



SUCHT IST EINE FAMILIENKRANKHEIT

Alkoholismus und Drogensucht sind Krankheiten, unter denen die ganze Familie leidet. In Deutschland leben 2,6 Millionen Kinder in Familien, in denen mindestens ein Familienmitglied süchtig ist. Ist dies der Fall, bleibt niemand in der Familie unberührt von dem Suchtproblem. Um den Suchtmittelkonsum unter Kontrolle zu bringen, unternehmen Angehörige alles mögliche: Flaschen werden ausgeschüttet oder versteckt, heimliche Vorräte werden aufgespürt. Es wird mitgetrunken, gebettelt, versprochen, gefordert, beschimpft, gedroht, beschuldigt. Doch Änderungen sind meist nur von kurzer Dauer – bald beginnt das Spiel von Neuem.

Die Sucht wird Mittelpunkt der Familie

Die Versuche, die Sucht eines Familienmitglieds in den Griff zu bekommen, bestimmen immer mehr das gesamte Denken,

Fühlen und Handeln der Angehörigen. Es werden immer neue Aktivitäten unternommen, immer neue Hoffnungen geweckt, denn manchmal scheinen die Kontrollversuche ja zu glücken. Gleichzeitig erlebt man immer neue Enttäuschungen. Die Sucht des Betroffenen wird Mittelpunkt der



Familie. Die Gefühle der Familienmitglieder sind denen des Abhängigen sehr ähnlich – auch sie fühlen sich hilflos, schuldig und frustriert. Hinzu kommen Ärger und Wut, wenn alle Bemühungen letztlich zu keinem Ergebnis führen.

Besonders die Kinder brauchen Hilfe

Untersuchungen zeigen, dass Kinder in Suchtfamilien besonders gefährdet sind, eigene Süchte zu entwickeln. Aber sie sind auch anfällig für andere psychische Krankheiten wie Ängste, Depressionen, Essstörungen, Hyperaktivität und Anpassungsstörungen. Kinder müssen vom Druck des Familiengeheimnisses „Sucht“ entlastet werden. Sie brauchen Erwachsene, mit denen sie über ihre Situation offen sprechen können.

Hanne (58): Immer schön „heile Familie“

„Mit 16 lernte ich meinen Mann kennen und lieben, er war achtzehn. Ein Jahr später mussten wir heiraten und bekamen schnell nacheinander zwei Kinder. Ich versuchte es immer allein recht zu machen. In diesen Jahren unserer Ehe spielte der Alkohol noch keine Rolle in unserem Leben. Erst als das dritte Kind geboren wurde, kam mein Mann immer öfter angetrunken von der Arbeit nach Hause. Ich wurde immer unsicherer. Was machte ich falsch? Je mehr mein Mann trank, je mehr nahm ich mich zurück. Ich versuchte ihm alles recht zu machen, damit er keinen Grund zum Trinken hatte. Probleme wurden nur noch angesprochen, wenn er gut drauf war. Ich war für alles und jeden zuständig und kontrollierte immer mehr. Meine große Sorge war, dass die Kinder ja nichts von dem Zank und Streit mitbekamen. Immer schön „heile Familie“. Ich lebte nur noch unter Hochspannung, alles drehte sich um den Alkohol.“

HILFSANGEBOTE FÜR FRAUEN

Der Deutsche Frauenbund für alkoholfreie Kultur ist eine reine Frauenorganisation. In unseren Gruppen werden die Sorgen und Probleme jeder einzelnen Frau ernst genommen. Sie können im geschützten Raum ihre Sorgen und Probleme besprechen. Die Erfahrungen der anderen Frauen, das Vertrauen der Gruppe und das Verständnis untereinander helfen, auch Tabuthemen anzusprechen. Entspannungsübungen, mentale Trainings, Austausch von Ideen, Rezepten und Tipps unterstützen das alkoholfreie Leben. Sie finden unsere Selbsthilfegruppen unter www.deutscher-frauenbund.de

Telefonische Beratung – rund um die Uhr

- Hotline der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 0 18 05 - 31 30 31 (kostenpflichtig)
- Telefonseelsorge: 0800 - 111 0 111 (kostenfrei) www.telefonseelsorge.de

Persönliche Beratung

In Deutschland gibt es rund 1.800 ambulante Suchtberatungsstellen verschiedener Träger, die bei Alkohol- und anderen Abhängigkeitsproblemen Unterstützung bieten. Ansprechpartner zu Einrichtungen und Selbsthilfegruppen in den einzelnen Bundesländern sind auch die Landesstellen Sucht. Deren Kontaktdaten finden Sie bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen unter www.dhs.de/einrichtungssuche

Fragen Sie Ihren Arzt

Sie können sich zunächst an den Hausarzt Ihres Vertrauens wenden. Manche Arztpraxen arbeiten eng mit Suchtberatungsstellen zusammen und vermitteln Hilfesuchende. Die Adressen von diesen Fachberatungsstellen oder Selbsthilfekontaktstellen erhalten Sie auch bei Ihrer Krankenkasse.

