



# Angehörige von suchtkranken Menschen leiden mit

**Bleiben Sie nicht alleine!**

**Holen Sie sich fachliche Hilfe bei den Sozialen Diensten Sarganserland**

Diese Broschüre wendet sich an Angehörige, Freunde/Freundinnen, Bekannte, Nachbarn, die sich Sorgen um einen anderen Menschen und dessen Suchtverhalten machen.

Drogen-, Alkohol-, Medikamenten- Spiel- oder Onlinesucht belastet das Umfeld der suchterkrankten Person und belastet Familien und Freundschaften. Eine Suchterkrankung trifft nicht nur die betroffene Person, sondern auch das gesamte Umfeld, insbesondere die Familie, die Partnerin oder den Partner und Freundinnen/Freunde.

Die Sozialen Dienste Sarganserland sind spezialisiert für die Beratung von Angehörigen. Die Fachleute unterstützen Sie dabei, sich mit den Folgen einer Suchterkrankung auseinanderzusetzen und mit den Belastungen umzugehen.

## Sehr viele Angehörige sind betroffen

In der Schweiz sind ca. 10% der Bevölkerung von einem Alkoholproblem im engeren Familienkreis betroffen. Jede dritte Person schweizweit kennt in ihrem Umfeld einen Menschen, der an einem Alkoholproblem leidet. Werden nicht nur Alkohol, sondern auch illegale Drogen und Verhaltensüchte betrachtet, sind es noch viel mehr Menschen, die in ihrem engeren Umfeld eine suchterkrankte Person haben. Angehörige und Freundinnen/Freunde leiden stark unter dieser Situation und machen sich Sorgen um die betroffene Person. Die Belastung und der Leidensdruck sind enorm hoch.

- Haben Sie Angst um die Gesundheit eines Angehörigen, weil er/sie zuviel Alkohol oder andere Suchtmittel konsumiert?
- Machen Sie sich Sorgen, dass er/sie die Ausbildung abbricht oder die Arbeitsstelle verliert?
- Fürchten Sie, dass es den Angehörigen und speziell den Kindern nicht gut geht.
- Machen Sie sich oft Gedanken, weil Sie immer wieder von Konflikten in der Familie oder sogar von Gewalt hören?
- Befürchten Sie, dass es der Familie finanziell sehr schlecht geht?

Sie sehen, dass es der betroffenen Person und den Angehörigen nicht gut geht und wissen nicht, wie Sie reagieren könnten.

## Hinschauen, nicht wegschauen

- Meine Mutter trinkt zu viel. *(Aussage einer erwachsenen Tochter)*
- Mein Partner ist onlinesüchtig.
- Mein Sohn kifft.
- Mein Kollege geht ständig ins Casino.
- Unsere Tochter nimmt Partydrogen.

Das sind Themen in der Angehörigenberatung der Sozialen Dienste Sarganserland.

Es ist oft nicht leicht, der Realität ins Auge zu schauen. Viele Nahestehende zögern lange, bevor sie reagieren.

«Es läuft ja immer wieder gut.»

«Es gibt andere, die noch grössere Probleme haben.»

«Wenn ich etwas sage, wird die Situation vielleicht noch schlechter.»

«Es gibt ja keine körperliche Gewalt. Dann kann man ja nichts machen.»

Diese Erklärungen und Ängste sind verständlich. Aber so wird sich nichts verändern.

## **Helfen, aber wie?**

Nahestehende wollen, dass es der betroffenen Person wieder besser geht. Aber helfen kann sehr schwierig sein. Sucht ist eine schwere Krankheit. Nahestehende riskieren, sich zu überfordern. Viele Nahestehende wenden sich der betroffenen Person aber so stark zu, dass sie selbst in Schwierigkeiten geraten.

Es ist wichtig, dass Nahestehende die eigenen Grenzen ernst nehmen und sich professionelle Unterstützung holen. Die Fachleute der Sozialen Dienste Sarganserland sind für Sie da!

