



Hilfe, mein Partner trinkt!

Mehr als eine halbe Million Menschen in der Schweiz leiden unter dem **ALKOHOLPROBLEM** naher Familienangehöriger. Trotz starken Belastungen suchen pro Jahr nur knapp vier Prozent von ihnen fachliche Hilfe – und dies meist sehr spät.

TEXT VERENA THURNER

Ein Wechselbad der Gefühle und die Ohnmacht waren ihre ständigen Begleiter. «Ich lebte wie eine Gefangene, als Gefangene meiner selbst», erzählt Raymonde. Nach sechs Jahren verbaler und körperlicher Gewalt war ihre Verzweiflung so gross, dass sie ins Auto stieg und ohne Gepäck losfuhr. Weg, weit weg von ihrem alkoholkranken Lebenspartner. Doch: «Selbst 350 Kilometer von ihm entfernt, war meine Furcht vor ihm allgegenwärtig», sagt Raymonde. Sie brauchte noch fünf Jahre, um all die Ängste zu überwinden.

Während der Partnerschaft hatte sie vieles versucht, um sich anzupassen. Sie schwieg, um nicht zu provozieren. Sie ertrug es, wenn er betrunken Auto fuhr und sie nicht ans Steuer liess. Sie erduldet die Überheblichkeit, die gewalttätigen Ausfälle des Alkoholkranken, und sie schöpfte immer wieder Hoffnung, wenn er nüchtern liebevolle Versprechungen machte. Sie ertrug es auch, dass er sein Problem stets verleugnete. Raymonde nahm die Schuld für seine Krankheit auf sich.

Heute, viele Jahre nach der Trennung, ist die schwierige Situation von Angehörigen alkoholkranker Menschen immer noch ein Thema in ihrem Leben. Sie engagiert sich in Selbsthilfegruppen. Spontan hat sie sich auch entschieden, das Filmprojekt von Sucht Schweiz – zwei Kurzfilme, in denen Angehörige und Suchtfachpersonen zu Wort kommen – zu unterstützen. «Ich bin froh, dass die schwierige Situation von Angehörigen alkoholkranker Menschen heute öffentlich diskutiert wird. Betroffene Angehörige sollen wissen, dass es Unterstützung für sie gibt und dass es ihr Anrecht ist, den Fokus auf sich selbst zu richten. Das hat nichts mit Egoismus zu tun», betont Raymonde.

Dass Angehörige von Suchtkranken, Männer, Frauen und Kinder, sich schämen, über das Problem in der Familie oder Partnerschaft zu reden, ist verständlich. Alkoholabhängigkeit ist noch immer ein Tabu. Nahestehende versuchen, Einfluss zu nehmen und den Suchtkranken zum Aufhören zu bewegen. Sie wollen ihm helfen, indem

sie ihn kontrollieren und überwachen. Meist ohne Erfolg. In ihrem Engagement verlieren Angehörige oft sich selbst, ihr Fokus ist nur noch auf den Alkoholkranken gerichtet. Dabei wäre es wichtig, dass sich Angehörige auch um sich selber kümmern. Nur so können sie vermeiden, selbst krank zu werden. Und das Allerwichtigste: Angehörige sind nicht schuld an der Abhängigkeit, denn die hat immer mehrere Ursachen.

Ohnmacht, Ängste und Sorgen um das alkoholabhängige Familienmitglied thematisieren jetzt zwei Kurzfilme von Sucht Schweiz. Die erste Filmsequenz zeigt die Belastungen, denen Angehörige ausgesetzt sind. Der zweite Teil stellt ganz konkrete Unterstützungsangebote vor. Die zwei Filme sind im Rahmen eines Sensibilisierungsprojektes von Sucht Schweiz entstanden, das Angehörige ermutigt, Unterstützung zu beanspruchen.

Kurzfilme www.alkoholkonsum.ch/fuer-nahestehende
Broschüren shop.suchtschweiz.ch

Die Alkoholabhängigkeit zerstört nicht nur das Leben des Süchtigen, sondern belastet auch ganze Familien.



Dr. Heike Schwemmer, Stv. Chefärztin, Forel Klinik, Ellikon an der Thur ZH. www.forel-klinik.ch

Die Dosis macht das Gift – oder allzu viel ist ungesund.



ALKOHOL

Wie viel darfs sein?

Ab wann Alkoholkonsum schädlich ist, hängt nebst dem Geschlecht auch vom Alter und vom generellen Gesundheitszustand einer Person ab. Eine wichtige Rolle spielt ausserdem, ob zusätzlich zum Alkohol noch andere Substanzen konsumiert werden. Die WHO empfiehlt für Männer maximal 0,5 bis 0,6 Liter Bier oder 0,25 bis 0,3 Liter Wein pro Tag, für Frauen die Hälfte. An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte zudem eine Alkoholpause eingelegt werden, damit der Alkohol nicht zu körperlicher Abhängigkeit führt.

SECHS FRAGEN AN DIE EXPERTIN

«Rückfälle sind die Regel, nicht die Ausnahme»

Dr. Heike Schwemmer, wie lange dauert der medizinische Entzug eines Alkoholkranken in der Forel Klinik?

