

ANGEHÖRIGE – Co-abhängig, oder was? –
Was brauchen Angehörige?

ANGEHÖRIGE

Partnerinnen, Partner, Eltern, Geschwister,
Verwandte, Kolleginnen, Kollegen ...

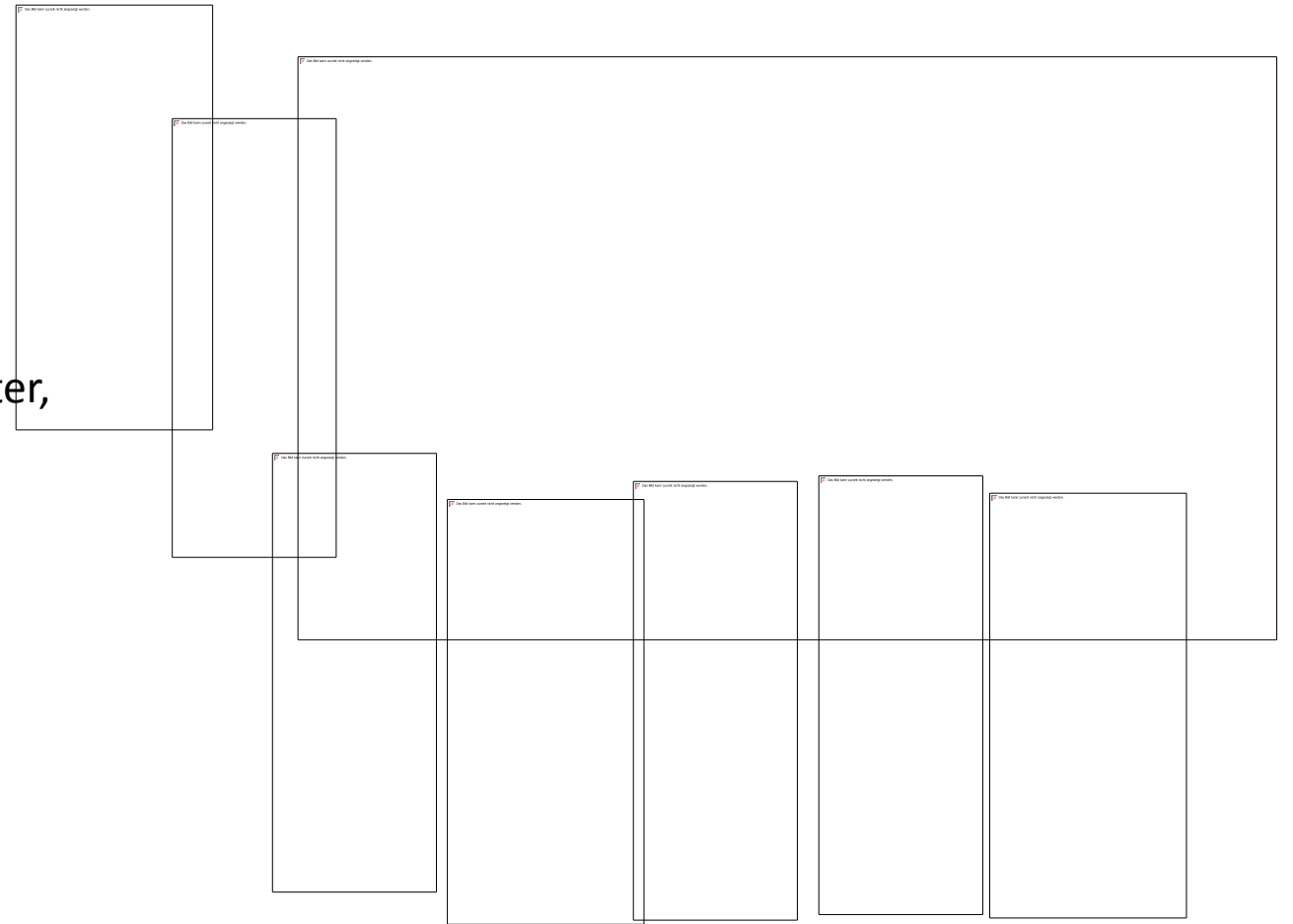
Kinder...

Angehörige sind nah dran

„Partner und Eltern am deutlichsten belastet“ (höhere Beeinträchtigungsmaße bei Frauen)

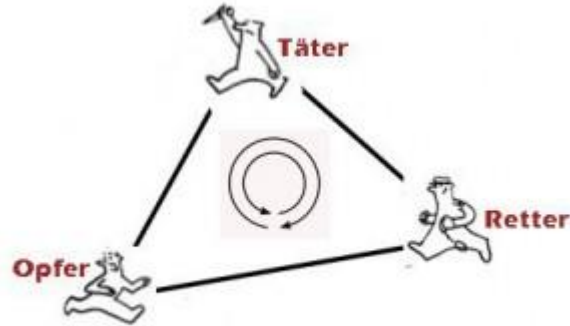
In Deutschland ca. 10 Millionen Angehörige mit bekannter Suchtproblematik

(aus Belastungen und Perspektiven Angehöriger Suchtkranker: ein multi-modaler Ansatz (BEPAS)
Lübeck, Mai 2017)

