

Guten Abend!

Heutiges Thema:

Coabhängigkeit/Alkoholismus als Familienkrankheit

Co-Abhängigkeit

Co-Abhängigkeit bezeichnet ein sozialmedizinisches Konzept, nach dem manche Bezugspersonen eines Suchtkranken (beispielsweise als Co-Alkoholiker) dessen Sucht durch ihr Tun oder Unterlassen zusätzlich fördern oder selber darunter in besonderer Form leiden.



Co-Abhängigkeit

Anmerkung:

In Deutschland hat sich die Sichtweise von Co-Abhängigkeit in Anlehnung an das Konstrukt der “enabler” durchgesetzt.

Dieses stammt ursprünglich von der amerikanischen Autorin Sharon Wegscheider, die Abhängigkeit als eine Familienstörung verstand, die sich durch ein verstricktes Rollengefüge auszeichnet.

Das Konstrukt wurde in der deutschen Adaption aus dem differenzierten Gesamtkonzept herausgenommen und - wie es üblich ist, wenn ein Detail aus dem Gesamt herausgelöst wird - tendenziös verstanden.

Demnach sollen Co-Abhängige durch ihr Tun und Unterlassen den Suchtkonsum auslösen, fördern und aufrechterhalten.

Die deutsche Adaption ist bedenklich, unzureichend und falsch und ist im Zusammenhang damit zu sehen dass allzuoft Angehörige mittherapiert wurden um den Therapierfolg für den Süchtigen zu erhöhen.

Co-Abhängigkeit

– bedenklich ist die Definition, weil sie vorwurfsvoll ist

– die Angehörigen werden für die Sucht des Suchtkranken verantwortlich gemacht oder sogar als "heimliche Unterstützer", "Mittäter" oder "Komplizen" des Suchtkranken dargestellt

– häufig haben Angehörige in ihrem Bemühen um den Suchtkranken Erfolg, was der Fachmensch nicht erfährt, weil diese Fälle nicht in die Beratung oder Therapie kommen

- durch die Definition werden die Angehörigen ausschließlich als Effekt auf die Suchtkranken funktionalisiert und marginalisiert

– die Angehörigen kommen in der Definition als Person nicht vor

– ihre vielfältigen Leiden, Belastungen, Probleme, Verstrickungen und Beeinträchtigungen bleiben außen vor

– Die Definition ist schlichtweg falsch

– Angehörige lösen die Sucht nicht aus, fördern oder aufrechterhalten sie nicht - mit einer Ausnahme: die Angehörigen haben selber Suchtprobleme

Kinder in Co-Abhängigkeit Die “vergessenen” Kinder



Kinder von alkoholkranken Eltern haben oft lebenslang Unterstützung nötig. (Quelle: Thinkstock by Getty-Images)

Kinder in Co-Abhängigkeit

"Das Kind bemerkt doch nichts!"

**Diese Auslegung vieler Eltern und Erziehungsberechtigter ist ein fataler Irrglaube!
Kinder bekommen mehr mit als man denkt. Sie leiden still.**

**Leider werden gerade in einer Familie mit Alkoholproblemen
Zuwendungen oft an Bedingungen geknüpft. Das Kind versucht diese
Bedingungen zu erfüllen, damit es Liebe und Zuneigung erhält.**

**Auf diese Weise lernt das Kind schon frühzeitig,
sich co-alkoholisch zu verhalten.**

**Erkannt wird dies meistens erst, wenn es
zu schwerwiegenden Verhaltensstörungen kommt,
die nicht auftreten müssen, aber häufig auftreten können.**

**Wenn es in der Familie ein Alkoholproblem gibt,
haben Kinder kaum Chancen, sich darüber auszusprechen.**

**Viele Kinder versuchen ihre Eltern (besonders den trinkenden Elternteil)
in Schutz zu nehmen.**

**Häufig schämen sich diese Kinder so sehr, dass sie keine Gleichaltrigen mit nach
Hause bringen und sich dadurch zusätzlich isolieren.**

**Kinder aus Familien mit Alkoholproblemen entwickeln
regelrechte Überlebensstrategien für sich,
dabei verlieren sie aber etwas
ganz Entscheidendes, nämlich
ihre eigene Kindheit.**

**Sie übernehmen unbewusst "Rollen" um das Familienleben
wieder in die Balance zu bringen.**

Das "Heldenkind"

Das "Heldenkind" übernimmt Aufgaben der Erwachsenen (z.B. Haushaltsarbeiten). Es ist leistungsorientiert, überverantwortlich, es braucht Zustimmung und Anerkennung von anderen.

