

Dokumentation

WS 2 „Selbsthilfe für Angehörige suchtkranker Menschen“

Moderation: Beate Drowatzky, Caritasverband

Die Teilnehmenden tragen unter folgende Fragestellungen zusammen, welche Anliegen sie in den Workshop mitgebracht haben:

Ich habe mich für diesen Workshop entschieden, weil....

Ich erhoffe mir heute...

Es wurden grundsätzliche Informationen zur Situation von Angehörigen in suchtbetroffenen Familien ebenso angesprochen wie der Wunsch nach Impulsen für die Gruppenarbeit sowohl in Angehörigen-Gruppen wie auch gemischten Selbsthilfegruppen sowie die Gestaltung der Kommunikation in der Gruppe.

Menschen in Familien, die mit Sucht belastet sind, haben viele Gemeinsamkeiten. Sie durchlaufen ein Wechselbad der Gefühle, erleben Ohnmacht und Hilflosigkeit. Die täglichen Belastungen können bei Angehörigen zu Scham- und Schuldgefühlen, zu Wut, Verzweiflung und Ohnmacht, wie auch zu psychosomatischen Symptomen wie Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Erschöpfung und nicht zuletzt zu Ängsten und Depressionen führen.

Selbsthilfe wirkt und ist hilfreich nicht nur für suchtkranke Menschen, sondern auch für Angehörige!

Ein erstes Beratungsgespräch in geschütztem Rahmen wird von Angehörigen meist sehr hilfreich empfunden, um Schwellenängste abzubauen. In der Gruppe finden sie Entlastung und Ermutigung. Sie haben plötzlich das Gefühl, nicht mehr alleine zu sein, es gibt Menschen, die sie verstehen und sie brauchen sich nicht ständig zu erklären oder zu rechtfertigen.

die Gruppe schafft einen Rahmen, in dem sie - vielleicht das erste Mal seit Jahren - Mut zur Offenheit, aber auch zur notwendigen Distanz finden, ihre Schwierigkeiten realistischer zu sehen.

Viele Angehörige sind anfangs erstaunt, dass es in der Angehörigenarbeit wenig um den Partner geht, was vielen schwer fällt. Im Vordergrund stehen die differenzierte Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse sowie suchtfördernder und konfliktverdeckender Verhaltensweisen im Alltag.

Angehörige haben ein Recht auf eine individuelle Betrachtung **ihrer** Bedarfe und Bedürfnisse sowie auf individuell abgestimmte Hilfeangebote im professionellen wie im Selbsthilfebereich.

Was wissen wir?

- Angehörige haben Einfluss auf den Ausstiegsprozess und die Inanspruchnahme von Behandlung.
- Das Einbeziehen der Angehörigen in die Behandlung verbessert die Rate regulärer Therapieabschlüsse.
- Soziale Unterstützung ist positiv für die Aufrechterhaltung der Abstinenz.

