



Alkomi
Alkohol-Kontakt-Minden
Sucht-Selbsthilfe-Centrum-Minden

**Wie verhalte ich
mich einem
nassen
Alkoholiker
gegenüber?**

**Wie verhalte ich
mich einem
trockenen
Alkoholiker
gegenüber?**

**Co-
Abhängigkeit**

Konstellationen

Co-Test

Königstr. 80

32427 Minden

Fest: 057121962

Mail:

kontakt@alkomi.d

Wie verhalte ich mich einem nassen Alkoholiker gegenüber?

Einem "nassen" alkoholkranken Menschen zu sagen, er soll aufhören zu trinken, ist ebenso unsinnig, wie einem Asthmatiker zu sagen, er solle aufhören zu husten.

Zunächst sollte Ihnen aber klar sein, dass der Alkoholkranke in jedem, der ihm helfen will einen Gegner sieht, der ihm seinen Alkohol wegnehmen will. Rechnen Sie in jedem Fall mit zum Teil aggressiver Gegenwehr! Erst wenn der Betroffene selbst erkannt hat, dass er ein Alkoholproblem hat, ist er bereit sich helfen zu lassen und etwas zu unternehmen. Diese Einsicht wird aber nur erreicht, wenn der Betroffene an den Folgen seiner Trinkerei mehr leidet, als der Alkoholkonsum ihm andererseits noch Lustgewinn oder Trost verschafft. Erst unter diesem Leidensdruck wird er bereit sein, sich helfen zu lassen.

Bis zu dieser Erkenntnis des Alkoholkranken haben Sie es in der Angehörigenrolle sehr schwer. Wenn Sie erkannt haben, dass ein Ihnen nahe stehender Mensch ein Alkoholproblem hat, sollten Sie folgende Punkte beachten:

Suchen Sie für sich selbst eine Beratungshilfe (z.B. Sucht- oder Familienberatungsstelle, Selbsthilfegruppe). Dort können Sie offen über Ihre Probleme sprechen und bekommen fachlichen Rat.

Informieren Sie sich über die Alkoholkrankheit! Je mehr Sie über die

e

Mobil und
WhatsApp
015153155610

+++++Ab sofort

Unsere Gruppen:

Dauer 1,5 Std.

(Offene Gruppen
sind für Betroffene
UND Angehörige)

Montag

19:30 Uhr AA

Gruppe mit

Sven & Lukas

19:30 Uhr Polytox

Gruppe mit Kathy &
Jakob

Dienstag

17:00 Uhr Polytox

Gruppe mit Mario

19:30 Uhr AA

Gruppe mit

Bob

19:30 Uhr AA

Gruppe mit

Volker

Mittwoch

17:30 Uhr Offene

Frauengruppe mit

Regine & Claudia

17:30 Uhr AA

Gruppe mit

Volker & Annette O.

19:30 Uhr Offene

Gruppe

Krankheit wissen, umso besser können Sie mit ihr umgehen, auch als Angehörige/r.

Informieren Sie den behandelnden Arzt des Alkoholkranken über Ihre Beobachtungen und äußern Sie Ihren Verdacht hinsichtlich der Alkoholkrankheit. Das hat nichts mit Verrat zu tun, sondern ist eine Möglichkeit, dem Betroffenen zu helfen.

Machen Sie keine Vorwürfe mehr, denn der Kranke macht sich diese selbst. Ständige Vorwürfe führen zu Aggressionen und können das Trinken verstärken.

Vermeiden Sie es, den Alkoholkranken zu kontrollieren. Das bringt nichts und reibt nur unnötig Ihre Nerven auf. Schlimmstenfalls ruft das Trotzreaktionen seitens des Alkoholkranken hervor.

Auch das Zuteilen von gewissen Alkoholmengen ist sinnlos, das führt allenfalls vermehrt zum heimlichen Trinken. Wenn Sie dem Alkoholkranken seinen Stoff entziehen (durch wegschütten oder verstecken), wird er sich neuen Vorrat besorgen und/oder auch sehr aggressiv darauf reagieren.

Lügen oder vertuschen Sie nicht! Fehlt der Alkoholranke beispielsweise bedingt durch seine Trinkerei am Arbeitsplatz oder versäumt er andere Termine, ist das sein Verschulden. Solche "Rettungsaktionen" Ihrerseits machen es dem Süchtigen leicht, weiterzutrinken, da er ja keine unangenehme Erfahrungen durch sein Trinken macht. Er muss selber für solche Ausfälle gerade stehen, das verschärft den Leidensdruck.

