



SUCHT | SCHWEIZ

LEBEN MIT EINEM ALKOHOLABHÄNGIGEN PARTNER



Sucht Schweiz
Lausanne 2016
4. vollständig überarbeitete Auflage

Grafik: Agathe Pulfer
Illustrationen: © Brigitte Fries 2015
Druck: Jost Druck AG

Sucht Schweiz Tel. 021 321 29 11
Av. Louis-Ruchonnet 14 Fax 021 321 29 40
Postfach 870 PC 10-261-7
CH-1001 Lausanne www.suchtschweiz.ch



GUTEN TAG!

Sie haben diese Broschüre zur Hand genommen, weil Sie Partnerin eines alkoholkranken Mannes sind. Viele Partnerinnen alkoholabhängiger Männer erleben grosse Belastungen. Viele fühlen sich traurig, wütend und schuldig, ohnmächtig und einsam. Viele haben Angst vor der Zukunft. Viele machen sich Sorgen wegen ihrer Kinder. Manche plagen finanzielle Probleme. Nicht wenige erleben psychische oder körperliche Gewalt.

Sie erleben eine schwierige Situation.

Sie sind nicht schuld daran, dass Ihr Partner trinkt.

Sie verdienen Verständnis und Unterstützung.

Sehr oft sind es die Partnerinnen, die als erste reagieren und Klartext reden. Bestimmt haben Sie auch schon versucht, Einfluss zu nehmen. Versuche, den Partner zu einer Verhaltensveränderung zu bewegen, bleiben aber leider häufig erfolglos. Trotzdem:

Es gibt Wege, wie Sie die Situation verändern können.



Die Tipps und Informationen dieser Broschüre können selbstverständlich auch Menschen in homosexuellen Partnerschaften weiterhelfen.

FRAGEN ÜBER FRAGEN ...

Warum will er sein Problem nicht einsehen?

Es ist für alle Menschen schwierig, sich einzugestehen, die Kontrolle verloren zu haben. Männer haben oft ganz besonders den Anspruch an sich selbst, alles im Griff haben und Probleme selbst lösen zu müssen. Das kann dazu beitragen, dass es lange dauert, bis Ihr Partner sein Problem anerkennt und Hilfe akzeptiert.

Bin ich schuld, dass er trinkt?

Manche Partnerinnen fragen sich, ob ihr Partner wegen ihnen alkoholabhängig geworden ist. Das ist sicher nicht der Fall – schon nur, weil eine **Alkoholabhängigkeit immer mehrere Ursachen** hat. Es gibt sehr viele verschiedene Faktoren, die eine Rolle spielen können. Hier nur ein paar Beispiele:

- Alkohol ist überall präsent und leicht erhältlich.
- Belastungen z.B. bei der Arbeit oder in der Familie können eine Rolle spielen.
- Manche Menschen tragen schwer an dem, was sie in ihrer Kindheit erlebt haben (z.B. Suchterkrankung eines Elternteils, Misshandlung oder sexuelle Übergriffe), und trinken deswegen zu viel Alkohol.

- Gesellschaftliche Haltungen spielen eine Rolle: Zum Beispiel die Haltung, dass zu einer geselligen Runde Alkoholkonsum gehört. Oder dass ein richtiger Mann (viel) Alkohol verträgt.

Warum ist es so schwierig, eine Alkoholabhängigkeit zu überwinden? Warum hat er immer wieder Rückfälle?

Eine Alkoholabhängigkeit entsteht über einen längeren Zeitraum und bleibt oft eine lange Zeit bestehen. Es braucht auch Zeit, dieses Problem zu überwinden.

Die Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit. Der Körper hat sich an Alkohol gewöhnt und zeigt Entzugserscheinungen, wenn der Konsum gebremst oder gestoppt wird. Auch das Gehirn reagiert und entwickelt ein «Suchtgedächtnis». Der Wunsch, Alkohol zu trinken, ist sehr stark geworden und kaum mehr zu kontrollieren. Deswegen haben viele Menschen mit einem Alkoholproblem Rückfälle. Ein Rückfall ist schmerzhaft, sowohl für den Betroffenen wie für Nahestehende. Aber: Rückfälle gehören häufig zum Prozess der Genesung. Wichtig ist, aus ihnen zu lernen, um ein nächstes Mal besser gewappnet zu sein.

