

Frau

SUCHT

Gesundheit

DHS

Frau Sucht Liebe

„Co-Abhängigkeit“

+

und

„Beziehungssucht“

Wird die Abhängigkeit eines Menschen offenbar, finden sich in seiner Umgebung (fast) immer Menschen, die ihm helfen möchten und dabei entmutigende Erfahrungen machen. Mit freundlichen Bitten, Versprechungen und Enttäuschungen fängt es an. Ängste, Appelle, Drohungen, Streitereien folgen. Schließlich sind die Angehörigen kaum weniger hilflos als der Abhängige selbst. Ihre Gedanken kreisen um sein Verhalten und ihr Leben ist massiv eingeschränkt – sie sind „co-abhängig“. Bislang scheint **„Co-Abhängigkeit“** ein typisch weibliches Problem zu sein – rund 90% derjenigen, die schließlich fachlichen Rat suchen, sind Frauen.

„Beziehungs-Sucht“, „Liebessucht“ – schillernde Begriffe, die in den vergangenen Jahren immer wieder durch die Medien gingen. Das hinter diesen Schlagworten stehende Lebensgefühl ist schnell beschrieben: Ein Mensch – auch hier ist es fast immer eine Frau – ist so sehr vom Partner abhängig, dass das eigene Leben und die eigene Person völlig nebensächlich werden. In Fachkreisen wird darüber diskutiert, ob die Bezeichnung Sucht für die quälende Abhängigkeit von einem Menschen gerechtfertigt ist. Für diejenigen, die darunter leiden, spielt das keine Rolle. Für sie lohnt sich allemal die Beschäftigung mit der Frage: „Warum bin ich so? Wie kann ich mich verändern und meine Situation verbessern?“ Denn wer jahrelang in einer unglücklichen Partnerschaft seine Lebenskraft verbraucht, läuft auch Gefahr, sich schließlich mit Drogen zu trösten. Ohnehin spielen in solchen Beziehungen Suchtmittel häufig eine wichtige Rolle; **„Co-Abhängigkeit“** und **„Liebes-Sucht“**, das sind dann nur die **zwei Seiten einer Medaille**.



SÜCHTIGE BEZIEHUNGEN	3
Eine (fast) unendliche Geschichte	
Szene 1: Die Entschuldigungs- oder Beschützerphase	
Szene 2: Die Kontrollphase	
Szene 3: Die Anklagephase	
Endstation Hilflosigkeit	
Eine Zwickmühle	
WIE KANN ICH HELFEN?	9
Hilfe für Angehörige	
Ja, aber...	
„Hilfe durch Nicht-Hilfe“	
Wie kann Nicht-Helfen helfen?	
SELBST IST DIE FRAU	15
Der „Gewinn“ aus der „Co-Sucht“	
Das Auftauchen der eigenen Geschichte	
Der „Rückfall“	
UND DIE BEZIEHUNG?	21
Unabhängige Beziehungen	
Geister, die ich rief	
CO-ABHÄNGIGE MÄNNER – GIBT ES DIE?	25
KINDER	26
... KINDER	27
FREUNDE, KOLLEGEN, NACHBARN	28
EIN FRAUENSPEZIFISCHER ZUGANG ZUM THEMA SUCHT	30
RAT & TAT	33



SÜCHTIGE BEZIEHUNGEN

Eine (fast) unendliche Geschichte

Die süchtige Beziehung präsentiert sich zunächst als ein Drama mit „beliebig“ vielen Akten. Für den unbeteiligten Zuschauer wird das Schauspiel jedoch nach einiger Zeit uninteressant, denn die beiden Hauptdarsteller wiederholen in Variationen immer die selben Szenen.

Szene 1: Die Entschuldigungs- oder Beschützerphase der „Co-Abhängigkeit“.

Der Mann spielt/trinkt/überwirft sich im Jähzorn mit Freunden und behandelt die Frau lieblos und roh. Aber die Frau versteht ihn.

Er hatte heute wieder einen schweren Tag. Sie bittet ihn, weniger zu spielen, weniger zu trinken, weniger zu... Vielleicht sagt er freundlich: „Ja“.

Doch für heute bleibt alles beim alten.

Wird die Frau von anderen auf das Verhalten des Mannes angesprochen, wiederholt sie seine Erklärungen und Entschuldigungen und steuert eigene dazu bei. **Sie meint zu wissen, was ihm wirklich fehlt und möchte ihn durch ihre Liebe heilen.**

Für das allgemeine Verständnis von abhängigen Beziehungen kommt es nicht darauf an, ob und wenn ja welches Suchtmittel in ihnen eine Rolle spielt.

Szene 2: Die Kontrollphase

Der Mann hat sich verschuldet/trinkt mehr/hat bald überhaupt keine Freunde mehr.

In der Beziehung kommt es zum Kampf:

Flaschen werden ausgegossen und Medikamente versteckt. Die Frau droht mit Liebesentzug oder stellt Belohnungen in Aussicht.

Nach außen hin hält die Frau weiter zu ihrem Mann und erhält die Fassade aufrecht, durch Aktionen wie:

- ▶ Bezahlen von Schulden
- ▶ Abholen aus der Kneipe
- ▶ Entschuldigungen beim Arbeitgeber
- ▶ Erklärungen gegenüber Freunden

Ist er besonders ruppig, dann ist sie besonders freundlich, damit wenigstens die „**Paarwertung**“ im Rahmen bleibt. Schließlich teilt die Frau häufig die durch das Verhalten des Mannes verursachte soziale Isolation.

Diese Phase ist auf seiten der Frau geprägt von dem Bemühen um Kontrolle. Die Frau kann sich ihre Ohnmacht gegenüber dem Verhalten des Mannes nicht eingestehen. Noch hofft sie:

„Wenn ich mir nur genügend Mühe gebe, werde ich die Situation in den Griff bekommen!“

„Die Liebe bleibt im Leben des Mannes eine Beschäftigung, während sie das eigentliche Leben der Frau ausmacht.“

Lord Byron

Die Frau schämt sich: Sie selbst „**liebt**“ zu wenig oder zu schlecht, sonst hätte ihr Partner das nicht nötig. Hinzu kommt, dass sich die Frau für seine Handlungen wie für eigene verantwortlich fühlt. Sie gehört zu ihm, er ist ein Teil von ihr. Sein Versagen ist auch ihres. Der Mann erhält diesen Glauben mit aufrecht, denn insgeheim fühlt er sich schuldig. Indem die Frau Verantwortung für sein Verhalten übernimmt, entlastet sie ihn. Außerdem: Was in der Familie passiert, geht keinen was an. Deshalb schweigt sie weiter, kämpft weiter, leidet weiter.



Szene 3: Die Anklagephase

Der Abhängige wird zum Sündenbock. Die Anklagephase ist erreicht. Er ist schuld an allem, was schief läuft. Er betrügt die Frau um ihr Leben. Außer Vorwürfen und Klagen bekommt er nichts mehr zu hören. Möglicherweise sucht die Frau jetzt Unterstützung bei Freunden und Bekannten. Aber die Erholungspausen dienen nur dazu, das Drama (unnötig?) zu verlängern: Ein paar Tage raus, Abstand gewinnen, Bestätigung im Gespräch mit Freunden – mit der gewonnenen Kraft geht sie wieder zurück in die Beziehung. Das Karussell dreht sich weiter.

Schließlich kennzeichnen ständige Wiederholungen in immer kürzer werdenden Zeitabständen die Beziehung:

Auf den Streit folgt die Versöhnung, auf das Versprechen die Enttäuschung, auf jedes Hoffnungs-Hoch ein Verzweiflungs-Tief.

Die Akteure drehen sich weiter im Kreise. Egal wie dramatisch die Beteiligten es erleben: Im Grunde tut sich nichts mehr. Jedenfalls nichts, was die Situation zum Besseren hin verändert.

Langsam verlieren beide den Glauben an ihre Entscheidungsfähigkeit und an sich selbst – der Kreis wird enger.