Suchttherapie

Die Behandlung gliedert sich in drei Phasen:

1. Entzug (Entgiftung),
2. Entwöhnung (mit therapeutischen Einzel- und Gruppengesprächen sowie Angeboten zur Freizeitgestaltung) und
3. Nachsorge (über Beratungsstellen oder als Besuch von Selbsthilfegruppen).

Selbsthilfe

In Deutschland gibt es schätzungsweise 100.000 Selbsthilfegruppen. Viele gehören zu den großen Sucht-Selbsthilfeverbänden. Deren Kontaktdaten finden Sie unter www.dhs.de. Weitere Hinweise erhalten Sie unter www.deutscher-frauenbund.de, E-Mail: haeuschen@deutscher-frauenbund.de

Jutta (47): Wieder volle Verantwortung

„Nicht die Probleme machen krank, sondern die Art und Weise wie ich damit umgehe. Ich kann nur an mir selbst arbeiten, und jeder ist seines Glückes Schmied. Ich habe für mein Leben wieder die volle Verantwortung übernommen und habe mit dem Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur eine Frauen-Selbsthilfegruppe gefunden, die mir immer wieder die Gefahren, aber auch die Chancen aufzeigt, die ich im Leben nutzen kann. Ich engagiere mich in dieser Selbsthilfegruppe und habe auch schon einige Fortbildungen besucht, um mich mit dem Thema Sucht und Selbsthilfe zu beschäftigen und damit auch über mich selbst viel zu lernen. Denn die Aktionsmuster ähneln sich. Und wenn wir wissen wie, finden wir auch immer einen Weg aus der Sucht.“

DEUTSCHER FRAUENBUND FÜR ALKOHOLFREIE KULTUR

Der Deutsche Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V. wurde im Jahr 1900 in Bremen gegründet.

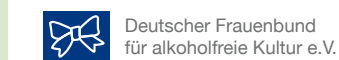
Wir sind ein Zusammenschluss von Frauen, die eine bewusste Lebensweise im Umgang mit Alkohol pflegen. Wir sind als selbstbetroffene oder angehörige Frauen mit den Auswirkungen einer Suchterkrankung in der Familie konfrontiert.

Wir sind überzeugt, dass Frauen von den Möglichkeiten der Hilfe zur Selbsthilfe profitieren.

Unsere Stärken:

*Wir ermutigen uns.
Wir hören einander zu.
Wir geben uns Hoffnung.
Wir sind Gleiche unter Gleichgesinnten.
Wir vertrauen uns und sind verschwiegen.
Wir haben Zeit und Verständnis füreinander.
Wir sprechen über unsere Sorgen und Anliegen.
Wir bieten Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung.
Wir besuchen gemeinsam kulturelle Veranstaltungen.
Wir treffen uns regelmäßig zu Gesprächen in Gruppen.
Wir verbringen einen Teil unserer Freizeit miteinander.
Wir sind Vorbilder für eine zufriedene alkoholfreie Lebensweise.*

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V. Bundesverband
Veogesacker Straße 87, 28217 Bremen
Tel. (04 21) 84 73 47 24
www.deutscher-frauenbund.de



Mit freundlicher Unterstützung von:



FRAUEN FINDEN WEGE AUS DER SUCHT



WAS IST SUCHT?

Sucht ist das unabwiesbare Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Sucht beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört soziale Bindungen. Sucht ist die psychische Abhängigkeit von einer Substanz oder einer Verhaltensweise, die sich bei Absetzen des Suchtmittels körperlich durch Entzugssymptome äußern kann. Der oder die Süchtige hat das Gefühl, ohne sein Suchtmittel das Leben nicht ertragen zu können.

