





Kommunikation als Fundament:

Die leise Last der Co-Abhängigkeit :
Verständnis, Erkenntnis & Hilfe für
Angehörige

DIPL.-PSYCHOLOGIN

SILKE MÜLLER

-
1. Kurzer Einstieg
 2. Was sind eigentlich Süchte?
 3. Wann beginnt die Co-Abhängigkeit
 4. Was kann ich tun?
 5. Abschluss und Diskussion



Die unsichtbare Last der Co-Abhängigkeit



Warum werden Menschen süchtig?

- Eine Suchterkrankung basiert auf einer **Fehlsteuerung des Belohnungssystems** im Gehirn.
- Suchtmittel aktivieren verschiedene **Botenstoffe**, die zum Beispiel Wohlbefinden oder Euphorie auslösen.
- Dadurch lernt das Gehirn relativ schnell, ein bestimmtes **Suchtmittel als positiven Reiz** wahrzunehmen.



Warum werden Menschen süchtig?

- Fehlt dieser Reiz, empfindet es eine Art **Belohnungsdefizit** – mit der Folge, dass der **unkontrollierte Wunsch** nach dem Suchtmittel entsteht.
- Somit entsteht ein Teufelskreis.
- Sucht ist also keine Charakterschwäche, sondern eine **Krankheit**, die im Gehirn nachgewiesen werden kann.
- Die **Alkoholsucht** ist zu circa **40-60 Prozent genetisch bedingt**. Ist eine direkt verwandte Person alkoholabhängig, ist es drei- bis viermal wahrscheinlicher, selbst zu erkranken.



Warum werden Menschen süchtig?

Das Risiko für eine Suchtentwicklung steigt,

- wenn **Suchtmittel leicht erhältlich** sind.
- wenn der **Gebrauch von Alkohol** und Tabak in der Familie oder am Arbeitsplatz **alltäglich** ist.
- Besonders gefährdet, von Suchtmitteln abhängig zu werden, sind Menschen, die unter **schweren Belastungen** leiden.
- **Schwierige soziale und familiäre Situationen**, erhöhen das Risiko einer Suchterkrankung.
- Auch Personen, die in ihrer **Kindheit traumatische Erfahrungen** wie die des **sexuellen Missbrauchs** und anderer **Gewalt** machen mussten, haben ein erhöhtes Suchtrisiko.
- Menschen mit Suchterkrankungen haben ein erhöhtes **Suizidrisiko!**



WO BEGINNT DIE ABHÄNGIGKEIT?

Schädlicher Gebrauch:

Einmaliger oder wiederholter übermäßiger Konsum von Substanzen. Es kann zu riskantem Verhalten, Vernachlässigung von wichtigen Aufgaben und weiterem Konsum trotz Problemen im Umfeld kommen.

Abhängigkeitssyndrom:

Gruppe von Verhaltens-, kognitiven und körperlichen Phänomenen nach **wiederholtem Substanzgebrauch**.

- ein starker Wunsch, die Substanz einzunehmen
 - Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren
 - anhaltender Substanzgebrauch trotz schädlicher Folgen
 - dem Substanzgebrauch wird Vorrang vor anderen Aktivitäten und Verpflichtungen gegeben
 - Toleranzerhöhung
 - körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung des Konsums
-

Als „**stoffungebundene Abhängigkeiten**“ gelten Glücksspiel, Computerspiel- oder Internetsucht aber auch Arbeitssucht oder Sexsucht. Krankhaftes Stehlen (Kleptomanie) oder Brandstiften (Pyromanie) werden nicht zu den Suchterkrankungen gezählt. Diese Verhaltensauffälligkeiten werden als Störungen der Impulskontrolle zusammengefasst, d.h. der Patient kann seine Handlungen nicht bewusst steuern. Körperliche Abhängigkeitsanzeichen treten im Gegensatz zu den meisten stoffgebundenen Suchterkrankungen nicht auf.

