



Unterstützung für Angehörige

Sucht kann jeden treffen, auch indirekt

Unter der Abhängigkeit von einer Substanz oder einem Verhalten leiden nicht nur die betroffene Person, sondern auch die Angehörigen. Das Verhalten der süchtigen Person ist oft verändert und manchmal auch unangebracht, man macht sich Sorgen um das Gegenüber und möchte helfen. In einer solchen Situation zu leben ist schwierig und kräftezehrend!

In der Schweiz leben 900 000 Angehörige von alkoholkranken Menschen; etwa zwei Drittel von ihnen sind Frauen. Medikamente, illegale Drogen und nicht substanzgebundene Abhängigkeit (Computer, Gamen, Glücksspiel u.a.) sind weitere Themen, welche einem als Angehörige betreffen können.

Spätestens dann, wenn Sie Ihre eigenen Bedürfnisse hinter diejenigen Probleme des süchtigen Menschen stellen und zunehmend darunter leiden, ist es Zeit zu handeln!

Gemeinsam suchen wir nach Lösungen

Als Angehörige versuchen Sie oft vergeblich zu helfen, zu unterstützen und zu schützen. Oft jedoch ändert das an der Situation nichts und es bleibt ein Gefühl der Hilflosigkeit zurück. Es kann sogar eine gegenteilige Wirkung haben, wenn man dem süchtigen Menschen die Verantwortung für sein Tun abnimmt. Dadurch kann das Suchtverhalten indirekt noch verstärkt werden. Mit der Zeit wird die Suchtkrankheit für die Angehörigen oft zum Mittelpunkt des eigenen Lebens. Das kann zu einer enormen Belastung werden, die im Extremfall zu einer psychischen Störung führen kann (z.B. Depression, Schlafstörungen und ähnliches).

Informationen über Sucht können helfen so zu reagieren, dass das sowohl dem suchtkranken Menschen wie auch dem Angehörigen hilft. Oft muss man als Angehöriger auch wieder lernen, eigene Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und Entscheidungen zu treffen. Es geht darum, sein Leben wieder in die eigene Hand zu nehmen und die eigene Lebensqualität zu verbessern! Dabei können wir Sie unterstützen.



Unser Angebot für Sie als Angehörige/r

Wir erarbeiten mit Ihnen zusammen eine individuelle Strategie, wie...

...Sie besser mit einer (nahestehenden) Person umgehen und reden können, welche ein Suchtthema hat.

...Sie eine nahstehende Person mit einem Suchtproblem zu einer Veränderung zu motivieren können.

...Sie Ihre Lebensqualität erhalten beziehungsweise verbessern können.

Wir beraten und unterstützen Sie

...wenn Sie sich Sorgen um eine Ihnen nahestehende Person machen.

...wenn Sie zusammen mit einer nahestehenden Person Unterstützung zum Thema Sucht und Abhängigkeit suchen.

...wenn Sie unter familiären oder partnerschaftlichen Belastungen leiden, die durch die Folgen eines übermäßigen Suchtmittelkonsums entstanden sind.