



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Abteilung Sucht

**FÜR NAHESTEHENDE
VON MENSCHEN MIT
SUCHTPROBLEMEN**

Sucht betrifft auch Nahestehende

Suchtprobleme wirken sich nicht nur auf die betroffenen Menschen, sondern auch auf deren Umfeld aus.

**INFORMATION
BERATUNG
UNTERSTÜTZUNG**

Auch Nahestehende von Menschen mit einer Suchterkrankung sind Betroffene. Sie wissen oft nicht, wie sie mit deren Suchtverhalten umgehen sollen, stehen vielfach unter Druck und benötigen Unterstützung.

SPEZIALISIERT AUF DIE UNTERSTÜTZUNG NAHESTEHENDER

Neben der Beratung von Menschen mit Suchtproblemen sind wir auf die Unterstützung der Nahestehenden spezialisiert. Wir wissen, dass jeder Mensch und jede Beziehung einzigartig sind.

Vertraulich und kompetent

Im persönlichen Gespräch hören wir Ihnen zu und gehen auf Ihre Fragen und Bedürfnisse ein. Wir behandeln Ihr Anliegen vertraulich und stehen unter gesetzlicher Schweigepflicht. Unsere Mitarbeitenden sind engagiert, fachlich ausgewiesen und bilden sich regelmässig weiter. Auf Ihren Wunsch hin können auch Paar- und Familiengespräche geführt werden.

Flexibel und unkompliziert

Rufen Sie uns an, schreiben Sie eine E-Mail oder kommen Sie ohne Voranmeldung während der Öffnungszeiten vorbei. Nebst Gesprächen in unseren Räumlichkeiten bieten wir auch Beratungen per Telefon, E-Mail oder Videotelefonie an.

IM WECHSELBAD DER GEFÜHLE

Enttäuschung, Hoffnung, Wut, Mitleid, Trauer oder Selbstvorwürfe sind Gefühle, die Sie wahrscheinlich gut kennen. Solche widersprüchlichen Empfindungen können sich in rascher Folge abwechseln.

Häufige Fragen von Nahestehenden sind:

- Warum fällt es so schwer, von einer Sucht loszukommen?
- Wie kann ich helfen?
- Warum habe ich so widersprüchliche Gedanken und Gefühle?
- Wie weit soll ich mich engagieren, wo grenze ich mich ab?
- Was kann ich in einem Notfall unternehmen?
- Wo finde ich Hilfe (psychologisch, rechtlich, finanziell)?
- Gibt es Möglichkeiten zum Austausch mit Angehörigen in ähnlichen Situationen?

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie diese oder ähnliche Fragen beschäftigen und Sie sich mit einer Fachperson austauschen möchten.

Unterstützung

Durch fachliche Information und individuelle Beratung erfahren Nahestehende Entlastung und entwickeln mehr Sicherheit im Umgang mit der betroffenen Person und mit den eigenen Bedürfnissen.

IM DIALOG

Der Umgang mit suchtkranken Menschen fordert viel von Nahestehenden. Der Austausch mit Fachpersonen kann Sie in diesem Prozess unterstützen.

Aussagen von nahestehenden Personen

«Mein Mann verspricht seit Jahren, mit dem Trinken aufzuhören. Ich möchte ihn nicht verlassen, habe aber keine Kraft mehr.»

«Im Ausgang konsumiert meine Partnerin manchmal Crystal Meth und Kokain. Sie bleibt dann mehrere Tage weg. Wie soll ich mich verhalten?»

«Unser Sohn sitzt die halbe Nacht am Computer. Am Morgen kriege ich ihn kaum aus dem Bett. Wir machen uns Sorgen, dass er seine Lehrstelle verliert.»

«Seit dem Tod meines Vaters nimmt meine Mutter vermehrt Schlafmedikamente. Sie ist verwirrt und schon mehrmals gestürzt. Soll ich die KESB benachrichtigen?»

«Ich erhielt konkrete Informationen über die Möglichkeiten und Grenzen der Hilfe für meinen Partner und praktische Anregungen für den Umgang mit ihm.»

«Nach dem Gespräch fühlte ich mich sehr entlastet.»

GENUSS – GEWÖHNUNG – SUCHT

Die Übergänge zwischen massvollem Genuss, riskantem Konsum und einer Abhängigkeit von Suchtmitteln sind fließend.

Suchtmittel wie Alkohol, Tabak, Cannabis, Kokain, Heroin, Medikamente oder Partydrogen sind weit verbreitet. Auch Verhaltensweisen wie übermässiger Onlinekonsum, exzessives Kaufen, nicht kontrollierbares sexuelles Verlangen oder pathologisches Glücksspiel können sich zu einer Sucht entwickeln.

Betroffene Nahestehende

Sie sind Partnerin, Sohn, Schwester, Elternteil, Freundin, Nachbar oder Arbeitskollegin eines Menschen mit Suchtproblemen oder stehen ihr/ihm anderweitig nahe. Sie möchten der betroffenen Person helfen und sind unsicher, wie Sie sich verhalten sollen. Gleichzeitig merken Sie vielleicht, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse wegen der Sorgen um die konsumierende Person vernachlässigen.

Belastungen

Nahestehende sind häufig über Jahre hinweg einem starken Druck ausgesetzt. Sie versuchen die suchtgefährdete oder suchtkranke Person zu verstehen, ihr zu helfen und merken dabei, dass dies nur bedingt möglich ist. Hauptschwierigkeiten vieler Nahestehender sind

- Sorgen um die Gesundheit, die soziale Stellung oder die finanzielle Situation der konsumierenden Person
- konfliktreiche Beziehungen
- andauernde Unsicherheit, Ängste um die eigene Sicherheit und um das Wohl von Kindern
- Scham- oder Schuldgefühle
- Verlust von sozialen Kontakten durch den Rückzug von Freunden und Bekannten

Mögliche Auswirkungen

Die vielfältigen und oft lang andauernden Belastungen können sich auf Ihre Gesundheit auswirken und Schlaflosigkeit, Ängste, depressive Zustände und körperliche Beschwerden mit sich bringen.

INFORMATIONEN FÜR NAHESTEHENDE RUND UM DAS THEMA SUCHT

Unserere Angebote richten sich an Einwohnerinnen und Einwohner von Basel-Stadt und sind kostenlos.

Öffnungszeiten

Kontakt und Anmeldung
Montag bis Freitag
08.00 - 12.00 und 13.30 - 17.00 Uhr



So erreichen Sie uns

Abteilung Sucht
Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Malzgasse 30
CH-4001 Basel



Tel. +41 61 267 89 00
abteilung.sucht@bs.ch | www.bs.ch/sucht