Bin ich schuld, dass er weitertrinkt?

Viele Partnerinnen denken, dass sie in der Lage sein müssten, ihrem Partner zu helfen. Viele haben Schuldgefühle, wenn sie dieses Ziel nicht erreichen. Aber: **Sie sind nicht schuld, wenn Ihr Partner weitertrinkt.** Sie können zwar versuchen, Ihren Partner zu einer Veränderung zu motivieren. Aber er muss den Schritt selber tun. Sie können nicht an seiner Stelle mit dem Trinken aufhören.



MIT BELASTUNGEN UMGEHEN

Auch Sie sind wichtig

Männer können sich in der Regel besser abgrenzen als Frauen. Frauen wenden sich oft sehr stark und fürsorglich ihren alkoholabhängigen Männern zu. Zuwendung ist etwas Positives! Aber:

Es ist wichtig, dass Sie sich auch um sich selbst kümmern. So können Sie vermeiden, selbst auch krank zu werden.

Mit Zwiespalt umgehen

Wahrscheinlich erleben Sie viele Situationen, in denen das, was Sie tun oder lassen, gleichzeitig positive und negative Auswirkungen haben kann.

- Wenn Sie hinter dem Partner aufräumen oder ihn entschuldigen, kann das den Vorteil haben, dass weniger Spannungen entstehen. Aber vielleicht fühlen Sie sich ausgenutzt. Und es ändert sich nichts.

- Wenn Sie vom Partner eine Veränderung verlangen, fühlen Sie sich vielleicht besser, weil Sie das Gefühl haben, sich für den Partner einzusetzen. Es kann aber den Nachteil haben, dass diese Konfrontation belastend und aufwühlend ist.
- Vielleicht haben Sie auch schon darüber nachgedacht, ob Sie sich trennen sollten. Wahrscheinlich finden Sie Gründe, die dafür sprechen und solche, die dagegen sprechen.
- etc.

Sie haben die herausfordernde Aufgabe, die Vorteile und Nachteile der verschiedenen Verhaltensmöglichkeiten abzuwägen.

Aber Sie haben auch das Recht, die Entscheidung zu treffen, die IHNEN weiterhilft!

Es ist unmöglich, es allen recht zu machen

Wahrscheinlich sind Sie mit vielen Erwartungen konfrontiert – auch mit widersprüchlichen: Was erwartet der Partner? Was die Kinder? Was die Gesellschaft? Was die Verwandten? Was die Freunde? Was erwarten Sie von sich selbst? Ist es möglich, all diesen Erwartungen gerecht zu werden? Wahrscheinlich nicht.

SIE entscheiden, was Sie tun können und was Sie tun wollen.

Sie dürfen sich Ruhe gönnen

Der Haushalt, die Kinder, der Partner, Ihre Arbeit etc: Es gibt so viele Dinge, die getan werden müssen und die Sie tun könnten. Zudem gibt es wahrscheinlich Zeiten, in denen Sie viel Energie darauf verwenden, das Problem Ihres Partners zu lösen. Manchmal wird Ihnen alles schlicht zu viel. Das ist verständlich.

Sie müssen auch zu sich Sorge tragen und sich Ruhe gönnen.

WAS TUN?

Sie können das Alkoholproblem Ihres Partners möglicherweise beeinflussen, jedoch nicht kontrollieren. Sie sind nicht verantwortlich dafür, dass Ihr Partner Alkohol trinkt. Sie sind auch nicht verantwortlich dafür, ob er daran etwas ändert. Aber Sie können (besser) zu sich selbst Sorge tragen. Wenn Sie sich sich selbst zuwenden, bedeutet dies nicht, dass Sie sich vom Partner abwenden! Sie können trotzdem liebevoll mit ihm verbunden bleiben.

