

## **Spitex Sarnen**

Vortrag vom 9.5.01 über

### **Suchtkrankheit in der eigenen Familie**

---

U. Davatz, www.ganglion.ch

#### **I. Einleitung**

Sobald die Suchtkrankheit in der eigenen Familie vorkommt, ist es für die Bezugspersonen innerhalb der Familie noch viel schwieriger, sich abzugrenzen, d.h. es ist noch viel wichtiger, dass man sich an ganz klare Regeln hält.

#### **II. Drei verschiedene typische Reaktionen im Umfeld der Familie bei Suchtkrankheit**

##### **1. Die co-süchtige Haltung**

- Man geht den Weg des geringsten Widerstandes, passt sich an das Suchtverhalten an, geht dem Konflikt aus dem Weg, besorgt sogar die Suchtsubstanz.
- Nach aussen leugnet man die Sucht seines Familienmitgliedes, vertuscht, bagatellisiert, beschönigt, holt sich keine Hilfe, will nichts verändern.
- Gleichzeitig versucht man aber immer die Kontrolle heimlich zu übernehmen, versucht den Süchtigen zu manipulieren, bevormundet ihn, übernimmt die Verantwortung.
- Mit Leuten von aussen kommt man in Konflikt, weiss alles besser, fühlt sich bedroht von ihren Interventionen.

##### **2. Die erziehende, bestrafende Haltung**

- Man droht dem Süchtigen mit Strafe und versucht, ihn so zur Umkehr zu bringen.
- Man geht von der Annahme aus, dass man mit Angst und Strafe das Suchtverhalten vertreiben, überbieten, ausmerzen kann.
- Wenn die Strafe nichts bewirkt, verstärkt man die Strafe.
- Eine bekannte Art der Bestrafung ist auch der Liebesentzug, der Beziehungsabbruch (Rauswurf oder Scheidung).
- Wenn die Strafe nichts fruchtet, wird man schlussendlich sadistisch.

### **3. Distanzierung zum Selbstschutz**

- Eine typische Reaktion auf Suchtkranke ist auch die Distanzierung von Anfang an.
- Der Süchtige wird als schwarzes Schaf von der Gruppe ausgeschlossen, ausgestossen.
- Man meidet ihn wie einen Aussätzigen, hat Angst vor Ansteckung.
- Dies ist ebenfalls eine Art Leugnung des Problems, aber in umgekehrter Richtung, Leugnung des Familienproblems durch Verstoss und nicht durch Einschluss und Zudecken.

### **III. Hilfreicher Umgang mit Sucht in der Familie**

- Sich abgrenzen ohne abzulehnen, ohne Distanz zu machen, ohne Liebesentzug
- Bezug nehmen auf das Symptom auf ruhige Art und Weise.
- Seine Position beziehen ohne emotionellen Druck, ohne etwas erreichen zu wollen, sondern ganz bei sich bleiben.
- Nicht erziehen wollen, nicht Angst machen, nicht drohen, nicht moralisieren, alles in neutraler Sprache verbalisieren.
- Sich nicht scheuen, Hilfe zu holen, sich selbst als hilfsbedürftig betrachten und nicht dem Süchtigen helfen wollen.
- Bereit sein, etwas zu lernen und nicht den anderen belehren.
- Alle Kritik, die man anbringen möchte oder anbringen muss, möglichst erst dann anbringen, wenn man sie ruhig anbringen kann, keinen Druck mehr drauf hat und gar nichts erreichen möchte.