und dein Leben sein. Möglicherweise ist dir dieser Einfluss zunächst nicht bewusst oder er erscheint dir nicht so gravierend. Vielleicht fühlst du dich allein und denkst, dass es nur dir so geht und andere Menschen nicht solche Probleme haben. Du weißt nicht, ob und mit wem du darüber sprechen kannst, und schweigst lieber. Du weißt nicht, ob es überhaupt Hilfe gibt.

Nachstehend findest du Anzeichen dafür, dass du als angehörige Person ebenfalls von der Sucht betroffen bist:

Du rechtfertigst dich vor anderen

Personen für dein eigenes Verhalten und das Verhalten der süchtigen Person. Wenn Absprachen nicht eingehalten, Termine nicht wahrgenommen wurden, findest du Ausreden und Gründe, wie es dazukommen konnte.

Du fürchtest dich vor gesellschaftlicher Ächtung, sodass du alles dafür tust, zu verhindern, dass weitere Personen von der Sucht deiner angehörigen Person erfahren. Du bekommst mit, wie in deinem Umfeld abwertend und beleidigend über Süchtige gesprochen wird. Solche Aussagen können dazu führen, dass du fürchtest, dass auch so über dich gesprochen wird und du ausgegrenzt wirst, wenn das Umfeld über die Situation erfährt.

Du bist wütend.

Auf dich selbst und auf die süchtige Person.

Du empfindest nichts mehr.

Deine Gefühle sind abgestumpft.

Du fühlst dich macht- und hilflos.

„In peinlichen Situationen suche ich immer nach Entschuldigungen und Ausreden für meinen Partner.“

„Lenas Mutter konnte beim Kleiderbasar nicht aushelfen – die hatte sich den Abend zuvor total abgeschossen.“

„Der Nachbar von Peter hat beim Schützenfest völlig die Kontrolle verloren.“

„Ich habe Rainers Sohn schon wieder in die Spielhalle gehen sehen.“

„Renates Kollegin hat sich bei der Weihnachtsfeier alle Lichter ausgeknipst – so peinlich.“

„Mikes bester Freund ist nicht zu der Klausur erschienen, ich denke, er hat wieder die ganze Nacht gezockt und verschlafen.“

„Ich bin wütend, du hast mir mehrmals versprochen nicht zu trinken.“

Ich bin wütend auf meinen Partner, weil er mich versetzt und lieber mit seinen Kumpels saufen geht.

Ich habe das Vertrauen verloren und beim Austausch von Zärtlichkeiten empfinde ich nichts mehr.

Ich weiß nicht mehr weiter. Was soll ich noch tun? Ich finde keine Lösung mehr, ich habe doch alles probiert.



Du fühlst dich nicht geliebt, anerkannt und gehört. Von süchtigen Personen können Liebe, Zuneigung und Anerkennung häufig nicht gezeigt werden; besonders schlimm ist dies für Kinder. Es kann dazu führen, dass du dich selbst als nicht liebenswert, schlecht oder falsch wahrnimmst und denkst, dass mit dir selbst etwas nicht in Ordnung ist.

Du beschützt, die süchtige Person vor negativen Konsequenzen.

War das wirklich mein Fehler?

Warum bekomme ich immer den Ärger?

Warum nimmt mich meine Frau nicht in den Arm?

„Mein Mann kann heute leider nicht zur Arbeit kommen, er leidet unter Magen-Darm-Problemen.“

„Das hat sie bestimmt nur vergessen, ich werde die Miete direkt für sie überweisen.“

Du vertuschst Dinge vor Außenstehenden,
um den Schein zu wahren und belügst sie.

Ich kann meine Freunde nicht nach Hause einladen, wenn mein Papa betrunken auf dem Sofa liegt.

Ich bringe die leeren Flaschen am besten heute Abend weg, damit es niemand mitbekommt.

„Mir geht es gut, bei uns zu Hause ist auch alles bestens.“

„Meiner Chefin habe ich noch nicht gesagt, dass meine Kollegin morgens häufig mit einer Alkoholfahne zur Arbeit kommt.“

Ich habe bei Außenstehenden die Sucht meines Vaters vertuscht. Die Alkoholsucht hätte ich nicht vertuschen müssen, es haben alle gewusst.

Du übernimmst die Verantwortung,
die die süchtige Person tragen müsste und du erledigst Aufgaben für sie. Du übernimmst sämtliche Aufgaben und Verantwortungen z. B. im Hinblick auf die Haushaltsführung und die Erziehung der Kinder. Es erfolgt keine Aufteilung der Pflichten. Manchmal übernehmen auch Kinder diese Rolle.

*Sicher ist sicher.
Ich mache das lieber selbst.*

„Mutti geht's nicht gut. Ich mache heute das Essen.“

„Immer muss ich alles allein entscheiden!“

Du ziehst dich zurück, schweigst oder flüchtest.

„Ich habe keinen Bock jetzt darüber zu reden.“

„Ich gehe jetzt in mein Zimmer.“

Darüber will ich jetzt nicht nachdenken. Ich bin lieber ruhig. Ich muss hier raus! Ich sage jetzt nichts dazu, sonst rastet er aus.

Wir alle hatten unsere Gefühle gut versteckt, damit Situationen mit dem Süchtigen nicht eskalierten. Wo war unsere Wut?

Du isolierst dich und deine Familie.

Ihr nehmt nicht mehr an Familienfeiern, Ausflügen mit Freunden, Vereinsveranstaltungen, Schulfesten oder anderen Veranstaltungen und Feiern teil.

„Ich kann leider nicht mehr zu meinem Töpferkurs gehen, weil ich meinen Mann abends nicht mit den Kindern allein lassen kann.“

„Du bist so peinlich, du sprengst immer den Rahmen.“

Wenn wir dahin gehen, verzockt sie wieder das ganze Geld.

Du bist enttäuscht über das Verhalten der süchtigen Person. Versprechen wurden nicht eingehalten, du wurdest belogen und / oder beklaut.

„Lüg mich nicht an, niemand außer dir konnte das Geld nehmen.“

„Immer und immer wieder hast du versprochen, du spielst nicht mehr!“

„Der wievielte Entzug ist das jetzt?“

Du bist neidisch auf andere, denen es vermeintlich besser geht und die nicht solche Probleme haben.

Ich wünschte, mein Mann wäre so.

„Ich hätte auch gerne so eine Mutti wie du.“

Ich war neidisch, dass es bei anderen Familien besser läuft als bei der eigenen Familie.

Du tust verbotene Dinge und wirst eventuell straffällig. Zum Beispiel stiehlt du im Supermarkt, weil das Geld für Einkäufe fehlt, oder du besorgst illegale Substanzen für die süchtige Person.

Er zwingt mich Alkohol im Supermarkt zu stehlen, sonst bekomme ich Prügel.

Du bist auf der Hut. Du hast feine Antennen entwickelt, um zu erkennen, in welchem (Gefühls-) Zustand sich die süchtige Person befindet, um direkt darauf reagieren zu können.

Wie ist die Stimmung, wenn ich gleich nach Hause komme?

Habe ich an alles gedacht und erledigt?

Wenn ich die Miene sehe, weiß ich schon Bescheid.

Du hast Verlustängste. Du hast Angst, deine:n Angehörige:n durch einen Konsum bedingten Unfall, eine Überdosis, ein Verbrechen oder einen Suizid zu verlieren. Du hast Angst, dein Ansehen, deinen Status und deinen Besitz zu verlieren.

Du sehnst dich nach Befreiung.

Die Belastungen durch die Sucht sind so groß, dass sich die Gedanken nur um ein Ende drehen, egal wie, Befreiung um jeden Preis.

„In deinem Zustand geht das nicht gut.“

„Wenn das herauskommt, nehmen sie unsere Kinder weg.“

Hoffentlich verlieren wir nicht das Haus.

Dann soll er doch zu der anderen Frau gehen, dann bin ich ihn wenigstens los. Wann hat das endlich ein Ende?

Kann sie die Polizei nicht erwischen? Da muss etwas passieren.

Würde er endlich einmal richtig zuschlagen, hätte das alles ein Ende für mich.

Viele Menschen, die von einer Sucht durch eine angehörige Person betroffen sind, finden sich in einer oder mehreren beschriebenen Situationen wieder. Es geschieht schleichend. Nach und nach finden immer mehr Veränderungen im eigenen Verhalten und im Alltag statt. Somit hat eine Abhängigkeits-erkrankung nicht nur Auswirkungen auf die Person selbst, sondern auch auf ihr soziales Umfeld.

