

Eine Suchterkrankung betrifft nicht nur die erkrankte Person, sondern auch ihr gesamtes soziales Umfeld. Angehörige wie Eltern, Partnerinnen und Partner, Kinder, Geschwister oder enge Freundinnen und Freunde übernehmen häufig Verantwortung und versuchen, die Folgen der Erkrankung aufzufangen. Dabei geraten ihre eigenen Bedürfnisse oft in den Hintergrund und die psychische Belastung nimmt zu.

#### Angehörige erleben häufig

- große Verantwortung im Alltag
- emotionale Überforderung
- Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Ein Beispiel hierfür sind Eltern, die Schulden ihres Kindes begleichen, oder Kinder, die bereits früh Aufgaben und Verantwortung im Haushalt übernehmen.

#### Sucht ist eine Erkrankung

Sucht ist keine Willensschwäche, sondern eine anerkannte chronische Erkrankung. Sie beeinflusst das Denken, Fühlen und Verhalten der Betroffenen und wirkt sich auf die körperliche Gesundheit sowie das soziale Leben aus. Sie kann unter anderem als Alkohol-, Medikamenten-, Drogen-, Glücksspiel- oder Medienabhängigkeit auftreten.

#### Belastungen für Angehörige

Der Alltag Angehöriger ist häufig von Sorgen und Unsicherheit geprägt. Angst vor Rückfällen, Schuld- und Schamgefühle sowie dauerhafter Stress können die eigene Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Viele ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück und fühlen sich mit ihren Problemen allein.

#### Typische Belastungen sind:

- Angst und Unsicherheit
- Schlafstörungen und Erschöpfung
- Schuld- und Schamgefühle
- sozialer Rückzug

Deshalb ist Selbstfürsorge besonders wichtig.

Nur wer auf die eigene Gesundheit achtet, kann langfristig Unterstützung leisten.

## Auswirkungen auf die Familie

Eine Suchterkrankung verändert häufig das gesamte Familiensystem. Konflikte nehmen zu, das Vertrauen geht verloren und die Kommunikation wird schwieriger. Besonders Kinder leiden unter Unsicherheit und übernehmen oftmals Rollen, die sie überfordern. Auch Partnerschaften stehen durch die ständige Belastung unter großem Druck.

## Unterstützungsmöglichkeiten

Angehörige müssen diese Herausforderungen nicht allein bewältigen. Offene Gespräche, professionelle Beratung und psychotherapeutische Unterstützung können helfen, Belastungen zu reduzieren und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Ebenso wichtig ist es, eigene Grenzen wahrzunehmen und Verantwortung dort zu belassen, wo sie hingehört.

### Hilfreiche Unterstützungsangebote sind:

- Suchtberatungsstellen
- Psychotherapie
- Familien- und Paarberatung
- Selbsthilfegruppen

## Netzwerke und Selbsthilfegruppen

Netzwerke ermöglichen den Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Dadurch können Isolation und Hilflosigkeit überwunden sowie neue Perspektiven entwickelt werden. Viele Angehörige berichten, dass sie sich erstmals verstanden fühlen und lernen, besser für sich selbst zu sorgen.

Selbsthilfegruppen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck von Mut und Eigenverantwortung. In einem geschützten Rahmen können Sorgen, Ängste oder Überforderung offen angesprochen werden. Die Erfahrungen anderer ersetzen zwar keine Therapie, geben jedoch Orientierung und zeigen, dass Veränderung möglich ist.

Oft reicht bereits ein einzelnes verständnisvolles Gespräch aus, um Hoffnung zu schöpfen oder den Mut zu finden, weitere Hilfe anzunehmen. Werden Angehörige gestärkt, profitieren langfristig auch die suchtkranken Menschen selbst, da ein stabiles und unterstützendes Umfeld Veränderungen begünstigen kann.

## Verbindungen stärken: Netzwerke für Angehörige von Suchterkrankten

**Fazit:** Eine Suchterkrankung betrifft die gesamte Familie. Deshalb benötigen auch Angehörige Unterstützung und Entlastung. Professionelle Hilfsangebote, Selbsthilfegruppen und soziale Netzwerke fördern die psychische Gesundheit, stärken die eigene Handlungsfähigkeit und helfen dabei, Belastungen besser zu bewältigen.

**Nur wer selbst Kraft hat, kann andere langfristig unterstützen. Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Schritt zu mehr Stärke, Gesundheit und Lebensqualität.**

### 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/>

