

Sucht belastet ganze Familie

Viele Anlaufstellen für Angehörige von Abhängigen im Kreis

VON DARIA NEU

Schwalm-Eder – Unter einer Abhängigkeitserkrankung leidet nicht nur der Betroffene, sondern meistens auch das Umfeld. Im Schwalm-Eder-Kreis gibt es daher zahlreiche Beratungsstellen, bei denen sich Angehörige Hilfe holen können.

Häufig gerate vor allem die Familie in eine ungesunde Spirale, erklärt Dorothee Götz-Töpfer von der Jugend- und Familienberatung des Kreises. „Es ist wie ein Mobile, das aus dem Gleichgewicht kommt.“ Ziel sei es, das Mobile wieder so auszugleichen, dass der Leidensdruck für alle Beteiligten so gering wie möglich ist.

Kinder und Partner beispielsweise neigen dazu, die

Aufgaben des Suchtkranken zu übernehmen und die Sucht aus Scham mit zu deckeln. „Dabei ist es ganz wichtig, zu erkennen: Es handelt sich nicht um eine Schwäche, die beschämend ist, sondern um eine Krankheit“, sagt Götz-Töpfer. Ehrlichkeit spiele hierbei die größte Rolle. „Angehörige dürfen und sollten dem Be-

troffenen selbstverständlich spiegeln, dass sie sich sorgen.“

Im besten Fall finde die Familie mittels Beratung und Therapie gemeinsam einen Weg, wie sie den Abhängigen unterstützen könne, ohne sich dabei selbst zu vergessen, sagt Birgit Rückert vom sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamtes im

Kreis. „Aber manchmal ist auch eine Grenze erreicht. Zum Beispiel in einer Partnerschaft.“ Die Familie könne den Abhängigen zwar unterstützen, der Wille müsse aber vor allem von ihm selbst ausgehen.

Ziel der Beratung von Angehörigen sei es, den Suchtkreislauf zu durchbrechen, um sich wieder um sich selbst zu kümmern, erklärt Heike Eckert von der Beratungsstelle Jugend, Drogen und Sucht der Hephata Diakonie in Schwalmstadt. „Häufig haben Angehörige das Gefühl, dass alles zusammenbricht, sobald sie sich zurückziehen.“ Dies lauge auf Dauer allerdings aus und schwäche den Betroffenen selbst in seiner Eigenverantwortung.

Hier können sich Angehörige melden

Um einen ersten Schritt zu gehen, können sich Angehörige an diese Beratungsstellen wenden: Suchtberatung des Gesundheitsamtes (0 56 81 / 77 56 92, suchtberatung@schwalm-eder-kreis.de), Beratungsstelle des Kreises (0 56 81 / 77 56 00, beratungsstelle@schwalm-eder-kreis.de), Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (0 56 81 / 93 27 211, kiss@pszen.de), Beratungsstelle Jugend, Drogen und Sucht Hephata (0 66 91 / 2 13 34, drogenberatung@hephata.de).

neu

» ZUM TAGE, SEITE 2

ZUM TAGE

Abhängigkeit *Nur Freiheit hat eine Chance*

VON DARIA NEU

Sucht ist eine Krankheit. Von Schuld darf hier keine Rede sein. Und trotzdem: Eine Abhängigkeitserkrankung ist auch für eine Partnerschaft, in der man sich schließlich gegenseitig stützen sollte, eine echte Belastung. Für viele Beziehungen ist der Weg in die Abstinenz daher eine Zerreißprobe.

Natürlich gehört zu diesem steinigen Weg auch das Zugeständnis hinzufallen. Im besten Fall ist dort jemand, der beim Aufstehen unterstützt. Der sich sorgt. Der ebenso voller Willenskraft ist, es gemeinsam zu schaffen. Doch die Grenze zwischen „sich sorgen“ und „sich selbst dabei vergessen“ ist fließend.

Es ist wundervoll, wenn der Partner eines Suchtkranken es schafft, an dessen Seite zu sein, wenn er kämpft, wenn er scheitert, wenn er erfolgreich ist. Trotzdem – und auch wenn es hart klingt – muss es zumindest erlaubt sein, im Notfall einen Schlussstrich zu ziehen. Denn nur, wer sich aus der Freiheit und nicht aus Pflichtgefühl heraus zum Bleiben entscheidet, hat gemeinsam eine Chance. **neu@hna.de**

Tochter erinnert sich an alles

MEHR ZUM THEMA Sucht belastet die ganze Familie

VON DARIA NEU

Schwalm-Eder – Wenn Anna* im Nebenzimmer ein Poltern hört, geht in ihrem Kopf sofort wieder der alte Film los. Plötzlich ist sie nicht mehr die erwachsene Frau, die mittlerweile ihr eigenes Leben führt. Dann ist sie wieder die hilflose 14-Jährige. Das Mädchen, das ihre alkoholabhängigen Eltern retten will.

Dass sowohl ihr Vater als auch ihre Mutter im Übermaß trinken, das hat Anna schon als Kind gewusst. „Gesprochen wurde darüber aber nie“, sagt sie. Während beide Elternteile ständig versuchten, ihre Sucht zu deckeln, wuchs Annas Verzweiflung ins Unermessliche.

