

„Co-Abhängigkeit“ ?

Wenn SUCHT-hilfe der Sucht hilft !

Dr. med. Dipl.-Psych. Heike Hinz
Chefärztin der Median Klinik Richelsdorf
E-Mail: heike.hinz@median-kliniken.de



Spezialkonzepte der Median Klinik Richelsdorf

- **Jugendliche und junge Erwachsene von 16 bis 25 Jahren**
- **Schwangere und Eltern mit Begleitkindern von 0 bis 12 Jahren**
- **Orthopädisch Erkrankte und Schmerzranke**
- **Medikamentenabhängige**
- **Substituierte**
- **Psychisch Traumatisierte**
- **Paare**



Spezialkonzepte der Median Klinik Wigbertshöhe

- **Path. GlücksspielerInnen**

in mehreren Spezialgruppen

- **Komorbiditäten**

(Alkohol, THC, Amphetamine, Depressionen, Ängste, Psychosen)

- **Geschlechtgemischte und reine Männergruppen**

- **Junge und Alte**

- **Sportwetter**

- **Path. Medienuser**

- **SeniorInnen**

- **PsychotikerInnen**

- **Adaption**



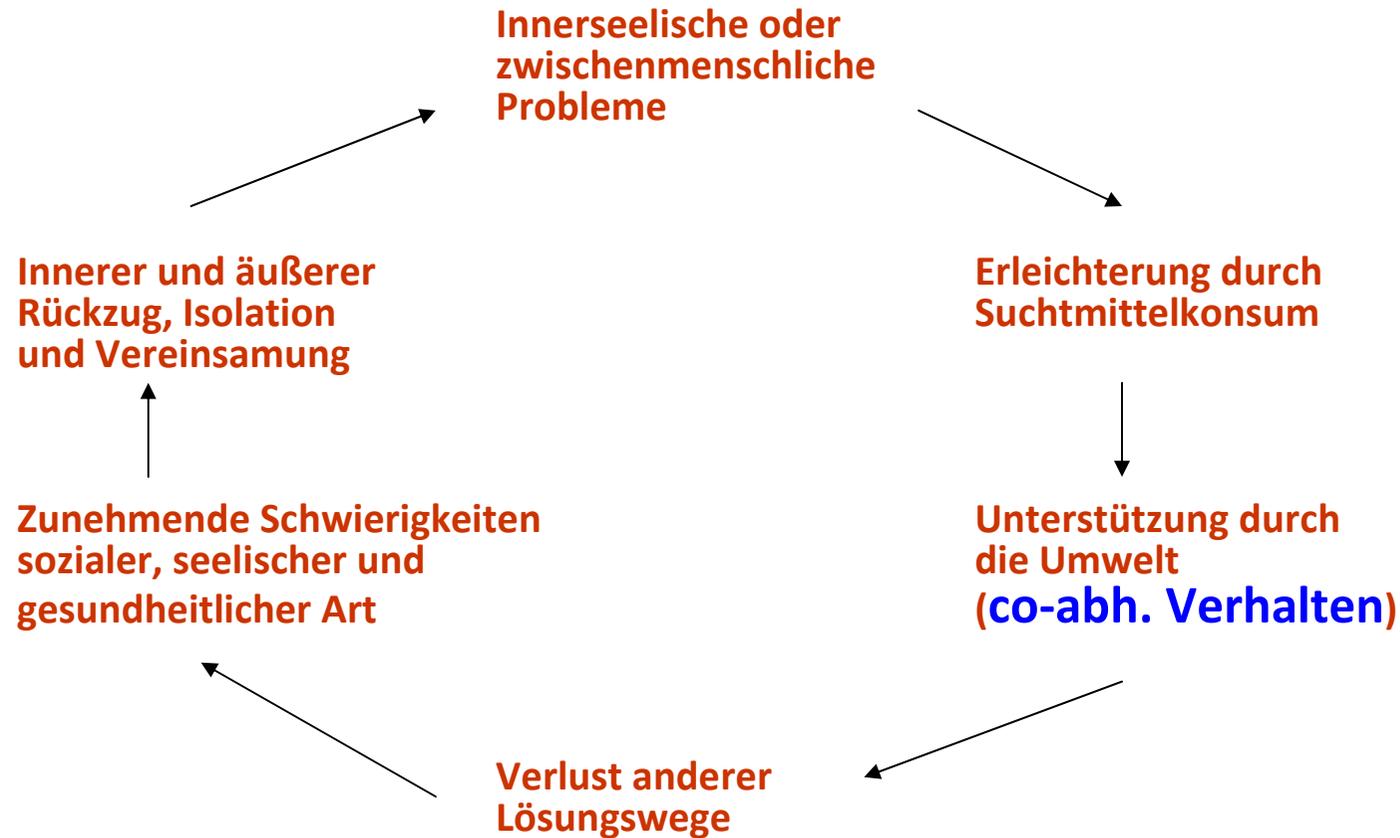
Was ist mit Co-Abhängigkeit gemeint?

