

Angehörige und Co-Abhängigkeit



Was können Angehörige bei Alkoholabhängigkeit tun?

Alkoholabhängigkeit hat auch für die Menschen, die dem Abhängigen nahestehen, tiefgreifende Folgen. Besonders betroffen sind Ehe- oder Lebenspartner und Kinder. Häufig leiden diese mehr unter der Alkoholabhängigkeit als der oder die Abhängige selbst. Sie sind co-abhängig. Ihre Belastungen sind groß: die Sorge um die Gesundheit des Partners oder Elternteils oder sogar um sein bzw. ihr Leben, dann die ständige Überforderung, finanzielle Schwierigkeiten, Vereinsamung und oft Gewalt oder auch sexueller Missbrauch durch männliche Alkoholabhängige.

Wenn die Sucht anderer das eigene Leben prägt



Photographie.eu / Fotolia.com

Viele Angehörige, die die Folgen von Alkohol und Alkoholabhängigkeit zu spüren bekommen, schämen sich und erzählen niemandem von ihrem Leid. Insbesondere Frauen bemühen sich teils jahrzehntelang, den Schein zu wahren und den Partner zu unterstützen. So entwickelt sich ein **Leben, das völlig von der Abhängigkeit des Partners gesteuert wird**. Auch körperlich hinterlässt die Abhängigkeit ihre Spuren bei dem oder der Angehörigen: Nervosität und Schlaflosigkeit, Magenerkrankungen, Migräne, Depressionen bis hin zur eigenen Alkoholabhängigkeit sind typische Folgen.

Kinder trifft die Sucht eines oder beider Elternteile besonders hart. Vereinsamt und überfordert, versuchen sie häufig, der Familie und dem Abhängigen zu helfen. Ihr Risiko, später selbst einmal von Suchtmitteln abhängig zu werden oder sich von einem suchtmittelabhängigen Menschen abhängig zu machen, ist immens hoch. So haben rund 60 Prozent der mit Alkoholkranken verheirateten Frauen einen suchtkranken Elternteil.

Viele erwachsene Angehörige und Kinder aus suchtbelasteten Familien brauchen daher Hilfe, um sich aus der Co-Abhängigkeit zu lösen und ein eigenständiges, glückliches Leben zu führen.

Anlaufstellen für Angehörige

Der erste Schritt für Angehörige wie für Abhängige ist im Grunde gleich: die Heimlichkeit überwinden und Kontakt zu einer Beratungseinrichtung und anderen Menschen in ähnlicher Lage aufnehmen. Neben den Fachberatungsstellen für Abhängige und Gefährdete sind zum Beispiel Ehe- und Familienberatungsstellen oder die hausärztliche Praxis mögliche Anlaufstellen. Den Kontakt zu anderen (Mit-)Betroffenen finden Angehörige ebenfalls über die Beratungsstellen oder direkt über die Selbsthilfe- und Abstinenzverbände im Suchtbereich.

Fast alle Selbsthilfegruppen sind auch für Angehörige offen. Das Sprechen über die eigenen Sorgen und Nöte hilft – auch wenn die Abhängigen selbst (noch) nicht zu Hilfe und

Veränderung bereit sind. Sich zu informieren, Offenheit zu schaffen und das eigene Leben wieder in die Hand zu nehmen.

Das BZgA-Info-Telefon beantwortet Fragen zur Suchtvorbeugung. Bei Alkohol- oder anderen Abhängigkeitsproblemen bietet das BZgA-Telefon eine erste persönliche Beratung mit dem Ziel, Ratsuchende an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln.

**BZgA-Info-Telefon:**

Tel: 0221 892031*

Mo.-Do. 10.00 bis 22.00 Uhr

Fr.-So. 10.00 bis 18.00 Uhr

Das BZgA-Info-Telefon beantwortet Fragen zur Suchtvorbeugung. Bei Alkohol- oder anderen Abhängigkeitsproblemen bietet das BZgA-Telefon eine erste persönliche Beratung mit dem Ziel, Ratsuchende an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln.

(*Preis entsprechend der Preisliste ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)

An sich selbst denkt der gute Mensch zuletzt?

Entscheidend ist, sich selbst und die eigenen Interessen (wieder) wahrzunehmen. Nach mitunter vielen Jahren der Konzentration auf den Angehörigen zu fragen: „Was kann ich für mich tun? Wie kann ich verhindern, dass Alkohol auch mein Leben ruiniert?“ Gelingt es, die eigenen Interessen wieder wahrzunehmen, wächst nach und nach ein Stück Unabhängigkeit. Was bislang undenkbar war, wird nun möglich. Man hört auf zu kontrollieren, nimmt keine Versprechungen mehr entgegen und unternimmt nichts mehr, um den übermäßigen Alkoholkonsum und dessen Folgen zu verheimlichen. Vielen Angehörigen macht diese Vorstellung große Angst. Dabei ist bei Alkoholabhängigkeit gerade dieses Loslassen oftmals wirkungsvoller als alles Bitten in den Jahren zuvor:

- Die negativen Folgen des übermäßigen Alkoholkonsums werden nicht länger durch die Angehörigen vertuscht. Dadurch wird für die Betroffenen vielleicht erstmals das ganze Ausmaß ihres Problems sichtbar. Hinzu kommt die Angst, vielleicht eines Tages allein dazustehen, da die Partnerin bzw. der Partner zunehmend selbstständiger wird.
- Die Betroffenen erleben unmittelbar, dass sich Menschen verändern können, wenn sie die Hilfe anderer annehmen. Dadurch kann die Skepsis gegen Hilfsangebote ein Stück weit abgebaut werden. Hinzu kommt, dass es für die Betroffenen leichter sein kann, sich an eine Beratungsstelle zu wenden, wenn eine vertraute Person bereits dort war.