Versorgen Sie den Alkoholkranken nicht mit Alkohol! Wenn der Betroffene trinken will, muss er selber dafür sorgen! Auch das verschärft unter bestimmten Bedingungen den Leidensdruck enorm, beispielsweise wenn der Betroffene sich nach einem Alkoholexzess sehr schlecht fühlt und das wiederum mit Alkohol bekämpfen will.

Auch wenn es schwer fällt, versuchen Sie in allen Situationen sachlich zu bleiben. Finden Sie das richtige Maß - verhalten Sie sich nicht zu nachgiebig, aber auch nicht zu ablehnend. Der Alkoholranke muss aus Ihrem Verhalten heraus erkennen und spüren, dass er Ihre Unterstützung hat, wenn er etwas gegen seine Krankheit unternimmt.

Versuchen Sie Streitsituationen zu vermeiden. Das ist in der Praxis nicht einfach, zumal der Alkoholranke oft gerade mit dem Streit sucht, der ihm zu helfen versucht. Enttäuschungen und Verletzungen schmerzen sehr, dennoch versuchen Sie mit der Einstellung "Ein Kranker kann mich nicht kränken" zu leben.

Viele alkoholranke Menschen haben bedingt durch ihren Alkoholkonsum finanzielle Probleme. Machen Sie dem Betroffenen bewusst, dass er Schulden hat, jedoch übernehmen Sie diese auf keinen Fall. Das würde sein Fehlverhalten vertuschen und keine Hilfe für den Betroffenen sein, weil er durch seine Alkoholabhängigkeit neue Schulden verursachen wird. Sie selber lassen sich dadurch in diesen Teufelskreis reinziehen.

Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen (Kindern, Verwandten, Freunden) sachlich über die Alkoholkrankheit, damit Verständnis und nicht Verachtung

mit Susanne
19:30 Uhr Offene
Gruppe
"Depression und
Sucht"

mit Tim
**19:30
Uhr EKS** Gruppe
mit Peter
(Erwachsene Kinde
r suchtkranker
Eltern)

Donnerstag

19:30 Uhr AA
Gruppe mit Angela
& Ulla

19:30 Uhr Gruppe
für
Mehrfachabhängige
mit
Kathrin & Gotthard

Freitag

19:30 Uhr Gruppe
für Angehörige mit
Anita & Annette G.

19:30 Uhr AA
Gruppe mit
Ingrid

Sonntag

10:00 Uhr Offene
Gruppe mit
Sebastian &
Andreas

**Wir empfehlen bei
Erstkontakt ein
persönliches
Einzel- oder
Infogespräch.**

für den Alkoholkranken entsteht. Machen Sie den Alkoholkranken nicht zum Sündenbock der Familie, das würde nichts an der Situation ändern. Ist Ihr Lebens- oder Ehepartner der/die Betroffene, dann machen Sie sexuellen Kontakt von Nüchternheit abhängig! Sie vermeiden damit Enttäuschungen und Erniedrigungen.

Wenn Sie Schritte androhen, etwas zu unternehmen, seien Sie in Ihrem Handeln konsequent! Ein ständiges Androhen von irgendwelchen Konsequenzen Ihrerseits wird nicht ernst genommen. Wenn der Alkoholranke keine Konsequenzen zu befürchten hat, wird er sich nicht ändern.

Sprechen Sie mit dem Alkoholkranken über die Alkoholkrankheit und Hilfsmöglichkeiten, nur wenn er nüchtern ist oder zumindest einen nüchternen Eindruck macht.

Denken Sie bei allem auch an sich selbst. Unternehmen Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen (Hobbies, Sport etc.). Üben Sie Gelassenheit durch Entspannungsmethoden oder autogenes Training.

Wenn Ihr trinkender Partner nicht einsichtig wird und sich die Situation immer weiter verschärft, machen Sie Ihre Trennungsabsicht deutlich (z.B. nachdrücklich durch einen Anwalt). Weisen Sie darauf hin, dass Sie bei Ihrem Partner bleiben werden, wenn er Hilfe annimmt und sich behandeln lässt. Auch hier ist Konsequenz wichtig und notwendig, denn ständiges Drohen wird nicht ernst genommen.