Kommt dir das bekannt vor?
In welchen Punkten / Aussagen
findest du dich wieder?



Auswirkungen

Die Auswirkungen können psychischer¹, körperlicher, sozialer und finanzieller Art sein. Unserer Erfahrung nach können die Auswirkungen vielfältig sein und mehrere Lebensbereiche betreffen.

Nachstehend findest du eine nicht abschließende Liste – es müssen auch nicht alle Aussagen auf dich und dein Leben zutreffen:

PSYCHISCHER ART

Stress: Dein Geist befindet sich in einem andauernden Erregungszustand und erhält keine ausreichenden Pausen für die Regeneration.

Vergessen deines Selbst bis hin zur Selbstaufgabe: Alles dreht sich nur noch um die süchtige Person.

Überforderung

Trauer

Verminderter Selbstwert: Du fühlst dich nutzlos, wertlos, kraftlos und verletztlich. Deine eigenen Wünsche und Ziele gibst du auf – es ist keine Selbstverwirklichung mehr möglich.

Schuldgefühle

Wie viel schlechtes Gewissen hatten wir, weil wir es nicht geschafft hatten, unser Kind, unseren Partner oder unsere Eltern von der Sucht abzuhalten? Oder waren wir gar schuld daran?

Schamgefühl

Vor welchen Nachbarn hatten wir unsere Hilfslosigkeit versteckt, weil wir uns schämten?

Ohnmacht / Handlungsunfähigkeit:

Du weißt nicht mehr, was du tun sollst, oder du fühlst dich wie ohnmächtig, so dass keine Handlungen mehr möglich sind.

Dieses destruktive Muster konnte erst durchbrochen werden, als ich mich so ohnmächtig fühlte und erkannte, dass ich mich isolierte, mich vollkommen aufgegeben hatte.

Kontrollwahn und Streben nach

Perfektion: Du willst damit Ordnung und Sicherheit in dein Leben bringen.

Obwohl ich froh war, dass mein Mann nach der Reha wieder zu Hause war, fiel es mir sehr schwer ihm zu vertrauen. Ganz oft ertappte ich mich dabei, wie ich in Schränken etc. nach leeren Flaschen suchte.

Emotionale Überreaktion und Kontrollverlust

Kein konzentriertes Handeln ist möglich

Sprachlosigkeit

Flucht: Du suchst Möglichkeiten der Situation zu entfliehen, in andere Welten (z. B. durch Bücher) oder in eigene Krankheiten.

Früh wollte ich in eine andere Welt, auch weil mein Zuhause für mich immer schlimmer wurde.

Gewalterfahrung: Du erfährst psychische Gewalt in Form von Demütigungen, Bedrohung und Beschimpfungen oder auch (emotionaler) Erpressung von der süchtigen Person.

Geprägt von Spielsucht, pathologischem Glücksspiel sowie Rauchen und Alkoholmissbrauch, führte dies schnell zu häuslicher Gewalt in psychischer Form. Beispielsweise wurde ich beschuldigt, das ganze Geld für Lebensmittel auszugeben, wodurch nicht mehr genügend für die Suchtmittel übrigblieb.

Zum Essen ist er hochgekommen und hat rumgeschrien, was alles falsch ist, und hat das Essen kritisiert.

Gewaltausübung: Du übst selbst psychische Gewalt aus – der süchtigen Person gegenüber oder auch stellvertretend gegenüber Dritten.

Gewaltfantasien: Dies kann Mord- und erweiterte Suizidgedanken einschließen.

Verstörtheit: Wenn du bei körperlicher / sexueller Gewalt durch die suchtkranke Person anwesend bist.

Vernachlässigung

! Aufgrund der Vielzahl von negativen psychischen Auswirkungen kann es sein, dass du selbst eine psychische Erkrankung wie beispielsweise eine Depression, Angststörung, Essstörung oder Suchterkrankung entwickelst.

KÖRPERLICHER ART

Appetitlosigkeit oder vermehrte Nahrungsaufnahme

Vernachlässigung: Zum Beispiel durch keine ausreichende Nahrung und Hygiene.

Entwicklung von psychosomatischen Beeinträchtigungen / Erkrankungen

Körperliche / sexuelle Gewalt erfahren und / oder ausüben

Fast 8 Jahre ist es her, dass ich aus einem Urlaub nach Hause kam und meine Tochter Hals über Kopf zu Freunden gezogen war, weil der alkoholranke Bruder sie auch körperlich angegriffen hatte.

Eine meiner Schwestern hatte mit sieben Jahren Absenzen², nachdem sie von einem Baum gefallen sei, so wurde es jedem erzählt, auch uns Geschwister. Schnell kam für uns Geschwister die Wahrheit ans Licht. Meine Schwester war auch Bettnässerin. Im betrunkenen Zustand meines Vaters hat er sie deshalb so sehr verprügelt, dass sie schwere Kopfverletzungen hatte.

Angeborene Erkrankungen / Einschränkungen durch den Substanzkonsum der werdenden Mutter (z. B. Fetales Alkoholsyndrom)

FINANZIELLER ART

Wenn eine angehörige Person Suchtmittel konsumiert, können die Kosten dafür auch Auswirkungen auf das eigene Leben haben.

Freizeit: Es fehlen Mittel für die Freizeitgestaltung.

Arbeitsplatzverlust

Verschuldung

Verlust von Gütern und Eigentum

SOZIALER ART

Isolation: Du ziehst dich mehr und mehr aus deinem sozialen Umfeld zurück. Dieser Rückzug führt dazu, dass es immer weniger Menschen gibt, denen du dich anvertrauen kannst, um über Belastungen und Probleme zu sprechen.

Die Vorwürfe und Schuldzuweisungen meines Partners führten zu Isolation: Bekannten, Freunden und auch der Familie wurde nicht mehr alles erzählt und Treffen sowie die Öffentlichkeit wurden gemieden.

Ausgrenzung: Dein Umfeld meidet dich und lädt dich nicht mehr ein oder spricht nicht mehr mit dir.

Trennung: Du musst dein Leben neugestalten. Die Trennungen können freiwillig oder durch Zwang geschehen.

Einerseits war ich froh, dass mein Mann in Reha war und wieder Ruhe einkehrte, andererseits war aber auch die Angst, wie geht es weiter, wie schaffst du alles allein und letztendlich wie wird es sein, wenn die Reha vorbei ist. Jedes Wochenende besuchte ich meinen Mann. Es war ein langsames aufeinander zu gehen, immer irgendwo auch mit der Sorge um die (gemeinsame?!) Zukunft.

Verlust von Ansehen und Status

- ! Umso näher du einer Person stehst, die von einem Suchtmittel abhängig ist, umso gravierender können die Auswirkungen auf dich und dein Leben sein. Der Tod der süchtigen Person wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus.



Du suchst jemanden zum reden?
Täglich von 19 - 21 Uhr ist unser
Chat für euch geöffnet!
www.sucht-chat.de

Meine Normalität –
**so lebe und
empfinde ich**

Wie die Suchterkrankung einer angehörigen Person das eigene Leben beeinflusst, ist stark davon abhängig, in welcher Beziehung du zu ihr stehst. Innerhalb einer Familie und den einzelnen Familienmitgliedern ist der Einfluss meist ein anderer als in einer Freundschaft oder in einer kollegialen Beziehung.

Ein Kind erlebt unter Umständen eine Normalität, die von Gewalt, emotionale und körperliche Vernachlässigung und Gefühlen wie Angst, Scham und Enttäuschung geprägt ist. In einer Partnerschaft können Misstrauen, Angst, Eifersucht und Gewalt zur Normalität gehören.

Nachstehend werden mögliche Auswirkungen im Hinblick auf verschiedene Personengruppen aufgezeigt.

“ Das, was ich regelmäßig erlebe, wahrnehme und fühle, wird zu meiner Lebenswelt und meiner Normalität und ist damit **meine Realität.**



PARTNER:INNEN

Du als Partner:in stehst der süchtigen Person häufig am nächsten und ihr verbringt einen großen Teil des Alltags gemeinsam. Du nimmst meist als erste Person wahr, wenn sich die Prioritäten der süchtigen Person verändern oder wenn sich das Konsumverhalten verändert. Du bist der Stimmung und etwaigen unvorhersehbaren Stimmungsschwankungen direkt ausgesetzt und suchst nach einer Möglichkeit damit umzugehen.