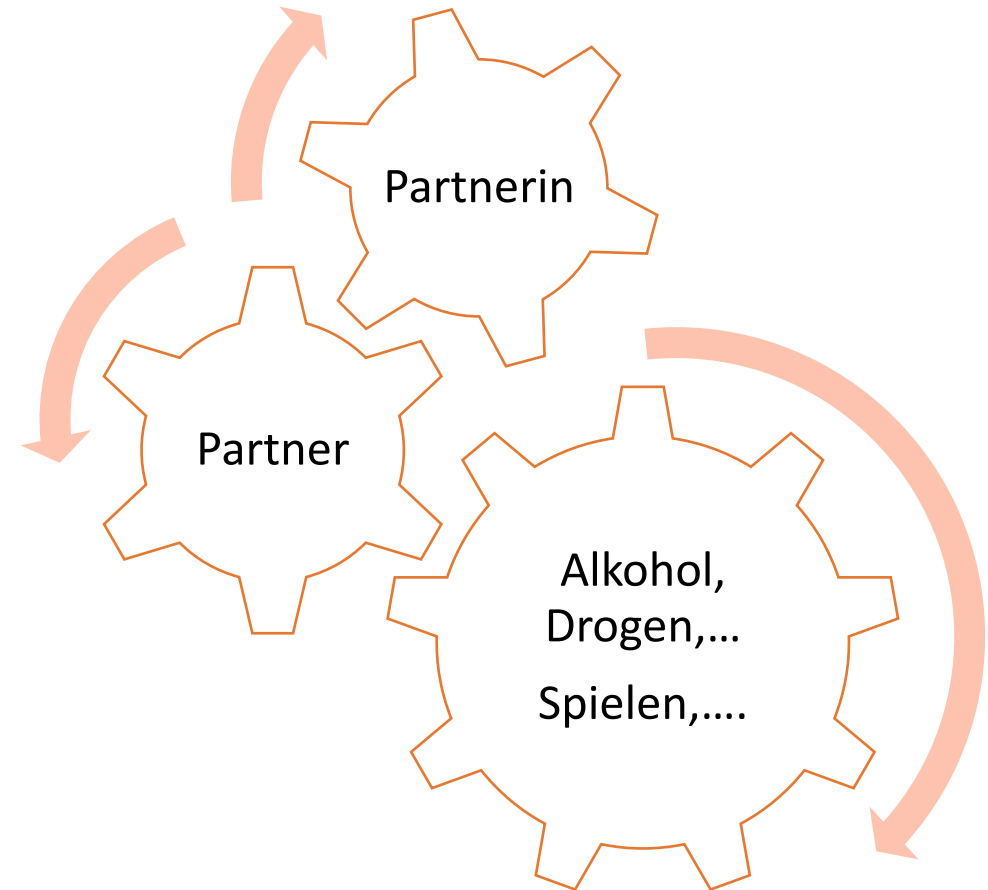


GEFANGEN IN DER DREIECKSBEZIEHUNG

DRAMA-DREIECK



- „Obwohl ich alles tu, hört er nicht auf“
- „Ständig werde ich nur noch kontrolliert, ich bekomme keine Luft mehr.“
- „Wegen Dir muss ich ja zum Saufen gehen“
- „Nie kann ich es recht machen“
- „Ich bin krank durch ihn geworden.“



CO-ABHÄNGIGKEIT - DEFINITION?

VERALTETE SICHTWEISE ? - VERMEINTLICHE DIAGNOSE

- Unterstützung des Abhängigen und Verantwortungsverlagerung bis zur Selbstaufgabe, Selbstschädigung
- Versuch und lange Überzeugung der Kontrollmöglichkeit - Ohnmachtserleben
- Im Mittelpunkt des Lebens steht nur noch die Sucht
- Was für den Abhängigen Suchtmittel ist, ist für Angehörige der/die Abhängige(r)
- Wenn es nur noch ein „Wir“ gibt – abhängige Persönlichkeitsstrukturen

MITBETROFFENHEIT

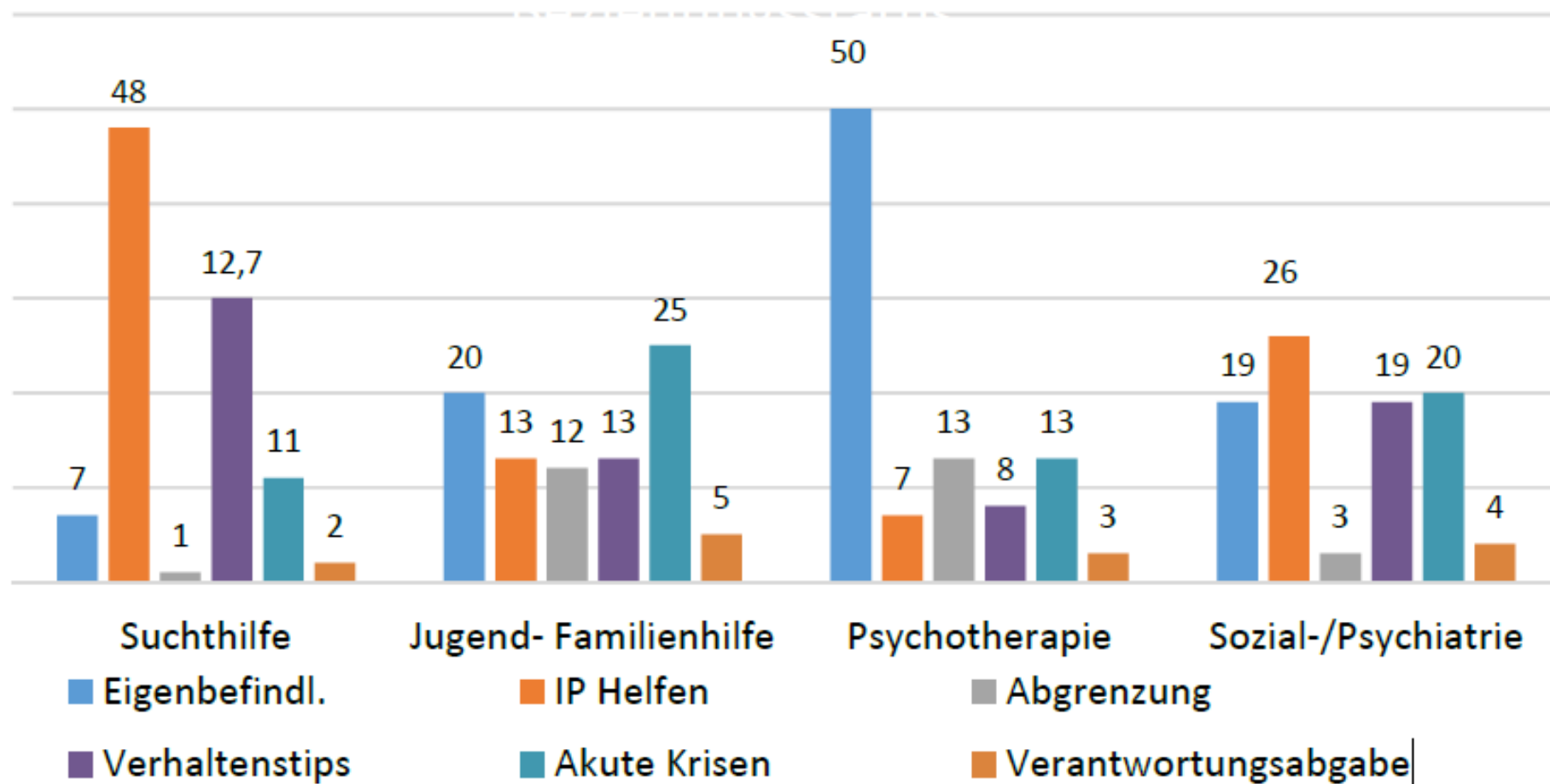
- Ernstnehmen der zwangsläufigen Belastung von Angehörigen
- Ernstnehmen des Anliegens dem Betroffenen beistehen zu wollen, helfen zu wollen
- Ressourcenorientierter, stärkender, lösungsorientierter
- Angehörige als „Co-Therapeuten?“

