

# Alkoholabhängigkeit – auch Nahestehende sind betroffen

**In der Schweiz gibt es rund 300 000 alkoholranke Menschen.**

Die Psychosomatische Abteilung PSA am Spital Wattwil bietet mit der 24-tägigen Alkoholkurzzeittherapie eine einzigartige Möglichkeit an, die Alkoholsucht erfolgreich zu bekämpfen. Oft wird aber vergessen, dass im familiären und näheren Umfeld eine weitaus grössere Zahl an Personen wie Partner, Eltern, Geschwister, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn und vor allem auch Kinder von der Alkoholabhängigkeit direkt betroffen sind. Die Zahl der Angehörigen, welche täglich mit dem Suchtverhalten konfrontiert sind, wird auf 500 000 bis 900 000 geschätzt.

Besonders schwierig ist die Situation für Leute, die in einer engen Beziehung zum alkoholranken Menschen stehen. Ihr Alltagsleben wird häufig beeinträchtigt, sie werden in den Mechanismus der Alkoholkrankheit eingebunden. Dies wird ihnen oft erst später überhaupt bewusst. In einer solchen Situation herrscht eine Atmosphäre der Instabilität. Finanzielle Schwierigkeiten können eintreten, Verzweiflung, Wut und Trauer machen sich breit und Gefühle und die Beziehung als solche werden belastet. Manchmal wird der Leidensdruck so gross, dass Nahestehende selbst krank werden. Schuld- und Schamgefühle der Angehörigen führen oft auch zu sozialem Rückzug. Oftmals werden diese Personen zudem damit konfrontiert, dass die Gesellschaft gegenüber Menschen mit Alkoholproblemen häufig eine negative Haltung einnimmt.

Auch für nicht unmittelbar mit Alkoholabhängigen zusammenlebende Menschen ist es oft schwierig. Man zögert, die betroffene Person anzusprechen und sagt sich, dass einen das Privatleben Anderer nichts angeht. Dennoch bleiben das Unwohlsein und die Verunsicherung: Soll ich etwas unternehmen? Und wenn ja, was kann ich tun?

Für die meisten ist etwas ganz klar: Sie möchten die alkoholabhängige Person dazu bringen, mit dem Trinken aufzuhören. Dieser Wunsch ist verständlich, aber man kann niemanden dazu zwingen. Zu diesem Schritt müssen sich die Betroffenen selbst entscheiden. Was bleibt Nahestehenden also übrig, um etwas zu verändern? Sie müssen sich selbst verändern! Das mag etwas merkwürdig klingen – aber es ist der richtige und einzige Weg!

Helfen beginnt damit, sich bewusst zu werden, wie stark der Alkohol das eigene Denken und Verhalten, das körperliche und psychische Wohlbefinden sowie alle sozialen Beziehungen beeinflusst. Oft ist das ein langer und schwieriger Weg. Auf diesem Weg



ist für viele die Hilfe einer entsprechenden Beratung bei einer Suchtfachstelle oder Selbsthilfegruppe un-gemein wichtig.

Indem Nahestehende ihr Verhalten verändern, setzen sie auch bei der alkoholranken Person etwas in Bewegung. Manchmal nimmt der Alkoholkonsum in dieser Phase zu. Das zeigt aber auch, dass die Veränderung wahrgenommen und darauf reagiert wird. Die Einstellung und das Verhalten nahe stehender Menschen können einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass sich die abhängige Person ihrer Krankheit sowie deren Auswirkungen bewusst wird und sich schrittweise motivieren lässt, sich zu ändern, eine Suchtfachstelle oder den Hausarzt zu kontaktieren und sich schlussendlich auf den Weg aus der Sucht zu begeben.

Als einziges Spital in der Deutschschweiz bietet Wattwil eine stationäre Kurzzeittherapie über 24 Tage für Menschen mit Alkoholproblemen. Eine geschlossene Gruppe durchläuft miteinander die Therapie. In Gesprächen sowie im kreativen Gestalten und der Bewegungstherapie werden Zusammenhänge zwischen der Lebensgeschichte und der Suchtentwicklung erarbeitet. Möglichkeiten von Verhaltensänderungen werden gesucht, besprochen und erprobt.

Zum Betreuungsteam gehören Ärzte, Psycho- und Sozialtherapeuten, Sport- und Bewegungstherapeuten, Kreativtherapeuten und Pflegepersonal.