

Sucht im System Familie

FORTBILDUNGSVERANSTALTUNG IN LÜTZENSÖMMERN
VOM 1.03.-3.03.2019

Vorläufiger Ablaufplan

Anreise ist von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Freitag : 1.03.2019

17.00 Uhr	Anreise
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung
19.30 Uhr	Vorstellungsrunde
	Besprechung des Seminarablaufes
Am Abend	geselliges Beisammensein im Seminarraum

Samstag: 2.03.2019

08.00 Uhr - 09.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr - 10.30 Uhr	Einführung in die Thematik Teil 1
10.30 Uhr - 10.45 Uhr	Kaffeepause
10.45 Uhr - 12.00 Uhr	Einführung in die Thematik Teil 2
12.00 Uhr - 14.00 Uhr	Mittagessen und Pause
14.00 Uhr - 15.30 Uhr	Kleingruppenarbeit
15.30 Uhr - 16.00 Uhr	Kaffeepause
16.00 Uhr - 17.00 Uhr	Kleingruppenarbeit
18.00 Uhr	Abendessen
Nach Abendessen	geselliges Beisammensein im Seminarraum

Sonntag: 3.03.2019

08.00 Uhr - 09.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr - 10.30 Uhr	Kleingruppenarbeit
10.30 Uhr - 10.45 Uhr	Kaffeepause
10.45 Uhr - 12.00 Uhr	Zusammenfassung - Auswertung
12.00 Uhr	Mittagessen/ Abreise

Sucht im System Familie



Sucht im System Familie



Sucht im System Familie

- ▶ **Stellenwert Familie für den Suchtkranken**
 - Bezugspunkt
 - Halt für Gefühlshochs und -tiefs
- ▶ **Flexibilität dieses Bezugssystems**
 - eingeschränkt durch den Suchtkranken
 - Co-Abhängigkeit oder Mitbetroffenheit
- ▶ **Weitere Auswirkungen im System durch die Suchterkrankung**
 - Sorgen um die Gesundheit
 - ständige Überforderung aller Familienmitglieder
 - Kindererziehung und Haushalt
 - finanzielle Probleme
 - Vereinsamung
 - Leid und Scham

Sucht im System Familie

- ▶ Definition - Was ist Co-Abhängigkeit?
- ▶ Wer ist anfällig, sich co-abhängig zu verhalten?
- ▶ Problematisches Denken und Handeln von Co-Abhängigen
- ▶ Verlauf / Phasen der Co-Abhängigkeit
- ▶ Auswirkungen der Co-Abhängigkeit
- ▶ Wege aus der Co-Abhängigkeit - Hilfsmöglichkeiten für Angehörige
- ▶ Kinder als Co- Abhängige

Sucht im System Familie

- ▶ Definition - Was ist Co-Abhängigkeit?
- ▶ Als Co-Abhängigkeit bezeichnet man ein psychiatrisches sozialmedizinisches Konzept, nach dem Bezugspersonen eines Suchtkranken durch aktives Tun und/oder Unterlassen dessen Sucht Vorschub leisten.

Sucht im System Familie

- ▶ Definition - Was ist Co-Abhängigkeit?
- ▶ „Komplize“ / Verbündeter des Suchtkranken zu sein
- ▶ durch Tun und/oder Unterlassen die Sucht fördern
- ▶ einen Teil zur Abhängigkeitsentwicklung beitragen
- ▶ den Abhängigen vor den negativen Konsequenzen seines Suchtmittelkonsums bewahren
- ▶ Förderung / Aufrechterhaltung des Konsums und somit des Suchtverhaltens
- ▶ kann dazu führen, selbst abhängig zu werden
- ▶ unter einem Co-Abhängigen versteht man nicht den „Trinkkumpan“.

Sucht im System Familie

- ▶ Wer ist anfällig, sich co-abhängig zu verhalten?
- ▶ Anfällig ist der direkte Personenkreis im privaten und beruflichen Umfeld
- ▶ Lebenspartnerin/Lebenspartner
- ▶ Kinder (!)
- ▶ Eltern, Geschwister
- ▶ sonstige Verwandte
- ▶ Kollegen, Vorgesetzte
- ▶ beste Freundin / bester Freund
- ▶ Hausarzt, Facharzt, Therapeuten

Sucht im System Familie

- ▶ Problematisches Denken und Handeln von Co-Abhängigen
- ▶ Angehöriger glaubt zu wissen, was dem Süchtigen fehlt
- ▶ Übermäßiges Maß an Zuneigung, Verständnis, Schadensabwehr, Unterstützung, Schutz, Solidarität, Loyalität
- ▶ Verständnis für übermäßigen Konsum / Verdrängen wieviel tatsächlich
- ▶ „Mit Liebe und Freundschaft wird alles gut“
- ▶ „Sie/Ihn nicht noch mehr belasten.“
- ▶ Wichtig!
- ▶ Die Absichten/Motive des Angehörigen sind durchaus gut gemeint, aber falsch gedacht.

