

## Sich Unterstützung holen

Auch wenn es die andere Person ist, die eine Suchterkrankung hat: Auch Sie als nahestehende Person leiden unter dieser Situation. Wir möchten Sie ermutigen, sich Unterstützung zu holen:

- **Vertrauenspersonen** zum Beispiel im Freundeskreis oder in religiösen oder kulturellen Gemeinschaften können wichtige Ansprechpersonen sein.
- **Suchtberatungsstellen** sind für Betroffene wie auch für Nahestehende da. Adressen sind zu finden auf der Website [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch). Sie können auch Sucht Schweiz anrufen, wir geben Ihnen gerne geeignete Adressen an (021 321 29 76).
- **Selbsthilfegruppen** für Angehörige und Freunde von Alkoholabhängigen finden Sie auf der Website [www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch), Tel. 0848 848 843.
- Sie können mit **einem Arzt / einer Ärztin** Ihres Vertrauens über die Situation sprechen.
- **Psychotherapeuten / Psychotherapeutinnen** können ebenfalls Unterstützung bieten. Adressen von Psychotherapeuten / Psychotherapeutinnen (nach Region und Sprachkenntnissen) finden Sie zum Beispiel unter [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP) oder unter [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch) (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP).

- Wenn Sie Opfer von Gewalt sind: Schützen Sie sich selbst und Ihre Kinder. Rufen Sie die Polizei (Tel. 117). Opferberatungsstellen können Sie beratend begleiten: [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)  
Informationen zu Gewalterfahrungen: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) > Publikationen > Psyche, Sucht und Krise > Broschüre «Häusliche Gewalt» in verschiedenen Sprachen

Alle diese Personen und Fachstellen sind für Sie da und behandeln Ihren Kontakt vertraulich. Viele Angebote sind kostenfrei. Entscheiden Sie, welche Art Unterstützung Sie holen möchten. Sich in Gesprächen Unterstützung zu holen und sich Zeit zu nehmen für sich selbst ist wichtig. Es gelingt einem besser, loszulassen und man fühlt sich besser. So kann man vielleicht auch der von einer Suchterkrankung betroffenen Person Hoffnung geben. Auch sie kann möglicherweise sehen: Es lohnt sich, Hilfe zu holen.



## Weitere Informationen

**[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)** – Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen (Website in Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Türkisch, Albanisch, Serbisch/Bosnisch/Kroatisch / Informationsmittel auch in weiteren Sprachen).

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
[info@migesplus.ch](mailto:info@migesplus.ch), Tel. 031 960 75 71

**[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)** – Informationen über Suchtmittel (Deutsch, Französisch und Italienisch)

**Faltblatt «Was sollte ich über Alkohol wissen?»**  
(Deutsch, Französisch, Italienisch, Albanisch, Bosnisch/Serbisch/Kroatisch, Englisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch)

Das vorliegende Faltblatt und das Faltblatt «Was sollte ich über Alkohol wissen?» können als PDF heruntergeladen werden bei [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) oder [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch), oder mit einem frankierten Rückantwortkuvert bestellt werden bei Sucht Schweiz, Postfach 870, 1001 Lausanne.

## Impressum

Herausgeber:  
Sucht Schweiz, 1001 Lausanne

Dieses Faltblatt ist mit fachlicher und finanzieller Unterstützung von [migesplus.ch](http://migesplus.ch) im Rahmen des nationalen Programms «Migration und Gesundheit 2008 – 2013» des Bundesamtes für Gesundheit BAG entstanden.

Wir danken der Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP, Zürich, und der Fachstelle Appartenances für ihre Unterstützung.

Layout: [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)  
Druck: Jost Druck AG

# Nahestehende von Menschen mit einem Suchtproblem:

## Was tun?

**Alkohol, illegale Drogen, Medikamente, Glücksspiel... Jemand aus Ihrem Umfeld ist abhängig.**

- Fühlen Sie sich überfordert? Hilflos?
- Haben Sie das Gefühl, als würde Ihr Leben auf den Kopf gestellt?
- Sind Sie verunsichert darüber, was «normal» ist?
- Wissen Sie nicht mehr, wie Sie mit der betroffenen Person sprechen sollen?

