

## Angehörige

*Mein Partner und ich sind seit 14 Jahren zusammen, seit 6 Jahren haben wir Kinder. Seit ich ihn kenne, trinkt er am Wochenende sehr unkontrolliert. Mich stört es und trotz vielen Versuchen ändert sich nichts an der Situation. Er sagt, dass er kein Alkoholproblem hat, weil er "nur" zweimal pro Woche trinkt, dafür aber am Wochenende immer betrunken ist. Was soll ich tun? Hat er ein Alkoholproblem?*

Die Antwort betreffend Alkoholproblem ist eindeutig "ja". Wenn eine Person nicht "normal" trinken kann und insbesondere keine Kontrolle über den eigenen Konsum hat, sind dies Anzeichen für eine Abhängigkeit. Wenn sich trotz unzähligen Gesprächen nichts verändert, ist es Zeit, sich selbst Beratung zu holen. Insbesondere für Kinder ist das Verhalten Ihres Partners sehr schlimm. Kinder bekommen Probleme mit. Vor allem wenn der Alkoholkonsum zu Streitereien führt und ein Elternteil am Wochenende nicht verfügbar ist. Fokussieren Sie sich auf sich selbst und Ihre Bedürfnisse, besonders am Wochenende. Vernachlässigen Sie nicht Ihre eigenen Interessen und übergeben Sie Ihrem Partner Verantwortung.

*Mein Freund trinkt täglich, schon am Morgen. Er äussert immer wieder, dass er aufhören möchte und wirft mir vor, nichts zu unternehmen. Wenn ich jedoch eingreife, ignoriert er mich oder ist genervt. Was kann ich tun?*

So wie Sie die Situation beschreiben, besteht bei Ihrem Freund durchaus der Wille, etwas zu verändern. Jedoch wird er dies ohne Unterstützung kaum schaffen. Sie können ihn bei einem Ausstieg zwar unterstützen, aber die Initiative und der Wille muss von ihm selbst kommen. Überlegen Sie sich gut, was für Sie persönlich und für Ihre eigene Situation das richtige ist. Gegebenenfalls wird es Ihnen guttun, Ihre Fragen mit einer Fachperson zu besprechen und die nächsten Schritte zu planen. Auf unseren Fachstellen beraten wir auch Angehörige, da diese mit der Situation genauso zurechtkommen müssen.

*Ich möchte das Trinkverhalten von meinem Partner nicht länger mitmachen. Wie sage ich ihm das und wie gehe am besten vor?*

Ein erster Schritt kann sein, das Gespräch mit ihm zu suchen. In diesem können Sie ihm sagen, dass Sie sich mit seinem Alkoholkonsum nicht wohlfühlen. Sie können ihm auch deutlich mitteilen, dass es für Sie so nicht mehr weitergeht und es Ihnen damit nicht gut geht. Wenn Sie ihn dazu motivieren können, mit Ihnen zusammen eine Suchtberatung aufzusuchen, würde es dort darum gehen, seinen Konsum etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. In einem solchen Gespräch wird niemand verurteilt. Wenn Ihr Freund zunächst nicht mitkommen möchte, können Sie auch für sich selbst ein Gespräch in Anspruch nehmen.

*Wir sind besorgt um unseren Freund. Eine stationäre Alkoholtherapie hat ein paar Monate geholfen, aber nun trinkt er wieder zu viel. Langsam fängt er auch an, sich selbst und seine Wohnung zu vernachlässigen. Was können wir tun?*

Solche Situationen sind häufig schwierig und man fühlt sich schnell überfordert. Daher ist es sinnvoll, sich Unterstützung zu suchen. Es ist wichtig, den Freund auf Ihre Beobachtungen anzusprechen. Sie können ihm Ihre Sorgen, Ängste und Befürchtungen mitteilen. Er soll merken, dass er Ihnen wichtig ist und Sie sich eine Veränderung wünschen. Ist er selbst motiviert, etwas zu verändern, ist es sinnvoll sich an eine entsprechende Fachstelle zu wenden. Sollte dies nicht der Fall sein, weiss er dennoch darüber Bescheid, wie wichtig Ihnen dies ist und dass Sie seine negativen Veränderungen bemerken.

