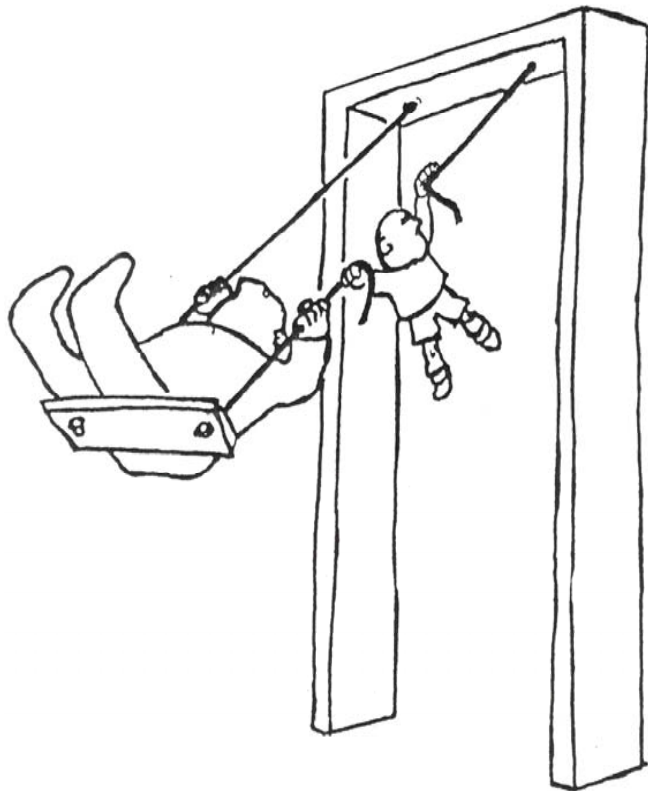


CO-ABHÄNGIGKEIT

Informationen für Angehörige suchtkranker Menschen



Liebe Mit-Betroffene,

wenn die Alkoholabhängigkeit eines Angehörigen oder Freundes offensichtlich wird, sind (fast) immer Menschen in seiner Umgebung anzutreffen, die ihm helfen und unterstützen möchten. Leider machen diese Menschen hierbei auch Erfahrungen, die ihnen den Mut nehmen und kaum noch hoffen lassen.

Auf Versprechungen und Zusagen, die einem immer wieder einen Hauch an Hoffnungen geben, folgen zunehmend Streitigkeiten, Enttäuschungen und Verzweiflung.

Durch das ständige Denken an das Suchtverhalten des Abhängigen bemerkt man kaum, wie das eigene Leben dadurch eingenommen wird und man sich bereits auf dem Weg in die Co- Abhängigkeit befindet.

Wir als Fachklinik möchten Sie durch diese Broschüre über die Gefahren der Co-Abhängigkeit informieren, Ihnen Hilfestellungen anbieten und die Möglichkeit geben, mit Hilfe einiger Fragen zu testen, inwieweit Sie bereits co-abhängige Verhaltensweisen angenommen haben.

Für weitere Fragen oder einer Kontaktaufnahme zu nahe liegenden Beratungsstellen steht Ihnen unser suchttherapeutisches Team gern zur Verfügung.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesen Informationen weiterhelfen können.

Ihr Diakonie-Krankenhaus Elbingerode



Kleine Inhaltsübersicht

Was ist Co-Abhängigkeit?	4
Das Verhalten Co-Abhängiger	5
Verlauf der ALKOHOLKRANKHEIT:.....	8
Verlauf der GENESUNG:.....	9
Hilfe durch „Nicht-Hilfe“	10
Literaturquellen und hilfreiche Literatur.....	14
Kontakt.....	16

Was ist Co-Abhängigkeit?

„Co“ ist eine lateinische Vorsilbe und bedeutet soviel wie „mit“. Ein Co-Abhängiger ist jedoch keiner, der den Betroffenen süchtig macht und nicht unbedingt jemand, der mit ihm zusammen trinkt.