BELASTUNGEN VON ANGEHÖRIGEN

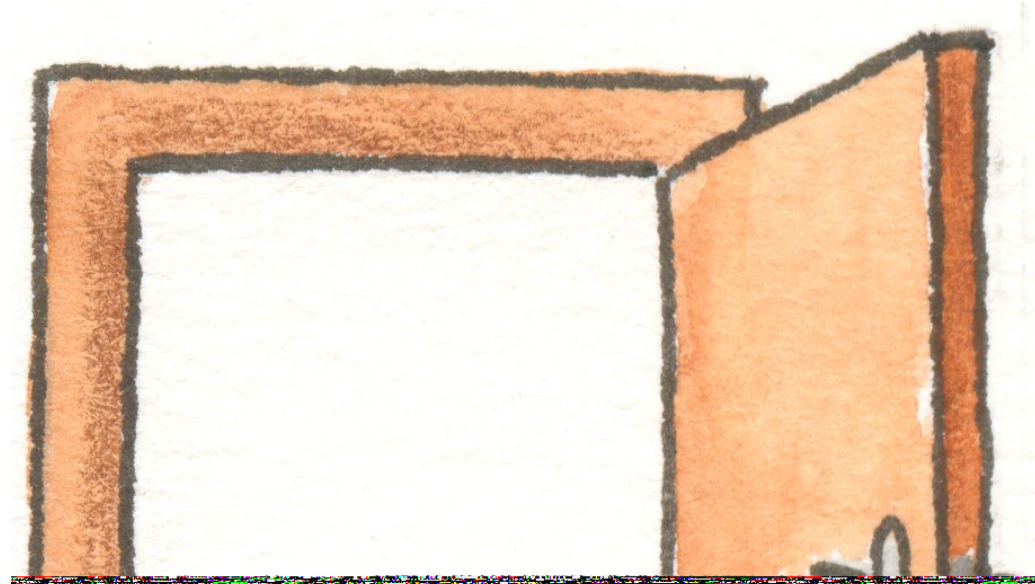
- Zwischen 81% und 84 % der Angehörigen haben Sorgen wegen **mangelnder Information**, sind unsicher und überfordert mit den Symptomen.
- 64 – 78 % sorgen sich um die Behandlung, fühlen sich hilflos und **ohnmächtig, einsam, alleinverantwortlich** und nicht ernst genommen.
- 72 % leiden an **gesundheitlichen Problemen** als Folge der Abhängigkeit.
- 73 % berichten von **Angst und Depression**. (WHO 2004)
- 66 % der Angehörigen haben **Zukunftsängste**.
- 54 % der Partner /-innen und Eltern tragen **finanzielle Belastungen**.
- 44 % erleben Trauer und Verlust.
- 41 % haben **Angst vor Rückfall und Suizid**.
- 31 % empfinden **Scham und Stigmatisierung**.
- 22 % haben **Schuldgefühle**.
- Viele Angehörige verbringen viel Zeit mit der Betreuung der Kranken.

(Schild, 2012)

Abbildung 5 Hauptgründe für Angehörige, Versorgung in Anspruch zu nehmen

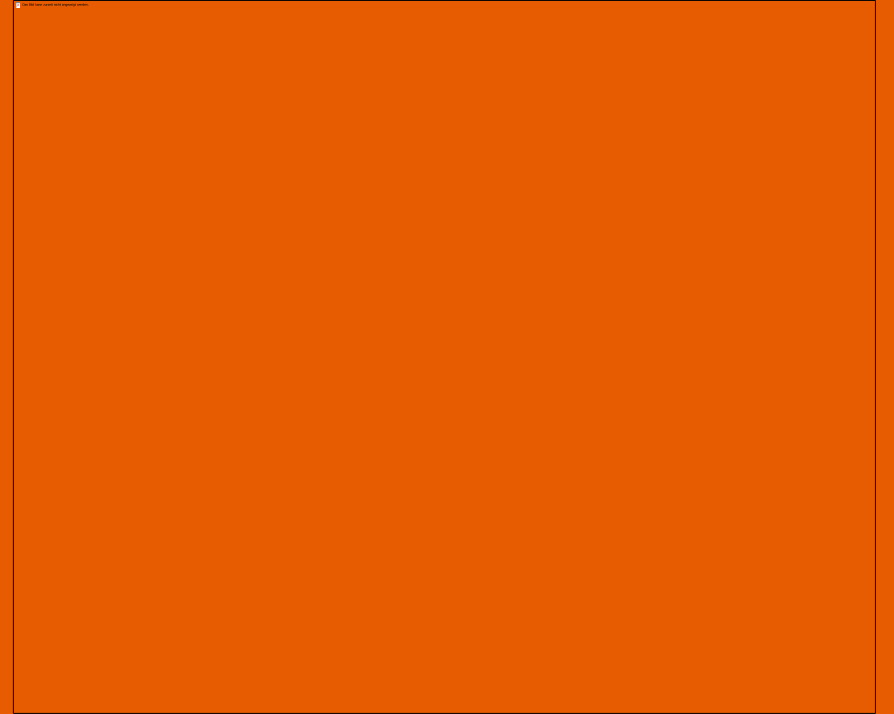
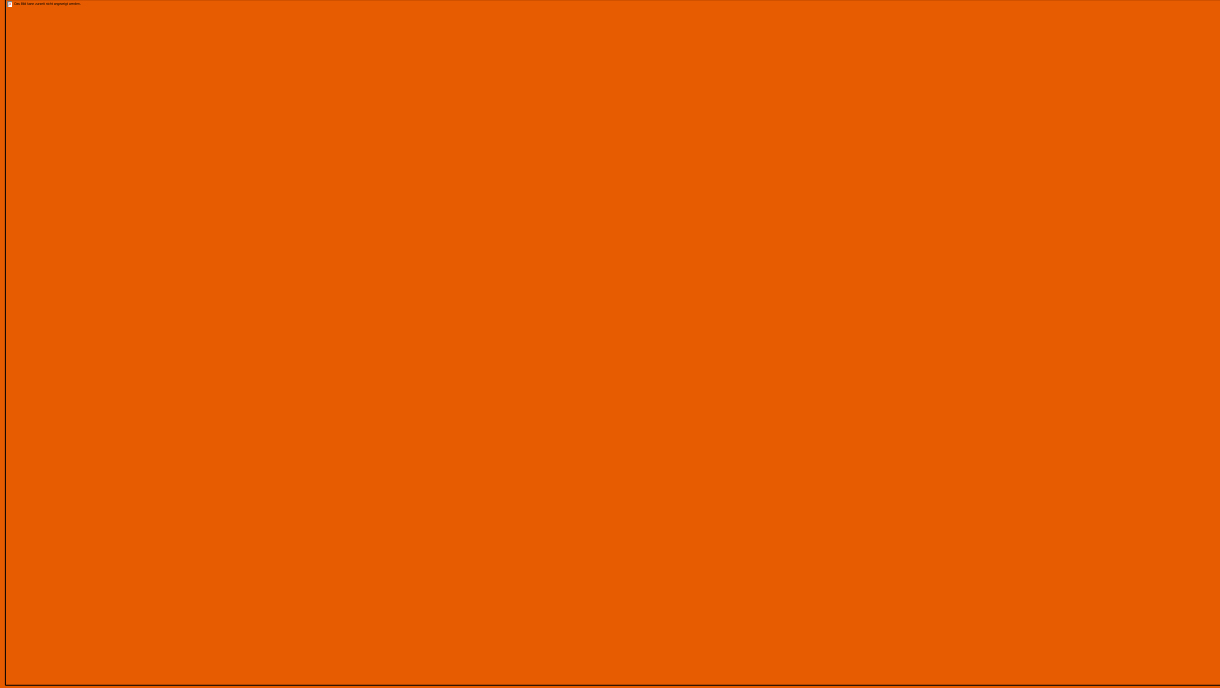


