

Das Blaue Kreuz Deutschland

Seit mehr als 135 Jahren hilft das Blaue Kreuz Deutschland Menschen, die von Sucht betroffen sind. An 360 Standorten engagieren sich ehren- und hauptamtlich Mitarbeitende für von Sucht betroffene Menschen. Mit blu:prevent, der innovativen und erfolgreichen Suchtpräventionsarbeit, setzt sich das Blaue Kreuz dafür ein, die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen so zu stärken, dass ein Leben ohne Abhängigkeit gelingen kann.

Kontakt

Blaues Kreuz Deutschland
Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal
Tel.: 0202/62003-0

Folgen Sie uns auf Social Media

@blaueskreuzdeutschland



Sie sind nicht allein!

- Viele Menschen, die mit alkoholkranken Menschen zusammenleben, haben ähnliche Erfahrungen gemacht.
- Sie haben alles getan, was Sie aus Ihrer Perspektive tun konnten. Doch Ihr Verhalten entscheidet nicht, ob ein alkoholkranker Mensch mehr, weniger oder keinen Alkohol mehr trinkt. Sie sind nicht verantwortlich für das Trinken Ihres Angehörigen.
- Nur Ihr alkoholkranker Angehöriger kann sich vom Alkohol trennen. Dafür braucht er meist medizinische und psychotherapeutische Unterstützung sowie Gleichgesinnte, z. B. in den Selbsthilfegruppen.
- Wenn Ihr alkoholkranker Angehöriger sich vom Alkohol abwendet und einen anderen Weg geht, können Sie ihn dabei begleiten.

- Wenn Ihr alkoholkranker Angehöriger keine Hilfe annehmen will, schützen Sie sich bitte selbst. Wie dies aussehen kann, können Sie am geeignetsten mit kompetenten Gesprächspartnern herausfinden.

Darum: Brechen Sie Ihr Schweigen und wenden Sie sich bitte an sachkundige Menschen.

Diese finden Sie in den örtlichen Sucht- und Drogenberatungsstellen, in den Sucht-Selbsthilfegruppen, insbesondere in den Gruppen für Angehörige suchterkrankter Menschen.



Wir sind vor Ort für Sie da!



460

hauptamtlich
Mitarbeitende

2.000

ehrenamtlich
Mitarbeitende

1.050

Gruppen- und
Vereinsangebote

www.blaues-kreuz.de

Gemeinsam kommen wir ans Ziel.

Brauchen Sie Hilfe? Dann kommen Sie in eine Suchtberatungsstelle oder eine Sucht-Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes in Ihrer Nähe. Hier treffen Sie Menschen, die Ihre Situation verstehen und Ihre Gefühle nachvollziehen können. Menschen, die Ihnen helfen können, gemeinsam mit Ihnen den Weg aus der Sucht heraus zu finden.

Wir sind mit
Herz dabei.



Wir wollen, dass Menschen suchtfrei und in gesunden Beziehungen leben können. Dafür nehmen wir jeden Menschen bewusst wahr und bieten die bestmögliche Begleitung.

Sind Sie betroffen?

**Ein kurzer Selbsttest für
Angehörige von Menschen,
die alkoholkrank oder sucht-
gefährdet sind**



+ Blaues Kreuz

Sind Sie mitbetroffen?

Sie leben mit einem alkoholgefährdeten bzw. alkoholkranken Menschen (Partner, Partnerin, Elternteil, Kind, Schwester, Bruder, Arbeitskollege oder -kollegin, Freund oder Freundin, Mitglied ihres Vereins bzw. ihrer Gemeinde) zusammen und fühlen sich von dessen (drohender) Alkoholsucht mitbetroffen. Es fällt Ihnen schwer, damit umzugehen und Sie stellen sich die Frage, in welcher Weise Sie ihren alkoholgefährdeten bzw. alkoholkranken Mitmenschen (im Folgenden zur besseren Lesbarkeit „Ihr Angehöriger“ genannt) unterstützen können.