Du bewegst dich möglicherweise in einer Hab-Acht-Stellung durch den Tag, um direkt auf das Verhalten der süchtigen Person reagieren zu können.

Deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse werden dabei häufig zu wenig berücksichtigt und du nimmst z. B. Kränkungen oder Beleidigungen in Streitgesprächen hin. Schutz- und Vorsichtsmaßnahmen werden von dir entwickelt, um angespannte Situationen nicht eskalieren zu lassen.

Die alltäglichen Aufgaben werden häufig penibel von dir geplant, um einen reibungslosen Tagesablauf zu gewährleisten. Dazu zählt unter Umständen auch die stetige Selbstkontrolle.



Ist alles
erledigt?

Habe ich
an alles
gedacht?

Was kann ich tun,
damit er:sie sich
endlich ändert?

Bin ich **schuld** an
der Situation?

Hätte ich **verhindern
können**, dass es
so weit kommt?

Des Weiteren kann es dazu kommen, dass du Aufgaben für die süchtige Person übernimmst, die sie selbst erledigen sollte. Das kann sich von dem Vereinbaren von Arztterminen, über die Kindererziehung bis hin zur gesamten Haushalts- und Lebensführung erstrecken. Wichtige Entscheidungen werden z. B. nicht mehr gemeinsam besprochen und getroffen, sondern alle Verantwortung übernimmst du. Dabei geben sich Partner:innen nicht selten selbst die Schuld an der prekären Situation.

Es kann sein, dass du auch Schuldzuweisungen von der süchtigen Person oder von Dritten erhältst.

Du hast das Gefühl, als würdest du dich in einem Hamsterrad befinden, aus dem du keinen Ausweg siehst – dass es für dich nur noch darum geht, Tag für Tag zu funktionieren. Dabei spürst du immer wieder Enttäuschung, weil die süchtige Person Versprechen nicht einhält und keine Veränderungen stattfinden, die du dir so sehr wünschst.

Es kann sein, dass du in deiner Partnerschaft emotionaler und körperlicher Gewalt sowie sexuellem Missbrauch ausgesetzt bist. Das stellt eine Gefahr für dich und dein Leben dar – körperlich wie auch psychisch.

Personen, die in einer Partnerschaft mit einer süchtigen Person gelebt haben und bei denen die negativen Auswirkungen zur Normalität geworden sind, können Schwierigkeiten haben, eine neue Beziehung anders zu gestalten. Liebe, Freundlichkeit, Vertrauen und Zuneigung erscheinen fremd und können nicht gut gegeben und angenommen werden. Dies kann auch die neue Beziehung belasten.

Das ist die Normalität des Kindes.



KINDER

Kinder, die mit einem oder zwei abhängigkeiterkrankten Elternteilen aufwachsen, durchleben meist eine andere Sozialisation als Kinder, bei denen kein Elternteil an einer Abhängigkeit erkrankt ist. Gehört regelmäßiger und übermäßiger Suchtmittelkonsum zum Familienleben, so ist der Alltag häufig durch Vernachlässigung, Unsicherheiten, Ängsten, Stress und unter Umständen Gewalt geprägt.

Das Kind wird sich Verhaltensweisen und Kompetenzen aneignen, die nützlich sind und zu der eigenen Sicherheit beitragen. Es versucht, das Familienleben so erträglich wie möglich für sich zu gestalten. Zum Beispiel verhält es sich leise, gibt keine Widerworte und vermeidet jegliche Konflikte. Vielleicht beginnt es damit Aufgaben im Haushalt zu übernehmen oder sich um die kleineren Geschwister zu kümmern, obwohl dies Aufgabe der Eltern ist.

Wenn das Kind älter wird, erhält es Einblick in die Normalität anderer Menschen außerhalb der Familie. Es kann sein, dass das Kind sich für die eigene familiäre Situation schämt und daher niemanden mit nach Hause nimmt oder gerade andere mitbringt, um sich zu schützen. Möglicherweise beginnt es damit, die Situation zu Hause zu hinterfragen und sie neu zu bewerten. Das kann unter anderem dazu führen, dass das Kind versucht, sich ein lebenswerteres Umfeld bei Freunden oder anderen Angehörigen zu ermöglichen und / oder bereits im jungen Erwachsenenalter das Elternhaus verlässt.



Neben den Erfahrungen, die ein Kind in der eigenen Familie sammelt, kann die Abhängigkeitserkrankung eines oder beider Elternteile auch in anderen sozialen Kontexten Auswirkungen auf das Kind haben. So kann es sein, dass das Kind aufgrund der familiären Situation in der Schule ausgegrenzt wird, Mobbing oder körperliche Gewalt erfährt. Für das Kind ist damit nicht nur das Familienleben, sondern auch der Schulalltag eine große emotionale Belastung. Ohne Hilfe von erwachsenen Personen ist es dem Kind nicht möglich, die prekäre Situation maßgeblich zu verändern, es ist ihr ausgeliefert.


Möglicherweise wächst das Kind aufgrund der Situation nicht in der Herkunftsfamilie auf, sondern in einer anderen Umgebung,

wo es einen anderen Alltag, ein anderes Miteinander erlebt und wo Beziehungen anders gestaltet werden. Es kann dem Kind schwerfallen, sich dort zurechtzufinden, da es wichtige Sozialkompetenzen wie Selbstvertrauen oder die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken nicht gelernt hat. Bisher nützliche Eigenschaften und Verhaltensweisen wie Schweigsamkeit und Rückzug werden in der neuen Umgebung nicht mehr benötigt.


Das kann zu großer Verunsicherung bei dem Kind führen, da es nicht weiß, wie es sich diesen Umständen angemessen verhalten soll. Jedoch bietet sich durch das Erlernen neuer Verhaltensweisen die Chance eines Neuanfangs.

Auch wenn das erwachsene Kind das Elternhaus verlässt und das Leben nun weitgehend nach eigenen Wünschen und Vorstellungen gestalten kann, trägt es diese „alten“ Erfahrungen in sich. So kann ein erwachsenes Kind Schwierigkeiten haben, Gefühle wie Liebe, Vertrauen und Zuneigung anzunehmen und an andere weiterzugeben, weil es dies im Kindesalter nicht erfahren / gelernt hat. Die Person hat sich als Kind danach gesehnt und sehnt sich auch im erwachsenen Alter noch danach – das Bedürfnis verschwindet nicht.

Vielen angehörigen Kindern wird erst als erwachsener Mensch bewusst, welchen Situationen sie als Kind ausgesetzt waren. Manche beginnen als Erwachsene damit, das Verhalten der Eltern und auch das eigene Verhalten als Kind zu reflektieren und nehmen für die Aufarbeitung professionelle Hilfe in Anspruch.



Leider sind auch Unschuldige, wie die eigenen Kinder, in den Prozess involviert. Diese wurden angehalten, nach dem übermäßigen Alkoholkonsum des Vaters leise zu sein und ihn nicht zu stören. Die Schäden und Folgen wurden erst nach dem Ende und dem Ausbruch aus dem Hamsterrad wahrgenommen.



Mit einem Säufer zu leben ist so, als ob man mit einem Dämon zusammenlebt. Ständiges Beobachten, ständiges Achten auf seine Bewegungen, auf seine Gesichtszüge. Wenn die Tür aufgeht, was erwartet mich?



ELTERN

Möglicherweise spürst du eine Verhaltensänderung deines Kindes, ohne diese direkt mit einer Suchtmittelabhängigkeit in Verbindung zu bringen.

Dies anzusprechen kann schwierig sein, weil du selbst Angst vor einem solchen Gespräch hast, du keinen Gesprächsbeginn findest oder weil dein Kind die Gesprächsversuche abblockt.

Schnell kommen Gefühle von Wut, Scham und Schuld auf. Häufig geben sich Eltern die Schuld daran, wenn ihr Kind an einer Sucht leidet. Als Elternteil fragst du dich unter Umständen:

Du machst dir Vorwürfe und hast das Gefühl, in der Erziehung versagt zu haben.

Du schämst dich vor anderen Personen in deinem Umfeld für dein vermeintliches Versagen, insbesondere anderen Eltern gegenüber. Ebenso kann ein Gefühl der Hilflosigkeit entstehen, weil du dich von der Situation überfordert fühlst. Außerdem könntest du Angst davor haben, dass dein Kind durch einen Konsum bedingten Unfall, eine Straftat oder eine Überdosis zu Schaden kommt.

Was habe ich
falsch gemacht?