Bei „**stoffgebundene Abhängigkeiten**“ wird zwangsläufig eine Substanz (= Stoff) konsumiert. Aufgrund der körperlichen Abhängigkeitsanzeichen ist diese Form der Abhängigkeit **meist sichtbarer**.

Beide Formen der Abhängigkeit sind mit erheblichen Leid für Betroffene und ihr Umfeld verbunden.

STOFFGEBUNDENE SÜCHTE

Alkohol

Tabletten

Nikotin

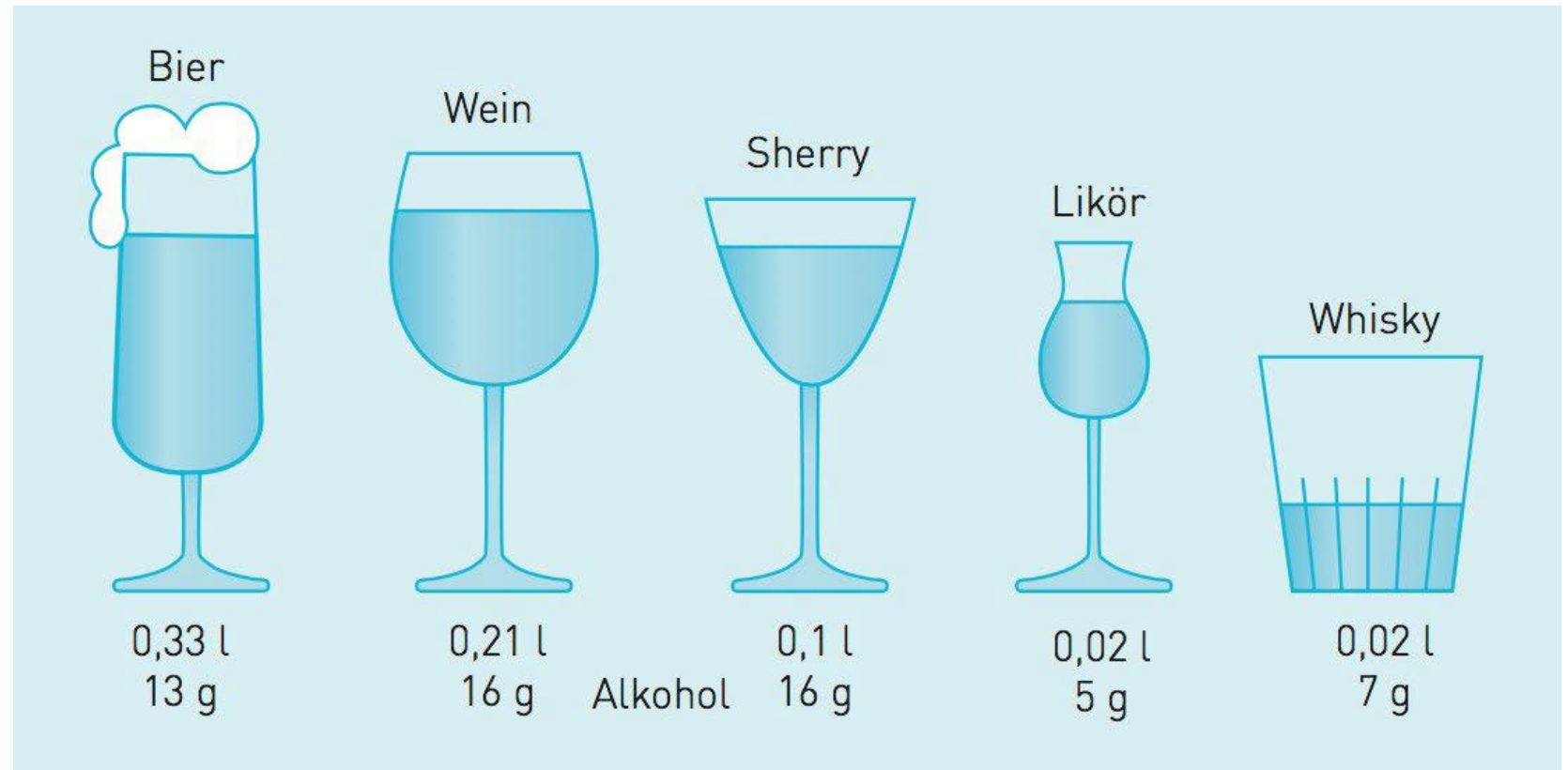
Drogen



Wo beginnt riskanter Alkoholkonsum?