## **Sie sind nicht alleine!**

Es gibt Wege aus einer Suchterkrankung. Aber viele Nahestehende erleben, dass die betroffene Person (noch) nichts ändert. Nahestehende sind nicht verantwortlich für das Gelingen einer Veränderung. Sie können nicht anstelle der betroffenen Person mit dem Konsum aufhören. Das muss diese selbst tun.

Und genau solche Situationen sind für das Umfeld schwer zu ertragen. Am wichtigsten ist es, in solchen Phasen nicht allein zu bleiben. Eine professionelle Beratung ermöglicht, auch die eigene Situation und das eigene Wohlbefinden der Angehörigen genau zu betrachten. Und natürlich sollen auch Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie Menschen mit Suchtproblemen durch die Familie und Freundschaften gut unterstützt werden können. Fachpersonen wissen, was Angehörige durchmachen und unter welchen Nöten und Ängsten sie leiden. Dank ihrer Ausbildung und Erfahrung haben sie ein Gespür, was helfen könnte und begleiten Angehörige auf dem Weg, wieder Orientierung und Halt zu finden.

## **Angehörigenberatung bei den Sozialen Diensten Sarganserland**

Bei den Sozialen Diensten Sarganserland arbeiten Fachleute mit entsprechenden Ausbildungen und langjähriger Beratungserfahrung, die zuhören und die Situation verstehen. Sie schauen mit den Ratsuchenden an, welche Unterstützung gut ist und welche Verantwortlichkeiten nicht übernommen werden sollten. Dieses Loslassen ist ein anspruchsvoller Prozess.

Pro Jahr wenden sich viele Angehörige, Familien oder Freunde an die Fachstelle, um sich beraten zu lassen, was ca. einem Drittel der Suchtberatungen entspricht.

Rückmeldungen aus der Angehörigen-Beratung:

- «Ich habe sehr viele Jahre versucht, meinen Vater davon zu überzeugen, nicht mehr so viel Alkohol zu trinken. Oft bin ich verzweifelt, wenn ich ihn betrunken angetroffen habe. In der Beratung habe ich gelernt, dass ich Verantwortung wieder zurückgeben muss. Und das zeigt Wirkung, auch wenn es schwerfällt. Danke für die kompetente Beratung.»
- «Unser Sohn wirkte schon seit einiger Zeit verändert. Die Schulnoten waren auf einmal sehr viel schlechter. Reden wollte er nicht mit uns. Bis wir in seinem Zimmer ein Säckchen Cannabis gefunden haben. In der Beratung durften wir erfahren, wie wir als Eltern mit dieser Situation umgehen können. Wir haben unseren Sohn konfrontiert und trotzdem gelang es, mit ihm in Beziehung zu bleiben. Die Situation ist noch nicht ausgestanden, aber sie hat sich beruhigt.»
- «Mein Arbeitskollege erzählte mir immer wieder von seinen Casinobesuchen und von seinen riesigen Gewinnen. Oft wirkte er bei der Arbeit aber abwesend und müde. Als er mich dann eines Tages um Geld gefragt hat, haben bei mir die Alarmglocken geläutet. In der Beratung habe ich gelernt, dass ich mich klar abgrenzen muss und dass es ok ist, wenn ich meinem Kollegen sage, dass ich mir grosse Sorgen mache.»

## **Soziale Dienste Sarganserland:**

Die Sozialen Dienste Sarganserland bieten Unterstützung in den Fachbereichen Suchtberatung, Sozialberatung und Schulsozialarbeit.

Das Angebot steht der Sarganserländer Bevölkerung kostenlos zu Verfügung.

Angehörige von suchtbetroffenen Menschen können sich telefonisch oder per E-Mail für eine Beratung anmelden.

*Soziale Dienste Sarganserland, Ragazerstrasse 11, 7320 Sargans*

*Tel. 081 725 85 00 / E-Mail: [info@sd-sargans.ch](mailto:info@sd-sargans.ch); Web: [www.sd-sargans.ch](http://www.sd-sargans.ch)*

Sargans, Januar 2024