

Wie gehen Angehörige mit ihren suchtkranken Familienmitgliedern um?



Alkohol-, Drogen- oder Spielsucht: Abhängigkeitskranke involvieren immer auch Angehörige, wissen Christof Zedrosser, Thomas Elstner und Renate Wagerer. Fotos: Cremer, dpa

„Ein Elefant im Wohnzimmer“

Abhängigkeitserkrankungen sind nicht nur für Betroffene, sondern auch für ihre Angehörigen eine immense Belastung. **Julia Harlfinger** sprach mit dem Psychologen **Christof Zedrosser**, der betroffenen Mutter **Renate Wagerer** und dem Kinderpsychiater **Thomas Elstner** über das Leben in Ko-Abhängigkeiten.

STANDARD: Warum gelingt es vielen Betroffenen, ihre Sucht lange Zeit vor der Familie zu verbergen?

Zedrosser: Drogenkonsumenten realisieren oft lange nicht, dass sich aus ihrem Konsum eine Abhängigkeit entwickelt hat. Anderen einzugestehen, dass ein Suchtproblem besteht, dauert seine Zeit und ist sehr schmerzhaft. **Elstner:** Auch Alkoholabhängigkeit wird oft lange versteckt. Da Alkohol ein derart weit verbreitetes und akzeptiertes Genussmittel ist, kann man den Konsum gut verheimlichen. Vor allem alkoholabhängige Frauen trinken heimlich.

Wagerer: Ich war völlig ahnungslos. Als sich mein Sohn im Alter von zwölf, dreizehn Jahren auffällig benommen hat – einmal war er aufgekratzt, dann wieder müde –, habe ich dies auf die Pubertät zurückgeführt. Auch in der Schule gab es keinen Verdacht. Erst unser Hausarzt, der mich bis heute ganz wunderbar unterstützt, hat die Suchterkrankung aufgedeckt. Seit damals hat sich mein Leben radikal verändert.

STANDARD: Was passiert, sobald die Angehörigen mit der Sucht konfrontiert werden?

Wagerer: Ich habe sofort versucht, eine Entzugsmöglichkeit für meinen damals noch minderjährigen Sohn zu organisieren. Ein Spital sollte ihn auf der Stelle aufnehmen und einen Zwangsentzug durchführen. Ich wollte nur, dass er rasch geheilt wird. Doch es gab viele schwere Rückschläge. Seine Rettung aus meiner Sicht war die Aufnahme in ein Methadonprogramm. **Elstner:** Viele Angehörige wollen,

nachdem sie zum ersten Mal von der Sucht erfahren haben, das Problem mit aller Kraft möglichst schnell aus der Welt schaffen. Aber ein plötzlicher, erzwungener Entzug mit Druck von außen ist in vielen Fällen kritisch. Denn Sucht entsteht im Laufe vieler Jahre und

man kann sie nur allmählich ändern. Dies wahrzunehmen ist gerade für die Angehörigen ein schmerzhafter Lernprozess.

Zedrosser: Abhängigkeit bedeutet viel mehr als nur den Konsum einer legalen oder illegalen Substanz. Auf paradoxe Weise ist die Sucht ein Bewältigungsversuch. Es ist in dieser Si-

tuation nicht nur wichtig, dass die Suchtkranken Unterstützung bekommen, sondern auch die Angehörigen mit ihren starken Emotionen und ihren vielen Fragen. Man kann mit verschiedenen Beratungsstellen telefonisch oder persönlich Kontakt aufnehmen.

STANDARD: Wie geht es nach der Diagnose weiter?

Wagerer: Die ersten Jahre fühlte ich mich wie in einem Schützengraben. Ich war berufstätig und versuchte gleichzeitig, die beste Therapie für meinen Sohn zu finden. Es gab viele Konflikte mit Ärzten, Therapeuten, Behörden und der Polizei. Ich fühlte mich ohnmächtig, im Stich gelassen und lebte immer in Angst, meinen Sohn zu verlieren. Auch der Versuch, ihn zu kontrollieren, Betteln oder das Androhen von Strafen hat natürlich nichts genützt. Heute dränge ich meinen Sohn nicht mehr. Es war ein sehr langer qualender Prozess, bis ich akzeptieren konnte, dass ich einer Krankheit gegenüberstehe, die ich allein nicht lösen kann, auch wenn ich immer für mein Kind da bin.

