

Wenn Sucht die Beziehung verändert...

Sucht betrifft nicht nur die Person, die konsumiert. Auch Menschen im Umfeld spüren die Folgen – oft mit Sorgen, Unsicherheit und Streit. Dieses Info-Blatt soll helfen, besser mit der Situation umzugehen – und dabei auf sich selbst zu achten.

Wie wir miteinander reden – und wie Missverständnisse entstehen

Jede Aussage kann auf verschiedene Arten verstanden werden. Es hilft, sich bewusst zu machen, dass beim Reden immer mehrere Botschaften mitkommen:

- Was gesagt wird (die Info)
- Was die Person über sich selbst zeigt (z. B. „Ich bin überfordert“)
- Wie die Beziehung ist (z. B. „Ich vertraue dir“ oder „Ich bin wütend auf dich“)
- Was man beim anderen bewirken will (z. B. „Tu etwas“, „Hör mir zu“)

Je nachdem, welche dieser Ebenen der andere hört, kann es schnell zu Missverständnissen kommen.

Veränderung passiert in Schritten – und oft nicht gradlinig

Fachleute beschreiben die Veränderung in sechs Schritten. Das hilft dabei zu verstehen, wo sich jemand im Prozess gerade befindet – und wie man als Angehörige:r angemessen unterstützen kann:

1. Keine Absicht zur Veränderung: Die Person sieht (noch) kein Problem. „Ich hab kein Problem.“
2. Nachdenken: Erste Zweifel tauchen auf. Vielleicht ist der Konsum doch ein Problem? „Vielleicht ist da doch was.“
3. Vorbereitung: Die Person will etwas ändern und überlegt, wie das gehen kann. „Ich will was ändern.“
4. Handeln: Es werden konkrete Schritte unternommen, z. B. eine Beratung aufgesucht. „Ich versuch's.“
5. Dranbleiben: Es geht darum, neue Verhaltensweisen im Alltag zu festigen. „Ich kämpfe dafür.“
6. Stabil bleiben: Die Veränderung ist geschafft, der Umgang damit wird sicherer.

Als Angehörige:r ist es wichtig zu wissen, in welcher Phase die betroffene Person gerade steckt – und realistische Erwartungen zu haben.

Wichtig: Rückfälle können passieren – sie bedeuten nicht, dass alles umsonst war. Auch dann ist Unterstützung wichtig.

Gespräche führen – aber wie?

Gute Bedingungen für ein Gespräch:

- Kein Gespräch unter Einfluss (Alkohol, Drogen) – lieber verschieben
- Ruhige Umgebung wählen
- Genug Zeit einplanen
- In einem wertschätzenden Ton sprechen
- Eigene Wünsche klar sagen
- Gut zuhören

Wenn Sucht die Beziehung verändert...

Wenn Gespräche schwierig sind:

- Das Gesagte ernst nehmen – ggf. nachfragen
- Versuchen zu verstehen, was wirklich gemeint ist
- „Ich-Botschaften“ nutzen („Ich fühle mich...“, statt „Du bist...“)
- Gemeinsam nach Lösungen suchen, nicht nur Probleme sehen

Was Angehörige tun können

So können Sie helfen:

- Gemeinsam nach Hilfe suchen (z. B. Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen)
- Gespräche anbieten – offen und ehrlich über Sorgen sprechen
- Infos bereitstellen (z. B. Selbsttests)
- Begleitung zu Terminen anbieten

Aber: Es gibt auch Dinge, die man besser lässt:

- Nicht mit der betroffenen Person trinken/konsumieren
- Kein Druck, keine Erpressung oder Kontrolle
- Probleme nicht verstecken oder beschönigen
- Nicht für alles Verantwortung übernehmen (z. B. bei der Arbeit lügen)
- Die Person nicht vor allem schützen – sondern ehrlich bleiben

Auch auf sich selbst achten

- Informieren Sie sich über Sucht – es ist eine psychische Erkrankung.
- Fragen Sie sich: Was tut mir gut? Was hilft mir, mich abzugrenzen?
- Holen Sie sich Unterstützung – das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke:
- Beratungsstellen
- Selbsthilfegruppen
- Psychologische Hilfe

Sie sind nicht allein. Hilfe anzunehmen ist ein wichtiger Schritt – auch für Angehörige.

Digitales Treffen – Wissen und Austausch

Unser digitales Angebot bieten wir jeden 1. Donnerstag im Monat von 16:00 bis 17:00 Uhr an. In 30 Minuten vermitteln wir hilfreiches Wissen, danach ist Zeit für Fragen und Austausch.

Termine und Zoom-Links finden Sie über den QR-Code oder unter <https://paritaetische-suchthilfe-nds.de/digitalesangehoerigenseminar/>

