

Ausgabe März 2018

Angehörige

Liebe FreundeskreislernerInnen,

wie allseits bekannt ist, steht das Jahr 2018 bei den Freundeskreisen unter dem Jahresmotto **Angehörige**.

Diese Ausgabe der Rohrpost soll deshalb im Zeichen des Themas Angehörige stehen. Auch wenn wir bei den Freundeskreisen dieses Thema aus gutem Grund häufig ansprechen, ist es sicher hilfreich, darüber zu informieren, zumal das Thema immer aktuell ist.

Wir als Freundeskreise heißen Abhängige und Angehörige in den Gruppen gleichermaßen willkommen. Wir sehen die Auswirkungen der Sucht auf das soziale System und betrachten Sucht als Familienkrankheit. Infolge haben wir bereits zahlreiche Veranstaltungen zum Thema abgehalten und umfangreiche Infomaterialien zum Thema herausgegeben.

Sucht und Familie – soziales Umfeld



Sucht hat immer Auswirkungen auf die unmittelbaren Angehörigen, konkret Partner und Kinder. Der Mensch ist kein Einzelgänger, sondern ein soziales Wesen, das nur zusammen mit anderen existieren kann. Die Familie ist das älteste und wichtigste soziale System der Menschheit. Wie in Systemen üblich, hängt alles zusammen und kann ein Teil nicht ohne den anderen funktionieren – und wenn ein Teil eine Störung hat, wirkt sich dies auf die anderen Teile aus. Wir haben in der Geschäftsstelle des Bundesverbandes in Kassel ein Mobile (siehe Bild), das die

Zusammengehörigkeit der Familie symbolisiert: Wird ein Teil in Bewegung gesetzt, bewegt sich der Rest mit.

Begrifflichkeiten

Wie so oft kann man eine Sache meistens besser verstehen, wenn man mit den Begrifflichkeiten vertraut ist. Deshalb lade ich euch im Folgenden ein, euch mit den Begriffen auseinanderzusetzen. Gerne könnt ihr diese Begriffe auch in eurer nächsten Gruppensitzung diskutieren.

Zum Thema Sucht und Angehörige existieren verschiedene Begriffe, die teilweise dasselbe oder ähnliches, teilweise verschiedenes meinen und teilweise auch umstritten sind.

Angehörige

Wer sind eigentlich Angehörige? Laut Verständnis der Freundeskreise zählen zu den Angehörigen natürlich in erster Linie die Kernfamilie, also Lebens-/Ehepartner/innen, (auch jugendliche und erwachsene) Kinder, Eltern, Verwandte, im weiteren Sinne aber auch Freunde und Kollegen. All diese Leute können von den Suchterscheinungen eines Einzelnen betroffen sein. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) versteht unter „Angehörige“ Partner/innen, Eltern, Kinder und alle, die sich einem suchtkranken Menschen nahe fühlen.

Betroffene

„Betroffene“ meint im Sinne der Freundeskreise zunächst Abhängige und Angehörige gleichermaßen, denn von einer Sucht ist der Abhängige und sein Umfeld gleichermaßen betroffen.

Mitbetroffene

Der Begriff Mitbetroffene wird mittlerweile viel benutzt für Angehörige, die von der Sucht des Suchtkranken betroffen sind, weil sie mit dem Abhängigen in einer Beziehung stehen. Die Freundeskreise beschreiben diese Tatsache bereits im Begriff „Betroffene“.

Co-Abhängigkeit

Dieser Begriff wird häufig für Angehörige von suchtkranken Menschen verwendet, ist jedoch mittlerweile umstritten. Co-Abhängigkeit ist ein Krankheitsbild, das sich als Beziehungsstörung ausdrückt und unabhängig von der Sucht eines anderen Menschen existiert. Sehr häufig tritt diese eigenständige Störung erst im Zusammenleben mit einem suchtkranken Menschen zutage.

