
HILFE FÜR ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT ALKOHOLPROBLEMEN



Dr. Christine Hutterer

ALKOHOLMISSBRAUCH UND ALKOHOLABHÄNGIGKEIT

Alkoholmissbrauch oder Alkoholabhängigkeit sind Familienkrankheiten.

- Rund 1,77 Millionen Menschen in Deutschland sind alkoholabhängig.
- Weitere 1,61 Millionen Menschen missbrauchen Alkohol.
- Auf jeden Alkoholkranken kommen 4-5 Angehörige. Das bedeutet, dass etwa 14 Millionen Menschen Angehörige einer Person mit einer Alkoholkrankheit sind.
- Fast jedes sechste Kind wächst in einer Familie mit Suchtproblematik auf (4-5 pro Schulklasse!).
- Jedes dritte Kind aus einer suchtbelasteten Familie erfährt regelmäßig häusliche Gewalt – als Opfer oder als Zeuge.
- Das Risiko für eine Suchterkrankung ist bei Kindern mit einem alkoholkranken Elternteil drei- bis viermal so groß wie bei anderen Kindern.

Die beste Vorbeugung ist daher, der alkoholkranken Person aus ihrer Sucht herauszuhelfen, und zugleich das eigene Wohlbefinden und die Situation der Kinder immer im Blick zu haben.

WARUM EIN E-BOOK FÜR ANGEHÖRIGE?

Warum richtet sich dieses E-Book speziell an Angehörige? Auf keinen Fall soll eine Wertung vorgenommen werden zwischen den Belastungen und Problemen der Betroffenen und der Angehörigen. Es sind einfach zwei unterschiedliche Seiten einer Medaille.

Doch während sich der Blick und die meisten Hilfeangebote automatisch auf den Betroffenen ausrichten, werden die Angehörigen oft vergessen.



WANN WIRD ALKOHOL ZUM PROBLEM?

Woran erkennt man nun, dass jemand ein Alkoholproblem hat. Da gibt es zum einen natürlich die Alkoholmenge, die bedenklich sein kann. Hierfür gibt es Richtwerte, an denen man sich orientieren kann.

Um die Menge des konsumierten Alkohols einschätzen zu können, hilft die Einteilung in Standardgläser. 1 Standardglas entspricht 10-12 g reinen Alkohols.

Die Einteilung in Konsumklassen kann als Richtwert verwendet werden. Es muss jedoch immer der Einzelfall betrachtet werden.

Reinalkohol pro Tag	Frauen	Männer
Risikoarmer Konsum	bis zu 12 g	bis zu 24 g
Riskanter Konsum	12 - 40 g	24 - 60 g
Gefährlicher Konsum	40 - 80 g	60 - 120 g
Hochkonsum	> 80 g	> 120 g
Rauschtrinken	Tage mit 70 g oder mehr bei einer Gelegenheit	



Beispiele für Alkoholmengen. Quelle: <https://www.kenn-dein-limit.info/wie-viel-ist-drin.html>

Die Risikoklassen sagen nichts darüber aus, wann Alkohol Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Nicht jeder, der über das risikoarme Maß hinaus trinkt, wird über kurz oder lang zum Alko-holiker. Es gibt Men-schen, die viel trinken, aber nicht abhängig sind. Genauso gibt es aber auch Menschen, die bei scheinbar geringen Mengen eine Gewöhnung entwickeln und eine Abhängigkeit ausbilden. Um unter einer, wie es in der Fachsprache heißt, Alkoholgebrauchsstörung zu leiden, sind neben der absoluten Trinkmenge auch andere Kriterien wichtig.

ALKOHOLABHÄNGIGKEIT: 3 ODER MEHR KRITERIEN WÄHREND DES LETZTEN JAHRES

1. Ein starkes Verlangen oder eine Art Zwang, Alkohol zu konsumieren
2. Schwierigkeiten, die Einnahme zu kontrollieren
3. Körperliche Entzugserscheinungen, wenn die Alkoholmenge reduziert oder abgesetzt wird
4. Gewöhnungseffekt
5. Vernachlässigung anderer Interessen
6. Konsum kann trotz Wissen um die schädlichen Folgen nicht beendet werden

*ABER:
Es muss keine Abhängigkeit vorliegen,
damit der Konsum
problematisch ist!*

DAS BAUCHGEFÜHL ALS RATGEBER

Nun sind handfeste Kriterien gut und auch wichtig. Doch es gibt noch eine andere gute Möglichkeit, sich ein Bild zu machen:

Das eigene Bauchgefühl!