NACHFRAGEN



EINLADUNG

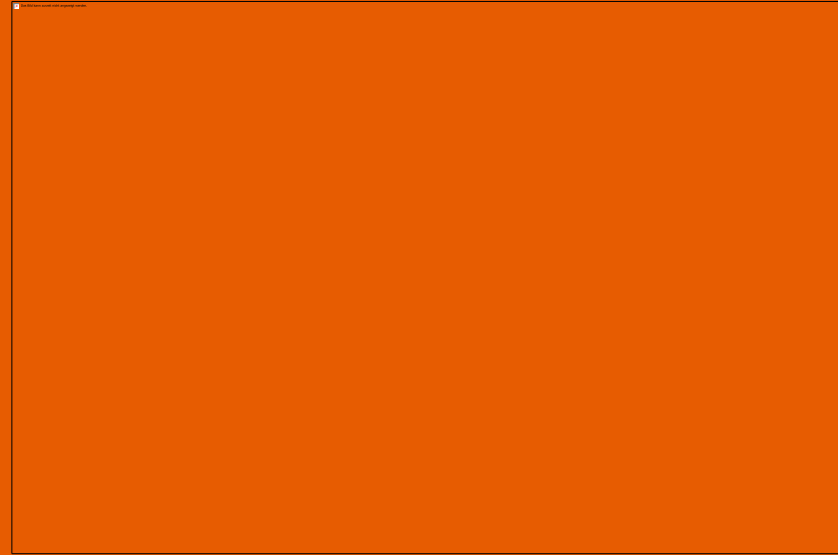




ZEIT (MUT) ZU SICH ZU KOMMEN

PAUSE IN DER ANKLAGE ZEIT LASSEN

ANGEHÖRIGENGRUPPE



AUSTAUSCH MIT ANDEREN BETROFFENEN

FREUNDSCHAFTLICHE BEZIEHUNGEN **ANGENOMMEN**, TABULOS SPRECHEN AUCH UNANGENEHMES ANSPRECHEN, MIT DEM WIR IM NORMALEN ALLTAG AUF UNVERSTÄNDNIS STOßEN. VON ANDEREN ANGEHÖRIGEN LERNTEN ICH DEN UMGANG MIT DEN BETROFFENEN. DIE GRUPPE STAND HINTER MIR, WENN ES MIR SCHLECHT GING, ICH DIE ZEIT DER LANGZEITTHERAPIE ÜBERSTEHEN MUSSTE.



STANDORTBESTIMMUNG

Welche Rolle spiele
ich?

Wohin will ich?

ÜBERLEGUNGEN - ERWARTUNGEN

Angenommen Betroffener hat sein Problem im Griff, was wird dann für Sie anders sein?

„Es gibt kein richtig und falsch, nur das, was für Sie stimmig ist.“

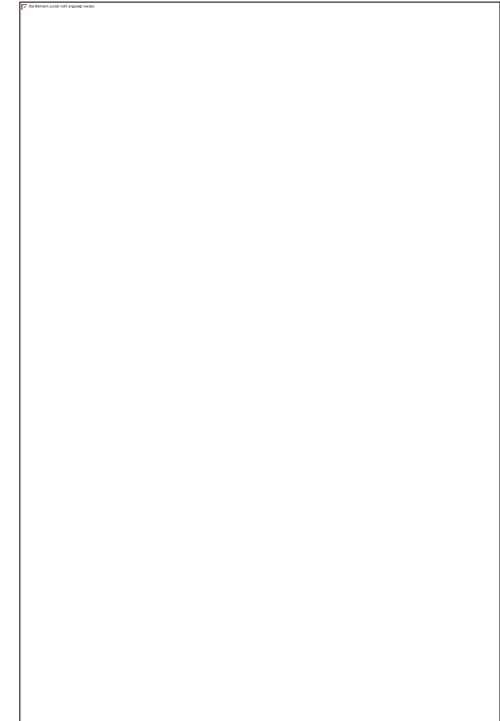
Unsere Lenkungsaufgabe

Grundbedingungen:

Verzicht auf gegenseitige Projektionen,

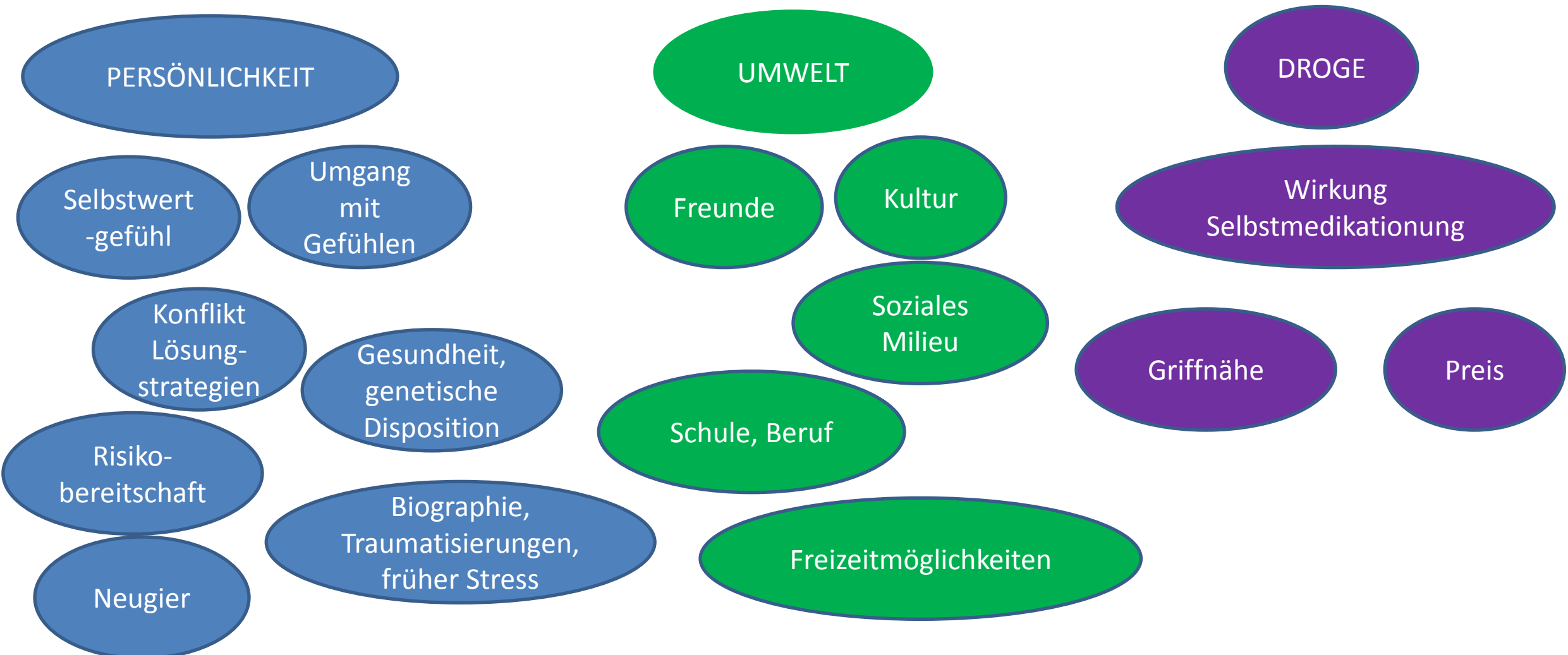
Schuldzuweisungen

Sich selbst mehr gewahr werden



Ambivalenz – Bleiben , Gehen
Abschiedsprozess

INFORMATIONEN - MULTIKAUSALES MODELL SUCHTENTSTEHUNG



ZIEL UMFANGREICHERES KRANKHEITSVERSTÄNDNIS

Neurobiologische Veränderungen, Suchtgedächtnis

Konsum als Selbstmedikation, Doppeldiagnosen

Folgewirkung chronischer Konsum (Veränderungen Wesen...)

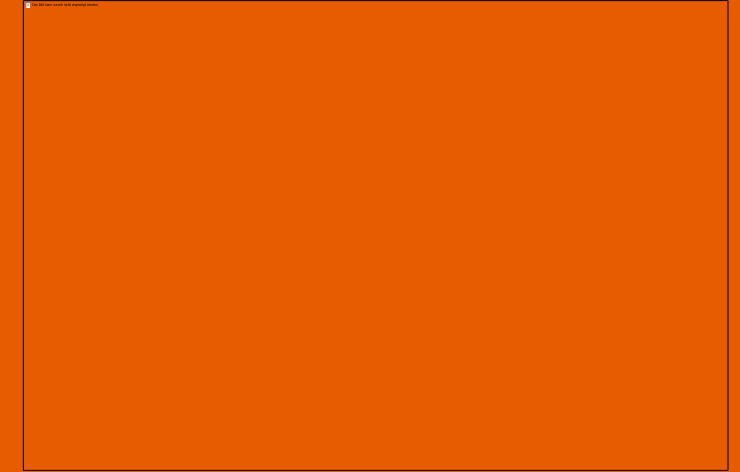
Thematisierung Familiendynamik (Mobile)

„Warum ich schon wieder?“ - Parallelen zum Abhängigen

GRUNDINFORMATIONEN

- Suchthilfesystem (Entgiftung....)
- Krisendienst, Hotline
- Polizei
- Sozialberatung

- Beratungsstellen und -dienste
- Substitutionsbehandlung
- Spezialisierte psychiatrische Krankenhäuser
- Psychiatrische Institutsambulanzen
- Vollstationäre Rehabilitation
- Adaptionseinrichtung
- Stationäre Einrichtungen in der Sozialtherapie
- Ambulantes Betreutes Wohnen
- Arbeitsprojekte/Qualifizierungsmaßnahmen
- Selbsthilfegruppe



BEISTAND - NOTRUF

Was, wenn..... ?

STADIEN VERÄNDERUNG

Transtheoretisches Modell



„MEINE EHEMALIGE UNSITTE“

Erinnerung an irgendeine kleine oder auch größere lästige Eigenart, z.B. Unpünktlichkeit, Unordnung, die irgendwann verädert wurde

Bearbeitung detailliert der einzelnen Phasen

Hier war ein Bild

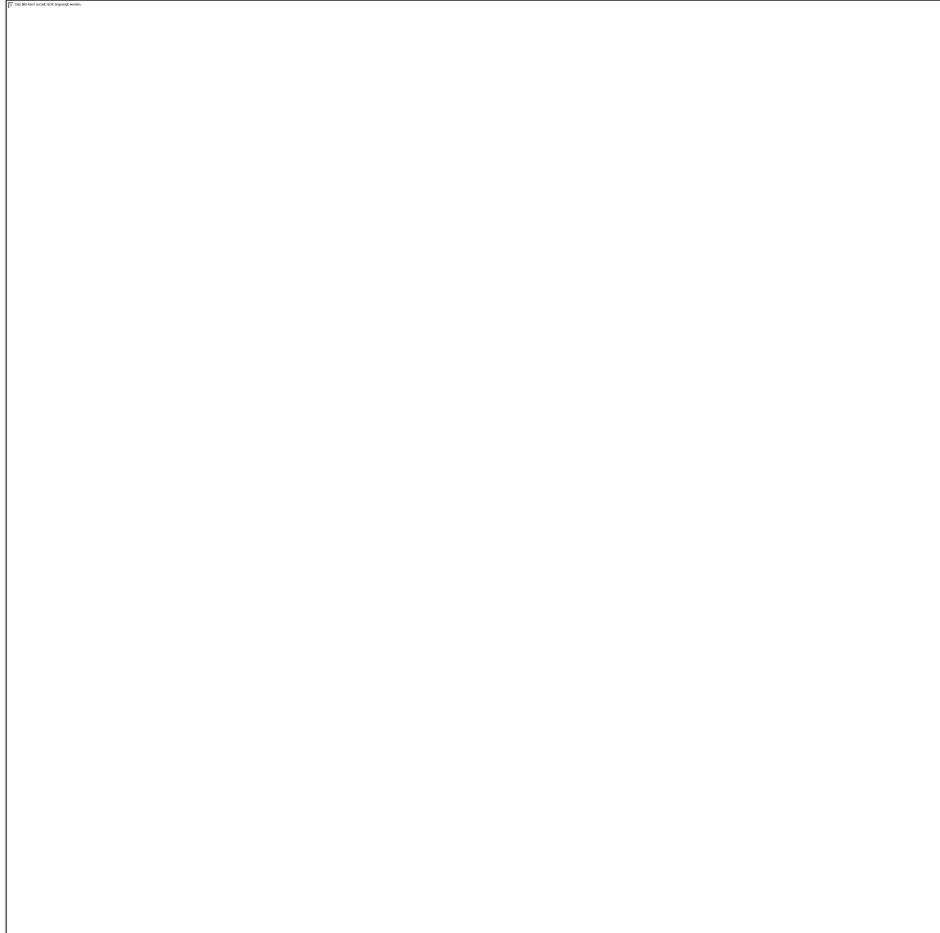
Im Sinne von „Selbst-Reflexion“ in
Erinnerung Karl Valentin

