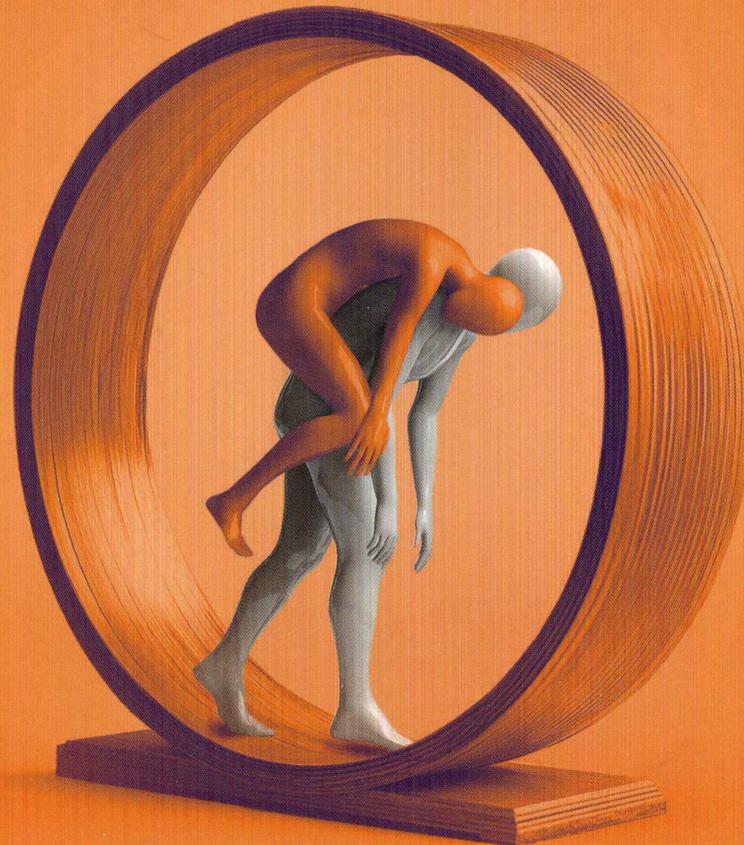


Steig aus!

Gestern ich - Heute du

Informationsbroschüre der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V.
von Angehörigen für Angehörige von suchtkranken Menschen



Auswirkungen

Die Auswirkungen können psychischer¹, körperlicher, sozialer und finanzieller Art sein. Unserer Erfahrung nach können die Auswirkungen vielfältig sein und mehrere Lebensbereiche betreffen.

Nachstehend findest du eine nicht abschließende Liste – es müssen auch nicht alle Aussagen auf dich und dein Leben zutreffen:

PSYCHISCHER ART

Stress: Dein Geist befindet sich in einem andauernden Erregungszustand und erhält keine ausreichenden Pausen für die Regeneration.

Vergessen deines Selbst bis hin zur Selbstaufgabe: Alles dreht sich nur noch um die süchtige Person.

Überforderung

Trauer

Verminderter Selbstwert: Du fühlst dich nutzlos, wertlos, kraftlos und verletztlich. Deine eigenen Wünsche und Ziele gibst du auf – es ist keine Selbstverwirklichung mehr möglich.

Schuldgefühle

Wie viel schlechtes Gewissen hatten wir, weil wir es nicht geschafft hatten, unser Kind, unseren Partner oder unsere Eltern von der Sucht abzuhalten? Oder waren wir gar schuld daran?

Schamgefühl

Vor welchen Nachbarn hatten wir unsere Hilflosigkeit versteckt, weil wir uns schämten?

Ohnmacht / Handlungsunfähigkeit:

Du weißt nicht mehr, was du tun sollst, oder du fühlst dich wie ohnmächtig, so dass keine Handlungen mehr möglich sind.

Dieses destruktive Muster konnte erst durchbrochen werden, als ich mich so ohnmächtig fühlte und erkannte, dass ich mich isolierte, mich vollkommen aufgegeben hatte.

Kontrollwahn und Streben nach

Perfektion: Du willst damit Ordnung und Sicherheit in dein Leben bringen.

Obwohl ich froh war, dass mein Mann nach der Reha wieder zu Hause war, fiel es mir sehr schwer ihm zu vertrauen. Ganz oft ertappte ich mich dabei, wie ich in Schränken etc. nach leeren Flaschen suchte.

Emotionale Überreaktion und Kontrollverlust

Kein konzentriertes Handeln ist möglich

Sprachlosigkeit

Flucht: Du suchst Möglichkeiten der Situation zu entfliehen, in andere Welten (z. B. durch Bücher) oder in eigene Krankheiten.