Die folgenden Aussagen können Ihnen helfen, zu erkennen, inwieweit Sie von der Alkoholgefährdung bzw. -erkrankung Ihres Angehörigen selbst betroffen sind.

Bitte kreuzen Sie die Aussagen an, die Sie mit „Ja“ beantworten können.

- Sie leiden darunter, dass Ihr Angehöriger zu viel Alkohol trinkt und damit seine Gesundheit schädigt.
- Sie haben ihn schon mehrmals ohne Erfolg darauf angesprochen.
- Sie hatten vor, mit jemandem über ihre Beobachtungen zu sprechen und haben es doch nicht getan.
- Sie haben bereits mehrmals mit ihm aus dem Grund Alkohol getrunken, damit er nicht so viel trinkt.
- Sie haben Alkoholverstecke Ihres Angehörigen gefunden und Alkoholflaschen ausgeleert.
- Sie übernehmen vermehrt Aufgaben und Verantwortung in Bereichen, für die eigentlich Ihr Angehöriger zuständig ist.

- Wie Sie sich fühlen, ist stark abhängig von der Situation des Angehörigen. Ist er betrunken oder angetrunken, dann geht es Ihnen eher schlecht. Wenn er nichts oder wenig getrunken hat, geht es Ihnen dagegen besser.
- Sie nehmen Ihren Angehörigen in Schutz, wenn Verwandte, Bekannte bzw. Arbeitskollegen dessen Alkoholkonsum bzw. die damit bedingten Ausfälle (versäumte Arbeit) kritisieren.
- Sie haben in sich bereits mehrmals „zwei Stimmen gehört“: Die eine Stimme kritisiert den Alkoholkonsum und die andere Stimme betont, dass doch jeder auch mal etwas mehr trinkt.
- Manchmal haben Sie die Hoffnung, dass alles wieder wie früher wird und Ihr Angehöriger normal Alkohol konsumieren kann.

- Ihr Angehöriger hat Ihnen bereits mehrmals versprochen, nichts oder weniger zu trinken.
- Sie haben in sich eine große Enttäuschung und Niedergeschlagenheit gespürt, wenn Ihr Angehöriger wieder Alkohol getrunken hatte.
- Im Zusammenleben mit Ihrem Angehörigen sind Ihnen wesentliche Bereiche einer gesunden Beziehung, z. B. die Vertrauensbasis und der Austausch von Zärtlichkeiten, verloren gegangen.
- Sie haben sich bereits aufgrund des Verhaltens Ihres Angehörigen aus Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis und aus dem gesellschaftlichen Leben zurückgezogen.
- Die ständige Belastung greift Ihre Gesundheit an und Sie bemerken körperliche bzw. psychische Beschwerden.

- Sie haben selbst schon zu Alkohol bzw. Medikamenten (Schlaf- und Beruhigungsmittel usw.) gegriffen, um die Belastungen im Zusammenleben mit Ihrem Angehörigen aushalten zu können.
- Sie haben Ihrem Angehörigen schon einmal mit Trennung bzw. Scheidung gedroht, weil er so viel trinkt.
- Wenn Sie über eine mögliche Trennung nachdenken, kommt in Ihnen die Angst auf, dass Ihr Angehöriger völlig abrutschen und an seinem übermäßigen Alkoholkonsum versterben könnte.
- Sie fühlen sich wie ausgeliefert gegenüber dem übermäßigen Alkoholkonsum Ihres Angehörigen.
- Sie fühlen sich für das vermehrte Alkoholtrinken Ihres Angehörigen irgendwie mitverantwortlich, ja sogar „schuldig“.

Wenn Sie fünf bzw. mehr Fragen mit „Ja“ angekreuzt haben, möchten wir Ihnen Mut machen, mit anderen darüber zu sprechen. Sie können in einer Suchtberatungsstelle und/oder Sucht-Selbsthilfegruppe geeignete Gesprächspersonen finden.

Eine Übersicht unserer Angebote finden Sie auf der Deutschlandkarte unserer Webseite unter

www.blaues-kreuz.de/hilfe-finden

