

TIPPS VON ANGEHÖRIGEN ZU ANGEHÖRIGEN.

Was können Sie als Partner/in, Mutter, oder Vater tun?

Tragen Sie nicht – aus falscher Scham – die Last allein! Wenden Sie sich mit Ihren Fragen, Sorgen so schnell als möglich an eine der zahlreichen Fachstellen. Den Suchtkonsum kann nur die konsumierende Person kontrollieren/beenden, die Bezugspersonen können als wichtige Ressource unterstützend einwirken. Dabei sollen sie aber auf die eigene Gesundheit und das eigene Wohlergehen achten und vermeiden, ungewollt selbst ein Element der Ankerbelugungsspirale zu werden, das heisst «suchterhaltend» einzuwirken, denn all zu leicht kann man in die Manipulationsfalle tappen. Wenn das geschieht, bestimmt und kontrolliert die Droge oder die Sucht das Familienleben und verwandelt es in eine Hölle. Der Umgang mit Suchtkranken ist schwierig und fordert viel Geduld, Ausdauer, Verständnis, die Aneignung von neuem Wissen, aber auch direktives Vorgehen, das heisst, Klarheit und Entschlossenheit beim eigenen Handeln. Wunderrezepte gibt es keine. Jeder Mensch, jede Familie, jede Situation muss individuell angegangen werden.

Deshalb ist eine persönliche Beratung oder Begleitung so wichtig. An dieser Stelle seien also nur ein paar allgemein gültige Tipps «von Angehörigen zu Angehörigen» erwähnt, die aus unseren Erfahrungen stammen und in keiner Weise eine persönliche Beratung ersetzen:

- Informieren Sie sich über die Droge und deren Wirkung (kurz- und langfristig). Das hilft, veränderte, sonderbare Verhaltensweisen besser zu verstehen.
- Versuchen Sie, eine erste Standortbestimmung zu machen: Wo steht die konsumierende Person? Wo Sie? Wo die Familie?
- Setzen Sie klare Grenzen, dulden Sie keine Aggression/Gewalt (weder physisch noch verbal).



Bild: hec.edu

Hilfe – persönliche Beratung und Begleitung.

- Seien Sie auf Rückfälle gefasst, sie sind die Regel und nicht die Ausnahme.
 - Wo soll es hingehen? Abstinenz kann und soll nicht das einzige Ziel sein. Oftmals ist vorgängig nur eine Risiko- oder Konsumreduktion realistisch.
 - Sprechen Sie keine Drohungen/Konsequenzen aus, die Sie – aus welchem Grund auch immer – nicht einhalten können, weil Sie damit an Glaubwürdigkeit verlieren und Ihre Position schwächen. Überlegen Sie also gut, bevor Sie Gebote und Verbote aussprechen, ob und wie Sie diese durchsetzen können.
 - Verfallen Sie nicht in eine «Polizistenrolle». Sie können nicht den Konsum Ihres Familienangehörigen kontrollieren, er/sie muss das selbst tun. Entscheiden Sie nicht unter Druck, wenn Sie mit Forderungen bedrängt werden. Bedingen Sie sich die notwendige Zeit aus, um zu überlegen.
 - Geben Sie möglichst kein Geld/Darlehen, sondern nur materielle Hilfe (Unterkunft, Esswaren, Kleider usw.).
 - Übernehmen Sie keine Aufgaben/Pflichten/Verantwortung, die die konsumierende Person selbst erledigen kann. Damit kurbeln Sie nur eine Spirale an, die Ihnen immer mehr und der anderen Seite immer weniger Verantwortung aufbürdet.
 - Wenn sich eine Schuldensanierung aufdrängt, macht es Sinn, sich an eine dafür zuständige Stelle zu wenden (in allen Kantonen vorhanden).
- Ihr grösster Wunsch ist es, dass Ihr konsumierendes Familienmitglied sich in eine Behandlung begibt und den Konsum aufgibt. Der Weg dahin ist langwierig und verläuft nicht geradlinig. Oft dauert es sehr lange, bis die konsumierende Person gewillt ist, sich in eine Beratung/Behandlung zu begeben, weil die Einsicht in die eigene Suchtproblematik fehlt. Diese Tatsache ist aber sehr schwer zu ertragen. Soll man dann nur zusehen und erdulden? Nein, das wäre wenig sinnvoll. Im Fall von Minderjährigen können/sollen Sie als Eltern darauf bestehen, dass der Sohn oder die Tochter mit zu einer Beratung geht. Bei Volljährigen lässt sich ein gewisser Druck ausüben, wenn die Person im gleichen Haushalt wohnt oder ein finanzielles/materielles Abhängigkeitsverhältnis besteht (Sie bezahlen z. B. die Krankenkassen-Prämien oder die Miete).
- Als Mitbetroffene(r) dürfen/sollen Sie Regeln, Bedingungen oder Forderungen stellen, die das Familienleben während dieser schwierigen Zeit erträglich machen. Wir wünschen Ihnen viel Geduld, Kraft und Ausdauer auf diesem Weg.

(AUSZUG FORUM 2-09)

ZUSAMMENGETRAGEN VON H.J. MÄDER