Früh wollte ich in eine andere Welt, auch weil mein Zuhause für mich immer schlimmer wurde.

Gewalterfahrung: Du erfährst psychische Gewalt in Form von Demütigungen, Bedrohung und Beschimpfungen oder auch (emotionaler) Erpressung von der süchtigen Person.

Gepägt von Spielsucht, pathologischem Glücksspiel sowie Rauchen und Alkoholmissbrauch, führte dies schnell zu häuslicher Gewalt in psychischer Form. Beispielsweise wurde ich beschuldigt, das ganze Geld für Lebensmittel auszugeben, wodurch nicht mehr genügend für die Suchtmittel übrigblieb.

Zum Essen ist er hochgekommen und hat rumgeschrien, was alles falsch ist, und hat das Essen kritisiert.

Gewaltausübung: Du übst selbst psychische Gewalt aus – der süchtigen Person gegenüber oder auch stellvertretend gegenüber Dritten.

Gewaltfantasien: Dies kann Mord- und erweiterte Suizidgedanken einschließen.

Verstörtheit: Wenn du bei körperlicher / sexueller Gewalt durch die suchtkranke Person anwesend bist.

Vernachlässigung

! Aufgrund der Vielzahl von negativen psychischen Auswirkungen kann es sein, dass du selbst eine psychische Erkrankung wie beispielsweise eine Depression, Angststörung, Essstörung oder Suchterkrankung entwickelst.

KÖRPERLICHER ART

Appetitlosigkeit oder vermehrte Nahrungsaufnahme

Vernachlässigung: Zum Beispiel durch keine ausreichende Nahrung und Hygiene.

Entwicklung von psychosomatischen Beeinträchtigungen / Erkrankungen

Körperliche / sexuelle Gewalt erfahren und / oder ausüben

Fast 8 Jahre ist es her, dass ich aus einem Urlaub nach Hause kam und meine Tochter Hals über Kopf zu Freunden gezogen war, weil der alkoholranke Bruder sie auch körperlich angegriffen hatte.

Eine meiner Schwestern hatte mit sieben Jahren Absencen², nachdem sie von einem Baum gefallen sei, so wurde es jedem erzählt, auch uns Geschwister. Schnell kam für uns Geschwister die Wahrheit ans Licht. Meine Schwester war auch Bettnässerin. Im betrunkenen Zustand meines Vaters hat er sie deshalb so sehr verprügelt, dass sie schwere Kopfverletzungen hatte.

Angeborene Erkrankungen / Einschränkungen durch den Substanzkonsum der werdenden Mutter (z. B. Fetales Alkoholsyndrom)

FINANZIELLER ART

Wenn eine angehörige Person Suchtmittel konsumiert, können die Kosten dafür auch Auswirkungen auf das eigene Leben haben.

Freizeit: Es fehlen Mittel für die Freizeitgestaltung.

Arbeitsplatzverlust

Verschuldung

Verlust von Gütern und Eigentum

SOZIALER ART

Isolation: Du ziehst dich mehr und mehr aus deinem sozialen Umfeld zurück. Dieser Rückzug führt dazu, dass es immer weniger Menschen gibt, denen du dich anvertrauen kannst, um über Belastungen und Probleme zu sprechen.

Die Vorwürfe und Schuldzuweisungen meines Partners führten zu Isolation: Bekannten, Freunden und auch der Familie wurde nicht mehr alles erzählt und Treffen sowie die Öffentlichkeit wurden gemieden.

Ausgrenzung: Dein Umfeld meidet dich und lädt dich nicht mehr ein oder spricht nicht mehr mit dir.

Trennung: Du musst dein Leben neugestalten. Die Trennungen können freiwillig oder durch Zwang geschehen.

Einerseits war ich froh, dass mein Mann in Reha war und wieder Ruhe einkehrte, andererseits war aber auch die Angst, wie geht es weiter, wie schaffst du alles allein und letztendlich wie wird es sein, wenn die Reha vorbei ist. Jedes Wochenende besuchte ich meinen Mann. Es war ein langsames aufeinander zu gehen, immer irgendwo auch mit der Sorge um die (gemeinsame?!) Zukunft.

Verlust von Ansehen und Status

- ! Umso näher du einer Person stehst, die von einem Suchtmittel abhängig ist, umso gravierender können die Auswirkungen auf dich und dein Leben sein. Der Tod der süchtigen Person wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus.



↩ Du suchst jemanden zum reden?
Täglich von 19 - 21 Uhr ist unser
Chat für euch geöffnet!
www.sucht-chat.de