GESCHWISTER

Die Sucht deines Bruders oder deiner Schwester kann auch dein Leben beeinflussen. Du nimmst beispielsweise wahr, dass die Aufmerksamkeit deiner Eltern verstärkt auf deinem Bruder oder deiner Schwester liegt und in deiner Familie etwas „vor sich geht“. Du ziehst dich vielleicht zurück, um deine Eltern nicht zusätzlich zu belasten oder übernimmst Aufgaben, um sie zu entlasten. Du machst dir Sorgen um deine Geschwister und möchtest gerne helfen.

Auch für erwachsene Geschwister kann Sucht ein Thema werden. Wenn ihr mehrere Geschwister seid, kann es sein, dass ihr euch zusammentut und miteinander über die Situation und eure Gedanken und Gefühle spricht, das kann entlastend sein.





Soll ich
ihn:sie darauf
ansprechen?

Soll ich die
Vorgesetzten
informieren?

FREUND:IN, ARBEITSKOLLEGIUM UND DAS WEITERE SOZIALE UMFELD

Die Abhängigkeitserkrankung einer Person im Freundeskreis kann sich auf eure Freundschaft und damit auch auf dein Leben auswirken. Dein:e Freund:in sagt vielleicht häufiger eure Verabredungen ab, erscheint intoxikiert oder konsumiert das Suchtmittel während eurer Verabredung. Das kann erschreckend sein. Es kann sein, dass dein:e Freund:in dich belogen oder bestohlen hat. Auch das kann eine Freundschaft stark belasten. Du bietest Hilfe an und fühlst dich machtlos und frustriert, wenn diese nicht angenommen wird. Es fällt dir schwer mitanzusehen, wie sich dein:e Freund:in verändert und das Leben auf Grund der Sucht aus den Fugen gerät.

Wenn eine Person aus deinem Kollegium von einer Abhängigkeitserkrankung betroffen ist, kann sich das auf den Arbeitsalltag auswirken. Die Zusammenarbeit kann erschwert werden, weil die Person z. B. intoxikiert am Arbeitsplatz erscheint und den Anforderungen nicht vollständig nachkommen kann. Dies kann auch ein Sicherheitsrisiko mit sich bringen. Vielleicht vermutest du, dass die Person Probleme mit einem Suchtmittel hat und weißt nicht, wie du damit umgehen sollst. Du hast Mitleid mit der Person, bist besorgt und möchtest nicht zu einem Arbeitsplatzverlust beitragen.

Auch wenn du süchtige Personen nicht näher kennst und vielleicht nicht einmal ihren Vornamen weißt, kann die Abhängigkeit und damit verbundene Verhaltensweise der Person auch dein Leben beeinflussen. Beispielsweise, weil ihr in demselben Haus eine Wohnung anmietet und du dich durch laute Streitereien oder nächtliche laute Musik aus der Nebenwohnung gestört fühlst oder du dich darüber ärgerst, wenn Erbrochenes im Hausflur nicht weggewischt wurde.

Was ist Sucht?

Anzeichen für das Vorliegen einer
substanzenbezogenen Suchtkrankheit ³:

*Das Suchtproblem
wird geleugnet*

*Verlust von Kontrolle über Menge
und Zeitpunkt des Konsums*

*Konsum von immer größeren
Mengen zum Erzielen einer
gewünschten Wirkung*

*Gedanken und Körper
sind mit der Sucht befasst*

Sucht ist in
Deutschland als
Krankheit anerkannt.

Die lebensgefährdenden Auswirkungen
sind bekannt und bereits 1968 urteilte das
Bundesverfassungsgericht entsprechend.

Neben Substanzen wie Nikotin, Alkohol, Medikamenten, Cannabis oder Kokain können Menschen auch nicht stoffgebundene Abhängigkeiten entwickeln. Als Verhaltenssüchte werden exzessive und unkontrollierbar gewordene Verhaltensweisen bezeichnet. Dazu zählen unter anderem Glücksspiel-, Computerspiel-, Sex- und Kaufsucht. Auch stoffungebundene Süchte können rauschähnliche Zustände auslösen, die Erleben, Bewusstsein und Gefühle verändern.

**Sucht zeigt sich in unterschiedlichen Phasen.
Ein tagelanges Aussetzen des Suchtmittels muss
nicht das Ende der Sucht sein.**

**Vernachlässigung von
Beziehungen und Interessen**

**Körperliche Entzugssymptome
(z.B. Zittern, Schweißausbrüche)**

**Das Wissen um die schädlichen Folgen des
Suchtmittelkonsums verhindert ihn nicht**

**Zwanghaftes Verlangen
nach einem Suchtmittel**

Wenn du weitere Informationen zu einzelnen Suchtmitteln möchtest, findest du Informationsmaterialien bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. unter www.dhs.de und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.bzga.de.

Unabhängig von der Suchtform und dem Suchtmittel kann die Abhängigkeitserkrankung das soziale Umfeld beeinflussen.

Wir sind für dich da

Das Hilfesystem ist bundesweit nicht gleich aus- und aufgebaut. Das führt dazu, dass gegebenenfalls nicht alle unten aufgeführten Anlaufstellen in deinem Wohnort zu finden sind, sondern sich z. B. in einer größeren Stadt in deiner Nähe befinden.

Selbsthilfe-Gruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V. sind bundesweit vertreten. Dort treffen sich Menschen, die ähnlichen Erfahrungen gemacht haben, sie tauschen sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre darüber aus, was sie beschäftigt, und unterstützen sich gegenseitig. Die Gruppen können kostenfrei und unverbindlich besucht werden. Ihr Angebot richtet sich ausdrücklich auch an Angehörige von süchtigen Personen.

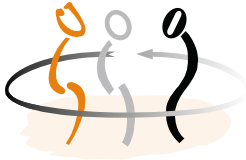
Wir haben eine Suchtselbsthilfegruppe gesucht. Wir sind dann zu den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe gegangen. Dort sind wir sehr herzlich aufgenommen worden. Da auch in dieser Gruppe Angehörige waren, habe ich mich als Angehöriger sehr wohl gefühlt.

Da die Auswirkungen einer Sucht auf die angehörige Person so vielfältig sind, findest du nachstehend eine Liste mit Anlaufstellen für verschiedene Problemlagen.

- Haus- und Suchtärzt:innen
- Sucht- und Drogenberatungsstellen
- Psychotherapeut:in
- Seelsorge, Geistliche
- Angebote der Diakonie und der Caritas
- Suchtklinik
- Sozialstation
- Gesundheitsamt
- Familienanwalt
- Frauenhäuser, Männerhäuser
- Jugendamt
- Vertrauenslehrer:in, Klassenlehrer:in, Schulsozialarbeiter:in



Einen Freundeskreis in der deiner Nähe findest du unter www.freundeskreise-sucht.de



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**



WWW. SUCHT-CHAT.DE

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V. bieten täglich von 19 Uhr bis 21 Uhr einen Chat an, der von ehrenamtlichen Mitarbeitenden moderiert wird.

WWW.SUCHTBERATUNG.DIGITAL

Kostenfreie online Beratung

AM ARBEITSPLATZ

betriebliche Vereinbarungen, geschultes Personal und / oder betriebliche Suchtberatung

WWW.NOTINSEL.DE

Eine Anlaufstelle für Kinder bei kleineren alltäglichen Problemen, aber auch in Not- und Gefahrensituationen. Nähere Informationen online.

TEL. 0800 11 10 11 1 / 0800 11 10 22 2

Telefonseelsorge

TEL. 06062 60 76 7

Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen beim Deutschen Roten Kreuz Freitag - Sonntag und an gesetzlichen Feiertagen 8 - 22 Uhr

TEL. 116 111

Nummer gegen Kummer
Kinder- und Jugendtelefon

TEL. 0800 11 10 55 0

Nummer gegen Kummer
Elterntelefon

TEL. 110 / 112

In Notfällen:
Polizei und Feuerwehr

5,8 Mio.

Menschen in Deutschland
mit substanzbezogener
Abhängigkeitserkrankung

Du bist **nicht allein**

Nach Schätzungen sind rund 5,8 Millionen Menschen in Deutschland von einer substanzbezogenen (Alkohol, Tabak, Cannabis, Amphetamine, Kokain) Abhängigkeitserkrankung betroffen⁴. Sie bewegen sich in einem sozialen Umfeld und die Menschen darin können als angehörige Person ebenfalls von der Sucht betroffen sein.

Wenn wir davon ausgehen, dass jede Abhängigkeitserkrankung Auswirkungen auf fünf angehörige Personen hat, betrifft dies 29 Millionen Menschen.