Normalerweise verrät einem das Bauchgefühl, dass etwas mit der Person, ihrem Konsum nicht stimmt.

- Ist es Ihnen unangenehm, mit der betroffenen Person auf eine Feier oder zu Freunden zu gehen, weil sie sich immer irgendwann unpassend benimmt, unangemessene Kommentare macht, laut oder aufdringlich wird oder sich auf andere Weise „nicht normal“ verhält?
- Vielleicht haben Sie ein unbestimmtes Gefühl der Sorge um die betroffene Person, weil Sie das Gefühl haben, er oder sie konsumiert zu viel.
- Wenn Sie feststellen, dass der Betroffene manche Dinge nicht mehr ohne Alkohol tun kann, z. B. entspannen, lustig sein, einschlafen.

Ihr Bauchgefühl ist ein guter Ratgeber und wenn Sie genau hinhören, werden Sie merken, in welche Situationen es sich meldet. Ihr Bauchgefühl muss übrigens nicht mit einer hohen Alkoholmenge zusammenhängen. Auch bei scheinbar geringen Mengen kann es sich für Sie unangenehm anfühlen – und dann sollten Sie es ansprechen.

ANGEHÖRIGE SIND MITBETROFFEN

- ob Sie wollen oder nicht.

Je nachdem, wie „nahe“ Sie dran sind an der betroffenen Person, ob Sie also Partner*in sind, Elternteil, Bruder oder Schwestern, Freund*in oder Kolleg*in sind, sind Sie von den Auswirkungen stärker oder schwächer betroffen. Gleichzeitig haben Sie aber auch mehr Handlungsmöglichkeiten, je näher Sie der betroffenen Person stehen.

Angehörige werden im Laufe der Zeit immer stärker belastet, weil sie nach und nach immer mehr Aufgaben des Betroffenen übernehmen. Sei es, dass Kollegen dem betroffenen Kollegen Jobs abnehmen, nochmal drüberschauen, bevor es an den Chef geht, oder ihn/sie decken. In einer Partnerschaft übernehmen Angehörige nach und nach Aufgaben des Betroffenen. Die bisherige Arbeitsteilung kommt immer mehr zum Erliegen.

So wachsen Angehörige nach und nach in den Missbrauch hinein und akzeptieren Dinge, die zu Beginn mehr Widerstand hervorgerufen hätten.

Die Entwicklung einer Alkoholkrankung verläuft über einen längeren Zeitraum und in Phasen. Und genauso, wie die Betroffenen sich weiter entwickeln, geschieht das



WAS NICHT FUNKTIONIERT

Ohne, dass Angehörige das wollen, tragen sie häufig dazu bei, dass der Betroffene sein Trinkverhalten aufrecht erhalten kann. Folgende Verhaltensweisen „passieren“ den meisten Angehörigen:

- Verstärkte Kontrolle
- Vermehrte Übernahme von Verantwortung für den Suchtkranken
- Verleugnen und vernachlässigen der eigenen Bedürfnisse
- Verlust des Selbstwertgefühls
- Entwickeln von Schuld- und Schamgefühlen
- Beeinträchtigung der eigenen Persönlichkeit bis hin zur körperlichen oder psychischen Erkrankung des Angehörigen.

Ich möchte betonen, dass die Angehörigen auch wenn sie in die typische Falle tappen, **keine Schuld** trifft für das Trinkverhalten des Betroffenen. Es ist absolut selbstverständlich und natürlich und logisch, dass man gerne helfen möchte, dass man denjenigen entlasten möchte, dass man versucht, das Umfeld so gut zu halten, damit der Betroffene einen Grund findet, nicht mehr weiter zu trinken. Doch so funktioniert Sucht leider nicht. Das hat nichts mit Vernunft und rationaler Entscheidung zu tun, sondern ist ein Programm, das im Körper abläuft, weil der-/diejenige krank ist.

Dass Angehörige zu „gutmütig“ sind, soll wirklich nicht als Schuldzuweisung verstanden werden. Denn es sind große Qualitäten, wenn man für andere Menschen sorgen, auf andere achten und sich einfühlen kann, wenn man organisieren, strukturieren und umsetzen kann, wenn man hilfsbereit, rücksichtsvoll und zuverlässig ist.