Ein Co-Abhängiger ist ein unwissentlich Verbündeter und ein doppelter Teilnehmer an der Krankheit. Er bekommt seinen Teil ab, und er trägt ungewollt dazu bei, dass die Abhängigkeit sich verfestigt. Die heimliche „Komplizenschaft“ des Co- Abhängigen besteht darin, den Abhängigen davor zu schützen, die volle Wirkung und die Konsequenzen seines Alkoholkonsums am eigenen Leib zu erfahren. Der Co-Abhängige hilft dem Alkoholiker, sich selbst zu täuschen, so dass sein Trinkverhalten kein Problem darstellt.

Zu den Co-Alkoholikern sind alle Kontaktpersonen zu rechnen, welche die Verantwortung übernehmen, die sonst der Alkoholiker in und außerhalb der Familie wahrgenommen hätten, was er aber aufgrund des Alkoholkonsums nicht mehr tun kann oder tun will.

**Konkret können das sein:
Ehepartner, Eltern, die eigenen Kinder, Freunde und
Angehörige, Arbeitskollegen, aber auch Ärzte und Therapeuten**

Das Verhalten Co-Abhängiger

Das mögliche **Verhalten des Co-Abhängigen** spiegelt sich auf drei Weisen wieder:

Schützend

Kontrollierend

Anklagend

Diese bauen aufeinander auf und verlaufen parallel zur Suchtentwicklung des Abhängigen.

Das **schützende** Verhalten zeigt sich besonders in Entschuldigungen und Ausreden für den Betroffenen und Übernahme von Verantwortung bei alkoholbedingten Schwierigkeiten. Das lieblose Miteinander wird von dem Co-Abhängigen verstanden und entschuldigt mit „Er/Sie hatte heute einen schweren Tag“. Bei direktem Ansprechen auf das Suchtverhalten des Abhängigen wiederholt man die Entschuldigungen und Erklärungen des Suchtkranken und fügt eigene hinzu. Dieses co-abhängige Verhalten basiert auf Fürsorge, Mitleid oder Angst.

Das **Kontrollieren** kann alle Lebensbereiche des Alkoholkranken umfassen, z. B. Trink- und Essgewohnheiten, Umgang mit Geld oder Erfüllung der familiären und sozialen Aufgaben. Verstecken der Flaschen, Bezahlen von Schulden und Abholen aus der Kneipe sind nur einige Merkmale eines co-abhängigen Verhaltens. Die Fassade soll aufrecht gehalten werden und oft gibt sich der Co-Abhängige die Schuld an dieser Lage: „Wenn ich mir nur genügend Mühe gebe, werde ich die Situation in den Griff bekommen.“. Zahlreiche Enttäuschungen und ein kaputtes Vertrauen, aber auch das Retten wollen, führen zu einem solchen Verhalten.

Die **Anklagen** sind zunehmend emotional zu erklären. Aus Resignation, Ohnmacht und Verbitterung wird der Suchtkranke für alles verantwortlich gemacht, was schief läuft. **Drohungen** verlaufen meist ohne Konsequenzen. Es beginnt ein Kreislauf: „Ich schimpfe, weil du trinkst“ und „Ich trinke, weil du schimpfst“ ist ein oft zu beobachtendes Wortspiel der beiden Betroffenen. Ein Wechsel zwischen Streiten und Versöhnen, Versprechen und Enttäuschen beginnt und beide verlieren zunehmend das Vertrauen in die eigenen Entscheidungen und zuletzt in sich selbst.

Keine dieser Verhaltensweisen ist geeignet für einen Änderungsschluss des Suchtkranken. Dieser fühlt sich lediglich in angegriffen und wehrt sich gegen dieses Verhalten. Der Weg in Richtung Eingeständnis und Änderungsbereitschaft bleibt ihm versperrt.

Dass der Co-Abhängige dem Betroffenen einen Großteil der Aufgaben des täglichen Lebens abnimmt, bemerkt dieser nur selten und bekommt die Folgen der Suchtmittelabhängigkeit somit kaum zu spüren.

Dies geschieht auch aufgrund der Tatsache, dass er die Folgen der Suchtmittelabhängigkeit kaum zu spüren bekommt, weil der Co-Abhängige einen nicht unerheblichen Teil seiner Aufgaben übernimmt. Ein Co-Abhängiger selbst befindet sich in einer schwierigen Situation.