**Man schätzt, dass in der Schweiz mehrere Hunderttausend Personen mit einer Person zusammenleben, die ein Suchtproblem hat. Es gibt also viele Menschen, die Ähnliches erleben wie Sie.**

**Sie sind nicht alleine!**

## Was geht vor sich?

Nahestehende von Menschen, die ein Suchtproblem haben, sind häufig stark mit-betroffen. Ihr Alltag wird vom Suchtproblem in Mitleidenschaft gezogen: Das eigene Wohlbefinden und die Beziehung zur suchtkranken Person, aber auch praktische und materielle Dinge können betroffen sein.

Oft versuchen Nahestehende mit allen Mitteln, die betroffene Person dazu zu bringen, ihr Verhalten zu verändern. Allerdings bleiben diese Anstrengungen häufig fruchtlos. Zurück bleiben Gefühle von Hilflosigkeit, Entmutigung und oft auch Wut. Viele Nahestehende wenden sich so sehr dem Problem der anderen Person zu, dass sie sich selbst in diesem Problem verstricken.

Es ist wichtig, dass Nahestehende Abstand gewinnen und eine neue Haltung entwickeln.

Denn: Niemand kann an Stelle der anderen Person aufhören, Alkohol zu trinken, illegale Drogen zu nehmen oder zu spielen.

## Was tun?

### Grenzen setzen statt kontrollieren

Auf den ersten Blick könnte man denken, es wäre eine gute Idee, die betroffene Person zu kontrollieren und so zu versuchen, die Situation in den Griff zu bekommen. Wenn die betroffene Person dann zum Beispiel weniger trinkt, weniger oft ausgeht etc. schöpft man Hoffnung. Aber schon am nächsten Tag kann wieder alles anders sein. Wenn die betroffene Person zum Beispiel wieder spät nach Hause kommt und auf dem Sofa einschläft, ist die Enttäuschung gross. Man beginnt das Vertrauen zu verlieren, sich immer hilfloser zu fühlen und wütend zu werden.

- Ich kann Grenzen setzen, um weniger zu leiden. Ich kann mich zum Beispiel weigern, mit der betroffenen Person wegzugehen, wenn sie getrunken hat. Oder ich kann einen Anlass verlassen, wenn das Verhalten der betroffenen Person für mich unangenehm ist. Wichtig ist, eine gute Gelegenheit zu finden, um zu erklären, warum man sich abgrenzt.
- Ich wende mich meinen eigenen Bedürfnissen zu und versuche, nicht immer nur an die betroffene Person zu denken.
- Ich akzeptiere, dass ich nicht an Stelle der betroffenen Person aufhören kann mit dem Konsum von Alkohol, illegalen Drogen oder mit dem Spielen.

### Von sich selbst sprechen statt vom Anderen

Die Situation ist schwierig und belastend. Es ist nicht leicht, die richtigen Worte zu finden. Es ist verständlich, wenn man auch mal wütend wird und das Gegenüber beschuldigt. Aber oft führt das immer und immer wieder zu Streitereien.

- Ich spreche von mir selbst. Zum Beispiel: «Ich fühle mich nicht verstanden» statt «Du hörst mir nie zu.»  
«Ich mache mir Sorgen» statt «Du solltest damit aufhören.»  
«Ich fühle mich überfordert» statt «Du machst alles falsch!»  
So kann eher ein Dialog entstehen und endlose Streitereien können vermieden werden.
- Ich äussere **meine** Gefühle und urteile nicht über das Gegenüber.



### Verantwortung abgeben statt beschützen

Oft übernehmen Nahestehende Aufgaben der betroffenen Person und nehmen ihr Verantwortung ab: Sie entschuldigen sie zum Beispiel, wenn sie Verpflichtungen nicht wahrnehmen kann. Wenn Nahestehende immer für die betroffene Person mitdenken und sie schützen wollen, riskiert man eine Erschöpfung.

