

## Schritte aus der Ohnmacht - Erste Hilfe für Angehörige

*Angehörige als Partner, Kinder oder auch Eltern von Suchtgefährdeten und -kranken erleben sich oft ohnmächtig gegenüber dem problematischen Verhalten des Betroffenen. Sie fragen sich vielleicht sogar, was habe ich falsch gemacht, oder zumindest was kann ich jetzt tun, um meinen Angehörigen zu helfen. Was hat sich bewährt, was hilft und was braucht eigentlich der Angehörige oder die Angehörige?*

Meinen Vortrag und Antworten darauf habe ich inhaltlich in zwei Punkte gegliedert:

1. Die Situation der Angehörigen
2. Hilfe für Angehörige

### 1. Die Situation der Angehörigen:

Zur Situation der Angehörigen haben Sie in den anderen Vorträgen schon einiges gehört, deshalb bei mir hier nur ein kurzer Aufriss:

Eine Suchterkrankung hat immer Auswirkungen auf das soziale Umfeld. Der Betroffene ist an ein Suchtmittel oder ein süchtiges Verhalten gebunden. Es nimmt ihn immer mehr ein. Andere Interessen und Verpflichtungen werden vernachlässigt. Das soziale Umfeld ist mit betroffen und leidet zunehmend unter der Isolation des Betroffenen und besonders unter dem zunehmend aus deren Sicht unberechenbareren Verhalten des Angehörigen, des Partners, des Vater, der Mutter.

In der Forschung und nach der praktischen Erfahrung lässt sich ein idealtypischer Verlauf aus Sicht des Angehörigen/ der Angehörigen in drei Phasen einteilen:

Die Entwicklung verläuft von einer Beschützerphase (Watte) über eine Kontrollphase (Lupe/Rechner) hin zu einer Anklagephase (Holzhammer).

Ohnmacht entwickelt sich im Verlauf der Erkrankung oft zum vorherrschenden Gefühl.

Am Anfang konnte man scheinbar noch dagegen steuern. Rücksicht und Fürsorge für den Partner haben geholfen, die Symptome noch etwas zu lindern. Am Beispiel: Der suchgefährdete Partner hat Stress und Druck, und da ist es doch natürlich, ihn zu unterstützen und abzufedern - oder?

Und auch von außen kommen evtl. Zustimmung oder Anerkennung für das Verhalten. „Wenn er Dich nicht hätte...“

Der Angehörige ist der/die Starke, dass das Familiensystem stützt und funktionieren lässt. Wir sind noch in der Beschützerphase, in der der/ die Angehörige eher deckt, verharmlost, übersieht und erklärt.

Je nach Persönlichkeitsstil sind andere Angehörige dagegen schon schneller bei der Kontrolle und ihnen ist klar, dass ein Schonraum nicht hilft. Konfrontation und Kontrolle sind sein/ ihr Mittel der Wahl. Auch hier gibt es scheinbare Erfolge. Der Partner verändert sein Verhalten.

Wirklich? - Oder findet er nur neue Verstecke, findet neue Ausreden und unglaubliche Erklärungen um heimlich konsumieren zu können. Ein Streit wird evtl. (un)bewusst provoziert, um sich in den Keller, Garten oder Auto zurückziehen zu können.

Ein Gefühlscocktail braut sich zusammen. Enttäuschung, seelischer Schmerz bis Wut auf der einen Seite und Hoffnung auf Heilung und der Wunsch nach Nähe auf der anderen Seite.

Die Steigerung der Kontrolle ist dann noch die Anklage und Aggression. Spätestens jetzt ist die Ohnmacht da. Habe ich nicht alles versucht? Im Guten und mit aller Konsequenz und Härte. Aber was hat es gebracht? Selbstanklage oder gar Depression sind die noch stärkeren Gefühle und Auswirkungen. Hatten die Recht, die zu einer Trennung geraten haben? Selbstvorwürfe: Aber was ist, wenn ich den Partner jetzt aufgebe, wer hilft ihm noch? Und was ist, wenn er/sie sich etwas antut?

Wenn Angehörige Hilfe in einer Beratungsstelle suchen, dann steht zunächst für sie immer die Frage im Vordergrund: Was kann ich tun, um meinen Angehörigen zu helfen?

Ich höre dann zu, und begleite, und komme dabei auch immer an den Punkt festzustellen: Es gibt kein Patentrezept, insbesondere keines, das sich für Alle und Jeden bewährt hat!!

Im Rahmen von einem Vortrag dürfen Sie trotzdem Anregungen erwarten, und ich kann einiges Bewährtes weitergeben.

