

Forum 205: Sucht und Angehörige

**Wer bin ich ? – Wer möchte ich sein?
Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe**



Was Selbsthilfe für Angehörige tun kann:

- Informationen über
 - Abhängigkeit
 - Auswirkungen auf Angehörige
 - Hilfemöglichkeiten
- Raum für Persönliches:
 - Gefühle, Bedürfnisse u. Wünsche ...
 - Erfahrungsaustausch über Erlebtes, bisherige Bemühungen ...
- Verständnis u. Wertschätzung für die individuellen Bewältigungsstrategien
- Solidarische Hilfe beim Verändern problematischer Verhaltensmuster u. beim Erproben neuer Entwicklungsschritte
- Lebenspraktische Hilfe, gute Beziehungen, Lernen, Freizeit über den Gruppenabend hinaus ...



Identität

- Ich sehe mich
- Ich erzähle über mich ...

- Ich werde gesehen ...
- Andere erzählen über mich ...

Ich-Selber

Ich bin co-abhängig ! ?

...
...

Gruppenidentität: *gleiche Werte, Haltungen, Eigenschaften, z.B.:*

- Die Gruppe hilft gesund zu werden...
- Gemeinsamer Wille, ohne Suchtmittel zu leben ...
- Religiös spirituelle Ausrichtung, gemeinsame Rituale ...
- „Co-Abhängigkeit“ (!?)



Die Identifikation mit „Co-Abhängigkeit“ schränkt den Wahrnehmungs-, Handlungs-, und Beziehungsraum ein:

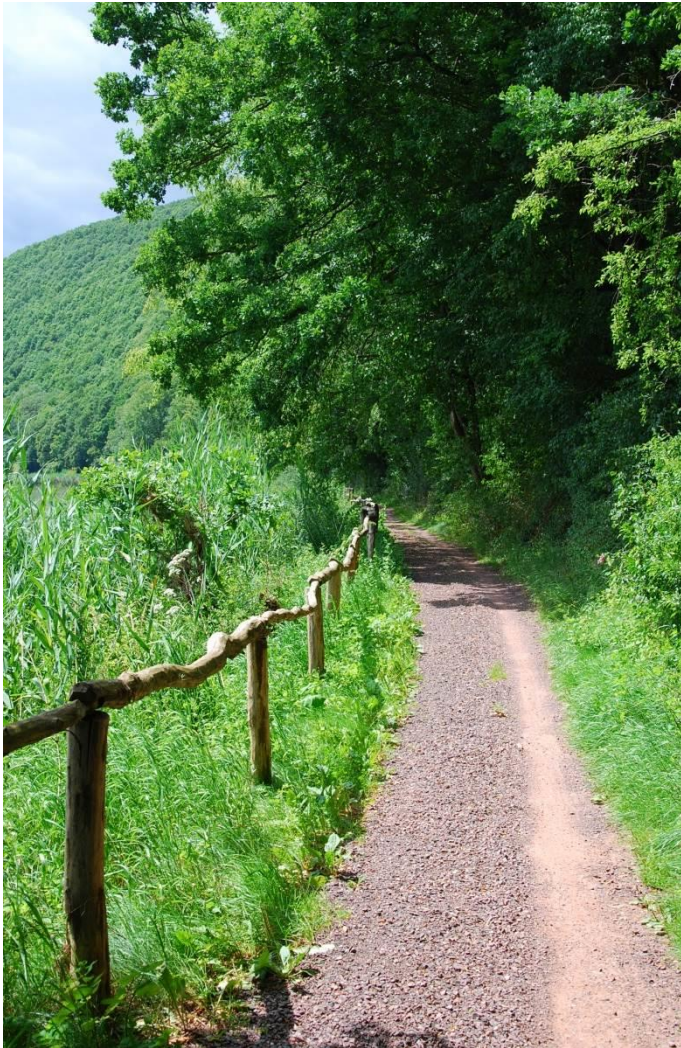
- Zu Helfen bekommt ein schlechtes Image.
- „Co-Abhängigkeit“ wertet besonders angehörige Frauen ab.
- „Co-Abhängigkeit“ legt Mitverantwortung und Schuld nahe.
- Das Konzept zeigt Angehörigen keine konkreten Hilfen auf u. vernachlässigt die Heterogenität der Angehörigen.
- Die Zuschreibung „Co-Abhängigkeit“ erschwert die Inanspruchnahme von Hilfe.
- Die Zuschreibung der „Co-Abhängigkeit“ macht mutlos.

Fragen Sie sich ...

- Wie fühle ich mich, wenn ich mir selbst sage: Ich bin co-abhängig?
- Tut mir dieses Denken über mich selbst gut?
- Entspricht diese Zuschreibung der Realität?
- Hilft mir diese Identifikation mich so zu fühlen, wie ich es möchte?
- Entspricht dieses Denken über mich selbst meinen Zielen?
- Was will ich stattdessen?

Widerstandskraft erwächst aus dem Glauben an die eigene Wirksamkeit u. an eine positive Zukunft.

Ein paar Gedanken zur Selbsthilfe



Lebensgeschichtliche Erzählungen sollten zum Ziel haben, an Würde und Wert des eigenen Weges zu erinnern. Deshalb gilt es, negative und identitätsreduzierende Selbst-Typisierungen zu vermeiden bzw. sich dagegen zu wehren.

Dankeschön für Ihre Aufmerksamkeit



Literatur:

- Bischof, G., Klein, M.: Angehörige Suchtkranker – Der Erklärungswert des Co-Abhängigkeitsmodells. Sucht 59 (2) 2013, Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern und Weggefährte Nr. 5/2013
- DHS (Hrsg.): Informationen zur Suchtkrankenhilfe. Alkoholprobleme in der Familie. Ein Bericht an die Europäische Union, Hamm 1/2000
- DHS-Memorandum: „Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe“ , Hamm Sept. 2013
- Herriger, Norbert: Empowerment – Brückenschläge zur Gesundheitsförderung. Materialien 2, veröffentlicht in: Loseblattwerk "Gesundheit: Strukturen und Arbeitsfelder". Ergänzungslieferung, 4, Neuwied: Luchterhand-Verlag, 2002, S. 1-24
<http://www.empowerment.de/empowerment.de/files/Materialie-2-Empowerment-Brueckenschlaege-zur-Gesundheitsfoerderung.pdf>
- Holthaus, M.: Familie aus dem Gleichgewicht. Weggefährte / 5 Sept./Okt. 2006
- Holthaus, M.: Angehörige von Abhängigen versuchen zu helfen. Weggefährte Nr. 5/2013
- Kemper, Ulrich: Die Entwicklung des Begriffs „Co-Abhängigkeit“. Angehörige zwischen Selbstbefreiung und Stigmatisierung. Konturen 1, S. 8-11 / 2007
- Rahm, Otte, Bosse, Ruhe-Hollenbach: Einführung in die integrative Therapie. Grundlagen und Praxis. Junfermann-Verlag, Paderborn 1995
- Rennert, M.: Co-Abhängigkeit. In: R. Thomasius u. U.J. Küstner (Hrsg.), Familie und Sucht (S. 454 – 51). Stuttgart: Schattauer 2005