

Therapie – und jetzt ist alles gut?

Therapiemöglichkeiten in der Suchthilfe – Chancen, Grenzen und der Weg danach

Eine Therapie kann ein wichtiger Schritt auf dem Weg aus der Abhängigkeit sein. Sie bedeutet jedoch nicht automatisch, dass danach „alles wieder gut“ ist.

Veränderung braucht Zeit.

Neu erlernte Strategien müssen im Alltag erprobt und stabilisiert werden. Auch für Angehörige kann sich nach einer Therapie vieles verändern.

Was soll Therapie bewirken?

Therapie hat nicht nur das Ziel, den Konsum zu beenden. Es geht darum, Voraussetzungen für ein möglichst stabiles und selbstbestimmtes Leben zu schaffen.

Mögliche Ziele sind:

- **Abstinenz fördern** und Fähigkeiten für ein suchtmittelfreies Leben entwickeln
- **Rückfällen vorbeugen** und den Umgang mit Risikosituationen und Stress lernen
- **psychisch und körperlich stabilisieren**, z. B. bei Depressionen, Angststörungen oder ADHS
- **Erwerbsfähigkeit erhalten oder wiederherstellen**
- **soziale Teilhabe stärken**, z. B. bei Wohnen, Familie, Schulden oder sozialen Kontakten
- **berufliche Perspektiven entwickeln** und ggf. auf weitere Reha-Maßnahmen vorbereiten

Die Ziele werden individuell vereinbart und im Therapieverlauf überprüft und angepasst.

Können Angehörige einbezogen werden?

Angehörige können – abhängig von Behandlung und individueller Situation – einbezogen werden, z. B. durch:

- **gemeinsame Gespräche**
- **Informationen über die Erkrankung**
- **Klärung von Erwartungen und Rollen**
- **Unterstützung bei der Gestaltung des gemeinsamen Alltags**

Auch Angehörige dürfen Unterstützung in Anspruch nehmen.

Therapie – und jetzt ist alles gut?

Therapie kann viel verändern – aber sie löst nicht automatisch alle Probleme.

Nach einer Therapie müssen Veränderungen häufig erst im Alltag erprobt werden. Es kann gute Phasen geben, aber auch Krisen oder Rückschritte.

Für Angehörige bedeutet das:

- **Vertrauen kann Zeit brauchen.**
- **Rückfallrisiken können bestehen bleiben.**
- **Veränderungen sind nicht immer sofort sichtbar.**
- **Die betroffene Person trägt die Verantwortung für ihren eigenen Genesungsprozess.**
- **Angehörige können unterstützen, aber die Erkrankung nicht für die betroffene Person „wegmachen“.**

Therapie – und jetzt ist alles gut?

Therapiemöglichkeiten in der Suchthilfe – Chancen, Grenzen und der Weg danach

„Ich bin nicht für den Genesungsprozess meiner angehörigen Person verantwortlich.“

Klare Kommunikation und persönliche Grenzen können helfen, die eigene Rolle neu zu finden. Auch eine hohe Erwartungshaltung des Umfelds kann zusätzlichen Druck erzeugen.

Was verändert sich für Angehörige?

Wenn sich bei der betroffenen Person etwas verändert, verändert sich häufig auch das familiäre System.

Entlastung

Der Alltag kann wieder planbarer werden.

Vertrauen

Vertrauen muss möglicherweise neu aufgebaut werden.

Neue Rollen

Aufgaben und Verantwortlichkeiten können sich verändern.

Neue Kommunikation

Bedürfnisse und Grenzen können anders angesprochen werden.

Neue Herausforderungen

Veränderungen können auch Unsicherheit und Konflikte mit sich bringen.

Eigene Themen

Eigene Bedürfnisse, Belastungen und Erschöpfung werden möglicherweise wieder stärker wahrgenommen.

Raum für mich selbst

Angehörige haben häufig lange Zeit viel Energie in die Bewältigung der Suchterkrankung investiert.

Nach einer Therapie kann deshalb eine neue Frage entstehen:

Was brauche ich – unabhängig davon, wie sich die betroffene Person entwickelt?

„Raum für mich selbst“ statt „Verlust einer Aufgabe“

Die eigenen Bedürfnisse, Grenzen, Beziehungen und die eigene Lebensgestaltung dürfen wieder mehr Raum bekommen.

**Therapie verändert nicht nur das Leben der betroffenen Person.
Auch Angehörige dürfen sich neu orientieren.**

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/>

