

Angehörige von Suchtkranken Aus der Sicht der Selbsthilfe

Einleitung

Die Sucht-Selbsthilfeverbände und Abstinenzverbände weisen seit ihrem Bestehen darauf hin, dass von der Suchtkrankheit eines Menschen immer auch die gesamte Familie bzw. das soziale System betroffen ist.

Alkoholismus ist eine Familienkrankheit. Deshalb haben die Suchtkranken wie auch das soziale Umfeld ein Recht auf Hilfe und Unterstützung.

In der täglichen Arbeit der Selbsthilfe geschieht es nicht selten, dass die Belange von Angehörigen in den Hintergrund treten.

Während des Gruppengeschehens rücken vielmehr sehr schnell die Betroffenen und deren Probleme in den Mittelpunkt. Oftmals nehmen sich die Angehörigen mit ihren eigenen Anliegen bewusst zurück, da sie hoffen, mit der eintretenden Abstinenz der Betroffenen würden sich auch die übrigen Schwierigkeiten lösen und alles wäre wieder in Ordnung.

Angehörige dürfen auf keinen Fall auf ihre „Hilfsfunktion“ für die Gesundung Suchtkranker reduziert werden. Es geht vielmehr darum, mit ihnen Perspektiven und Möglichkeiten für ein selbst bestimmtes, gesünderes Leben zu entwickeln.

Zahlen und Fakten

In Deutschland sind etwa 3 Millionen Menschen alkoholabhängig. Zählen wir zu jedem Suchtkranken im näheren Umfeld nur drei Angehörige hinzu, so kommen wir auf eine Zahl von etwa zwölf Millionen von der Sucht betroffenen Menschen.

Es wachsen ca. 2,65 Millionen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren mit mindestens einem alkoholabhängigen Elternteil und etwa 40.000 bis 60.000 Kinder mit einem drogenabhängigen Elternteil auf.

Diese Kinder haben ein sechsfach höheres Risiko für die spätere Entwicklung einer eigenen Suchterkrankung. Sie sind auch hinsichtlich anderer psychischer Störungen mit einem überdurchschnittlichen Risiko behaftet und benötigen unter Umständen gesonderte spezifische Hilfen.

Sucht ist also eine Krankheit, von der nicht allein der oder die Suchtkranke, sondern immer auch die Angehörigen (mit)betroffen sind.

Wer zählt zu den Angehörigen?

Angehörige Suchtkranker sind in erster Linie die Familienmitglieder: Partner/Partnerin, Kinder, Eltern, Großeltern, Geschwister und weitere Verwandte.

Im weiteren Sinne ist darüber hinaus auch das soziale Umfeld der Suchtkranken zu verstehen, z. B. Freundes-, Kollegenkreise und Nachbarschaft. Die Zahl der angehörigen Menschen ist somit weit größer als die der Suchtkranken selbst.

Was verstehen wir unter „Angehöriges Verhalten“ (Auswirkungen der Sucht auf Angehörige)?

Bisher vorliegende Forschungen haben ergeben, dass es anscheinend keinen besonderen auffälligen Menschentyp unter den Angehörigen von Suchtabhängigen gibt. Trotz aller Verschiedenheit sind sie aber durch die Ähnlichkeiten ihres Verhaltens, ihrer Gefühle und ihres Leidens miteinander verbunden.

Vor allem **nahe** Angehörigen kann die Suchterkrankung eines Menschen zu einer schweren Belastung werden. Zum einen ist da die Sorge um die Gesundheit oder gar das Leben eines geliebten Menschen. Zum anderen ist das Zusammenleben mit einem süchtigen Menschen oft geprägt durch extreme Stimmungsschwankungen, Unzuverlässigkeit, liebloses und aggressives Verhalten bis hin zu Ausbrüchen sexueller und anderer körperlicher Gewalt. Darüber können Geldsorgen, fehlendes Interesse an der Familie, häufige Abwesenheit von Zuhause und andere Probleme das Leben der Angehörigen stark beeinträchtigen.

Sie haben den großen Wunsch, die Situation zu verändern, sprich das Trinkverhalten zu beeinflussen.

Zum Beispiel sorgen sie dafür, dass der Partner oder die Partnerin rechtzeitig aufsteht und pünktlich zur Arbeitsstelle kommt.

Sie erledigen im Haushalt und im Familienverbund Aufgaben, für die sie nicht zuständig sind.

Sie nehmen Termine allein wahr, gehen allein zu Einladungen und entschuldigen den Partner oder die Partnerin durch Unpässlichkeit.

Nach außen versuchen sie, den Schein zu wahren und weiteren Schaden von sich und ihrer Familie abzuwenden. Das gilt besonders für Frauen, die sich oft stärker als Männer zur Hilfe und Fürsorge für Andere verpflichtet fühlen. So kommt es im Laufe einer Suchtentwicklung dazu, dass Angehörige immer umfangreichere Aufgaben und größere Verantwortung im Alltag übernehmen.