Wenn Sie Verantwortung abgeben, verändert dies die Beziehung. Dies kann bei Ihrem Partner einiges auslösen. Was genau geschehen wird, ist schwer abzuschätzen. Vielleicht gibt es neue Konflikte. Vielleicht verändert es die Haltung Ihres Partners. Vielleicht erleben Sie vor allem Veränderungen bei sich selbst, denn Loslassen entlastet. Auf jeden Fall kommt Bewegung in die Situation.

- Nehmen Sie sich Zeit für sich. Erlauben Sie sich ganz bewusst, Dinge zu tun, die Ihnen Freude machen.
- Pflegen Sie Ihr soziales Netz ausserhalb der Partnerschaft.
- Das Alkoholproblem Ihres Partners soll kein Tabu sein. Erlauben Sie sich, mit Personen Ihres Vertrauens über Ihre Sorgen zu sprechen.

- Nehmen Sie Unterstützung für sich in Anspruch, so viel und so oft wie nötig.
- Informieren Sie sich darüber, was eine Alkoholabhängigkeit ist. Das kann Ihnen helfen, Schuldgefühle abzubauen und Ihre eigene Situation und die Ihres Partners besser zu verstehen.
- Vorsicht mit Medikamenten! Insbesondere Schlaf- und Beruhigungsmittel mit Benzodiazepin können schnell und schwer abhängig machen.
- Trinken Sie nicht mit Ihrem Partner.

Tipps für Gespräche mit Ihrem Partner

- Erklären Sie Ihrem Partner, was Sie bewegt und besorgt. Sprechen Sie über Ihre Beobachtungen und über sich selbst, z.B.: *«Ich beobachte, dass du viel trinkst, mir macht das Sorgen.»* Vermeiden Sie Äusserungen wie: *«Du trinkst zu viel»* oder *«Wie viele Gläser hast du schon wieder intus?»*
- Sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber, was Sie von einer Partnerschaft wünschen und erwarten – und was Sie in der gegenwärtigen Situation belastet und was Ihnen fehlt.

- Machen Sie keine Vorschriften. Stellen Sie Fragen und machen Sie Vorschläge, z.B.: *«Wie siehst du die Situation?»*
«Kannst du dir vorstellen, mit einer Fachperson über deinen Alkoholkonsum zu sprechen?»
- Nehmen Sie eigene Grenzen ernst und getrauen Sie sich, auch Nein zu sagen, z.B.: *«Ich mag nicht mit dir ausgehen, wenn du dich betrinkst. Diese Situationen sind mir unangenehm.»* Oder positiv formuliert: *«Ich gehe gerne mit dir aus, wenn du dich nicht betrinkst.»*



UNTERSTÜTZUNG HOLEN

Es zeugt von Kompetenz und Mut, wenn Menschen sich in belastenden Situationen Unterstützung von aussen holen. Wir ermutigen Sie zu diesem Schritt. Wählen Sie einen Weg, der Ihnen entspricht und knüpfen Sie Kontakte mit Fachpersonen oder Selbsthilfegruppen.

- Adressen regionaler Alkohol- und Suchtberatungsstellen finden Sie im Telefonbuch oder unter www.suchtindex.ch. Auch Sucht Schweiz gibt Ihnen gerne solche Adressen an (Tel. 021 321 29 76). Diese Fachstellen sind auch für Angehörige da.
 - Adressen von Selbsthilfegruppen sind über kantonale Beratungs- und Präventionsstellen oder über www.selbsthilfeschweiz.ch erhältlich. Die Gruppen von Al-Anon informieren auf www.al-anon.ch über ihre Treffen (Tel. 0848 848 843).
 - Beratungsstelle für Angehörige im Umfeld Sucht (ada-zh): www.ada-zh.ch
 - Auch ein Arzt oder eine Ärztin Ihres Vertrauens kann Ansprechperson sein.
- Vielleicht brauchen Sie Unterstützung zu Fragen, die nicht direkt mit dem Alkoholproblem zu tun haben. Je nachdem sind Budget- oder Schuldenberatung, Familienberatung, Ehe-/Paarberatung, Rechtsberatung etc. wichtige Anlaufstellen.
 - Wenn Sie von Gewalt betroffen sind, zögern Sie nicht, sich an eine Opferhilfe-Stelle zu wenden: www.opferhilfe-schweiz.ch (Rubrik Adresslisten)

WEITERE INFORMATIONEN

Informiert sein kann entlasten und Sicherheit geben.

