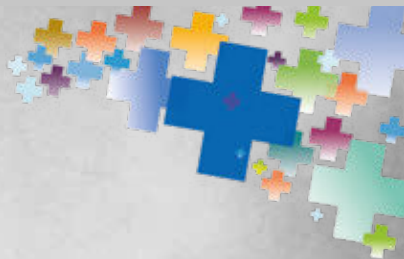




SUCHTSELBSTHILFE

BKE

ANGEHÖRIGE IM BKE



EIN SILBERSTREIF AM HORIZONT

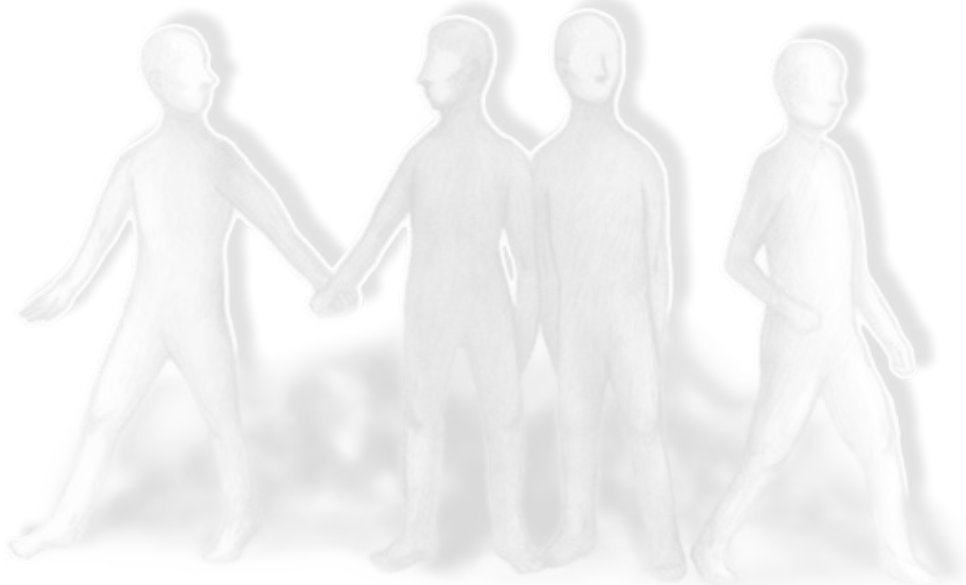


**Was wäre das Leben
hätten wir nicht den Mut
etwas zu riskieren.**

(Vincent van Gogh)



**ANGEHÖRIGE
TRETEN AUS DEM SCHATTEN
DER SUCHT.**



WILLKOMMEN AN BORD

Wir möchten Dich
auf eine kleine Fahrt durch unsere
Broschüre einladen.

Mit frischem Wind Deinen eigenen
Wendepunkt finden.





**JEDER MENSCH
IST FÜR SICH SELBST
VERANTWORTLICH.**

Ich habe die Kinder, den Garten, den Job, den Haushalt und alles gemacht und **fühle mich trotzdem als Opfer...**
Wie passt das zusammen?

Fühlst Du Dich für **ALLES** verantwortlich?

Du übernimmst Verantwortung, regelst alle Alltagsangelegenheiten allein und fühlst Dich völlig überlastet?

Bist Du ein Kontrollfreak, weil Du zu oft enttäuscht/verletzt wurdest?

Empfindest Du die Bindung zu Deinen Eltern wie einen Schleppanker?

Ist Dir bewusst, dass der Alkohol, illegale Drogen, Glücksspiel, Medien, Medikamentenkonsum in Deinem Umfeld die Probleme verursachen können?

Angehörige erleben die Suchterkrankung der Anderen als persönliches Versagen und suchen selten Hilfe für sich.

DEN KURS VERLOREN

Die finanzielle Situation ist erdrückend?

Körperliche Übergriffe sind Dir nicht fremd?



KANNST DU DIR VORSTELLEN, DIE LUKE ZU ÖFFNEN?

Schläfst Du mit Deinem Partner, Deiner Partnerin damit endlich Ruhe ist?

Kostet es Dich viel Kraft den Schein zu wahren? Du kannst es noch nicht sehen, obwohl es offensichtlich ist?

Wenn Du Dich selbst nicht mehr spüren kannst, ist es schwer die Signale in Deinem Umfeld wahrzunehmen.

