

## Grenzen setzen, ohne Beziehung zu verlieren

---

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.

## Grenzen setzen, ohne Beziehung zu verlieren

### Wie Angehörige klare Grenzen ziehen – und trotzdem in Verbindung bleiben können

Suchtverhalten kann Grenzen überschreiten – und Angehörige an ihre Belastungsgrenzen bringen. Doch wie kann man Grenzen setzen, ohne zu verurteilen? Wie bleibt man in Beziehung, ohne sich selbst aufzugeben?

Referentinnen: Katrin Alberts und Maike Spilker aus der Suchtberatung Barsinghausen

#### 1. Persönliche Grenzen

Persönliche Grenzen sind immer individuell und müssen im Lauf des Lebens angepasst werden. Auf der Suche nach den persönlichen Grenzen können folgende Fragen helfen:

- Was macht mich müde?
- Was hält mich davon ab meine eigenen Aufgaben zu erledigen?
- Was macht mich wütend?
- Welche Bedürfnisse und Wünsche habe ich?

---

#### 2. Grenzen erfolgreich kommunizieren

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

## Grenzen setzen, ohne Beziehung zu verlieren

---

### 3. Herausforderungen beim Grenzen setzen

- **Grenzen nicht ernst genommen, Konflikte entstehen:** bleiben sie standhaft, ruhig und bestimmt, Verdeutlichen sie Konsequenzen
  - **Angst vor Kontaktabbruch:** ein klares Auftreten erzeugt Respekt
  - **Das Gegenüber reagiert emotional und macht ihnen Schuldgefühle:** Bleiben sie ruhig und sachlich, versuchen sie die Emotionen der Person zu verstehen, behalten sie jedoch ihre Position
- 

### 4. Haltung

- Ich kann die andere Person nicht kontrollieren
  - Ich bin nicht verantwortlich für die Sucht
  - Ich darf für mich sorgen
  - Veränderung braucht Zeit
  - Trennen von Person und Verhalten
- 

### 5. 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/Kontaktadressen raussuchen

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)

## Grenzen setzen, ohne Beziehung zu verlieren

---

**Fazit: Grenzen zu setzen bedeutet Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Dabei geht es nicht um Egoismus, sondern um Schutz, Selbstachtung und Selbstfürsorge, die langfristig die Beziehung stärkt. Grenzen setzen hilft den Abhängigen in die Eigenverantwortung zu bringen.**

### 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/>

