

Co-Abhängigkeit im privaten und beruflichen Kontext

MAG. MARIA-ANNA PLEISCHL
 PSYCHOTHERAPEUTIN, PRÄSIDENTIN DES ÖBVP
 EISENSTADT, 22. FEBRUAR 2014

Was ist Co-Abhängigkeit?

- Co-Abhängigkeit betrifft all jene Personen die mit Süchtigen in direkter bzw. indirekter Interaktion handeln.
- Gesund bis pathologisch
- Anfangs normal, gesund und hilfreich; es ist normal, dass Angehörige helfen wollen,
- Die pathologische Co-Abhängigkeit ist auch eine behandlungsbedürftige psychische Störung
- Wird gesellschaftlich unterbewertet und missachtet
- mit behandlungsbedürftigen Co-Abhängigkeit werden jene Verhaltensweisen von Bezugspersonen von Suchtkranken bezeichnet, die geeignet sind, süchtige Fehlhaltungen zu unterstützen und rechtzeitige Behandlungen zu verhindern.

Wer ist gefährdet co-abhängig zu werden?

- Angehörige von Suchtkranken sind die größte Gruppe
- Berufliches Umfeld
- Suchthelfer
- Institutionen für Suchtbehandlung

Auswirkungen

- Angehörige leiden im Stillen. Viel öffentlicher sind die Süchtigen selbst ihre dramatischen Szenen, Saufgelage, Spritzenfunde, ausgehungerte Gestalten sind sichtbar.
- Angehörige sind erschöpft, verzweifelt, schämen sich, verstecken sich.
- Angehörige funktionieren, meist farblos, monoton, trist. Um jeden Süchtigen herum gibt es mehrere still Leidende.
- In der Scham und Hilflosigkeit verleugnen Angehörige ihre Belastung und sind somit schon in der Co-Abhängigkeit.
- Co-Abhängige Angehörige sind wie der süchtige Partner „im Strudel der Krankheit“. Sie sind im Netz des anderen gefangen.

Schema der Co-Abhängigkeit

Jens Flassbeck 2010

FORMEN EBENEN	als Risiko und Verstrickung	als Co-Abhängigkeitssyndrom	in Wechselwirkung mit anderen Störungen
persönliche	Hoffnung, Enttäuschung helfen wollen, Sprachlosigkeit	Eingenommensein durch das Verlangen, helfen zu wollen	Depression, Traumafolgestörung, Sucht
therapeutische	Als gezielte therapeutische Strategie/Methode	Suchthelferin, die intime Beziehung zum Klienten aufnimmt	Depression oder Mittraumatisierung des Suchthelfers
institutionelle	Sucht wird stillschweigend geduldet, einseitige Solidarität mit den Süchtigen	Resignative und passive Arbeitsatmosphäre, Störungen der Kommunikation und Organisation	Ausgebrannte Mitarbeiter und hoher Krankenstand, ökonomische Abhängigkeiten

Diagnose

- Co-Abhängigkeit ist keine anerkannte Diagnose**, jedoch haben Bezugspersonen von Süchtigen mitunter verschiedene Formen von Belastungs-, Anpassungs- oder Verhaltensstörungen.
- Häufig haben Co-Abhängige psychosomatische Beschwerden:** Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Verspannungen, Depressionen bis hin zu eigener Medikamentenabhängigkeit.
- Co-Abhängigkeit sollte unabhängig von diesen Diagnosen gesehen werden.**

Phasen der Co-Abhängigkeit

1. Entschuldigungs- und Beschützerphase
2. Kontrollphase: Suchtmittel wird weggeschüttet, versteckt, nach außen Fassade poliert
3. Anklagephase: Der Suchtkranke wird zum Sündenbock, Drohungen, Verachtung, Isolierung und Ausgrenzung, bis zum Abwenden vom Kranken

Jens Flassbeck 2010

Prävalenz

In Deutschland sollen es ca. 10% der Bevölkerung sein, (Ärztzeitschrift 2011), das wären für Österreich 800.000 Personen davon 265.000 Kinder.

Mehrheitlich ein typisch weibliches Phänomen, da Sucht sehr männlich ist.

Geschlechtsspezifische Zahlen sind jedoch nicht erhoben. Der Mechanismus der Co-Abhängigkeit ist aber sicher geschlechtsunspezifisch – Frauen tendieren nicht mehr als Männer zum Helfersyndrom.