- > Unterstützung der Sucht durch Hilfe bei der
 - > Beseitigung der suchtbedingten Schwierigkeiten

Also: Ein die Sucht eines Anderen förderndes Verhalten,
keine eigene Suchterkrankung

- Wer kann Co-abhängig werden?
 - Was ist hilfreich?
 - Warum ist Suchtkranken manchmal so schwer zu helfen?
Warum sind sie so, wie sie häufig sind?
 - Worauf müssen wir bei uns selbst achten (Vermeidung von Burnout)?
-

Der Teufelskreis in die Sucht



Wer kann co-abhängig werden?

- Angehörige
 - ÄrztInnen
 - Helfende in Ämtern, Behörden, Schule, Jugendhilfe, Kliniken etc.
 - Führungskräfte
 - KollegInnen

 - Unsere Gesellschaft als Ganzes?
-

Motto: „Laufen und saufen“

140 Teams starteten beim vierten Fuldaer Kastenlauf der Fachhochschule



gsdauer und Trinklust waren beim vierten Fuldaer Kastenlauf ge-
gt.
Foto: Ralph Leunolt

FULDA (cle) „Laufen und saufen“ lautete das Motto am vergangenen Samstag bei sonnigen 34 Grad rund um die Kneipe Academica in Fulda. Etwa 140 Teams aus ganz Deutschland waren zum vierten Kastenlauf der Fachhochschule Fulda „Pimp my Kasten“ gekommen. In Zweier-teams mussten die Teilnehmer auf einer Strecke von 7,5 Kilometern eine gefüllte Kiste Bier trinken und leer ins Ziel bringen. Mit von der Partie waren 21 Frauen, 103 Männer und 18 gemischte Teams.

Wie man seinem „Weggefährten“, nämlich der Kiste Bier, noch einen besonderen Schliff verpassen konnte, zeigten die Teams auf witzige Weise: So war vom „getunten“ Bierkasten mit integriertem Radio über einen eingebauten Grill bis hin zur Kiste im „Rennoutfit“ alles vorhanden. Während der Etappe gab es vier Boxenstopps, bei denen vor allem Geschicklichkeit gefragt war: Die erste Station rüttelte bei manchen Erinnerungen an die Bundeswehrzeit wach, da Militärtraining angesagt war. Die zweite Station lief unter dem Motto „Shake your Ass“ während

ein Foto von den lauf- und trinklustigen Teams an der dritten Station anstand. Bei der vierten Station musste der Zusammenbau eines Bierdeckelhauses bewältigt werden.

Die Bestzeit im vergangenen Jahr lag bei einer Stunde und zehn Minuten. Diese wurde in diesem Jahr trotz hochsommerlicher Temperaturen getoppt: Mit 53 Minuten und 38 Sekunden wurden Eric Peter und Jan Stückrad mit ihrem „beckz-experience-crew“ Gesamtsieger. Gewinner in der Kategorie „weiblich“ wurde die „Kasting-Crew“ mit Anna-Maren Spielmann und Claudia Roth. In der Kategorie „Mixed“ siegten Joanna Krol und Thomas Schöpfer als „Krombacher Schoppen Team“. Als Preis erhielten die Sieger eine Besichtigung der Krombacherbrauerei. 200 Euro der Einnahmen des Startgeldes gehen an den Tierschutz Fulda.

Als special guest war Lisa Hacklinger vor Ort, die den ersten Lauf in München bestritten hatte und einst Initiatorin der Idee war. Nach der Siegerehrung startete eine Open-Air-Party auf dem Cam-
punggelände

Zeichen für Co-abhängigkeit in unserer Gesellschaft: Begriffe, die das Rauschmittel Alkohol bagatellisieren

- Das Feierabendbier
- Der Frühschoppen
- Der Stammtisch
- Der Verdauungsschnaps
- Das Konterbier
- Das Herrengedeck
- Das ist ein Kerl, was der trinken kann: Wahnsinn!
- Ohne Alkohol kann man nicht feiern !
- Man wird doch wohl noch seine 5-6 Bierchen trinken dürfen !