*Meine Mutter hat ein Alkoholproblem. Sie trinkt heimlich und verletzt Ihre Pflicht als Aufsichtsperson, zum Beispiel indem sie unter Alkoholeinfluss Auto fährt. Jegliche Gespräche waren bisher erfolglos. Meine kleine Schwester leidet sehr darunter und ich bin es leid, die Verantwortung zu übernehmen. Ich brauche Hilfe.*

Ist ein Elternteil alkoholkrank, ist damit sehr viel Leid für die Kinder verbunden. Ihre Sorge und Wut sind daher verständlich. Allerdings können Sie nicht die Elternrolle und Verantwortung für Ihre Schwester übernehmen. Gibt es jemanden in Ihrem Umfeld, den Sie sich anvertrauen können, der Vater oder Verwandte? Wenn Ihre Mutter keine Einsicht zeigt, muss Ihrer Schwester geholfen werden. Wenn die Situation zuhause sehr prekär ist, können Sie sich auch an die KESB (Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde) wenden. Diese prüfen die Situation zuhause und können notfalls einen Beistand für Ihre Schwester einsetzen.

*Meine Mutter hat seit meiner Kindheit ein starkes Alkoholproblem. Eine stationäre Therapie nützte für rund 1 ½ Jahre. Nun ist es sogar schlimmer als früher. Mein Vater leugnet die Situation. Meine Schwester und ich sind sehr verzweifelt. Wenn wir unsere Mutter drauf ansprechen, leugnet sie alles oder sie wird aggressiv. Was können wir tun?*

Es ist sehr schwierig, etwas zu bewirken, wenn die Eltern nichts an der Lage verändern möchten. Sie können Ihre Mutter zu nichts zwingen. Ihnen sind die Hände gebunden, wenn Ihre Mutter selbst nicht den Wunsch hat etwas für sich zu tun. Ausser, der Zustand wird so bedrohlich, dass Sie den Notarzt/Notfallpsychiater anrufen können, was allerdings nur kurzfristig hilft. Daher ist es gut, wenn man sich von aussen Rückhalt holt und sowohl Ermutigung als auch Stärkung erfährt. Suchtberatungsstellen sind immer auch für die Angehörigen da. Auch für erwachsene Kinder, die häufig extrem belastet sind, voller Sorgen und Ängste, aber auch Wut und Verzweiflung.

*Meine Eltern sind beide Alkoholiker. Trotz mehrerer Gespräche wollen sie es beide nicht einsehen. Meine Schwester und ich fühlen uns machtlos.*

So geht es leider vielen Angehörigen von Menschen mit Alkoholproblemen. Eine Einsicht lässt sich bedauerlicherweise nicht erzwingen. Wenn jemand andere gefährdet (z.B. im Strassenverkehr oder wenn Kinder im Spiel sind), können die Polizei beziehungsweise die Behörden eingreifen. Wenn jemand "nur" seine eigene Gesundheit gefährdet, gibt es keine Handhabung für eine Klinikeinweisung. Es sei denn, das Leben sei unmittelbar gefährdet. Ein kleiner Schritt aus der Machtlosigkeit könnte sein, dass Sie und Ihre Schwester anfangen, Bedingungen zu stellen. Um konkrete Ansätze zu entwickeln, können Sie mit Ihrer Schwester eine Suchtberatung in Ihrer Region aufsuchen. Dort ist man für Angehörige und Ihre Anliegen da.

*Mein Bruder hat ein Alkoholproblem. Er hat oft Filmrisse, weil er so betrunken ist. Andere sagen, dass es nicht so schlimm sei, da er ja immer noch arbeiten kann. Wie führe ich am besten ein Gespräch mit ihm über die Problematik?*

Einerseits ist es möglich, dass Sie mit dem Gespräch etwas bewirken können. Andererseits möchte ich Ihnen zusprechen, dass Sie nicht die Verantwortung dafür haben, ob er dann etwas daraus macht oder nicht. Eine Möglichkeit ist, dass Sie an seine Verantwortung appellieren, die er hat (Job, Freunde usw.). Ich würde ihm konkret vorschlagen, wo er einen Termin ausmachen könnte (z.B. bei einer Suchtberatungsstelle) und ihm sagen, dass es leichter ist, mit Unterstützung etwas zu ändern.