



Eltern –
Selbsthilfe

**BUNDESVERBAND DER ELTERNKREISE
SUCHTGEFÄHRDETER UND SUCHTKRANKER
SÖHNE UND TÖCHTER e.V.**

Fon (0177) 9094482
Mail info@bvek.org
Web www.bvek.org

LEITGEDANKEN

FÜR ANGEHÖRIGE VON DROGENABHÄNGIGEN

zusammengestellt nach Vorlagen einer Arbeitsgruppe des BVEK

Wie es ist, einen Süchtigen in der Familie zu haben, weiß nur jemand, der es selbst erlebt hat. Süchtige sind gefangen in ihrer Sucht und beherrschen durch ihr Verhalten und ihre Probleme vor allem die Angehörigen. Ohne dass diese es merken, können sie leicht zu Helfershelfern der Sucht werden. Das Ergebnis sind dann erschöpfte und ausgelaugte Familien, in denen Abhängige ihr Suchtverhalten unverändert ausleben können. Erst wenn die Grenze des Erträglichen erreicht ist, suchen Angehörige Hilfe außerhalb der Familie.

Elternkreise drogenabhängiger Jugendlicher bieten hier eine gute Möglichkeit, die häusliche Situation offen darzustellen und alle Sorgen und Ängste auszusprechen. Das teilnehmende Verständnis erfahrener Eltern schafft Vertrauen, langsam kann sich die innere Verkrampfung lösen, und neue Gedanken finden Raum.

Nach dem Aussprechen des eigenen Leides ist es für Angehörige von Süchtigen unerlässlich, den wichtigsten Schritt zum Umdenken zu erkennen: Nur durch Veränderung des eigenen Verhaltens können wir die festgefahrene Situation mit dem Süchtigen wieder in Bewegung bringen. Der Umgang mit Süchtigen ist eine stete Gratwanderung. Jede Situation braucht eine individuelle Entscheidung. Im ständigen Gespräch mit anderen erhalten Eltern durch deren Erfahrungen und Schilderungen ähnlicher Krisensituationen ein vielfältiges Angebot an denkbaren Verhaltensweisen und werden so allmählich fähig zu eigenen Entscheidungen.

Im Folgenden sollen einige aus der Erfahrung gewachsene Leitgedanken dabei helfen, manches noch besser zu verstehen und gewonnene Erkenntnisse in die Tat umzusetzen.

Akzeptieren der Suchtproblematik und ihrer Folgen

Süchtige verdrängen, dass Suchtstoffe das Problem sind; sie verdrängen auch, dass sie sich sozial deklassieren. Ihre Angehörigen sind ebenfalls in Gefahr, Suchterkrankung und sozialen Abstieg nicht wahrhaben zu wollen, gerade weil sie es für ihre Aufgabe halten, dem entgegenzuwirken und ihre Hilflosigkeit sie beunruhigt. Sie müssen erst begreifen, was Sucht ist, auf welche Weise sie ihre Opfer in verschiedenen Stadien beeinflusst und wie sie, sowohl die Persönlichkeit, als auch deren soziale Möglichkeiten zerstört.

In der Gruppe erkennen Eltern, dass das Verhalten ihres Kindes auch suchttypisch ist. Es fällt ihnen leichter, seinen Zustand und die unausweichlichen Folgen zu erkennen. Sie

fangen an zu verstehen, dass Süchtige nicht aus Einsicht und gutem Willen heraus handeln können. Mit der Zeit erfahren sie, dass Kontrolle und Übernahme der Verantwortlichkeiten ihres Kindes und der Versuch, die Folgen seines Verhaltens zu vertuschen, nur Sucht erhaltend wirken: ihr Kind kann seinen Suchtmittelkonsum beibehalten, ohne die Konsequenzen tragen zu müssen.

Zuverlässigkeit und Ehrlichkeit

Süchtige strapazieren die Geduld und Nachsicht all derer, mit denen sie zu tun haben, im Allgemeinen durch absolute Unzuverlässigkeit. Sie machen sich keine Gedanken darüber, dass ihre Umgebung immer wieder, über das tragbare Maß hinaus, kompromissbereit ist, nachgibt und ausbügelt.

Unzuverlässigkeiten und Lügen um der Sucht willen gehört dazu. Die Familien müssen lernen, diese Verhaltensweisen als Sucht bedingt zu erkennen und nicht darauf hereinzufallen. Um dem Süchtigen Orientierung zu geben, müssen sie ihm eine klare Haltung entgegensetzen und selbst besonders ehrlich und zuverlässig sein.