Alkoholwerbung ist nicht verboten

Kaum Kinderschutz

(als Zeichen des Erwachsenwerdens Beginn der Alkoholkonsums bei Konfirmation oder Jugendweihe, Kinder dürfen mit Eltern trinken)

Co-Abhängigkeit in der Familie

Die Angehörigen



In Deutschland sind rund **1,8 Millionen Menschen abhängig von Alkohol.**

- Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) geht von bis zu **8 Millionen Angehörigen** aus,
- darunter sind deutschlandweit ca. **2,65 Millionen Kinder und Jugendliche** unter 18 Jahren, mit mindestens einem alkoholabhängigen Elternteil (2017)
- ca. **40.000 bis 60.000 Kinder**, wachsen mit einem **drogenabhängigen** Elternteil.

Co-abhängige Beziehungsgestaltung in Familien



Gerade **liebvolle Angehörige** können in der Helferrolle die Phasen der Co-Abhängigkeit durchlaufen:

- **Beschützen/ Erklären:**

z.B. Verständnis aufgrund schwieriger Lebensgeschichte und aktueller Probleme, Probleme werden aus der Welt geschafft.

- **Kontrolle:**

z.B. Versuche, die Alkoholmenge zu begrenzen.

- **Selbstbezeichnungen:**

Man verurteilt sich selbst als Versager, fühlt sich schuldig

- **Anklage:**

Der/die Betroffene wird beschimpft

Mitbetroffenheit



Wer einem suchtkranken Menschen nahesteht

- macht sich Sorgen um die Gesundheit des geliebten Menschen,
- um seine Wirkung auf Nachbarn, Arbeitgeber, Freunde, Verwandte,
- fühlt sich verpflichtet, Schaden abzuwenden, versucht nach Kräften zu helfen,
- möchte den Menschen nicht verlieren auch wenn er/sie mit wechselnden Stimmungen, Aggressivität, Unzuverlässigkeit und Lieblosigkeit konfrontiert wird.
- Es bleibt kein Raum für die Pflege von Freundschaften

Folgen

- Angehörige zweifeln an sich und ihren Fähigkeiten und entwickeln eine Bereitschaft, Leiden auszuhalten und darüber zu schweigen.
- Sie leiden dann häufig unter Depressionen, Angsterkrankungen sowie Schlaf- und Essstörungen.
- Nicht selten greifen sie schließlich selbst zu Medikamenten oder Drogen.
- Das Risiko einer Suchterkrankung ist für Kinder aus suchtbelasteten Familien etwa sechsmal höher.

Was kann man tun?



Jutta, 49 J., Ehefrau eines Alkoholikers:

„Ich habe meinem Mann immer wieder angedroht, dass ich ausziehe, wenn er nicht mit dem Trinken aufhört.

Aber ich habe es nie gemacht.

Er hat mich gar nicht ernst genommen. Das war sehr schmerzhaft für mich.

Durch die Unterstützung einer Selbsthilfegruppe habe ich gelernt: Ich muss die Dinge einhalten, die ich ankündige. Und das mach ich jetzt auch“

Co-Abhängiges Verhalten professionell Helfender

Auch professionell Helfende sind vor co-abhängiger Beziehungsgestaltung keineswegs geschützt:



Gerade **verständnisvolle** Helferinnen können in der Helferrolle die Phasen der Co-Abhängigkeit durchlaufen:

- **Beschützen/ Erklären:**

z.B. Verweis auf schwierige Kindheit oder die Unzulänglichkeiten der Angehörigen, der Kollegen oder Vorgesetzten akzeptieren.

- **Kontrolle:**

z.B. Hilferegime, welches Verantwortung abnimmt.

- **Selbstbezeichnungen**

z.B. das Gefühl man habe als HelferIn versagt >> Schwierigkeiten, im Beruf Zufriedenheit zu erreichen => **Gefahr von Burnout.**

- **Anklage:** Abwertung der Betroffenen, sie seien nicht hinreichend motiviert, „therapieresistent“

Professionelle Beziehungsgestaltung versucht diese Fallen durch **Reflexion der eigenen Verführbarkeit** zu vermeiden.