Symptome

- übermäßigen Bedürfnis gebraucht zu werden
- Helfersyndrom
- Soziale Veränderungen, aus Scham werden Außenkontakte vermieden.
- Schuldgefühl, sie hätten die Situation verhindern können
- Wut und Trauer über die Sucht sind abgespalten.
- Ohnmacht verhindert Handlungsfähigkeit
- Eigene Person kommt nicht zur Sprache, immer steht der Kranke im Vordergrund
- Co-abhängige sind erschöpft, ausgelaugt
- Co-Abhängige können gefühlsmäßig, gedanklich und verhaltensmäßig von der Sucht nahe stehenden Menschen völlig eingenommen sein.

Allgemeine Aspekte der psychotherapeutischen Intervention

- Ressourcenorientiert
- Normative, direktive und lösungsorientierte Ansätze vermeiden
- Auseinandersetzung mit Kranken und eigener Co-Abhängigkeit
- Blick vom süchtigen Angehörigen weg
- Konzentration auf sich selbst,
- Positiver Selbstkontakt
- Klientin lernt sich so wie sie ist zu akzeptieren
- Aufbau von Kontakt- und Beziehungsfähigkeit
- Vermeidung therapeutischer Abhängigkeit

Ich statt der Kranke Therapie der Co-Abhängigen

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Hoffnung aufgeben Realität annehmen
- Ende der Freundlichkeit
- Gesunde Distanz bis Trennung
- Mythos vom moralisch besseren Menschen beenden
- Klärung und Therapie

Du statt der Kranke Resozialisierung der Co-Abhängigen

- Neue Beziehungsfähigkeit
- Nein sagen lernen
- Selbstentwicklung und Selbstentfaltung
- Scham überwinden
- Hilfebedürftigkeit zeigen und Hilfe annehmen
- Gesunde Aggressivität
- Ängste überwinden

Psychotherapie mit Kindern aus Suchtfamilien

Behandlung der Eltern

Psychotherapie für die Kinder

- Schutz vor Übergriffen
- Überwinden der Sprachlosigkeit
- Traumabewältigung
- Stärken entwickeln
- Ressourcen aktivieren

Gruppentherapie mit Rollenspiel, therapeutische Spielgruppen

Professionelle Hilfe im beruflichen Kontext

- Einbeziehung von Fachkräften
- Information über Co-Abhängigkeit um Bagatellisierung und Verleugnung zu beenden
- Coaching für Führungskräfte
- Teamentwicklung
- Supervision für einzelne (nahe) KollegInnen
- Psychotherapie für den Süchtigen

Institutionelle Angehörigenangebote

- Einzelberatung für Angehörige und deren Bedürfnisse um Co-Abhängigkeiten zu erkennen
- Aufklärungs- und Präventionsmaßnahmen für private und berufliche Systeme
- Co-Abhängige ins Betreuungs- und Beratungsprogramm aufnehmen
- Psychotherapie gleichberechtigt für Kranke und Co-Abhängige

Das Leiden des Huckleberry Finn

Co-Abhängigkeit in der Literatur

... Dann drehte ich mich um, und da saß er. Ich habe immer schrecklich Angst vor ihm gehabt, er verprügelte mich so viel. Ich glaube, ich fürchtete mich auch diesmal, aber nach einer Minute war's vorbei. Das heißt nach dem ersten Stoß sozusagen, wo mir fast der Atem wegblieb, ... Es war richtig behaglich und lustig, den ganzen Tag herumliegen, ..., meine Kleider waren inzwischen ganz zerlumpt und schmutzig, ... Aber allmählich trieb es Pap zu toll mit seinem Stock, und ich konnte es nicht mehr aushalten. Ich war schon voller Striemen. ... Ich kriegte einen furchtbaren Schreck. Es musste irgendein Weg gefunden werden, wie ich hier wegkommen könnte ... das brachte mich wieder in ziemliche Unruhe, aber bloß für einen Augenblick, ... deshalb erhob er nun ein Gebrüll, dass einem die Haare zu Berge standen, ... jedenfalls hörte ich plötzlich einen furchtbaren Schrei und fuhr in die Höhe ... Ich bat und betete und sagte, ich wär' doch bloß Huck, aber er stieß ein fürchterlich gellendes Lachen aus und brüllte und fluchte und setzte mir weiter nach. (2007, S 35-51).

Literatur:

Ärztezeitschrift 2010/2011

Flassbeck, Jens: Co-Abhängigkeit, Stuttgart: Klett-Cotta 2010

Kolitzus, H. Ich befreie mich von deiner Sucht. Hilfe von Angehörigen von Suchtkranken, München: Kösel 2004

Schiffer, E: Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde. Anstiftung gegen Sucht und Selbsterstörung bei Kindern und Jugendlichen, Weinheim: Beltz 1999

Wilson Schaefer, Anne: Co-Abhängigkeit/18. Auflage, München: Heyne 1986

DANKE

für Ihr Zuhören!