## **2. Erste Hilfe:**

Was sind also die Ersten Hilfemaßnahmen, was muss, kann ich tun?  
Ich möchte 5 Tipps/ Regeln/ Gute Erfahrungen weitergeben:

1. Eigene Gefühle wahrnehmen
2. Eigene Grenzen ausloten
3. Klares Handeln
4. Abstand gewinnen
5. Hilfe holen - Hoffnung schöpfen

Dazu kommen zuletzt auch konkrete Angebote aus Freiburg.

### 1. Eigene Gefühle wahrnehmen und aussprechen

Enge Angehörige von Suchtgefährdeten versuchen sich zunächst immer klar zu machen, inwieweit das Verhalten des Partners, der Eltern schon Sucht ist oder nicht. Bin ich hier zu sensibel, sehe ich diese zu eng? Wenn sich dann ein Verdacht immer mehr bestätigt, ist das immer auch eine Verunsicherung der eigenen Person und der Beziehung zum Angehörigen. Bin ich mitverantwortlich? Habe ich etwas falsch gemacht, was muss ich in Zukunft tun um nichts falsch zu machen? Ihre Gefühle, auch der Wut, der Trauer, Angst und Ohnmacht sind in Ordnung! Geben Sie Ihren Gefühlen einen Namen, sprechen Sie sie aus, und versuchen Sie nichts zu verdrängen oder zu beschönigen.

Auch nach Jahren kann es noch sehr schwer fallen sich einzugestehen: Ich war machtlos, ich konnte nichts dagegen tun, ich war hilflos und ohnmächtig.

Akzeptieren Sie diese Gefühle! Sie wurden bei Ihnen ausgelöst, das war angemessen und normal. Sie wurden verletzt, und das tut weh. Schmerz ist ein angemessenes Gefühl.

## 2. Eigene Grenzen ausloten

Wo bin ich in meinen Bedürfnissen verletzt worden durch den nahen Angehörigen?

Wo habe ich mir selbst zu viel zugemutet und aufgeladen? Wo habe ich Verantwortung übernommen, wo bin ich in die Bresche gesprungen und haben mich selbst dabei überfordert? Was habe ich mir aufgeladen, das mich auf Dauer überfordert oder gar krank macht? Wo bin ich evtl. auch missbraucht worden, vom Partner/ Elternteil?

Wo trage ich dazu bei, dass ein System noch funktioniert, das doch schon schwer beeinträchtigt ist?

Bei welchen praktischen Dingen bin ich bereit Verantwortung zurückzugeben?

Wo möchte ich mich selbst schützen, und was möchte ich in Zukunft ändern?

Hier geht es auch um ganz praktische Dinge: Was bin ich bereit mitzutragen? Wo gebe ich in Zukunft Verantwortung an den Partner zurück? Welche Freiheiten in meinem Alltag will ich mir (wieder) nehmen?

## 3. Klares Handeln

Kündigen Sie nur das an, was Sie wirklich bereit sind zu Verändern!

Wie oft schon haben Sie vielleicht Schritte angedroht, ohne das Gesagte umzusetzen. Streben Sie danach klar zu handeln, und angedrohte Konsequenzen auch umzusetzen. Dabei sind „Rückfälle“ auch für Angehörige normal. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Neues Verhalten wird nicht immer auf Anhieb funktionieren. Sie werden Ihre Vorsätze nicht immer sofort und regelmäßig umsetzen können. Das heißt nicht, dass die Idee, der Vorsatz schlecht war, sondern dass evtl. der Schritt zu groß war. Unterteilen Sie große Ziele in kleine Schritte. Statt evtl. einen Tag für sich alleine, an möglichst vielen Tagen in der Woche eine kleine Aktivität planen.

Ihr Partner/ Partnerin wird merken, dass sich bei Ihnen etwas verändert. Das wird ihn ins Nachdenken bringen. Bestenfalls werden Sie zum Vorbild auch für den betroffenen Angehörigen.

## 4. Abstand gewinnen

Leicht gesagt, und so schwer getan.

Wie Angehörige in die Geschichte des Betroffenen verstrickt sind, habe ich beschrieben. Grundsätzlich ist zwar eine gewisse Nähe um zu helfen auch notwendig. Und Niemand kennt scheinbar das Problem so gut wie Sie - als naher Angehöriger. Aber Sie haben dabei mindestens zwei Hindernisse: Aufgrund der Nähe ist das Problem riesig, und sie sehen möglicherweise nur einen Teilaspekt.

