

Informationen für Angehörige

Sie vermuten, dass jemand in Ihrem Umfeld zu viel Alkohol trinkt? Sie machen sich Sorgen und sind sich im Unklaren, wie Sie vorgehen sollen, wie Sie das Problem ansprechen oder was Sie tun können?

Nicht nur Betroffene können in den Sog der Sucht geraten, auch Angehörige, Freunde, Kollegen oder Bekannte sind betroffen, wollen helfen, sind häufig am Ende ihrer Kräfte und wissen oft nicht mehr weiter. Manchmal ist es für Sie schwierig, sachlich zu bleiben, Vorwürfe zu vermeiden oder das Alkoholproblem nicht zu verheimlichen. Wir helfen Ihnen gerne weiter, bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Was sind die Folgen der Alkoholabhängigkeit?

Die Alkoholabhängigkeit ist häufig eine schwere Krankheit, die sich meist langsam und oft unbemerkt entwickelt. In der Schweiz sind schätzungsweise rund 300'000 Personen alkoholabhängig oder zumindest stark gefährdet.

Die negativen Folgen der Alkoholkrankheit sind hinlänglich bekannt. Oft verkleinert sich für Betroffene das Interessensgebiet, soziale Beziehungen werden aufgegeben und Isolation macht sich breit. Neben akuten Körperbeschwerden zeigt die Alkoholabhängigkeit immer wieder auch psychische Krankheitssymptome. Alkoholabhängigkeit verringert das eigene Leistungsvermögen und schmälert die Präsenz und die Verlässlichkeit.

Gross können überdies die Beziehungsschäden, insbesondere im direkten familiären Umfeld von Alkoholkranken, sein. Eine besondere Leidensform stellt die so genannte Co-Abhängigkeit dar, bei der die Alkoholabhängigkeit von Personen im Umfeld aus Scham- und Schuldgefühlen heraus unterstützt oder versteckt wird. Das Alkoholproblem wird oft zum dominierenden Inhalt des eigenen Lebens.

Die Alkoholkrankheit bedarf fast immer einer fachlichen Behandlung. Dabei bestehen verschiedene Therapieformen, die sich am Ausmass der Krankheit und an der persönlichen Situation der betroffenen Person orientieren.

Wie können Angehörige unterstützen?

Am besten ist es, mit der betroffenen Person möglichst offen zu über das Problem zu sprechen (zum Beispiel: Ich habe das Gefühl, dass Du ein Alkoholproblem hast. Stimmt das? Möchtest Du

etwas dagegen unternehmen?). Weil sich die betroffene Person schämt, möchte sie das Problem nicht wahrhaben. Versuchen Sie in diesem Fall klar zu machen, dass Sie sich als Ehefrau/Ehemann, Freundin/Freund oder Kollegin/Kollege Sorgen machen. Versuchen Sie, die Voraussetzungen zu schaffen, dass die betroffene Person Hilfe annehmen will. Versuchen Sie den Mut zu finden, der betroffenen Person immer wieder Rückmeldungen über ihr Verhalten zu geben.

Falls die betroffene Person einwilligt, fachliche Hilfe anzunehmen, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf, oder wenden Sie sich an eine Suchtfachstelle in Ihrer Nähe oder an Ihren Hausarzt. Dort wird man Sie kompetent beraten. Es gibt auch Selbsthilfegruppen für Angehörige.

Wie können sich Angehörige schützen?

Sie leiden unter dem Alkoholkonsum Ihres oder Ihrer Angehörigen und haben versucht, über sein/ihr Trinken und die belastenden Folgen für alle Betroffenen zu sprechen?

Falls Sie dabei auf Ablehnung gestossen sind, sollten Sie für sich selber Hilfe holen. Befreien Sie sich von Schuldgefühlen oder einer Überverantwortung. Sie müssen nicht alle Auswirkungen des Suchtverhaltens mittragen. Diese Form der Abgrenzung schliesst Hilfe nicht aus, sie zeigt der trinkenden Person, dass Sie nicht länger warten wollen. Damit können Sie Ihre eigene und auch die Lebenssituation des betroffenen Menschen verbessern.

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf oder lassen Sie sich bei einer Suchtfachstelle beraten.

Zudem gibt es auch Selbsthilfegruppen für Angehörige.

Was ist der Mühlhof?

Der Mühlhof ist ein spezialisiertes Zentrum für Suchttherapie und Rehabilitation in Tübach. Es liegt in einer schönen Landschaft zwischen St. Gallen und Rorschach in der Nähe des Bodensees.

Alkohol- und/oder medikamentenabhängige Personen erhalten im Mühlhof professionelle Unterstützung. Alle Klienten wohnen in schönen Einzelzimmern. Daneben bieten angenehme Gemeinschaftsräume ideale Voraussetzungen für das Zusammenleben. Für die Freizeit stehen ein Mal- und Werkatelier, ein Fitnessraum sowie eine Sauna zur Verfügung.

Besuche und Kontakte mit Angehörigen und Freunden der Klienten sind erwünscht. Das persönliche Wohlbefinden sind wichtige Voraussetzungen für einen erfolgreichen Therapie- und Rehabilitationsverlauf.

Aufnahmen sind individuell und jederzeit möglich. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Werden Angehörige in die Therapie einbezogen?

Häufig führt die Alkoholabhängigkeit auch zu Beziehungsschäden, insbesondere im familiären Umfeld von Alkoholkranken. Daraus resultieren nicht selten, lang wirkende seelische und körperliche Leiden. Scham- und Schuldgefühle aller Beteiligten verhindern häufig eine dringend notwendige Bearbeitung des Problems.

Die Klärung von partnerschaftlichen und familiären Beziehungsthemen kann ein Schlüssel auf dem Weg aus der Sucht sein. In Absprache mit der betroffenen Person werden Angehörige deshalb im Verlauf der Therapie auf freiwilliger Basis zu Paar- und/oder Familiengesprächen eingeladen.

Auch Angehörige können und sollen initiativ werden, wenn sie Beziehungsthemen in die stationäre Therapie ihres Partners/ihrer Partnerin einbringen und bearbeiten wollen. Besprechen Sie sich mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Wie sind die Besuchszeiten?

Die Besuchszeiten sind zu Beginn der Therapie eher restriktiv und werden mit zunehmender Therapiedauer ausgedehnt. Ausserhalb der Therapiezeiten können Sie mit Ihren Angehörigen jederzeit telefonieren von 11.45 - 13.30 Uhr und 17.30 - 8.00 Uhr.

Besuche sind erwünscht und zu folgenden Zeiten möglich:

Phase A, B + C	Montag – Freitag	18.30 - 22.00 Uhr
	Samstag & Sonntag	07.00 - 22.00 Uhr
Phase C	Montag – Freitag	12.30 - 13.30 Uhr

(17. Woche - Austritt)

*1. - 3. Woche: Obligatorischer Sonntagsausflug, während dieser Zeit sind keine Besuche möglich.

Besuche melden sich bei der Abend-, Mittags- oder Wochenendbegleitung. In Absprache sind Übernachtungen von Kinder von Klienten/Klientinnen am Wochenende möglich

Bei weiteren Fragen nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.