Er ist nicht mehr fähig, sein Leben nach seinen Bedürfnissen auszurichten, sondern orientiert sich an dem Suchtverhalten des Abhängigen. Sicherheit, Liebe und Geborgenheit findet er nur noch selten, jedoch hält er an diesem Ziel fest und opfert dafür seine ganze Energie.

Fragen wie: *“Warum verlässt du ihn/sie nicht?”* treiben den Co-Abhängigen mehr und mehr in die Verzweiflung und begünstigen die Isolierung vom Freundes-, Bekannten- oder Kollegenkreis.

Verlauf der ALKOHOLKRANKHEIT:

ABHÄNGIGER

- Gelegentliches, zunehmendes Erleichterungstrinken
- Vorsätze, mit dem Trinken aufzuhören oder es besser zu kontrollieren, scheitern
- Schamgefühl bedingt durch das Versagen
- Finden von Ausreden und Entschuldigungen
- erste Erinnerungslücken und Kontrollverluste
- Häufigere Stimmungswechsel
- zunehmende Vernachlässigung (Familie, Interessen)
- Gedanken kreisen häufiger um Alkohol
- Flucht vor Gesprächen und Suchen neuer Trinkpartner
- zunehmende Schwierigkeiten am Arbeitsplatz
- aggressives Verhalten
- Geldsorgen/ Führerscheinverlust
- zunehmende Wesensänderung
- Alkoholalibis und Erklärungssysteme brechen zusammen
- Machtlosigkeit gegenüber Alkohol wird geahnt und bejaht
- vollständige Niederlage

CO-ABHÄNGIGER

- erste Ahnungen, dass der Partner „anders“ trinkt
- Ermahnungen und Bitten (werden vom Partner als Nörgelei und Kritik gesehen)
- Übernahme von Verantwortung bei alkoholbedingten Schwierigkeiten und Kontrollversuche
- zunehmendes Gefühl der Angst und Spannung
- zeitweise Hoffnung, dass bald alles wieder so ist wie früher
- tiefe Mutlosigkeit und Ohnmachtsgefühle bei Rückfällen
- körperliche und psychische Beschwerden nehmen zu
- Todeswünsche („Wenn er/sie nur gegen einen Baum fahren würde!“)
- Aussprechen von Drohungen, ohne Konsequenzen
- zunehmend familiäre Isolation
- Angst vor Aggression
- Geldsorgen
- Erkennen, dass man Partner nicht helfen kann
- zunehmende Wiedergewinnung der Selbständigkeit

ZUSAMMENBRUCH

Verlauf der GENESUNG:

ABHÄNGIGER

- Besuch einer Beratungsstelle
- Beginn der Abstinenz/ Einleitung von Therapiemaßnahmen
- zunehmender Wunsch nach Hilfe
- Aufarbeitung von Defiziten
- Anschluss an Selbsthilfegruppe
- Möglichkeiten der neuen Lebensweise werden anerkannt
- Gefährdung durch mangelnde Gemeinsamkeit der Partner
- Selbstachtung nimmt zu
- Einstellung auf die Bedürfnisse der Familie kehren zurück
- positives Körpergefühl, natürliche Entspannung/ Schlaf
- frühere und neue Interessen werden geweckt
- Verantwortung und Ideale werden neu übernommen
- Schritte zur wirtschaftlichen Stabilisierung

CO- ABHÄNGIGER

- Abwartende Haltung/Trennungsgedanken halten an
- Zweifel an Therapieerfolg/Eifersucht auf Therapeuten
- Spannung lässt nicht nach
- Gruppenbesuche ohne Überzeugung
- Misstrauen zum Partner
- Lob für Abstinenzleistung des Partners wird als eigene Kränkung empfunden
- Anerkennung für Durchgestandenes wird erwartet
- Kompetenzschwierigkeiten in der Familie und neuen Rollen
- Bemerkungen, dass die Stimmung der Familie nicht unbedingt dem Abhängigen zuzuschreiben ist
- Aufbau einer neuen, gemeinsamen Lebensführung beginnt
- Gespräche über gemeinsame Zukunft

REHABILITATION

Zufriedene alkoholfreie Lebensweise öffnet den Weg zu einem sinnvollen und sinnerfüllten Leben. Er führt über die früheren Möglichkeiten hinaus.

