

## Unsere Ziele

- Gesundheitsförderung und Integration der Suchtkranken in Familie, Beruf und Gesellschaft
- Einbindung Angehöriger in die Gruppen- und Verbandsarbeit
- Motivation durch eigene vorgelebte Abstinenz
- Qualifizierung Ehrenamtlicher durch Schulungsmaßnahmen
- Förderung einer alkohol- und drogenfreien Freizeitgestaltung
- Sensibilisierung der Öffentlichkeit für einen problembewussten Umgang mit Sucht- und Genussmitteln

## Eine Kreuzbund-Gruppe finden Sie auch in Ihrer Nähe

Fragen Sie uns oder besuchen Sie unsere Internetseite [www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de) und klicken Sie auf „Hilfe in meiner Nähe“.

### Kreuzbund e.V.

Bundesgeschäftsstelle  
Postfach 1867 · 59008 Hamm  
Tel.: 023 81/6 72 72 - 0  
Fax: 023 81/6 72 72 - 33  
E-Mail: [info@kreuzbund.de](mailto:info@kreuzbund.de)  
[www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de)



Der Kreuzbund ist Fachverband im Deutschen Caritasverband e.V. (DCV) und Mitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS).

# Angehörige von Suchtkranken



## Kennen Sie das?

Eine Familie ähnelt in mancherlei Hinsicht einem Mobile. Wenn ein Familienmitglied durch eine Suchterkrankung belastet ist, sind alle anderen auch betroffen und versuchen alles Mögliche, um wieder für Gleichgewicht zu sorgen.

- Sie fühlen sich für den Zustand des suchtkranken Familienmitgliedes mitverantwortlich, schämen sich und übernehmen seine Aufgaben.
- Sie vertuschen das Suchtproblem Ihres Partners/Ihrer Partnerin.
- Sie kontrollieren Ihr Familienmitglied und verstecken das Suchtmittel.
- Sie vernachlässigen Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse über einen langen Zeitraum und isolieren sich.
- Sie fühlen sich in der Sorge um Ihr suchtkrankes Familienmitglied oft selbst körperlich und seelisch überlastet oder müde. Sie wünschen sich Entlastung.

## Was können Sie tun?

Sich von der Abhängigkeitserkrankung des Familienmitgliedes un-abhängig zu machen – das ist sehr schwer. Dennoch können Sie als Angehörige(r) etwas für sich tun:

- Reden Sie mit einem Menschen Ihres Vertrauens, der etwas von einer Suchterkrankung versteht.
- Informieren Sie sich über das Krankheitsbild und die Auswirkungen auf die zwischenmenschlichen Beziehungen zu den Angehörigen.
- Sorgen Sie – so gut es geht – konsequent für Ihr Wohlergehen und das Ihrer Kinder, und schützen Sie sich und Ihre Kinder.
- Lernen Sie, Ihr suchtkrankes Familienmitglied zu unterstützen, wenn es auf dem Weg der Genesung ist, ohne sich selbst dabei zu schaden.

## Wo finden Sie Hilfe?

Sie haben manche Zerreißprobe überstanden und haben Unterstützung verdient! In einer Sucht-Selbsthilfegruppe finden Sie Menschen, die gemeinsam vertrauensvoll nach vorne schauen und sich gegenseitig auf ihrem Weg in ein zufriedenes Leben unterstützen.

In **gemischten Gruppen** treffen sich Suchtkranke und Angehörige (mit oder ohne ihre suchtkranken Familienmitglieder) in der Regel einmal wöchentlich.

In **Gruppen nur für Angehörige** treffen sich Partner/-innen und Eltern, manchmal auch erwachsene Geschwister oder Kinder abhängiger Eltern, um sich über ihre Sorgen und Hoffnungen auszutauschen und sich im Schutz der Gruppe zu entlasten.

Durch Erzählen, Zuhören und Verstehen tun Sie eine Menge für sich und die anderen und finden zu Ihrer Lebensfreude zurück.