

## RAT UND HILFE BEI FRAGEN ZUM THEMA SUCHT UND ABHÄNGIGKEIT

### ■ Persönliche Beratung – auch für Partner und Familien

Wir informieren und beraten ganz individuell, ohne lange Wartezeiten, engagiert und kompetent.

### ■ Hilfe zu Hause oder im Krankenhaus

Auch Angehörige erhalten Hilfe, wenn sie Unterstützung benötigen. Sie finden bei der Caritas Hilfe, damit sie neue Wege erkennen und gehen können.

### ■ Vorbeugung

Die steigenden Alkoholvergiftungen bei Kindern und Jugendlichen sind Grund zu großer Sorge. Hier greift unser Programm „Hart am Limit“. Wir stärken junge Menschen darin, rechtzeitig „Nein“ zu sagen, um einen angemessenen Umgang mit Alkohol zu finden.

### ■ Hilfe für Lehrkräfte

Fast jedes siebte Kind ist von einer Suchterkrankung der Eltern betroffen. Wenn den Kindern früh geholfen wird, sinkt die Gefahr, dass sie selbst abhängig werden. In unseren Schulungen und Trainings zeigen wir, was wirkt.

### ■ Selbsthilfe

In den Gruppen des Kreuzbundes kann man ganz offen reden. Man erfährt, wie Mitmenschen nach dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“ ihren Weg aus der Sucht gefunden haben.

*Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende!*



## DIE CARITAS HILFT

Bitte helfen Sie Menschen in Not  
mit Ihrer Spende!

Ansprechpartner für die Suchthilfe sind alle Caritas-Fachambulanzen in unserem Bistum. Sie finden die Adressen und Telefonnummern im Internet unter [www.caritas-os.de](http://www.caritas-os.de) oder **telefonisch unter 0541 349780**.

Spendenkonto der Caritas für die Diözese Osnabrück  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE95251205100001425501  
BIC: BFSWDE33HAN

**Vielen Dank für Ihre Spende!**

Persönliche Beratung zu Spenden, Zustiftungen und Testamenten für Menschen in Not:

Josef Moß  
Caritasverband für die Diözese Osnabrück e.V.  
Knappsbrink 58  
49080 Osnabrück  
Telefon: 0541 34978165  
[jmoss@caritas-os.de](mailto:jmoss@caritas-os.de)  
[www.caritas-spenden-os.de](http://www.caritas-spenden-os.de)

Caritasverband  
für die Diözese  
Osnabrück e.V.



**OHNE SUCHT LEBEN!**



© Fotos: 123RF, shutterstock

**Die Caritas-Suchthilfe:  
Beratung, Hilfe zur  
Selbsthilfe, Vorbeugung**

## SUCHT IN DER FAMILIE – KINDER SIND DIE LEIDTRAGENDEN

Auf einen Alkoholabhängigen kommen drei bis vier Menschen, die mit betroffen sind. Besonders die Kinder sind in Gefahr. Diese Gefahr bleibt, auch wenn die Eltern ihre Abhängigkeit überwunden haben. Die Gefahr bleibt selbst dann bestehen, wenn die Kinder längst auf eigenen Füßen stehen. Ohne qualifizierte Unterstützung werden zwei Drittel von ihnen später selbst krank oder abhängig.

Niemand kann vorhersagen, welche genauen Folgen die Alkoholsucht der Eltern auf das einzelne Kind haben wird. Doch eines ist klar: Diese Kinder brauchen Hilfe. Denn sie erlebten Gewalt und unzählige Enttäuschungen. Die Eltern, ihre wichtigsten Bezugspersonen, waren nicht für sie da und manchmal auch unberechenbar. Diese Kinder waren viel zu früh auf sich allein gestellt.

Viele Kinder aus Familien mit Suchtkrankheiten bemerken erst als Erwachsene, dass ihre Seele in der Kindheit dauerhaften Schaden genommen hat. Ihre enge Beziehung zu den Eltern war geprägt von Misstrauen und Verletzungen. Wenn sie jetzt selbst eine enge Bindung eingehen wollen, dann ist auch die Angst wieder da: Will ich mich wieder so verletzlich machen?



### ALKOHOL MACHT MEHR KAPUTT, ALS MAN SIEHT

*„Ich bin nicht liebenswert. Ich bin eigentlich gar nicht erwünscht.“* So denken viele Kinder, die von alkoholkranken Eltern immer wieder weggeschickt werden. Das Schweigen über den Alkohol in ihrer Familie schädigt die Kinder ebenfalls. Im Gespräch könnten sie das Belastende wenigstens verstehen. Stattdessen glauben sie oft sogar, sie selbst seien Schuld an den Problemen ihrer Eltern.

Die meisten Kinder ziehen sich dann in sich zurück. Sie misstrauen ihren eigenen Gefühlen. Sie lachen, selbst wenn sie wütend sind, weil sie keine Wut zeigen durften. Oder sie lächeln, wenn sie Angst haben: So konnte man immer den schlagenden Vater beruhigen.

Schäden an der Seele können wir nicht sehen. Was Psychologen als „Kommunikationsstörungen“ erkennen, birgt in sich die Gefahr für die nächste Suchterkrankung. Deshalb ist es so wichtig, dass wir den betroffenen Menschen unsere Hilfe anbieten.

### OHNE SUCHT LEBEN!

Die Beratungs- und Behandlungsangebote der Caritas helfen allen Menschen, die z.B. durch Alkohol, Drogen oder Medikamente in Not geraten sind. Die Gefährdung durch eine Sucht besteht für alle Menschen: Wohlhabende ebenso wie Arme, beruflich erfolgreiche Menschen ebenso wie unscheinbare Existenzen, kluge Köpfe ebenso wie schlichte Gemüter, alte ebenso wie junge. Es kann wirklich jeden treffen!

Die Auslöser für eine Suchterkrankung sind so vielfältig wie das Leben selbst: prägende Kindheitserlebnisse, Streit in der Familie oder eine Trennung, Leistungsdruck und Überlastung, Schicksalsschläge oder ganz einfach erdrückende Einsamkeit. Schwierige Zeiten gehören zum Leben. Doch manche Menschen benötigen unsere Hilfe, um ohne Sucht durchs Leben zu kommen.

**Die Caritas hilft: beim Ausstieg aus der Sucht und beim Leben danach.**