Literatur

Rennert, Monika

Co-Abhängigkeit

Was Sucht für die Familie bedeutet

Freiburg i. B.: Lambertus,
2. Aufl. 1990

Endstation Hilflosigkeit

Egal welche der beschriebenen Szenen das Paar in einer abhängigen Beziehung gerade spielt: Keine ist geeignet, den (suchtmittel)abhängigen Partner zu ändern. Der Abhängige verdeckt – halb bewusst, halb unbewusst – seinen Zustand vor sich und den anderen. Zum einen, um sich einen Rest an (Selbst-)Achtung zu erhalten. Zum anderen, weil das Eingeständnis seiner Abhängigkeit ihn noch stärker unter Druck setzen würde. Sich seiner Sucht bewusst sein und dennoch nichts unternehmen – dafür gibt es keine Entschuldigung. Mit ihrem Eingeständnis droht der Entzug. Seine Angst, dann ins Leere zu fallen, ist übermächtig.

Jeden Versuch, ihn zur Einsicht zu bringen oder ihm seine Abhängigkeit zu beweisen, erlebt der Süchtige als Angriff gegen seine ganze Person. Dagegen muss er sich mit aller Kraft wehren. Er bietet ihm außerdem einen weiteren Vorwand, beim Suchtmittel Zuflucht zu suchen.
„Was bleibt mir schon übrig? Bei so einer Frau!“

Jede Erklärung, jede Entschuldigung, jede Hilfeleistung von außen verstellt dem Süchtigen den Blick auf seine Wirklichkeit.

Weil er im Leben noch zurecht kommt, meint er, dass es noch nicht so schlimm um ihn bestellt sei. Wie sehr er bei der Bewältigung des täglichen Lebens gestützt wird, nimmt er nicht wahr.



Hilflosigkeit auf beiden Seiten ist schließlich das Ergebnis. Beide, der Abhängige und seine Partnerin, sind unfähig geworden, das eigene Leben gestaltend zu führen.

Ihre Gedanken kreisen ständig um sein Verhalten.

Lebt er abstinent, ist sie glücklich.

Trinkt er, spielt er, ... ist sie unglücklich.

Eine Zwickmühle

Frauen, die mit einem (suchtmittel)abhängigen Partner leben, sind in einer kraftzehrenden und manchmal aussichtslos erscheinenden Situation.

Sie leben in einer Beziehung, die ihren Wünschen nach Wärme, Geborgenheit, Partnerschaft usw. in keiner Weise mehr gerecht wird.

Dennoch hoffen sie verzweifelt, eines Tages (wieder) glücklich mit ihrem Partner leben zu können und engagieren sich mit ganzer Kraft für dieses Ziel.

Andere würden sich gerne von ihrem Partner trennen, meinen aber ihren Kindern den Vater erhalten zu müssen oder können sich aus verschiedenen Gründen (z.B. finanzielle Probleme, Schuldgefühle, Angst vor dem Alleinsein) nicht zu diesem Schritt entschließen.

Literatur

Doll, Antje

Endlich reden

Frauen von alkoholabhängigen
Männern berichten

Hamburg: Galgenberg, 1990

Lask, Karl

Der Kuss der Selene

Frauen von Alkohol-
abhängigen machen Mut

Wuppertal: Blaukreuz, 1988

Bemerkungen wie „*Warum bleibst Du nur bei so einem Mann?*“ helfen dabei der betroffenen Frau nicht, sondern verstärken lediglich ihre negativen Gefühle und ihre Isolation. **Um ihren Ausweg aus dem Dilemma zu finden, brauchen viele Frauen fachkundige Unterstützung.**

Trotzdem kann ein offenes Gespräch unter Freunden, verbunden mit einem konkreten Hinweis auf ein Hilfsangebot, Frauen in dieser Situation helfen. Die Tatsache, dass trotz allem Bemühen um „**Geheimhaltung**“ andere die Situation erkennen, kann den Ausschlag geben, nun Hilfe zu suchen.

WIE KANN ICH HELFEN?

Hilfen für Angehörige

Die Abstinenzverbände, Selbsthilfe-Organisationen und Psychosozialen Beratungsstellen machen seit langem auch Angebote für die Angehörigen von Suchtkranken. Alle, die ahnen oder wissen „*Ein Mensch, dem ich mich angehörig fühle, ist abhängig*“, und die fragen „*Wie kann ich helfen?*“ finden hier Unterstützung.

Angeboten werden neben Informationsmaterialien, Beratungsgespräche für Angehörige und die Teilnahme an Selbsthilfegruppen.

Hier können Angehörige ungeschminkt ihre Situation schildern und klären, welche Unterstützung sie sich wünschen.

Ein Beratungsgespräch ist für Angehörige ebenso entlastend wie für Abhängige selbst.

Im Austausch mit anderen können sie die zentrale Erfahrung machen, die jede Selbsthilfegruppe bietet: „*Ich bin nicht allein*“.

Das Unglück der Kinder oder das Gefühl, die Kinder nicht länger schützen zu können, sind für viele Frauen ausschlaggebend für den Schritt in die Beratung.

Im Beratungsgespräch kann überlegt werden, ob und wenn ja, welche Hilfe für die Kinder nötig ist. Abstinenzverbände bieten Kinder-Gruppen an, in Kinderschutz-Zentren können Kinder mit Psychologen über ihre Ängste und Nöte sprechen. Eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter der Beratungsstelle kann Ansprechpartnerin bzw. -partner des Kindes werden.

Literatur

Wegscheider, Sharon

Es gibt doch eine Chance

Hoffnung und Heilung für die Alkoholikerfamilie
Wildberg: Verlag Mona-Bögner-Kaufmann, 1988

Ja, aber ...

Viele Frauen zögern lange. Nicht weil sie sich scheuen für sich selbst Hilfe anzunehmen, sondern aus Rücksicht auf ihren Partner. Sie haben Angst, ihrem Partner unrecht zu tun, ihn zu verraten. „Vielleicht ist er ja gar nicht abhängig.“ Sie wollen erst sicher gehen. Aber Sucht ist vielgestaltig, und gerade seelische Abhängigkeit ist nur schwer fassbar. **Das einzige verlässliche Kriterium sind die eigenen Sorgen und Ängste.**

Betroffenen Frauen kann es helfen, sich klarzumachen, dass sie selbst in einer sehr schwierigen Situation sind. **Wenn sie selbst Hilfe brauchen oder wollen, haben sie ein Recht auf Hilfe.** Die Dinge weiter treiben zu lassen, nützt ohnehin niemandem. Keine Frau gibt dadurch, dass sie sich um Hilfe bemüht, ihren Partner auf. Im Gegenteil: Sie bringt zum Ausdruck, dass sie nicht länger auf ein Wunder wartet, sondern aktiv werden will, um ihre Lebenssituation und die ihres Partners zum Besseren hin zu wenden.

Ein anderes Hemmnis kann die Befürchtung sein, durch den Besuch einer Beratungsstelle die Abhängigkeit des Partners öffentlich zu machen. Diese Bedenken sind unbegründet. **Die Beratungsstellen geben keinerlei Information weiter,** auch dann nicht, wenn sich der Partner auf kriminelle Weise Geld für sein Suchtmittel verschafft.



Verkehrte Welt?!

Frauen, die in Beratungsstellen, zu Abstinenzverbänden und Selbsthilfeorganisationen kommen, sind häufig am Ende ihrer Kraft: Sie können einfach nicht mehr und hoffen, hier die fachliche Unterstützung zu erhalten, mit der sie die „**Schlacht**“ siegreich beenden können.

