

Sucht in der Familie – Generationen unter Druck

Sucht ist in unserer Gesellschaft eine stigmatisierend wahrgenommene Zuweisung, was es allen Beteiligten schwer macht, sich hilfreich zu verhalten. Während sich das Suchtproblem durch Sprach- und Tatenlosigkeit verschlimmert, manifestiert sich die Abhängigkeitserkrankung, was wiederum zunehmend das Familiensystem überfordert und alle Betroffenen belastet. Was aber bedeutet „**Familiensystem**“? Wie entsteht „**Sucht**“ und was macht Suchtverhalten aus? Und vor allem: Wie gelingt es, „suchtunterstützendes Verhalten“ (Co-Abhängigkeit) zu überwinden (**Handlungsempfehlungen**)?

Sucht in der Familie – Generationen unter Druck

Wenn Eltern, Kinder oder Partner betroffen sind – Auswirkungen auf das Familiensystem

Sucht betrifft nicht nur Einzelne, sondern das ganze Familiensystem. Wie wirken sich Abhängigkeit und Co-Abhängigkeit über Generationen hinweg aus? Und was brauchen Kinder, Partner:innen und Eltern in diesen Dynamiken?

Referent: Carsten Theile aus der Drobs Hannover – Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

1. Familiensystem

- Vielfalt von „Familie“
 - Patchwork-Familien
 - Familien mit adoptierten oder Pflegekindern
 - Familien mit Großeltern und Enkelkindern
 - Alleinerziehende Eltern bzw. Eltern, die ihre Kinder nur zu bestimmten Zeiten sehen (z. B. am Wochenende oder in den Ferien)
 - Familien oder Personen mit pflegebedürftigen Angehörigen
- Perspektiven von Betroffenen im Familiensystem:
 - Partner:innen bzw. Eltern
 - Kinder
 - Geschwister
 - Großeltern

„Betroffen“ bedeutet in diesem Zusammenhang, *selber* in riskanter Art und Weise zu konsumieren oder *Angehörige/r* eines riskant konsumierenden Menschen zu sein. Alle Menschen im Familiensystem können somit in der einen oder anderen Weise betroffen sein.

2. Sucht – Das 3-M-Modell

- Mensch
 - Genetische Disposition
 - Umgang mit Gefühlen
 - Selbstwertgefühl

Sucht in der Familie – Generationen unter Druck

- Grundstimmung
 - **Milieu**
 - Verfügbarkeit
 - Soziales Umfeld
 - Konsum geächtet?
 - Integration (z. B. Arbeit)
 - **Mittel**
 - Suchtpotential
 - Wirkungsspektrum
 - Nebenwirkungen
 - Preis
-

3. Sucht - Ampeldiagnostik

Ob es sich um einen *genussvollen* oder *riskanten* Konsum handelt bzw. ob eine *Abhängigkeit* eingetreten ist, entscheidet sich auch anhand folgender Bewertungen:

- Häufigkeit (findet Konsum eher selten statt oder bereits regelmäßig bzw. annähernd täglich?)
 - Menge (ist die konsumierte Menge begrenzt oder hoch bzw. stetig steigend?)
 - Handlungsalternativen (gibt es außer zu konsumieren noch alternative Verhaltensweisen?)
 - Gründe für Konsum (findet Konsum eher aus positiven Gründen statt oder sollen negative Gefühle kompensiert werden?)
 - Körperliche/ seelische Entzugssymptome (hat eine Abstinenz negative Auswirkungen wie z. B. Unwohlsein, depressive Verstimmung, Nervosität?)
 - Werden negative Konsequenzen in Kauf genommen? (Wird konsumiert trotz zu erwartender oder möglicher Schwierigkeiten, wie z. B. Stress in der Familie oder mit dem Arbeitgeber?)
 - Verhalten/ Aussehen (zeigen sich bereits wahrnehmbare Veränderungen in Aussehen oder Verhalten?)
-

4. Handlungsempfehlungen

- Das Wort „Sucht“ sollte im persönlichen Gespräch mit dem konsumierenden Menschen möglichst vermieden werden.
- Konkrete Vorkommnisse sollten möglichst zeitnah benannt werden, wie z. B. Zu-Spät-Kommen, Unzuverlässigkeit oder abrupte, inadäquate Verhaltensveränderungen.
- Sprechen Sie in „Ich-Botschaften“ statt Vorwürfe oder Beschuldigungen an die konsumierende Person zu richten. Beispiel: „Ich mache mir Sorgen um dich“ statt „Du trinkst zu viel!“

Sucht in der Familie – Generationen unter Druck

- Scheuen Sie sich nicht, als angehörige Person eine Suchtberatungsstelle aufzusuchen und wenden Sie sich auch an eine Selbsthilfegruppe – Sie sind nicht alleine mit Ihrem Problem!

Ein Verzeichnis von Selbsthilfegruppen finden Sie hier: <https://kibis-hannover.de/>

Fazit: Sucht ist behandlungsbedürftige Krankheit, die sich nicht von selbst heilt. Ein Heilungsprozess ist immer möglich, nur dauert er unterschiedlich lange. Je früher Hilfe und Unterstützung in Anspruch genommen wird, desto heilsamer ist es für alle Betroffenen.

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 19:00 bis 20:00 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/digitales-angehoerigenseminar/>

