

## Rückfall - und nun? Hinfallen kann jeder, es geht ums wieder aufstehen

---

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.

## Rückfall - und nun? Hinfallen kann jeder, es geht ums wieder aufstehen

Referentinnen: Angela Freimann, Drobs Hameln

### 1. Rückfallrisiko

- Rückfälle sind **kein Zeichen von Willensschwäche**, sondern ein ernstzunehmendes Problem.
- Rückfälle **können vermieden oder frühzeitig gestoppt werden**.
- Viele Betroffene überwinden ihre Sucht auch nach Rückfällen dauerhaft.

#### Fakten zur Rückfallhäufigkeit bei Alkoholabhängigen:

- Etwa **33 %** innerhalb von 6 Monaten nach stationärer Entwöhnung.
  - Ohne stationäre Therapie deutlich höhere Rückfallrate.
  - Unterstützung durch **Selbsthilfegruppen** reduziert Rückfälle deutlich.
- 

### 2. Kritische Situationen

- Situationen, in denen Betroffene besonders **rückfallgefährdet** sind:
    - Treffen mit ehemaligen Mitkonsument:innen
    - Aufsuchen ehemaliger Orte
    - Verringerung der „Griffnähe“
    - Selbstüberschätzung
    - Konsumaufforderungen
    - Kontrollierter Konsum (jetzt war ich so lange abstinent, es geht mir so gut - jetzt bin ich nicht mehr abhängig, es kann wieder funktionieren)
  - **Frühes Erkennen** der eigenen Gefährdung ist entscheidend.
- 

### 3. Umgang mit kritischen Situationen

- **Abstinenz oder bewusster Umgang** mit problematischem Verhalten (z. B. Mediennutzung, Essen, Einkaufen) muss erlernt werden.
- Neu erlerntes Verhalten birgt Rückfallrisiken, kann aber trainiert werden.
- **Fähigkeiten entwickeln**, um Rückfälle zu vermeiden oder schnell zu überwinden.

## Und nun?

### 1. Ruhe bewahren

- Nicht überreagieren, keine Vorwürfe machen.
- Rückfall **nicht als endgültiges Scheitern** ansehen.

### 2. Zuhören & Verständnis zeigen

- Betroffenen ausreden lassen und ernst nehmen.
- Empathisch reagieren, **nicht werten**.

### 3. Unterstützung anbieten

- Begleitung zu **Therapie oder Selbsthilfegruppen** vorschlagen.
- Praktische Hilfe im Alltag anbieten.
- Motivation zur **Wiederaufnahme der Behandlung** stärken.

### 4. Grenzen setzen

- Eigene **emotionale, finanzielle und physische Grenzen** klar kommunizieren.
- **Keine Rettungsaktionen**, die Suchtverhalten fördern.

### 5. Fachliche Unterstützung einbinden

- Selbsthilfegruppen für Angehörige nutzen (z. B. **Al Anon**).
- Beratung durch **Suchtberater oder Therapeuten** in Anspruch nehmen.

### 6. Eigene Selbstfürsorge für Angehörige

- Eigene Pausen einplanen, auf Gesundheit achten.
- Unterstützung durch Freunde oder professionelle Beratung suchen.

### 7. Positives Verhalten bestärken

- Fortschritte und kleine Erfolge anerkennen.
- Rückfall als **Lernprozess** sehen, nicht als Katastrophe.

## Survio Befragung

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns ein Feedback geben könnten und gerne auch Anregungen für die weitere Vortragsreihe.

<https://www.survio.com/survey/d/T0R4Q4W4A7A2W7O4J>

### **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/>

