

# Factsheet: Beziehungs- und Interaktionsmuster

---

## Wenn Sucht die Beziehung verändert...

Sucht betrifft nicht nur die betroffene Person – auch nahestehende Menschen kämpfen mit Sorgen, Unsicherheiten und Konflikten. Wie kann man helfen und sich gleichzeitig abgrenzen?

In diesem Factsheet erhalten Sie einige Tipps:

## Kommunikationsmodell

Vier-Ohren-Modell nach Schulz von Thun (1981)

- Grundannahme: Jede verbale Äußerung enthält vier (teilweise versteckte) Botschaften:
  - Sachaspekt: der objektive Sachinhalt der Nachricht
  - Selbstaussage: die Aussage des Sprechers über sich selbst
  - Beziehungsaspekt: Offenbarung über die Beziehung
  - Appell: das, was der Sender beim Empfänger erreichen möchte

## Stufen der Veränderung (Di Clemente & Prochaska)

- Das Konzept versucht, Veränderungen des Verhaltens zu erklären, vorherzusagen und zu beeinflussen
- Es wird mit sechs Stadien der Verhaltensänderung gearbeitet:
  1. Absichtslosigkeitsstadium
  2. Absichtsbildungsstadium
  3. Vorbereitungsstadium
  4. Handlungsstadium
  5. Aufrechterhaltungsstadium
  6. Abschlussstadium

## Gesprächsführung und schwierige Gesprächssituationen

Rahmenbedingungen zur Gesprächsführung

- Die betroffene Person sollte nicht unter dem Einfluss des Konsummittels stehen – unter Konsum ist kein konstruktives Gespräch möglich. Ein Abbruch oder das Verschieben auf einen späteren Zeitpunkt ist zu empfehlen.
- Ruhige und möglichst vertraute Umgebung wählen
- Zeitlichen Rahmen vereinbaren
- Respektvoller und ruhiger Umgangston
- Wünsche und Erwartungen deutlich formulieren
- dem Gegenüber gut zuhören

# Factsheet: Beziehungs- und Interaktionsmuster

---

## Schwierige Gesprächssituationen

- das Gesagte annehmen und ernst nehmen, ggf. Nachfragen stellen
- hinterfragen, was das Gegenüber Ihnen (wirklich) sagen möchte
- Ich-Botschaften formulieren
- Lösungsorientiert bleiben

## Bedeutung des sozialen Umfelds

### Einflussmöglichkeiten

Bieten Sie Unterstützung an:

- bei der Suche nach Selbsthilfegruppen/Therapiemöglichkeiten unterstützen
- dabei unterstützen, den Konsum kritisch zu hinterfragen (z. B. in Form von Selbsttests)
- Gespräche führen, Ängste und Sorgen ernst nehmen
- zu einem Termin in eine Beratungsstelle begleiten/Kontaktdaten raussuchen

### Verantwortungsübernahme- bzw. Abgabe

No-Go's / Das sollten Sie nicht tun:

- vor oder mit der betroffenen Person konsumieren (z. B. Alkohol)
- den Betroffenen/die Betroffene erpressen oder kontrollieren
- das Problemverhalten in der Außenwelt verheimlichen
- das Verhalten der betroffenen Person in Schutz nehmen
- Verantwortung in Form von Tätigkeiten für die Person übernehmen (z. B. bei der Arbeit entschuldigen)

## Umgang mit eigenen Enttäuschungen

- Informieren Sie sich über Sucht als psychische Erkrankung
- Selbstfürsorge: was tut Ihnen gut? Was hilft Ihnen dabei, sich vom Verhalten des/der Angehörigen abzugrenzen?
- Nehmen Sie falls nötig professionelle Hilfe in Anspruch (Beratungsstellen, Psychotherapie, Selbsthilfegruppen)