Drohst Du mit Trennung?
Möchtest Dich aber nicht trennen?

DAS SCHIFF IST IN UNRUHIGE SEE GERATEN

Wir halten oft jahrelang an einer Beziehung fest, die schon längst auf einer Sandbank gestrandet ist.

Häufig schlittern Menschen von einer Beziehung in die nächste und hoffen, dass bei der nächsten Partnerin oder dem nächsten Partner alles anders wird.

Wenn der Hafen Dir nicht mehr gefällt dann setz die Segel.

HOLT DEN RETTUNGSRING FÜR DIE TÖCHTER UND SÖHNE RAUS

Du denkst immer noch Deine Tochter/Dein Sohn merkt nichts?

Dein Sohn ist der Perfektionist? Der Eigenbrödler?

Deine Kinder flüchten sich auf die Insel der Medien.

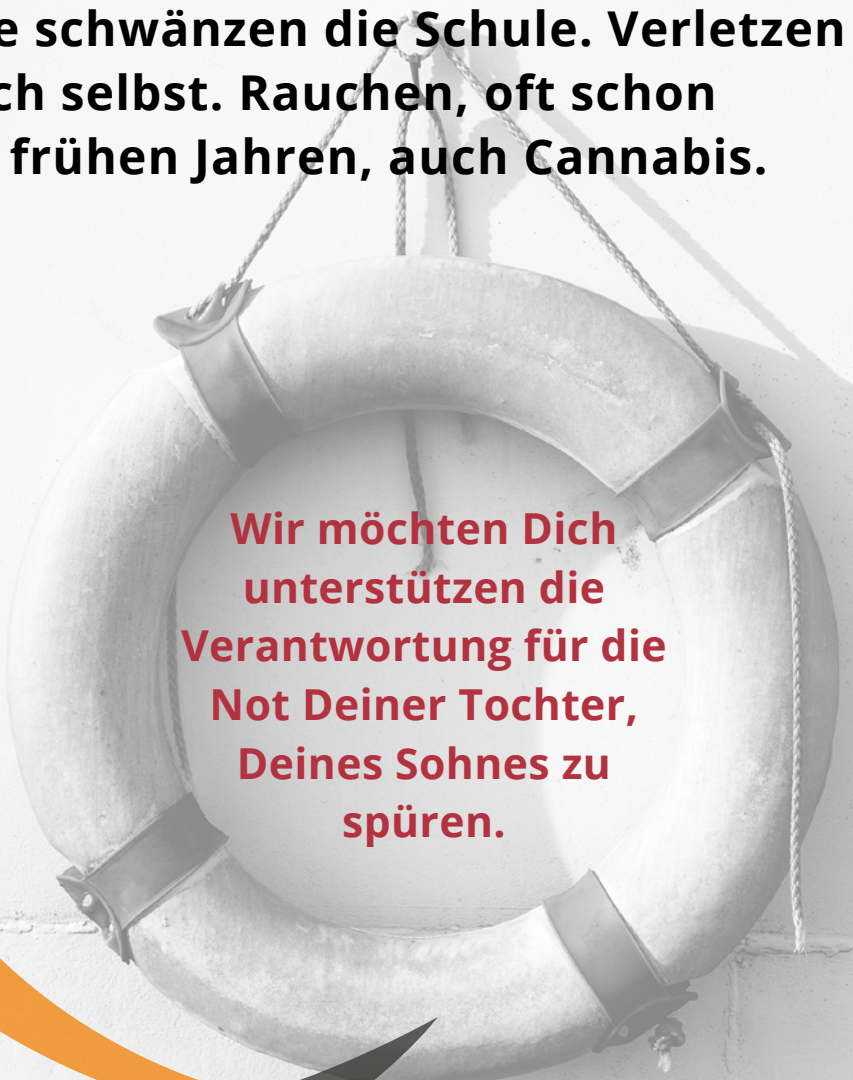
Deine Tochter ist extrem auffällig, frech, aufmüpfig?

Deine Tochter ist Einzelgängerin, extrem angepasst, verstummt?