Doch auf die ratsuchende Frau warten in der Beratungssituation Erkenntnisse, die oft genug ihr gesamtes Selbst- und Weltbild auf den Kopf stellen:

- ▶ Sie erfährt im Gespräch, dass sie keine Möglichkeit hat, das Verhalten ihres Partners direkt zu beeinflussen. Der Abhängige muss seine Situation selbst erkennen.
- ▶ Zur Genesung braucht er die Unterstützung von Fachleuten.
- ▶ Alle Versuche, sein Verhalten direkt zu beeinflussen oder ihm gar einfach das Suchtmittel zu entziehen, werden fruchtlos und immer wieder Anlass zu Streitereien sein.
- ▶ Der (Suchtmittel-)Abhängige ist weder willensschwach noch lieblos oder gar böse, sondern abhängig. Versprechungen und gute Vorsätze **kann** er nicht einhalten. Deshalb sind Kränkungen und Enttäuschungen unausweichlich.

Literatur

Melody, Pia

Verstrickt in die Probleme anderer
Über die Entstehung und Auswirkung von Co-Abhängigkeit
München: Kösel, 1991

Das zu akzeptieren fällt „co-abhängigen“ Frauen kaum minder schwer als Süchtigen die Einsicht in ihre Abhängigkeit. Die Angehörige muss nachempfinden lernen, was es bedeutet, abhängig zu sein. Gelingt dieses Verstehen, wirkt es sehr entlastend: Keine Frau kann dadurch, dass sie alles „**richtig**“ macht, ihren Mann aus seiner Sucht befreien. Andererseits kann ihr Verhalten durchaus einen positiven Einfluss ausüben und entscheidenden Anteil am Gelingen einer Behandlung haben.

Hilfe durch Nicht-Hilfe

Der gesunde Menschenverstand und das, was wir uns im allgemeinen unter „**Helfen**“ vorstellen, führt im Umgang mit Süchtigen zwangsläufig zu Fehlern, die mehr schaden als nützen. Es hilft dem Süchtigen, mit seiner Sucht zu leben, nicht von ihr loszukommen.

Eine Frau, die die Voraussetzungen dafür schaffen möchte, dass ihr Partner seine Situation erkennen und Hilfe annehmen kann, muss den Mut finden, den Kampf um das Suchtmittel aufzugeben. Sie muss sich loslösen von den gegenseitigen Beschuldigungen und Debatten, die Ängste um sich und ihren Angehörigen überwinden und wieder ein eigenes Leben beginnen.



Das bedeutet auch, dass die Frau ihren Partner die Anforderungen, die das tägliche Leben an ihn stellt, wieder spüren lässt. All das, was er selbst erledigen soll, überlässt sie wieder ihm. Sie hört auf, Dinge anzudrohen, die sie nicht durchführen will oder kann. Dinge, die sie ankündigt, führt sie auch durch. An die Stelle des bisherigen „**Haltens**“ tritt ein „**Loslassen**“.

In der Suchtkrankenhilfe nennt man dieses Verhalten „**Hilfe durch Nicht-Hilfe**“.

Wie kann Nicht-Helfen helfen?

Die Frau durchbricht mit ihrer Verhaltensänderung die festgefügtten Beziehungsmuster und bringt Bewegung in die erstarrte Beziehung. Die Atmosphäre in der das Paar lebt verändert sich. Bis heute ist der Weg der „Nicht-Hilfe“ die einzige erfolgversprechende Verhaltensalternative geblieben, denn gerade das Loslassen hat beziehungsgestaltenden Charakter:

- ▶ Abhängige sind in hohem Maße auf die Anerkennung durch ihre Umgebung angewiesen. Werden ihre nachlassende Arbeitsleistung, ihre abnehmende Kontaktfähigkeit, ihre schlechte finanzielle Lage etc. offensichtlich, leiden sie sehr darunter.

Literatur

Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (Hrsg.)

**Ein Angebot an alle,
die einem nahe-
stehenden Menschen
helfen wollen**

*Hamm, 17. Auflage 1991
(kostenlos erhältlich bei
der DHS)*

- ▶ Indem dem Süchtigen die laufende Unterstützung bei der Bewältigung des täglichen Lebens entzogen wird, ist er gezwungen, die Folgen seines Verhaltens zu ertragen oder Konsequenzen zu ziehen, z.B. muss er sich plötzlich selbst Entschuldigungen für seinen Arbeitgeber ausdenken und am Telefon lügen.
- ▶ Das Verhalten der „co-abhängigen“ Partnerin bietet nun keine Rechtfertigungen mehr für das Fehlverhalten des Süchtigen.
- ▶ Auf Dauer wird es für den (Suchtmittel-) Abhängigen offensichtlich, dass die Partnerin nun einen Weg gefunden hat, wie sie zufriedener leben kann – notfalls auch ohne ihn. Dieses Vorbild kann die Sehnsucht nach Veränderung verstärken. Oder die Angst, verlassen zu werden, gibt den Ausschlag, ebenfalls aktiv zu werden.

Literatur

Körgel, Joachim (Hrsg.)

Rückfall muss keine Katastrophe sein

Ein Leitfaden
für Abhängige und
Angehörige

Wuppertal; Bern:

Blaukreuz-Verlag, 1991

Die Verhaltensveränderung wird natürlich zu neuen Konflikten führen. Das Aussteigen der Frau aus der alten Rolle wird den Abhängigen verunsichern. Möglicherweise wird er versuchen, seine Partnerin in ihr altes Verhalten zurückzudrängen, indem er besondere Schwierigkeiten produziert, erneut Besserung verspricht, mit Trennung oder gar Selbstmord droht.

SELBST IST DIE FRAU

Indem die Frau die Initiative ergreift, steht sie plötzlich selbst im Mittelpunkt des Geschehens.

Sie ist nicht mit-abhängig vom Suchtmittel des Mannes, sondern abhängig von ihrem Partner.

Ihre eigene Lebenssituation kann sie verändern.

Dass sich dadurch auch ihr Partner verändern wird, kann ihr niemand garantieren.

„Nicht-Hilfe“, das heisst beileibe nicht Nichts-Tun.

Für die Frau ist der Weg der „Nicht-Hilfe“ ein umfassender Prozess der Veränderung, durchaus vergleichbar mit dem Prozess der Sucht-Bewältigung. Hier wie dort sind eine Vielzahl von neuen Einstellungen und Verhaltensweisen zu erlernen und in die Tat umzusetzen. Die Analogie wird noch deutlicher, wenn man sich vorstellt, dass die Konzentration auf eine Beziehung ebenso vollständig und besetzend wie die Fixierung auf eine Droge sein kann.

Ähnlich wie für den Süchtigen, der sein Suchtmittel aufgibt, klafft auch im Leben der „Co-Abhängigen“ mit der Verhaltensänderung eine Lücke. Energien werden frei und müssen nun für die Gestaltung des eigenen Lebens eingesetzt werden. Eine schwierige Aufgabe, wenn man jahrelang alle eigenen Interessen und Freundschaften vernachlässigt hat.

Literatur

Woititz, Janet G.

Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit

Wie erwachsene Kinder von Suchtkranken Nähe zulassen können

München: Kösel, 1991

Eine Frau ist ...

Für Frauen ist das „Nicht-Helfen“ besonders schwierig, da es in deutlichem Kontrast zur geübten und sozial akzeptierten Frauenrolle steht.

„Co-abhängige“ Frauen fürchten die Reaktionen ihrer Umwelt. Leider nicht zu unrecht.

„Du bist so hart geworden.“ „Wie kannst Du nur zusehen, wie er ...?“ „Du denkst nur noch an Dich.“ Solche Sätze bekommen viele Frauen zu hören. Von Frauen wird erwartet, dass sie die Verantwortung für ihren kranken Partner tragen, auch zur Entlastung der anderen. „Vielleicht sollte man mal ..., aber er hat ja seine Frau.“

Solche Bemerkungen sind Wasser auf die Mühlen ihrer Angst. Sie quält sich ohnehin mit Gedanken wie: „Alles wird noch schlimmer werden! Er wird völlig abgleiten.“ „Er wird seinen Arbeitsplatz verlieren.“ Und so weiter und so fort!