Hilfe durch „Nicht-Hilfe“

„Hilfe durch Nicht-Hilfe“ ist der Leitsatz, der Sie ab nun begleiten sollte. Nicht-Hilfe bedeutet aber nicht Nichts-Tun. Dieser Weg erfordert von Ihnen viel Kraft und auch Konsequenz. Sie müssen neue Einstellung gewinnen und neue Verhaltensweisen erlernen:

- ➔ **Erkennen Sie die Abhängigkeit Ihres Partners an!** Trennen Sie sich von dem Gedanken, dass Sie das Trinkverhalten des Suchtkranken ändern können!
- ➔ **Unterlassen Sie das Schützen und Drohen!** Auch wenn Ihnen dies nicht leicht fällt und Sie wissen, dass der Süchtige krank ist, lassen Sie ihn das Ausmaß seiner Sucht spüren.
- ➔ **Ändern Sie die bisherigen Spielregeln!** Setzen Sie klare Grenzen und sagen Sie, was Sie akzeptieren und was nicht. Wichtig ist hierbei, konsequent festzulegen, was geschieht, wenn eine Regel gebrochen wird.
- ➔ **Suchen Sie sich Kraft und Hilfe von außen und durchbrechen Sie die Isolation!** Allein ist diese Lage kaum zu bewältigen. Holen Sie sich Unterstützung bei Angehörigen und Freunden, aber auch bei den Selbsthilfeorganisationen und Suchtberatungsstellen. Hier erhalten Sie Informationen, werden beraten und können an Selbsthilfegruppen teilnehmen.
- ➔ **Tun Sie etwas für sich! Jetzt sind Sie dran!** Hören Sie wieder auf ihre Bedürfnisse und holen Sie sich ihre Selbstständigkeit zurück. Es ist ihr Leben! Ändern können Sie die Suchtmittelabhängigkeit des Betroffenen nicht - das kann nur der Betroffene selbst. Nutzen Sie ihre Energie für sich und machen Sie sich nicht verantwortlich für die Abhängigkeit des Suchtkranken!

Sie müssen diesen Schritt nicht alleine gehen, wenden Sie sich an Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen, diese haben die Aufgabe übernommen, Süchtigen und deren Angehörigen zu helfen.

Test

Sind Sie Co-Alkoholiker/Co-Alkoholikerin?

1. Haben Sie schon häufiger zu Hause mit ihm/ihr getrunken, damit er/sie nicht in der Wirtschaft versackt?
 Ja Nein
2. Fühlen Sie sich stark, wenn der/die Abhängige sich schwach fühlt?
 Ja Nein
3. Werden Sie von der Verwandtschaft/Nachbarschaft gelobt, weil Sie so tapfer sind?
 Ja Nein
4. Fühlen Sie sich zum Lügen und Decken von Unregelmäßigkeiten gezwungen, weil Sie ihren Partner nicht ausliefern wollen?
 Ja Nein
5. Hängen Ihre Gefühle sehr stark von der Situation des Partners ab?
 Ja Nein
6. Kümmern Sie sich um alles, weil der Partner/die Partnerin es nicht mehr kann?
 Ja Nein
7. Haben Sie Angst, der Abhängige könnte aggressiv werden, wenn Sie mit ihm/ihr über Alkohol sprechen?
 Ja Nein
8. Vermeiden Sie es, mit anderen Leuten über das Trinkproblem ihres Partners zu sprechen?
 Ja Nein
9. Haben Sie Ihrem Partner schon einmal mit Scheidung gedroht, weil er soviel trinkt?
 Ja Nein
10. Ärgern Sie sich, weil Ihr Partner ihre Ermahnungen nicht ernst nimmt?
 Ja Nein
11. Wünschen Sie sich manchmal den Tod des Partners?
 Ja Nein
12. Haben Sie häufiger das Gefühl, dass Sie gegen den alkoholabhängigen Partner machtlos sind?
 Ja Nein
13. Haben Sie häufiger schon Drohungen, die Sie dem Betroffenen gegenüber ausgesprochen haben, nicht wahr gemacht und vergessen?
 Ja Nein
14. Haben Sie das Gefühl, dass der Alkohol eine immer wichtigere Rolle in ihrer Partnerschaft spielt?
 Ja Nein
15. Übernehmen Sie zunehmend Aufgaben, die eigentlich Ihr Partner noch ausführen könnte?
 Ja Nein
16. Nehmen die Trennungsgedanken zu oder feste Formen an?
 Ja Nein
17. Sind Sie in letzter Zeit häufiger deprimiert und verzweifelt, weil sich am Trinkverhalten des Partners nichts ändert?
 Ja Nein
18. Sind Sie wegen psychosomatischer Beschwerden in ärztlicher Behandlung?
 Ja Nein