Doch um gegen die Sucht anzukommen, braucht es weitere Fähigkeiten.

Die gute Nachricht ist:
Diese Fähigkeiten lassen sich erlernen!

CRAFT – WAS IST DAS?

CRAFT steht für Community Reinforcement Ansatz – das Familientraining und ist ein Programm, das speziell für Angehörige von Menschen mit Suchterkrankungen entwickelt wurde. Das Programm besteht aus mehreren Einheiten, die nach und nach erlernt werden. Kern des Ganzen ist, dass durch die verschiedenen Schritte Angehörige ihr Verhalten gegenüber dem Betroffenen ändern, was wiederum zu einer Verhaltensänderung beim Betroffenen führt. Dadurch können Angehörige dem Betroffenen helfen, den Konsum zu reduzieren oder abstinent zu werden, und gleichzeitig mehr Lebensfreude zu verspüren.

DIE ZIELE VON CRAFT SIND:

1. REDUKTION DES SUBSTANZKONSUMS

In wissenschaftliche Untersuchungen wurden häufig Reduktionen um bis zu 50% beobachtet.

2. AUFNAHME EINER BEHANDLUNG

In 7 von 10 Fällen gelang es Angehörigen, die Betroffenen zu einer Behandlung zu motivieren.

3. LEBENSQUALITÄT DER ANGEHÖRIGEN VERBESSERN

Das wurde schon nach kurzer Zeit erreicht. Angehörige hatten weniger Sorgen, weniger Wut und Ängste, und zwar unabhängig davon, ob der Betroffene eine Therapie begann oder nicht.

Das Besondere an dem Programm ist, dass Angehörige es alleine durchführen. Das bedeutet, der Betroffene muss nicht zustimmen, er muss nicht mitmachen oder zu Sitzungen oder Treffen mitkommen. Sie als Angehörige*r können allein entscheiden, mit dem Programm zu beginnen.

Besonders ist auch, dass es in dem Programm nicht darum geht, den Betroffenen fallen zu lassen, oder konfrontativ auf ihn einzuwirken, wie es häufig empfohlen wird. Es geht vielmehr darum, dass es durch die Verhaltensänderung bei seinen Angehörigen immer ungemütlicher wird, das Trinkverhalten weiter wie bisher fortzusetzen.

Das klingt im ersten Moment vielleicht utopisch, aber wissenschaftliche Untersuchungen haben mehrfach gezeigt, dass es funktioniert, und zwar besser als andere Programme für Angehörige.

CRAFT stärkt die Angehörigen – und das bringt die
Veränderung.

DIE ERSTEN SCHRITTE

Die ersten Schritte aus der Verstrickung mit der Alkoholabhängigkeit eines nahestehenden Menschen sind:

1. Den Tatsachen ins Auge sehen: Mein Angehöriger ist alkoholkrank.
2. Akzeptieren, dass Alkoholmissbrauch und Alkoholabhängigkeit Krankheiten sind: Krankheiten sind behandelbar.
3. Schuldgefühle überwinden: Ich bin nicht schuld daran, dass der Betroffene trinkt (auch wenn er/sie das öfter sagt).
4. Die eigene Angst überwinden: Ich kann das schaffen!
5. Aufhören zu „helfen“: Ich muss aufhören, meinem Angehörigen alle Schwierigkeiten vom Hals zu halten.
6. Konsequent bleiben: Ich drohe nur Dinge an, die ich dann auch umsetze.
7. Verantwortung für das eigene Leben übernehmen: Ich bin genauso wichtig wie der Betroffene!



DIE BAUSTEINE VON CRAFT

Das CRAFT-Programm setzt sich aus mehreren Bausteinen zusammen.

1. DIE EIGENE ROLLE NEU BEWERTEN

Ich verwende gerne das Bild eines Mobiles: Alles ist austariert, jeder hat seine Aufgabe und seine Rolle und ein „Gewicht“ in einem System (Familie, Abteilung, Freundeskreis). Verändert ein Element im Mobile seine Position, hat das Auswirkungen auf alle anderen in dem System. Das passiert, wenn im Umfeld jemand Alkoholprobleme hat.