Eines jedenfalls ist sicher: die beiden ersten und wichtigsten Schritte der Veränderung haben alle Frauen, die sich an eine Beratungsstelle, eine Selbsthilfe-Organisation oder einen Abstinenzverband wenden, bereits gemacht:

- ▶ Sie haben erkannt, dass sie in einer kraftzehrenden Situation sind, die ihnen völlig zu entgleiten droht.
- ▶ Sie sind bereit, Hilfe anzunehmen.



Der „Gewinn“ aus der „Co-Sucht“

Gelingt es der Frau, ihre alte Rolle zu verlassen, wird – ebenso wie für den Süchtigen, der sein Suchtmittel aufgibt – der Nutzen, den ihr bisheriges Verhalten für sie hatte, sichtbar:

- ▶ Über den Umweg, Verantwortung für einen anderen zu übernehmen, wird die **Verantwortung** für das eigene Leben **delegiert**.
„Du bist schuld daran, dass es mir schlecht geht“.
- ▶ Die vollständige Konzentration auf den Süchtigen versperrt und **erspart die Auseinandersetzung** mit den Problemen der eigenen Persönlichkeit.
- ▶ Die misslungenen Hilfeversuche sind einerseits eine Quelle ständiger Frustration und kosten sehr viel Energie, andererseits bieten sie **Beschäftigung** und die **Bestätigung** eine „gute“ Frau zu sein.
- ▶ Die Suchterkrankung des Partners führt zu einem Zuwachs an **Macht**. Die Frau wird dadurch z.B. zum Finanzminister der Familie, zur alleinigen Ansprechpartnerin für die Kinder, Freunde und Verwandten und wird von ihnen für ihre Hilfsbereitschaft und Stärke gelobt.

Für die Frau ist es schmerzhaft zu erkennen, dass sie – unbewusst – Nutzen aus der Abhängigkeit ihres Partners gezogen hat. Es ist schwer für sie zu akzeptieren, dass sie für das, was sie glaubt versäumt zu haben, selbst die Verantwortung trägt. Zwar ist sie nicht für die Sucht ihres Partners verantwortlich, **aber die Sucht ihres Partners ist auch nicht Schuld am Misslingen ihres Lebens.**

Der Co-Begriff wird nicht nur in der Suchtkrankenhilfe, sondern auch im gesamten Bereich der psychischen Erkrankungen verwendet.

So wird beispielsweise auch vom Co-Depressiven gesprochen.

„Es gehören eben immer zwei dazu.“

Der Volksmund weiß es mal wieder schon lange

Norwood, Robin

Wenn Frauen zu sehr lieben

Die heimliche Sucht,
gebraucht zu werden
Reinbek: Rowohlt, 1986

*„Klopft die Not an, macht
die Liebe die Tür auf.“*

Sprichwort

Lazarus, Arnold

Fallstricke der Liebe

Vierundzwanzig Irrtümer
über das Leben zu zweit
Stuttgart, Klett-Cotta, 1988

Das Auftauchen der eigenen Geschichte

Viele Frauen haben, nachdem sie ihr eigenes Leben (wieder) in die Hand genommen haben, das Bedürfnis und die Chance, mehr über sich zu erfahren. Vielleicht sind sie auch neugierig geworden. Denn seltsam ist es ja manchmal schon, „*was Frau so alles mit sich machen lässt.*“

Viele Frauen, die dieser Frage nachgehen, erkennen allmählich, dass nicht Liebe, sondern die ungestillte Sehnsucht nach Liebe und die übergroße Angst vor dem Verlassenwerden Grundlage der Beziehung sind. Bereits in ihrer Kindheit wurde ihren emotionalen Bedürfnissen nach Wärme und Geborgenheit usw. nicht entsprochen. Dafür übernahmen sie selbst die Verantwortung und gaben sich selbst die Schuld. **Im Grunde glauben sie heute noch nicht, dass sie es wert sind, geliebt zu werden.**

Mit ihrem „**hilfsbedürftigen**“ Partner wiederholen sie das altbekannte Beziehungsmuster. Wieder übernehmen sie die Verantwortung für das Verhalten des anderen. Sie kümmern sich um den Partner in der Hoffnung, später einmal selbst umsorgt zu werden. **Noch immer versuchen sie, sich die Liebe zu verdienen, die man ihnen als Kind verweigerte.**

Einen Hinweis auf die Bedeutung dieses Problems ist der große Erfolg des Buches: „Wenn Frauen zu sehr lieben. Die heimliche Sucht gebraucht zu werden“ von Robin Norwood.

Robin Norwood vergleicht die Fixierung der Frau auf einen Mann mit der Fixierung eines Mannes auf Alkohol und bezeichnet die Frau als „beziehungssüchtig“.

Sehr viele Frauen haben sich nach ihrem Rat zu Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen, um ihre „**Liebessucht**“ zu überwinden.

Sie möchten nicht länger, dass ihre Beziehungen zu Männern die Energie absorbieren, die sie für die aktive Gestaltung ihres eigenen Lebens brauchen.

Warum bin ich so geworden? Wie war das damals?
Warum gelingt es mir nicht eine gleichberechtigte und partnerschaftliche Beziehung zu leben?
Mögliche Erklärungen gibt es viele:

So wie jede Süchtige ihre Lebensgeschichte neu sehen und begreifen kann, kann das auch jede „co-abhängige“ Frau, überhaupt jeder Mensch, tun. Immer werden die in der Herkunftsfamilie gemachten Erfahrungen eine zentrale Rolle spielen. Allgemein gültige Erklärungen nach dem Muster „wenn ..., dann ...“ gibt es dabei nicht.

Auch ganz normale „Beziehungssüchtige“ kommen aus ganz normalen Familien.

„Liebe besteht nicht darin, in den anderen bineinzustarren, sondern darin, gemeinsam nach vorne zu blicken.“

A. de Saint-Exupéry



Der „Rückfall“

Negative Reaktionen von Bekannten und Freunden, **Druck** von seiten des Abhängigen und die **Ängste** um ihn, das Auftauchen der **ungelösten Probleme** der eigenen Persönlichkeit – es ist verständlich, dass die Frau häufig trotz guter Vorsätze und wider besseren Wissens in ihre alte Rolle zurückfällt. Verständlich auch, dass viele Frauen, obwohl sie sich nichts sehnlicher wünschen, als dass ihr Partner sich ändert, und sie fast ihre gesamte Energie in dieses Ziel investieren, eine tatsächliche Veränderung ihres Partners nur schwer annehmen können.

Manche Frauen scheinen vom Unglück verfolgt zu werden: Nach der endlich geglückten Trennung von ihrem Partner oder gar dessen Tod gehen sie eine neue Beziehung ein. Doch schon bald wird deutlich, dass der neue Partner ebenfalls suchtkrank ist und sich das alte Spiel wiederholen wird. Was dabei wie Pech aussieht, wird – unbewusst – durch die betroffenen Frauen selbst herbeigeführt. Aus Angst vor dem Unbekannten und den damit verbundenen Anforderungen an sie, wählen sie immer wieder Partner, mit denen sie das alte Beziehungsmuster wiederholen können. Darüber hinaus ist für sie an das Wiederherstellen der alten Situation ihre größte Sehnsucht geknüpft: Vielleicht werden sie dieses Mal den Kampf gewinnen und für die demütigenden Ohnmachtserfahrungen der Vergangenheit entschädigt.



UND DIE BEZIEHUNG?

Die Neugestaltung einer abhängigen Beziehung ist immer eine Aufgabe für beide. Findet der Abhängige zur Einsicht in seine Situation und gesundet, lernt er seine persönlichen Schwierigkeiten bewusst wahrnehmen und anders angehen. Seine Verhaltensweisen, seine Umgangsformen und die Einstellung zu seiner Partnerin ändern sich.

„Co-abhängige“ Frauen werden dabei möglicherweise mit einer Reihe von Gefühlen konfrontiert, die sie erschrecken. Sie sind verletzt und eifersüchtig. *„Weshalb lässt er sich von Fremden helfen?“* Sie fühlen sich zurückgesetzt. Plötzlich erntet der Abhängige viel Lob, während sich keiner mehr an ihre Leistungen und ihre Leiden zu erinnern scheint.

