

Mitgefangen in der Sucht: Das stille Leiden der Angehörigen

Gabriela Idelfonso Castro

Sucht ist für viele Menschen kein unbekannter Begriff. Die meisten hatten bereits Berührungspunkte damit, sei es im eigenen Umfeld, im Freundeskreis oder durch Begegnungen im Alltag. Doch während die Aufmerksamkeit mehrheitlich auf die suchtbetroffene Person gerichtet ist, geraten andere oft aus dem Blickfeld: die Angehörigen. Partner oder Partnerinnen, Eltern oder (erwachsene) Kinder leben häufig im Schatten der Sucht. Ihr Leiden bleibt nach aussen meist unsichtbar, doch die Belastung ist nicht zu unterschätzen.

Das kostet viel Kraft, beide Seiten leiden

Viele Angehörige versuchen über lange Zeit zu helfen, den Konsum zu begrenzen oder dessen Folgen aufzufangen. Das kostet viel Kraft und kann eine belastende Dynamik entstehen lassen, in der beide Seiten leiden. Doch wie wirkt sich eine Suchterkrankung auf Angehörige aus und wie können diese trotz der belastenden Situation ihre eigene Gesundheit schützen? Das folgende Fallbeispiel verdeutlicht die Belastungen,

mit denen Angehörige konfrontiert sein können, und zeigt auf, welchen Beitrag die Angehörigenarbeit leisten kann.

Überforderung und Ratlosigkeit

Frau K. (Name anonymisiert) ist 46 Jahre alt und seit 18 Jahren mit ihrem Mann verheiratet. Sie sucht unsere Fachstelle als Angehörige auf. Auslöser dafür ist die seit Jahren bestehende Alkoholproblematik ihres Ehemannes. Im Beratungsgespräch schildert Frau K. ihre zunehmende Überforderung und Ratlosigkeit im Umgang mit der Situation zu Hause. Die Trinkereignisse des Mannes hätten schleichend angefangen, die Konsummenge sei jedoch kontinuierlich gestiegen. Mittlerweile könne ihr Mann kaum einen Tag abstinenter bleiben.

Besonders schlimm sei es an den Wochenenden. Die Situation werde von ihr als äusserst belastend erlebt. Ihre Symptome wie Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Gewichtsverlust und Schlafstörungen bestünden bereits seit längerer Zeit und würden sie erheblich in der Bewältigung ihres Alltags beeinträchtigen. Mittlerweile übernehme sie auch die komplette finanziel-

le und administrative Verantwortung, da ihr Ehemann keiner längerfristigen und stabilen Erwerbstätigkeit nachgehen könne.

Soziale Kontakte würden zunehmend von ihr gemieden, da sein Konsumverhalten und mögliche Eskalationen schwer einschätzbar seien. Zudem habe sie wiederholt belastende und vorwurfsvolle Rückmeldungen aus dem sozialen Umfeld erlebt. Verschiedene Versuche, den Alkoholkonsum zu kontrollieren, etwa durch ein Alkoholverbot in der Wohnung, Trennungsandrohungen oder finanzielle Einschränkungen, hätten meist nur kurzfristig Wirkung gezeigt und die Konflikte eher verstärkt.

Sie möchte ihn nicht im Stich lassen

Trotz der hohen Belastung falle es ihr schwer, nicht für ihn zu sorgen. Insbesondere habe sie aber Angst davor, dass sich sein gesundheitlicher sowie psychischer Zustand verschlechtere. Sie möchte ihn nicht im Stich lassen. Gleichzeitig sei ihr jedoch klar, dass es so nicht weitergehen könne. Frau K. ist mit ihrer Situation nicht allein. Ungefähr ein Drittel der Schweizer

Gesamtbevölkerung hat gemäss dem Bundesamt für Gesundheit (2023) mindestens eine Person mit einer Alkoholproblematik in ihrem Umfeld. Gut ein Fünftel fühlt sich durch die Situation stark oder sehr stark belastet. Suchterkrankungen betreffen nicht nur die unmittelbar erkrankten Personen, sondern wirken sich häufig auch erheblich auf deren Angehörige aus. Diese sind oftmals über längere Zeit hohen emotionalen, sozialen und finanziellen Belastungen ausgesetzt, die ihre eigene psychische und körperliche Gesundheit beeinträchtigen können.

Im Fokus steht nicht die suchtbetroffene Person

In der Angehörigenarbeit haben Angehörige in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit, persönliche Sorgen und Fragen im Zusammenhang mit der Suchthematik anzusprechen und zu bearbeiten. Im Fokus steht nicht die suchtbetroffene Person, sondern die oder der Angehörige mit den eigenen Bedürfnissen und Belastungen. Ziel ist es, Angehörige darin zu unterstützen, ihre eigene Lebensqualität zu verbessern, sich zu schützen und einen konstruk-

tiven Umgang mit der belastenden Situation zu entwickeln. Als mögliche Folge kann sich auch die Bereitschaft der suchtbetroffenen Person erhöhen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Dies stellt jedoch nicht das primäre Ziel der Angehörigenarbeit dar.

Eigene Bedürfnisse wieder wahrnehmen

Bezugnehmend auf das Fallbeispiel gelang es Frau K. im Verlauf der Beratung zunehmend, ihre eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen, diese ernst zu nehmen und ihre persönlichen Grenzen bewusster zu erkennen und zu vertreten. Sie begann zu realisieren, dass sie zwar Unterstützung anbieten, jedoch nicht die Verantwortung für den Alkoholkonsum und dessen Folgen übernehmen kann. Schritt für Schritt schaffte sie es, sich stärker abzugrenzen, soziale Kontakte wieder aufzunehmen und eigene Bedürfnisse nicht länger ausschliesslich hinter diejenigen ihres Mannes zu stellen.

Auch wenn die Alkoholproblematik ihres Ehemannes damit nicht unmittelbar gelöst ist, erlebte Frau K. eine zunehmende Entlastung und gewann

ein grosses Stück Selbstbestimmung zurück. Angehörige müssen mit ihrer Belastung nicht allein bleiben. Wenn Sie sich in einer ähnlichen Situation wiederfinden, kann es entlastend sein, sich Unterstützung zu holen und die eigenen Anliegen in einem geschützten Rahmen zu besprechen. Unsere Fachstelle bietet Beratung für Angehörige an. Ab Januar 2027 steht zudem ein kostenloses Gruppenangebot zur Verfügung, das den Austausch mit anderen Angehörigen ermöglicht.

Autorin



Gabriela Idelfonso Castro
Dipl. Sozialpädagogin HF

beratung in suchtfällen bis
Bezirk Dietikon
Poststrasse 14
8953 Dietikon

Telefon: +41 44 741 56 56
Mail: beratung-in-suchtfallen@sd-l.ch
Internet: www.sucht-beratung.ch