Beschreiben Sie mal eine Elefanten, wenn Sie eine Meter davor stehen. Und Sie sind zweitens selbst schon verletzt und aufgerieben in dem „Kampf“. Aus genau diesen Gründen ist Abstand notwendig! Sie sollten sich in der Rolle des Helfers ablösen lassen. Holen Sie sich Unterstützung für sich selbst! Sie geben damit möglicherweise auch den Angehörigen frei, dass er sich nicht mehr länger mit Ihnen „kämpfen“ muss, sondern vielleicht auch Bilanz ziehen kann und neue Perspektiven sehen kann.

## 5. Hilfe holen - Hoffnung schöpfen

Sie kommen aus einem diffusen Gefühl - nennen wir es Ohnmacht, Sie haben Ihre eigenen Grenzen ausgelotet, und versuchen auch danach zu Handeln.

Sie haben einen gewissen Abstand gewonnen, und stellen fest, dass Sie selbst auch verletzt sind. Wie geht es weiter?

Bitte holen Sie sich jetzt Hilfe für sich, und lassen Sie zu, dass der Betroffene selbst erkennt, in welcher Lage er ist.

Bei Notfällen kennt jeder die Nummer 110. Diese Nummer der Hilfe ist bei Sucht sind die Beratungsstelle oder die Selbsthilfegruppe! Sowohl Angehörige als auch Betroffene sind hier genau richtig. Viele sind diesen Weg schon erfolgreich gegangen, und Sie können es auch schaffen - mit Hilfe, mit Unterstützung!

Es gibt den Spruch unbekannter Herkunft aus der Suchtselbsthilfe: „Nur Du allein kannst es schaffen, aber Du schaffst es nicht allein.“ Werden Sie selbst aktiv, aber seien Sie sich bewusst, dass Sie nicht nur alleine Kämpfen müssen.

Zunächst ist Information wichtig. Wo gibt es eine Beratungsstelle, welche Hilfen gibt es, was muss ich mitbringen? Danach brauche ich Ermutigung, dass Hilfe Sinn macht, weil es gute Chancen gibt, dass Sie und Ihren Angehörigen einen Weg aus der Sucht finden.

Welche Konkreten Hilfen gibt es?

#### 1. Suchtberatungsstellen

Suchtberatungsstellen sind auch für Angehörige und Multiplikatoren da!

Die Beratung ist kostenlos. Die Mitarbeiter haben eine mit Strafrecht bewährte Schweigepflicht wie Ärzte oder Seelsorger. Auf Wunsch ist ggf. auch eine anonyme Beratung möglich. Die Beratung erfolgt persönlich. Eine Anmeldung erfolgt in der Regel über Telefon. Darüber hinaus gibt es offene Sprechzeiten, bei denen Sie auch ohne Termin zumindest erste Infos bekommen.

Nach der Erstinformation wird in der Regel auch eine Begleitung von mindestens vier weiteren Gesprächen angeboten.

Gelegentlich gibt es zusätzlich in den Beratungsstellen eigene Gruppenangebote für Angehörige, oder es erfolgt dann die Vermittlung in die örtlichen Selbsthilfegruppen.

Entschließt sich ihr Angehöriger für eine Behandlung, werden Angehörige immer wieder in den Prozess einbezogen. In der Beratungsstelle können Sie weiterhin Ihre persönliche Ansprechperson behalten unabhängig von dem Beratungsprozess Ihres Angehörigen.

Das Ziel der Beratung bleibt die Bewältigung Ihrer persönlichen Situation als Angehöriger ganz unabhängig von dem Beratungsfortschritt Ihres suchtabhängigen Angehörigen.

Sie sind frei, sich eine Beratungsstelle Ihrer Wahl zu suchen. Kriterien können die Erreichbarkeit für Sie, der Träger mit deren spezifischen Hintergrund oder praktische Scherpunkte des Beratungsangebotes sein. Bei allen Einrichtungen dürfen Sie eine vertrauensvolle und fachlich erfahrene und kompetente Beratung erwarten.