Individuation Selbstwahrnehmung Haltgeben zur Eigenreflexion

**DURCH KONTROLLE
KANN ICH DAS
VERHALTEN DES
ANDEREN
VERÄNDERN**

**JEDER IST FÜR SEIN
LEBEN SELBST
VERANTWORTLICH**

COACHING

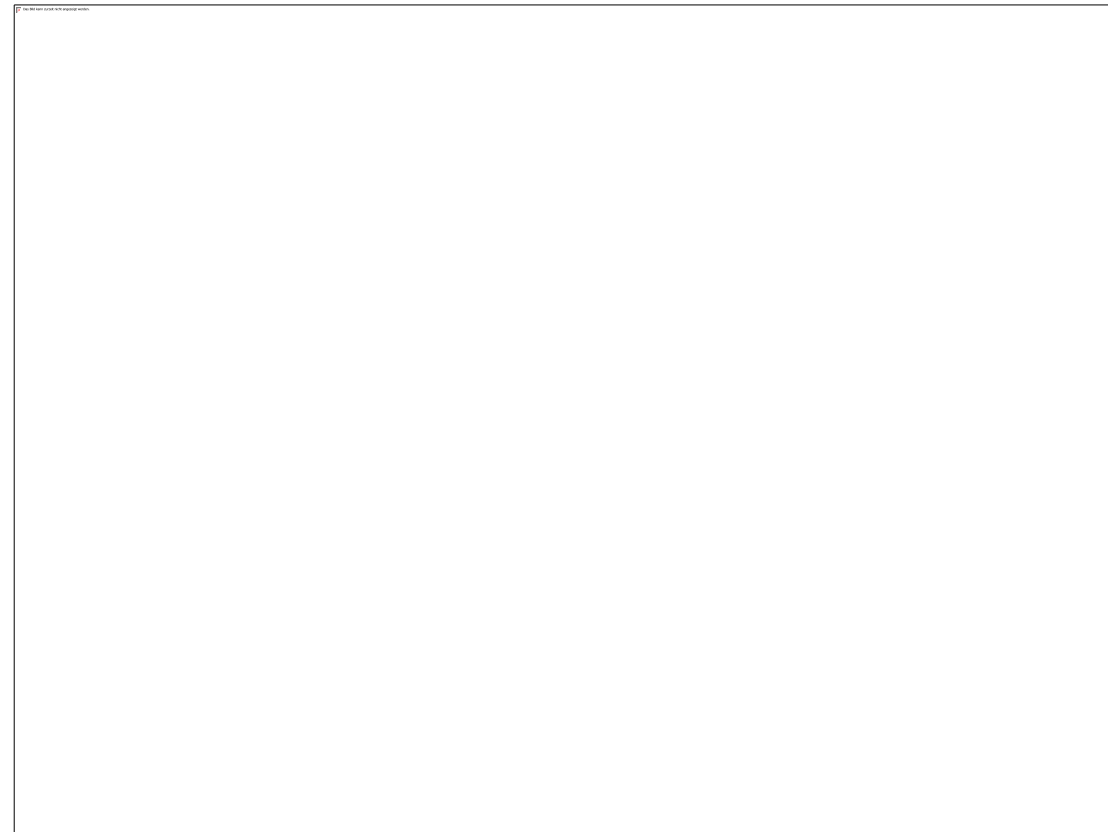


- Individuelle Strategien für Umgang mit Betroffenen
- Rollenspiel

KOMMUNIKATION

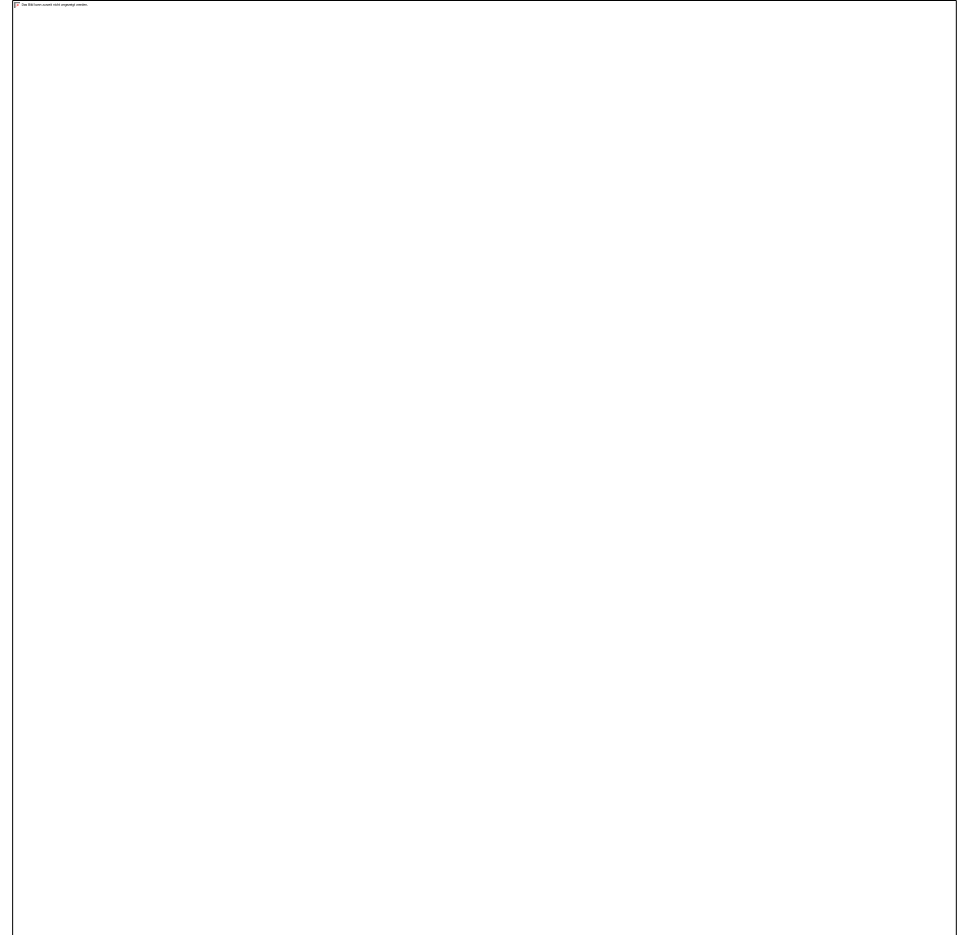
Hier war ein Bild in Erinnerung an Lorient

- Positivere, klarere,
 - eindeutige Kommunikation
 - Verzicht auf Anklage
 - Deeskalierender Gesprächsstil
 - Rollenspiel
-
- Schulz v. Thun-Modell



DER BRIEF

- Du bist mir wichtig....
- Warum ich schreibe....
- Ich sehe, erlebe ...
- Mir geht es
- Ich fühle mich....
- Ich wünsche mir.....
- Ich erinnere mich gerne
- Ich würde gerne wieder...