Beide müssen neue Formen der Auseinandersetzung erlernen und alte Fehler korrigieren. Das gegenseitige Misstrauen muss überwunden und ein Schlussstrich unter die Vergangenheit gezogen werden. **Die Chancen für einen echten Neuanfang sind besser, wenn die Partnerin aktiv am Gesundheitsprozess teilnimmt** (gemeinsamer Besuch von Selbsthilfegruppen, Paargesprache etc).

Literatur

Melodie, Pia;
Wells Miller, Andrea
Wege aus der
Co-Abhängigkeit
Ein Selbsthilfebuch
München: Kösel, 1992



Tikkanen, Märta

**Die Liebesgeschichte
des Jahrhunderts**

Reinbek: Rowohlt, 1981

Verändert die Frau aufgrund neuer Überzeugungen dauerhaft ihr Verhalten, während ihr Partner stehen bleibt und in seiner Abhängigkeit verharret, wird die Trennung eines Tages unausweichlich sein. **Die Frau wird erfahren haben, dass sie ohne ihn leben kann, und wissen, dass sie ein Recht auf ein selbstbestimmtes Leben hat.** Und damit ist dem Abhängigen unter Umständen mehr geholfen, als mit dem Verharren der Frau in einer aussichtslosen Beziehung und der damit verbundenen Wut, die sich unterschwellig gegen ihn richtet.

Unabhängige Beziehungen

Unabhängige Beziehungen gibt es natürlich ebenso wenig wie schwarze Schimmel. Wenn das „**Wohl und Wehe**“ eines Menschen unser eigenes nicht mehr beeinflusst, haben wir zu ihm keine Beziehung mehr. Und je enger wir mit einem Menschen verbunden sind, desto sensibler reagieren wir auf ihn.

Über süchtige, abhängige, also „**krank**“ Beziehungen wurde manches gesagt. Aber: **Was sind gesunde Beziehungen?** Wie sieht die Beziehung nach einer glücklichen Umgestaltung aus?

(Wieder) gesunde Beziehungen geben beiden – zumindest über einen längeren Zeitraum betrachtet – zusätzliche Kraft und befähigen beide zur Selbstverwirklichung. **Sie ermöglichen Leben. Süchtige Beziehungen dagegen entziehen Energie.**

Eine Beziehung und die Aufgabenteilung in ihr ist solange richtig, solange beide in ihrer Rolle zufrieden sind. Sie ist falsch, wenn einer von beiden oder beide durch die Beziehung in einer Rolle festgehalten werden, die ihrem persönlichen Entwicklungsstand nicht mehr entspricht, oder sie an ihrer Selbstentfaltung hindert. Wie die Beziehung konkret aussehen wird, das kann niemand sagen.

Trennung und Tod von geliebten Menschen sind die Erfahrungen, die die tiefsten Krisen im Menschen auslösen können. Der gesunde Mensch weiß jedoch, dass er – notfalls – ohne den anderen leben kann.

Diese Sicherheit fehlt den Menschen, die in einer abhängigen Beziehung leben. Jedes „*Ich liebe Dich*“ heißt bei ihnen „*ich brauche Dich*“.

Wer bin ich? Was will ich? Wie kann ich es erreichen? Welche Kompromisse will, kann und muss ich mit diesem Partner machen? Bleibt dabei genügend Raum für mich? Frauen, die aktiv eine Beziehung gestalten wollen, in der sie sich wohlfühlen, müssen in der Lage sein, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, offen auszusprechen und ihre Befriedigung aktiv anzustreben.

Eichenbaum, Luise
Orbach, Susie

Was wollen die Frauen?

Ein psychotherapeutischer
Führer durch das Labyrinth
von Wünschen, Ängsten
und Sehnsüchten in
Liebesdingen

Reinbek: Rowohlt, 1986

Geister, die ich rief?

In einer Partnerschaft, die vor der Suchterkrankung des Mannes von ihm dominiert wurde, kann durch das „**Vorgehen**“ der Partnerin eine neue, brisante Situation entstehen: Die Frau hat ihr Leben in die Hand genommen und will es nun nicht wieder hergeben.

Sie hat Interessen entwickelt, Freundschaften geschlossen. Sie hat all das getan, was ihr geraten wurde, und sie hat es – nach den ersten unsicheren Schritten – tatsächlich für sich getan! Sie hat eine eigene Identität gewonnen.

Möchte ihr Partner die alte Aufgabenverteilung beibehalten, sind Konflikte unausweichlich. Ein echter Neuanfang setzt voraus, dass die aufbrechenden Konflikte ausgetragen werden und eine neue Rollenverteilung gefunden wird. Andernfalls werden der Groll und die Unzufriedenheit der Frau die Beziehung gefährden. Im Umgang mit Frauen, die mehr erwarten als die Wiederherstellung der alten Verhältnisse, scheinen gemischtgeschlechtliche Gruppen für Angehörige und Abhängige nicht selten in die Position des Zaubelerhlings gedrängt: Sie haben die Kräfte der Frauen gerufen, nun möchten sie sie wieder unter Kontrolle bringen. Die Frau des nassen Alkoholikers sollte vorangehen, um in ihrem Mann den Willen zur Gesundung zu wecken. Nachdem aus dem nassen ein trockener Alkoholiker geworden ist, soll sie wieder in die zweite Reihe zurücktreten. Das Familienleben, das sich nicht mehr um die Sucht organisieren sollte, soll sich nun um die Abstinenz organisieren.

Frauen, die ihre persönlichen Interessen in einer Gruppe ungenügend berücksichtigt sehen, sollten dies möglichst offen ansprechen. Der Austausch mit anderen Frauen in der Gruppe, eventuell auch ein Beratungsgespräch oder die Teilnahme an einer Frauengesprächsrunde können die nötige Rückenstärkung geben.

„CO-ABHÄNGIGE“ MÄNNER – GIBT ES DIE?

Eine steigende Zahl von Frauen ist suchtmittelabhängig oder hat sich auf eine Verhaltensweise fixiert. Trotzdem ist „Co-Abhängigkeit“ bislang ein **„typisch weibliches“** Problem. Ganz eindeutig sind es vor allem Frauen, die ihren Männern zu helfen versuchen und sich in Beziehungen aufreiben. Süchtige Frauen werden von ihren Männern schneller verlassen als süchtige Männer von ihren Frauen. Dabei werden die Frauen umso schneller verlassen, je weniger ihr süchtiges Verhalten zum traditionellen Frauenbild passt.

So leben z.B. Spielerinnen und Alkoholikerinnen häufiger allein als Esssüchtige und Medikamentenabhängige.

Es ist allerdings fraglich, ob die alte Regel: **„Suchtkranke, die in einer festen Partnerschaft leben, haben die besseren Therapie-Chancen“** auch für Frauen gilt.

Unverheirateten Frauen gelingt es beispielsweise häufiger das Rauchen aufzugeben als verheirateten.

Süchtige Frauen, die in einer festen Partnerschaft leben, erhalten von ihren Männern selten eine ähnlich intensive Unterstützung wie Männer von ihren Frauen. So begleiten nur wenige Männer ihre Frauen in Selbsthilfegruppen oder sind zu Paargesprächen bereit, aber 9 von 10 Frauen tun dies. Frauen entscheiden sich fast immer zusammen mit ihrem Partner zu einer abstinenten Lebensweise, Männer nur selten.

„Was habe ich mit Deiner Sucht zu tun?“ sagt der Mann, während es für die Frau selbstverständlich ist, dass sie alles mit seiner Sucht – zumindest mit deren Überwindung – zu tun hat.

Und **ihre „Beziehungsarbeit“ trägt Früchte, im (Therapie-)Erfolg des Mannes!**

KINDER ...