Männer:
24g Reinalkohol/Tag

Frauen:
12g Reinalkohol/Tag



Welche Anzeichen können auf ein Suchtproblem (Alkohol) hinweisen?

Alkohol kann innere **Unruhe**, allgemeine **Ängstlichkeit**, **depressive Verstimmung**, **Schlafstörungen** mit **Alpträumen** und **Durchschlafschwierigkeiten**, **Schweißausbrüche** und **Konzentrationsstörungen** verursachen.

Folgende Anzeichen können auf ein Alkoholproblem hindeuten – sie können aber auch andere Ursachen haben:

- **Sturz** / wiederholte Stürze
 - Mangelnde **Konzentration**, nachlassende geistige **Leistungsfähigkeit**, mangelnde **Aufmerksamkeit**
 - **Interesselosigkeit** / **Interessenverlust**
 - Vernachlässigung des **Äußeren** und des **Haushaltes**
 - **Durchfälle**, **Schwindel**, **Gesichtsröte**, **Zittern**, **Appetitverlust**, **Fehlernährung**, **Voralterung**, **Stimmungsschwankungen**
-

STOFFUNGEBUNDENE SÜCHTE

Arbeit

Medien

Spiele

Kaufen

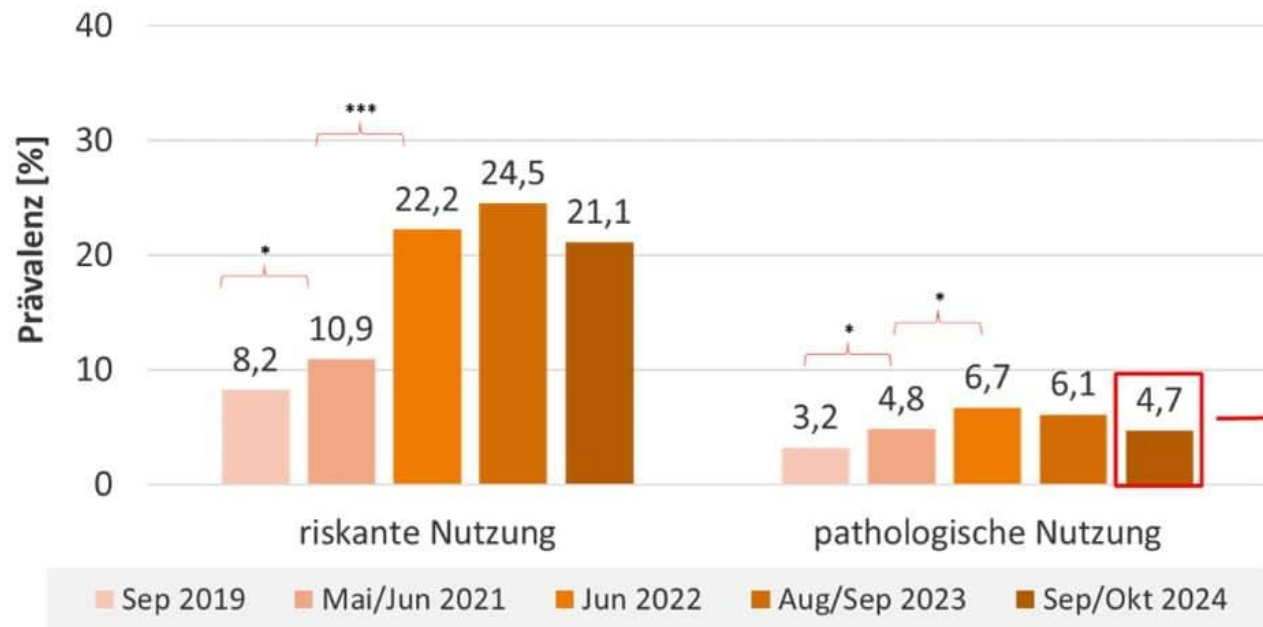
Essen

Sex



DAK-Studie: In Pandemie hat sich Medien-sucht verdoppelt

- Längsschnittuntersuchung UKE Hamburg: 6 Prozent der Kinder und Jugendlichen abhängig von Gaming und Social Media
- Über 600.000 Jungen und Mädchen süchtig



* p < 0.05
*** p < 0.001

Soziale Medien

Hochrechnungen 2024¹

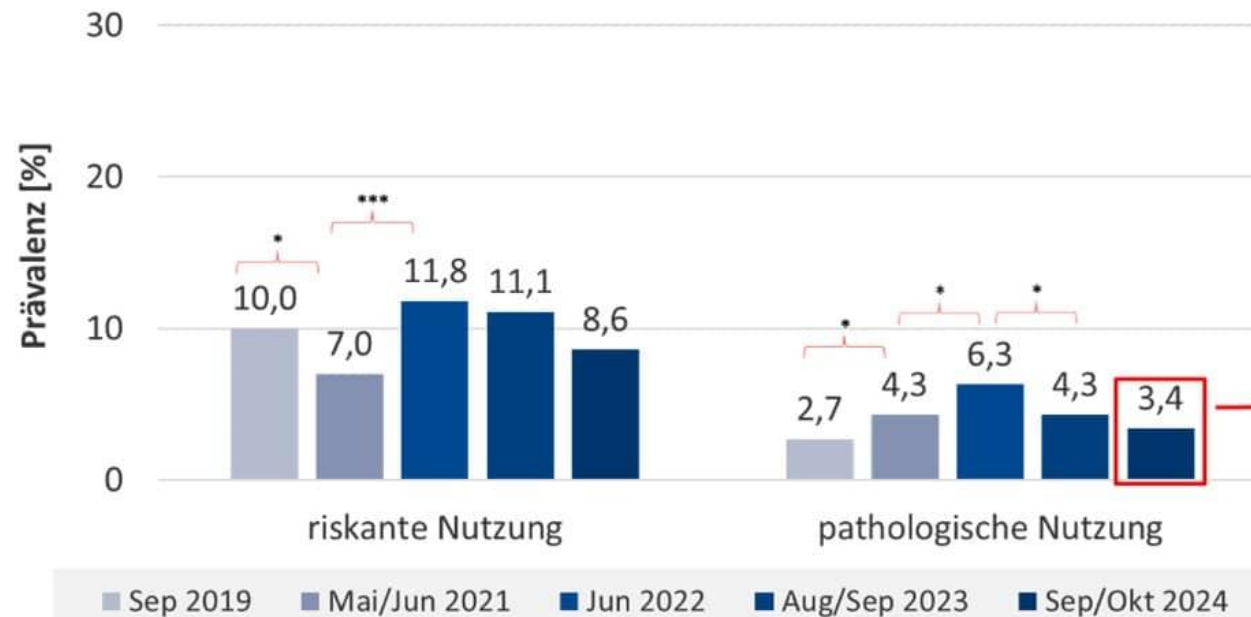
Riskante Nutzung	1.077.500
Pathologische Nutzung	283.800

¹ basierend auf gewichteten Daten



DAK-Studie: In Pandemie hat sich Medien-sucht verdoppelt

- Längsschnittuntersuchung UKE Hamburg: 6 Prozent der Kinder und Jugendlichen abhängig von Gaming und Social Media
- Über 600.000 Jungen und Mädchen süchtig



