Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

„Lass dem alten Mann doch sein Bier …“

Co-Abhängigkeit und Sucht im Alter

Holger Baumann
Fachambulanz Goslar
Lukas-Werk Gesundheitsdienste GmbH

Co-Abhängigkeit

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Überblick

- Definition
- Phasen der Co-Abhängigkeit
- co-abhängige Verhaltensweisen
- Wer sind die Co-Abhängigen?
- Kritik am Co-Abhängigkeitskonzept
- Ist Co-Abhängigkeit ein eigenes Krankheitsbild?
- Strukturbedingungen in der Altenhilfe
- Wege aus der Co-Abhängigkeit
- Das „Klar-aktiv“ Programm

Definition (1)

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Verhaltensweisen von Angehörigen, die die Sucht eines Suchtkranken unterstützen, fördern und aufrechterhalten.

Definition (2)

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

„Co-Abhängigkeit bezeichnet ein psychiatrisches Konzept, nach dem manche Bezugspersonen eines Suchtkranken dessen Sucht durch ihr Tun oder Unterlassen noch zusätzlich Vorschub leisten. Die co-abhängigen Personen sind zwanghaft an Verhaltensweisen gebunden, die verhindern, dass der Süchtige erfolgreich behandelt werden kann. Co-Abhängige sollten deswegen ebenfalls psychotherapeutisch behandelt werden.“

(Fengler, Handbuch der Suchterkrankungen, z. n. Wikipedia)

Definition (3)

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

„Co-Abhängigkeit ist ein Problem- und Lebensbewältigungsmuster, das in der Interaktion mit einer suchtkranken Person entwickelt oder verstärkt wird. Die Entwicklung co-abhängigen Verhaltens ist gekennzeichnet durch zunehmende Einschränkungen in der Wahrnehmung von Verhaltensalternativen bis hin zum Gefühl existenzieller Bedrohung durch jegliche Veränderung."

(Rennert: Co-Abhängigkeit. Was Sucht für die Familie bedeutet. 1990, S. 194)

Co-abhängiges Verhalten verläuft in Phasen

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Beschützerphase

Der Betroffene erhält besondere Zuwendung. Hoffnung des Umfeldes, dass der Betroffene die Sucht aus eigener Kraft überwinden kann.

Kontrollphase

Bezugspersonen übernehmen Aufgaben und lösen Probleme des Süchtigen, gegenüber Dritten wird die Sucht dadurch bagatellisiert und verdeckt.

Anklagephase

zunehmende Aggression und Verachtung dem Kranken gegenüber aufgrund der Hilflosigkeit des Umfeldes

Co-abhängige Verhaltensweisen (1)

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Zum Beispiel …

- Den Konsum nicht ansprechen oder „übersehen“
- Trunkenheitsbedingtes (Fehl-) Verhalten decken, Schonraum schaffen, erklären
- Suchtmittelkonsum finanzieren
- Verantwortung übernehmen
- Belastungen „ersparen“ oder abnehmen, das (Sucht-) Verhalten hat keine Konsequenzen

Co-abhängige Verhaltensweisen (2)

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Zum Beispiel …

- Minderleistungen oder Fehler vertuschen
- Ärzte, die ohne genaue Indikationsprüfung Medikamente verordnen
- Suchtverhalten bagatellisieren, entschuldigen, rechtfertigen = „Lass dem alten Mann doch sein Bier …“

Co-abhängige Verhaltensweisen (3)

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Zum Beispiel …

- Tabuisieren
- Trinksituationen vermeiden
- Kontrollieren
- Einschränken

Co-abhängige Verhaltensweisen (4)

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Zum Beispiel …

- Beschimpfen
- Aggressiv reagieren
- Beschuldigen, ablehnen
- Drohen
- Angekündigte Konsequenzen nicht einhalten
- Kündigen

Co-abhängige Verhaltensweisen

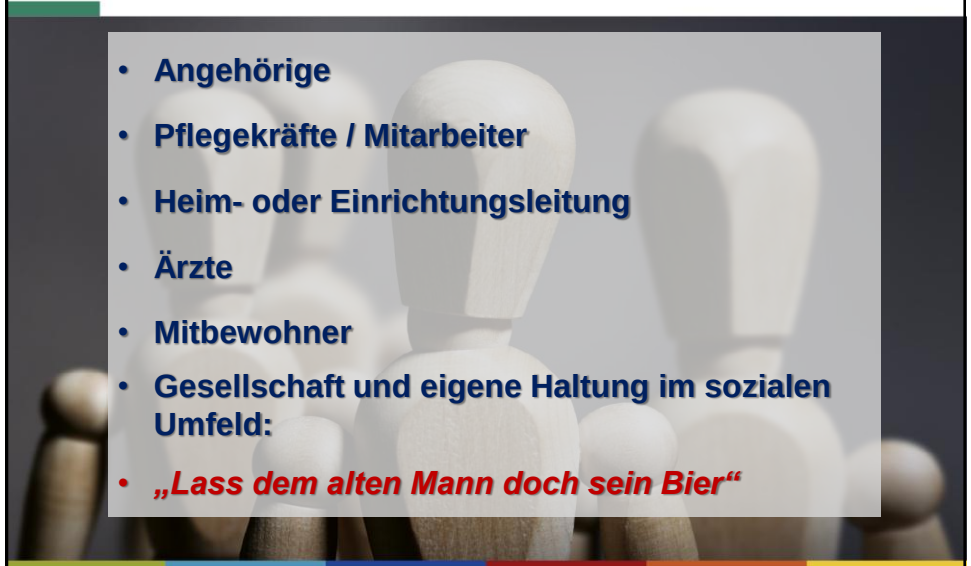
Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Dann...

bleibt wahrscheinlich alles beim Alten!