Die Suchtgefährdung oder bereits offenbare Abhängigkeit eines Kindes ist ein Problem, das die ganze Familie berührt. Sie verursacht Ängste und Sorgen um das Kind, Schuld- und Schamgefühle und Versuche, durch Verständnis, tatkräftige Hilfe oder den Rückgriff auf die elterliche Autorität das Kind von der Droge fernzuhalten.

Die Eltern reiben sich in einem kraftzehrenden und allzu oft erfolglosen Kampf auf. Die Partnerschaft leidet, das Familienleben konzentriert sich um den „Sündenbock“ oder zerfällt.

Eltern, die der Suchtgefährdung ihres Kindes angemessen begegnen wollen, **brauchen Hilfe**.



Informationen und sachkundige Beratung finden sie bei den bereits mehrfach erwähnten Psycho- sozialen Beratungsstellen sowie den Ehe-, Jugend- und Familienberatungsstellen der verschiedenen Träger. Darüberhinaus kann jede der auf den Seiten 33 bis 36 genannten Einrichtungen als erste Kontaktstelle dienen.

Engagierte betroffene Eltern haben sich in den „**Elternkreisen drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher**“ zusammengeschlossen. Die Elternkreise sind Selbsthilfegruppen in denen Eltern freundschaftliche Unterstützung und offenen Erfahrungsaustausch erleben können. Auch in diesem Bereich sind es vor allem Frauen, die sich um Hilfe für die betroffenen Jugendlichen bemühen. Höchstens ein Viertel der Teilnehmer von Gesprächsgruppen und Seminaren sind Männer.

KINDER ...

Kinder suchtkranker Eltern leiden häufig noch als Erwachsene an den Folgen: Sie haben, um (über)leben zu können, früh Verhaltensweisen erlernt, die nun verhindern, dass sie ein zufriedenes Leben führen können. Misstrauen, übersteigerter Hunger nach Anerkennung und Bewunderung, blinder Aktionismus oder eine „Vorliebe“ für problematische Partnerschaften, z.B. zu Süchtigen, können solche Verhaltensmuster sein.

Literatur

Woititz, Janet G.

Um die Kindheit betrogen

Hoffnung und Heilung für erwachsene Kinder von Suchtkranken
München: Kösel, 1990

Literatur

Bauer, Claudia

Liebe Eltern 1000 Dank, doch eure Welt, die macht mich krank

München: Fischer, 1982

FREUNDE, KOLLEGEN, NACHBARN

Alle: Kollegen, Freunde, Nachbarn nehmen mehr oder weniger intensiv und bewusst eine Haltung ein, die das süchtige Verhalten unterstützt oder behindert. So lassen sich viele der dargestellten Verhaltensmuster in diesen Beziehungen wiederfinden.

Zum Beispiel die Beschützer- und Entschuldigungsphase: **Kollegen** springen für einen alkoholabhängigen Mitarbeiter ein und gleichen die ungenügende Arbeitsleistung aus. Die „Fahne“ scheinen sie nicht zu riechen. Derweil drückt der **Chef** beide Augen zu. Auch **Freunde** und **Nachbarn** scheinen nichts zu bemerken.

Literatur

Black, Claudia

Mir kann das nicht passieren

Kinder von Alkoholikern
als Jugendliche und
Erwachsene

Wildberg: Verlag Mona-
Bögner-Kaufmann, 1988

„Ich will ihn nicht anschwärzen.“ „Er muss es doch selbst wissen.“ „Ich trinke selber ja auch, er hat halt mehr Durst.“ „Er ist schließlich ein netter Kerl.“ Zweifel, Ängste und leider auch Gleichgültigkeit können rechtzeitige und wirksame Hilfe verhindern. Lebt der Abhängige mit einer Partnerin, wird wie selbstverständlich die Verantwortung an sie delegiert. *„Er ist doch verbeiratet.“*

Jede und jeder, den solche Fragen beschäftigen, kann sich ebenfalls an die Psychosozialen Beratungsstellen wenden. Denn tatsächlich ist es schwierig, einen möglicherweise abhängigen Menschen auf seine Gefährdung anzusprechen. **Auf ein Gespräch sollte man sich deshalb vorbereiten. Informiertsein gehört dazu.** Nicht um dem anderen seine Sucht beweisen zu können – das ist unmöglich –, sondern um ihm mit Verständnis begegnen zu können.

Literatur

Russland, Rita;

Sibylle Plogsted

Sucht – Alkohol und Medikamente in der Arbeitswelt

Frankfurt a. M.: Fischer, 1986

Gerade Alkohol und Medikamente sind Drogen, die an vielen Arbeitsplätzen zu Problemen führen. Es gibt Programme und Seminare, mit denen in Betrieben – auch vorbeugend – ein angemessenes Verhalten erarbeitet werden kann. Alle Leserinnen und Leser, die sich dafür interessieren, können sich an eine der im Anhang genannten Stellen wenden.



Ernst, Andrea;

Füller, Ingrid

**Schlucken und
Schweigen**

Wie Arzneimittel Frauen
zerstören können

München: Knauer-Sachbuch
1990

**EIN FRAUENSPEZIFISCHER ZUGANG ZUM
THEMA SUCHT**

Alle (suchtmittel)abhängigen Menschen leben abhängige Beziehungen.

Dieser Satz gilt ohne jede Einschränkung.

Frauen sind sich der Abhängigkeit von ihren Mitmenschen bewusster als Männer und erleben Störungen in diesem Bereich unmittelbar als belastend. So nennen (suchtmittel-)abhängige Frauen Beziehungsschwierigkeiten an erster Stelle der sie interessierenden Themen. Sie wissen, dass sie diese Probleme lösen müssen, wenn sie sich gesund fühlen und ein zufriedenes Leben führen möchten. **(Suchtmittel-)abhängige Männer brauchen länger, bis sie ihr Augenmerk darauf richten können. Berufliche Nöte und Versagensängste sind ihre vordringlichen Themen.**

Sehr häufig sind in Beziehungen beide Partner (suchtmittel)abhängig. Oft beobachtete Kombinationen sind: Ein alkoholkranker Mann und eine medikamentenabhängige Frau oder ein Spieler und eine esssüchtige Frau zusammen. Beide haben ein Suchtverhalten gewählt, das zur traditionellen Rolle ihres Geschlechts „passt“ und ergänzen einander.

In der „**emanzipierteren**“ Variante schließlich sind beide Partner vom gleichen Suchtmittel abhängig.

Entwickelt oder verschlimmert sich die Suchtmittelabhängigkeit oder eine psychische Krankheit des einen während einer Beziehung, bleibt das nicht ohne Rückwirkung auf den anderen. So kann die (Suchtmittel-)Abhängigkeit des Partners, die seiner Partnerin nach sich ziehen. Für sie gibt es eine Vielzahl von Motiven ebenfalls zu einer Droge oder einem süchtigen Verhalten zu greifen:

- ▶ „Das beschissene Leben halt ich sonst nicht aus.“
- ▶ (Durchhalten)
„Ich möchte nicht alleine bleiben.“
- ▶ (Gemeinsamkeit im Rausch)
„Soweit hast Du mich gebracht.“
- ▶ (Schuldzuweisung, Anklage)
„Irgendetwas muss ich ja auch haben.“
(Trost, Versuch den emotionalen Mangel auszugleichen)

Dabei bleibt Frauen häufig der Blick auf die eigene Abhängigkeit verstellt. Sie nehmen zusätzlich die **Rolle der „Co-Abhängigen“** ein.

Literatur

Zweig, Stefan

**24 Stunden aus dem
Leben einer Frau**

in: Phantastische Nacht
Frankfurt Fischer, 1984

Manche finden wegen der Alkoholkrankheit des Mannes den Weg in die Beratung und benutzen selbst Tabletten zum Durchhalten. Dass sie nach und nach von ihnen abhängig wurden und sie auch dann einsetzen, wenn ihr Mann im Moment abstinent lebt, ist ihnen häufig nicht bewusst.

