

Mein Kind nimmt Drogen

PHASEN DER ELTERN-BEFINDLICHKEIT

Mich erschreckt die Veränderung meines Kindes, ich kann aber den Gedanken nicht ertragen, daß Drogen die Ursache dafür sein könnten.



Der Drogenmißbrauch meines Kindes wird mir zur Gewißheit, ich möchte jedoch unter allen Umständen verhindern, daß jemand davon erfährt.



Ich fühle mich voll verantwortlich für die Entwicklung und das Verhalten meines Kindes. Die Vorstellung, versagt zu haben, ist mir unerträglich.



Ich denke nur noch daran, wie ich mein Kind retten und schützen kann. Meine eigenen Bedürfnisse und die der anderen Familienmitglieder nehme ich nicht mehr wahr.



Ich versuche in endlosen Gesprächen mein drogenabhängiges Kind zu überreden, verlange Versprechungen stelle Belohnungen in Aussicht, schwanke zwischen Strenge und Nachgiebigkeit.



Ich quäle mich immer wieder mit dem Gedanken an die Vergangenheit und suche zu ergründen, was ich falsch gemacht habe.



Ich verzweifle, weil ich nichts ausrichte und hadere mit meinem Schicksal. Mein ganzes Leben ist in Unordnung geraten.



Ich bin am Ende meiner Kräfte.

LEUGNEN

VERTUSCHEN

VERANTWORTUNGSÜBERNAHME

SELBSTVERLEUGNUNG

VERHANDLUNGEN

SCHULDGEFÜHLE

VERZWEIFLUNG, SELBSTMITLEID

KAPITULATION

Ich spreche meine Gefühle und Wünsche ehrlich aus, übe mich in Gelassenheit, auch in schwierigen Situationen, und verliere nie die Hoffnung.



Ich gebe die Suche nach Erklärungen und Sündenböcken auf und bin deshalb nicht mehr erpressbar. Ich stehe offen zu den Problemen.



Ich erkenne, daß ich mein Kind in die Selbständigkeit entlassen muß, auch wenn ich Angst davor habe, denke und handle nicht mehr an seiner Stelle, übertrage ihm die Verantwortung für sein Leben.



Ich beginne, mich gegen das süchtige Verhalten abzugrenzen, wende mich wieder den anderen Familienmitgliedern und meinen eigenen Interessen zu.



Ich begreife, daß die Sucht mein Kind beherrscht, meine Argumente es nicht erreichen und Kontrollen nicht weiter führen.



Langsam befreie ich mich von Schuldgefühlen, handle selbstbewußter. Ich löse meine Gedanken von der Vergangenheit, verliere die lähmende Angst vor der Zukunft und stelle mich dem heutigen Tag.



Als einer unter vielen erkenne ich, daß Drogenabhängigkeit in jeder Familie vorkommen kann. Es wird mir möglich, mein Problem anzunehmen.



Ich suche Hilfe im Elternkreis.