In diesem Teil lernen Sie zu spüren, was Sie selbst wollen, wie es Ihnen geht. Sie spüren, unter welchen Belastungen Sie leiden, Sie lernen, wie Sie diejenige Person sein können, die ihre Position im Mobile verändert und warum es notwendig ist, dass Sie selbst aktiv werden. Sie erfahren aber auch, wo Sie als Angehörige*r Hilfe bekommen können und warum es wichtig ist, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ebenso bekommen Sie einen Einblick, warum Ihr bisheriges Vorgehen nicht zum Erfolg geführt hat.

*Wann
haben Sie
zuletzt
wohlwollend
an sich
gedacht?*

2. MIT AGGRESSIONEN UND GEWALT UMGEHEN

Alkohol und Aggressionen treten häufig gemeinsam auf. Doch weder in partnerschaftlichen, noch in Eltern-Kind-Beziehungen oder in Freundschaften darf Gewalt einen Platz haben.

In diesem Teil lernen Sie, woran Sie erkennen können, dass Aggression oder Gewalt im Anmarsch ist, welche Anzeichen das sein können. Sie lernen, wie Sie Ihre Reaktion verändern können, um den Lauf der Dinge zu ändern.

Wenn jemand in der Vergangenheit gewalttätig geworden ist, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass er es auch in Zukunft werden wird. Darauf sollte man vorbereitet sein. Deswegen erfahren Sie auch, wie Sie sich für den Ernstfall, einen schweren Gewaltausbruch, vorbereiten können, was Sie unternehmen können und wo Sie dann Hilfe bekommen.

3. DAS TRINKVERHALTEN VERSTEHEN

Angehörige fühlen sich oft wie in dem Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“, in dem ein Mann ein und denselben Tag immer wieder von Neuem erlebt: Sie erleben immer wieder dieselben Diskussionen, Streit über dieselben Themen usw. Häufig hilft es zu hinterfragen, warum bisher immer alles so kam, wie es kam. Denn für jedes Verhalten gibt es einen Grund, auch wenn der nicht immer gleich ersichtlich ist oder sogar sinnlos erscheint.

In diesem Teil lernen Sie das Trinkverhalten des Betroffenen zu analysieren und zu verstehen. Sie suchen nach Trink-Trigger (Trink-Auslösern – Ereignisse, Stimmungen, Personen, Zeitpunkte, Tage, Gedanken, Gerüche usw., die den Betroffenen zum Trinken verleiten), Trinkanzeichen (Merkmale, an denen Sie merken, dass der Betroffene getrunken hat), positiven und negativen Trinkfolgen und analysieren die Trinkmenge.

Aus all diesem Puzzleteilen entsteht langsam ein vollständiges Bild. Das ist die Grundlage für die folgenden Schritte.

Checkliste

Das Puzzle des Alkoholkonsums

Diese Checkliste hilft Ihnen, das Trinkverhalten Ihres Angehörigen zu analysieren. Sie können die Abschätzung bei Bedarf Ihrer persönlichen Situation anpassen, beispielsweise wenn der Betroffene üblicherweise nicht von Montag bis Freitag arbeitet und wenn Ihnen noch weitere Trigger, Auslöser oder Folgen auffallen, die in dieser Auflistung fehlen.

1) Trink-Trigger

Welche dieser Trigger regen den Betroffenen an, Alkohol zu trinken?

<input type="checkbox"/> Gefühle (z. B. Langeweile, Wut, Ärger, Frustration, Scham, Traurigkeit)	<input type="checkbox"/> Besuch von/Treffen mit (bestimmten) Freunden
<input type="checkbox"/> Körperliche Empfindungen (z. B. Schmerz, Müdigkeit, Nervosität, Unsicherheit, Niedergeschlagenheit)	<input type="checkbox"/> Auf der Suche nach Streit
<input type="checkbox"/> Guter/Schlechter Arbeitstag	<input type="checkbox"/> Prämenstruelles Syndrom (PMS)
<input type="checkbox"/> Jeder Arbeitstag	<input type="checkbox"/> Ärger mit dem Chef
<input type="checkbox"/> Bestimmte Uhrzeit	<input type="checkbox"/> Schimpfen über Mitarbeiter/Kollegen
<input type="checkbox"/> Bestimmte Gedanken	<input type="checkbox"/> Schlechte Laune
<input type="checkbox"/> Heimweg von der Arbeit mit Freunden	<input type="checkbox"/> Überlastung, voller Terminkalender
<input type="checkbox"/> Sport schauen mit Freunden	<input type="checkbox"/> Gedanken (z. B. „Das habe ich mir verdient“, „Das lasse ich mir nicht gefallen“)
<input type="checkbox"/> Sport alleine schauen	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Wenn die Kinder anstrengend/laut sind	_____
<input type="checkbox"/> Streit mit Ihnen	_____
<input type="checkbox"/> Gute Stimmung und Feierlaune	_____