Symptome können sein, dass Co-Abhängige

- ihren Partner bis zur Selbstaufgabe unterstützen und dieses Verhalten nicht aufgeben können, auch wenn sie damit sich selbst und ihr Umfeld schädigen,
- eigene Bedürfnisse vernachlässigen,
- die Aussichtslosigkeit ihres Verhaltens nicht erkennen, stattdessen beim kleinsten Hoffnungsschimmer glauben, alles wieder gut wird,
- versuchen, nach außen hin eine heile Welt aufrechtzuerhalten,
- infolge dieser Verhaltensmuster auf Dauer auch selbst körperlich und psychisch krank werden können.

Wichtig dabei ist jedoch, dass **nicht alle Angehörigen co-abhängig sind.**

Ist der Begriff positiv oder negativ zu bewerten?

Kritiker sagen, der Begriff kann abwertend und stigmatisierend wirken, da er den Angehörigen Mitschuld und unterstützendes Verhalten für die Sucht des Partners

impliziert, und unterstellt, dass Angehörige selbst krank sind und sich nur durch Distanz zum Partner davon befreien können.

Positiv an dem Begriff ist, dass er die Auswirkung der Abhängigkeit auf das Leben eines Angehörigen zum Ausdruck bringt und zeigt, dass Angehörige dadurch auch geschädigt werden und in einer speziellen Lebenssituation sind.

**Ist der Begriff „Co-Abhängig“ nun also positiv oder negativ?
Was ist eure Ansicht - diskutiert es doch mal in eurer Gruppe!**

Sucht und Familie

Wie wirkt nun die Sucht eines Einzelnen auf die Familie? Was sind die möglichen Folgen? Eine Sucht entwickelt sich schleichend und phasenweise, je nach Phase können die Folgen höchst unterschiedlich sein. Insbesondere der/die Partner/in läuft Gefahr, in die Sucht des Partners mit reingezogen zu werden.

Was tun?

Was kann ich tun, wenn ein Mensch in meinem Umfeld Suchtverhalten zeigt?

Allgemeine Anzeichen von Suchtverhalten wie

- Vernachlässigungen und Verheimlichungen,
- suchttypische Symptome wie Zittern, Augenbewegungen, Nachlassen geistiger und kognitiver Fähigkeiten und Stimmungsschwankungen,

sollten beachtet werden.

Wie damit umgehen?

- **Die betroffene Person darauf ansprechen** und dabei offen und ehrlich, aber nicht verletzend sein – oft hilft der Person gerade in frühen Suchtphasen ein ehrliches Gespräch und die Gewissheit, dass man jemanden zum Reden hat.
- **Nur das tun, was möglich ist und was man tun kann** – den Partner und sein Verhalten kann man nicht ändern.
- **Sich selbst nicht belasten** – nichts tun, was einen überfordert und Dinge tun, die einem guttun.
- **Die Kinder berücksichtigen** – Kinder sind die schwächsten und verletzbarsten Familienmitglieder, weshalb sie und ihre Bedürfnisse stets besonders beachtet werden sollen. Siehe dazu auch das nächste Kapitel.
- **Hilfe von außen holen**

Kinder von Suchtkranken

Das Thema Kinder von Suchtkranken ist ein besonders heikles und trauriges, dem sich die Freundeskreise schon lange angenommen haben. 2,65 Millionen Kinder haben einen von Alkoholsucht betroffenen Elternteil, 40.000 einen von Drogensucht betroffenen.

Kinder aus Suchtfamilien sind in jeder Hinsicht am stärksten gefährdet, psychische und Verhaltensstörungen davonzutragen. Sie merken auch in sehr jungen Jahren, wenn bei den Eltern etwas nicht stimmt. Diese Kinder können leiden unter:

- Loyalitätskonflikten gegenüber beiden Elternteilen
- Vernachlässigung durch die Eltern
- Unterdrückung von Emotionen und Gefühlen
- Minderwertigkeitsgefühlen und geringem Selbstbewusstsein
- Psychischem, physischem und sexuellem Missbrauch

Daraus können wiederum spezifische Verhaltensweisen der Kinder entstehen, wie etwa:

- Nach außen hin alles verschweigen und eine Fassade aufbauen
- Traumatisierungen und belastende Erinnerungen, die verdrängt werden
- Zu viel Verantwortung in der Familie übernehmen, etwa für Haushalt und Geschwister, da die Eltern ihren diesbezüglichen Pflichten nicht nachkommen

