

## Alkoholabhängigkeit: Eine Belastung auch für Angehörige

**Der Sommer ist da, die Biergärten sind geöffnet. Das Feierabendbier im Freien gehört für viele dazu. Doch manchmal bleibt es nicht bei einem Bier. Der regelmäßige Konsum von Alkohol kann zur Sucht werden. Und das belastet auch das Umfeld - vor allem nahestehende Angehörige. Was sie tun können und wo sie Unterstützung bekommen, erklärt die Stiftung Gesundheitswissen.**

### **Ängste, Sorgen, Hilflosigkeit: Wie fühlen sich Angehörige von Suchtkranken?**

Der problematische Konsum von Alkohol, vor allem, wenn er zur Sucht wird, kann für Angehörige wie Ehepartner, Eltern und Kinder zur Belastung werden. Sie sorgen sich z. B. um die Gesundheit des Betroffenen, aber auch um Kinder, Elternteile oder Partner und fühlen sich hilflos. Es entstehen Zukunftsängste, etwa ob die Familie daran zerbrechen könnte. Hinzu kommen häufig finanzielle Sorgen. Der übermäßige Alkoholkonsum kann den Alltag von Angehörigen stark beeinflussen. Diese Belastung kann zu Erkrankungen wie Depressionen führen. Angehörige neigen gegebenenfalls dazu, sich selbst zu vergessen, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche zurückzustellen, das Alkoholproblem geheim zu halten und sich aus der Familie und dem Freundeskreis zurückzuziehen.

### **Wie kann man sich als Angehöriger schützen und wo gibt es Hilfe?**

Auch wenn die Situation schwer ist, hilft es, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren und die eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen. Im Extremfall sollte man sogar von dem Betroffenen Abstand oder eine Auszeit nehmen, um sich zu schützen. Anonyme und kostenlose Beratungsstellen helfen Angehörigen herauszufinden, was der Familie in ihrer Situation helfen könnte:

- Beratungsstellen: [Beratungsfinder der Sozialplattform](#)
- Sucht- und Drogen-Hotline: 01806 313031
- [Caritas Deutschland](#)
- [Online- oder Telefonberatung des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit \(BIÖG\)](#): 01806 313031 (kostenpflichtig, 0,20 € pro Anruf)
- Selbsthilfegruppen wie [Kreuzbund](#) oder [Guttempler](#)