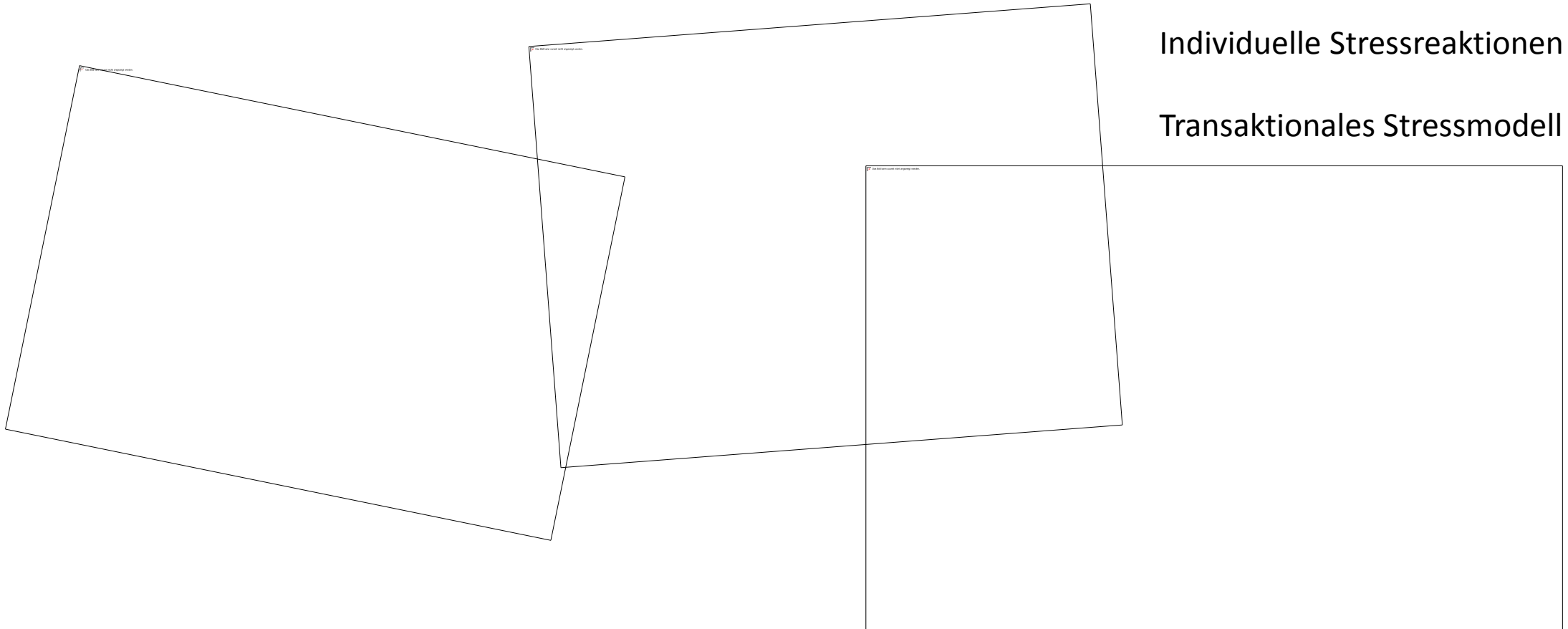
BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

- Problemorientiert

- Emotionsregulierend

Individuelle Stressreaktionen

Transaktionales Stressmodell Lazarus



IRRTÜMER VON ANGEHÖRIGEN BEARBEITEN

**„Du bist in Ordnung wie Du bist,
aber verändere Dich!“**

Wem kann ich mich anvertrauen?



**NIEMAND DARF
ETWAS ERFAHREN**

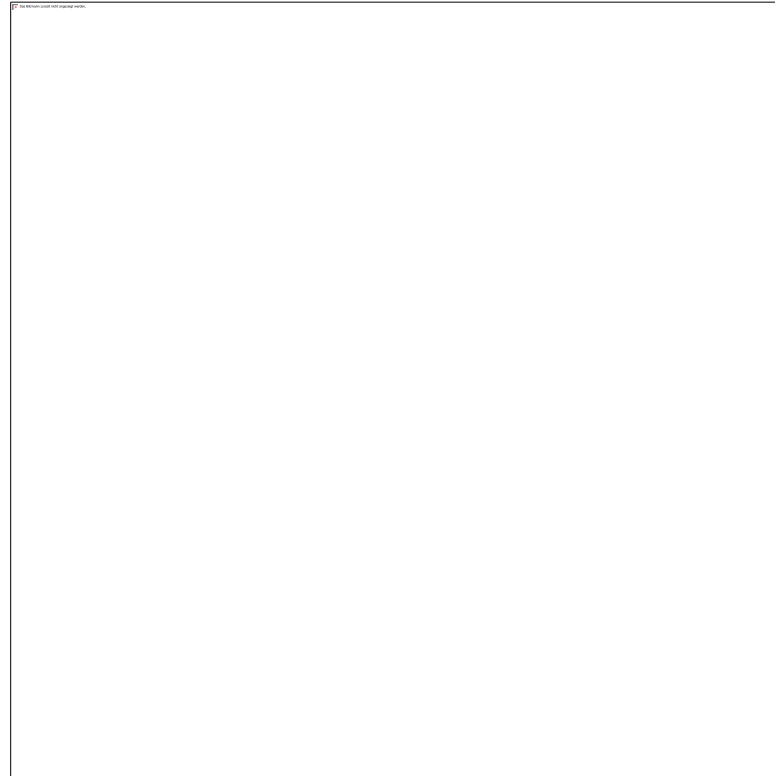
**VERTUSCHEN
HILFT NIEMAND**

**ISOLATION UND
ÜBERFORDERUNG
VERMEIDEN**

**BEDÜRFNISSE
ANDERER SIND
WICHTIGER ALS
MEINE EIGENEN**

**FÜR SICH SORGE
TRAGEN**

Angenommen,
er/sie trinkt... nicht mehr,
was wäre für Sie dann
anders?