Wie können wir helfen ?



Warum ist es für Betroffene so schwierig, Hilfe anzunehmen?
Was wollen wir Helfenden von KlientInnen?

Veränderung

zum Besseren

zu ihrem Besseren

so wie wir es verstehen

Veränderung löst aus

Angst

Unsicherheit

wird es wirklich besser

oder noch schlechter?

Was müssen wir wissen, wenn wir jemanden motivieren wollen, etwas zu verändern

- Wie leben für gute Gefühle
 - Der Verzicht auf das Suchtmittel macht außerordentlich schlechte Gefühle
-

Damit Menschen mit Suchtproblemen eine Änderung ihres Konsumverhaltens in Erwägung ziehen, müssen u. a. folgende Bedingungen erfüllt sein:

- 1. Ein kritisches Ereignis**
 - 2. Beeinträchtigung durch den Suchtstoffkonsum**
 - 3. Die Verantwortung für das eigene Verhalten wird anerkannt**
 - 4. Betroffene müssen sich vorstellen können, die notwendigen Änderungen ihres Verhaltens erreichen zu können**
 - 5. Attraktive Alternativen zum problematischen Konsum**
-

Ein kritisches Ereignis



Klaus, 43 J., Alkoholiker

„Ich habe erst kurz vor knapp die Kurve gekriegt.

Meine Frau war ausgezogen und zu meinen Söhnen hatte ich keinen Kontakt mehr.

Ein schlimmer Unfall war der entscheidende Auslöser für mich. Ich bin jetzt seit fast zwei Jahren trocken und habe eine Psychotherapie gemacht, um mit Problemen anders umgehen zu können.

Meine Frau und meine Kinder sind stolz auf mich, unterstützen mich, sagen mir aber auch deutlich ihre Meinung.

Ich bin froh, dass ich damit jetzt besser umgehen kann.

Was macht den Umgang mit Suchtkranken häufig schwierig?

*Und dann ist da die
Suchtbedingte Persönlichkeitsveränderung*



- Frustrations- und Spannungsintoleranz
- Eingeschränkte Impulskontrolle, Enthemmung
- Eingeschränkte Realitätsprüfung und Urteilsfähigkeit
- Projektion und Verleugnung als primitive Abwehrmechanismen
- Stimmungslabilität
- Gedächtnis- und Denkstörungen

Was tun?



Wenn Sie Machtmittel haben,

- freundlich, aber klar Grenzen setzen.
- nach Möglichkeit vermeiden, wütend zu werden, nicht beschimpfen

Wenn Sie keine Machtmittel haben,

- Ansprechen, was Sie beobachten
 - Ich – Sätze, nicht beschimpfen, nicht moralisieren
 - Versuchen, Problembewusstsein zu steigern.
-

Techniken zur Förderung der Änderungsbereitschaft
in den unterschiedlichen Phasen:



Ahnung	Steigerung des Problembewusstseins (Information)
Absichtsbildung	„Wachrütteln der Emotionen“ (anregen, sich mit den negativen Konsequenzen zu konfrontieren)
Aktion	Neue Selbstbewertung, Soziale Entlastung (Hilfe bei der Suche nach Unterstützung)

„Der hilflose Helfer“

Viele von uns Helfenden laufen Gefahr nur noch andere Menschen,
aber nicht uns selbst wichtig zu nehmen

Was tun gegen Gefahr von Burnout in der Arbeit mit Suchtkranken?

Ein Mensch sagt – und ist stolz darauf,
er geht in seinen Pflichten auf.

Bald aber, nicht mehr ganz so munter,
geht er in seinen Pflichten unter.

Eugen Roth
1895 – 1976, deutscher Lyriker und Dichter

1. **Reizbarkeit**

2. **Chronische Überforderungsgefühle**

3. **Leistungsminderung**

4. **Selbstentwertung**

5. **Verlust der Selbst-Reparatur-Kompetenz**

6. **Missachtung und Demontage externer Ressourcen**

7. **Kraftlosigkeit, Entschlusslosigkeit**

8. **Reflexionsunfähigkeit**

Typische Frühwarnsymptome für Burnout



- Innere Unruhe, Nicht-Abschalten-Können, Grübelei
 - Gefühl, gehetzt zu sein
 - Schlafstörungen
 - frühe körperliche Symptome (z. B. Verdauung, Kreislauf, Verspannungen)
 - Gefühl der inneren Leere
 - Alkohol als Gegenmittel („Wer Sorgen hat, hat auch Likör“)
-

Was kann helfen?

