

FRAGEBOGEN für Eltern und Angehörige

Entsprechend unseren Erfahrungen in der Beratung und Therapie mit Angehörigen und Betroffenen ist problematischer Konsum von Drogen nicht ausschließlich ein Problem des konsumierenden Betroffenen, sondern es hat immer auch Auswirkungen auf die nächsten Angehörigen wie Eltern, Partner, Verwandte, Freunde, die sich u.a. Sorgen machen, sich verantwortlich fühlen, Angst bekommen und sich um eine Lösung bemühen.

Dieser Fragebogen soll dazu dienen, Ihnen zu mehr Klarheit im Umgang mit Ihrem Sohn/Ihrer Tochter zu verhelfen, und ebenfalls zu überlegen, wo Sie selbst Unterstützung benötigen und sich Hilfe organisieren könnten.

Erlauben Sie sich dabei, dass Sie nicht alle Fragen beantworten, sondern nur die, die für Sie hilfreich sind.

Fragen an Sie als Eltern oder Elternteil:

- a) Sehen Sie als Elternteile die Situation Ihres Sohnes/Ihrer Tochter in einer ähnlichen Weise oder gibt es da Unterschiede?
- b) Übernehmen Sie als Eltern häufig Aufgaben, die Ihr Kind eigentlich schon selbständig erledigen könnte (zB. Ämtergänge)?
- c) Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Sohn/Ihrer Tochter in Konflikten zu befriedigenden Lösungen?
- d) Sind Sie unsicher geworden und stellen sich Fragen, wie: Was hab ich falsch gemacht in der Erziehung? Was hätte ich anders machen sollen? Bin ich schuld?
- e) Verschweigen oder entschuldigen Sie Verhaltensweisen Ihres Kindes gegenüber dem Partner oder Dritten (zB Arbeitgeber) in der Absicht, ihm/ihr damit helfen zu können?
- f) Haben Sie Ihrem Kind schön des Öfteren mit Geld „ausgeholfen“?
- g) Welche Regeln und Grenzen im Umgang mit Ihrem Sohn/Ihrer Tochter funktionieren?

Fragen an Sie in der Rolle als Partner/Partnerin: Gibt es bereits Auswirkungen auf Ihre Partnerschaft?

- a) Wie gelingt es Ihnen als Paar Ihre Unterschiedlichkeiten zu regeln, Differenzen offen anzusprechen und Lösungen zu finden?
- b) Gelingt es Ihnen trotz aller Probleme mit Ihrem Sohn/Ihrer Tochter immer wieder für sich als Paar Zeit zu reservieren oder werden diese Zeiten immer mehr vom Suchtproblem „verdrängt“, indem sie immer häufiger nur mehr darüber reden?

Fragen an Sie als Person: Beobachten Sie Veränderungen an sich selbst?

- a) Bemerkten Sie vermehrt Zustände, wie psychische Erschöpfung, depressive Stimmungen, Resignation, die Sie im Zusammenhang mit den Problemen Ihres Sohnes/Ihrer Tochter bringen? Leiden Sie unter Schlafproblemen oder vermehrten Ängsten?
- b) Denken Sie, dass Ihnen alles über den Kopf wächst und Sie „es“ nicht mehr lange aushalten?
- c) Welche Gefühle tauchen in Bezug auf das Suchtproblem Ihres Kindes bei Ihnen auf? (zB Hilflosigkeit, sich ohnmächtig fühlen, Angst, Wut?) Wie gehen Sie damit um?

Fragen zu den Fähigkeiten und Ressourcen: Was funktioniert?

- a) Können Sie sich Hilfe und Unterstützung organisieren, die Ihnen Entlastung und neue Perspektiven ermöglicht?
- b) Wie erleben Sie es, wenn Sie für sich Hilfe suchen? Wie selbstverständlich ist das für Sie?
- c) Haben Sie Spaß und Freude an Ihrem eigenen Leben und können diese Seiten auch gut beibehalten?
- d) Was funktioniert im Kontakt mit Ihrem Sohn/Tochter nach wie vor gut?

Wenn etwas kein Problem ist – löse es nicht!

Wenn etwas nicht funktioniert – mach etwas anderes!

Wenn etwas funktioniert – mach mehr davon!