Das Trinkverhalten verstehen. Ausschnitt der Checkliste. Quelle: Dr. Christine Hutterer. „Problem: Alkohol – Wege aus der Hilflosigkeit“, Stiftung Warentest 2019, S. 74 ff.

4. RAUS MIT DER SPRACHE – KOMMUNIKATION TRAINIEREN

Nach den ersten Teilen haben Sie zu diesem Zeitpunkt bereits einen guten Überblick über Ihre Rolle und das Trinkverhalten des Betroffenen. Nun gilt es, Kommunikationsregeln zu erlernen und zu üben, um dem Betroffenen klar und deutlich, aber dennoch wertschätzend und ohne Vorwürfe die neuen „Spielregeln“ zu kommunizieren.

Sie lernen, warum die Art der Ansprache einen riesigen Unterschied machen kann, wie Sie mit Ich- statt mit Du-Botschaften kommunizieren, Sie lernen die Merkmale guter Kommunikation kennen und Sie üben, Gespräche anders verlaufen zu lassen.

*Wie man in
den Wald
hineinruft,
so schallt es
heraus.'*

5. SICH VOM ALKOHOLKONSUM ABGRENZEN

Ein sehr wichtiger Bereich des CRAFT-Konzepts und im Umgang mit einer alkoholkranken Person ist, sich vom Alkoholkonsum abzugrenzen. Was bedeutet das genau? Die meisten Angehörigen sind ja unglücklich mit dem Trinkverhalten und denken, ihr Verhalten würde das auch widerspiegeln. Doch oftmals sind Angehörige unbewusst daran beteiligt, dass sich das Verhalten verfestigt, z.B. in dem sie den Betroffenen entschuldigen, hinter ihm herräumen, Flaschen entsorgen, zu fürsorglich und verständnisvoll sind. Solange die Betroffene Person weitertrinken kann, ohne die Konsequenzen zu spüren, gibt es keine Veranlassung, etwas zu ändern.

Sie lernen zu erkennen, welches unterstützende Verhalten Sie bisher (unbewusst und ungewollt) angewendet haben. Sie lernen auch, wie Sie dieses Verhalten beenden können und welche Umstände Sie verändern müssen, damit Sie auch konsequent handeln können.

Unterstützendes Verhalten

Das tun Angehörige	Das wollen sie damit erreichen	Diese Botschaft kommt beim Betroffenen an
Sie entschuldigen den Betroffenen in der Arbeit.	„Er soll seinen Job nicht verlieren. Wir können uns nicht leisten, sein Gehalt zu verlieren.“	„Mach ruhig einfach so weiter. Ich kümmere mich schon darum, dass du keine Probleme bekommst.“
Sie kaufen Alkohol ein und entsorgen die Flaschen.	„Sie soll wenigstens zu Hause trinken, da habe ich sie unter Kontrolle und sie fährt nicht betrunken mit dem Auto.“	„Ich gebe dir die Erlaubnis, (zu Hause) Alkohol zu trinken.“
Sie übernehmen die Aufgaben des Betroffenen im Haushalt und übernehmen Kosten (z.B. Miete).	„Er wird erkennen, wie gut ich mich kümmere und selbst erkennen, dass er sich ändern muss.“	„Dein Verhalten ist in Ordnung.“

Unterstützendes Verhalten erkennen und ändern. Quelle: Dr. Christine Hutterer. „Problem: Alkohol – Wege aus der Hilflosigkeit“, Stiftung Warentest 2019; S. 100.

6. NICHTKONSUM FÖRDERN

Das Ziel ist, dass das Leben (oder zumindest ein Tag, ein Abend, ein Erlebnis) ohne Alkohol attraktiver wird als mit Alkohol. Das ist ein hoher Anspruch, dennoch ist es möglich. Da unser Verhalten immer auch auf die Reaktion von anderen Menschen ausgerichtet ist und Menschen nach einem guten Gefühl streben, können Belohnungen (positive Verstärkung) viel bewirken (viel mehr als Bestrafung).

