

29.03.2016 - 10:15 Uhr

## Sucht Schweiz Alkoholabhängigkeit - Filme zeigen wie Angehörige Rückhalt finden

Lausanne (ots) -

Ohnmacht, Ängste und Sorgen um das suchtkranke Familienmitglied - in Worten und Bildern thematisieren zwei Kurzfilme von Sucht Schweiz die schwierige Situation von Angehörigen. Die Filme auf [www.alkoholkonsum.ch/fuer-nahestehende](http://www.alkoholkonsum.ch/fuer-nahestehende) berichten von Erfahrungen mehrerer Betroffener und lassen auch Fachpersonen aus Therapie und Beratung zu Wort kommen.

Die erste Filmsequenz fokussiert auf die Belastungen, denen Angehörige ausgesetzt sind. Der zweite Teil stellt ganz konkrete Unterstützungsangebote vor. Die zwei Filme von je acht Minuten in Deutsch und Französisch mit Aussagen von betroffenen Angehörigen und Fachleuten entstanden im Rahmen eines Sensibilisierungsprojekts von Sucht Schweiz, das Angehörige ermutigt, Unterstützung durch eine Fachstelle oder eine Selbsthilfegruppe zu beanspruchen.

Das vom Nationalen Programm Alkohol finanziell unterstützte Projekt will mehr Angehörige von suchtkranken Menschen zu diesem Schritt bewegen. Gleichzeitig soll das öffentliche Bewusstsein für die schwierige Situation von Angehörigen gestärkt werden. Bis heute holen pro Jahr nur etwa vier Prozent Hilfe von aussen. "Man weiss nicht genau, warum nur wenige Unterstützung suchen, obschon rund jede/r fünfte Angehörige von starker oder sehr starker Belastung berichtet. Wahrscheinlich getrauen sich viele nicht, sie schämen sich für die Probleme daheim oder denken, es gäbe nur für Suchtkranke Unterstützungsangebote", räumt Sabine Dobler, Projektleiterin bei Sucht Schweiz ein.

Die schwierige Situation der Angehörigen Dass sich viele Angehörige zurückziehen, auch aus Scham oder Schuldgefühlen, zeigen die Filmbeispiele auf anschauliche Weise. "Ich ging selten raus, weil ich Angst hatte vor dem Blick der anderen. Ich lebte wie eine Gefangene", schildert Raymonde, die mit einem alkoholkranken Mann zusammenlebte. "Mein Bruder und ich luden nie Freunde nach Hause ein. So entstand eine Art Isolation", führt Marion im Filmbeitrag aus. Sie wuchs mit einer alkoholkranken Mutter auf.

Lange Leidenszeit

"Angehörige, die sich an uns wenden, stehen häufig unter grossem Druck. Sie kommen mit dem Gefühl hierher, dass sich etwas verändern muss", erklärt Lea Ruckstuhl von der Beratungsstelle für Alkoholprobleme Bezirk Hinwil im Film. Bis Angehörige eine Beratungsstelle aufsuchen, vergehen meist viele Jahre. Die Hemmschwelle ist hoch. "Angehörige machen sich jahrelang Hoffnungen, dass sie es selber schaffen, die suchtkranke Person zu überzeugen, das Problem anzugehen", sagt Filip Pavlinec, Psychotherapeut und Suchtberater beim Blauen Kreuz Thun. Während dieser Zeit erleben sie häufig Misserfolge und brauchen viel Energie. "Angehörige leiden oft langfristig unter Erschöpfung und brauchen darum Hilfe. Sie sind ausserdem anfälliger für Krankheiten wie etwa Depressionen, chronische Schmerzen oder Schlafstörungen", ergänzt Pascale Ernst im Film. Sie ist Sozialberaterin, spezialisiert auf Suchtfragen bei der Fondation Vaudoise contre l'Alcoolisme.

Was Unterstützung bringt

"Wichtig ist, dass Angehörige wieder zu sich selbst finden", sagt Pascale Ernst und ergänzt: "Das ist nicht einfach, wenn man die eigenen Bedürfnisse immer hinter die des anderen gestellt hat und der Konsum immer im Zentrum stand." "Unterstützung eröffnet neue Wege, um aus der Situation rauszukommen", erklärt Alain Beney, Suchtberater bei Sucht Wallis. "Ich möchte Angehörige ermutigen, ausserhalb der Familie darüber zu sprechen. Es gibt zahlreiche Beratungsstellen, wo sie Hilfe für sich selbst finden können", ergänzt Alicia Seneviratne, Psychologin und Psychotherapeutin FSP, Service d'alcoologie, CHUV.

Neben Suchtberatungsstellen sind auch Selbsthilfegruppen wichtige Anlaufstellen für Angehörige: "Selbsthilfegruppen sind sehr solidarisch", sagt Raymonde, mit Blick auf die Zeit mit einem alkoholkranken Partner. "Man erlebt dort echte Freundschaft."

Informationen für Angehörige von Sucht Schweiz [www.alkoholkonsum.ch/fuer-nahestehende](http://www.alkoholkonsum.ch/fuer-nahestehende) mit zwei Kurzfilmen, in denen Angehörige und Suchtfachpersonen zu Wort kommen Zu den neuen Hilfsmitteln zählen die vollständig überarbeitete Broschüre "Leben mit einem/r alkoholabhängigen Partner/in". (<http://shop.addictionsuisse.ch/de/alkohol/208-leben-mit-einem-alkohol-abhaengigen-partner.html>) Beratungstelefon von Sucht Schweiz 0800 104 104 [www.elternundsucht.ch](http://www.elternundsucht.ch) [www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch) / [www.papatrinkt.ch](http://www.papatrinkt.ch)

Weitere Angebote:

Adressen von Beratungsstellen: [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch), Adressen von Selbsthilfegruppen: [www.selbsthilfesuisse.ch](http://www.selbsthilfesuisse.ch) / [www.al-anon.ch/](http://www.al-anon.ch/) Forum und Chats auf SafeZone, Onlineberatung für Suchtfragen [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

Sucht Schweiz ist ein nationales Kompetenzzentrum im Suchtbereich. Sie betreibt Forschung, konzipiert Präventionsprojekte und engagiert sich in der Gesundheitspolitik. Das Ziel ist, Probleme zu verhüten oder zu vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen oder durch Glücksspiel und Internetnutzung entstehen. Mehr als 200'000 Personen unterstützen unsere NGO.

Umfassende Informationen zu Sucht Schweiz finden Sie auf unserer Website [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

Die vorliegende Medienmitteilung finden Sie hier: <http://www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/>

Kontakt:

Monique Portner-Helfer  
Mediensprecherin  
[mportner-helfer@suchtschweiz.ch](mailto:mportner-helfer@suchtschweiz.ch)  
Tel.: 021 321 29 74

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100785896> abgerufen werden.