Rückblick und Ausblick: Was hat geholfen? Was brauche ich jetzt?

Zwischen Verantwortung, Abgrenzung und eigenen Bedürfnissen.
Impulse für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen.

- Ein Nachmittag zum Innehalten – Erfahrungen teilen, Kraftquellen entdecken, Ausblick wagen
- Ein offenes Austauschformat, das Raum bietet, zurückzublicken und persönliche Entwicklungen sichtbar zu machen. Was hat mir in der Begleitung geholfen? Was möchte ich verändern? Und welche nächsten Schritte stehen an?

Rückblick: Was hat mir geholfen?

Wenn ein nahestehender Mensch problematisch konsumiert oder suchtkrank ist, richtet sich viel Aufmerksamkeit auf ihn: Wie kann ich helfen? Was kann ich noch tun? Was passiert, wenn ich mich zurückziehe? Dabei gerät leicht aus dem Blick, was ich selbst brauche.

Was Angehörige häufig versuchen – und was entlasten könnte

Wichtig: Das sind keine Regeln und keine Bewertung bisheriger Entscheidungen. Was hilfreich ist, hängt von der Beziehung, der Lebenssituation und auch von möglichen Gefährdungen ab.

Häufiger Versuch	Eine mögliche Alternative
Immer wieder über den Konsum sprechen	Bewusst entscheiden, wann ein Gespräch sinnvoll ist – und wann nicht.
Alles im Blick behalten und kontrollieren	Den eigenen Einfluss realistisch einschätzen; Unsicherheit nicht allein tragen.
Probleme für den anderen lösen	Unterstützung anbieten, ohne jede Verantwortung zu übernehmen.
Schwierigkeiten nach außen verbergen	Mit einer vertrauenswürdigen Person offen sprechen.
Auf eine Veränderung des anderen warten	Eigene Schritte gehen, auch wenn der Konsum unverändert bleibt.

Drei Gedanken, die entlasten können

- Verantwortung ist nicht gleich Einfluss. Ich kann zuhören, unterstützen und Grenzen benennen. Ob ein anderer Mensch konsumiert oder Hilfe annimmt, kann ich nicht bestimmen.
- Selbstfürsorge ist nicht Gleichgültigkeit. Eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, bedeutet nicht, einen Menschen im Stich zu lassen.
- Entlastung darf sich zunächst ungewohnt anfühlen. Grenzen können Schuldgefühle, Angst oder Traurigkeit auslösen – auch wenn sie notwendig sind.

Rückblick und Ausblick: Was hat geholfen? Was brauche ich jetzt?

Zwischen Verantwortung, Abgrenzung und eigenen Bedürfnissen.
Impulse für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen.

Ausblick: Was könnte mir noch helfen?

Anregungen zum Wiedererkennen, Ausprobieren und Weiterdenken

Vier mögliche Quellen von Entlastung

1. Verbindung: Mit jemandem reden, der zuhört, ohne sofort Lösungen zu verlangen; Angehörigenberatung oder Selbsthilfe nutzen; Beziehungen außerhalb der Suchtproblematik pflegen.
2. Orientierung: Mehr über Sucht und Veränderungsprozesse erfahren; eigene Handlungsmöglichkeiten klären; verstehen, dass Rückfälle vorkommen können und nicht von Angehörigen verhindert werden müssen.
3. Abgrenzung: Ein Gespräch beenden, wenn es verletzend wird; nicht jede Konsequenz des Konsums auffangen; eigene Zeit und Kraft schützen.
4. Eigener Alltag: Dinge tun, die nichts mit dem Konsum zu tun haben; Pausen zulassen; kleine verlässliche Routinen wieder aufnehmen.

Fragen zum Nachdenken

- Wann ging es mir in letzter Zeit trotz allem ein wenig besser?
  Was war in diesem Moment anders?
- Was kostet mich besonders viel Kraft – und was davon kann ich beeinflussen?
- Welche Verantwortung habe ich übernommen, obwohl sie eigentlich nicht meine ist?
- Wer oder was gibt mir Halt? Wen könnte ich um Unterstützung bitten?
- Welchen kleinen Schritt könnte ich in den nächsten Tagen für mich selbst gehen?

Mein nächster kleiner Schritt

Ich möchte mir erlauben, … _____

Dabei könnte mich unterstützen: _____

Es gibt nicht den einen richtigen Weg. Manches hilft heute, anderes erst später. Auch „Ich weiß es noch nicht“ ist eine mögliche Antwort. Austausch mit anderen kann Ideen geben – ohne dass die Erfahrungen aller gleich sein müssen.

Wenn die Situation von Angst, Gewalt oder akuter Gefahr geprägt ist: Sicherheit hat Vorrang. Holen Sie sich Unterstützung vor Ort; bei akuter Gefahr wählen Sie 110 oder 112.

Rückblick und Ausblick: Was hat geholfen? Was brauche ich jetzt?

Zwischen Verantwortung, Abgrenzung und eigenen Bedürfnissen.
Impulse für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen.

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

http://www.wissen-und-austausch.de