Broschüren

- «Alkohol – (k)ein Problem?»
- «Alkoholabhängigkeit: Auch Nahestehende sind betroffen»
- «Alkohol und Medikamente beim Älterwerden – Informationen für Personen ab 60 Jahren»
- «Rückfall ... Informationen für Menschen, die von einer Alkoholabhängigkeit betroffen sind, und für ihre Angehörigen»
- «Kinder aus alkoholbelasteten Familien»
- «Eltern vor allem – Eltern trotz allem»

Diese Broschüren können auf der Website shop.suchtschweiz.ch oder über Tel. 021 321 29 35 bestellt oder heruntergeladen werden.

Bei Fragen können Sie sich an Sucht Schweiz wenden:
Postfach 870, 1001 Lausanne, Tel. 021 321 29 76.

Websites

- www.alkoholkonsum.ch
- www.suchtschweiz.ch, Rubrik «Rat und Hilfe»
- www.elternundsucht.ch
- Für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien: www.mamatrinkt.ch oder www.papatrinkt.ch, auch mit Adressen von Beratungsangeboten speziell für Kinder.

UND DIE KINDER?

Wenn Kinder da sind, ist die Situation oft besonders schwierig. Zur Sorge um die alkoholranke Person kommt die Sorge um die Kinder. Für diese da zu sein ist sehr wichtig.

Forschungsergebnisse zeigen: Kinder, die mit einem alkoholabhängigen Elternteil aufwachsen, leiden oft sehr unter dieser Situation. Sie sind gefährdeter als andere Kinder, später in ihrem Leben selbst ein Suchtproblem zu entwickeln. Kinder können aber mit entsprechender Unterstützung diese Belastungen ausgleichen und gesund heranwachsen!

Was können Sie tun?

Über das Problem sprechen!

Manche Väter und Mütter versuchen, das Problem zu verheimlichen und denken, so sei den Kindern am besten geholfen. Dem ist nicht so. Die Söhne und Töchter spüren genau, schon wenn sie noch klein sind, dass etwas nicht stimmt. Und sie leiden umso mehr, wenn nicht klar ist, was genau das Problem ist. Oft denken sie, sie seien irgendwie schuld daran, dass die Stimmung in ihrer Familie seltsam ist. Sprechen Sie mit Ihren Kindern offen und altersgerecht über die Situation. Erklären Sie ihnen, dass eine Alkoholabhängigkeit eine Krankheit ist.









Es gibt Dinge, die eine schützende Wirkung für Ihr Kind haben. Z.B. Eltern (auch alkoholranke!), die offen über die Situation sprechen und sich um eine stabile Beziehung zu den Kindern bemühen, eine geregelte Tagesstruktur, Familienrituale und gemeinsame Unternehmungen. Auch ein gutes Selbstwertgefühl des Kindes, seine Fähigkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen und um Hilfe zu bitten, eigene Freizeitpläne oder eine positive Lebenseinstellung wirken zusätzlich ausgleichend.

- Jungen können sich in der Regel besser von der familiären Problemsituation abgrenzen. Unterstützen Sie Ihren Sohn dabei, Bezugspersonen ausserhalb der Familie zu finden (Götti, Grosseltern, Familie eines Schulfreunds).
- Töchter neigen stärker als Söhne dazu, sich schuldig und verantwortlich für die Alkoholprobleme der Eltern zu fühlen. Sprechen Sie darüber und sagen Sie Ihrer Tochter, dass sie keine Schuld an dem trägt, was in der Familie geschieht. Natürlich sollen auch sie ermutigt werden, erwachsene Bezugspersonen ausserhalb der Familie zu finden.
- Denken Sie unbedingt daran, dass Sie nicht alles alleine tragen müssen! Profitieren Sie für sich und Ihre Kinder von Unterstützungsangeboten (vgl. vorherige Seite).

