

INFORMATION

Suchtkrankenhelfer Dieter Balder

Telefon gesch: 245 66381 + 0172 3949158 Telefon priv. 604 20 85

E-Mail priv.: 01723949158@d2mail.de



026/10.02

Die Informationen wenden sich gleichermaßen an Frauen und Männer. Um den Sprachfluß nicht zu stören ist der Abhängige auch die Abhängige, der Betroffene auch die Betroffene, der Alkoholiker auch die Alkoholikerin, der Vorgesetzte auch die Vorgesetzte (usw.).

Co-Alkoholiker

Alkoholsucht – auch Angehörige und/oder Kollegen trifft es

Rund 1,6 Millionen Menschen in Deutschland sind alkoholkrank, weitere 2,7 Millionen sind in Gefahr, nicht mehr von der Flasche loszukommen, so die Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V. Alkoholismus ist die Nummer eins der Suchterkrankung in Deutschland!

Alkoholranke leben jedoch nicht auf einem einsamen Stern, sondern lassen auch andere Menschen leiden: Partner, Kinder, Freunde und Arbeitskollegen. Mindestens ein bis zwei Menschen. Für diese hat die Krankheit ebenfalls schlimme Folgen.

Vor allem die Familie leidet schrecklich unter den Launen und eventuellen Gewaltausbrüchen eines Trinkers. Trotzdem versuchen die Angehörigen um fast jeden Preis, den Süchtigen zunächst einmal zu schützen, und finden Erklärungen für sein unkontrolliertes Verhalten. Arbeitskollegen „helfen“, nehmen die Arbeit ab und finden Erklärungen.

Dann geht die Krankheit in die zweite Runde. Kontrolle löst das Schützen und Erklären ab. Die Familie sucht nach versteckten Vorräten, kippt Alkohol weg etc., Arbeitskollegen beginnen zu kontrollieren.

Der Suchtkranke jedoch verspürt Trinkdruck und entwickelt immer neue Methoden und Tricks, um die Familie und die Arbeitskollegen auszuspüren. Sein Denken kreist allein darum: wie kann ich weiter trinken, ohne dass es den anderen auffällt. Schließlich möchte er nicht sein Gesicht verlieren und die Menschen in seiner Umgebung sollen daher auf keinen Fall das gesamte Ausmaß seines hemmungslosen Alkoholkonsums erfassen. Er weiß, das würde alle schocken. Ihn selbst erschreckt es auch. Und vor allem: er schämt sich!

Daher folgt nun in der Regel seitens seiner Umgebung Phase drei mit Vorwürfen und Drohungen. Da warnt die Frau ihren Mann: wenn du nicht aufhörst, verlasse ich dich! Da warnt der Vorgesetzte: wenn sie nicht aufhören, werden sie abgemahnt! Solche Ankündigungen bewirken jedoch nichts, wenn sie nicht in die Tat umgesetzt werden.

Ein Teufelskreis: die Angehörigen entwickeln Schuldgefühle für das haltlose Trinken des Betroffenen und wollen helfen. Die Kollegen wollen ebenfalls helfen, der Vorgesetzte möchte die Arbeitskraft nicht verlieren. Immer tiefer geraten so die Familienmitglieder, die Kollegen in eine Co-Abhängigkeit. Alle rotieren und der Süchtige befindet sich im vermeintlich ruhigen Zentrum. Ohne **professionelle** Hilfe schafft es der Abhängige in der Regel

I N F O R M A T I O N

Suchtkrankenhelfer Dieter Balder

026/10.2002

Regel jedoch nicht und der Kreis der Sucht ist somit kaum zu durchbrechen.

Darum: geben sie auf sich acht und werden sie nicht zum Co-Abhängigen! In ihrem eigenen Sinne und im Sinne des direkt Betroffenen.

Hilfreiche Strategien: Wie sie der Co-Abhängigkeit entkommen

Machen sie den beigefügten Test. Damit können sie feststellen ob sie co-abhängig sind.

Ziehen sie Bilanz. Sind sie co-abhängig? Wenn ja, fragen sie sich als Erstes: was ist das Ergebnis meiner bisherigen Bemühungen? Gehen sie ehrlich Situationen aus der Vergangenheit durch. Vielleicht sind sie jetzt traurig, weil die Bilanz niederschmettern ist. Das allerdings ist üblich und völlig normal.

Schreiben sie einen Brief. Schreiben sie sich alle Gefühle für den Suchtkranken von der Seele. Vermeiden sie aber Verallgemeinerungen wie „immer“ oder „nie“. Werden sie ganz konkret. Seien sie ehrlich, ohne verletzend zu sein. Schreiben sie so lange, bis sich ein gewisses Gefühl der Erleichterung und/oder Erschöpfung einstellt. Und teilen sie dem Kranken mit, dass sie ihre „Karriere“ als Co-Abhängiger beenden wollen. Es geht bei diesem Brief nicht um eine Diskussion oder Versöhnung, sondern lediglich um eine Beschreibung des derzeitigen Zustands.