* $p < 0.05$
*** $p < 0.001$

Digitale Spiele

Hochrechnungen 2024¹

Riskante Nutzung	509.850
Pathologische Nutzung	194.500

¹ basierend auf gewichteten Daten



Onlinesucht

- **Was zählt zu einer Onlinesucht:**
- Permanente Suche nach Informationen im Netz bzw. zwanghaftes Surfen im Internet, was zu einer Informationsüberlastung führt
- Exzessive Nutzung von Online-Spielen
- Zwanghafte Nutzung von Netzinhalten in Form von Online-Shopping, Online-Handel, Online-Glücksspielen, Pornografie usw.
- Exzessive Nutzung von Chat-Räumen oder sozialen Netzwerken (Sucht nach Internetbeziehungen)



Onlinesucht

- **Woran wird eine Onlinesucht ersichtlich:**
- Abfallende Leistungen in der Arbeit (Schule)
- Sozialer Rückzug
- Übermüdung als Folge von Schlafmangel
- Vernachlässigen von Kontakten zu Freund*innen und Familie
- Fehlendes Interesse an anderen Freizeitaktivitäten



CO-ABHÄNGIGKEIT

Ich denke häufig, ich muss immer alles im Griff haben.

Ich stelle die Bedürfnisse anderer häufig über meine eigenen.

Ich habe Schwierigkeiten zu erkennen, was ich fühle.

Ich gebe oft mehr, als mir gut tut.

Ich denke oft, alles ist meine Schuld.

Ich brauche das Gefühl gebraucht zu werden, sonst fühle ich mich schnell nutzlos.

A photograph of two hands, one light-skinned and one dark-skinned, both wearing metal handcuffs and connected by a chain. The hands are positioned against a solid blue background. The image is centered and serves as a visual metaphor for co-dependency.

CO-ABHÄNGIGKEIT



Bin ich betroffen?

Kreisen meine Gedanken ständig um die suchtkranke Person?

Fühlen Sie sich für die Gefühle und das Verhalten des anderen verantwortlich?

Vernachlässigen Sie Ihre eigenen Hobbys, Freunde und bedürfnisse?

Lügen Sie für die Person oder vertuschen die Konsequenzen der Sucht?

Leiden Sie unter Schuldgefühlen, Angst oder Hoffnungslosigkeit?

CO-ABHÄNGIGKEIT



3 Phasen der Co- Abhängigkeit

1. Beschützen → Hoffnung, dass die Sucht aus eigener Kraft überwunden werden kann. Man zeigt Verständnis, möchte da sein und unangenehme Konsequenzen abwenden. Ausgeprägtes „Helfersyndrom“. → Der Suchtkranke kann damit seiner Abhängigkeit ungehindert nachgehen.
 2. Kontrolle → Sucht schreitet voran und bestimmt zunehmend den Alltag, man versucht auszugleichen und die Sucht nach außen hin zu verbergen. Versuch den Konsum zu verhindern. Kontrolle verstärkt die Suchtdynamik.
 3. Anklagen → nach längerer Zeit wird man wütend und/ oder resigniert, weil sich nichts ändert. Am begegnet ihnen ablehnend, drohend, verächtlich oder mit Vorwürfen → emotionale Distanz steigt.
-

CO-ABHÄNGIGKEIT



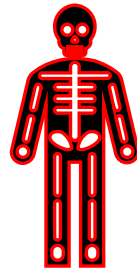
- Merkmale
 - Übermäßige Opferbereitschaft (eigene Bedürfnisse werden ignoriert – Beziehungsstörung)
 - Kontrolle (man fühlt sich für das Wohlbefinden des anderen verantwortlich und versucht, deren Handlungen, Gefühle und Entscheidungen zu kontrollieren)
 - Geringeres Selbstwertgefühl (Anerkennung ist von anderen abhängig)
 - Konfliktvermeidung (bis zu einem gewissen Punkt werden Konflikte vermieden, um die Beziehung nicht zu gefährden)
 - Dauerbelastung (kann zu einer toxischen Beziehung führen, die auch von Gewalt geprägt sein kann, zum Alltagsstress kommen Wut, Hoffnungslosigkeit, Scham, Schuldgefühle und Ängste hinzu)

CO-ABHÄNGIGKEIT

- Wenn helfen krank macht!



