



Kanton Basel-Stadt

Nationaler  
Aktionstag  
Alkoholprobleme

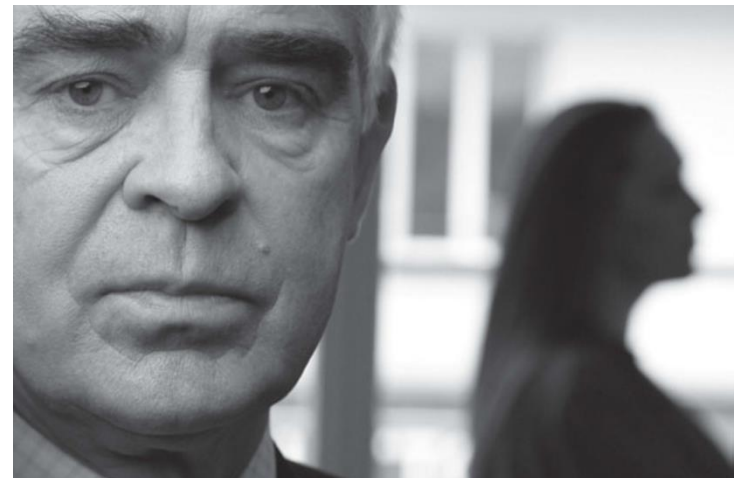
«Alkoholprobleme ... Und die Familie?»

# Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen

Marcel Heizmann, Teamleiter Suchtberatung  
Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

## Angehörige

- 500'000 Menschen in der Schweiz haben in der engeren Familie eine Person mit Alkoholproblemen
- Ein Fünftel fühlt sich dadurch stark belastet



## Hauptproblembereiche

- Zerrüttete Beziehungen
- Unsicherheit aufgrund Unzuverlässigkeit
- Anhaltende Sorge
- Überlastung
- Stigmatisierung

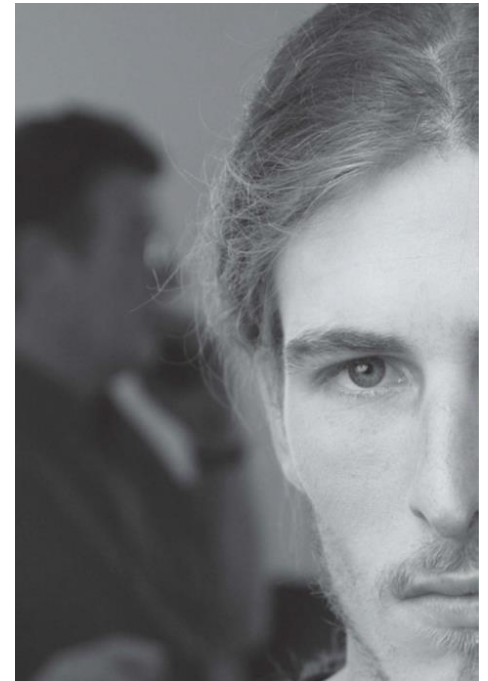


Eigene gesundheitliche und soziale Schwierigkeiten



# Bewältigungsstrategien von Angehörigen

- Akzeptieren
- Unabhängigkeit gewinnen
- Vermeiden, fliehen
- Unterstützen
- Sich aufopfern
- Sich selbst und die Familie schützen
- Sich selbst behaupten
- Kontrollieren



# Was hilft: Wissen und soziale Unterstützung

## ➤ Wissen

- über Sucht
- über Last der Mitbetroffenheit
- über Unterstützungsmöglichkeiten

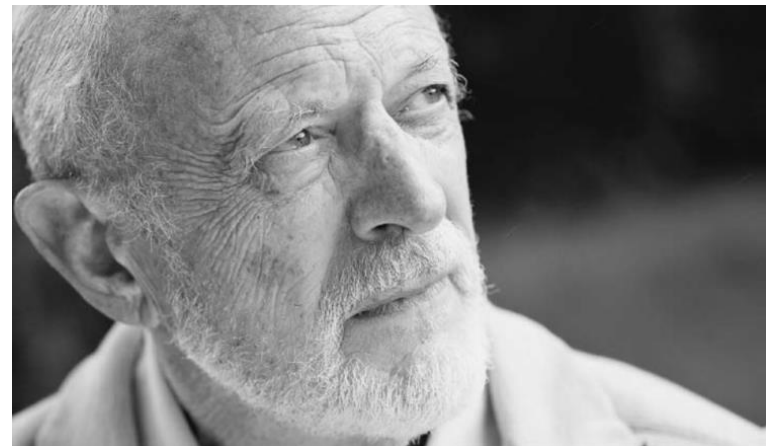
## ➤ Unterstützung

- Aus dem privaten Umfeld
- Professionelle Unterstützung
- Selbsthilfegruppen



## Was hilft

- Information und Austausch
- Erweiterung von Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Angehörigen
- Steigerung von Selbstwert und Selbstwirksamkeit
- Erkennen und Umsetzen eigener Bedürfnisse
- Erleben von Solidarität



# Beratung und Gruppen



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

**Abteilung Sucht**



**MUSUB**

**Suchthilfe**  
REGION BASEL

# Beratung und Gruppen



# Selbsthilfe

Al-Anon  
Familien-  
Gruppen



Alkohol- und drogenfrei leben.  
Für persönliches und soziales Wohlbefinden.





## Informationen und Hilfe im Internet



SUCHT | SCHWEIZ

<http://www.elternundsucht.ch>

<http://www.papatrinkt.ch>

<http://www.mamatrinkt.ch/>



<http://www.sucht.bs.ch/>