**Kinder übernehmen früh
Verantwortung für
Mutter/Vater/Geschwister.
Sind Vermittler.**

**Sie schwänzen die Schule. Verletzen
sich selbst. Rauchen, oft schon
in frühen Jahren, auch Cannabis.**



**Wir möchten Dich
unterstützen die
Verantwortung für die
Not Deiner Tochter,
Deines Sohnes zu
spüren.**

AUF DEM WEG ZUR GUTEN CREW

**EINE HAND FÜR DAS BOOT
UND EINE HAND FÜR DICH!**

**Welche Träume und Ziele waren Dir
einmal wichtig?**

Wie geht es Dir nun?

- o Nimm Dir Raum für Dich selbst.
- o Höre auf Deine Bedürfnisse

Was brauchst Du?

- o Informiere Dich über Suchtmittel
- o Nimm fachliche Hilfe in Anspruch
- o Suche Dir eine Selbsthilfegruppe für Angehörige



NUTZE DEN WEGWEISER

WAS KANN SELBSTHILFE?

So wie ein Leuchtturm bei Orientierungslosigkeit einen Anhaltspunkt bietet, triffst Du dort Menschen, die Deinen Schlamassel verstehen.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe macht Offenheit möglich, stärkt das Selbstvertrauen, macht Mut, schafft Vertrauen und verbessert die Lebenssituation.

Du kannst ganz sicher sein, dass alles, was in der Gruppe gesprochen wird, auch in der Gruppe bleibt.



LEBENS WELTEN

Die Gruppe ist eine unglaubliche Hilfe

Mein Mann hat schon immer getrunken“, sagt Elke (52). In den vergangenen 15 Jahren hat er deswegen auch schon mal seinen Führerschein verloren. Um ihn zurückzubekommen, habe er zwischendurch weniger konsumiert. Mittlerweile ist er seit knapp fünf Monaten trocken, anstelle des Alkohols steht für ihn nun eine übermäßige Konzentration auf die Arbeit. Suchtverlagerung nennt sich das. Vor sechs Jahren nahm Elke das erste Mal an einer Sitzung der Selbsthilfegruppe teil. „Seitdem ist es immer besser geworden“, sagt sie.

Aber was ist mit ihm? „Ich konnte ihm nichts einreden. Das war eine große Belastung für mich.“ Doch seit sie sich regelmäßig mit anderen Angehörigen trifft, geht es ihr besser, sie selbst hat sich verändert. „Ich konnte mich nie von meinem Mann trennen.

Heute nehme ich mir dafür immer mal wieder Auszeiten.“ Einige Stunden für sich selbst, vielleicht auch ein paar Tage im Urlaub mit Freundinnen und ohne Ehemann. „Die Gruppe ist eine unglaubliche Hilfe“, sagt sie. Elke hat eingesehen und verstanden, dass sie und ihr Mann nicht mehr unbedingt auf dem gleichen Weg durchs Leben gehen, doch sie weiß jetzt damit umzugehen. „So ein Prozess dauert aber lang.“

Ich habe gelernt, dass Angst in Ordnung ist

Auch Barbara (59) hat die Unterstützung gefunden, nach der sie gesucht hat. Auch ihr Mann hat schon immer viel getrunken, doch spätestens mit dem Tod seiner Mutter waren jegliche Grenzen der Selbstbeherrschung nicht mehr aufrecht zu erhalten. „Mein Schwiegervater war krank, meine Schwiegermutter litt zehn Jahre lang an Alzheimer. Wir wohnten zusammen in einem Haus“, sagt Barbara. Lange konnte sich ihr Mann aus der Affäre ziehen, indem er viel gearbeitet hat.

Doch als er selbst krank wurde, konnte er nicht mehr arbeiten, zuhause sah er seinen Eltern beim Sterben zu. Doch er flüchtete, ob in den Supermarkt oder zur Tankstelle. „Manchmal, wenn er auf Tour war, habe ich die Schwiegermutter eingesperrt und bin ihm hinter her“, sagt Barbara. Überall im Haus war Alkohol versteckt, das ganze Geld ist für Schnaps draufgegangen. 2001 ist die Mutter gestorben, der Vater war da bereits tot. Und der Alkohol war der ständige Begleiter ihres Mannes.

Heute kennt er das letzte Lebensjahr seiner Mutter nur aus Erzählungen, er selbst kann sich nicht mehr erinnern.