Jeder kann süchtig werden

Grundsätzlich kann jeder Mensch süchtig werden. Da Sucht nicht auf den Umgang mit bestimmten Stoffen beschränkt ist, kann jede Form menschlichen Verhaltens zur Sucht werden – also zum Beispiel Magersucht, Arbeitssucht, Spielsucht oder unkontrolliertes Verlangen nach sexueller Befriedigung.

Sucht ist eine Krankheit und bedarf der Behandlung wie jede andere Erkrankung auch. Geschätzte 9,5 Millionen Menschen in Deutschland trinken riskant und gesund-



heitsschädigend, etwa 1,3 Millionen sind alkoholabhängig. Rund 1,4 Millionen Deutsche sind süchtig nach Medikamenten (meist Schmerz-, Beruhigungs- oder Schlafmittel). Rund 600.000 Menschen konsumieren Cannabis, 200.000 gelten als drogenabhängig.

Die Folgen des Missbrauchs sind für Betroffene und ihre Familien kaum abzusehen. Gesundheitliche Schäden können schwerwiegend sein, und in der Regel ist das gesamte soziale Umfeld betroffen. Die finanziellen Schäden, die durch Suchtkrankheit entstehen, liegen bei jährlich rund 80 Milliarden Euro.

Erfahrung – Wiederholung – Gewöhnung: Durch diese Kette entsteht Missbrauch, der zur Sucht führt. Sowohl der Weg in die Abhängigkeit hinein, als auch der Weg heraus sind Entwicklungsprozesse, die nicht von heute auf morgen geschehen.

Jutta (47): Irgendwann war es mir egal

„Als Mutter zweier Kinder, Schwiegertochter und Ehefrau, die sich um die Familie, den Hof und alles weitere gekümmert hat, bin ich versauert. Das Dorfleben gestaltet sich nach sehr strengen Regeln, die mir immer zu eng waren. Ich habe mich nie angepasst, war viel ehrenamtlich tätig, habe mich aber selbst irgendwie vergessen. Mein Mann und ich waren so beschäftigt dass ich irgendwann aufgehört habe, mit ihm zu reden. Ich habe begonnen, heimlich zu trinken, erst nur abends. Dann war es mir irgendwann egal und ich habe schon mittags angefangen. Ich bin auch schon mal vom Stuhl gefallen. Meinem Mann habe ich versprochen, dass das nie wieder vorkomme und dass es mir leid tue. Er war machtlos und sprachlos.“

FRAUEN UND SUCHT

Wenn Frauen suchtkrank werden, wird dies in ihrem Umfeld anders wahrgenommen und bewertet als bei Männern. Dabei kommt das Thema Sucht bei Frauen immer häufiger vor: Heute sind ein Drittel der Abhängigen von illegalen Drogen und Alkohol Frauen. Bei Medikamenten-Abhängigkeit liegt der Frauenanteil sogar bei 70 Prozent. Alkoholsüchtige Frauen werden als peinlich empfunden – sie werden gesellschaftlich verachtet und diskriminiert. Daher versuchen betroffene Frauen zunächst schamhaft, ihr Problem selbst zu bewältigen und konsumieren isolierter und heimlicher. Die Angst, ihre Alkoholsucht könne öffentlich werden, ist in der Regel größer als bei Männern.

Frauenspezifische Suchtformen

Es gibt weitere Besonderheiten weiblichen Suchtverhaltens. Sie hängen zusammen mit der Art von Sucht, dem Suchtverlauf und den Ursachen, die mit den Lebensumständen und Erfahrungshintergründen von Frauen zu tun haben. Dazu zählen nicht selten psychische, körperliche und sexuelle Gewalterfahrungen. Oft bricht das Suchtproblem erst nach einer lang versteckten Abhängigkeitszeit auf. Suchtkranke Frauen müssen zunächst lernen, die eignen Bedürfnisse zu erkennen und diese in oft schwierigen Be-



ziehungen durchzusetzen. Frauen neigen als Mütter und Partnerinnen zu Aufopferung, unklaren Grenzsetzungen und Selbstentwertung. Daher müssen sie verlorengegangenes Selbstbewusstsein wiederfinden und sich in belastenden Alltagssituationen bewähren.

Hilfen für weibliche Abhängige verfolgen daher zunächst das Ziel, den betroffenen Frauen und Mädchen eine Auseinandersetzung mit den gesellschaftlichen definierten Geschlechterrollen zu ermöglichen. Der Zusammenhang zwischen der individuellen Biografie jeder einzelnen Frau, den vorgegebenen Rollenmustern und dem Suchtverhalten muss deutlich werden.