29 Mio.

betreffene angehörige
Personen in Deutschland

Steig jetzt aus – sorge für dich!

Der erste Schritt ist es, zu bemerken, dass du dich selbst aus den Augen verloren hast und du etwas ändern möchtest. Durch die Entscheidung setzt du den Prozess in Gang – es gibt keine festgelegte Reihenfolge, es erfordert Übung und Durchhaltevermögen, sich durch Rückschritte nicht entmutigen zu lassen. Jeder neue Schritt kann dir Angst machen und du fühlst dich vielleicht allein oder hast ein schlechtes Gewissen, wenn du neue Dinge ausprobierst. Doch jeder gegangene Schritt tut gut, er gibt Hoffnung und Klarheit und sorgt für Sicherheit. Es ist leichter, wenn du Unterstützung hast, z. B. durch eine Selbsthilfegruppe. Es ist hilfreich Menschen zu suchen die dich begleiten, dir zuhören, dich verstehen, dir Impulse geben, Fragen stellen, die dich ernst nehmen und dich akzeptieren.

**Du wirst allein für dich losgehen –
Hilfe für sich selbst in Anspruch zu nehmen
ist möglich, auch wenn sich die süchtige
Person nicht helfen lassen möchte.**





Nachdem ich die Ohnmacht deutlich gespürt hatte, begann der Weg des Umdenkens, und ich ließ Hilfe von außen zu. In meinem Fall machte mich erst die Beratung des Frauenhauses und einer Anwältin auf die gesamten Schäden aufmerksam.

Lerne Nein-Sagen

Beim nächsten Mal sage ich nein.

„Nein, ich kaufe deinen Schnaps nicht mehr.“

Lerne Verantwortung abzugeben

„Heute entschuldige ich dich nicht bei deinem Chef.“

„Du kümmerst dich heute um den Einkauf.“

Lerne die Verantwortung für den Betroffenen abzulehnen

„Ab sofort kannst du dich selbst um deine Rechnungen kümmern.“

„Darauf kann ich nicht antworten, fragen Sie bitte meine Frau.“

Lerne Auszeiten einzufordern

„Am Samstag gehe ich mit meinen Freunden ins Kino.“

„Ich fühle mich heute nicht gut, über-
nimm du das bitte.“

Lerne deine Gefühle wahrzunehmen und darauf zu achten

*Ist mir das egal oder bin ich
wütend?*

*Gestern habe ich wieder gute Miene
zum bösen Spiel gemacht.
Ist das gut für mich?*

*Heute bin ich traurig und ich kann
weinen.*

„Gerade kann ich mich schlecht kon-
zentrieren.“

„Es freut mich, dass Du heute unsere
Tochter vom Sportunterricht abgeholt
hast.“

Lerne dich emotional abzugrenzen

„Ich bin nicht schuld an deiner Wut.“

„Dein Ärger ist nicht mein Ärger.“

Lerne an dich zu denken und für dich ein- zustehen

Was möchte ICH zu Abend essen?

„Ich melde mich wieder im Fitness-
studio an.“

Er verheimlichte seine erneute Trin-
kerei. Ich brauchte lange, bis ich es
bemerkte und vor allen Dingen mir
auch eingestand, dass es so war. Nach
außen spielte er den Abstinenten und
wenn niemand dabei war, trank er. In
meiner Verzweiflung schrieb ich ihm
einen Brief, in dem ich ihm von meiner
Verzweiflung, Hilflosigkeit, Angst, aber
auch Wut erzählte. Auch machte ich
ihm klar, dass ich mir so ein gemein-
sames Leben nicht mehr vorstellen
könnte und die Konsequenzen ziehen
würde. Mein Mann erkannte, dass ich
es diesmal ernst meinte, es keine leere
Drohung (wie vorher so oft) war und
hörte mit dem Trinken auf.

Lerne konsequent zu sein

„Wenn, ... dann...“
Wahrheit werden lassen

Lerne deine Bedürfnisse wahrzunehmen

Habe ich Hunger?

Brauche ich eine Pause?

Bin ich in Sicherheit?

Ich muss mit meiner Freundin darüber sprechen.

Lerne Worten keine Macht zu geben

„Du sagst mir ständig ich sei dumm – das ist nur deine Meinung.“

Ständiges Kritisieren in Allem, was ich machte. Ab dem neunten Lebensjahr nannte er mich Bottle, engl. Flasche (Versager, Schwächling).

Lerne um Hilfe zu bitten und diese anzunehmen

„Heute vereinbare ich einen Termin in der Beratungsstelle.“

„Der Besuch in der Selbsthilfegruppe heute Abend hat mir gutgetan.“

Lerne deine Sprachlosigkeit zu überwinden und dich zu öffnen

Gibt es jemanden mit dem ich reden kann?

Wem kann ich von gestern Abend erzählen und wer glaubt mir?

Wie kann ich es am besten beschreiben, damit jemand mich versteht?

Habe ich überhaupt den Mut darüber zu sprechen?!

Es macht mir Angst, Reaktionen von anderen auszuhalten.



Einen Freundeskreis in der deiner Nähe findest du unter www.freundeskreise-sucht.de

Nutze das, was bereits in dir liegt.

Lasse deine Fähigkeit,
dich um einen Menschen
zu kümmern, dir selbst zugute-
kommen und kümmere dich
mehr darum, dass es dir selbst
gut geht.

Nutze die Wut,
die du spürst, als Antrieb,
die Situation für dich
zu verbessern.

Deine Fähigkeit
den Tagesablauf zu planen,
zu strukturieren und Prioritäten
zu setzen ist sehr nützlich.
Versuche dabei zukünftig dich
selbst und deine Bedürfnisse
in den Fokus zu
nehmen.

Du hast kreative
Strategien entwickelt damit
z.B. dein Umfeld nichts von
deiner / eurer Situation erfährt.
Du kannst diese Kreativität
auch in anderen
Lebensbereichen
anwenden.

Erfahrungs- berichte

Auf den nachfolgenden Seiten findest du die Erfahrungsberichte von Ave, Tabea, Rita, Sven und Lothar.

Ave Schmeken aus dem Freundeskreis Gütersloh e.V. berichtet über ihre Erlebnisse mit einem **alkoholabhängigen Sohn:**



Fast 8 Jahre ist es her, dass ich aus einem Urlaub nach Hause kam und meine Tochter Hals über Kopf zu Freunden gezogen war, weil der alkoholranke Bruder sie auch körperlich angegriffen hatte. Die gesamte Familiensituation war schon mehrere Jahre schwierig gewesen, aber das... Ich musste mir etwas überlegen, ich konnte mit der Situation nicht fertig werden, war überfordert und ging, nach vielen Überlegungen und mit vielen Zweifeln (als einzige Angehörige in einer Gruppe von 17 Süchtigen) als Co-Abhängige⁵ für 3 Wochen in die Tagesklinik.

Im Nachhinein war das das Beste, das ich hatte machen können. Ich wurde konfrontiert mit dem, was sich über die Jahre des Konsums meines Sohnes an problematischen Verhaltensweisen meinerseits herausgebildet hatten. Anschließend nahm ich für ein Jahr an einer von einem Psychologen geleiteten Gruppentherapie teil. An ihrem Ende war ich mir meines Verhaltens, meiner Empfindungen und Ziele noch gar nicht sicher und war noch zutiefst verunsichert in meinem Handeln.

Sechs „Ehemalige“ beschlossen im Freundeskreis Gütersloh eine Angehörigen-Gruppe zu bilden und nannten sie „Ich will mein Leben zurück“. Der Anfang war schwer! Wo vorher der Fachmann war, der uns Fragen stellte und Hilfestellungen gab, mussten wir uns selbst organisieren. Wir kannten uns schon, Gott sei Dank, aber den Rest!?!

In der geführten Therapie hatten wir zumindest gelernt, dass wir nur verantwortlich für unser eigenes Leben sein können. Nur wir selbst können uns verändern wollen! Jeder muss sich selbst bewegen!

Welche Empfindungen habe ich? Was bewegt mich? Das war die erste große Herausforderung unserer Gruppe. Wir alle hatten **unsere** Gefühle gut versteckt, damit Situationen mit dem Süchtigen nicht eskalierten. Wo war unsere Wut? Wieviel Ekel hatten wir weggesteckt? Vor welchen Nachbarn hatten wir unsere Hilflosigkeit versteckt, weil wir uns schämten? Wieviel schlechtes Gewissen hatten wir, weil wir es nicht geschafft hatten, unser Kind, unseren Partner oder unsere Eltern von der Sucht abzuhalten? Oder waren wir gar schuld daran?



