

# Sich um sich selbst kümmern

Wenn Sie Freunde oder Angehörige in ihrer Erholung unterstützen, ist es wichtig, dass Sie auch auf sich selbst achten.



## Warum es wichtig ist, jemanden durch die Erholungsphase zu unterstützen

Egal, ob Sie nur von Zeit zu Zeit vorbeischaun oder jeden Tag anwesend sind, sich um jemandem zu kümmern, der sich der Erholungsphase befindet, kann einen erheblichen Unterschied bewirken.

Es ist wahrscheinlicher, dass Menschen in Behandlung oder Entzug nüchtern werden können, wenn sie ein starkes Unterstützungssystem haben. Es kann Menschen motivieren, wenn sie wissen, dass sie anderen wichtig sind und dass sie emotional und praktisch unterstützt werden. Es kann ihnen mehr Optimismus und Anregung und auch ein Verantwortungsbewusstsein vermitteln. Einige der täglichen Aufgaben wie Kochen und Putzen zu übernehmen kann den Stress reduzieren und es ihnen ermöglichen, sich auf die Heilung zu konzentrieren.

Aber als Nahestehender müssen sich auch auf sich selbst achten. Wie Sie Ihre Unterstützung zeigen, wie oft und in welchem Ausmaß muss mit Ihren eigenen Bedürfnissen ausgeglichen sein. Hier sind einigen Ideen zur Selbstfürsorge.



## Achten Sie auf sich

Es ist wichtig, dass Sie selbst gesund bleiben, besonders, wenn Sie für Ihre Angehörigen da sein möchten. Das bedeutet die Grundlagen abzudecken, sich gesund ernährend, ausreichend gesunden Schlaf erhalten, sich die Zeit nehmen, um sich zu entspannen und aktiv bleiben. Und es bedeutet auch, sich die Zeit zu Dingen nehmen, die Ihnen Spaß machen, und auch mal eine Pause einzulegen, wenn Sie diese brauchen.

Wenn Sie Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nicht an die erste Stelle stellen, besteht das Risiko von chronischem Stress und Burnout, was zu Angstgefühlen, Depressionen und anderen schweren psychischen Erkrankungen führen kann. Außerdem laufen Sie Gefahr, körperliche Erkrankungen zu entwickeln oder zu verschlimmern.

Je nach Situation können Sie Ihre/n Angehörige/n in der Heilung gelegentlich besuchen oder auch mit ihr oder ihm zusammenleben. Teilen Sie ihm oder ihr mit, welche Unterstützung Sie anbieten können oder nicht, angefangen bei der Zeit, die Sie aufbringen können bis hin zu den Grenzen Ihrer eigenen emotionalen und körperlichen Kapazität. Und halten Sie sich daran.



### Langfristige Bereitschaft

Eine Erholung braucht ihre Zeit und folgt verschiedenen Verläufen ja nach den einzigartigen Bedürfnissen und Wünschen des Einzelnen. Verhaltensweisen ändern ist für alle schwer, egal unter welchen Umständen. Was gut für eine Person gut funktioniert mag nicht für eine andere Person geeignet sein. Manche Menschen reagieren gut auf therapeutische Gespräche und Abstinenz, für andere kann es sehr vorteilhaft sein, Medikamente für Sucht- oder Opioid-Störungen in ihren Behandlungsplan zu integrieren.

Studien zufolge haben mehr als die Hälfte der Menschen, die um Hilfe bitten und diese auch bekommen, nach 3 Monaten eine bessere Lebensqualität. Aber vergessen Sie nicht, dass viele Menschen mehrere Male Erholungsversuche durchlaufen müssen, bis sie langfristig erfolgreich sein können. Ein Rückfall ist kein Anzeichen von Schwäche oder Versagen. Er ist nur ein schwieriger Teil der Heilung, den manche Menschen erleben.