Sucht im System Familie

- ▶ Problematisches Denken und Handeln von Co-Abhängigen
- ▶ Nach außen Konsum verharmlosen, verbergen oder rechtfertigen
- ▶ Sie/Ihn entschuldigen (z.B. Arbeit, Freundeskreis)
- ▶ Aufgaben und Verantwortung abnehmen
- ▶ Verständnis für Verhalten unter Suchtmiteleinfluss
- ▶ Verhalten des Abhängigen kontrollieren / Trinkmenge kontrollieren
- ▶ Geld leihen/geben
- ▶ Suchtmittel besorgen

Sucht im System Familie

- ▶ Problematisches Denken und Handeln von Co-Abhängigen
- ▶ Eigene Gefühle/Bedürfnisse unterdrücken und in den Hintergrund stellen
- ▶ Lebensweisen und Alltag an die Suchtgewohnheiten des Abhängigen anpassen
- ▶ Lügengerüst aufbauen („Heile-Welt-Fassade“)
- ▶ Schuldgefühle entwickeln
- ▶ Sich verantwortlich für die Abhängigkeitsentwicklung fühlen

Sucht im System Familie

- ▶ Problematisches Denken und Handeln von Co-Abhängigen
- ▶ Verantwortung für Handlungen des Süchtigen und deren Konsequenzen werden durch den Co-Abhängigen übernommen
- ▶ „Räumen den Müll (die Folgeschäden) aus dem Weg“
- ▶ Co-Abhängige fördern unbewusst das Fortschreiten der Sucht
- ▶ „Machen den Weg frei“

Sucht im System Familie

- ▶ Problematisches Denken und Handeln von Co-Abhängigen
- ▶ Wichtig:
- ▶ Im Regelfall will der Co-Abhängige den Süchtigen durch sein Verhalten beschützen und nicht entmündigen!
- ▶ Diese Denk- und Handlungsweise ist jedoch als höchst problematisch anzusehen und hat zumeist den gegenteiligen Effekt.

Sucht im System Familie

- ▶ Verlauf / Phasen der Co-Abhängigkeit
- ▶ Im Folgenden die 3 wichtigen Phasen der Co-Abhängigkeit, wobei...
- ▶ ...die Übergänge fließend sind.
- ▶ ...nicht jeder Co-Abhängige zwangsweise jede Phase durchläuft.

Sucht im System Familie

- ▶ Verlauf / Phasen der Co-Abhängigkeit
- ▶ Beschützer- und Verleugnungsphase
- ▶ Der Co-Abhängige glaubt zu wissen, was dem Abhängigen fehlt
- ▶ Das vermeintlich „Fehlende“ wird im Übermaß gegeben (z.B. Liebe, Zuneigung, Verständnis)
- ▶ Auch Verständnis für übermäßigen Konsum
- ▶ Verdrängen, wieviel der Abhängige tatsächlich trinkt
- ▶ Ermunterung durch Selbstdisziplin (Verzicht auf Alkohol), oder Mittrinken, damit der Abhängige (scheinbar) weniger konsumiert
- ▶ Situationen/Orte aufsuchen, wo der Abhängige nicht trinken kann
- ▶ Verantwortung ab-/übernehmen, um dem Abhängigen Belastungen abzunehmen
- ▶ Mitleid

Sucht im System Familie

- ▶ Verlauf / Phasen der Co-Abhängigkeit
- ▶ Kontrollphase
- ▶ Verantwortung abnehmen, um Kontrolle zu haben
- ▶ Aufgaben und Probleme werden über-, bzw. abgenommen
- ▶ Trinkmenge wird kontrolliert
- ▶ Ausreden werden gesucht
- ▶ Abschirmen nach außen
- ▶ Sucht des Abhängigen vor Dritten verdecken

Sucht im System Familie

- ▶ Verlauf / Phasen der Co-Abhängigkeit
- ▶ Anklagephase
- ▶ Zunehmend Aggression und Verachtung dem Abhängigen gegenüber
- ▶ Ständige Vorwürfe und Schuldzuweisung
- ▶ Endlose und fruchtlose Diskussionen, bzw. Streit
- ▶ Kann bis hin zu gewaltsamen Auseinandersetzungen führen
- ▶ Hilflosigkeit, Verzweiflung und Ohnmachtsgefühl des Co-Abhängigen