AVE SCHMEKEN, Freundeskreis Gütersloh

Jeder von uns kannte diese Themen. In der Selbsthilfegruppe mussten wir nun lernen, wie wir diese Themen bearbeiten konnten, so dass jeder von uns Raum fand. Das war im Anfang sehr schwer! Immer wieder landeten wir bei den Erlebnissen mit den Süchtigen, wandten uns von uns selbst ab. Immer wieder mussten wir uns dahin zurückführen, was unsere Gefühle sind. Wir mussten erkennen, wie groß unsere Hilflosigkeit war, wie groß unsere Wut oder wie groß unser Ekel.

Das an uns zu erkennen und zuzulassen ist aber nur der erste Schritt auf dem Weg aus der Abhängigkeit / Co-Abhängigkeit. Der wichtigere Schritt ist, sich als Person zu erkennen, die für sich sorgen kann: erst in ganz kleinen Schritten, sich Zeit für sich zu nehmen. Schritte, die immer größer werden und langsam, ganz langsam beginnen sich selbst zu festigen. Trauer zuzulassen und sich selbst Gutes zu tun, sich „selbst“ in den Arm zu nehmen.

Ich hätte diese Schritte nicht allein gehen können. Das erste Eisessen nur für mich, um nach einer Auseinandersetzung mich wiederzufinden, das erste „Nein“ sagen, dass zu einer verbalen Schimpftirade meines Sohnes führte, der erste Anruf bei der Polizei, alles das konnte ich in die Gruppe tragen und wusste, dass ihre Mitglieder mich verstehen würden, konnte mich getröstet fühlen und konnte im Gespräch Alternativen suchen. Und wie gut tut die Gruppe, wenn ich wieder einen Schritt zurückgegangen war, wenn ich wieder kleinbeigegeben hatte, wenn ich wieder von Schuld zerfressen wurde. Wir machten alle dasselbe durch, nur zu unterschiedlichen Zeiten. Wir machten alle einen Schritt vorwärts und manchmal auch mehrere zurück, aber wir haben immer versucht, unser Selbst zu suchen und zu finden.“

5 | Co-Abhängigkeit: "Der Begriff der „Co-Abhängigkeit“ wird in der Literatur nicht einheitlich verwendet. Die in der Sucht-Selbsthilfe gängigste Definition bezeichnet als „co-abhängiges“ Verhalten Haltungen und Verhaltensweisen von Angehörigen, die das Suchtverhalten ihres Partners bzw. Partnerin oder auch des heranwachsenden bzw. erwachsenen Kindes, begünstigen.“ DHS-Memorandum. Angehörige in der Suchtselbsthilfe (2023).

Tabea Lemke aus den Freundeskreis Friedrichroda teilt ihre Erfahrungen, die sie in **Partnerschaften** gemacht hat:



Als junger Teenager lief mein Leben aus der Bahn. Ein nicht intaktes Familienhaus, in dem es an Absprache und Harmonie fehlte, öffnete die Tür zu falschen Freunden und negativem Einfluss. Die fehlende Stabilität im Elternhaus, der Drang nach Anerkennung und das Bedürfnis, etwas emotional Fehlendes befriedigen zu wollen, machten es schwer, dem Teufelskreis zu entkommen. Durch das Ankommen an meinem persönlichen Knackpunkt wandelte sich mein Leben als junge Erwachsene.

Danach geriet ich in Beziehungen mit Partnern, die ebenfalls suchtbelastet waren. Geprägt von Spielsucht, pathologischem Glücksspiel sowie Rauchen und Alkoholmissbrauch, führte dies schnell zu häuslicher Gewalt in psychischer Form. Beispielsweise wurde ich beschuldigt, das ganze Geld für Lebensmittel auszugeben, wodurch nicht mehr genügend für die Suchtmittel übrigblieb. Diese Vorwürfe führten zu Isolation: Bekannten, Freunden und auch der Familie wurde nicht mehr alles erzählt und Treffen sowie die Öffentlichkeit wurden gemieden.



TABEA LEMKE,
Freundeskreis Friedrichroda

Dieses destruktive Muster konnte erst durchbrochen werden, als ich mich so ohnmächtig fühlte und erkannte, dass ich mich isolierte, mich vollkommen aufgegeben hatte. Ab diesem Moment begann der Weg des Umdenkens, und ich ließ Hilfe von außen zu. In meinem Fall machte mich erst die Beratung des Frauenhauses und einer Anwältin auf die gesamten Schäden aufmerksam.

Leider sind bis zu diesem Punkt meistens auch schon Unschuldige von außen in den Prozess involviert, wie beispielsweise die eigenen Kinder. Diese wurden angehalten, nach dem übermäßigen Alkoholkonsum des Vaters leise zu sein und ihn nicht zu stören. Die Schäden und Folgen wurden erst nach dem Ende und dem Ausbruch aus dem Hamsterrad wahrgenommen.

Sven Kütenbrink aus dem Freundeskreis Lübecke beschreibt seine Erfahrungen mit seinem **alkoholabhängigen Vater**:



Ich, Sven Kütenbrink, 45 Jahre alt, habe einen Bruder der jünger ist. Ich habe bei Außenstehenden die Sucht meines Vaters vertuscht. Die Alkoholsucht hätte ich nicht verbergen müssen, es haben alle gewusst (z. B. die Feuerwehr, der Schützenverein und Freunde und Familie, auch im weiteren Umkreis). Ich war neidisch, dass es bei anderen Familien besser läuft als bei der eigenen Familie.

Nach der Arbeit ist mein Vater entweder noch in eine Kneipe gegangen oder er kam nach Hause, hat sein Fahrrad in den Keller gebracht, hat sich Dosenbier geholt und ist im Anschluss wieder in den Keller gegangen, wo er an seiner Eisenbahn gebaut hat. Zum Essen ist er hochgekommen und hat rumgeschrien, was alles falsch ist und hat das Essen kritisiert. Er ist im Wohnzimmer eingeschlafen und wir waren dann ruhig. Mein Bruder und ich haben ungern Freunde mit nach Hause zum Spielen gebracht. Die Folgen für mich waren: Stress, verminderter Selbstwert und die Angst vor der Trennung meiner Eltern.

Als sein Arbeitgeber ihm dazu riet, etwas gegen seine Alkoholsucht zu machen, ist er in ein Krankenhaus gegangen, auf eine Entgiftungsstation, und wir haben eine Suchtselbsthilfegruppe gesucht. Wir sind dann zu den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe gegangen. Dort sind wir sehr herzlich aufgenommen worden. Da auch in dieser Gruppe Angehörige waren, habe ich mich als Angehöriger sehr wohl gefühlt.



SVEN KÜTENBRINK,
Freundeskreis Lübecke

Meine Eltern haben sich auseinandergeliebt und getrennt. Mein Vater hat die Selbsthilfegruppe nicht mehr aufgesucht und hat weiter getrunken, bis er schwer erkrankt ist und an den Folgen dieser Erkrankung auch verstarb.

Ich habe gelernt "NEIN" zu sagen und auf meine Bedürfnisse zu achten. Ich möchte die Angehörigen in ihre Meinung noch bestärken, damit auch sie eine Stimme in der Sucht-Selbsthilfe und dem Suchthilfesystem zu bekommen. In den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe begleite ich eine gemischte Selbsthilfegruppe und habe mit anderen Angehörigen eine weitere Gruppe nur für Angehörige gegründet. Im Landesverband bin ich im Vorstand tätig und bin Ansprechpartner für Angehörige.

Auch Lothar Loeser aus dem Freundeskreis Lübecke teilt seine Erfahrungen mit einem **alkoholabhängigen Vater** aufgewachsen zu sein:



Mein Name ist Lothar Loeser. Ich bin 64 Jahre alt. Ich habe vier Schwestern. Zwei von ihnen sind bereits verstorben. Mein Vater war Alkoholiker. Meine Kindheit drehte sich vorwiegend um die Alkoholexzesse meines Vaters. Mein Vater hat seine Mitmenschen immer klein geredet, so auch mich und meine vier Schwestern. Ständiges Kritisieren in Allem, was ich machte. Ab dem neunten Lebensjahr nannte er mich Bottle, engl. Flasche (Versager, Schwächling). Ich kann mich nicht daran erinnern, dass er einmal gesagt hat: „Das hast du gut gemacht.“ Zuviel war er mit sich beschäftigt.

