

## Seminar

### „Sucht – eine Familienkrankheit“

Wer in den Anfängen der Sucht noch der Meinung war: „Das ist allein meine Sache“; der hat sich gewaltig geirrt. Spätestens als das ganze Ausmaß der Zerstörung unseres Umfeldes deutlich wurde und wir diesen „Scherbenhaufen“, den wir angerichtet hatten, erkennen konnten.

Wir kannten die „besten Gründe“ zum Konsumieren. Es gab eine Menge „Schuldige“ und wir waren in jedem Fall die Opfer der anderen. An den Umständen etwas zu ändern, fiel uns nicht ein, es hätte unbequem werden können.

Auch auf bitten und drängen von Familie, Angehörigen und Freunden reagierten wir entweder aggressiv oder resigniert. Dann musste es eben heimlich sein, bekommt ja keiner mit. Wir selbst bemerkten unsere Verhaltensveränderungen nicht oder wollten sie nicht wahrhaben, aber unser Umfeld umso mehr. Selbst unsere Angehörigen fingen an Rechtfertigungen für unser Verhalten zu finden: „Er oder sie machen gerade eine schwierige Phase durch, das wird schon wieder.“

Erst an dem Punkt, wo wir die Einsicht gewannen, dass mit uns etwas nicht stimmt und uns unser Suchtverhalten unweigerlich in den Abgrund zu führen droht, sahen wir das Ausmaß des Unerträglichen, was wir unseren Familien und Freunden zugemutet und angetan haben.

Nun war es an der Zeit, das verspielte Vertrauen zurück zu gewinnen. Manch eine Beziehung oder ein Verhältnis hat das nicht überstanden. Aber auch das kann zu diesem Prozess gehören. Werde ich mir das jemals verzeihen können?

- Anmeldung:** Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.  
Tel.: 04331 55401  
E-Mail: [mail@freundeskreise-sucht-sh.de](mailto:mail@freundeskreise-sucht-sh.de)
- Ort:** Fichtenhof, An der Kirche 1 (über Grüner Weg), 24635 Rickling,  
Tel: 04328 170470
- Termin:** **16. – 18. Oktober 2026**
- Leitung:** René Patermann, Psychologischer Berater, Personal Coach  
Pia Brandenburg, Psychologische Beraterin, Achtsamkeitscoach
- Kosten:** 50,- € für Mitglieder  
150,- € für Nichtmitglieder
- Zahlung:** Nord-Ostsee Sparkasse  
IBAN: DE16 2175 0000 0000 0751 08
- Beginn:** Freitag ca. 17:30 Uhr Eintreffen  
**Ende:** Sonntag ca. 13:00 Uhr