Aushalten können negativer Erfahrungen, Ausdauer

Süchtige sind sprunghaft in ihren Stimmungen und Plänen. Nichts ist schädlicher, als wenn ihre Umgebung sich dadurch hin- und herschütteln lässt zwischen Wut und Nachgiebigkeit, Euphorie und Depression. Nur ganz allmählich kann es gelingen, sich durch die aggressiven, verletzenden und zerstörerischen Verhaltensweisen nicht mit zerstören zu lassen und eine gewisse Gelassenheit zu erwerben, die rechte Distanz zu finden, den Süchtigen loszulassen ohne ihn fallen zu lassen, Sorge und Mitgefühl zu haben, ohne Fürsorge zu bieten oder gar aufzudrängen. Ein Elternkreis kann hierbei helfend und verstehend die Bemühungen der Angehörigen beim Ertragen von Rückschlägen begleiten.

Lernfähigkeit

Süchtige scheuen Anforderungen jeder Art. Ihre Umgebung darf nicht der Versuchung erliegen, Aufgaben für sie zu übernehmen, die sie selbst erledigen sollten und könnten. In ihrer Verzweiflung und Angst, die Liebe ihres Kindes zu verlieren, loben Angehörige oft Dinge, die sie von jedem anderen selbstverständlich erwarten würden und die eigentlich keiner Erwähnung bedürfen. Dies hält die abhängigen Jugendlichen auf ihrem miserablen Leistungsstand und schädigt sie gleichzeitig auf sehr subtile Weise in ihrem ohnehin schwer gestörten Selbstwertgefühl.

Kreativität

Süchtige können sich nur kurzfristig für etwas interessieren und überschätzen oft die eigenen Fähigkeiten. Bei auftretenden Schwierigkeiten verlieren sie schnell den Mut. Dann muss es wieder etwas Neues, Besonderes sein, sie wollen fasziniert werden, ohne selbst aktiv zu sein. Ihre Kreativität ist verschüttet, es ist sinnlos, sie mit aufregenden oder verwöhnenden Angeboten zu umwerben.

Konsum

Süchtige entwickeln in jeder Beziehung überzogene Ansprüche. Sie werden zu reinen Konsumenten - nicht nur materiell. Ihre Umgebung muss sich dem gegenüber versagen lernen. Das ist nicht nur mit dem Verschließen der Geldbörse getan, es betrifft auch die endlosen Debatten, die in Familien mit Suchtproblemen an der Tagesordnung sind. Immer im Bemühen, das süchtige Familienmitglied von der Schädlichkeit seines Suchtmittelkonsums zu überzeugen, drehen sich die Gespräche im Kreis. Es kommt nicht mehr dabei heraus, als dass sich der Süchtige einen unangemessenen Platz in der Familie

verschafft. Er konsumiert Zuwendung, - egal wie sie erfolgt, - ob nörgelnd und schimpfend oder liebevoll überredend.

Leistung

Sucht ist ein gnadenloser Gegner. Sie zwingt den Süchtigen zunehmend, alle Energien für ihre Erhaltung einzusetzen. Weitere Leistungen körperlicher, geistiger oder menschlicher Art können oft nicht mehr erbracht werden. Die Umgebung von Süchtigen muss dies erkennen und darf nicht der Versuchung erliegen, den Mangel an Leistung zu decken, zu entschuldigen oder zu ersetzen und ihnen damit die Konsequenzen ihres Handelns zu ersparen.

Konzentrationsfähigkeit, differenziertes Urteilen

Süchtige sind nicht in der Lage, sich zu konzentrieren, können Wesentliches nicht von Unwesentlichem unterscheiden. Auch hierbei darf sich die Familie nicht ins Schlepptau begeben, sondern sollte diesem fahigen, ungeordneten Denken und Verhalten ein aktives, sinnvolles Leben und differenziertes Denken gegenüberstellen. Dabei ist es schwer auszuhalten, dass das süchtige Familienmitglied nicht mitziehen kann.

Beziehungsfähigkeit

Die Sucht gefährdet Beziehungsfähigkeit. Süchtige neigen dazu, andere gegeneinander auszuspielen und weichen auf oberflächliche persönliche Kontakte aus, die alle der Sucht dienen, nicht ihnen selbst. Ihre Umgebung sollte keine solchen Pseudobeziehungen mit ihnen pflegen und darf ihnen auch nicht die Rolle des Kuckucks im Nest ermöglichen. So schwer es auch ist, die Familie muss die Sucht bedingte Isolierung des Abhängigen ertragen lernen.