Doch trotz all dieser möglichen Folgen schaffen es ein Teil der Kinder aus Suchtfamilien, unbeschadet erwachsen zu werden und notwendige Resilienzen zu entwickeln, die sie nicht nur die Krise überwinden lassen, sondern sie auch in ihrer Persönlichkeitsentwicklung stärken können. Unter Resilienz versteht man hohe Widerstandskraft in schweren Zeiten und daraus entstehende Anpassungsfähigkeit. Resilienzen, die sich bei solchen Kindern entwickeln können, sind:

- soziale Kompetenzen und Durchsetzungsfähigkeit
- Selbstständigkeit und Unabhängigkeit
- Fähigkeiten, mit schwierigen und belastenden Situationen umzugehen
- Wissen über Sucht und Co-Abhängigkeit

Quellen

- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V. (Hrsg.): Sucht und Familie - Gemeinsam Lösungen finden: Wie Freundeskreise die Beteiligten im Sucht-System gleichermaßen stärken.
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V. (Hrsg.): Kindern von Suchtkranken Halt geben.
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V. (Hrsg.): Angehörige von Suchtkranken.
- <https://www.aerzteblatt.de/archiv/192432/Kinder-von-suchtkranken-und-psychisch-kranken-Eltern-Sucht-ist-eine-Familienerkrankung>
- DHS-Memorandum Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe
- Marianne Holthaus: Familie aus dem Gleichgewicht – Wie kann Angehörigen von Suchtkranken wirklich geholfen werden? Veröffentlicht in: Blau - Das Magazin für Sucht und Lebensfragen, Ausgabe April/März 2018

Weiterführende Publikationen

Wie bereits erwähnt, haben wir bei den Freundeskreisen einiges an Infomaterial zum Thema Sucht und Angehörige bzw. Sucht und Familie veröffentlicht. Wer weiterführende Informationen zum Thema wünscht, kann gerne folgende Materialien bestellen:



Sucht und Familie - Gemeinsam Lösungen finden: Wie Freundeskreise die Beteiligten im Sucht-System gleichermaßen stärken.
Broschüre



Familie und Sucht - Gemeinsam Lösungen finden
Faltblatt



Angehörige von Suchtkranken

Was Sie tun können – Tipps – Selbsthilfegruppen
Mitglieder: kostenlos, Nicht-Mitglieder: 0,25 €/Exemplar



Kindern von Suchtkranken Halt geben

Diese beliebte Broschüre ist nun endlich wieder in einer neuen, erheblich überarbeiteten Auflage erhältlich und kann nun über unsere Webseite bestellt werden!

Zu bestellen sind diese Materialien, wenn nicht anders angegeben, **kostenlos** (über Portoerstattung würden wir uns freuen) über unsere Website www.freundeskreise-sucht.de, per E-Mail an mail@freundeskreise-sucht.de oder telefonisch unter 0561 780413.



Auch die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) bietet auf ihrer Homepage einige Infomaterialien und Broschüren zum kostenlosen Versand oder Download an: <http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

Bei weiteren Fragen zum Thema könnt ihr uns natürlich auch gerne anrufen oder eine E-Mail schreiben!

Webseiten von Hilfsorganisationen

<http://www.kidkit.de/> - Organisation, die sich an Kinder aus Familien mit Sucht-, Gewalt- und psychischen Problemen richtet

<http://nacoa.de/> Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien

Zitat des Monats

**„In meiner Hochzeit als Alkoholiker war ich
Kleinunternehmer. Ich habe eine ganze Menge Menschen
für mich beschäftigt.“**

Gerd, ein Alkoholkranker

Hier nun einige Neuigkeiten zum Thema Sucht:

aerzteblatt.de

In der letzten Ausgabe der Rohrpost ging es um das Thema Sucht im Alter. Wie ernst das Problem ist, zeigt die Tatsache, dass das Ärzteblatt erst kürzlich berichtet hat, dass die Zahl der älteren Suchtkranken steigt:

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/87155/Millionen-aeltere-Menschen-haben-Suchtproblem>

