

Wie gehst Du damit um wenn, Angehörige Zuhause Rauschmittel zu sich nehmen?

Wenn Angehörige zuhause Rauschmittel konsumieren, ist das für viele Betroffene extrem belastend – besonders wenn man selbst abstinenter bleiben möchte oder gerade gegen eine Sucht kämpft. Es gibt darauf keine perfekte Standardlösung, aber ein paar Dinge sind wichtig:

1. Die eigene Stabilität zuerst schützen

Der wichtigste Punkt ist:

👉 Deine Abstinenz und psychische Stabilität haben Vorrang.

Wenn dich der Konsum zuhause triggert, stresst oder Rückfallgedanken auslöst, solltest du das ernst nehmen und nicht kleinreden.

2. Offen und ruhig ansprechen

Viele Angehörige merken gar nicht, wie stark ihr Verhalten wirkt.

Hilfreich sind Ich-Botschaften:

- „Mich belastet das gerade.“
- „Für meine Stabilität ist das schwierig.“
- „Ich brauche zuhause mehr Ruhe und Sicherheit.“

Nicht als Vorwurf – sondern als klare Grenze.

3. Klare Grenzen setzen

Manchmal braucht es konkrete Regeln:

- Kein Konsum in gemeinsamen Räumen
- Keine offenen Flaschen/Substanzen sichtbar liegen lassen
- Nicht konsumieren, wenn gemeinsame Zeit geplant ist

Grenzen sind kein Angriff, sondern Selbstschutz.

4. Akzeptieren, dass man andere nicht kontrollieren kann

Das ist oft der schwerste Punkt.

Du kannst:

- reden
- Grenzen setzen
- Hilfe suchen

Aber du kannst niemanden zwingen, aufzuhören.

5. Unterstützung holen

Wenn die Situation dauerhaft belastend wird:

- Suchtberatung
- Selbsthilfegruppe
- Therapie
- vertraute Menschen

Gerade der Austausch mit anderen Betroffenen hilft enorm.

6. Warnsignal ernst nehmen

Wenn du merkst:

- starker Suchtdruck
- Rückfallgedanken
- Hoffnungslosigkeit
- ständige Konflikte zuhause

...dann ist das kein „Schwachsein“, sondern ein Zeichen, dass du mehr Schutz brauchst.

Für viele trockene Alkoholranke oder Menschen in Therapie ist ein konsumierendes Umfeld zuhause tatsächlich einer der größten Risikofaktoren. Deshalb ist es wichtig, ehrlich zu schauen:

👉 „Tut mir diese Situation langfristig gut – oder gefährdet sie mich?“