Mögliche Folgen im Erwachsenenleben:

- Workaholic**
- kann Fehler oder Misserfolg nicht ertragen**
 - zwanghaftes Verhalten**
 - kann nicht "nein" sagen**
- sucht sich später einen suchtmittelabhängigen Partner**
 - übertriebene Verantwortlichkeit**
- extreme Zuverlässigkeit auch wenn diese nicht angebracht ist**

Der "Sündenbock"

**Der "Sündenbock" fällt negativ auf,
beispielsweise durch schlechte Schulleistungen, Aufsässigkeit oder Straftaten.
Dieses Kind lenkt die Familie von den eigentlichen Problemen ab.**

Das Fehlverhalten ist aber nichts anderes als ein Hilfeschrei.

Mögliche Folgen im Erwachsenenleben:

- Suchtkrankheit**
- Straffälligkeit**
- Teenager-Schwangerschaft sowie allgemeine Lebensprobleme**
 - verantwortungsloses Verhalten**

Das "verlorene Kind"

**Das "verlorene Kind" wird zum Einzelgänger,
fühlt sich minderwertig, ist still und gehorsam.**

Es ist ein extrem "pflegeleichtes" Kind, das keine Probleme macht.

Mögliche Folgen im Erwachsenenleben:

- keine Lebensfreude**
- häufig Beziehungsstörungen**
- kann nicht "nein" sagen und kann keine Veränderungen eingehen**
- gnadenlose Selbstverurteilung.**

Das "Maskottchen"

Das "Maskottchen" überspielt die Spannungen in der Familie durch fröhliches Herumkaspern. Es tut alles, um Lachen oder Aufmerksamkeit hervorzurufen, vielfach auch nur um von den eigentlichen Problemen abzulenken.

Wirkliche Gefühle kann es nicht zeigen, diese werden unterdrückt.

Mögliche Folgen im Erwachsenenleben:

- Kann Stress nicht ertragen**
- lebt eng an der Grenze zum Hysterischen**
- sucht sich als Partner "Beschützerpersönlichkeiten"**
- ständig auf der Suche nach Anerkennung und Bestätigung.**

Alle Rollen dienen demselben Zweck:

**In der Suchtfamilie emotional zu überleben
und das Suchtsystem zu stabilisieren.**

Co-abhängige Verhaltensmuster entwickeln sich so zwangsläufig.

Botschaft:

"Mir darf es gut gehen, auch wenn es meinen Eltern schlecht geht."

Erwachsene Kinder von Alkoholkranken

Erwachsene Kinder von Alkoholkranken tragen meist die schmerzlichen Gefühle aus der Vergangenheit in sich.

Sie neigen zum Perfektionismus oder kümmern sich bis zur Selbstaufgabe um andere.

Gerade in Partnerbeziehungen kommen diese Probleme zum Tragen.

Sie suchen Nähe und finden sie nicht, da sie meist Partner wählen, die selbst abhängig, unerreichbar oder nicht bindungsfähig sind.

Sie erleben immer wieder, dass sie allein gelassen werden und fühlen sich überfordert, wie in ihrer eigenen Kindheit.

Diese Erwachsenen sind selbst hochgefährdet, in eine Abhängigkeit zu geraten, da sie es nicht anders kennengelernt haben, ihre wahren Gefühle zum Ausdruck zu bringen.

**Jedes Jahr kommen zwischen
3.000 und 4.000 Kinder mit schwersten Behinderungen
durch den Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft
– das fetale Alkoholsyndrom – zur Welt.**

**Ca. jedes 7. Kind ist von der stofflichen Sucht in der Familie betroffen
und in besonderer Weise gefährdet selbst Suchtkrank zu werden.**

**In Deutschland leben ca. 6 Mio. Erwachsene,
die als Kinder in süchtigen Familien
aufwuchsen.**

**Ca. 2,65 Mio. Kinder unter 18 Jahren leben aktuell
mit alkoholkranken Eltern zusammen.**

Hinzu kommen ca. 60.000 Kinder drogenabhängiger Eltern.

Söhne von alkoholabhängigen Eltern weisen aufgrund bestimmter genetischer Dispositionen geringere physiologische und subjektive Reaktion auf Alkohol aus als Vergleichspersonen. So nehmen sie die berauschenden Effekte des Alkohols erst bei einer höheren Konzentration wahr und sind weniger anfällig für die negativen und unangenehmen Folgen des Alkohols. Eine erhöhte Stressdämpfung nach Alkoholkonsum ist ein weiterer Faktor, der bei Söhnen von alkoholabhängigen Eltern auftritt. Alkoholkonsum wird als positiv erlebt und bewertet. Dies sowie die hohe Alkoholverträglichkeit führt häufig auch zu erhöhten Trinkmengen.