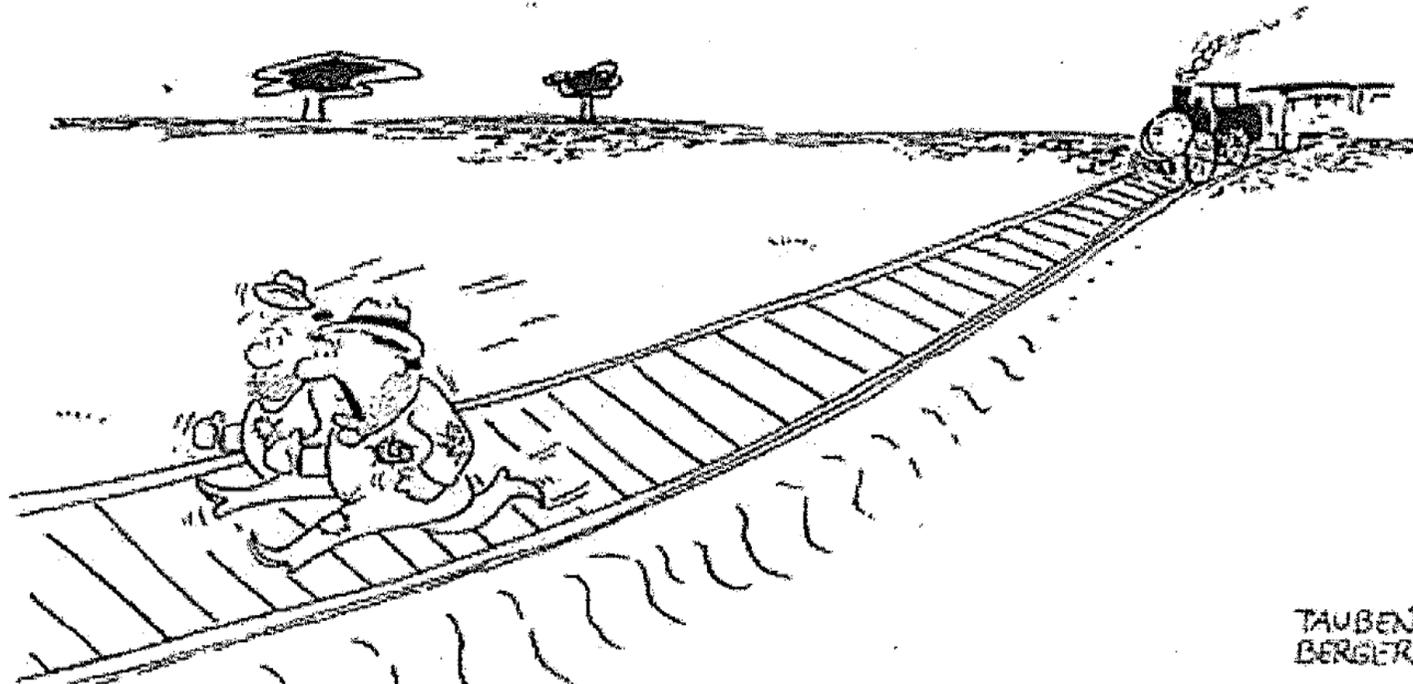


Sich klar machen,

- was man erreicht schon erreicht hat (Fakten klären)
- dass man Hilfe nur anbieten kann
- dass man nicht jedem helfen kann (Suchterkrankungen sind tödlich)
- dass Betroffene auch manchmal nicht anders können
- sich abgrenzen
- Beziehungen und Freizeit gestalten

Unterstützung für sich selber einfordern, z.B. Supervision

Veränderungen, die Veränderungen sind...



TAUBEN
BERGER

„Wenn nicht bald eine Weiche kommt, sind wir verloren.“

Wie zufrieden bin ich mit

- meinen Beziehungen 1.....5..... 10
- meiner Partnerschaft 1.....5..... 10
- meinem Arbeitsplatz 1.....5..... 10
- meinem Freizeitverhalten 1.....5.....10

Was strebe ich an?

Wie erreiche ich das?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. med. Heike Hinz

Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Suchtmedizin, Sozialmedizin
Dipl.-Psychologin