Eine meiner Schwestern hatte mit sieben Jahren Absenzen², nachdem sie von einem Baum gefallen sei, so wurde es jedem erzählt, auch uns Geschwistern. Schnell kam für uns Geschwister die Wahrheit ans Licht. Meine Schwester war auch Bettnässerin. Im betrunkenen Zustand meines Vaters hat er sie deshalb so sehr verprügelt, dass sie schwere Kopfverletzungen hatte. Aus den anfänglichen Absenzen entwickelten sich epileptische Anfälle.

Mit 19 Jahren misslang ihr Suizidversuch. Mit 44 Jahren verstarb sie an den Spätfolgen des Suizidversuches und der Epilepsie.

Eine andere Schwester war drei Mal verheiratet. Von Narzissmus, Gewalt und Alkoholis-

mus waren die Ehen geprägt. Sie selbst war abhängig von Alkohol und Medikamenten. Sie lebte die letzten Jahre ihres Lebens allein und verstarb mit 57 Jahren.

Eine weitere Schwester hat sich schon im Kindesalter eine andere Familie gesucht. Die Eltern in dieser Familie hatten ein harmonisches Miteinander. Uns wurde der Umgang verboten. Meine älteste Schwester hat sich nicht darangehalten. Sie wurde deshalb mit einem Besenstock verprügelt, bis er zu Bruch ging. Sie ist jetzt das vierte Mal verheiratet, immer auf der Suche nach Harmonie. Das hat in den ersten drei Ehen nicht funktioniert. Von körperlicher Gewalt, über psychischer Gewalt bis hin zu sexueller Gewalt war alles vorhanden. Auch sie hat das weitergelebt, was sie in ihrer Kindheit erfahren hat.

Durch meinen Vater kam es zu familiärem Rückzug aus der Gesellschaft, nur Saufkumpanen waren ok. Freunde, sofern es welche gab, wurden nicht mit nach Hause gebracht. Von mir nicht gewollt – von den Eltern verboten. Unnahbar, ein Selbstdarsteller. Seine Bestrafungen für mich waren: auf Backsteinen vor dem Ofen knien, Erbrochenes wieder essen, Prügel, Erniedrigungen, Hungern lassen.

Nur Weihnachten war anders. Er war zwar besoffen, aber ruhig und friedlich. Weihnachtsbaum geschmückt. Es wurde gemeinschaftlich gegessen und gesungen. Es gab Geschenke. Eine heile Welt, die keine war. Eine meiner Schwestern will bis heute keine Weihnachten feiern. Ich mag Weihnachten, die Erinnerungen, das gemeinschaftlichen Singen, die Vorfreude auf die Geschenke, das gemeinsame Lachen von uns Kindern. Es gab zu jedem Weihnachtsfest einen „Bunten Teller“ und ein Geschenk. Sonst gab es keine Gespräche mit uns Kindern. Wir wurden allein gelassen und es gab keine Nähe! Durch die Sauferei hat sich unsere Mutter auch von uns Kindern distanziert. Sie war viel auf der Arbeit oder auch sonst unterwegs. Hatte ständig Affären und hat uns Kinder als Schutzschild vor sich gestellt.

Ich habe früh gelernt auf mich aufzupassen, habe mein Leben gestaltet. Ich musste so früh erwachsen werden. Oh ja, voller Stolz habe ich das erzählt. Erfahrungen und Ratschläge anderer waren nicht maßgeblich für mich. Ich machte mein Ding selbst. Letztendlich habe ich nur das mir Bekannte aus meiner Kindheit weitergelebt. Und das war eher zu meinem Nachteil als zu meinem Vorteil. Ich passte auf mich auf mit all der psychischen Quintessenz meiner geraubten Kindheit. Wenn ich Sätze hörte wie „Pass auf Dich auf“, gab es immer patzige Antworten von mir. Früh wollte ich in eine andere Welt, auch weil mein Zu-

hause für mich immer schlimmer wurde. Als ich das erste Mal davon hörte, dass sich jemand das Leben genommen hatte, war ich erschrocken und fasziniert gleichzeitig. Bis zu meinem 14. Lebensjahr gab es acht Umzüge. Immer wieder der „Neue“ in der Klasse. Kleine Ortschaften, jeder im Dorf wusste irgendwann Bescheid. Bis heute bin ich in neuen Gruppen anfangs unsicher und sehr still. Es braucht einige Zeit, bis ich mich öffnen kann.

Mit einem Säufer zu leben ist so, als ob man mit einem Dämon zusammenlebt. Ständiges Beobachten, ständiges Achten auf seine Bewegungen, auf seine Gesichtszüge. Wenn die Tür aufgeht, was erwartet mich? Noch heute habe ich oft das Gefühl von Angst, wenn eine Tür aufgemacht wird. Wie ein elektrischer Schlag, der durch den ganzen Körper geht. Alle Sinne sind geschärft. Es wurde ganz still unter uns Kindern keiner sagte etwas, es könnte was Falsches sein. Rückzug, Schweigen. Bloß nicht auffallen. Stilles Leiden, verborgen, verleugnet. Abnormales Verhalten wird zur Normalität.

Ich habe früh gelernt Menschen einzuschätzen. Ich reagiere sehr sensibel auf Stimmungen. Ich kann gut Stimmungen in einem Raum mit Menschen deuten. Ich weiß häufig, was die Menschen hören wollen. Ich kann gut Streit schlichten. Bei meinen eigenen Streitigkeiten gelingt es allerdings nicht.



LOTHAR LOESER,
Freundeskreis Lübbecke

Rita Vietze aus dem Freundeskreis Westerwald berichtet, wie sie den **Weg ihres Ehemannes aus der Sucht** erlebt hat:



Ende 2010 war es dann so weit. Nach einer jahrelangen „Trinkerkarriere“ fiel mein Mann in ein tiefes physisches und psychisches Loch. Hinzu kam auch noch der Wegfall des Arbeitsverhältnisses. Unseren Töchtern (damals 20 u. 17 Jahre alt) und mir ging es ebenfalls nicht gut und ich fasste den Mut, mit unserem Hausarzt über unsere Situation zu reden. Unser Arzt veranlasste sofort alles Nötige und mein Mann konnte bereits Anfang März 2011 eine 12-wöchige Reha beginnen. Einerseits war ich froh, dass mein Mann weg war und zu Hause wieder Ruhe einkehrte, andererseits war aber auch die Angst, wie geht es weiter, wie schaffst du alles allein und letztendlich, wie wird es sein, wenn

die Reha vorbei ist. Jedes Wochenende besuchte ich meinen Mann. Es war ein langsame aufeinander zugehen, immer irgendwo auch mit der Sorge um die (gemeinsame?!) Zukunft.

Als mein Mann aus der Reha entlassen wurde, begann die schwierigste Zeit. Obwohl ich froh war, dass er wieder zu Hause war, fiel es mir sehr schwer, ihm zu vertrauen. Ganz oft ertappte ich mich dabei, wie ich in Schränken etc. nach leeren Flaschen suchte. Und dann passierte das, was ich nie wieder erleben wollte. Mein Mann fühlte sich zu sicher in seiner Abstinenz und baute einen Rückfall. Er verheimlichte seine erneute Trinkerei.



RITA VIETZE,
Freundeskreis Westerwald

Ich brauchte lange, bis ich es bemerkte und vor allen Dingen mir auch eingestand, dass es so war. Nach außen spielte er den Abstinenter und wenn niemand dabei war, trank er. Diese Zeit war für mich die Schwerste. In meiner Verzweiflung schrieb ich ihm einen Brief, in dem ich ihm von meiner Verzweiflung, Hilflosigkeit, Angst aber auch Wut erzählte. Auch machte ich ihm klar, dass ich mir so ein gemeinsames Leben nicht mehr vorstellen könne und die Konsequenzen ziehen würde. Mein Mann erkannte, dass ich es diesmal ernst meinte, es keine leere Drohung (wie vorher so oft) war und hörte mit dem Trinken auf.

In dieser Situation war es gut, dass wir uns einem Freundeskreis anschlossen, der uns herzlich aufnahm. Wir lernten neue Menschen kennen, die Gleiches bzw. Ähnliches wie wir erlebt hatten. Nach und nach lernten wir wieder als Paar zu leben, uns gegenseitig zu vertrauen und zu achten. Schon ziemlich schnell arbeitete mein Mann im Vorstand des Freundeskreises mit. Erst im Gruppenvorstand, dann im Landesvorstand und nun im Bundesvorstand. Er sagt: „Ich möchte etwas von der Hilfe, die ich erhalten habe, zurückgeben und die Vereinsarbeit hilf mir bei meiner zufriedenen Abstinenz.“ Ich bin sehr stolz auf meinen Mann und unsere Familie, dass wir wieder den Weg in ein glückliches, zufriedenes Miteinander gefunden haben.