Sucht im System Familie

- ▶ Konkrete Beispiele:
- ▶ Verleugnung / Verharmlosung des Trinkverhaltens des Abhängigen
- ▶ Abhängigen in der Arbeit krank melden
- ▶ Hausarbeit und Kindererziehung abnehmen / übernehmen
- ▶ Telefonate mit bspw. Behörden übernehmen
- ▶ Entschuldigen bei Freunden u. Familie (Ausflüge, Feiern)

Sucht im System Familie

- ▶ Auswirkungen der Co-Abhängigkeit
- ▶ Verlust des Selbstwertgefühls
- ▶ Einschränkung des Freundeskreises
- ▶ Vernachlässigung eigener Interessen / kaum Zeit für sich selbst
- ▶ Scham vor anderen
- ▶ Verzweiflung / Resignation
- ▶ Zukunftsangst
- ▶ Trennungsgedanken
- ▶ Verleitung zum Mittrinken
- ▶ Seelische und/oder körperliche Gewalt

Sucht im System Familie

- ▶ Auswirkungen der Co-Abhängigkeit
- ▶ Wichtig:
- ▶ Ist ein Familienmitglied abhängig, leidet die ganze Familie, insbesondere die Kinder.
- ▶ Diese leiden still und meist unbemerkt.



Sucht im System Familie

- ▶ Auswirkungen der Co-Abhängigkeit
- ▶ Somatische Erkrankungen:
 - ▶ Schmerzsyndrom
 - ▶ Herz-Kreislaufprobleme
 - ▶ Magenerkrankungen (Gastritis, bis hin zum Magengeschwür)
 - ▶ Funktionelle Darmerkrankung
 - ▶ Immunschwäche
 - ▶ Bluthochdruck

Sucht im System Familie

- ▶ Auswirkungen der Co-Abhängigkeit
- ▶ Psychische Störungen und Erkrankungen:
- ▶ Depression
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Angststörung
- ▶ Suchterkrankung
- ▶ Psychovegetatives Erschöpfungssyndrom

Sucht im System Familie

- ▶ Auswirkungen der Co-Abhängigkeit
- ▶ Co-Abhängiger kann nicht aufhören zu helfen
- ▶  Der Druck steigt immer weiter an
- ▶ Es kann sich eine eigen Suchterkrankung (stoffgebundene oder stoffungebundene) entwickeln
- ▶ Am Ende so starke Zunahme der Probleme, dass die Beziehung nicht mehr aufrechterhalten werden kann.
- ▶  Trennung

Sucht im System Familie

- ▶ Auswirkungen der Co-Abhängigkeit
- ▶ Wichtiger Aspekt:
- ▶ Beziehung kann ebenso scheitern, weil Suchtkranker Krankheit unter Kontrolle bekommt und für die Co-Abhängigen vieles wegfällt, wie...
- ▶ Kontrolle über alles zu haben
- ▶ Macht zu haben
- ▶ „Futter“ für das Selbstwertgefühl

Sucht im System Familie

- ▶ Auswirkungen und Folgen der Co-Abhängigkeit
- ▶ Der Abhängige lernt in der Therapie in kurzer Zeit sehr viel über sich und die Funktionalität des Stoffes
- ▶ Lösungsansätze, Alternativen zum Trinken, soziales Zusammenspiel, Selbstwert
- ▶ Therapie (=Veränderung) beim Süchtigen
- ▶ vs.
- ▶ keine Therapie (=Veränderung) beim Co-Abhängigen
- ▶ vormalige Symbiose funktioniert nicht mehr

Sucht im System Familie

- ▶ Auswirkungen der Co-Abhängigkeit
- ▶ Generell entwickelt sich folgendes:
- ▶ Bei dem Süchtigen dreht sich alles um den Alkohol, bei dem Co-Abhängigen dreht sich alles um den Süchtigen!