19. Wissen Sie manchmal nicht, woher Sie das Geld für den Haushalt nehmen sollen?
 Ja Nein
20. Wechseln Ihre Gefühle für den Partner häufiger zwischen tiefem Hass und großer Liebe?
 Ja Nein
21. Haben Sie das Gefühl, dass ihr Partner noch tiefer abrutscht, wenn Sie ihn verlassen?
 Ja Nein
22. Wissen Sie nicht mehr, wie es weitergehen soll, weil Sie so verzweifelt sind?
 Ja Nein

Auswertung:

Jede mit "Ja" beantwortete Frage erhält einen Punkt.

Wenn Sie mehr als 8 Punkte erreichen, zeigen Sie ein co-abhängiges Verhalten.

Holen Sie sich bitte Unterstützung bei einer Selbsthilfegruppe oder einer Suchtberatungsstelle!

Hilfreiche Literatur

Kolitzus, Helmut: „Ich befreie mich von deiner Sucht Hilfe für Angehörige von Suchtkranken“ Blaukreuz- Verlag Wuppertal 2000

Klein, Hans: „Der Alkoholabhängige und seine Helfer Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Grundhaltungen in der Suchtkrankenhilfe“

Blaukreuz- Verlag Wuppertal 2001

Schneider, Ralf: „Die Suchtfibel“ Schneider Verlag, Hohengehren 2001

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V. :
 „Co-Abhängigkeit erkennen – Angehörige von Suchtkranken im Blickpunkt ärztlich-therapeutischen Handelns“ (erhältlich als pdf-Dokument unter www.freundeskreisebv.de/uploads/media/co_abh.pdf oder kostenpflichtig bei verschiedenen Literaturanbietern)

Kostenlos erhältlich bei der BzGA:

„Frau Sucht Liebe – Co- Abhängigkeit und Beziehungssucht“ , Hamm 2002

„Alkoholfrei leben – Rat und Mithilfe bei Alkoholproblemen“

„Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen wollen -Alkohol, Medikamente, illegale Drogen, Nikotin, süchtiges Verhalten?“

„Alkoholabhängigkeit – suchtmedizinische Reihe“

„Alles klar – Tipps und Infos für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol“

Adressen von Hilfsangeboten in Ihrer Nähe nennen Ihnen gerne:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)
Westenwall 4
59065 Hamm
Tel.: 02381/9015-0
E - mail: info@dhs.de
Internet: www.dhs.de

Landesstelle gegen die Suchtgefahren im Land Sachsen-Anhalt
Walther-Rathenau-Strasse 38
39106 Magdeburg
Tel.: 0391/5433818
E – mail: info@ls-suchtfragen-lsa.de
Internet: www.ls-suchtfragen-lsa.de

Auch in unserem Haus stehen Ihnen Ansprechpartner zur Verfügung. Sie erreichen uns telefonisch unter **039454/82000**

Kontakt



Diakonie-Krankenhaus Harz GmbH

Innere Medizin
Brockenstraße 1
38875 Elbingerode

Ansprechpartner: Dietmar Gritzka, Telefon: 039454 / 8 24 07
Andreas Richau, Telefon: 039454 / 8 28 96

e-mail: info@diako-harz.de
www.diako-harz.de

Stand: 2010