Weitere Impulse und Übungen

Auf den folgenden Seiten findest du Quellen zu weiteren Informationen für angehörige Personen sowie Anregungen und praktische Aufgaben zur Selbstreflexion.



**Hier kostenfreies
Informationsmaterial bestellen!**

Kostenfreie Informationsmaterialien

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bieten verschiedene kostenfreie Informationsmaterialien ein. Eines davon ist das Mitmachbuch (2024): Spuren zu mir selbst. 3. Aufl. Bestellung unter www.freundeskreise-sucht.de/info-materialien. Dort findest du auch die weiteren kostenfreien Informationsmaterialien.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. bietet vielfältige kostenfreie Informationsmaterialien zu Suchtmitteln, besonderen Problemlagen und für verschiedene Zielgruppen an. Zu finden sind diese unter www.dhs.de/infomaterial.

NACOA Deutschland bietet verschiedene kostenfreie Informationsmaterialien, die Kinder und Jugendliche aus suchtblasteten Familien in den Fokus nehmen. Zu finden unter www.nacoa.de/service/bestellung.

Literatur

- Barnowski-Geiser, W. (2015): *Vater, Mutter, Sucht. Wie erwachsene Kinder suchtkranker Eltern trotzdem ihr Glück finden*. Klett-Cotta. Stuttgart
- Flassbeck, J. (2014): *Ich will mein Leben zurück. Selbsthilfe für Angehörige Suchtkranker*. Klett Cotta. Stuttgart
- Wolpers, U. (2021): *Mein fremdes Kind. Wie wir die Computerspielsucht unseres Sohnes überwinden*. Benevento. Salzburg

NACOA Deutschland bietet auf ihrer Website eine Liste mit Literaturtipps, die sich speziell an Kinder und Jugendliche richten. Zu finden ist diese unter: www.nacoa.de/service/literaturtipps.

Spielfilme

- Avent, J., Kerner, J. (Produzenten) & Mandoki, L. (Regisseur) (1994): *When A Man Loves A Woman – eine fast perfekte Liebe* [Film]. USA. Touchstone Pictures (FSK 12)
- Zenter, D., Lipownik, K., Sund, S. (Produzent:innen) & Brummund, M. (Regisseur) (2024): *Ein Mann seiner Klasse* [Film]. Deutschland. Saxonia Media (FSK 12)
- Güntsche, D., Rohé, M., S. Vanhoefer (Produzent:innen) & C. Fleischhacker (Regisseurin) (2024): *Vena* [Film]. Deutschland. Neue Bioskop Film GmbH, SWR; HR; Filmakademie Baden-Württemberg (FSK 12)

Notiere deinen typischen Tagesablauf in dem untenstehenden Feld.

Kennzeichne die Tätigkeiten, die ausschließlich für dein eigenes Wohlbefinden wichtig sind, farblich. Kennzeichne in einer anderen Farbe die Tätigkeiten, die du für deine angehörige Person übernimmst.

Wieviel Zeit nimmst du dir für dich?

Notiere hier die Dinge, die in der vergangenen Woche für dich gut verlaufen sind, und / oder solche, über die du dich gefreut hast – auch wenn sie vielleicht unbedeutend erscheinen.

Nenne drei Dinge, auf die du stolz bist:

Schreibe, zeichne oder klebe all die Dinge in das Feld, die dir ein angenehmes Gefühl geben, wenn du sie tust, siehst, riechst oder daran denkst.
Erschaffe so deine persönliche Schatzkarte.

„Steh zu dir selbst
und finde Glück und Zufriedenheit
in dir. Entwickle dich weiter und lass
dich von niemandem davon abhalten,
deine Träume zu leben. Höre auf dein
Bauchgefühl und nimm nichts
einfach hin. Es gibt immer Licht am
Ende des Tunnels.“

— ***Tabea Lemke***

„Mache dich auf zu deinem
Selbst, suche und finde es
und bewahre diesen Schatz.
Jeder Schritt dahin lohnt sich!“

— ***Ave Schmeken***

„Der Weg aus der Co-
Abhängigkeit ist ein Schritt
in ein neues, selbst bestimmtes Leben.
Du hast die Kraft, für dich selbst zu
sorgen und neue Perspektiven
zu entdecken - es ist nie zu spät,
den ersten Schritt zu wagen.“

— **Sven Kütenbrink**

„Sei dir bewusst:
Du bist der wichtigste
Mensch in Deinem Leben.“

— **Ralf Vietze**

„Schau hin und stehe
zu dir selbst, sprich die Dinge an.
Du musst nichts hinnehmen oder akzep-
tieren, mit dem du dich nicht wohlfühlst.
Wie Michael Mary (Psychiater) schon
sagt: „Wer etwas ändern will, braucht
ein Problem.“

— **Tabea Lemke**

Herausgeber:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V.
Luisenplatz 3, 34119 Kassel



www.freundeskreise-sucht.de



www.sucht-chat.de
täglich von 19 Uhr bis 21 Uhr

Redaktion:

Sven Kütenbrink (LV Nordrhein-Westfalen), Tabea Lemke (LV Thüringen),
Lothar Loeser (LV Nordrhein-Westfalen), Sina Limpert (Suchtreferentin Bundesverband),
Dietrich Meyerhöfer (LV Niedersachsen), Ave Schmeken (LV Nordrhein-Westfalen),
Ralf Vietze (Bundesverband), Rita Vietze (LV Hessen)

Layout: formtugend, Marken- und Designagentur, Pestalozzistraße 6, 34119 Kassel

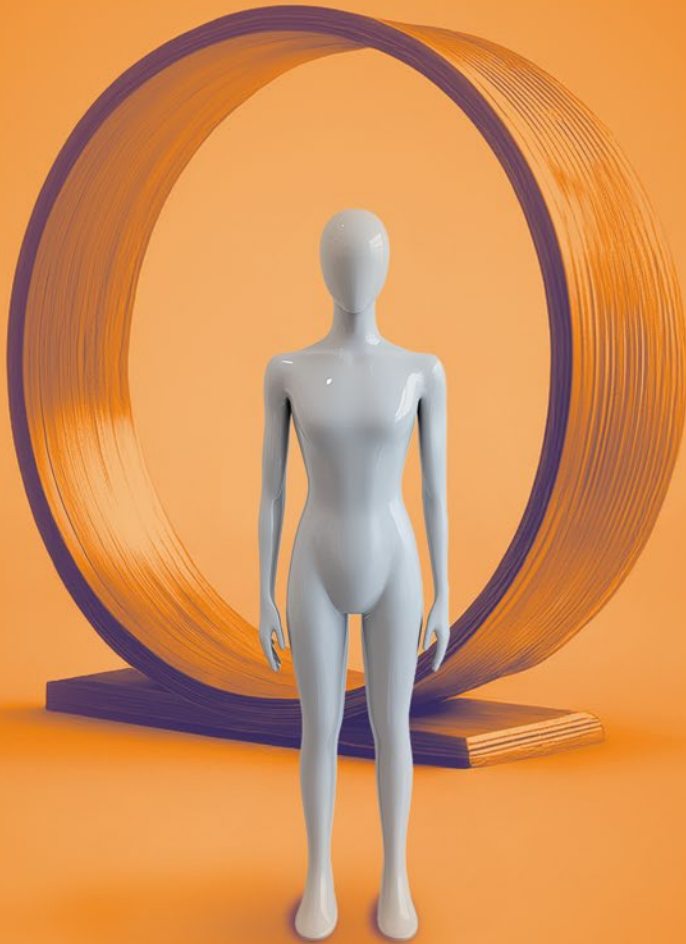
Fotos und Grafiken: iStockphoto LP

Ein Feedback zur Broschüre nehmen wir gerne unter mail@freundeskreise-sucht.de entgegen.

Diese Broschüre wurde überreicht von:



Diese Broschüre, die im Projekt „Angehörige Personen in der Sucht-Selbsthilfe“ entstanden ist, wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V durch die DAK-Gesundheit gefördert.



*Freundeskreise für
Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e.V.*

Von Angehörigen für Angehörige: Steig aus!

Mit freundlicher Unterstützung der DAK – Gesundheit.