Sucht im System Familie

- ▶ Lösungsansätze und Wege aus der Co-Abhängigkeit
- ▶ Positive Gedanken und Verhaltensweisen:
 - ▶ Ich darf mir Zeit für mich nehmen
 - ▶ Ich habe das Recht, an mich zu denken.
 - ▶ Ich darf über Alkohol reden, wenn es mir gut tut.
 - ▶ Ich bin nicht für das Verhalten des Abhängigen verantwortlich
 - ▶ Jeder ist für sich selbst verantwortlich

Sucht im System Familie

- ▶ Lösungsansätze und Wege aus der Co-Abhängigkeit
 - Klare Grenzen setzen! □
 - Schädigende Verhaltensmuster erkennen und diese vermeiden
 - KEINE Unterstützung der Sucht
 - „Nein!“ sagen
 - Nur androhen, was man auch bereit ist zu tun
 - Nicht drohen □ HANDELN

Sucht im System Familie

- ▶ Lösungsansätze und Wege aus der Co-Abhängigkeit
- ▶ Handeln in Form von Selbsthilfe
- ▶ Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen (Beratungsstellen, Therapeuten)
- ▶ Selbsthilfegruppe (z.B. CoDA, Al-Anon, Kreuzbund (SHG für jede Art von Abhängigkeit))
- ▶ Hier lernt man „Helfen durch Nicht-Helfen“
!! Nicht zu verwechseln mit „Nichts-Tun“!!
- ▶ Gespräche mit Freunden
- ▶ Keine Geheimhaltung mehr
- ▶ Aufbau eines eigenen Lebens unabhängig vom Verhalten des Süchtigen
- ▶ Eigenen Hobbys und Interessen nachgehen
- ▶ Sich vom Süchtigen trennen, wenn ein gemeinsamer Weg nicht mehr möglich ist

Sucht im System Familie



Sucht im System Familie

- ▶ Kinder als Co- Abhängige

"Das Kind bemerkt doch nichts!"

**□ FATALER
IRRGLAUBE □**

Sucht im System Familie

- ▶ Kindern in Co-Abhängigkeit
- ▶ Kinder...
- ▶ ... bekommen viel mehr mit als man denkt, auch die Kleinsten schon.
- ▶ ... können ihre Ängste und Nöte nicht ausdrücken wie Erwachsene
- ▶ ... leiden still
- ▶ ... können sich keine neuen Eltern suchen
- ▶ ... sind auf Liebe und Fürsorge angewiesen

Sucht im System Familie

- ▶ Kindern in Co-Abhängigkeit
- ▶ Kinder in Suchtfamilien...
- ▶ ... lernen oft, dass Zuneigung an Bedingungen geknüpft ist
- ▶ ... versuchen, Bedingungen zu erfüllen, um Liebe / Zuneigung / Aufmerksamkeit zu bekommen
- ▶ ... lernen schon früh automatisch , sich co-abhängig zu verhalten
- ▶ ... versuchen ihre Eltern (beide Elternteile) in Schutz zu nehmen
- ▶ ... entwickeln regelrechte Überlebensstrategien für sich
- ▶ ... schämen sich / bringen keine Gleichaltrigen mit nach Hause / isolieren sich
- ▶ ... übernehmen unbewusst „Erwachsenenrolle“ um das Familienleben wieder in die Balance zu bringen

Sucht im System Familie



Sucht im System Familie

- ▶ Kindern in Co-Abhängigkeit
- ▶ „Heldenkind“
- ▶ ... übernimmt Aufgaben der Erwachsenen (z.B. Hausarbeit, Einkaufen, Beaufsichtigung/ „Erziehung“ von Geschwistern)
- ▶ ... ist leistungsorientiert, überverantwortlich, braucht Zustimmung, Anerkennung, Wertschätzung von anderen.

- ▶ Mögliche Folgen im Erwachsenenleben:
- ▶ Workaholic
- ▶ kann Fehler oder Misserfolg nicht ertragen
- ▶ zwanghaftes Verhalten
- ▶ kann nicht "nein" sagen
- ▶ später häufig Partnerschaft mit Suchtmittelabhängigen
- ▶ übertriebene Verantwortlichkeit
- ▶ extreme Zuverlässigkeit



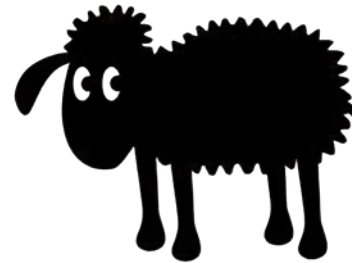
Sucht im System Familie



Sucht im System Familie

- ▶ Kindern in Co-Abhängigkeit
- ▶ „Der Sündenbock“
- ▶ ... fällt negativ auf (bspw. schlechte Schulleistungen, Aufsässigkeit, Straftaten, Rauchen, Alkohol, Drogen)
- ▶ ... lenkt die Familie von den eigentlichen Problemen ab.
- ▶ das Fehlverhalten ist ein Hilfeschrei

- ▶ Mögliche Folgen im Erwachsenenleben:
 - ▶ Suchtkrankheit
 - ▶ Straffälligkeit
 - ▶ Teenager-Schwangerschaft
 - ▶ verantwortungsloses Verhalten
 - ▶ allgemeine Lebensprobleme