Mehrere Versuche einer Entgiftung sind in den Jahren danach gescheitert, Barbara selbst hat nach Hilfe gesucht, als ihr Mann für sechs Wochen in der Kur war und sie von Schlaflo-

sigkeit geplagt wurde. „Aber mir wurde gesagt, dass man nichts für mich machen kann.“ Am Tag ihrer Silberhochzeit hat sie ihren Mann in die erste Therapie gebracht, drei Jahre lang blieb er trocken, ehe er innerhalb einer Woche alles auf Anfang setzte und wieder „nass“ wurde.

Immer wechselten sich diese Phasen ab, „trocken“ wurde ihr Mann, als Barbara an Hautkrebs erkrankte. „Er hat mich in dieser Zeit toll begleitet.“ Aber dann kam der Alkohol wieder - es folgte die dritte Kur.

Mittlerweile befindet sich das Ehepaar auf einem guten Weg. Einem Weg, der aber noch nicht frei von Hindernissen ist. „Wir sind lange gemeinsam zur Therapie gegangen, ackern jetzt noch richtig. Und eigentlich müsste jetzt alles gut laufen, aber ich habe fürchterliche Angstattacken, die ich nicht beherrschen kann.“ So wie das eine Mal, als Barbaras Mann lange mit seinem Fahrrad unterwegs war. Sie wollte ihn nicht per Handy kontrollieren, aber die Sorge, dass er irgendwo betrunken verschollen ist, wuchs von Minute zu Minute. Doch als er irgendwann nach Hause gekommen ist, hat sie bereits im Treppenhaus gewusst, dass alles in Ordnung ist. Sie hat es an seinem Schritt erkannt. Als ihr Mann dann vor ihr stand, war er nach seiner langen Fahrradtour so fröhlich und euphorisch, Barbara das genaue Gegenteil.

Weiter nächste Seite

Er fragte sie, ob denn was sei und erfuhr so von ihren Ängsten. Dann sind beide in Tränen ausgebrochen. „Seitdem ruft er immer an, wenn er lange unterwegs ist“, sagt Barbara.

Auch das Geräusch des Rasenmähers löste in ihr Angstzustände aus. Früher belohnte sich ihr Mann im Sommer nach der Hälfte der geleisteten Arbeit gerne mit Alkohol und schlief dann in der Laube, während der Rasenmäher noch lief.

Irgendwann vor wenigen Jahren lief der Rasenmäher wieder, ihr Mann war nirgends zu sehen. Voller Angst, dass ihr Mann volltrunken seinen Rausch ausschläft, rannte sie nach unten in den Garten. Er war nur kurz auf der Toilette, alles war in bester Ordnung. „Jetzt kann ich solche Situationen mit ihm besprechen, früher wäre er beleidigt gewesen.“ In der Angehörigen-Gruppe habe sie gelernt, dass ihre Angst in Ordnung ist, sagt Barbara.

Ich habe den Absprung nicht geschafft

Auch Maria (66) geht es besser. Ihr Mann ist zwar seit 25 Jahren trocken, doch auch heute noch kommt sie regelmäßig zu den Treffen der Gruppe. Zuvor hat er zehn Jahre lang exzessiv getrunken, deswegen auch seinen Führerschein verloren. „Ich habe ihn dann immer zur Arbeit gefahren, für ihn war das dann natürlich ein Freibrief“ Nachdem Maria ihren Mann abgesetzt hatte, ging es zurück nach Hause, wo sie sich um die Kinder kümmerte. In dieser Zeit passierte das, was vielen anderen Angehörigen auch widerfährt: Maria wurde körperlich krank. Oft geht die seelische Belastung mit psychosomatischen Erkrankungen einher, egal ob Nacken- oder Gelenkschmerzen, Schuppenflechte, Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Kontrollzwang, Angst oder Depression. Bei Maria hat kein Arzt die Gründe für ihre Erkrankung erkannt. Die Schmerzen wurden behandelt, die Psyche aber nicht. „Er konnte alle Angebote in Anspruch nehmen“, sagt Maria heute. „Der Abhängige wuchs, der Angehörige blieb stehen.“

Die Zweifel waren immer da, eigentlich hatte sie ja einen anderen Mann geheiratet, einen, für den der Alkohol nicht Lebensmittepunkt war. Doch sie wusste sich lange Zeit nicht zu helfen. „Ich habe ihm Alkohol geholt und mich dabei so sehr geschämt.“ Immer wieder habe sie Angst um ihren Mann gehabt, er warf ihr in diesen Momen-

ten nur fehlendes Vertrauen vor. Doch auch wenn die „nassen“ Zeiten vorbei sind, vergessen sind sie nicht.

