

Was Angehörige tun können – Schritte aus der Abhängigkeit

Informieren Sie sich und nehmen Sie selbst Hilfe in Anspruch.

Sie sind nicht allein. Holen Sie sich Informationen über die Alkoholerkrankung und akzeptieren Sie, dass es sich tatsächlich um eine Krankheit handelt und nicht um einen Charakterfehler. Die Verantwortung für das Suchtverhalten hat der Betroffene. Das heißt auch, zu akzeptieren, dass es nicht in Ihrer Macht steht, diese Abhängigkeit zu verändern und aufzulösen. Sie als Angehörige haben ein Recht auf Hilfe und Beratung.

Beenden Sie den Kampf um das Suchtmittel.

Suchen Sie nicht mehr nach Flaschen und leeren Sie keine Flaschen aus. Versuchen Sie nicht weiter, den Suchtkranken zu kontrollieren.

Hören Sie auf, der Sucht zu helfen.

Verheimlichen Sie nicht weiter die Suchterkrankung. Versuchen Sie nicht mehr, die sozialen Folgen zu vertuschen (z. B. durch Entschuldigungen beim Arbeitgeber, Verwandten, Freunden). Versuchen Sie nicht, die Schwierigkeiten zu beheben, in die sich der Suchtkranke gebracht hat. Sie verhindern ansonsten, dass der Betroffene aus den Schwierigkeiten lernt und Konsequenzen zieht. Drohen Sie nicht, sondern kündigen Sie nur die Dinge an, die Sie auch durchführen werden. Diese Hilfe durch Nichthilfe erfordert von den Angehörigen Kraft, Klarheit und Konsequenz.

Bewältigen Sie Ihre eigenen Ängste und Schuldgefühle.

Eine Suchterkrankung führt häufig zu großen Verstrickungen in den Familien. Angehörige erleben oft Gefühle von Sorge und Wut, Verzweiflung und Hoffnung, Vertrauen und Enttäuschungen, Angst und Schuld. Nehmen Sie Ihre Gefühle und Ihre Erschöpfung ernst und suchen Sie nach Beratungs- und Hilfsmöglichkeiten für sich selbst.

Nehmen Sie Ihr eigenes Leben wieder in die Hand.

Möglicherweise haben Sie sich schon jahrelang ganz auf den suchtkranken Angehörigen konzentriert. Nehmen Sie Ihr Leben wieder selbst in die Hand und gestalten Sie es aktiv und befriedigend. So geben Sie auch dem Betroffenen die Verantwortung für sein eigenes Leben zurück.