



**SENDETERMIN** Heute | 17.45 Uhr | SWR Fernsehen RP

Angehörige von Alkoholkranken

## Wenn Sucht zur Belastung für das Umfeld wird

Das Feierabend-Bier, ein Gläschen Wein vor dem Einschlafen, das Sektchen am Morgen: Wenn aus dem genussvollen Vergnügen eine Krankheit wird, dann leiden die Betroffenen unter ihrer Alkoholabhängigkeit - aber nicht nur sie selbst, sondern auch ihre Familien.



Die Angehörigen wollen helfen, schaffen es oft nicht. Aber wer kümmert sich um die Angehörigen, die keinen Ausweg mehr sehen? Roswitha Jansen aus Mainz kennt das Thema aus verschiedenen Perspektiven. Als Kind hat sie die Alkoholsucht ihres Vaters miterlebt. Später wurde sie selbst abhängig. Und als sie die Sucht besiegt hatte, lebte sie mit einem Mann zusammen, der alkoholkrank war.

### Warum leiden Familien von Alkoholikern?



Ulrike Bergner-Schmitt, Psychotherapeutin aus Ingelheim

Erfahrungen von Experten wie Psychotherapeutin Ulrike Bergner-Schmitt zeigen: Auf einen suchtkranken Menschen kommen im Schnitt fünf Angehörige, die leiden: Partner, Kinder, Geschwister, Eltern. Wenn ein Mensch trinkt, ändert er sein Verhalten. Er hat Stimmungsschwankungen, wird unzuverlässig, abweisend, oft auch aggressiv. Das ganze Leben dreht sich dann nur noch um die Alkoholsucht. Mit Folgen, auch für die Angehörigen:

- Die Angehörigen ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Auf der Arbeit bringen sie weniger Leistung, weil sie immer an den alkoholkranken Angehörigen denken müssen.
- Sie machen sich permanent Sorgen und tun alles, um die Sucht nach außen hin zu vertuschen.
- Sie entschuldigen beispielsweise den Partner beim Arbeitgeber.

Früher gab es dafür den Begriff Co-Abhängigkeit. Heute spricht man von suchtförderndem Verhalten. Auf Dauer kostet das viel Kraft und macht krank. Ulrike Bergner-Schmitt kennt bei Angehörigen Krankheitsbilder wie Angststörungen, Essstörungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Wo können Angehörige Hilfe finden?

Wenn es ein Alkoholiker schafft, in Therapie zu gehen, gibt es auch Angehörigen-Gespräche. Die sind allerdings weder tiefgreifend noch weitreichend und nicht auf Dauer angelegt.

---

**Hilfe für Angehörige** bieten zu diesem Thema vorwiegend Selbsthilfegruppen, zum Beispiel beim Kreuzbund in Mainz.

---



Roswitha Jansen leitet eine Angehörigengruppe

Roswitha Jansen leitet diese Angehörigengruppe. Sie möchte mit ihrem Engagement erreichen, dass das Thema Alkoholkrankheit aus der "Schmuddelecke" raus kommt und in der Öffentlichkeit sichtbarer wird. Sie will Angehörigen Mut machen, das bedrückende Thema nicht länger zu verheimlichen, sondern offen darüber zu sprechen.

### **Welche neuen Methoden können helfen?**

Aus den USA kommt das sogenannte CRAFT-Modell. Ausgeschrieben: "Community Reinforcement and Family Training". Hier steht der Angehörige im Mittelpunkt. Klare Absprachen mit dem Suchtkranken sind wichtig. Suchtförderndes Verhalten, zum Beispiel den Alkoholkranken permanent zu schützen, sollte abgestellt werden.

Ein Angehöriger kann dem Suchtkranken Angebote machen, etwas Schönes zu unternehmen - aber nur in Phasen, in denen nicht getrunken wird. So soll der Suchtkranke merken, dass es noch ein Leben neben der Sucht gibt. Ziel des Ganzen kann sein, den Suchtkranken zu motivieren, eine Therapie zu machen.

### **Wie können Angehörige ihre Lebensqualität verbessern?**

Wenn sich bisher alles um den Suchtkranken gedreht hat, hilft es den Angehörigen, wieder mehr Wert auf ihr eigenes Leben zu legen. Das heißt zum Beispiel, eine Weiterbildung zu machen, eine abgebrochene Ausbildung wieder aufzunehmen oder einem neuen Hobby nachzugehen. Wichtig ist, zu überlegen, wo man wohl heute stehen würde, wenn es keine Alkoholkrankheit in der Familie geben würde.

### **Fazit**

---

Mit einem Suchtkranken zusammen zu leben, ist für Angehörige eine große Belastung. Bisher gab es für sie kaum Hilfen. In verschiedenen Selbsthilfegruppen wird mit dem neuen CRAFT-Konzept gearbeitet. Ziel ist es, dass Angehörige ihre eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund stellen.

---

Stand: 4.12.2017, 19.12 Uhr