Die Co-Alkoholiker

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie



- **Angehörige**
- **Pflegekräfte / Mitarbeiter**
- **Heim- oder Einrichtungsleitung**
- **Ärzte**
- **Mitbewohner**
- **Gesellschaft und eigene Haltung im sozialen Umfeld:**
- ***„Lass dem alten Mann doch sein Bier“***

Kritik am Begriff Co-Abhängigkeit

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

- Der Begriff kann vorwurfsvoll verstanden werden

Kritik am Begriff Co-Abhängigkeit

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Durch den Vorwurf, die Sucht zu fördern, werden Angehörige zu Komplizen erklärt und für die Suchterkrankung (mit-) verantwortlich gemacht, der Suchtkranke wird damit zum „armen Opfer“ eines co-abhängigen Umfeldes

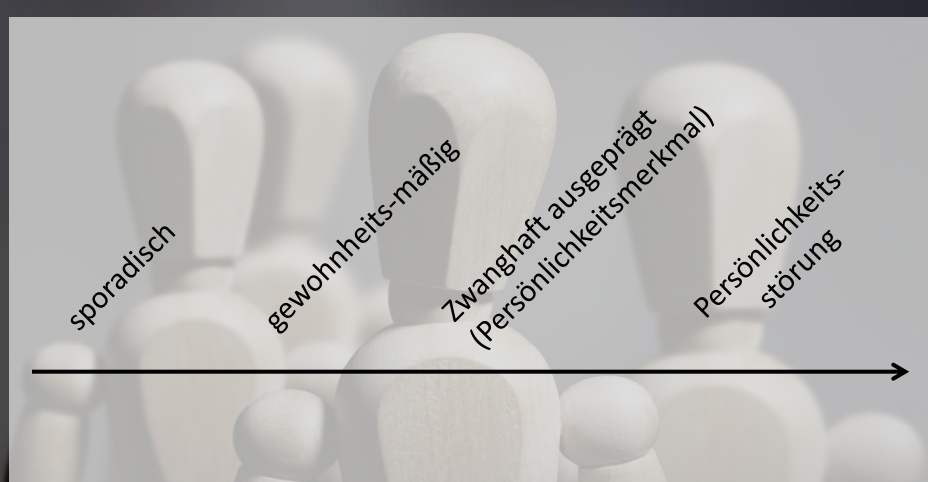
Kritik am Begriff Co-Abhängigkeit

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

- „co-abhängiges“ Bemühen im Vorfeld wird von Fachleuten häufig nicht wahrgenommen, weil dann nicht alle Betroffenen in Beratung und Therapie kommen

Co-Abhängigkeit als Kontinuum

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie



Co-Abhängigkeit als Kontinuum

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Sporadisch: Entscheidung wird als möglich empfunden *„Ich mache das jetzt, aber immer will ich das nicht."*

Gewohnheitsmäßig: Entscheidung wird nicht als solche erwogen - *„Ich mache das eben so, das fällt mir gar nicht mehr auf."*

Zwanghaft: Entscheidung wird nicht mehr als möglich empfunden - *„Ich muss das so machen, ich kann doch nicht anders, ich habe keine Wahl."*

Störung der Persönlichkeit: Entscheidung wird als nicht möglich bzw. existenziell bedrohlich empfunden - *Es darf keine andere Möglichkeit geben – „Ich bin nur durch Dich."*

Co-Abhängigkeit als Kontinuum

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

→ Es ist wichtig, die Fähigkeit wiederzuerlangen, Entscheidungen zu treffen

Probleme beim Ausstieg aus der Co-Abhängigkeit

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

- Schuldvorwürfe aus dem Umfeld
- Schuldvorwürfe an Mütter suchtkranker Kinder
- Abgrenzungs- und Lösungsversuche werden als „kalt“, „herzlos“ und „egoistisch“ bewertet
- Gesellschaftliche Rollenerwartungen, insbesondere an Frauen
- Gesellschaftliche Erwartungen: „Helfen“ vs. (rigider) Konsequenz *(auch an Helfer)*

Kritik am Begriff Co-Abhängigkeit

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Deshalb: Es muss differenziert werden zwischen

- verschiedenen Graden „co-abhängigen“ Verhaltens
- „Co-abhängigem“ Verhalten von Angehörigen und dem von Fachleuten (z. B. Pflegekräfte oder Ärzte), Kollegen oder Vorgesetzten

Co-Abhängigkeit ….
ein eigenes Krankheitsbild?