Lesetipps

Die Website www.elternsucht.ch und die Broschüre «Eltern vor allem – Eltern trotz allem» (vgl. vorherige Seite) richten sich sowohl an den abhängigen wie auch an den nicht abhängigen Elternteil. Sie, aber auch Ihr alkoholkranker Partner/Ihre alkoholranke Partnerin können viel tun. Vielleicht kann Ihr Partner/Ihre Partnerin auch einen Beitrag leisten, vielleicht (noch) nicht. Schlagen Sie vor, die Informationen dieser Broschüre gemeinsam zu lesen und zu besprechen, wie Sie die Erziehungsaufgabe bestmöglich wahrnehmen könnten.

Zeigen Sie Ihrem Kind die Website www.mamatrinkt.ch resp. www.papatrinkt.ch. Es findet da Informationen und kann sich mit anderen Kindern austauschen.

 <p>Ich mache mir Sorgen</p>	 <p>Ich bin für alles verantwortlich</p>	 <p>Ich liebe sie, ich hasse sie</p>	 <p>Was soll ich tun?</p>
 <p>Ich fühle mich ohnmächtig</p>	 <p>Hat Papa oder Mama wirklich Alkoholprobleme?</p>	 <p>Ich schäme mich</p>	 <p>Forum Ich spreche darüber</p>
<p>Willkommen auf der Webseite papatrinkt.ch, mamatrinkt.ch</p>			



SUCHT | SCHWEIZ

LEBEN MIT EINER ALKOHOLABHÄNGIGEN PARTNERIN



20.0110

Sucht Schweiz
Lausanne 2016
4. vollständig überarbeitete Auflage

Grafik: Agathe Pulfer
Illustrationen: © Brigitte Fries 2015
Druck: Jost Druck AG

Sucht Schweiz Tel. 021 321 29 11
Av. Louis-Ruchonnet 14 Fax 021 321 29 40
Postfach 870 PC 10-261-7
CH-1001 Lausanne www.suchtschweiz.ch



GUTEN TAG!

Sie haben diese Broschüre zur Hand genommen, weil Sie Partner einer alkoholkranken Frau sind. Frauen haben statistisch gesehen weniger oft Alkoholprobleme als Männer. Es geht oft vergessen oder wird gar tabuisiert, dass auch viele Männer als mit betroffene Partner in solch belastenden Situationen leben.

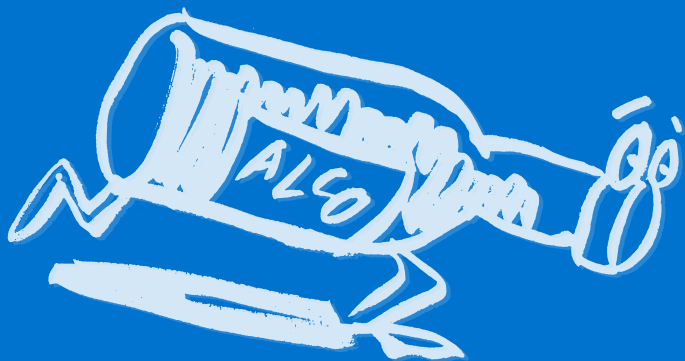
Frauen reagieren aus biologischen Gründen empfindlicher auf Alkohol. Gleichwohl gelingt es ihnen besser und länger als Männern, ihren übermässigen Alkoholkonsum vor der Familie zu verbergen. Viele Männer erkennen deshalb oft erst spät, dass die Partnerin ein Alkoholproblem hat.

Versuche, der Partnerin gut zuzureden oder sie durch Vorwürfe zu einer Verhaltensänderung zu bewegen, enden

in der Regel erfolglos. Das kann ganz schön ohnmächtig machen. Für viele Männer ist diese Ohnmacht nur schwer auszuhalten. Oft reagiert die Partnerin sowohl emotional wie auch sexuell abweisend. So entstehen weitere Ehe- und Partnerschaftsprobleme.

