

Tipps für Angehörige suchtgefährdeter oder suchtkranker Menschen

thüringer
landesstelle
für suchtfragen
e.V.



1. **Trauen Sie Ihrer Wahrnehmung!** Ihre Gefühle sind völlig in Ordnung. Sprechen Sie Unzufriedenheit, Wut oder Enttäuschung an!
2. **Entscheiden Sie selbst**, wann, wie und wo Sie miteinander über Probleme, Konsequenzen und Hilfsangebote sprechen wollen.
3. **Versuchen Sie, keine Verantwortung für das suchtbedingte Verhalten Ihrer/Ihres Angehörigen zu übernehmen.**
4. **Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen!**
5. **Sie müssen suchtbedingtes Verhalten nicht unendlich aushalten.**
6. **Denken Sie darüber nach**, wo und wie Sie suchtbedingtes Verhalten ggf. unbewusst unterstützen!
7. **Versuchen Sie nicht, Veränderungen durch Kontrolle oder Schuldzuweisung zu erzwingen.**
8. **Vermeiden Sie, dass es in jedem Gespräch nur noch um Ihre/n Angehörige/n und ihre/seine Probleme geht.**
9. **Ihr/e Angehörige/r braucht Ihre Hilfe.** Sie sollten überlegen, welche Hilfen angemessen und wirkungsvoll sind und welche nicht.
mehr auf der Rückseite...

Tipps für Angehörige suchtgefährdeter oder suchtkranker Menschen

Mit freundlicher
Unterstützung der



Die **Gesundheitskasse**
für Sachsen und Thüringen.

10. **Entscheiden Sie für sich selbst, wobei Sie Ihre/n Angehörige/n unterstützen möchten und wobei nicht.**
11. **Sie können sie/ihn nicht überreden, angebotene Hilfen anzunehmen!**
12. **Achten Sie auf sich selbst und eine möglichst klare konsequente Haltung der/dem Angehörigen gegenüber.**
13. **Diese Hinweise können nur ein Anfang sein.**

Wir empfehlen Ihnen, sich zur Klärung Ihrer konkreten Situation an eine Suchtberatungsstelle, eine Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle oder an Angebote der Sucht-Selbsthilfe (z.B. Angehörigengruppen, Elternkreise) in Ihrer Nähe zu wenden.

Eine Übersicht vorhandener Angebote und Einrichtungen bietet der **Thüringer Wegweiser für Suchtfragen**.
Diesen finden Sie auch online unter **www.tls-suchtfragen.de**

