



Kanton Basel-Stadt

Nationaler
Aktionstag
Alkoholprobleme

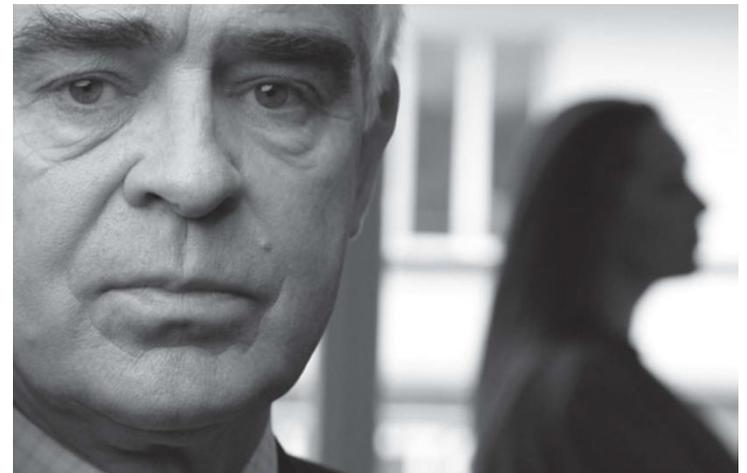
«Alkoholprobleme ... Und die Familie?»

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

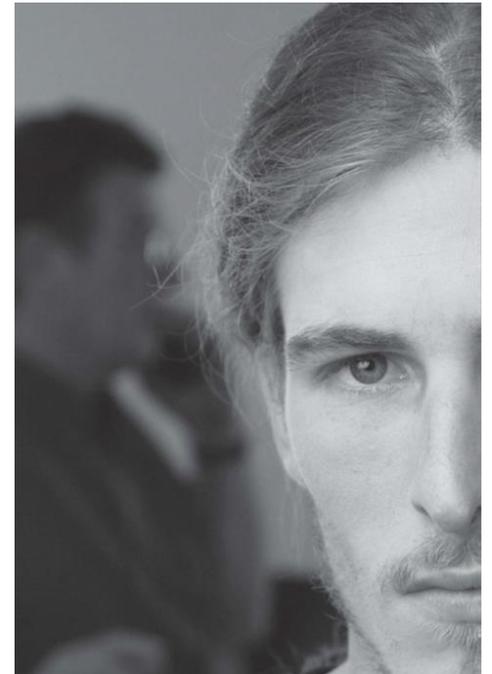


Eigene gesundheitliche und soziale Schwierigkeiten



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

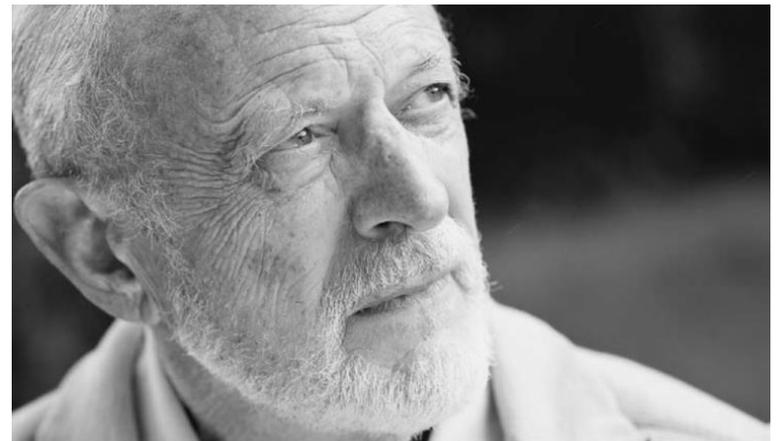
➤ Unterstützung

- 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

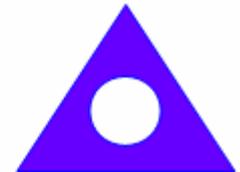


MUSUB

Suchthilfe
REGION BASEL

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/>