Geben sie die Verantwortung an den Süchtigen zurück. Ziehen sie keine Erkundigungen für den Suchtkranken ein, vereinbaren sie auch keine Termine an seiner Stelle. Es genügt ihm die Telefonnummer hinzulegen. Was er damit macht ist seine Sache.

Genauso handeln auch die Suchtkrankenhelfer!

Ziel muss es sein, dem Betroffenen die Freiheit einer eigenen und vor allem eigenverantwortlichen Entscheidung möglich zu machen.

Lassen sie los. Verzichten sie auf das Gefühl, gebraucht zu werden, und das Empfinden, stärker zu sein als der Süchtige. Denken sie ehrlich darüber nach, ob ein „trockener“ Partner/Kollege für sie auch zu einem Problem werden könnte, weil sie dann ihre eigenen Schwierigkeiten genauer betrachten müssen.

Tun sie etwas für sich. Treiben sie wieder Sport, gehen sie ihren vernachlässigten Hobbys nach, genießen sie eine Massage. Nehmen sie sich und ihre Bedürfnisse wahr.

Suchen sie Unterstützung. Die finden sie bei Freunden, einer Selbsthilfegruppe und/oder beim Suchtkrankenhelfer.

Haben sie kein schlechtes Gewissen. Lassen sie es sich trotz der schlimmen Situation, in der sie gerade stecken, gut gehen. Wir haben auch eine gewisse Verantwortung, etwas aus unserem Leben zu machen.

Nehmen sie Rückfälle nicht zu ernst. Nicht die des Süchtigen, sondern ihre eigenen. Sie brauchen nicht perfekt zu sein, das ist niemand. Betrachten sie sich lieber mit freundlicher Distanz, etwa „Jetzt habe ich wieder seine Verstecke durchsucht“ oder „seine Arbeit mit erledigt“

Falls Sie als Angehöriger betroffen sind: bemitleiden sie sich nicht zu sehr. Sicher, sie haben Lebenszeit „vertan“. Möglicherweise sogar viele Jahre. Aber schauen sie vorwärts, und denken sie daran, was sie in ihrem Leben alles noch machen wollen.

I N F O R M A T I O N

Suchtkrankenhelfer Dieter Balder

026/10.2002

FRAGEBOGEN ZUM CO-ALKOHOLISMUS

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Haben sie schon häufiger zu Hause mit ihm getrunken, damit er nicht in der Kneipe versackt?2. Fühlen sie sich stark, wenn der Abhängige sich schwach fühlt?3. Werden sie von Verwandten/Nachbarn gelobt, weil sie so tapfer sind?4. Fühlen sie sich zum Lügen gezwungen, weil sie ihren Partner nicht ausliefern wollen?5. Hängen ihre Gefühle sehr stark von der Situation des Partners ab?6. Kümmern sie sich um alles, weil der Partner es nicht mehr kann?7. Haben sie Angst, der Abhängige könnte aggressiv werden, wenn sie mit ihm über Alkohol sprechen?8. Vermeiden sie es, mit anderen Leuten über das Trinkproblem ihres Partners zu sprechen?9. Haben sie ihrem Partner schon einmal mit Scheidung gedroht, weil er so viel trinkt?10. Ärgern sie sich, weil ihr Partner ihre Ermahnungen nicht ernst nimmt?11. Wünschen sie sich manchmal den Tod des Partners?12. Haben sie häufiger das Gefühl, dass sie gegen den alkoholabhängigen Partner machtlos sind?13. Haben sie häufiger schon Drohungen, die sie dem | <p>Betroffenen gegenüber ausgesprochen haben, nicht wahr gemacht oder vergessen?</p> <ol style="list-style-type: none">14. Haben sie das Gefühl, dass der Alkohol eine immer wichtigere Rolle in ihrer Partnerschaft spielt?15. Übernehmen sie zunehmend Aufgaben, die eigentlich ihr Partner noch ausführen könnte?16. Nehmen die Trennungsgedanken zu oder feste Formen an?17. Sind sie in letzter Zeit öfter deprimiert und verzweifelt, weil sich am Trinkverhalten des Partners nichts ändert?18. Sind sie wegen psychosomatischer Beschwerden in ärztlicher Behandlung?19. Wissen sie manchmal nicht, woher sie das Geld für den Haushalt nehmen sollen?20. Wechseln ihre Gefühle für den Partner häufiger zwischen tiefem Hass und großer Liebe?21. Haben sie das Gefühl, dass ihr Partner noch tiefer abrutscht, wenn sie ihn verlassen?22. Wissen sie nicht mehr, wie es weitergehen soll, weil sie so verzweifelt sind? |
|--|---|

Jede mit „ja“ beantwortete Frage bringt einen Punkt. Erreichen sie mehr als acht Punkte, sollten sie ihren Suchtkrankenhelfer, eine Selbsthilfe- oder Suchtberatungsstelle aufsuchen!