Tun Sie also Ihr Bestes, geduldig zu bleiben, Ihre Erwartungen entsprechend festzulegen und die Hoffnung nicht zu verlieren. Wenn Ihr/e Nahestehende/r einen Rückfall erlebt, regen Sie ihn oder sie an, es erneut zu versuchen.

**Wichtig:** Und vergessen Sie nicht, unterwegs auch die Erfolge zu feiern.



### Akzeptieren Sie Ihre Gefühle

Es ist nur natürlich, ein Spektrum an Emotionen zu erleben, wenn Sie versuchen, eine/n Nahestehende/n durch eine Heilung von einer Abhängigkeit zu unterstützen. Manchmal fühlen Sie sich vielleicht enttäuscht, wütend oder frustriert. Zu anderen Zeiten erleben Sie vielleicht genau das Gegenteil. So, wie Ihr/e Angehörige auf dem Weg zum Entzug ist, sind auch Sie das. Seien Sie gut zu sich selbst und zeigen Sie sich selbst Mitgefühl.

Wenn Sie anfangen, negative Emotionen zu erleben, üben Sie sich in Selbstfürsorge wie tiefes Atmen, bis 10 zählen oder Ihre Augen einige Momente lang zu schließen. Sollten die Gefühle anhalten, überlegen Sie sich, ob Sie vielleicht Schlimmeres wie chronischen Stress oder Burnout erleben könnten. Auch mal eine Pause einlegen ist völlig in Ordnung. Wenden Sie sich an Freunde und Familienmitglieder, die einschreiten können, damit Sie sich selbst erholen können. Lassen Sie die Person, um die Sie sich kümmern, wissen, dass Sie etwas Zeit brauchen, um sich um sich selbst zu kümmern, und wann Sie bereit sind, ihr wieder zu helfen.



### Suchen Sie Unterstützung

Wenn Sie jemand auf dem Heilungsweg begleiten, ist es wichtig, dass Sie auch Ihre eigenen Unterstützungssysteme nutzen. Sprechen Sie andere Menschen an, von denen Sie wissen, dass sie schon in eine ähnliche Situation erlebt haben und verstehen, was Sie durchmachen. Überlegen Sie sich, einer Selbsthilfegruppe für Familienmitglieder und Freunde von Menschen in der Entzugsphase beizutreten. Kontaktieren Sie einen Therapeuten oder Berater, der Sie begleiten und Ihnen helfen kann, sich zu zentrieren.

Wenn Sie nicht so recht wissen, wo Sie anfangen sollen, suchen Sie online nach Unterstützungssystem in Ihrem Bereich und nach virtuellen Selbsthilfegruppen. Ob Hotlines oder Chaträume, Gruppenmeetings oder Informationsbroschüren — auf der Welt gibt es viele Organisationen, Dienstleistungen und Ressourcen, auf die Sie zugreifen könnten.

## Quellen

National Addictions Management Service. [How to help your loved one](#).

Alcohol and Drug Foundation. [Supporting someone through recovery](#). 10. Mai 2024.

American Addiction Centers. [10 tips to protect caregivers of someone living with addiction](#). 30. Januar 2024.

Cleveland Clinic. [Caregiver burnout: What it is, symptoms & prevention](#). 16. August 2023.

HealthDirect. [Drugs and alcohol misuse – how to help someone](#). Februar 2024.

Mind. [Helping someone with drug and alcohol problems](#). Juni 2022.



## Wichtige Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Weitere wichtige Ressourcen und Informationen zur Unterstützung finden Sie unter [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter).



**Dieses Programm ist nicht für die umgehende medizinische Versorgung oder Notversorgung bestimmt. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf.** Dieses Programm ist kein Ersatz für medizinische oder professionelle Versorgung. Wenden Sie sich an Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin, wenn Sie spezielle Gesundheitsfürsorge, Behandlung oder Medikamente benötigen. Aufgrund möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen andere Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Komponenten sind möglicherweise nicht in allen Staaten oder für alle Gruppengrößen verfügbar und können sich jederzeit ändern. Es können Ausschlüsse und Einschränkungen des Versicherungsschutzes gelten.