STANDARD: Viele Angehörige versuchen, Suchterkrankungen nach außen hin zu verheimlichen, um sich zu schützen.

Zedrosser: Unangenehme Dinge möchte man loswerden. Und wenn etwas so unangenehm ist wie eine Suchterkrankung, dann sucht das Umfeld oft einen Schuldigen – etwa Partner oder Eltern. Doch Stigmatisierung hilft niemandem weiter.

Elstner: Auch Kinder mit einem süchtigen Elternteil lassen sich lange nichts anmerken. Sie fühlen sich verantwortlich, schämen sich und wünschen sich gesunde Eltern. Die Erkrankung ist ein Tabu, und so haben diese Kinder Probleme, sich jemandem anzuvertrauen. Umso wichtiger ist es, dass sie nicht alleingelassen werden, damit sie ihre Belastungen loswerden können.

Wagerer: Anfangs habe ich nur sehr wenigen Personen erzählt, dass mein Sohn süchtig ist. Mütter stehen ja für viele Menschen genau so weit unten wie die Süchtigen selbst. Doch mittlerweile stehe ich dazu und bin stolz darauf, dass sich mein Sohn so gut hält, bestimmte Aufgaben im Haushalt übernimmt und seine Interessen, etwa für alles, das mit EDV zu tun hat, weiter verfolgt. Ich appelliere an alle betroffenen Eltern, sich nicht zu verstecken. Ich möchte kein Mitleid. Die Öffentlichkeit soll Sucht als chronische Erkrankung akzeptieren.

STANDARD: Rund zehn Prozent aller Kinder in Österreich haben einen Angehörigen mit problematischem Alkoholkonsum. Gibt es in einem solchen Umfeld überhaupt die Chance, normal aufzuwachsen?

Elstner: Wenn es eine unbehandelte Sucht ist, dann ist es für die Kinder sehr schwierig. Vor allem jüngere Kinder können den Zustand des erkrankten Elternteils nicht vorhersehen oder erklären – einmal abwesend, dann wieder freundlich oder aufbrausend. Was ist das Beste für das Kind? Hier darf man nicht vorschnell urteilen und muss die Situation genau prüfen. Wenn man radikale Lösungen anstrebt – etwa das Kind aus der Familie nimmt – vergisst man oft, dass hier trotz allem wichtige Bezugspersonen sind.

Mütter, die illegale Substanzen konsumieren, werden oft kriminalisiert. Doch eine umfassende Behandlung in einem Betreuungsnetzwerk unter Einschluss von Substitutionsmedikamenten ist oft eine große Chance für Mutter und Kind.

STANDARD: Das klingt, als ob die Sucht das gesamte Familienleben dominiert.

Elstner: Sucht hat eigene Gesetze, sie konsumiert, was vorhanden ist, zum Beispiel Zeit, finanzielle oder psychische Ressourcen. Es ist für die Angehörigen oft so, als ob ein Elefant im Wohnzimmer lebt.

STANDARD: Wie gelingt es Angehörigen, mit der Belastung zu leben?

Elstner: Damit man vom Elefanten im Wohnzimmer nicht erdrückt wird, ist der Selbstschutz das Wichtigste. Wenn man psychisch nicht überlebt, hat man keine Chance, dem kranken Angehörigen zu helfen. Man muss lernen, eigene Grenzen zu respektieren, Regeln aufzustellen, sich Zeit für eigene Projekte, den Partner oder die gesunden Kinder zu nehmen. Weil das schwierig ist, lässt man sich am besten von jemandem beraten, der nicht im Elefantenstall lebt. Also von professionellen Helfern wie Psychotherapeuten.

Zedrosser: Ein Durchbruch in der Beratung von Angehörigen ist es, wenn es gelingt, dass die Sucht nicht mehr das alleinige Thema in der Familie ist und wenn nicht mehr alle Gedanken und Anstrengungen darum kreisen, den Süchtigen vom Konsum wegzubringen. Das heißt etwa, wieder normale Dinge gemeinsam zu unternehmen. Wichtig ist die Überlebenshilfe, also die Betroffenen so zu unterstützen, dass sie diese Phase so unbeschadet wie möglich überleben. Allerdings gibt es auch Familien, in denen der Betroffene aus Fürsorge und Angst vor allen Konsequenzen seines Verhaltens geschützt wird. Die Angehörigen springen ständig ein, denn viele Süchtige haben Schwierigkeiten, Dinge des Alltags zu bewältigen. Andererseits: Wenn sie nicht gefördert werden, dann werden sie nicht selbstständig. Durch den wiedergewonnenen Spielraum entsteht auch für die Konsumenten die Möglichkeit zu entscheiden, wie das Leben weitergehen soll. Loslassen heißt eben nicht fallenlassen.