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Thesen (1):

- **Co-abhängiges Verhalten ist „normal“**
- **Helfen-Wollen ist „normal“**
- **Es handelt sich um sozial wertvolles Hilfe-Verhalten**
- **Co-abhängiges Verhalten generiert sich aus eigener Hilflosigkeit**
- **Co-abhängiges Verhalten entsteht häufig als Überlebensstrategie**

Co-Abhängigkeit ….
ein eigenes Krankheitsbild?

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Thesen (2):

- **Co-Abhängigkeit beruht häufig auf Un-Wissen**
- **Co-Abhängigkeit ist in Verbindung mit anderen Anforderungen (z. B. in der Pflege zu bewerten)**
- **Co-Abhängigkeit als „Diagnose“ führt zu Ausgrenzung**

Co-Abhängigkeit ….
ein eigenes Krankheitsbild?

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Fazit (1)

- Co-Abhängiges Verhalten besteht in unterschiedlichen Ausprägungen und „Schweregraden“
- Menschen, die sich „co-abhängig“ verhalten benötigen Unterstützung in Form von Information und Beratung
- → „richtiges“ Helfen setzt Wissen voraus und erfordert Einsatz, Zeit, Engagement und Veränderungsmotivation

Co-Abhängigkeit ….
ein eigenes Krankheitsbild?

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Fazit (2)

- Co-Abhängige bedürfen manchmal auch eigener Therapie – eigene Themen oder Komorbidität?
- Der Kontext, Rolle und (professionelle) Beziehung zum Betroffenen ist zu unterscheiden

Anforderungen in Einrichtungen der Altenhilfe

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Co-Abhängigkeit und äußere Strukturbedingungen

- **Kostendruck**
- **Wenig Zeit**
- **Medikamente sind „bequem“ und sparen Zeit**
- **„Warum sich auf Diskussionen einlassen“**

  = erhöhter Aufwand, ist anstrengend

Wege aus der Co-Abhängigkeit

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

- **Schärfung des Problembewusstseins (so wie heute)**
- **Keine Verantwortung für Aufgaben und Lebensbereiche übernehmen, die der Betroffene selbst regeln kann**
- **Mit Bewohnern über Suchtverhalten sprechen**
- **Nicht erwarten, dass sich nach einer einzigen Ansprache sofort eine Veränderung einstellt *(„steter Tropfen höhlt den Stein“)***

Wege aus der Co-Abhängigkeit

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

- Eigene Hilflosigkeit (so weit als nötig) akzeptieren
- Sich Zeit nehmen – ein Gespräch erfordert mehr Zeit und Aufwand als „reine“ Pflegeleistungen
- Entwickeln einer Einrichtungskultur (es **DARF** darüber gesprochen werden, Auffälligkeiten **WERDEN** angesprochen)
- *mehr dazu im Workshop …*

Wege aus der Co-Abhängigkeit

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

- Austausch und Gespräche mit Angehörigen
- Austausch mit behandelnden Ärzten
- Fachinstitutionen hinzuziehen (Vernetzung)
- Schulungsangebote und Fortbildungen wahrnehmen

Wege aus der Co-Abhängigkeit

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

- Keine pauschale Etikettierung
- Keine Schuldzuschreibungen (einschl. der Helfer)
- Schuldzuschreibungen nicht annehmen

Probleme der Motivation älterer Suchtkranker

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

- Das Thema erscheint kaum in die der Öffentlichkeit
- Körperliche und kognitive Einschränkungen
- Therapieangebote können nur mit Erschwernissen wahrgenommen werden
- Motivation lässt sich zum Teil schwerer herstellen (z. B. zum Erhalt des Arbeitsplatzes)
- Manchmal ist Therapie nicht (mehr) der Weg

KLAR-aktiv Programm

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Orientiert sich an den Themen älterer Menschen

- Das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden
- Einsamkeit
- Ausscheiden aus dem Berufsleben
- Verluste (Tod von Angehörigen/Partnern)
- Traumata (Kriegserlebnisse o. ä.)

KLAR-aktiv Programm

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Orientiert sich an den Themen älterer Menschen

- Erlernte Hilflosigkeit durch Rollen- und Kompetenzverlust
- Nachlassende körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit

Angebote für Angehörige

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Lukas-Werk

- Beratungsgespräche
- Angehörigengruppe
- Einbeziehung von Angehörigen im Rahmen der Therapie

Weitere Möglichkeiten

- Selbsthilfe
- Psychotherapie

Wo gibt es Hilfe?

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Fachklinik Erlengrund

Fachambulanz Wolfenbüttel

Fachambulanz Goslar

Tagesklinik/ Fachambulanz Braunschweig

Tagesklinik/ Fachambulanz Northeim

Fachambulanz Peine

Fachambulanz Helmstedt

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

www.lukas-werk.de

Lukas Werk
Suchthilfe der Diakonie

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Holger Baumann
Lukas-Werk Gesundheitsdienste GmbH
Tel. 0 53 21 / 39 36 20
E-Mail: h.baumann@lukas-werk.de