

Nachstehend findest du Anzeichen dafür:

Du fühlst dich macht- und hilflos.

*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.

*War das wirklich mein Fehler?
Warum bekomme ich immer den Ärger?
Warum nimmt mich meine Frau nicht in den Arm?*

Die Auswirkungen können psychischer, körperlicher, sozialer und finanzieller Art sein. Du hast vielleicht Schuld- und Schamgefühle, bist gestresst und häufig überfordert, du leidest an Appetitlosigkeit oder isst mehr als sonst. Du ziehst dich vielleicht immer mehr aus deinem sozialen Umfeld zurück. Möglicherweise ist kein Geld übrig für Freizeitaktivitäten oder du machst dir Sorgen wegen angehäufter Schulden.

**Kommt dir das bekannt vor?
Dann steig aus und mach
dich auf den Weg!**

Impressum

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e.V.
Luisenplatz 3, 34119 Kassel
www.freundeskreise-sucht.de
www.sucht-chat.de

Layout: formtugend, Marken- und Designagentur,
Pestalozzistraße 6, 34119 Kassel
Fotos und Grafiken: iStockphoto LP



Mit freundlicher Unterstützung
der DAK – Gesundheit.

Steig aus!

Gestern ich – Heute du

Informationsflyer von Angehörigen für Angehörige



Freundeskreise für
Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e.V.

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.

Du kannst als Partner:in, Schwester, Bruder, Kind, Elternteil, Freund:in, Kolleg:in o. Ä. als angehörige Person ebenfalls von der Sucht betroffen sein.



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 betroffen.¹ 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.

Der erste Schritt ist es, zu bemerken, dass 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.

29 Mio.

betroffene angehörige Personen in Deutschland

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.

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.



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