Die Situation wird häufig so belastend, dass sie auf die eigene Stimmung schlägt. Gefühle von Enttäuschung, Versagen, Wut und Trauer machen sich breit. Dies kann so weit gehen, dass auch die eigene Gesundheit und vielleicht auch die berufliche Leistungsfähigkeit darunter leiden. Dazu können Schlafschwierigkeiten kommen. Aber:

Es gibt Wege, wie Sie die Situation verändern können.



Die Tipps und Informationen dieser Broschüre können selbstverständlich auch Menschen in homosexuellen Partnerschaften weiterhelfen.

FRAGEN ÜBER FRAGEN ...

Warum will sie ihr Problem nicht einsehen?

Es ist für die allermeisten Menschen schwierig, sich einzugestehen, die Kontrolle über ihr eigenes Verhalten verloren zu haben. Alkoholprobleme zu haben wird bei Frauen jedoch noch stärker negativ bewertet (stigmatisiert) als bei Männern. Entsprechend heftiger wird Ihre Partnerin deshalb unter Schuld- und Schamgefühlen leiden.

Warum ist meine Partnerin alkoholabhängig geworden?

Eine Alkoholabhängigkeit hat nie nur einen Grund, sondern immer mehrere Ursachen. Hier ein paar Beispiele:

- Alkohol ist überall präsent und leicht erhältlich.
- Probleme bei der Arbeit oder in der Familie können eine Rolle spielen.
- Manche Frauen tragen auch schwer an dem, was sie in ihrer Kindheit erlebt haben (z.B. sexuelle Übergriffe, Misshandlungen oder Suchterkrankung eines Elternteils).
- Gesellschaftliche Haltungen spielen eine Rolle: zum Beispiel, dass zu einer geselligen Runde Alkohol gehört. Oder dass eine emanzipierte Frau beim Trinken mithalten kann.

Warum ist es so schwierig, eine Alkoholabhängigkeit zu überwinden?

Alkoholabhängigkeit entsteht über eine längere Zeit und bleibt oft eine lange Zeit bestehen. Es braucht deshalb auch Zeit, dieses Problem zu überwinden. Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit. Der Körper hat sich an Alkohol gewöhnt und reagiert mit Entzugserscheinungen. Auch das Gehirn reagiert darauf und entwickelt ein «Suchtgedächtnis». Der Wunsch, Alkohol zu trinken ist dadurch sehr stark geworden und kaum mehr zu kontrollieren. Deswegen haben viele Menschen mit einem Alkoholproblem Rückfälle. Das ist sowohl für die betroffene Frau wie für Sie als Partner schmerzhaft. Aber: Rückfälle gehören häufig zum Prozess der Genesung. Wichtig ist, aus ihnen zu lernen, um ein nächstes Mal besser gewappnet zu sein.



MIT DEN BELASTUNGEN UMGEHEN

Die eigene Rolle verstehen

Viele Männer finden es sehr schwierig, mit Situationen konfrontiert zu sein, für die es keine schnelle Lösung gibt. Das Bild des Mannes ist in unserer Gesellschaft immer noch vorwiegend mit Stärke, Erfolg, Leistung und Kontrolle verbunden. Diese Vorstellungen prägen und bestimmen das Verhalten und das Selbstbild des Mannes.

Lebt ein Mann mit einer alkoholabhängigen Partnerin zusammen, ist deshalb der Wunsch oft gross, die Situation rasch zu klären. Gelingt dies nicht oder nicht schnell genug, trennen sich Männer deutlich häufiger von ihrer Partnerin als sich Frauen in der gleichen Situation vom Partner trennen.

Aber auch Männer können Wege finden, die «Türe» nicht allzu schnell zu schliessen. Sie können sich auf einen längeren Prozess einlassen. Sie können einfühlsam sein und zuhören und ihrer Partnerin wertvolle Unterstützung bieten. Gleichzeitig ist die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und Nein zu sagen wichtig. Sie hilft, sich selber zu schützen und sich nicht zu stark im Problem zu verlieren. Sich abzugrenzen und an sich selbst zu denken, bedeutet nicht, die abhängige Partnerin abzuweisen.