„Meine Mutter hat sich betrunken zu mir ins Bett gelegt und mir anstelle eines Kissens einen Müllsack unter den Kopf gelegt“, erzählt die heute 38-jährige. Doch je mehr sich ihre Eltern durch die Krankheit zu entfernen drohten, desto weniger konnte sich Anna selbst lösen: „Ich habe meine Zimmertür immer einen Spalt offengelassen, damit ich in Streitsituat-

tionen notfalls einschreiten konnte.“

Dass ihre eigenen Bedürfnisse dabei völlig in den Hintergrund gerieten und sie zunehmend Teil der Suchtspirale wurde – das konnte Anna als Betroffene noch nicht sehen. „Meine Eltern haben das Problem im nüchternen Zustand herunter gespielt“, sagt sie. Irgendwann rang sie sich dann doch dazu durch, zwei besten Freundinnen von ihrem Leidensdruck zu erzählen. „Im Nachhinein hat mich aber immer ein schlechtes Gewissen geplagt.“

Typisch für Angehörige von Suchtkranken: Am Ende soll kein schlechtes Bild des Abhängigen entstehen. „Natürlich war ich immer sauer. Aber es sind meine Eltern, ich liebe sie“, sagt Anna.

Ihr Vater lebt mittlerweile nicht mehr. Eine echte Aussprache fand zu Annas Bedauern nie statt. Anders bei ihrer Mutter: „Sie hat sich ihrer Sucht vor einiger Zeit gestellt“. Sowohl Mutter als auch Tochter nehmen professionelle Hilfe in Anspruch. Ein Rückfall nach 20 Jahre



Volksdroge: Alkohol ist hierzulande fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens. Die Grenzen zur Abhängigkeit verlaufen fließend.

FOTO: SVEN HOPPE/DPA

STICHWORT

Freundeskreis

Sowohl Menschen, die ein Abhängigkeitsproblem haben, als auch Angehörige können im Schwalm-Eder-Kreis neben den bereits genannten Beratungsstellen auch ehrenamtliche Hilfe in Anspruch nehmen. Dazu gehören die Freundeskreise. Aus eigener Suchterfahrung wird hierbei Hilfe zur Selbsthilfe angeboten. Die Freundeskreise gibt es in Fritzlar, Homberg, Melsungen und Schwalmstadt. Kontakte können über die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Schwalm-Eder-Kreis (KISS) hergestellt werden. neu

langer Abstinenz hat das Trauma erst im vergangenen Jahr wieder aufgerüttelt. „Am Anfang stand ich wieder völlig bei null“, sagt die 38-jährige. Schritt für Schritt versuche sie nun aber wieder, ein selbstständiges Leben zu führen. „Ich muss mir immer wieder aufs Neue bewusst

machen, dass ich es nicht beeinflussen kann, ob sie trinkt oder nicht.“

Kontrolle bleibe aber für immer ein Thema in ihrem Alltag. „Manche Verhaltensmuster werden mich mein Leben lang begleiten“ – das steht für Anna, die mittlerweile selbst Mutter ist, fest.

Eines weiß sie aber sicher: „Um Schuld ging es nie. Es ist eben eine Krankheit.“ Wichtig sei es, kein Geheimnis daraus zu machen, sondern ganz offen mit dem Problem umzugehen.

*Name von der Redaktion geändert

» ARTIKEL UNTEN

Er kennt den Weg aus dem Teufelskreis

Thomas Kaufhold lebt seit 14 Jahren abstinent und bietet Gespräche für Suchtkranke an

Thomas Kaufhold (48) ist Vorsitzender des Freundeskreises in Melsungen. In Gesprächen mit Suchtkranken und deren Angehörigen findet er einen ganz besonderen Zugang. Denn Kaufhold weiß, wovon er spricht. Er ist selbst Alkoholiker und lebt seit 14 Jahren abstinent.

„Wenn das Beschaffen, Konsumieren und Entsorgen



Thomas Kaufhold
Vereinsvorsitzender

des Alkohols den Großteil deines Lebens ausmacht, hast du ein Suchtproblem“, erklärt er.

Jeder Alkoholiker würde aber zunächst dazu neigen, das eigene Verhalten zu bagatellisieren. „Ich habe die Kurve erst bekommen, als alles auf der Kippe stand: Job, Beziehung, Finanzen“, so Kaufhold.

Aber – und das sei ganz wichtig – er hat das Trinken in erster Linie für sich selbst aufgehört. Für Familienange-

hörige sei es teilweise schwierig zu verstehen, dass sie als Grund zum Aufhören nicht ausreichen, sagt der 48-Jährige. „Abstinenz ist aber nur möglich, wenn sie aus eigenem Überlebenswillen entsteht.“

Die Beziehung zu seiner Frau hat der Suchtkranke, die für Kaufhold bis zum Ende seines Lebens eine Rolle

spielen wird, standgehalten. Mittlerweile hat das Paar einen fünfjährigen Sohn. „Natürlich war es anfangs schwierig, das Vertrauen wieder aufzubauen“, sagt Kaufhold. Aber der Wille sei bei beiden da gewesen.

Und den will Kaufhold auch anderen mit auf den Weg geben. neu

ARCHIVFOTO: LARA THIELE