Depression,
Angststörungen, Burnout,
emotionale Erschöpfung



Schlafstörungen,
Kopfschmerzen, Ma-Da,
geschwächtes
Immunsystem



Rückzug von Freunden und Familie,
Isolation, Verlust der Lebensfreude

CO-ABHÄNGIGKEIT



- Co-Abhängigkeit überwinden
 - Einsicht und Verständnis → es liegt eine Krankheit vor, für die ich nicht verantwortlich bin
 - Raus aus der Retterrolle → ich kann nichts ändern, wenn der andere es nicht will
 - Hilfe durch Nichthilfe → kein rechtfertigen oder verheimlichen mehr, Nein sagen, Grenzen setzen
 - Stärke dein Selbstwertgefühl → sich selbst akzeptieren und seinen Selbstwert erkennen
 - Eigene Bedürfnisse beachten → Was möchte ich gerade? Was brauche ich? Was ist mir wichtig?
 - Achte auf deine Gefühle → eigene Gefühle wahrnehmen und darauf achten
 - Suche ein gemeinsames Gespräch mit der Person
 - Therapieangebote nutzen
 - → 12 Schritte Programm für Co-Abhängige (gern im Internet nachschlagen)
-

CO-ABHÄNGIGKEIT



- 3 K- Regel → Leitlinie zur Abgrenzung

- **Krankheit:** Akzeptieren Sie, dass Sucht eine Krankheit ist, keine moralische Schwäche!
- **Konsequenz:** Sie sind nicht für die Krankheit verantwortlich, aber für ihre eigene Reaktion darauf.
- **Kontakt (zu sich selbst):** Nehmen Sie wieder Kontakt zu Ihren eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Grenzen auf.

ERSTE HILFE FÜR EIN „ERST“-GESPRÄCH

- R ... Reagieren (Ansprechen, Auf jmd zugehen, nicht ignorieren)
 - O ... Offenheit (Unvoreingenommen zuhören und kommunizieren)
 - G ... Geben Sie Unterstützung (einfühlsam reagieren Zuversicht vermitteln, emotional Unterstützung geben, Infos anbieten)
 - E ... Ermutigen für Hilfe (Wo oder wer kann unterstützen, Person motivieren sich Hilfe zu holen)
 - R ... Reaktivieren von Ressourcen (Lob und Anerkennung geben, Ressourcen entdecken, Ermunterung diese Ressourcen zu nutzen)
-

CO-ABHÄNGIGKEIT

„Nicht alle Angehörigen oder Nahestehenden sind als Co-abhängig zu bezeichnen. Ihre Belastungen und ihr Engagement sind zu würdigen. Sie brauchen Verständnis und Unterstützung, anstatt in Frage gestellt oder verunsichert zu werden. Sie können einen positiven Einfluss auf die erkrankten Menschen haben.“

S.Steffes-Holländer CA der Heiligenfeldklinik Berlin



Unterstützungsangebote

CoDA www.coda-deutschland.de (Kontaktformular auf der Webseite oder info@coda-deutschland.de)

Suchtberatungsstellen

Therapieangebote

An Psychologische / ärztliche Psychotherapeut*innen wenden

Kurzzeittherapie: 24 Sitzungen

Langzeittherapie: 60 Sitzungen (160 bei Analyse)

Hausarzt / Hausärztin informieren; **Psychiatrische Anbindung** (→ Medikamentöse Behandlung)



1. Abschluss und Diskussion

ICH
MIT MEINER
FAMILIE
UND
FREUNDEN