Den Zwiespalt aushalten

Wahrscheinlich erleben Sie viele Situationen, in denen das, was Sie tun oder lassen, gleichzeitig positive oder negative Auswirkungen haben kann.

- Sie versuchen vielleicht, das Verhalten Ihrer Partnerin zu entschuldigen. Das hat den Vorteil, dass weniger Streit entsteht. Aber Sie fühlen sich dabei angespannt und schlecht.
- Manche Männer versuchen, durch Mittrinken den Konsum ihrer Partnerin zu beeinflussen. Eine Auswirkung könnte sein, dass die Partnerin das als Solidarität versteht. Andererseits könnte es dazu führen, dass man selber ein Alkoholproblem bekommt.
- Vielleicht drohen Sie Ihrer Partnerin Konsequenzen an, wenn sich ihr Verhalten nicht ändert. Sie fühlen sich dadurch vielleicht besser, weil Sie das Gefühl haben, sich für die Partnerin einzusetzen. Andererseits haben solche Konfrontationen den Nachteil, dass sie belastend und aufwühlend sind.

- Ohnmacht und Scham können dazu führen, dass Sie nicht mit anderen Menschen über Ihre Situation sprechen. Das hat den Vorteil, dass Ihre Privatsphäre geschützt bleibt. Da aber auch Gespräche mit der Partnerin immer schwieriger werden, fühlen Sie sich zunehmend einsam.
- etc.

Was auch immer Sie tun, hat Vor- und Nachteile. Es ist eine herausfordernde Aufgabe, diese abzuwägen und die Unsicherheiten auszuhalten. Die intensiven Versuche, Ihrer Partnerin zu helfen, bleiben erfolglos, wenn sie selbst nicht mitwirkt. Man kann nicht an Stelle eines anderen Menschen mit dem Trinken aufhören. Dennoch müssen Sie nicht einfach zuschauen und abwarten.

HELFFEN IST KEINE EINFACHE ANGELEGENHEIT

Nicht jede Hilfe ist auch wirklich hilfreich

Wirksame Hilfe braucht den Mut sich einzugestehen: Ich habe nicht alles im Griff. Ich kann die Verantwortung für das Leben meiner Partnerin nicht übernehmen. Ich gebe ihr die Verantwortung für die Konsequenzen ihres Tuns zurück. Oft werden dadurch festgefahrene Beziehungsmuster in Bewegung gebracht. Es kommt zu Veränderungen innerhalb der Beziehung.

Wenn Sie es schaffen, Verantwortung abzugeben und gleichwohl liebevoll verbunden zu bleiben, kann dies auch bei Ihrer Partnerin einiges bewegen. Vielleicht wächst ihre Motivation, selbst etwas zu verändern. Vielleicht ergeben sich neue Konflikte.

Leider ist es nicht möglich, im Voraus zu wissen, was geschehen wird. Sicher aber ist: Wenn Sie sich verändern, verändert sich die Beziehung – und Sie leisten einen entscheidenden Beitrag, damit lähmende Beziehungsmuster aufbrechen können.



WAS TUN – WIE SICH VERHALTEN?