Sucht im System Familie

- ▶ Kindern in Co-Abhängigkeit
- ▶ „Das verlorene/unsichtbare Kind“
- ▶ ... wird zum Einzelgänger
- ▶ ... fühlt sich minderwertig
- ▶ ... ist still und gehorsam.
- ▶ ... ist ein extrem "pflegeleichtes" Kind, das keine Probleme macht
- ▶ ... ist unauffällig

- ▶ Mögliche Folgen im Erwachsenenleben:
 - ▶ keine Lebensfreude/ depressive Störung
 - ▶ häufig Beziehungsstörungen
 - ▶ kann nicht "nein" sagen
 - ▶ kann keine Veränderungen eingehen
 - ▶ gnadenlose Selbstverurteilung
 - ▶ keine Selbstwirksamkeitsüberzeugungen



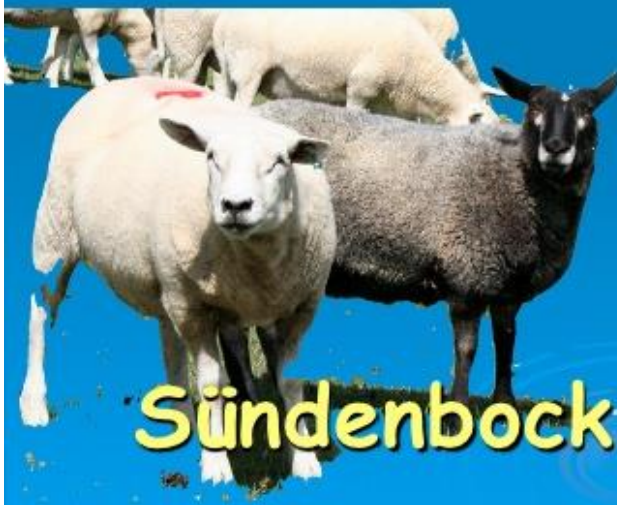
Sucht im System Familie



- ▶ Kindern in Co-Abhängigkeit
- ▶ „Pausenclown“ / „Maskottchen“
- ▶ ... überspielt die Spannungen in der Familie durch scheinbar fröhliches Herumkaspern
- ▶ ... tut alles, um Lachen oder Aufmerksamkeit zu erregen
- ▶ ... tut das, um von den eigentlichen Problemen abzulenken.
- ▶ ... kann tatsächliche Gefühle nicht zeigen, diese werden unterdrückt

- ▶ Mögliche Folgen im Erwachsenenleben:
 - ▶ kann Stress nicht ertragen
 - ▶ neigt oft zu histrionischem Verhalten
 - ▶ kein Selbstwertgefühl
 - ▶ sucht sich als Partner "Beschützerpersönlichkeiten,,
 - ▶ ständige Suche nach Anerkennung und Bestätigung

Sucht im System Familie



Sucht im System Familie

- ▶ Kindern in Co-Abhängigkeit
- ▶ Oberstes Gesetz für Kinder in Suchtfamilien:
- ▶ GEHEIMHALTUNG
- ▶ ...und damit Einsamkeit und verlorene Kindheit

Sucht im System Familie

- ▶ Erwachsene Kinder von Alkoholkranken...
- ▶ ... tragen meist die schmerzlichen Gefühle aus der Vergangenheit in sich
- ▶ ... kümmern sich bis zur Selbstaufgabe um andere
- ▶ (V.a. in der Partnerschaft machen sich diese Probleme deutlich)
- ▶ ... suchen Nähe und finden sie nicht
- ▶ ... wählen meist abhängige, unerreichbare oder nicht bindungsfähige Partner
- ▶ ... erfahren, alleingelassen zu werden / fühlen sich überfordert, wie in ihrer eigenen Kindheit
- ▶ ... können ihre Gefühle nicht zum Ausdruck bringen
- ▶ ... sind hochgefährdet, selbst in eine Abhängigkeit zu geraten

Sucht im System Familie

- ▶ Kleingruppenarbeit:
- ▶ Meine früheren Erfahrungen im Kindesalter im System Familie (Suchtbezogen)

Sucht im System Familie

- ▶ Kleingruppenarbeit:
- ▶ Meine jetzigen Erfahrungen im System Familie (Suchtbezogen)

Sucht im System Familie



Zitat von Jean-Paul Sartre
„Es kommt nicht darauf an, was man aus uns
gemacht hat, sondern darauf, was wir aus dem
machen, zu dem wir gemacht worden sind“.

Sucht im System Familie

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

