



Dresden.
Dresdner

Sucht erkennen

Für Angehörige und Freunde
suchtkranker Menschen

Kennen Sie
diese Gedanken?



Eine Ihnen nahestehende Person hat Probleme wegen des Konsums von Alkohol, Drogen, Medikamenten oder anderem. Oder sie zeigt ein auffälliges Verhalten im Umgang mit Medien, beim Spielen, Kaufen oder Essen. Und Sie machen sich deswegen Sorgen, fühlen sich zugleich hilflos, überfordert und haben Angst.

Wohin soll das noch führen?

Wie soll ich mit der Situation umgehen?

Sie als Angehöriger oder Freund spüren die Veränderung bei der betreffenden Person vielleicht zuerst. Denn je wichtiger der Konsum einer Substanz oder das schädigende Verhalten beim anderen wird, desto weiter in den Hintergrund geraten Sie selbst. Eine solche Zurückweisung ist schmerzhaft und wirft häufig Fragen auf.

Ist es denn meine Schuld?

Was kann ich nur tun?

Möglicherweise kennen Sie das Gefühl, innerlich nach Hilfe zu rufen, aber keiner hört Sie. Oder Sie haben den Eindruck, nicht über Ihre Beobachtungen sprechen zu dürfen oder zu können. Die entstandene Situation ist Ihnen unangenehm und Sie scheuen sich vor diesem Thema.

Wie soll ich mich verhalten?

Welchen Schritt sollte ich zuerst tun?

Bitte ignorieren Sie Ihre Gedanken und Gefühle nicht! Eine Sucht ist eine chronische Erkrankung. Sie ist keine Persönlichkeitsschwäche und erst recht keine Schande. Eine Suchterkrankung kann zu schweren gesundheitlichen und seelischen Folgen für den Betroffenen führen, hat aber auch massive Konsequenzen für das gesamte Umfeld. Zu handeln ist also wichtig und richtig.

Wenn Sie merken, dass Sie an Ihre eigenen Grenzen gelangen oder bereits darüber hinaus gehen, bleiben Sie bitte nicht isoliert. Auch Sie haben das Recht und die Möglichkeit, Hilfe in Anspruch zu nehmen oder sich mit anderen Menschen in ähnlicher Lage auszutauschen. Sie sind nicht allein mit diesem Problem und dürfen darüber sprechen.

Was sollte ich
dazu wissen?



Sie meinen: Wenn er oder sie nur richtig wollen würde, dann wäre ein Ausstieg und die Beendigung der Situation kein Problem.

Bitte bedenken Sie: Der Betroffene erlebt ein sehr starkes inneres Verlangen nach der Substanz oder dem verfestigten Verhalten und kann häufig nicht anders.

Sie meinen: Das bekommen wir gemeinsam, auch ohne fremde Hilfe, wieder hin und alles ist bald wie früher.

Bitte bedenken Sie: Der oder die Erkrankte muss selbst aktiv werden und benötigt professionelle Beratung und Behandlung. Sie als Angehöriger können nur schwer Ihrer Rolle als Partner, Tochter oder Sohn, Mutter oder Vater entfliehen. Verwandte und enge Freunde haben meist keinen objektiven Blick und können dem Betroffenen daher nur unterstützend zur Seite stehen.

Sie meinen: Wenn ich mich nur genug anstrenge, kann ich den Betroffenen dazu bewegen, seine Einstellung und sein Verhalten zu verändern.

Bitte bedenken Sie: Meist schlägt die von Ihnen gut gemeinte Hilfe ins Gegenteil um. Ein Konflikt eskaliert. Oder Ihre Angebote und Ihre Unterstützung haben gar keine Auswirkungen auf die Person. Das führt dazu, dass Sie sich belastet fühlen und Hilfe suchen sollten.

Sie meinen: Ich bin mir nicht ganz sicher, ob die Person überhaupt abhängig ist und scheue mich deswegen auch, Hilfe zu suchen.

Bitte bedenken Sie: Die Übergänge vom Gebrauch zum Missbrauch und zur Abhängigkeit sind fließend. Ihr Zweifel allein sollte kein Hindernis sein, Kontakt aufzunehmen und über das zu sprechen, was Sie belastet. Nehmen Sie Ihre Wahrnehmungen ernst!

Sie meinen: Sicherlich übertreibe ich nur und eigentlich ist es gar nicht so schlimm, sondern alles noch im üblichen Rahmen.

Bitte bedenken Sie: Indem Sie Ihre Wahrnehmungen zulassen und sie ernst nehmen, helfen Sie bereits. Denn zu den Symptomen einer Suchterkrankung zählen das Bagatellisieren und Verleugnen des Konsums und Verhaltens. Lassen Sie sich davon nicht irritieren oder abschrecken. Suchen Sie Hilfe!

Auf welche Signale
muss ich achten?



Erste Anzeichen für einen problematischen Konsum oder eine auffällige Verhaltensweise können sein:

- Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus
- starke Stimmungsschwankungen
- Verleugnen oder Bagatellisieren des Konsums
- leichte Reizbarkeit oder aggressives Verhalten
- Unzuverlässigkeit
- nachlassende Leistungen oder wiederholtes Versagen bei der Erfüllung wichtiger Aufgaben und Pflichten
- Rückzug von wichtigen Freunden und Aufbau eines neuen Umfeldes
- beginnende körperliche Symptome, wie Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Appetitlosigkeit, Zittern, Pupillenvergrößerungen

Was kann ich tun?