Trotz vieler Schwierigkeiten haben sie ihren gemeinsamen Weg gefunden. Mit ihrer Erfahrung kann sie anderen Angehörigen weiterhelfen, hier ist der Raum geschützt, alle teilen eine Geschichte, über die frei und ohne Wertung gesprochen werden kann. Das macht einen Teil des Charakters einer Angehörigen-Gruppe wie dieser aus.

„Ich habe den Absprung nicht geschafft. Vielleicht hätte ich mich früher trennen müssen. Ich dachte, meine Liebe rettet ihn.“

Es geht darum, sich selbst zu finden

Paula (50) ist seit 24 Jahren mit ihrem Freund zusammen, wegen des Alkohols haben wir keine Kinder. Viele Jahre haben die beiden getrennt gelebt, dann ist das Paar zusammengezogen. „Ich dachte, meine Liebe rettet ihn“, sagt Paula. Zwischendurch war er auch ein halbes Jahr trocken, hat insgesamt knapp ein Dutzend Entgiftungen hinter sich, die allesamt keinen langfristigen Erfolg hatten. Auch

Therapien brachten keine Besserung mit sich. Jetzt, da ihr Freund nach Jahren der Alkoholsucht körperlich am Ende ist, sagte Paula: „Ich habe den Absprung nicht geschafft. Vielleicht hätte ich mich früher trennen müssen. Ich wollte immer, dass er will.“ Eine Kur für sich selbst wurde ihr erst nicht genehmigt, allen psychosomatischen Erkrankungen, Gewichtsschwankungen und Einnahmen von Antidepressiva zum Trotz. Mit Hilfe der Selbsthilfegruppe und der Caritas wurde die Kur später noch genehmigt. Die hat auch kurzfristig geholfen. Heute lebt sie noch immer mit ihrem Freund im gemeinsamen Haus, den Alkohol kann er sich nur unter größter Anstrengung selbst besorgen, ansonsten ist er als Pflegefall auf Paulas ständige Hilfe angewiesen. Aktuell wiegt sie wieder etwas mehr, sie braucht die Kraft, um ihn zu heben, weil er allein den Weg von der Couch die Treppe hoch ins Bett nicht mehr schafft. Das hat ihr zusätzlich Rückenprobleme verschafft.

Der Tatsache, dass sich ihr Freund früher oder später tottrinken wird, ist sich Paula bewusst. „Dem sehe ich mit Furcht entgegen“, sagt sie, ihr Akku sei leer. In der Gruppe mit anderen Angehörigen kann sie darüber sprechen, hier findet sie Hilfe und Rat. „Die Gruppe ist toll, ich hänge sehr daran.“ Mit der Zeit hat sie dadurch gelernt, auf sich zu achten. „Wenn meine Kraft nachlässt, kann ich auch nicht anderen helfen.“ Ihre Probleme daheim nimmt sie dennoch manchmal mit auf die Arbeit, doch sie macht auch Sport „und viele Sachen ohne ihn - das tue ich für mich“. Es gehe darum, sich selbst zu finden.

IMPRESSUM



Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Bundesverband e.V.

Julius-Vogel-Str. 44 | 44149 Dortmund
Tel.: 0231 5864132 | Fax: 0231 5864133
info@bke-bv.de

www.bke-suchtselbsthilfe.de
info@bke-wendepunkt.de
www.bke-wendepunkt.de

Förderer dieser Publikation ist die **BARMER**

Text: Heidi Bous, Käthe Ellmann, Johanna Horn,
Cornelia Jöhnk (BKE Fachbereich WENDEPUNKT)
Redaktion: Claudia Kornwald, BKE Bundesverband
Fotos: BKE-Bundesverband, Depositphotos, iStock
Gestaltung: HP KELLER Medienbüro, 25421 Pinneberg
Druck: DatDruck, 24211 Pohnsdorf

© 2019 BKE Bundesverband e.V.

LEINEN LOS

Auf zu neuen Ufern

WENDE PUNKT



Neue **W**ege
Konse**q**uente
Verä**n**derung
deine
Entsche**e**idung

**DU KANNST ES
SCHAFFEN**