

Wegweiser für Angehörige von Suchtmittelkonsumenten/innen

Unter der Suchtmittelabhängigkeit leiden nicht nur die Abhängigen, sondern auch ihre Familienmitglieder, Kollegen und Freunde. Die Beziehung zum/zur Abhängigen innerhalb der Familie, im Freundeskreis und am Arbeitsplatz wird auf eine schwere Probe gestellt.

Der beste Schutz gegen diesen seelischen Druck ist es, sich Wissen über die Suchtmittelabhängigkeit anzueignen und die seelische Reife und den Mut zu erlangen der nötig ist, um dieses Wissen in die Tat umzusetzen.

Prävention	Für sich selber	Im Umgang mit Anderen	Generelle Merksätze
	<ul style="list-style-type: none"> • Ich lasse meine eigenen Gefühle zu und nehme sie ernst • Ich mache bewusst Sinneserfahrungen • Ich erkenne meine eigenen Bedürfnisse • Ich stärke mein Selbstvertrauen und mein Selbstwertgefühl • Ich schule meine Gesprächs- und Konfliktfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich trage Konflikte aus anstatt sie aufzuschieben • Ich akzeptiere die Eigenverantwortung der anderen • Ich nehme die Gefühle der Mitmenschen ernst 	<ul style="list-style-type: none"> • Es ist wichtig Beziehungen zu pflegen • Es ist wichtig, an einer Gesellschaft mitzuwirken, aus der man nicht auszusteigen braucht
Verdacht	Für sich selber	Im Umgang mit Abhängigen	Generelle Merksätze
	<ul style="list-style-type: none"> • Ich hole mir Informationen über Suchtmittel und Abhängigkeit • Ich nehme Hilfe und Begleitung in Anspruch 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich vermeide Belehrungen • Ich versichere ihm/ihr, dass er/sie mir vertrauen kann • Ich überlasse ihm/ihr die Eigenverantwortung 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Focus soll auf die negativen Veränderungen gerichtet sein, z.B. die Probleme im alltäglichen Zusammenleben, nicht zu sehr auf ein mögliches Suchtmittel
Gewissheit	Für sich selber	Im Umgang mit Abhängigen	Generelle Merksätze
	<ul style="list-style-type: none"> • Ich bin mir bewusst, dass sein/ihr Konsum unsere Beziehung beeinflusst • Ich vertraue meinen Gefühlen und Wahrnehmungen und stehe dazu 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich zeige ihm/ihr, dass ich ihn/sie ernst nehme und dass ich mir Sorgen mache • Ich stelle Bedingungen für das Zusammenleben, kündige Konsequenzen an • Ich moralisiere nicht 	<ul style="list-style-type: none"> • Die eigenen Grenzen sollen ausgesprochen und vertreten werden • Nur haltbare Konsequenzen sollen angekündigt werden • Sie haben keine Schuld an seinem/ihrer Suchtmittelkonsum, es ist seine/ihr Verantwortung
Eskalation	Für sich selber	Im Umgang mit Abhängigen	Generelle Merksätze
	<ul style="list-style-type: none"> • Ich lasse nicht zu, dass sein/ihr Konsum mein Leben oder unsere Beziehung dominiert • Ich werde nicht zum Komplizen seiner/ihrer Sucht, indem ich ihm/ihr z.B. Geld gebe • Ich bin auf Rückfälle gefasst, denn Suchtmittelabhängigkeit kann eine lang andauernde Erkrankung sein • Ich suche Hilfe, Unterstützung und Beratung für mich selber • Ich tabuisiere seinen/ihr Konsum weder bei meinen noch bei seinen/ihr Freunden • Ich lasse mich nicht belügen und vertrösten • Ich gehe mit mir selber sorgsam um 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich werfe ihm/ihr etwaige Rückfälle nicht vor, denn er/sie macht sich selber genügend Vorwürfe • Ich unternehme nichts, was seinen/ihr Konsum erleichtert • Ich mache ihn/sie auf Suchtberatungsstellen aufmerksam und begleite ihn/sie, wenn er/sie es wünscht • Ich sage ihm/ihr, dass mich sein/ihr Konsum beschäftigt und belastet • Ich führe keine Gespräche, wenn er/sie „verladen“ ist • Notfalls verlange ich, dass er/sie sich (räumlich) von mir trennt 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Verantwortung soll an den Betroffenen zurückgegeben werden und es sollen keine Aufgaben an seiner/ihrer Stelle übernommen werden • Bei Gesprächen stehen Probleme des Alltags und des Zusammenlebens im Vordergrund