

Ratgeber

SUCHT 

Christian Solèr
ist Psychologe
und langjähriger
Suchtberater

Den Rückfall um jeden Preis verhindern?

Frage: *Mein Freund hat alle 2 bis 3 Monate einen Absturz mit Alkohol, bei dem er mit Kollegen rumhängt und das ganze Wochenende wegbleibt. Jedes Mal verspricht er, dass es nicht mehr vorkomme. Es geht dann eine Weile gut, bis er an einem Feierabend wieder nicht nach Hause kommt. Danach sind wir beide sehr enttäuscht und frustriert. Wie könnte er den Rückfall verhindern?*

Antwort: Mit allen Mitteln gegen einen Rückfall anzukämpfen, ist manchmal kontraproduktiv: Erwartungsdruck und Stress steigern sich, bis sie nicht mehr auszuhalten sind. Deshalb kann es hilfreicher sein, sich einen anderen Umgang mit dem Konsum vorzunehmen, als ihn unter allen Umständen verhindern zu wollen. In diesem Prozess empfehlen wir die Begleitung durch eine Suchtfachstelle.

Ihr Freund scheint in einem Teufelskreis zu sein: Nach dem «Absturz» fühlt er sich niedergeschlagen. Er hat ein schlechtes Gewissen, verspricht Besserung. Er passt sich an, indem er auf jeden Ausgang verzichtet – bis er irgendwann wieder «schwach» wird. Es könnte für beide erleichternd sein, sich einzugestehen, dass ein Rückfall vorkommen kann, aber nicht eine Katastrophe sein muss.

Über den Umgang mit dem Alkoholkonsum reden

Konkret würde das bedeuten, dass Sie zusammen besprechen, was er beim nächsten Konsum anders machen könnte, damit er sich selbst, aber auch Ihnen, möglichst wenig schadet. Bei einem Rückfall kommt es oft vor, dass die Betroffenen eine Zeit lang «abtauchen» und die Angehörigen voller Ungewissheit und Angst zurückbleiben. Insofern wäre es ein positiver Schritt, wenn er Sie über seinen Konsum informieren könnte.

Verantwortung für den Konsum übernehmen

Eine andere Idee dahinter ist: Wer den Konsum steuert, ist ihm weniger ausgeliefert. Manchmal empfehlen wir sogar, den Konsum gezielt zu planen: also das «freie» Weekend im Voraus abzumachen. Falls Kinder vorhanden sind, würde auf diese Weise die ganze Familie von den Auswirkungen verschont. Oftmals hören wir den Einwand, dass das ein «Freipass» für den Konsum sei. Wer jedoch so argumentiert, übernimmt zu wenig Verantwortung für die Konsequenzen seines Konsums.

Beziehung wird gestärkt

Wenn in der Beziehung ein Gespräch über den Konsum möglich ist, entsteht ein Gefühl des Zusammenhalts. Ihr Freund könnte zudem die positive Lernerfahrung machen, dass er seine Bedürfnisse ansprechen kann. So braucht er vielleicht mit der Zeit keinen «Absturz» mit Alkohol mehr, um aus dem Alltag «auszubrechen».

ags-Beratungsstelle**in Ihrer Region:**

Suchtberatung ags, Rheinfelden
Hermann Keller-Strasse 9
4310 Rheinfelden
Telefon 061 836 91 00
rheinfelden@suchtberatung-ags.ch

Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie uns.