- Seien Sie sich bewusst: Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit und nicht Ausdruck eines schwachen Willens. Sie ist ein Symptom für tiefer liegende Probleme (aus der Kindheit, dem Berufsleben, wenn die Kinder das Haus verlassen etc.).
- Flucht ist selten eine gute Lösung. Suchen Sie andere Wege, bevor Sie in Erwägung ziehen, Ihre Partnerin zu verlassen.
- Ungeduld ist verständlich, aber nicht hilfreich. Stellen Sie sich auf einen längeren Prozess ein.
- Behalten Sie stets in Erinnerung: Sie können nicht an Stelle der Partnerin mit dem Trinken aufhören.
- Wahren Sie eine innere Distanz: Den Alkoholkonsum der Partnerin sollten Sie weder entschuldigen noch verurteilen oder zu kontrollieren versuchen.
- Konfrontieren heisst nicht, in die Enge treiben: Thematisieren Sie nicht den Alkohol(-konsum) sondern dessen Folgen. Vermeiden Sie Vorwürfe wie *«Du trinkst zu viel»* oder *«Wie viele Gläser hast du schon wieder intus?»* Teilen Sie besser Ihre Beobachtungen zu den Konsequenzen mit, z.B. *«Ich sehe, dass du am Morgen Mühe hast, aufzustehen»* oder *«Ich stelle fest, dass du immer wieder Dinge vergisst»*.
- Solidarität nicht übertreiben: Trinken Sie nicht mit Ihrer Partnerin.
- Geben Sie der Partnerin so oft wie möglich die Verantwortung zurück und übernehmen Sie keine Aufgaben an ihrer Stelle. Setzen Sie klare Grenzen.
- Leben Sie Ihr Leben weiter und tragen Sie Sorge zu sich selbst.
- Nehmen Sie weiterhin an Aktivitäten in Ihrem Verein oder im Sport teil oder treffen Sie sich mit Kollegen.
- Nehmen Sie Unterstützung für sich in Anspruch. So viel und so oft wie nötig.

UNTERSTÜTZUNG HOLEN

Es zeugt von Kompetenz und Mut, wenn Menschen sich in belastenden Situationen Unterstützung von aussen holen. Wir ermutigen Sie zu diesem Schritt. Wählen Sie einen Weg, der Ihnen entspricht und knüpfen Sie Kontakte mit Fachpersonen oder Selbsthilfegruppen. Diese unterstehen der Schweigepflicht und viele Angebote sind kostenlos.

- Haben Sie einen Arzt oder eine Ärztin Ihres Vertrauens? Sprechen Sie mit ihm/ihr über Ihre Situation und darüber, was Sie tun können.
- Adressen regionaler Alkohol- und Suchtberatungsstellen finden Sie im Telefonbuch oder unter www.suchtindex.ch. Auch Sucht Schweiz vermittelt Ihnen gerne solche Adressen (Tel. 021 321 29 76).
- Adressen von Selbsthilfegruppen sind über kantonale Beratungs- und Präventionsstellen oder über www.selbsthilfeschweiz.ch erhältlich. Die Gruppen von Al-Anon informieren auf www.al-anon.ch über ihre Treffen (Tel. 0848 848 843).
- Beratungsstelle für Angehörige im Umfeld Sucht (ada-zh): www.ada-zh.ch
- Vielleicht brauchen Sie Unterstützung zu Fragen, die nicht direkt mit dem Alkoholproblem zu tun haben. Je nachdem sind Budget- oder Schuldenberatung, Familienberatung, Ehe-/Paarberatung, Rechtsberatung etc. wichtige Anlaufstellen.
- Wenn Gewalt in Ihrer Situation ein Thema ist, zögern Sie nicht, sich an eine Opferhilfe-Stelle zu wenden: www.opferhilfe-schweiz.ch (Rubrik: Adresslisten).

WEITERE INFORMATIONEN

Informiert sein kann entlasten und Sicherheit geben.

Broschüren

- «Alkohol – (k)ein Problem?»
- «Alkoholabhängigkeit: Auch Nahestehende sind betroffen»
- «Alkohol und Medikamente beim Älterwerden – Informationen für Personen ab 60 Jahren»
- «Rückfall ... Informationen für Menschen, die von einer Alkoholabhängigkeit betroffen sind, und für ihre Angehörigen»
- «Kinder aus alkoholbelasteten Familien»
- «Eltern vor allem – Eltern trotz allem»

Diese Broschüren können auf der Website shop.suchtschweiz.ch oder über Tel. 021 321 29 35 bestellt oder heruntergeladen werden.

Bei Fragen können Sie sich an Sucht Schweiz wenden: Postfach 870, 1001 Lausanne, Tel. 021 321 29 76

Websites

www.alkoholkonsum.ch

www.suchtschweiz.ch, Rubrik «Rat und Hilfe»

www.elternundsucht.ch

Für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien: www.mamatrinkt.ch oder www.papatrinkt.ch, auch mit Adressen von Beratungsangeboten speziell für Kinder.