

RATGEBER

Der Schluck zu viel bringt viel Leid für Angehörige

Viele konsumieren Alkohol – mit Mass. Manche sind alkoholabhängig. Das bringt Partner und Familien oft an die Grenzen ihrer Kraft. Wer fachliche Hilfe annimmt, kann weiteres Leid vermeiden.

hr. Vielfach nutzen Angehörige von an Alkohol Erkrankten die bestehenden Hilfsangebote nicht. Oft aus lauter Scham. «Doch schämen muss man sich nicht», sagt Rahul Gupta, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Leitender Arzt Spezialpsychiatrie der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR). «Wer seine Scham nicht überwindet und Hilfe sucht, schadet sich und seiner Familie noch mehr. Das Leid wird grösser und grösser und führt in schmerzvolle Sackgassen.»

Mit der Zeit, so weiss Rahul Gupta aus seiner langen Erfahrung, werden Angehörige von alkoholabhängigen Menschen oft selbst krank, körperlich und psychisch. Vor allem auch die Kinder leiden ein Leben lang unter den Folgen der Alkoholsucht von Mutter oder Vater.

Nicht Charakterschwäche führt Menschen in die Abhängigkeit. Meistens hängt die Sucht mit persönlichen oder beruflichen Problemen zusammen. Wer merkt, dass er alkoholabhängig wird oder bereits ist, sollte sich

selbst, seinem Partner und seiner Familie zuliebe fachliche Hilfe suchen. Denn der Schluck zu viel hat ja nicht nur Auswirkungen auf das eigene Leben, sondern auf das der ganzen Familie. Oft können die Familienangehörigen Einfluss nehmen, indem sie sich beraten lassen, um Wege aus der Sackgasse zu finden.

Das Rad dreht sich

Wer zu viel trinkt, hat sich nicht mehr im Griff. «Die Gefahr steigt, aggressiv zu werden, die Hemmungen zu verlieren, gewalttätig zu werden, streitsüchtig auch und kritiklos. Alkohol verändert die Persönlichkeit, die Psyche, führt in aller Regel zu körperlichen (u.a. Herz- und Kreislauf, Darm, Diabetes, Leber) und psychischen Erkrankungen», erklärt Rahul Gupta. «Doch nicht nur der Betroffene wird krank, auch die Angehörigen, die oft jahrelang unter der Situation leiden, erkranken an Seele und Körper.»

Ab und zu ein Glas schadet nicht, aber ...

«Es ist nichts dagegen einzuwenden, wenn man ein Glas Wein oder zwei in Gesellschaft und an Anlässen trinkt. Alkohol hat durchaus positive Auswirkungen. Man wird fröhlich, lindert die Traurigkeit und vergisst Ängste», sagt Gupta. Man müsse aber aufpassen, dass man mit der Zeit nicht seine Ängste und seine Traurigkeit im Alkohol ertränke. «Die Sucht kommt schleichend. Das ist das gefährliche an Alkohol.»

Wer trinkt, gibt die Verantwortung ab, büdet sie dem Partner oder sogar den Kindern auf. Immer wieder entstehen so Co-Abhängigkeiten. Das bedeutet, dass der nicht abhängige Partner den abhängigen Partner in seiner Sucht unterstützt, wenn man Alkohol einkauft, den Partner krank meldet, das Trinken nach aussen rechtfertigt. Auch das belastet Angehörige sehr.

Manchmal trinken beide Partner, öfter nur einer. «Wenn in Partnerschaften der eine trinkt, nimmt die Belastung für den gesunden Partner zu», erklärt Gupta. «Wir erleben oft, dass der nichttrinkende Partner, aber auch die Kinder, hilflos daneben stehen, weil sie nicht wissen, was man tun und wie man reagieren könnte. In einer Zwischenphase sollte man mit dem Partner zumindest einige Regeln aufstellen, ihm sagen, was man er-



Dr. Rahul Gupta: «Es ist wichtig, sich Hilfe zu holen.»

wartet, was man will, auch, dass er seine Familie aufs Spiel setzt.» Oft zerbrechen unter diesen starken psychischen Belastungen die Familien.

Für sich selbst schauen

Rahul Gupta weiss indes, wie schwierig es für Angehörige oft ist, Hilfe von aussen zu holen. «Leider», sagt er, «warten viele zu lange, vertuschen die Alkoholprobleme des betroffenen Familienangehörigen lieber.» Sein Ratschlag: Sich einmal hinsetzen, die Situation überlegen und sich fragen, was dagegen spricht, die Probleme mit einer Fachperson zu besprechen. «Bitte schauen Sie für sich selbst», appelliert Gupta an die Angehörigen von an Alkohol erkrankten Menschen. «Holen Sie sich Hilfe, leben Sie nicht länger über Ihre eigenen Kräfte. Es kann nur besser werden.»

■ HIER GIBTS UNTERSTÜTZUNG

Angehörige von an Alkohol Erkrankten finden insbesondere bei Fachstellen und Selbsthilfegruppen Unterstützung und Hilfe:

- Beratungsstelle Blaues Kreuz, Tel. 081 252 43 37/41 oder beratung@blaueskreuz.gr.ch, www.blaueskreuz.gr.ch
- Sozialdienst für Suchtfragen: Loëstrasse 37, 7000 Chur, Tel. 081 257 26 99
- Für Angehörige von Alkoholkranken gibt es die Al-Anon (www.al-anon.ch, Hotline 08484 848 843), für Kinder und Jugendliche mit alkoholabhängigen Eltern die Alateen (www.alateen.ch, Hotline 0848 848 843).
- Beratung und Gespräche für Betroffene und Angehörige auch bei: Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR), www.pdgr.ch, Tel. 058 225 2108.

Vortrag am 27.11.2012:

19 Uhr, Klinik Waldhaus Chur: «Alkoholabhängigkeit – Was mache ich als Angehöriger für mich?»



Wenn Alkohol zur Sucht wird, leiden vor allem die Angehörigen. Bilder Susi Haas