Die Belastung der Angehörigen erhöht sich unausweichlich, wenn Kinder im Haushalt leben. Die Betreuung und Versorgung muss schließlich weiter geführt werden. Die Angst um den Arbeitsplatz nimmt zu, denn damit wäre in den meisten Fällen der Familie auch die finanzielle Grundlage genommen.

Innerhalb der Partnerschaft und Familie kann sich ein Kräfte verzehrender aussichtsloser Kampf um das Suchtmittel entwickeln. Eine Wende zum Besseren tritt dadurch nicht ein.

Folgende Verhaltensweisen und Beeinträchtigungen bei Angehörigen können z. B. beobachtet werden:

- Verstärkte Kontrolle
- Vermehrte Übernahme von Verantwortung für die Suchtkranken
- Verleugnen eigener Bedürfnisse
- Verlust des Selbstwertgefühls
- Entwickeln von Schuld- und Schamgefühlen
- Verlust der Realität
- Beeinträchtigung der gesamten Persönlichkeit bis hin zur eigenen psychischen/körperlichen Erkrankung

Da das Konzept der **Co-Abhängigkeit** inzwischen sehr kritisch bewertet wird, beschränke ich mich auf die Bezeichnung „**Angehöriges Verhalten**“, denn dieses Verhalten ist nicht mit der Abhängigkeit von Substanzen gleichzusetzen. Diese Vorgehensweise würde den sorgenden Angehörigen nicht gerecht, denn sie weisen grundsätzlich vielerlei Stärken und Fähigkeiten auf, die zum Funktionieren unseres gesellschaftlichen Systems unerlässlich sind.

Sie können z.B. gut für andere Menschen sorgen, auf andere achten, und sich einfühlen. Sie organisieren, strukturieren, setzen sich ein. Sie sind hilfsbereit, rücksichtsvoll und zuverlässig. Oft ist es das Übermaß all dieser Verhaltensmerkmale, die in eine verhängnisvolle Verstrickung mit der Sucht des abhängigen Menschen führen.

Die Zuschreibung der Co-Abhängigkeit kann also für Angehörige in dieser scheinbar ausweglosen Situation sehr lähmend und schwächend sein, da sie immer auch mit Schuldzuweisungen einher geht.

Den Angehörigen wird so der Eindruck vermittelt, ständig falsch zu handeln, egal was sie unternehmen oder unterlassen.

Wie kann eine Änderung des Verhaltens bei Angehörigen herbeigeführt werden?

Mittlerweile ist unumstritten, dass Angehörige von Suchtkranken vielfache Unterstützung und Hilfe benötigen. Doch notwendige Hilfsangebote in der professionellen Suchtkrankenhilfe haben einen noch zu geringen Stellenwert. Der Grund dafür liegt in der nicht ausreichenden Finanzierung durch die Krankenkassen und Rentenversicherungen, die diese Zielgruppe bisher nur wenig berücksichtigen. In jüngster Zeit ist auch von Seiten der Versicherungsträger eine kleine Verbesserung zu beobachten.

In der Suchtselbsthilfe ist es inzwischen unumstritten, dass Angehörige von Suchtkranken vielfache Unterstützung brauchen, um sich nicht im Teufelskreis der Sucht zu verstricken, sondern sich selbst und ihre Gefühle wahrzunehmen und auch eigene Entscheidungen treffen zu können.

Hierzu ist es notwendig, dass sie den Kampf um das Suchtmittel aufgeben, sich nicht auf Debatten einlassen und nicht länger Aufgaben und Verantwortung der Süchtigen übernehmen. So können Fehler und Versäumnisse für die Kranken offensichtlich werden. Ein Druck entsteht, der dazu beitragen kann, dass Abhängige sich um Veränderung bemühen. Wenn nichts mehr unternommen wird, um drohende Konsequenzen anzuwenden, muss der abhängige Mensch selbst aktiv werden oder die Folgen auf sich nehmen.

Dieser neue Weg der Hilfe verlangt von den Angehörigen Ausdauer und Konsequenz. Hierbei müssen sie durch die Gruppenmitglieder gestärkt und unterstützt werden, damit sie nicht das Gefühl bekommen, allein zu sein und wieder Schuldgefühle entwickeln.

Schritte aus der Verstrickung mit der Sucht

- Den Tatsachen ins Auge sehen
- Den Krankheitswert der Abhängigkeit akzeptieren
- Schuldgefühle überwinden
- Die eigene Angst überwinden
- Aufhören zu helfen
- Konsequenz bleiben
- Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Endgültige Entscheidungen können erst getroffen und umgesetzt werden, wenn Angehörige sich darüber klar geworden sind, ob sie noch genug Kraft und Liebe empfinden, um bei dem Partner oder der Partnerin zu bleiben, oder es an der Zeit ist, sich zu trennen.

