



Bündner Aktion «Flaschenpost»
19. Mai 2016

Alkoholprobleme ... und die Familie? Jeder kennt jemanden, den es betrifft

Angehörige und Kinder von Alkoholabhängigen haben ihre ganz eigene Leidensgeschichte. Sind Sie selbst betroffen, oder kennen Sie eine Familie in Ihrem Umfeld, die Hilfe braucht? Diese Flaschenpost soll Ihnen oder Ihren Bekannten Mut machen, sich Unterstützung zu holen.



Was Angehörige von Alkoholabhängigen tun können:

1 Suchen Sie Unterstützung

Sie sind Ihrem Schicksal nicht ausgeliefert, und vor allem sind Sie nicht allein. Es ist kein Zeichen von Schwäche, wenn Sie Beratung und Unterstützung annehmen. Im Gegenteil: Sie entscheiden, dass es so nicht mehr weitergehen wird. Machen Sie den ersten Schritt und suchen Sie eine Beratungsstelle auf, um Ihr Leben und das Ihrer weiteren Angehörigen zu verbessern.

2 Akzeptieren Sie die Abhängigkeit Ihres Angehörigen

Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit. Sie können sie nicht heilen. Es ist sinnlos, Alkohol wegzuschütten oder Versprechen einzufordern. Schützen Sie sich vor weiteren Enttäuschungen. Treffen Sie keine Absprachen, die Ihr Angehöriger voraussichtlich nicht einhalten kann.

3 Nehmen Sie keine Helferrolle ein

Vertuschen Sie nichts. Baden Sie nicht die Versäumnisse und Fehler für die suchtkranke Person aus. Überlassen Sie es zum Beispiel der verkaterten Person, sich selbst am Arbeitsplatz krank zu melden. Seien Sie mutig: Verheimlichen Sie die Krankheit nicht vor Verwandten, Freunden und Nachbarn. Sprechen Sie auch mit Ihrem Kind darüber in altersgemässer Sprache, damit es versteht, was passiert.

4 Bleiben Sie konsequent

Tun Sie, was Sie ankünden. Und drohen Sie nichts an, was Sie hinterher nicht tun. So machen Sie deutlich, dass Sie es ernst meinen.

5 Schauen Sie gut zu sich selber

Melden Sie sich bei Freundinnen und Freunden und gönnen Sie sich Zeit für alles, was Ihnen gut tut. Wenn Sie aktiv sind, geben Sie auch dem Alkoholabhängigen die Verantwortung für sein Leben zurück.

Beratungsstellen für Betroffene und Angehörige:

