

# ABHÄNGIG

## Wem sage ich was und wie? Acht Tipps von Lisa von Uffel

### Von Lisa von Uffel

Es fällt insbesondere frisch Abstinente häufig schwer, einen gut passenden Weg zu finden, wie sie über ihre Erkrankung sprechen.

In den Selbsthilfegruppen tauschen wir uns darüber aus, wie wir selbst damit umgegangen sind, aber auch was uns momentan bewegt.

Es sind ganz individuelle Wege, die wir gefunden haben, wem gegenüber und – wenn ja – wie wir uns öffnen.

Meiner Meinung nach ist vor allem eine gute Mischung aus

Selbst-BEWUSST-sein und Balance notwendig.

Selbstbewusstsein bedeutet für mich, dass ich mir klar mache, dass ich der wichtigste Mensch in meinem Leben bin und niemanden über irgendetwas Rechenschaft ablegen muss.

Balance bedeutet, dass ich auf meine Ausgeglichenheit achte und dies ein sehr wichtiger Faktor für meine Abstinenz ist.

Gerne unterstützen wir auch dich dabei, die richtige Antwort für die richtige Situation zu finden.

### Lisa von Uffel

leitet bei der Alkohol- und Suchtselbsthilfe (ASS) eine Frauengruppe. Zudem berät sie Abhängigkeitskranke und vermittelt sie in eine Therapie. Sprechstunde nach Vereinbarung in der Martin-Luther-Gemeinde, Prinz-Christians-Weg 11, 64285 Darmstadt. Telefon: 0170 4613 625, estift-beratung-mi@ass-darmstadt.de.

### ES GEHT NICHT JEDEN ETWAS AN

*Selbstbewusstsein ist etwas, was man lernen kann. Keine Auskunft über sehr persönliche Fragen zu geben, ist ein wichtiger Bestandteil davon. Ein einfaches "Nein" reicht immer aus, um ein alkoholisches Getränk abzulehnen.*

### ES STEHT NICHT AUF DEINER STIRN

*Insbesondere frisch Abstinente fürchten häufig, dass andere sie sofort als Alkoholiker einstufen, wenn sie ein Getränk ablehnen. Aber: Es gibt viele Menschen, die aus vielerlei Gründen keinen Alkohol trinken.*

### ES INTERESSIERT NUR WENIGE

*Eine erstaunliche Erfahrung ist, dass es in der Tat nur wenige Menschen interessiert, ob jemand (keinen) Alkohol trinkt. Natürlich gibt es unter den Mitmenschen ein paar Böswillige: Bist du diesen gegenüber zu irgendetwas verpflichtet?*

### AUSREDEN SIND ERLAUBT

*Ausreden – warum nicht? Zum Beispiel: Mein Arzt hat mir geraten, wegen meines Blutdrucks keinen Alkohol mehr zu trinken. Oder wegen bestimmter Medikamente. Also: Ausreden gezielt einsetzen und ganz ruhig vortragen.*

### SITUATIONSGERECHT ANTWORTEN

*Eine schöne Strategie ist es auch, das Problem umzubenennen: Ich hatte mal Alkoholprobleme – das bedeutet alles und nichts. Wie groß die Alkoholprobleme waren? Geht das wirklich jemanden etwas an?*

### KRISEN SIND NORMAL

*Menschen haben Lebenskrisen: Probleme in der Partnerschaft, Überlastung am Arbeitsplatz. Wer sein Trinkverhalten als Antwort auf Herausforderungen schildert, kann bei vielen Menschen mit Verständnis rechnen.*

### FLUCHT NACH VORNE

*Die Flucht nach vorne ist kurz, bisweilen heftig, klärt aber die Fronten. Ich trinke nicht mehr, bin alkoholabhängig, habe das Trinken aufgegeben. Den Lästern und Schwätzern geht nach kurzer Zeit die Munition aus.*

### ABHÄNGIG – NA UND?

*Der regelmäßige Besuch von Selbsthilfegruppen bringt dich mit Leuten zusammen, die dir ähnlich sind und dich verstehen. Wenn dich draußen jemand nicht versteht, kann dir das doch eigentlich egal sein, oder?*