Sie lernen, was eine gute Belohnung ausmacht und wie Sie die richtigen Belohnungen für den richtigen Moment finden und auswählen. Sie erfahren, wie Sie Belohnungen anwenden können und was Sie tun können, wenn es keinen Grund für eine Belohnung gibt. Außerdem erfahren Sie, wie Sie damit umgehen können, wenn das Prinzip nicht (gut/ausreichend) funktioniert.

*Welche
Belohnung
schlägt den
Alkohol?*

7. DEN WEG AUS DER SUCHT BEGLEITEN

Wenn es Ihnen aufgrund der Verhaltensänderung besser geht, wird sich höchstwahrscheinlich auch beim Betroffenen eine Verhaltensänderung zeigen. Ziel ist, die Motivation des Betroffenen so weit zu fördern, dass er selbst eine Therapie machen möchte. Allerdings öffnet sich das Fenster der Therapiebereitschaft häufig nur für eine kurze Zeit.

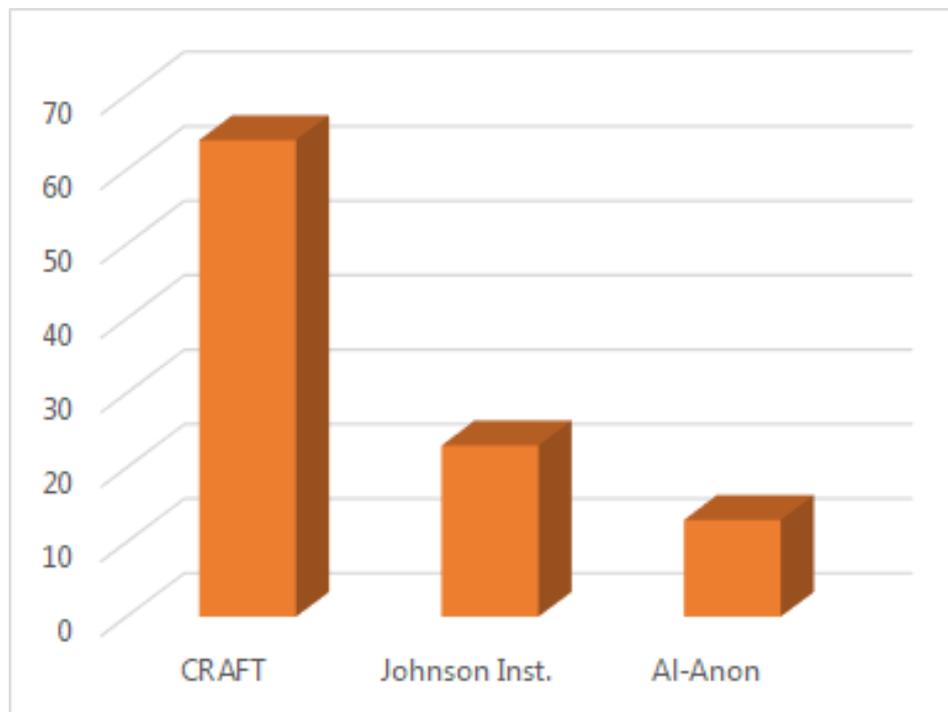
Sie lernen in diesem Abschnitt, wie Sie sich bestmöglich auf den Zeitpunkt vorbereiten können, wenn der Betroffene Interesse an einer Therapie zeigt. Sie erfahren auch, wie Sie erkennen können, dass jemand gerade bereit ist. Sie lernen, wie Sie mit dem Betroffenen dann umgehen können, um die einen Spalt weit geöffnete Tür zu nutzen. Sie erfahren aber auch, wie Sie mit der Enttäuschung umgehen können, wenn es dieses Mal nicht geklappt hat.

GROSSER EINSATZ - GROSSER GEWINN?

