

Alkoholprobleme... Und die Familie? Wege aus der Hilflosigkeit

So lautet das Thema des morgigen Nationalen Aktionstages Alkoholprobleme 2016, das die Suchtberatung ags Bezirk Brugg an einem Fallbeispiel darstellt.

Herr Meier, 44jährig, arbeitet im Service, kommt manchmal spät abends betrunken nach Hause, redet dabei auf seine Frau ein. Sie reagiert abweisend, beschuldigt ihn des Alkoholkonsums. Er streitet ab; es kommt zu lauten Auseinandersetzungen. Die 10jährige Tochter Lena muss den Streit anhören, kann oft nicht einschlafen, weil sie sich Sorgen macht, in welchem Zustand der Vater wohl heute erscheint. Die Schulleistungen von Lena brechen ein, sie zieht sich immer mehr von ihren Schulkolleginnen zurück. Frau Meier bekommt körperliche Probleme, denkt an Scheidung, weil dies nun über Jahre so andauert.*

Gefühl der Hilflosigkeit

Dieses Beispiel zeigt: Angehörige leiden unter den Alkoholproblemen eines Familienmitgliedes. In der Schweiz betrifft dies gut eine halbe Million Nahestehende. Das Grundgefühl der Angehörigen ist oftmals Resignation: Sie haben aufgrund der jahrelangen Erfahrung kaum Hoffnung, dass sich etwas ändert, fühlen sich zunehmend kraftlos, verunsichert und beschämt über ihre persönliche Situation. Deshalb möchten wir darauf hinweisen, dass die Suchtberatungsstelle der ags in Brugg auch Angehörigen und Nahestehenden kostenlos zur Verfügung steht.

Frau Meier hat sich schliesslich in ihrer Not an die Gemeinde gewandt, welche den Kontakt zur Beratungsstelle herstellte.

„Ich schaue für mich und die Kinder“

In der Beratung geht es zunächst darum, die Angehörigen über die Sucht zu informieren, sie von der Verantwortung über den Konsum des Partners zu entlasten und zu stärken. Sie werden unterstützt, bezüglich ihrer Gefühle und Bedürfnisse wieder mehr Klarheit und Selbstvertrauen zu bekommen. Dies erhöht schliesslich, im Idealfall, die Lebensqualität der ganzen Familie. Die Angehörigen lernen, sich selbst und insbesondere auch die Kinder vor den Auswirkungen der Sucht zu schützen. Gerade die Kinder können die Verantwortung für ihr Wohl nur begrenzt in die eigene Hand nehmen, sie brauchen dringend die Unterstützung erwachsener Bezugspersonen.

Mit Frau Meier und ihrer Tochter Lena wurde in den Beratungen besprochen, wie sie sich in den beschriebenen Situationen räumlich von Herrn Meier distanzieren konnten. Frau Meier gelang es, die Kontrolle über den Konsum ihres Mannes abzulegen und sich um ihre eigene Gesundheit sowie die Beziehung zu ihrem Mann (Sexualität, Aufgabenteilung im Haushalt) zu kümmern. Für Lena, welche die Möglichkeit erhielt – sowohl alleine als auch mit den Eltern – in die Suchtberatung zu kommen, war es wichtig, altersgerechte Informationen über die Sucht zu erhalten und auf spielerische Art zu erfahren, dass sie an der Krankheit ihres Vaters keinerlei Schuld trägt. Zudem gelang es der Schulsozialarbeiterin, einen guten Kontakt zu Lena herzustellen.

„Kann ich meinem süchtigen Partner helfen?“

Es gibt keine Garantie dafür, dass der Suchtbetroffene seine Krankheit in den Griff bekommt. Gemäss Studien erhöhen jedoch bestimmte Haltungen der Angehörigen die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Betroffenen selber Unterstützung holen und eine Veränderung angehen: Dem süchtigen Partner die eigene Befindlichkeit ohne Vorwürfe mitteilen sowie die Aufmerksamkeit auf die positiven Veränderungsschritte lenken. Wie das im konkreten Fall geschehen kann, besprechen Angehörige am besten mit einer Fachperson.

Frau Meier hat gelernt, dann auf ihren Mann zuzugehen, wenn er nicht betrunken war. Sie hat vermieden, ihm Vorwürfe zu machen. Herr Meier hat sich – auch auf Druck der Gemeinde – auf eine Suchtberatung eingelassen, wo er sich zu einer Abstinenz motivieren lassen konnte. Seither ist die Beziehung und die Lebensqualität zuhause wie verwandelt: Da sich Herr Meier nicht mehr unter Druck fühlt, kann er jetzt von sich aus mit seiner Frau in Beziehung treten und reden, ohne dass er Alkohol dazu braucht. Dies wiederum hat die Liebe von Frau Meier zu ihrem Ehemann neu geweckt. Lena freut sich sehr, dass ihr Vater im Alltag wieder Zeit mit ihr verbringt. Ihre Schulleistungen sind wieder gut. Sie nimmt ihre Freundinnen wieder gerne nach Hause.

* Namen geändert