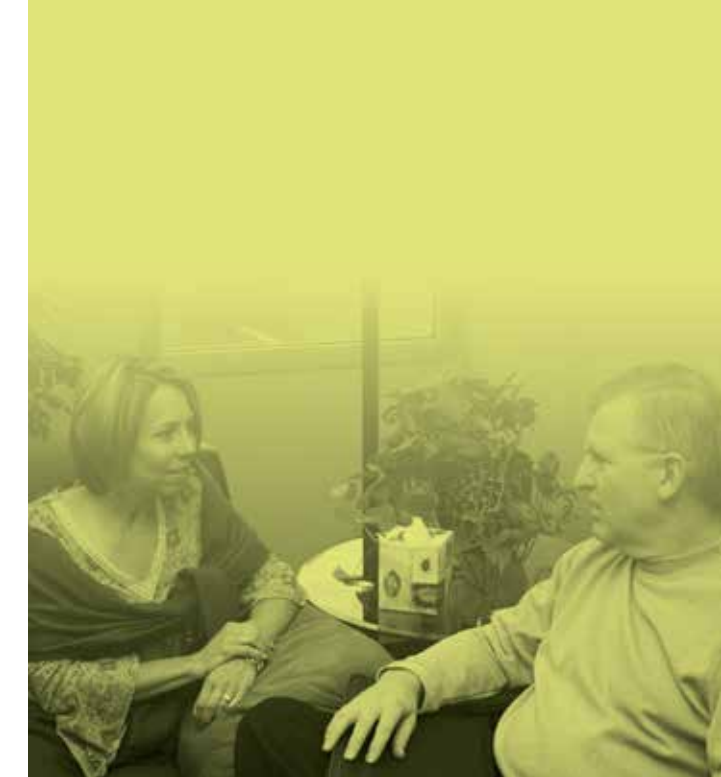
- Ich muss nicht die ganze Verantwortung tragen. Ich muss nicht alles für die betroffene Person tun.
- Ich übergebe die Verantwortung für mögliche Folgen der Suchtproblematik der betroffenen Person.

Indem die betroffene Person die Verantwortung für ihr Problem übernehmen muss, gibt man ihr die Möglichkeit, sich bewusst zu werden, welche Folgen ihr Problem hat. Diese Konsequenzen zu spüren, kann dazu motivieren, die Situation zu verändern und sich Unterstützung zu holen.

### Unterstützung holen statt sich zu verstecken

Aus Scham oder Schuldgefühl fürchten sich viele, mit Aussenstehenden über das Problem zu sprechen. Der Preis für das Schweigen ist allerdings Isolation und Leidensdruck. Es ist wichtig, sich Unterstützung zu holen.

- Ich bin nicht verantwortlich für die Suchterkrankung der betroffenen Person.
- Ich kann Unterstützung holen, um mich zu entlasten und weniger zu leiden.
- Dank einer Unterstützung kann die Situation in Bewegung kommen. Über das Problem zu sprechen, ist der erste Schritt hin zu einer Veränderung.



## Und wenn Kinder da sind?

Auch wenn es viele nicht zeigen: Kinder leiden unter der Suchterkrankung eines Elternteils. Auch kleine Kinder merken schon, dass etwas nicht stimmt. Häufig versteht ein Kind nicht, was vor sich geht. Es kann das, was es erlebt, nicht benennen.

- Es ist wichtig, einem Kind zu erklären, dass die betroffene Person eine Krankheit hat. Es ist wichtig, dass es weiss: Ich bin nicht schuld an diesem Problem.
- Geben Sie dem Kind Möglichkeiten, über belastende Situationen, über seine Ängste, seine Scham, seine Wut, seine Schuldgefühle zu sprechen. Hören Sie dem Kind zu und helfen Sie ihm, zu verstehen, was vor sich geht.
- Sie können dem Kind auch Zugang zu Fachpersonen öffnen. Fachpersonen oder auch der Austausch mit anderen Kindern, die Ähnliches erleben, können das Kind unterstützen ([www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch), [www.papatrinkt.ch](http://www.papatrinkt.ch), Tel. 147).