Wie auch immer sich Angehörige entscheiden, helfen sie den Suchtkranken damit vermutlich mehr, als wenn sie in der bisherigen Situation verharren.

In diesem Zusammenhang ist festzustellen, dass 80% der Frauen ihre Männer durch die Suchterkrankung begleiten und auch bereit sind eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, während nur 20% der Männer dazu bereit sind.

Zu dieser Tatsache gibt es verschiedene Erklärungsmodelle. Mit unterschiedlicher Sozialisation und dem Rollenverständnis von Frauen und Männern wird diese Tatsache u. a. begründet. Frauen werden umso schneller verlassen, je weniger ihr süchtiges Verhalten zum traditionellen Frauenbild passt. Das trifft auf Alkoholikerinnen und Spielerinnen zu, während essgestörte und medikamentenabhängige Frauen seltener allein leben.

Hilfe für Angehörige in Selbsthilfegruppen

Suchen Angehörige Hilfe in den Gruppen, so stehen sie im Mittelpunkt des Gesprächs. Sie sollen lernen, das Wesen der Sucht zu begreifen, eigene Verhaltensweisen zu überprüfen, sich selbst vor den Auswirkungen der Sucht zu schützen, neue Wege der Unabhängigkeit zu begehen.

Dabei ist zu beachten, dass die Genesung Angehöriger oft ein langer schmerzlicher Lern- und Entwicklungsprozess ist, der nur in kleinen Schritten vollzogen werden kann, und der durchaus mit der Genesung von Suchtkranken vergleichbar ist.

Was kann Selbsthilfe leisten?

- Angehörige von Anfang an in alle Angebote und Aktivitäten einbeziehen
- Gruppengespräche anbieten, um Erlebtes aufarbeiten zu können
- Prozesse der Veränderung zulassen, um Selbstwertgefühl und Wertschätzung aufbauen zu können
- Einzelgespräche anbieten, um eigene Problematik zu erkennen und nach dem Prinzip der Selbsthilfe zu bearbeiten
- Jederzeit Infomaterial bereithalten
- Auf Schulungen und Seminare hinweisen
- Ein Gruppenmitglied steht gerade in der ersten Zeit als besondere Begleitung zur Verfügung
- Bei Bedarf gemeinsame Angehörigen-Gesprächsgruppen für beide Geschlechter einrichten

Überforderung und Grenzen der Selbsthilfe

Bei psychischer oder physischer Gewalt, bei psycho-somatischen Beschwerden, bei schweren Beziehungsstörungen in der Partnerschaft und Familie sollte an bekannte Fachleute in der Region, bzw. Frauen-Männerhäuser weitergeleitet werden. Eine Liste von unterschiedlichen Beratungsstellen, sowie Ärzten und Polizei, sollte jederzeit vorhanden sein.

Wichtig ist es, die Grenzen der Ehrenamtlichkeit zu erkennen und zu beachten!

Wie kann ein Neuanfang aussehen?

Nach und nach müssen von Seiten der Süchtigen wie auch von Seiten der Angehörigen neue, befriedigende Möglichkeiten der Alltags- und Lebensgestaltung gefunden werden, die das süchtige Verhalten ersetzen. Die Mitglieder einer Gruppe können durch ihr Vorleben, durch ihre Hilfe immer wieder die Zuversicht verstärken, dass sich die oftmals anstrengende Suche nach einer neuen gesünderen Lebensweise lohnt.

Abhängige wie auch Angehörige verändern sich während des Heilungsprozesses. Gegenseitige Erwartungen und Wünsche an die Partnerschaft und das Familienleben erhalten einen anderen Stellenwert.

Für die Angehörigen geht es darum, neues Vertrauen zu gewinnen und einen Schlusstrich unter die Vergangenheit zu ziehen. In einer Gruppe bekommen sie die Chance, zur gemeinsamen Weiterentwicklung, gemeinsame, aber auch eigene Interessen neu zu entwickeln, gleichermaßen Aufgaben und Verantwortung zu übernehmen.

Ein echter Neuanfang ist deshalb eine Aufgabe für alle Beteiligten: Betroffene, Angehörige und jedes Gruppenmitglied.

Die Hilfe für Angehörige hat in jedem Falle den gleichen Stellenwert wie die Hilfe für die Suchtkranken.

Quellenangaben: Broschüre „Angehörige“ Guttempler-Bundesverband, „Angehörige von Suchtkranken im Blickpunkt“ – gemeinsames Positionspapier der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände, „Ein Angebot an alle“ deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, „Co-Abhängigkeit erkennen“ Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband
Heidrun Michaelis