Grenzen setzen, ohne Beziehung zu verlieren

Warum sind Grenzen wichtig?

- Suchtverhalten überschreitet oft persönliche, emotionale und finanzielle Grenzen.
- Das soziale Umfeld betroffener Personen kann dabei mit der Zeit in Überforderung, Hilflosigkeit oder Kontrollversuche geraten.
- Klare Grenzen schützen die eigene Gesundheit und ermöglichen eine Beziehung, die nicht in ein Ungleichgewicht gerät

Was bedeutet "Grenzen setzen" konkret?

- Die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Belastungsgrenzen ernst nehmen und offen benennen.
- "Nein" sagen können ohne sich schuldig zu fühlen.
- Verantwortung abgeben: Die/der Betroffene ist selbst für ihr/sein Handeln verantwortlich.

Wie setze ich Grenzen und bleibe trotzdem in Verbindung?

- Grenzen sind **kein Abbruch**, sondern ein Akt der **Selbstfürsorge**.
- Beziehung bleibt bestehen aber mit klaren Rahmenbedingungen.
- Verbindung bleibt möglich durch Respekt, Offenheit und Mitgefühl.

Wie kann ich konkret vorgehen?

- Ich-Botschaften statt Vorwürfe
- → z. B. "Ich merke, dass ich das so nicht mehr leisten kann."
- Geduld mitbringen
- → Klare Botschaften brauchen manchmal Wiederholung ruhig und konsequent.
- Unterstützung holen
- → Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen bieten Orientierung und Entlastung.
- Notfallplan entwickeln und diesen kommunizieren
- → Für Krisensituationen: Wen kann ich anrufen? Wo ist meine Grenze?

Fazit: Zwischen Nähe und Abgrenzung



Infos und Tipps für Angehörige

Grenzen setzen, ohne Beziehung zu verlieren

- **Zuwendung zeigen**, ohne sich selbst dabei zu verlieren.
- In Kontakt bleiben, ohne problematisches Verhalten weiter zu unterstützen
- **Kleine Schritte**: Jede gesetzte Grenze ist ein wichtiger Schritt zu mehr Klarheit und Stabilität
 - Grenzen setzen heißt nicht "gehen" sondern "bleiben", ohne sich selbst zu verlieren

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/