Die Rolle des Mittel-Süchtigen, des An-der-Welt-Leidenden ist eher „**männlich**“, die der „**Co-Abhängigen**“ oder „**Beziehungssüchtigen**“ eher „**weiblich**“. Bezeichnungen wie „**co-abhängig**“ oder „**beziehungssüchtig**“ sind für Frauen weniger diskriminierend als „**medikamenten-abhängig**“, „**alkoholkrank**“ etc. Das Leiden an Beziehungen ist „**weiblicher**“ als das Leiden an Suff oder beruflichem Misserfolg.

Und in dieser sozial akzeptierten Rolle sind Frauen ansprechbar. Das Thema „**Süchtige Beziehungen**“ eröffnet einen frauenspezifischen Zugang zum Thema Abhängigkeit und Sucht ...



RAT & TAT

Adressen von Hilfsangeboten in Ihrer Nähe nennen Ihnen gerne:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Postfach 91 01 52
51071 Köln

Informationstelefon zur

Suchtvorbeugung: 02 21/89 20 31

(Mo. – Do. 10 – 22 Uhr,
Fr., Sa., So. 10 – 18 Uhr)

Internet: <http://www.bzga.de>

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Postfach 13 69
59003 Hamm
Tel.: (0 23 81) 90 15-0
Fax: (0 23 81) 90 15-30
eMail: info@dhs.de
Internet: <http://www.dhs.de>

Telefonische, auf Wunsch anonyme Beratung in Notlagen bietet die Telefonseelsorge – bundesweit rund um die Uhr und zum Nulltarif – unter den Rufnummern:

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge nennen Ihnen darüber hinaus Anlaufstellen für persönliche Beratung in Ihrer Nähe.

Die Adressen regionaler Hilfsangebote können Sie zudem bei den Landesstellen gegen die Suchtgefahren erfragen. Dort weiß man auch, welche Einrichtungen spezielle Beratungs- und/oder Therapieangebote für Frauen bereithalten:

Landesstelle für Suchtfragen in Baden-Württemberg der Liga der Freien Wohlfahrtspflege

Augustenstraße 63
70178 Stuttgart
Tel.: (07 11) 6 19 67-31
Fax: (07 11) 6 19 67-68

Badischer Landesverband für Rehabilitation und Prävention

Postfach 11 63
77867 Renchen
Tel.: (0 78 43) 9 49-1 41
Fax: (0 78 43) 9 49-1 68

Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe

Lessingstraße 3
80336 München
Tel.: (0 89) 53 65 15
Fax: (0 89) 5 43 92 03

Landesstelle Berlin gegen die Suchtgefahren e. V.

Gierkezeile 39
10585 Berlin
Tel.: (0 30) 34 38 91 60
Fax: (0 30) 34 38 91 62

Brandenburgische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.

Carl-von-Ossietzky-Straße 29
14471 Potsdam
Tel.: (03 31) 96 37 50
Fax: (03 31) 96 37 65

Bremische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V.

c/o Caritasverband Bremen e. V.

Postfach 10 65 03
28065 Bremen
Tel.: (04 21) 3 35 73-0
Fax: (04 21) 3 37 94 44

Hamburgische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V.

Repsoldstraße 4
20097 Hamburg
Tel.: (0 40) 2 84 99 18-0
Fax: (0 40) 2 84 99 18-19

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e. V.

Zimmerweg 10
60325 Frankfurt
Tel.: (0 69) 71 37 67 77
Fax: (0 69) 71 37 67 78



**Landesstelle gegen die Suchtgefahren
Mecklenburg-Vorpommern e. V.**

Voßstraße 15 a
19053 Schwerin
Tel.: (03 85) 7 58 91 96
Fax: (03 85) 7 58 91 95

**Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen**

Podbielskistraße 162
30177 Hannover
Tel.: (05 11) 62 62 66-0
Fax: (05 11) 62 62 66-22

**Arbeitsausschuss Drogen und Sucht
der Arbeitsgemeinschaft der Spitzen-
verbände der Freien Wohlfahrt in NW
zugleich Landesstelle gegen die
Suchtgefahren Nordrhein-Westfalen
c/o Diakonisches Werk Westfalen**

Postfach 24 04
48011 Münster
Tel.: (02 51) 27 09-330
Fax: (02 51) 27 09-573

**Landesstelle Suchtkrankenhilfe
Rheinland-Pfalz
c/o Diakonisches Werk e. V. - Referat
Suchtranken-, Aids- und Gefähr-
detenhilfe**

Karmeliterstraße 20
67322 Speyer
Tel.: (06232) 6 64-0
Fax: (06232) 6 64-130

**Saarländische Landesstelle für
Suchtfragen
c/o Diakonisches Werk an der Saar**

Postfach 13 09
66513 Neunkirchen
Tel.: (0 68 21) 9 56-0
Fax: (0 68 21) 9 56-2 05

**Sächsische Landesstelle
gegen die Suchtgefahren e. V.**

Glacisstr. 26
01099 Dresden
Tel. und Fax: (03 51) 8 04 55 06

**Landesstelle für Suchtfragen
im Land Sachsen-Anhalt**

Walther-Rathenau-Straße 38
39106 Magdeburg
Tel.: (03 91) 5 43 38 18
Fax: (03 91) 5 62 02 56

**Landesstelle gegen die Suchtgefahren
für Schleswig-Holstein e. V.**

Schauenburgerstraße 36
24105 Kiel
Tel.: (04 3 1) 56 47 70
Fax: (04 3 1) 56 47 80

**Thüringer Landesstelle gegen die
Suchtgefahren e. V.**

Pfeifersgasse 12
99084 Erfurt
Tel.: (03 61) 7 46 45 85
Fax: (03 61) 7 46 45 87

Neben den Beratungsstellen für Frauen und Männer gibt es Beratungs- und Kontaktangebote, die sich ausschließlich an Frauen und Mädchen mit Abhängigkeitsproblemen wenden:

Bella Donna

Drogenberatung für Mädchen und Frauen
Kopstadtplatz 24 – 25
45127 Essen
Tel.: (02 01) 24 08 88-3
Fax: (02 01) 22 28 72

Claire

Beratungsstelle für
suchtmittelabhängige Frauen
Dreieichstraße 59
60594 Frankfurt
Tel.: (0 69) 62 12 54
Fax: (0 69) 62 08 97

**FrauenSuchtberatung
und -Behandlung**

Knooper Weg 49
24103 Kiel
Tel.: (04 31) 6 15 49
Fax: (04 31) 66 59 75



Frauenladen der Frauen-Sucht-Hilfe Berlin e.V.

Nazarethkirchstraße 42
13347 Berlin
Tel.: (0 30) 4 55 20 93
Fax: (0 30) 4 55 10 25

Frauenperspektiven

Suchtberatung und ambulante Sucht-Therapie für Frauen
Charlottenstraße 26
20257 Hamburg
Tel.: (0 40) 43 29 60-0
Fax: (0 40) 43 29 60-21

Frauentherapiezentrum München e.V.

Güllstraße 3
80336 München
Tel.: (0 89) 74 73 70-0
Fax: (0 89) 74 73 70-80

FrauenZimmer e.V.