STANDARD: Wie geht es Angehörigen von Personen mit nicht substanzgebundenen Süchten, etwa Spielsucht, Kaufsucht, Internetsucht?

Zedrosser: Die Grundmechanismen der Süchte sind gut vergleichbar, aber es wäre in Irrtum zu glauben, dass Süchte ohne körperliche Abhängigkeit leichter zu überwinden wären. Insofern machen auch Angehörige ähnliche Erfahrungen. Für Personen mit Suchtproblemen ist es wichtig, die inneren Mechanismen und Bedürfnisse zu erkennen, die dazu geführt haben. Gleichzeitig ist es wichtig zu erfassen, ob wirklich eine Sucht vorliegt. Der Begriff Sucht wird oft recht inflationär verwendet.

STANDARD: Kann man den Ausbruch einer Suchterkrankung überhaupt verhindern?

Wagerer: In meinem Fall glaube ich nicht. Jedenfalls spielt die Veranlagung aus meiner Sicht eine große Rolle. Mein Sohn war schon als kleines Kind sehr risikobereit, hatte vor nichts Angst und wollte alles ausprobieren.

Zedrosser: Präventiv arbeiten heißt, Kindern und Jugendlichen möglichst viele Strategien mitzugeben, damit sie eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Verfügung haben, wenn es einmal eng wird. Außerdem ist es im Sinne der Früherkennung wünschenswert, allen Interessierten, nicht nur Betroffenen und ihren Angehörigen, die Scheu zu nehmen, sich Unterstützung zu holen.

Elstner: Es ist für jeden Menschen essenziell zu lernen, mit Belastungen, aber auch mit angenehmen Gefühlen umzugehen. Das ist Teil der psychischen Fitness. Außerdem hoffe ich auf eine bessere Wahrnehmung der Gesellschaft: Personen stecken oft schon lange bevor die Sucht auftritt in Schwierigkeiten oder haben psychische Erkrankungen. Diese werden vor allem bei Kindern oft nicht beachtet. Es gibt zwar einige Anlaufstellen, aber noch viel zu wenige.

„
Abhängigkeit bedeutet viel mehr als nur den Konsum einer legalen oder illegalen Substanz. Sucht ist auf paradoxe Weise ein Bewältigungsversuch.“
Christof Zedrosser

„
Ich appelliere an alle Eltern, sich nicht zu verstecken. Ich möchte kein Mitleid. Die Öffentlichkeit soll Sucht als chronische Erkrankung akzeptieren.“
Renate Wagerer

„
Sucht hat eigene Gesetze. Sie konsumiert, was vorhanden ist, zum Beispiel Zeit, finanzielle oder psychische Ressourcen.“
Christof Zedrosser

ZUR PERSON

Christof Zedrosser (39), Klinischer und Gesundheitspsychologe, ist psychosozialer Leiter des Vereins Dialog, einer Beratungsstelle für Suchtkranke und Angehörige.

DER STANDARD Web-tipp: www.dialog-on.at

Renate Wagerer (52), Seniorenbetreuerin, ist Mutter eines suchtkranken Sohnes (20). Sie besucht eine Angehörigenrunde, organisiert vom Verein zur Suchtvorbeugung.

DER STANDARD Web-tipp: www.elternkreis.at

Thomas Elstner (47) ist Kinder- und Jugendpsychiater sowie Psychotherapeut und leitet seit 2006 das Institut für Erziehungshilfe 5 in Wien.

DER STANDARD Web-tipp: www.erziehungshilfe.org

MEDSTANDARD

Redaktion:

Bettina Stimedter (Ltg.), Karin Pollack (Koor.)
Anzeigen-Projektverantwortung:
Roman Binting

Medieninhaber & Herausgeber:

Standard Verlagsgesellschaft m.b.H.
A-1010 Wien, Herrengasse 19-21

Redaktion & Verwaltung:

1014 Wien, Herrengasse 19-21
Druck: Goldmann-Zeitungsdruck Ges.m.b.H.,
3432 Tulln, Königstetter Straße 132