Alkoholabhängigkeit ist ein schwergewichtiger Gegner, da dürfen wir uns nichts vormachen. Das CRAFT-Konzept hat schon oft gezeigt, dass es gut funktioniert und sowohl für Angehörige deutliche Verbesserungen ihrer Lebensqualität bringt, als auch Betroffenen zur Reduktion des Alkoholkonsums oder zum Beginnen einer Therapie motivieren kann. Dennoch gibt es keine Garantie. Niemand kann sicher vorhersagen, ob und wann Ihr Betroffener so weit sein wird. Niemand kann Ihnen sagen, wie groß der Erfolg sein wird, ob es zu kompletter Abstinenz kommt oder „nur“ zu einer dauerhaften oder vorübergehenden Reduktion des Alkoholkonsums.

Die vorgestellten Bausteine von CRAFT verlangen von den Angehörigen einen hohen Einsatz, doch die Aussichten sind vielversprechend - für Sie selbst und den Betroffenen. Und vor allem:

Was wäre die Alternative?



Betroffene, die eine Therapie beginnen. Vergleich dreier Programme für Angehörige.
Quelle: Miller et. al; doi: 10.1037//0022-006x.67.5.688

CRAFT IN RATGEBERFORM

Die hier vorgestellte Methode muss verinnerlicht werden. In den meisten Fällen braucht es Beispiele und konkrete Ideen, wie man in bestimmten Situationen handeln könnte oder was man antworten könnte.

All das findet sich in meinem Ratgeber „Problem: Alkohol – Wege aus der Hilflosigkeit“.

Enthalten sind viele Checklisten, konkrete Beispiele und Tipps, Adressen und Kontaktmöglichkeiten, konkrete Anregungen zum Vorgehen – und vor allem viel Zuspruch für Angehörige und Freunde von Menschen mit Alkoholerkrankungen. Das Buch gibt es überall im Buchhandel oder im Internet.

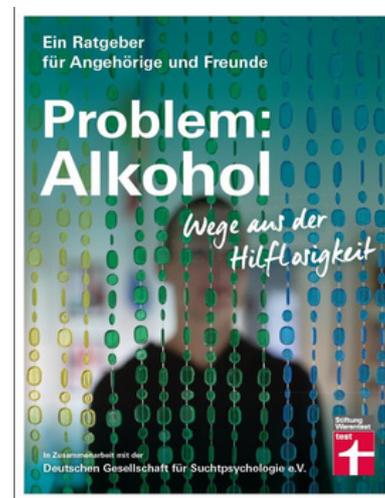
ISBN: 978-3747101117

Auch als E-Book erhältlich

Amazon: <https://amzn.to/3qRXWeD>

Autorenwelt: <https://cutt.ly/HInigfb>

<https://www.facebook.com/AlkoholAngehoerige>



CRAFT ALS THERAPIE

Viele Angehörige möchten erst einmal wissen, worum es bei CRAFT geht. Dazu ist mein Buch geeignet. Es erklärt das Programm im Detail. Wer möchte, kann sofort loslegen mit der Umsetzung.

Manche Angehörige merken an der ein oder anderen Stelle, dass sie alleine nicht weiterkommen. Dann ist eine Therapie sinnvoll bei einem Therapeuten, der das CRAFT-Programm anbietet. Das sind z. B. Psychotherapeuten oder auch Suchtberater*innen. Fragen Sie gezielt danach, wenn Sie das Programm mit professioneller Hilfe umsetzen möchten. Leider gibt es in Deutschland noch nicht sehr viele Therapeuten, die CRAFT anbieten.

Vorsicht: Es gibt allerdings im Internet private Anbieter, die Ihnen die Inhalte des CRAFT-Programms für sehr viel Geld als Coaching oder ähnliches verkaufen möchten. Fallen Sie nicht auf diese Angebote herein.

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute auf Ihrem Weg!



CHRISTINE HUTTERER

Als freie Medizin- und Wissenschaftsjournalistin beschäftige ich mich seit vielen Jahren mit Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen und schreibe darüber.

Dabei ist mir aufgefallen, dass die Angehörigen meist zu wenig Beachtung finden, obwohl die Situation mit einem Suchtkranken sehr schwierig und belastend ist. Aus diesem Grund habe ich das Buch geschrieben: Damit die Angehörigen die Hilfe bekommen, die Sie verdienen und häufig dringend brauchen.

Dr. Christine Hutterer | Untere Grasstr. 6 | 81541 München
www.christine-hutterer.de

© Dr. Christine Hutterer - unerlaubte Vervielfältigung oder Nutzung nicht gestattet