Als Angehörige suchtkranker Männer sind Frauen kaum weniger hilflos als der Abhängige selbst. Ihre Gedanken kreisen um sein Verhalten, und ihr Leben ist massiv eingeschränkt. „Co-Abhängigkeit“ ist daher ein typisch weibliches Problem.

Christa (46): Schuld waren die anderen ...

„Die Botschaften, die mir mein Umfeld schickten, habe ich ignoriert. Kurzzeitig habe ich mich immer wieder zusammen genommen, nichts mehr getrunken, um mir zu beweisen, dass ich kein Alkoholproblem habe. Innerlich habe ich alle „Schuld“ von mir gewiesen. Die anderen, das heißt, mein Mann, meine Eltern, meine Arbeit – sie sind daran Schuld, dass ich nicht glücklich bin. Ich bin hier nur die Tüchtige und Fleißige, die allen alles recht macht. Dafür wollte ich abends meine Mixgetränke und meine Ruhe. Das war der Inhalt meiner Tage. Alles andere, was ich sonst noch unternahm und veranstaltete, war Tarnung und schöne Fassade.“

SELBSTHILFE UND SUCHT

Der Schlüssel zur Befreiung von der Sucht ist das Reden darüber. Indem man mit anderen Betroffenen im geschützten Rahmen über seine Stärken und Schwächen spricht, ist der erste Schritt zur Selbsthilfe getan. In Sucht-Selbsthilfegruppen für Frauen wird offen über alle Probleme gesprochen, es wird intensiv zugehört und niemand wird belächelt. Verständnis und Vertrauen sind die Voraussetzungen, ohne Scheu über frauenspezifische Probleme zu reden. Jede Suchterkrankung hat eine Geschichte. Alle haben das gleiche Problem, es gibt kein Tabuthema. Sorgen und Nöte werden in der Gruppe zum Thema gemacht, um Lösungen zu finden. Verschwiegenheit ist dabei oberstes Gebot.

Raus aus der Opferrolle!

Wichtig ist, dass Selbstwertgefühl, Selbstachtung und Zukunftsperspektiven aufgebaut werden, um wieder zu einer zufriedenen alkoholfreien Lebensweise zurückzukehren. Betroffene Frauen wollen raus aus der Opferrolle als Suchtkranke oder als co-abhängige Angehörige von suchtkranken Männern oder Kindern. In unseren Gesprächskreisen bieten wir einen geschützten Rahmen.



Hier gehen wir offen mit der Alkoholsucht um. Selbsthilfe in dieser Form ist für betroffene Frauen eine aktive und persönliche Form des Lernens, mit der eigenen Krankheit, den Lebensumständen und Situationen umzugehen. Nicht nur sie selbst, sondern die ganze Familie profitiert, wenn suchtkranke und angehörige Frauen anfangen, ihre eigene Bedürftigkeit und Hilflosigkeit zu erkennen und etwas für sich selbst zu tun.

Johanna (59): Ende einer Freundschaft

„Vor sieben Jahren ging eine über 30 Jahre andauernde Freundschaft zu Ende. Wir hatten uns mehr oder weniger zufällig kennen gelernt, trafen uns bald häufiger und wurden unzertrennlich. Es war so schön und einfach mit ihm. Ob bei Glück, Pech, Trauer oder Verzweiflung, mein guter Freund war immer sofort zur Stelle. Bevor es zum endgültigen Bruch kam, hatte ich mir schon oft die Frage gestellt: Was bringt mir diese Freundschaft noch ein? Was habe ich davon? Denn, seien wir doch mal ehrlich, beruht Freundschaft nicht auf Gegenseitigkeit? Mittlerweile hatte mir dieser Freund Selbstwertgefühl, Persönlichkeit und Selbstachtung genommen. Diese Freundschaft hat mir Mut, Kraft, Selbstvertrauen und beinahe die Zukunft gekostet. Die Lügen haben überhand genommen, und ein Ausweg war nicht mehr zu finden. Bis es dann zum Schluss einfach nicht mehr auszuhalten war. Denn ich musste mir die Frage stellen, auf der einen Seite alles und mich selbst zu verlieren, oder die Freundschaft zu beenden. Mein Freund war der ALKOHOL. Ich lebe heute ein zufriedenes alkoholfreies Leben und möchte dieses tolle Gefühl noch mit vielen Frauen teilen. Der Weg ist sehr steinig, aber die zweite Chance für ein neues Leben lohnt sich.“