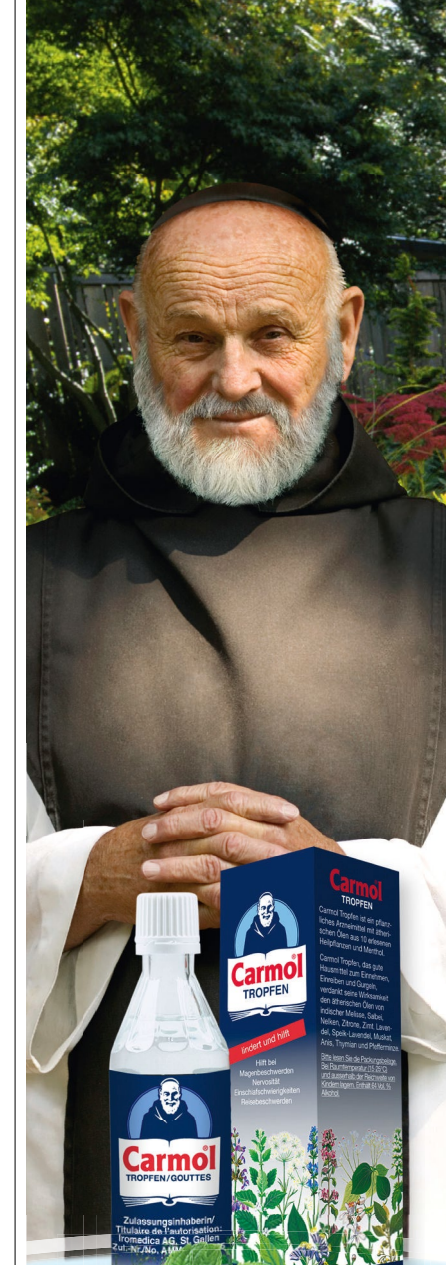
Der körperliche Entzug dauert durchschnittlich 14 Tage. Im Rahmen des qualifizierten Entzuges gibts neben der medizinischen Überwachung und medikamentösen Behandlung auch ein therapeutisches Behandlungsangebot.

Was folgt danach?

Nach Abschluss der Entzugsbehandlung gibts verschiedene weitere Behandlungsmöglichkeiten. Wichtig ist, jeweils mit dem Betroffenen zu klären, welche in seiner Situation die beste ist. Die Forel Klinik bietet neben dem qualifizierten Entzug eine voll- und teilstationäre sowie eine ambulante Be-

handlung an. Damit ist die sogenannte Behandlungskette geschlossen. Eine ambulante suchtspezifische Behandlung ist auch an jeder Suchtfachstelle möglich. **Gilt nach dem Austritt striktes Alkoholverbot, oder tendiert die Therapie zu kontrolliertem Trinken?**

Die beste Behandlung der Erkrankung ist unverändert die Totalabstinenz. Dabei sind aber Konsumereignisse und Rückfälle die Regel und nicht die Ausnahme. Und mit diesen gilt es, umzugehen. Der Versuch des kontrollierten Trinkens ist häufig ein Schritt auf dem Weg zur Abstinenz. Denn natürlich ist der Wunsch oft vorhanden, Alkohol wieder kontrolliert konsumieren zu können – damit wird dann ▶



- Nervosität?
- Unwohlsein?
- Schlafstörungen?
- Magenbeschwerden?

Carmol[®]
tut wohl.



www.carmol.ch

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Enthält 64 Vol. % Alkohol.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Iromedica AG, 9014 St. Gallen

► das «normale» Trinkverhalten verwechselt. Erst die eigene Erfahrung zeigt, dass ein nicht abhängiges Trinken nicht mehr möglich ist.

Spielen Angehörige in der Therapie eine Rolle?

Angehörige werden in der Regel in die gemeinsamen Gespräche miteinbezogen, die Frequenz ist unterschiedlich. Sinnvoll sind diese Gespräche zu Beginn und sicher vor dem Austritt und sonst noch abhängig von der jeweiligen Situation.

Wie können nahe Angehörige Betroffenen helfen, damit sie sich für einen Entzug entscheiden?

Leider können Angehörige nicht viel machen, damit sich Betroffene für einen Entzug entscheiden. Wichtig ist, die Krankheit nicht auch selber zu bagatellisieren und zu verheimlichen und nicht vollständig die Verantwortung für den Be-

troffenen zu übernehmen. Oft ist es leider lange ein Zuschauen-Müssen.

Und wie können sie den Betroffenen nach dem Austritt helfen, damit es nicht zu einem Rückfall kommt?

Da besonders im ersten Jahr nach der Behandlung das Rückfallrisiko erhöht ist, raten wir dringend zu einer suchtspezifischen ambulanten Weiterbetreuung. Diese sogenannte Nachsorge ist ein wichtiger Schritt zur Festigung der Abstinenz. Für Angehörige ist es wichtig, mit dem Betroffenen im Gespräch zu bleiben, was unterstützend erlebt wird. Sie können aber auch bereits noch in der stationären Behandlung klären, wie mit Risikosituationen umgegangen werden soll. Das wichtigste Hilfsmittel aber ist die eigene Motivation zur Abstinenz.

Check Das müssen Sie wissen

→ Lange Leidenszeit

«Angehörige, die sich an uns wenden, stehen häufig unter grossem Druck. Sie kommen mit dem Gefühl hierher, dass sich etwas verändern muss.» (Lea Ruckstuhl, Beratungsstelle für Alkoholprobleme Bezirk Hinwil)

→ Hoffnung

«Angehörige machen sich jahrelang Hoffnung, dass sie es selber schaffen, die suchtkranke Person zu überzeugen, das Problem anzugehen.» (Filip Pavlinec, Psychotherapeut und Suchtberater beim Blauen Kreuz Thun)

→ Anfällig für Krankheiten

«Angehörige leiden oft langfristig unter Erschöpfung. Sie sind ausserdem anfälliger für Krankheiten wie Depressionen oder Schlafstörungen.» (Pascale Ernst, Sozialberaterin)



Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

OMIDA
Dr. Schüssler

Damit meine
Energie
stimmt.

**Kalium phosphoricum
Nr. 5 plus**

- ✓ Zum Auflösen und Trinken
- ✓ Geeignet für die ganze Familie
- ✓ Praktisch zum Mitnehmen
- ✓ Geschmacksneutral

