

# Angehörige brauchen Unterstützung

Suchtberatung der Diakonie Nürnberger Land ist auch für Partner, Freunde oder Eltern eines Abhängigen da

**HERSBRUCKER SCHWEIZ – 134 Liter Alkohol, also eine durchschnittliche Badewanne voll mit Bier, Wein oder Schnaps trank in den vergangenen Jahren statistisch jede einzelne Person in Deutschland pro Jahr. Zwischen zehn und 15 Millionen Ehepartner, Partner, Eltern, Kinder oder Freunde eines Menschen, der zu viel Suchtmittel konsumiert und womöglich abhängig ist, gibt es alleine in Deutschland, so die vorsichtigen Schätzungen.**

„Ob ein Vater von Alkohol, ein Jugendlicher von Heroin, die Großmutter von Tabletten oder ein Arbeitskollege vom Glücksspiel – Abhängigkeit verändert immer die Familie und das soziale Umfeld und dominiert über kurz oder lang die gesamte Familie“, sagt Ralf Frister, Leiter der Suchtberatungsstelle der Diakonie Nürnberger Land.

„Als ich einmal bei meinem Hausarzt war, habe ich mir ein Herz gefasst und ihm gesagt, dass ich glaube, dass mein Vater ein Alkoholproblem hat, dass es mir damit schlecht geht, und ihn gefragt, was ich tun könne. Er sagte, da müsse mein Vater schon selbst zu ihm kommen. Ich habe mich in diesem Augenblick unendlich hilflos und nicht verstanden gefühlt, hatte

aber auch niemand anderen, mit dem ich darüber sprechen wollte“, berichtet Martina M. (*Name geändert*).

Angehörige von Personen, die im Umgang mit den sogenannten „Suchtmitteln“ ein Problem haben, sind durch deren Konsum und den daraus folgenden sozialen, zwischenmenschlichen und Beziehungsproblemen oft psychisch sehr belastet. Je wichtiger für eine betroffene Person der Konsum wird, desto unwichtiger wird das gesamte soziale Umfeld. Die einhergehende Zurückweisung der Angehörigen tut weh und wirft bei diesen unweigerlich Fragen nach möglichen Ursachen auf, erläutert Frister. Die Angehörigen fragen sich dann: „Bin ich schuld, dass mein Kind Drogen nimmt, mein Partner kifft, mein Vater trinkt?“ Die am häufigsten gestellte Frage lautet: „Was habe ich falsch gemacht?“, weiß Frister.

Heftige Schuldgefühle wechseln sich mit Wut auf den Betroffenen ab, hinzu kommt der schmerzvolle Umstand, dass die Angehörigen mit ansehen müssen, wie der Substanzkonsum die Gesundheit ruiniert und das Verhalten verändert. So war es auch bei Martina M.: „Ich hatte ständig mit über-

wältigenden Gefühlen zu kämpfen. Musste sie aushalten und ausbalancieren. Ich war den ganzen Tag gestresst, konnte mich auf meine Arbeit nicht mehr konzentrieren und fühlte mich schwach und ausgelaugt.“

## Schuld und Scham

Auch Angehörigen steht – was viele nicht wissen – das Angebot der Suchtberatungsstelle der Diakonie im Nürnberger Land offen. In kostenfreien, vertraulichen Einzelgesprächen erhalten die Ratsuchenden Unterstützung im Umgang mit dem Problem. Ralf Frister von der Suchtberatung im Landkreis kennt die Probleme der Angehörigen und sagt, dass es leider oftmals so sei, dass auch sie bereits viel mitgemacht haben und viel Leid erfahren mussten, bevor sie bereit seien, etwas zu verändern.

Schuld und Scham, die Angst vor sozialer Ächtung durch das Umfeld und deshalb die Angst davor, dass etwas von den Problemen nach außen dringen könnte, sieht er als eine der Hauptprobleme von Angehörigen. Deshalb, so der Diplom-Sozialpädagoge, sei es wichtig, auf die Hilfsmöglichkeiten hinzuweisen und Unterstützung an-

zubieten. Oftmals sei es für Angehörige außerordentlich wichtig, sich entlasten und Fragen stellen zu können. „Es ist unerlässlich, die schwierige Rolle der Angehörigen zu würdigen und zu verstehen, mit welchen Problemen sie behaftet sind“.

Erst wenn dies erfolgt sei, könne man versuchen gemeinsam herauszufinden, ob und wenn ja welche Veränderungen möglich seien. „Wir versuchen den Ratsuchenden zu vermitteln, dass die Strategien, mit denen sie versucht haben das Problem zu lösen, bisher wenig Erfolg hatten und sie sich trauen müssen, andere Wege zu beschreiten.“ Ein Prozess, der schwierig sei und viel Geduld erfordere, bis er umgesetzt werden könne, so Frister.

Oft genug, so Frister, habe sich in der Beratung gezeigt, erst wenn man sich verändert, beginnen sich die Dinge um einen herum zu verändern. „Ist der erste Schritt getan, ist schon vieles erreicht.“

*Kontakt und Informationen über die Suchtberatung der Diakonie Nürnberger Land, Amberger Straße 27 in Hersbruck, per Tel. 09151/9087676 oder per E-Mail an [suchtberatung@diakonie-ahn.de](mailto:suchtberatung@diakonie-ahn.de)*