Hier die Übersicht mit den Schwerpunkten:

# Suchtberatungsstellen in Freiburg I

„Spezialitäten“ der einzelnen Beratungsstellen im Alkoholbereich:

	AGJ	bwlv	Evangelische Stadtmission	Frauen-Zimmer	AWO
	Suchtberatung Freiburg MAXS	Fachstelle Sucht Tagesklinik Sucht	Regio-PSB	Suchtberatungsstelle für Frauen und Mädchen	Nachbargenverbund für Abhängige  (keine PSB)
	Obere 23 79102 Freiburg  Tel. 20 76 20	Baarer Straße 61 79100 Freiburg  Tel. 7 42 12	Lehener Str. 34 A 79106 Freiburg  Tel. 28 58 30-0	Baarer Str. 8 79100 Freiburg  Tel. 3 22 11	Torplatz 2 79100 Freiburg  Tel. 2 98 77
Erwachsene, Mädchen, Kinder von Suchtkranken  überwiegend Alkohol- abhängige	Betreutes Wohnen  Aufsuchende Arbeit  Sucht im Alter  Angebote für Kinder von suchtkranken Eltern	Sprechstunde für russisch Sprechende  Risiko-Check für Alkoholauffällige  Raucher- entwöhnung	Spielsucht  Frühstückstreff  Schnittstelle Beschäftigungs- projekte	Frauen- und mädchen- spezifisch in Frauenräumen  Essstörungen  Begleitete Selbsthilfe	Betreutes Wohnen  MOB-Klientel  Offenes Café für Männer  Freizeitangebote
Angebote (gemeinsam oder im Wechsel nach Absprache)	Führerscheingruppe Sozialberatung in der suchtmmedizinischen Tagesklinik (ZTF)			Offenes Café für Frauen	

# Suchtberatungsstellen in Freiburg II

## „Spezialitäten“ der Drogenhilfe:

	AWO >DROBS< incl. aufsuchender Substitutionsbegleitung	AWO >Kontaktladen<
	Paulenstr. 8 79098 Freiburg Tel.: 3 95 11	Kesselfr. 13 79098 Freiburg Tel.: 3 89 07 70
Jugendliche: jegliche Sucht	Kinder/Jugend Systemische Therapie	Kooperation mit Berufsbetreuern Überlebenshilfe
Erwachsene: Abhängige von illegalen Drogen	Schuldnerberatung Ambulante Behandlung nach § 356tmG bei Substitution NADA - Ohrakupunktur Case-Management Sprechstunden in Arztpraxen	Hygienische & medizinische Grundversorgung Arbeitsprojekt Spritzensautomaten NADA - Ohrakupunktur Freizeitangebote

AKSP - Gestern-Heute-Morgen



## 2. Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind eine sinnvolle und notwendige Ergänzung des fachlichen Beratungsangebotes. Zugleich erleben Sie hier eine zusätzliche Kompetenz und Zugang, die die Selbsthilfegruppen alleine auszeichnet:

Sie treffen Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie Sie. Dies kann alleine schon als sehr entlastend erlebt werden. Ich fühle mich verstanden. Ich staune über die Offenheit in der Gruppe und schöpfe Hoffnung an den Beispielen der anderen Gruppenmitglieder.

Auch in der Selbsthilfegruppe dürfen Sie auf Verschwiegenheit vertrauen. In den anonymen Gruppen ist nur Ihr Vorname bekannt.

Hier ist eine Übersicht über alle SHG's in Freiburg. Bei den gelb gekennzeichneten sind Sie als Angehöriger als Angehörige willkommen. Die Gruppen mit der Wolke richten sich ausschließlich ab Angehörige. Dabei gibt es noch Unterscheidungen zu spezifischen Suchtmitteln und -Formen. Und es gibt spezielle Angebote für Eltern und Erwachsene Kinder von Suchtkranke.