Das Risiko zur Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung für Kinder aus alkoholbelasteten Familien ist gemäss Studien 6-fach höher als für Kinder aus unbelasteten Familien. Ebenfalls deutlich erhöht – wenn auch nicht im selben Masse wie bei den Abhängigkeitserkrankungen – ist das Risiko der Kinder, an einer psychischen Störung zu erkranken oder Verhaltensauffälligkeiten zu entwickeln.

Im Fall einer väterlichen Alkoholabhängigkeit weisen die Söhne ein um 2faches, die Töchter ein um 8faches erhöhtes Risiko auf, eine eigene Abhängigkeitserkrankung zu entwickeln.

Ist die Mutter alkoholabhängig erhöht sich das Risiko bei den Söhnen um das über 3fache und bei den Töchtern um das 16fache.

Wenn beide Eltern alkoholabhängig sind, ist das Risiko bei den Söhnen um das 18fache und bei den Töchtern um das 28fache erhöht.

Co-Abhängigkeit/Angehörige/Partner

Wenn die Angehörigen nicht aus ihren Erfahrungen lernen

– der Suchtkranke konsumiert trotz aller Bemühungen und Zuwendungen weiter -

**und Konsequenzen ziehen, wenn sie sich in dem täglichen
Auf und Ab des Zusammenlebens mit einem Suchtkranken hilflos verlieren
und wenn ihr Erleben und Verhalten selber stark rigide wird,**

kann sich eine co-abhängige Störung entwickeln.

Abhängigkeitsspezifische Symptome:

Im Zentrum des Syndroms steht das Eingenommensein von dem Süchtigen und dem übermäßigen Wunsch, ihn retten und seine Sucht kontrollieren zu wollen.

Alles Denken, Fühlen und Handeln dreht sich zwanghaft nur noch um den Suchtkranken.

Die eigene Person und die eigenen Bedürfnisse und Interessen werden über die Sorge für den Suchtkranken vernachlässigt oder aufgegeben.

**Schamkomplex und sozioemotionale Störungen:
Als zweites kardinales Symptom leiden Betroffene an massiven
Scham- und Schuldgefühlen und Selbstzweifeln.**

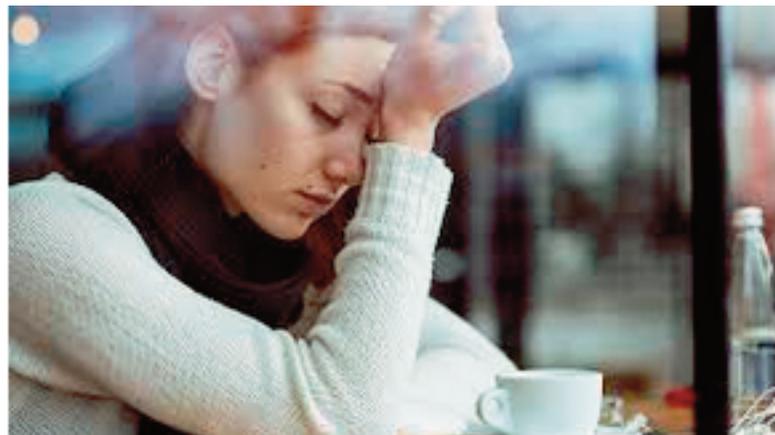
**Die Sucht des anderen wird als eigenes Versagen angesehen,
den anderen nicht ausreichend zu lieben oder nicht angemessen zu unterstützen.**

**Betroffene sind stets freundlich und höflich und bemühen sich fortwährend,
es anderen recht zu machen. Auch wenn die Befindlichkeit verzweifelt ist,
wird nach außen der Schein der „heilen Welt“
oder der „glücklichen Familie“ gewahrt.**

Zusätzliche Auffälligkeiten:

Betroffene leiden des Weiteren häufig an depressiven, ängstlichen, psychosomatischen oder post- oder akut traumatischen Beschwerden oder Störungen sowie unsicheren und abhängigen Persönlichkeitsakzentuierungen.

Erschöpfung, Freudlosigkeit, Nervosität, vielfältige Ängste, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Misstrauen, Gleichgültigkeit oder Schreckhaftigkeit sind nicht selten zu finden.



**Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!
Kommt gut nach Hause.**