Suchtberatungsstelle
für Frauen und Mädchen
Basler Str. 8
79100 Freiburg
Tel.: (07 61) 3 22 11
Fax: (07 61) 29 23 033

KAJAL

Suchtprävention und Beratung für Mädchen
Hospitalstraße 69
22767 Hamburg
Tel.: (0 40) 3 80 69 87
Fax: (0 40) 38 61 31 56

LAGAYA

Frauen-Sucht-Beratungsstelle
Hohenstauffenstraße 17 b
70178 Stuttgart
Tel.: (07 11) 6 40 54 90
Fax: (07 11) 6 07 68 60

Café Seidenfaden

– alkohol- und drogenfreies Frauencafé –
Dircksenstraße 47
10178 Berlin
Tel.: (0 30) 2 81 23 50
Fax: (0 30) 2 82 86 65

FAM

Frauen-Alkohol-Medikamente-Drogen
Beratungs- und Behandlungsstelle
Merseburger Straße 3
10823 Berlin
Tel.: (0 30) 7 82 89 89
Fax: (0 30) 78 71 29 85

Tal 19 – Beratungs- und Therapiezentrum für Suchtgefährdete und Abhängige; Frauenberatungsstelle

Tal 19
80331 München
Tel.: (0 89) 24 20 80 20
Fax: (0 89) 24 20 80 21

Hilfen, insbesondere für von illegalen Drogen sowie mehrfach abhängige Frauen und Mädchen, bieten:

Extra

Beratungs- und Kontaktzentrum für drogen-abhängige und -gefährdete Frauen und Mädchen, Mütter und ihre Kinder, schwangere Frauen und Mädchen
Corneliusstraße 2
80469 München
Tel.: (0 89) 23 60 63
Fax: (0 89) 23 60 69

Lilith e.V.

Verein zur Unterstützung von Frauen mit Drogenproblematik
Bogenstr. 30
90459 Nürnberg
Tel.: (09 11) 47 22 18
Fax: (09 11) 47 22 85

Mudra e.V.

Drogenberatungstelefon für Frauen
Tel.: (09 11) 20 40 80, 0 – 24 Uhr



*Kontakt und Hilfe für sich prostituierende,
drogenabhängige Frauen und Mädchen:*

Sperrgebiet

Rostocker Straße 4
20099 Hamburg
Tel.: (0 40) 24 66 24
Fax: (0 40) 24 75 83

La Strada

Anlauf- und Beratungsstelle für drogen-
abhängige Mädchen und Frauen

Escherstr. 25
30159 Hannover
Tel.: (05 11) 1 40 23
Fax: (05 11) 1 40 07

Olga – Frauentreff

Derfflingerstraße 19
10785 Berlin
Tel.: (0 30) 2 62 89 25
Fax: (0 30) 25 79 91 56

Ragazza e.V.

Brennerstr. 81
20099 Hamburg
Tel.: (0 40) 24 46 45
Fax: (0 40) 28 05 50 33

*Essstörungen und die Abhängigkeit
von Suchtmitteln stehen oftmals in engem
Zusammenhang. Die genannten vier
Beratungszentren stellen eine kleine Auswahl
dar und werden Ihnen gerne weitere Anlauf-
stellen nennen.*

Bundesfachverband Essstörungen e.V.

Pilotystr. 6/Rgb.
80538 München
Tel.: (0 89) 23 68 41 19
Fax: (0 89) 21 99 73 23

CINDERELLA

Beratungsstelle Essstörungen
Westendstraße 35
80339 München
Tel.: (0 89) 5 02 12 12
Fax: (0 89) 5 02 25 75

Beratungszentrum bei Essstörungen Dick & Dünn e.V.

Innsbrucker Straße 37
10825 Berlin
Tel.: (0 30) 8 54 49 94
Fax: (0 30) 8 54 84 42

Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen gGmbH

Hansaallee 18
60322 Frankfurt am Main
Tel.: (0 69) 55 01 76
Fax: (0 69) 5 96 17 23

Kabera Beratung bei Essstörungen

Goethestr. 31
34119 Kassel
Tel.: (05 61) 701 33 10
Fax: (05 61) 701 33 22



Impressum

Herausgeber Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.,
Hamm

Redaktion Christa Merfert-Diete

Konzeption und Text Petra Mader, Berlin

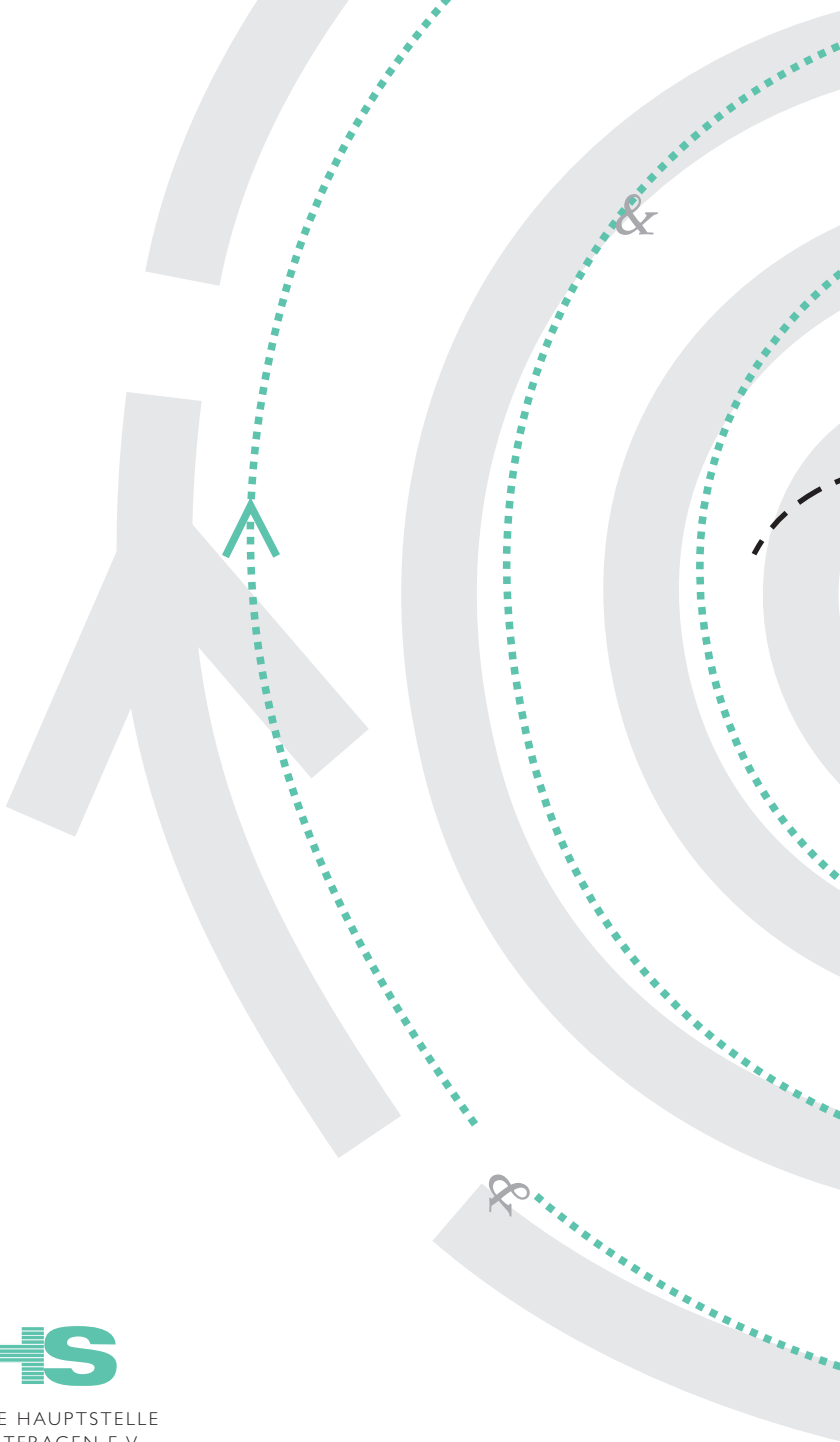
Gestaltung Büro und Gestaltung, Berlin:
Inken Greisner,
Theres Weishappel

*An einer vorbereitenden
Arbeitssitzung zu
Konzeption und Inhalt
haben teilgenommen*

Christa Appel, Frankfurt/M.
Karin Birk-Hau, Hagen
Cornelia Helfferich, Freiburg i. B.
Frieda Mory, Berlin
Ute Peyel-Rimpl, Hannover
Carmen Walcker-Mayer, Berlin

*Finanzielle
Unterstützung* Gefördert durch die Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

12.80.11.05



DHS

DEUTSCHE HAUPTSTELLE
FÜR SUCHTFRAGEN E.V.