01.11.2021 – 09:08 Uhr

Wo Angehörige von Suchtkranken Hilfe finden

Anlässlich des schweizerischen Tages der betreuenden Angehörigen vom 30. Oktober rückt die Stiftung Sucht Schweiz die Unterstützungsangebote für Nahestehende von Suchtkranken in den Fokus. Sie tragen viel mit und erleben spezifische Belastungen.

In der Schweiz ist rund eine halbe Million Menschen von einem Alkoholproblem im engeren Familienkreis betroffen. Etwa jede/r Dritte kennt eine betroffene Person im Verwandten- und Bekanntenkreis oder bei der Arbeit. Und etwa ein Fünftel der Befragten mit Betroffenen im Umfeld fühlt sich dadurch stark belastet. Doch nur wenige Nahestehende suchen Hilfe. Sucht Schweiz hat das Unterstützungsangebot mit einer neuen Website www.nahestehende-und-sucht.ch und anleitenden Videos erweitert und steht Nahestehenden mit einer telefonischen Kurzberatung zur Seite. Zudem sind Suchtberatungsstellen im ganzen Land sowie Selbsthilfegruppen auch für Nahestehende von Suchtbetroffenen da.

Angehörige würden oft alles tun, damit es ihrem suchtkranken Partner oder der Partnerin oder einer anderen nahestehenden Person bessergeht. Sie hoffen, dass es ihnen selbst dann auch bessergeht. Oft erleben sie aber, dass ihre Hilfe nicht zum erwünschten Ziel führt. Viele Nahestehende wenden sich der betroffenen Person so stark zu, dass sie selbst in Schwierigkeiten geraten. Sie erleben eine grosse Ohnmacht und sie sind häufig erschöpft. Was können Nahestehende von Suchtkranken tun? Welche Form von Hilfe ist zielführend? Was können sie tun, damit es ihnen selbst wieder bessergeht?

Probleme ansprechen, Verantwortung zurückgeben und Grenzen setzen

Angehörige tun viel für Suchtbetroffene, wenn sie Schwierigkeiten benennen, Verantwortung zurückgeben und eigene Grenzen aussprechen. „Wir raten ihnen, Beobachtungen zu äussern und Probleme anzusprechen“, erklärt Sabine Dobler, Präventionsfachfrau von Sucht Schweiz. Viele Nahestehende versuchen, die betroffene Person zu schützen, indem sie sie z. B. bei der Arbeit entschuldigen, ihnen Geld leihen oder ihre Unordnung aufräumen. „Bei einer Sucht ist es besser, die Verantwortung so weit wie möglich abzugeben. Es ist wichtig, dass die betroffene Person die Probleme spürt und dafür die Verantwortung übernehmen muss. Dies kann den Willen fördern, etwas zu verändern“.

Viele Nahestehende stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Sie wollen die betroffene Person schonen. Fachleute raten indes, Erwartungen und Wünsche auszudrücken oder auch mal zu sagen «mir wird das zu viel». Gleichzeitig können die Wünsche und Grenzen von nahestehenden Menschen bei der betroffenen Person zu einer Veränderung beitragen. Nahestehende sind nicht verantwortlich für das Gelingen einer Veränderung, aber sie können versuchen, die betroffene Person zu motivieren. Gerade wenn Betroffene noch nicht bereit sind, eine Veränderung

einzuleiten, ist es sehr wichtig, dass Nahestehende sich erlauben, Dinge zu tun, um die eigene Lage zu verbessern.

Angebote für Angehörige

Webseite für Angehörige: www.nahestehende-und-sucht.ch mit Erklärvideos

Rat und Hilfe: Gratisnummer: 0800 104 104; Dienstag bis Donnerstag: 9:00 bis 12:00

Faltblatt Nahestehende von Menschen mit Suchtproblemen in 11 Sprachen

Broschüre Leben mit einem alkoholabhängigen Partner / einer alkoholabhängigen Partnerin

Suchtberatungsstellen: www.suchtindex.ch

Selbsthilfegruppen: www.selbsthilfeschweiz.ch / www.al-anon.ch

Auskunft:

Monique Portner-Helfer
Mediensprecherin Sucht Schweiz
mportner-helfer@suchtschweiz.ch
Tel.: 021 321 29 74

Medieninhalte

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100880315 abgerufen werden.