## Sucht-Selbsthilfegruppen in Freiburg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frauenhilfsgruppe</b> SA-Gruppe Frauen 17.00 - 18.30 Uhr Basler Str. 1 info@frauenhilfsgruppe.de	AA 19.30 Uhr Markgrafstr. 18 Tel.: 19295	Begabungstüb- Frauenoffe 15.00-17.00 Uhr Schaumbühlstr. 28 Tel.: 9221 oder 29877	Kreisbund IV 19.30 Uhr (14-Bürgerhaus Frauen) Basler Str. 2 (Dr. Peter u. Paul) Tel.: 0761-6025706	AA 19.30 Uhr Markgrafstr. 18 Tel.: 19295	AA 18.00 Uhr Markgrafstr. 18 Tel.: 19295	AA 19.00 Uhr Schlossbesenbr. 71a (Zentr. Oberwahr 207) Tel.: 19295
<b>Frauenhilfsgruppe</b> 19.00-20.30 Uhr (1. Montag/Monat) Karlstr. 77 Tel.: 0132 2811601	ALANONE/Erw. Kinder 19.30 Uhr Lutherkirche 1a (Damenkloster) Tel.: 4096049	„Hilflos“ Inevl SA-Gruppe Frauen 18.00 Uhr (14-Grpp) Basler Str. 61 Tel.: 156209-9	„Alte Frauen“ für 2000er orientierte ehem. Drogenabh. 19.00 Uhr Festina-Weg-Dr. 70a („Treffpunkt“) Tel.: 0761-988188	ALANONE/Angehörige 17.00 Uhr Hebelstr. 27 (Räume des beth) Tel.: 19295	OVE/Angehörige 18.30 Uhr Tahr. 20 (Heinrich Hans-Jakob-Haus) Tel.: 2168735	GAV/Angehörige/Später 19.00 - 21.00 Uhr Basler Str. 61 (Victoria-Haus) Tel.: 907477
Kreisbund I 19.30 Uhr Lutherkirche 1a (Damenkloster) Tel.: 0132-27327472	Blaues Kreuz 20.00 Uhr Lehener Str. 54a Tel.: 77883 / 263630-8	AA 18.30 Uhr Festina-Weg-Dr. 70a Tel.: 19295	ALANONE/Angehörige 19.30 Uhr Eberharder Str. 24 (St. Elisabeth) Tel.: 403261	Blaues Kreuz 19.00 Uhr Lehener Str. 54a Tel.: 77883 Tel.: 263630-8	ALANONE/Erw. Kinder 17.30 Uhr Schlossbesenbr. 71a (Zentr. Oberwahr 207) Tel.: 4096049	AA 19.30 Uhr Markgrafstr. 18 Tel.: 19295
AA 19.30 Uhr Tarnbacher Str. 38 (Dienstagmorgentage) 19.30 Uhr Breslauer Str. 110 (Pfarrh. St. Josef) Tel.: 19295		Junge Erwachsene von suchts- klich. psych. Kranken Eltern 19.00 - 20.30 Uhr (1. Mittwoch/Monat) Karlstr. 77 Tel.: 33236	AA 19.30 Uhr Hauptstr. 12 (Don-Bosco-Haus) 19.30 Uhr Breslauer Str. 110 (Pfarrh. St. Josef) Tel.: 19295	NA/Angehörige 19.00 Uhr Rosabr. 13 (Kontakthaus) Tel.: 01320 970628		
		OVE/Angehörige 19.00 Uhr Maria-von-Rudolf-Platz 1 (Maria-Magdalena-Kirche) Tel.: 2168735	GAV/Anonyme Spieler 19.30 - 21.30 Uhr Halbweg 48 (Haus der Begabung) Tel.: 0761-6025706	Frauenhilfskreis 20.00 Uhr Sulzbürger Str. 18 (Mehrgenerationenhaus/ EGG-Wangener) Tel.: 0160-6020318 Ansprechpartner: Hans Knefl		
ALANONE/Angehörige 19.45 Uhr Prinz-Eugen-Str. 7 (St. Franziskus) Tel.: 403261		Blaues Kreuz/Angehörige 19.30 Uhr (14-Bürgerhaus Frauen) Lehener Str. 54a Tel.: 77883 oder 263630-8	Inevl SA-Gruppe gemischt 20.00 Uhr Basler Str. 61 Tel.: 156209-9			
„Wie wieder“ 20.00 Uhr Oberstr. 23 (Suchtberatung Freiburg) Tel.: 4107785		GAV/Anonyme Spieler 20.00 - 21.45 Uhr (14-Bürgerhaus Frauen) Tel.: 362185	Freiburger Gruppe 75 20.00 Uhr Schaumbühlstr. 28 (Tiefberg) Tel.: 290271			
Elternhilfskreis SUCHT Freiburg (2. und 4. Montag im Monat) 20.00 Uhr Oberstr. 23 (Suchtberatung Freiburg) Tel.: 0179-1803648		Inevl SA-Gruppe Männer 20.00 Uhr (14-Grpp) Basler Str. 61 Tel.: 156209-9				
		GAV/Anonyme Spieler 20.00 - 21.45 Uhr Basler Str. 61 (PS des beth. Victoria-Haus) Tel.: 0761-6025706				



Weitere Selbsthilfegruppen können Sie über die örtlichen Suchtberatungsstellen und über das Selbsthilfebüro unter der Tel. 0761/2168735 erfragen.

Ich möchte schließen mit einem Wort von Vaclav Havel: Hoffnung ist eben nicht Optimismus, ist nicht Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat - ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht.

Diese praktische Sicht der Hoffnung wünsche ich Ihnen. Gut dass Sie da sind, und sich auf den Weg gemacht haben!

vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!