

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

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/>