Zunächst einmal gilt: Die Erkrankung ist das Problem des oder der Betroffenen und er oder sie trägt selbst die Verantwortung, zu handeln. Sie aber haben die Möglichkeit, sich über die Krankheit zu informieren, um das Verhalten und die Reaktionen besser zu verstehen. Es lässt sich jedoch keine Bereitschaft oder Veränderung erzwingen.

Trotzdem ist es wichtig:

- das offene Gespräch zu suchen und Ihre Wahrnehmungen zu beschreiben, ohne mit Vorwürfen oder Beleidigungen zu konfrontieren. Sprechen Sie während eines konsumfreien Moments mit dem Betroffenen.
- Ihre eigenen Sorgen und Ihre Haltung zum Thema als Ich-Botschaften zu äußern. Beginnen Sie Sätze mit: Ich meine, ich sehe, ich fühle, ich denke.
- Hilfsmöglichkeiten anzubieten. Sie könnten zum Beispiel vorschlagen, gemeinsam zu einer Beratungsstelle zu gehen.
- weder zu verharmlosen noch zu dramatisieren.
- emotionalen Rückhalt zu bieten.
- nicht mit Bargeld auszuweichen.
- sich nicht erpressen zu lassen.
- keine Konsequenzen anzudrohen, die Sie nicht wirklich umsetzen können.
- jeglichen Schritt zu unterstützen, der von dem Betroffenen selbst angegangen wird.

Welche Angebote
gibt es für mich?



Vielleicht möchten Sie mit jemandem über Ihre Probleme sprechen, der selbst weiß, wie sich diese Situation anfühlt. In einer Selbsthilfegruppe speziell für Angehörige können Sie das Tabu brechen und über Ihre Sorgen, Nöte und Gefühle sprechen. Sie können dort aber auch die Gelegenheit nutzen, Fragen zu stellen oder einfach nur zuhören.

Selbsthilfegruppen für Angehörige in Dresden

AL-Anon-Familiengruppe

Angehörige und Freunde von Alkoholabhängigen

Telefon (03 51) 2 06 19 85

www.al-anon.de

Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige suchtkranker Kinder und Jugendlicher in Dresden „Anker“

Telefon (03 51) 2 06 19 85

www.anker-dresden.de

Begegnungsgruppe für Angehörige Suchtkranker

Telefon (03 51) 8 80 73 39

(03 51) 8 30 04 84

(03 51) 2 84 40 99

Selbsthilfegruppe „Hoffnung“

Telefon (03 51) 4 20 77 38

Angehörige II

Telefon (03 51) 8 04 38 04

Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen

www.dresden.de/selbsthilfe

KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Telefon (03 51) 2 06 19 85

E-Mail KISS-dresden@t-online.de

Hier erhalten Sie Informationen zur Dresdner Selbsthilfegruppen-Landschaft, Kontakte und Beratung bei der richtigen Auswahl für Sie und Unterstützung bei der Gründung neuer Gruppen.

Weitere Informationen zum Thema Sucht

www.dresden.de/sucht

Suchtbeauftragte der Landeshauptstadt Dresden

Richard-Wagner-Straße 17, 01219 Dresden

Telefon (03 51) 4 88 53 58, 4 88 53 57

E-Mail suchtbeauftragte@dresden.de

Hier erhalten Sie Informationen zur Suchtprävention, Kontakte und Beratung zu den Dresdner Suchtberatungsstellen. Diese bieten auch therapeutisch angeleitete Angehörigen-Gruppen an sowie die Möglichkeit, für sich selber Beratungsgespräche in Anspruch zu nehmen.

Impressum

Herausgeberin:
Landeshauptstadt Dresden

Gesundheitsamt
Telefon (03 51) 4 88 53 01
Telefax (03 51) 4 88 53 03
E-Mail gesundheitsamt@dresden.de

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon (03 51) 4 88 23 90
und (03 51) 4 88 31 64
Telefax (03 51) 4 88 22 38
E-Mail presse@dresden.de

Postfach 12 00 20
01001 Dresden
www.dresden.de

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion:
Dr. Kristin Ferse, Pia Trübenbach, Anja Maatz, Ina Richter

Fotos:
iStockphoto (Titel: © aldomurillo, Seite 2: © courtneyk,
Seite 4: © franckreporter), Shutterstock (Seite 6: © TZIDO SUN),
Fotolia (Seite 8: © VadimGuzhva, Seite 10: © Photographee.eu)

Gestaltung und Herstellung:
Hi Agentur e.K., Dresden

1. Auflage, Mai 2017

Elektronische Dokumente mit qualifizierter elektronischer Signatur können über ein Formular eingereicht werden. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, E-Mails an die Landeshauptstadt Dresden mit einem S/MIME-Zertifikat zu verschlüsseln oder mit DE-Mail sichere E-Mails zu senden. Weitere Informationen hierzu stehen unter www.dresden.de/kontakt. Dieses Informationsmaterial ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Landeshauptstadt Dresden. Es darf nicht zur Wahlwerbung benutzt werden. Parteien können es jedoch zur Unterrichtung ihrer Mitglieder verwenden.

www.dresden.de/sucht