

AG 4:

Arbeit mit Angehörigen von Suchterkrankungen - Christian Weindel,
Suchtberatung, eva

Für Angehörige (Partner, Partnerinnen, Eltern, Kinder, Freunde, Kollegen) von Suchtkranken bietet unser Beratungs- und Behandlungszentrum für Suchterkrankungen Einzel- und Gruppengespräche an. Wir versuchen in der Beratung die Angehörigen dazu zu motivieren entweder an der therapeutisch begleiteten Angehörigengruppe, oder an der Angehörigen-Selbsthilfegruppe der Freundeskreise der Suchtkrankenhilfe teil zu nehmen.

Beide Angebote sind kostenlos. Die therapeutisch begleitete Gruppe findet alle zwei Wochen dienstags statt, von 17.00 bis 18.30 Uhr, die Selbsthilfegruppe jeden Donnerstag von 17.30 bis 19.00 Uhr. Die Teilnehmerzahl bewegt sich in beiden Gruppen maximal um die 12 TeilnehmerInnen.

Die therapeutisch begleitete Angehörigengruppe – Wirkung und Sinn

Zumeist befinden sich Partner/ Partnerinnen, Eltern und Kinder von suchtkranken Eltern in der Gruppe. Die innere Hürde zu überwinden und in eine Gruppe zu gehen, ist der erste notwendige Schritt, um den Ausweg aus der gefühlten Hilflosigkeit, der Tabuisierung und Isolation zu finden. Oftmals erleben die Angehörigen in der Gruppe nach langer Zeit wieder das Gefühl, dass Ihnen jemand zuhört und dass jemand versteht wie es Ihnen geht, wobei in der ersten Phase meistens ganz der betroffene Suchtkranke im Vordergrund der Schilderungen steht. Allmählich nehmen die Angehörigen dann die Fixierung auf den Suchtkranken wahr und sehen, dass sich alles darum dreht, diesen ändern zu wollen (ein verständlicher Wunsch!). Der zweite Schritt, und hier wird das Tragende einer Gruppe wichtig, ist die eigene Hilflosigkeit, die Wut, die Verzweiflung und Erschöpfung zu sehen und zu akzeptieren. So kann es möglich werden vorzudringen zu den eigenen Gefühlen, die völlig verdrängt oder gar verleugnet wurden. Eigene Bedürfnisse können entdeckt werden. Meistens erst dann können Angehörige die angebotene Hilfe richtig annehmen.

Überlegungen zur Angehörigenarbeit, Co-Abhängigkeit und Resilienz

Mit unserer Angehörigenarbeit, v.a. auch in der Gruppe, können wir zum einen direkt für die Angehörigen da sein, aber auch - zwar bedingt, aber dennoch - indirekt auf deren Familien und den darin vorherrschenden Beziehungsmodellen einwirken. Jene Beziehungen sind meist von Mustern geprägt, die wir auf Seiten der Angehörigen als „co-abhängig“ bezeichnen. Das manipulative Verhalten von Abhängigen verstrickt fast immer alle in co-abhängiges Verhalten: Rückzug in die Isolation, Kreisen um das Suchtproblem des Betroffenen, Verleugnung der eigenen Gefühle, Rettungsphantasien, sich ganz abhängig machen vom Wohl und Weh des Betroffenen, sich schuldig fühlen für das Suchtproblem des Betroffenen usw.

Oftmals aktualisieren sich dysfunktionale Beziehungsstrukturen auch in der Gruppe und können dort direkt bearbeitet werden. Immer wieder sprechen wir z.B. über die Kinder in der Familie und die Auswirkungen der Suchterkrankung auf das ganze Familiensystem. Die enttabuisierende Wirkung der Gruppe wirkt oft auf die Familie im Hintergrund. Angehörige bekommen Mut die Situation in der Familie offen anzusprechen. Mythen wie „Die Kinder bekommen ja eh nichts mit“ werden überprüft und entzaubert, so dass Angehörige den Mut finden mit den Kindern zu sprechen. Ich ermutige immer wieder dazu, den Kindern nichts vor zu machen, kindgerecht und altersentsprechend mit ihnen zu reden und ihnen auch zu sagen,

AG 4:

Arbeit mit Angehörigen von Suchterkrankungen - Christian Weindel,
Suchtberatung, eva

dass man selbst sich Hilfe holt. Resilienz wird gefördert, wenn Kinder sehen, dass ihre Eltern zwar in einer schwierigen Situation sind, sich dafür aber Hilfe holen.

Angehörige von Suchtkranken wirken oft sehr widerstandsfähig. Wenn man betrachtet, wie lange sie unglaubliche Situationen meistern, haben sie auch viele Ressourcen. Es besteht jedoch die Gefahr, dass sie sich selbst dabei aus den Augen verlieren. In nicht wenigen Fällen entwickeln sie psychosomatische Erkrankungen. Irgendwann ist also der „Blick hinter die Fassade“ notwendig. Das ist meistens dann fruchtbar, wenn die therapeutische Beziehung gesichert ist. Dann heißt es: Schwäche zeigen macht stark!

Auf der anderen Seite ist es auch wichtig, die bisherigen Bemühungen der Angehörigen wirklich zu würdigen und nicht alles daran als co-abhängig zu identifizieren. Schnell entsteht dann nämlich das Gefühl, dass alles was sie gemacht haben falsch war und nichts an ihnen richtig ist. So war und ist es nicht! Wenn wir jemanden sagen, dass er oder sie sich co-abhängig verhält, haben wir noch nichts erreicht. Wichtig ist zu verstehen, warum man sich so verhält: „Können wir gemeinsam versuchen zu verstehen, warum sie in dieser Situation so gehandelt haben?“

Oftmals führen dann die Spuren in die eigene Herkunftsfamilie, in der in vielen Fällen auch bereits ein Suchtproblem da war.