

Schuld, Scham, Sprachlosigkeit

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.

Warum Reden über Sucht schwer ist – und wie es trotzdem geht

Für Eltern, Partner:innen und Bezugspersonen: häufige Gefühle, typische Fallen und kurze Sätze für Klarheit, Grenzen und Selbstfürsorge.

Häufige Gefühle bei Angehörigen

- Schuld: „Hätte ich doch ...“ / „Ich muss das lösen.“
- Scham: Man zieht sich zurück und erzählt es niemandem.
- Angst & Anspannung: Sorge vor Rückfall, Streit, Zukunft.
- Wut, Trauer, Erschöpfung: Dauerstress, wenig Schlaf.

Merksatz: Diese Gefühle sind normal, wenn man lange unter Druck steht.

Warum Reden so schwer ist

- Man liebt die Person – und muss trotzdem Grenzen setzen.
- Angst vor dem, was andere denken.
- Angst vor Streit oder dass es schlimmer wird.
- Unsicherheit: Wie helfe ich, ohne alles auszubaden?

Grenzen, die helfen

- Person und Sucht trennen: „Ich mag dich. Und ich mache mir Sorgen wegen ...“
- Grenze sagt, was ICH tue: „Ich werde ...“ (nicht: „Du musst ...“).
- Klar und freundlich bleiben.

Beispiele: Kein Geld geben. Nicht mehr lügen. Nicht reden, wenn jemand konsumiert hat.

Merksatz: Grenzen schützen dich – sie sind keine Strafe.

Reden, ohne dass es eskaliert

So kannst du anfangen:

Beobachtung → Gefühl → Bitte oder Grenze

„Mir ist aufgefallen ... / Das macht mir ... / Ich wünsche mir ... / Ich werde ...“

Schuld, Scham, Sprachlosigkeit

Tipps

- Ruhiger Moment, möglichst nüchtern. Ziel klein: Kontakt und Klarheit.
- Stoppsatz: „Ich höre jetzt auf. Wir reden später weiter.“

Hol dir Hilfe, wenn es gefährlich wird: Gewalt/Drohungen, Suizidgedanken, Kinder in Gefahr, Fahren unter Einfluss.

3 Merksätze

1. Ich bin nicht schuld – ich bin betroffen.
2. Ich darf klar sprechen und Grenzen setzen.
3. Hilfe holen ist Stärke.

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/>

