

## INFORMATION



Suchtkrankenhelfer Dieter Balder

Telefon gesch: 245 66381 + 0172 3949158 Telefon priv. 604 20 85

E-Mail priv.: 01723949158@d2mail.de

# 002/10.97

Die Informationen wenden sich gleichermaßen an Frauen und Männer. Um den Sprachfluß nicht zu stören ist der Abhängige auch die Abhängige, der Betroffene auch die Betroffene, der Alkoholiker auch die Alkoholikerin, der Vorgesetzte auch die Vorgesetzte (usw.).

## DIE ABHÄNGIGKEIT - AM BEISPIEL ALKOHOHOL -

### WER KANN ABHÄNGIG WERDEN ?

**JEDER MENSCH KANN ABHÄNGIG WERDEN !!!**

**KEIN MENSCH HAT FÜR SICH DIE GARANTIE, DASS ER ALKOHOHOL TRINKEN KANN, OHNE DAVON ABHÄNGIG ZU WERDEN !!!**

Es ist sehr schwer, die eigene Abhängigkeit zu erkennen. Es ist, als sei man auf diesem Auge blind. Selbst Menschen um einen herum merken oft erst sehr spät, daß der Alkohol zum Problem geworden ist. In persönlichen Gesprächen und mit Hilfe von Informationen will der Suchtkrankenhelfer ihnen aufzeigen, wie Abhängigkeit aussieht, damit sie sich ein besseres Bild über sich und/oder ihren Mitmenschen machen können.

### WIE ERKENNT MAN DIE ABHÄNGIGKEIT ??

Jeder Alkoholkranke verändert sich mit zunehmender Abhängigkeit. Da es **kein** einheitliches Erscheinungsbild gibt, können diese Veränderungen ganz unterschiedlich sein:

#### **Verändertes Arbeitsverhalten**

- häufige nicht arbeitsbedingte Abwesenheiten vom Arbeitsplatz, Überziehen von Pausen

- häufige Kurzerkrankungen, Kurzurlaube und Gleitzeitnahme ohne Voranmeldung. Sich wiederholende und unglaubwürdige Erklärungen oder Entschuldigungen durch Dritte
- Sinken der Arbeitsqualität durch vermehrte Fehler, Nichteinhaltung von Terminen, mangelnden Arbeitseinsatz und Mühe, Details von Anweisungen zu behalten
- starke, oft unerklärliche Schwankungen des Arbeitsverhaltens

#### **Persönlichkeitsveränderungen**

- extreme Stimmungsschwankungen (von apathisch, nervös, reizbar und nicht ansprechbar bis hin zu aufgekratzt und gesprächig)
- Überreaktion auf tatsächliche oder vermeintliche Kritik
- starke Verletzlichkeit, oft überspielt durch forsches, überhebliches Auftreten

#### **Körperliche Veränderungen**

- aufgedunsenes Aussehen mit geröteter Gesichtshaut, wässriger Blick
  - Zittern der Hände, Schweißausbrüche
  - Vernachlässigung der äußeren Erscheinung und geringe Nahrungsaufnahme
- Alkohol-, Medikamenten- oder sonstiger Drogenmißbrauch ist ein möglicher Grund für die geschilderten Veränderungen.**

Im Einzelfall müssen nicht alle Aspekte auftreten. Auch das Ausmaß der Veränderungen kann unterschiedlich sein.

### WIE KANN MAN HELFEN ??

In den letzten 20 Jahren sind viele Hilfsangebote, im besonderen für Alkoholranke, entwickelt worden und haben sich bewährt. Es ist **nicht immer** unbedingt erforderlich, daß sich der Kranke zur Therapie in ein Krankenhaus oder eine Fachklinik begibt. Fachleute sind sogar der Ansicht, dass die überwiegende Zahl alkoholkranker Patienten ambulant behandelt werden kann.

Die Entscheidung hierüber muß individuell von der Beratungsstelle oder dem Arzt im Einvernehmen mit dem Betroffenen getroffen werden. Während der Therapie wird versucht, mit dem Patienten zunächst einmal eine Basis für ein alkoholfreies Leben zu erarbeiten. **Der Alkoholranke hat zwar viel Erfahrung im Trinken, aber wenig Erfahrung im Nichttrinken.** Dementsprechend ist die Therapie nach einem stationären Aufenthalt auch noch nicht abgeschlossen. Sie muß **unbedingt** durch Gespräche in einer der zahlreichen Selbsthilfegruppen und durch Hilfen bei der Wiedereingliederung ergänzt werden. Der **Suchtkrankenhelfer** in einem Unternehmen bietet jedem seine Unterstützung an. Bis der Alkoholranke gelernt hat, ohne Alkohol zu leben, zufrieden nüchtern zu sein, können Jahre vergehen.

+ **Genesung ist eine lebenslange Reise** +  
Gar nicht selten entscheidet sich ein Alkoholiker erst nach vielen persönlichen Niederlagen und Krisen für die Abstinenz.

**Kein** leichtes Spiel für Alkoholranke, aber auch nicht für Vorgesetzte, Mitarbeiter, Angehörige und Suchtkrankenhelfer, ist der **Ausstieg aus der Abhängigkeit.**

Alkoholiker fühlen sich mißverstanden, wollen nicht belehrt werden, wissen alles besser. Es gehört schon ein gutes Stück Selbstvertrauen und persönliche Stärke dazu, den Betroffenen richtig „anzupa-

cken“ und sich nicht „einwickeln“ zu lassen. Versprechungen, die nicht eingehalten werden, Ausreden und Alibis sind typisch für den Abhängigen. Wer darauf eingeht und versucht dem Abhängigen entgegenzukommen, der hilft diesem **nicht** aus der Misere, gerät selbst mit hinein, fühlt sich mitverantwortlich und wird zum **Co-Alkoholiker** (*ausführliche Erklärungen hierzu in der nächsten INFO*).

Das Motto muß heißen

#### **Hilfe durch Nichthilfe.**

Richtig ist es, den Abhängigen auf seine Situation aufmerksam zu machen, aber **keine haltlosen** Vorwürfe und **kluge** Belehrungen. Da mit zunehmender Abhängigkeit die psychischen (seelischen) Belastungen der Angehörigen und auch der Kollegen steigen, sollte **rechtzeitig** der Weg zum Suchtkrankenhelfer und von dort in eine Beratungsstelle führen - zugegeben eine nicht leichte Entscheidung, die aber allen Beteiligten selbst vor späteren Schäden schützt.

Hilfe und Unterstützung für Betroffene, Führungskräfte und Mitarbeiter bietet Ihnen der Suchtkrankenhelfer jederzeit an.