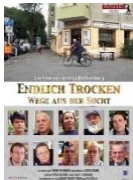
The Magazine
by foodspring

Alkohol und Muskelaufbau – das passt nicht gut zusammen: <https://www.foodspring.de/magazine/alkohol-und-muskelaufbau-7-fakten-die-du-kennen-solltest>

TagesAnzeiger

Alkohol während der Schwangerschaft – ein wenig neues, aber leider immer wieder erschreckend aktuelles Thema, wie dieser Bericht zeigt:

<https://www.tagesanzeiger.ch/sonntagszeitung/schon-ein-glas-kann-schaden/story/15024594#overlay>



Ein Dokumentarfilm über Leute, die Wege aus der Alkoholsucht gefunden haben, wird demnächst erscheinen:

http://www.psychiatrie-filme.de/Endlich_trocken_Film.html

ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

Neben Kindern, deren Eltern Suchtverhalten zeigen, gibt es auch den umgekehrten Fall: Eltern, die sich sorgen, dass ihre Kinder zu viel trinken. Hier gibt es Tipps, wie Eltern damit umgehen können:

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/informationen-fuer-eltern/kritische-situationen/>



Im Januar verzichteten viele Leute für einen Monat auf Alkohol – bringt das was? Es gibt Gründe, die dafür sprechen, doch die Risiken eines trockenen Entzugs sind bei abhängigen Leuten groß und können sehr gefährlich werden:

<https://www.aargauerzeitung.ch/leben/gesundheit/im-januar-verzichten-millionen-menschen-auf-alkohol-was-bringt-das-132040231>



Auch dieser Artikel befasst sich mit dem Thema temporäre Abstinenz:

<https://www.mopo.de/ratgeber/gesundheit/un glaublich---das-passiert-mit-dem-koerper-nach-4-wochen-ohne-alkohol-24485248>



Nachdem Muriel Baumeister mit Alkohol am Steuer erwischt und verurteilt wurde, verzichtet sie komplett auf Alkohol - und ist glücklich:

<https://www.morgenpost.de/berlin/leute/article212753393/Betrunken-gefahren-Muriel-Baumeister-lebt-ohne-Alkohol.html>



Mit dem Online-Promillerechner von Kenn dein Limit kann man berechnen, wie sich der Blutalkoholspiegel auf den Körper auswirkt: <https://www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/online-promillerechner/>



Eine neue Studie zeigt mal wieder auf erschreckende Weise, wie tief Alkoholkonsum verwurzelt ist: Jeder sechste Mann will nicht ohne Alkohol leben, bei den Frauen ist es „nur“ die Hälfte:

https://www.focus.de/gesundheit/news/suechte-der-deutschen-2017-jeder-sechste-mann-will-nicht-ohne-alkohol-leben_id_8273111.html



Schon die erste Zigarette kann abhängig machen!

https://www.netdoktor.de/news/schon-die-erste-zigarette-zieht-in-die-sucht/?utm_campaign=b078909278-nl_2018_01_17_1907819&utm_medium=email&utm_source=NetDoktor&utm_term=0_039f3122ca-b078909278-205425613



Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. und der Fachverband Drogen und Suchthilfe e.V. veranstalten gemeinsam in diesem Jahr einen Fachkongress. Dieser findet vom 08. bis 10. Oktober unter dem Thema „SUCHT: bio-psycho-SOZIAL“ in Berlin-Adlershof statt. Weitere Infos gibt es hier:

http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Veranstaltungen/Fachkonferenz_2018/Ankündigung_Website.pdf



Unser Freundeskreisler Herbert Gärtner aus Bremen hat es mit seiner alkoholfreien Cocktailbar ins Regionalmagazin „Buten un Binnen“ geschafft - Glückwunsch! Hier geht es zu dem sehenswerten Bericht:

<https://www.butenunbinnen.de/videos/werkenntwen180.html>



Das Blaue Kreuz hat die aktuelle Ausgabe seiner Zeitschrift „Blau“ ebenfalls dem Thema Angehörige gewidmet. Hier kann man sie kostenlos bestellen: <https://www.blaues-kreuz.de/de/angebote-und-hilfe/infomaterial/magazin-blau/>

Herzliche Grüße vom Bundesverband

Torsten Scholz
Suchtreferent

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e. V