Sündenböcke

Süchtige suchen dauernd Sündenböcke für ihr eigenes Verhalten, das sie durchaus in seiner negativen Qualität erkennen. Es ist wichtig, dass Angehörige weder Personen noch „böse Umstände“ als Schuldige für das Suchtverhalten akzeptieren. Der Süchtige ist es, der Suchtmittel konsumiert, nicht andere Leute und Umstände - mögen sie noch so misslich sein. Es gibt keinen akzeptablen Grund, Suchtmittel zu nehmen.

Sozialverhalten

Süchtige wollen, wie alle Menschen, Freundschaft und Liebe empfangen. Sie saugen aber andere Menschen aus, denn sie meinen dauernd, nicht genügend Zuwendung zu erfahren. Selbst jedoch sind sie meist zu keiner wirklichen Freundschaft oder Liebe fähig. Diese stellt jeden, der mit Süchtigen konfrontiert ist, vor eine arge Zerreißprobe. Lassen sich Eltern gegeneinander ausspielen, so ist nicht nur das Zusammenleben zerstört, sondern die Familie arbeitet damit der Sucht zu.

Autoritäten

Süchtige entwickeln eine prinzipielle, äußerst diffuse Abwehr gegen jede Art von Autorität - seien es Personen oder Institutionen. Auch die Gegebenheiten des täglichen Lebens mit ihren Anforderungen stellen, in gewissem Sinn, eine solche Autorität dar. Menschen, die mit Süchtigen umgehen, müssen lernen, sich nicht einfangen zu lassen und womöglich gleichfalls in Klage- und Schimpflitaneien einzustimmen, die das Sachverhalten entschuldigen sollen und die Verantwortung auf andere abwälzen.

Hoffnung und Glaube an die positiven Möglichkeiten

Alle diese Erkenntnisse zu gewinnen und anzunehmen, ist wichtig und hilfreich, um eine eigene Änderungen herbeizuführen, das eigene Selbstvertrauen und die Handlungsfähigkeit wieder herzustellen. Eltern helfen damit auch dem Süchtigen, sich zu ändern. Ihr Blick wird wieder offen für die, durch die Sucht verschütteten, vitalen Fähigkeiten ihrer Kinder. Es ist ihnen wieder möglich, dem Süchtigen zu vermitteln, dass er einen Wert hat, an den sie glauben, und dass es sich für ihn lohnt, wenn er sich von der Sucht löst. Wir wissen aus eigener Erfahrung, wie schwer das Umdenken fällt und dass die innere Bereitschaft zur Änderung des eigenen Verhaltens ihre Zeit braucht. Noch schwerer ist es, die gewonnene Erkenntnis dann in die Tat umzusetzen. In Elternkreisen kann das Einüben neuer Verhaltensweisen leichter fallen, und die Gruppe kann behutsam dazu verhelfen, dass Eltern wieder Zugang zu den eigenen Gefühlen bekommen.

Elternkreise sind aber nicht Kurse im Umgang mit Süchtigen. Alles, was Eltern und Angehörige sich dort erarbeiten, kommt auch ihnen selbst zugute. Die Rolle des Süchtigen im Familiengefüge zu begreifen, bedeutet, die eigene Rolle dabei zu erkennen. Es bedeutet auch, Abschied zu nehmen von dem ständigen Wunsch, den Lebensweg der Kinder zu lenken und ihnen Leid und Irrwege ersparen zu können. Dies sind schmerzhaft Vorgänge, bei denen Verständnis und Geborgenheit in der Gruppe hilfreich erfahren werden. Im Gespräch mit anderen Eltern kann die Elternrolle neu definiert werden als eine begrenzte Aufgabe innerhalb des eigenen Lebens.

Eltern, die sich innerlich von Schuldgefühlen befreit haben, aber auch von der Abhängigkeit gegenüber dem Süchtigen, gewinnen Kraft, eine neue Ebene der Beziehung zu ihren Kindern aufzubauen. Sie wünschen sich nicht mehr die Vergangenheit zurück, sondern sind offen für die Zukunft und fassen Mut, mit erstarktem Selbstbewusstsein ihre eigenen Möglichkeiten und Interessen auszuschöpfen.

Mit den besten Wünschen für Ihren Weg -
die Mitglieder des Vorstandes des



März 2018

Bundesverband der Elternkreise
suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e.V. BVEK
Am Dammgraben 98 · 60486 Frankfurt
Telefon 0177 / 9094482
E-Mail: info@bvek.org – Internet: www.bvek.org

Bankverbindung:

Bank für Sozialwirtschaft - IBAN DE34370205000003330500 | BIC BFSWDE33BER