MEINE ROLLE IN DER PARTNERSCHAFT FINDEN

Paardynamik reflektieren

„Gleich und gleich gesellt sich gern“

„Jedem Topf seinen Deckel“

ICH MUSS MICH WIE
EINE MUTTER
KÜMMERN....

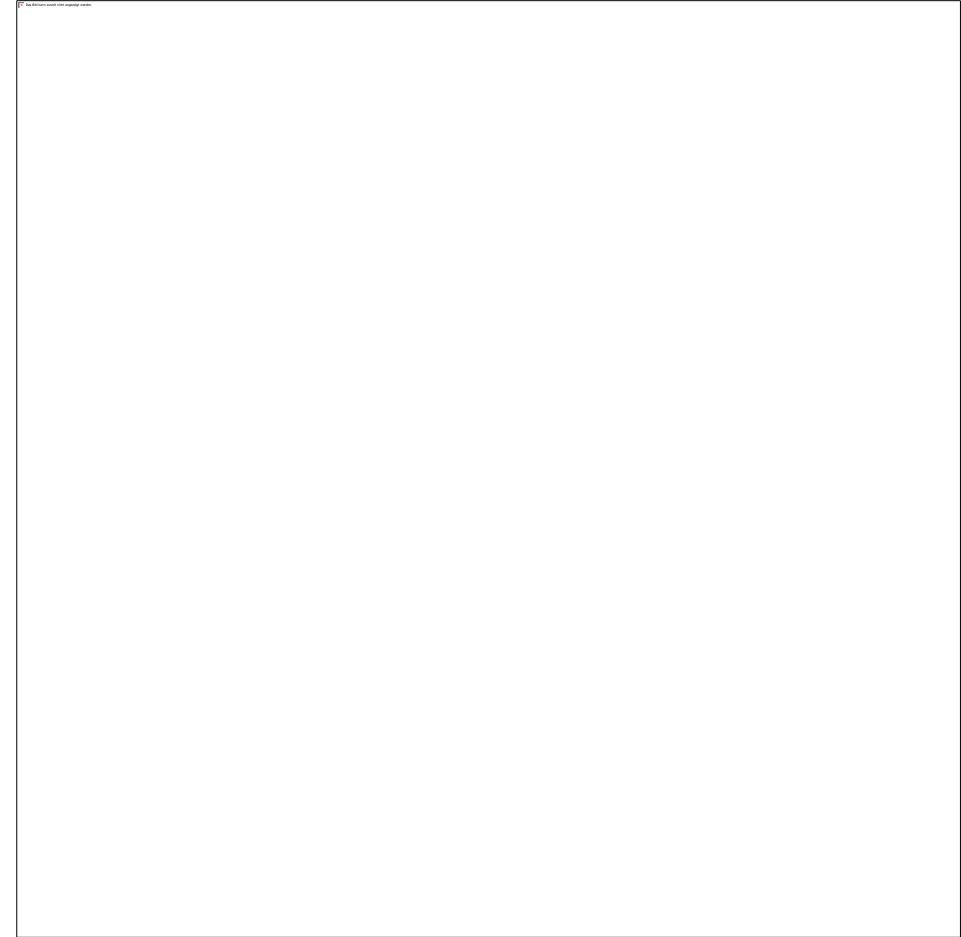
EBENBÜRTIGKEIT

(BEI
PARTNER*INNEN)

FOLIEN TITEL HINZUFÜGEN – 4

PAARBERATUNG

- Mitteilen, Aussprache, Betrachten bisheriger Weg, Veränderung der Beziehung durch Konsum...
- Beziehungsprobleme ehrlich betrachten
- Kommunikationsfähigkeit stärken, Wünsche, Bedürfnisse, positiverer Austausch
- Neuorientierung
- Miteinander Umgang mit Alkohol Zuhause besprechen, Rückfall
- Chance neuer Beziehungsgestaltung



Ich wage....

Ich wage es,
Dich allein zu lassen
In deinen Gedanken und Entscheidungen.

Ich will nicht für dich denken,
Dich nicht mit meinen Vorschlägen entmündigen
Und immer besser wissen,
Was für dich gut ist.

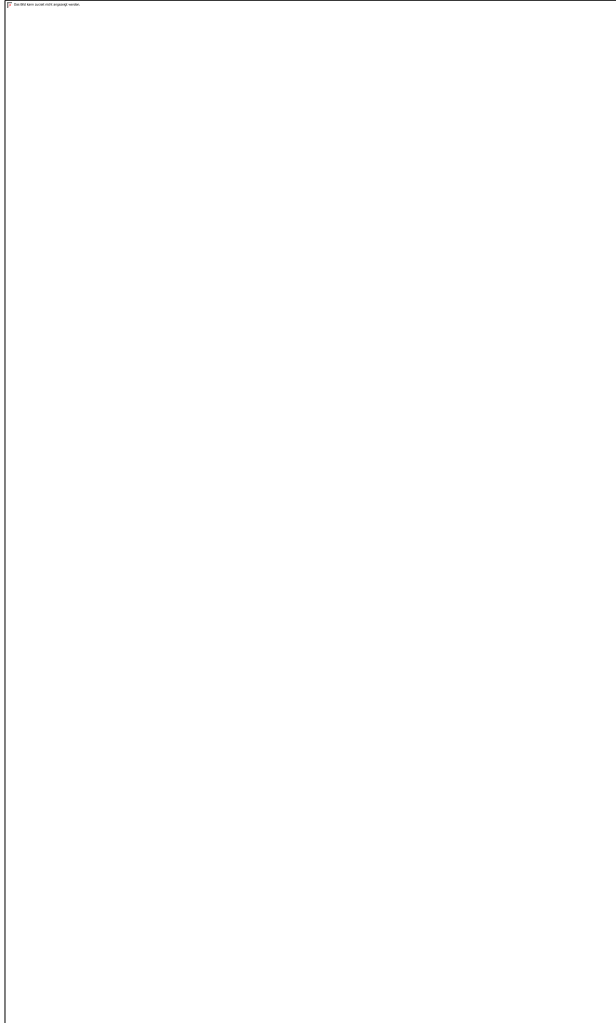
Ich wage es,
Mich nicht verantwortlich für dich zu fühlen.
Ich lasse dich deinen eigenen Weg finden,
Nicht, weil ich dich nicht liebe,
Sondern weil ich dich liebe.

Ulrich Schaffer
(aus ich wage... Ulrich Schaffer, Franziskus-Verlag)

**ICH BIN LEBENSLANG
FÜR MEIN KIND
VERANTWORTLICH**

**ABNABELN ERLAUBT
SELBER ATMEN**

**AUTONOMIE
ZULASSEN FÖRDERN**

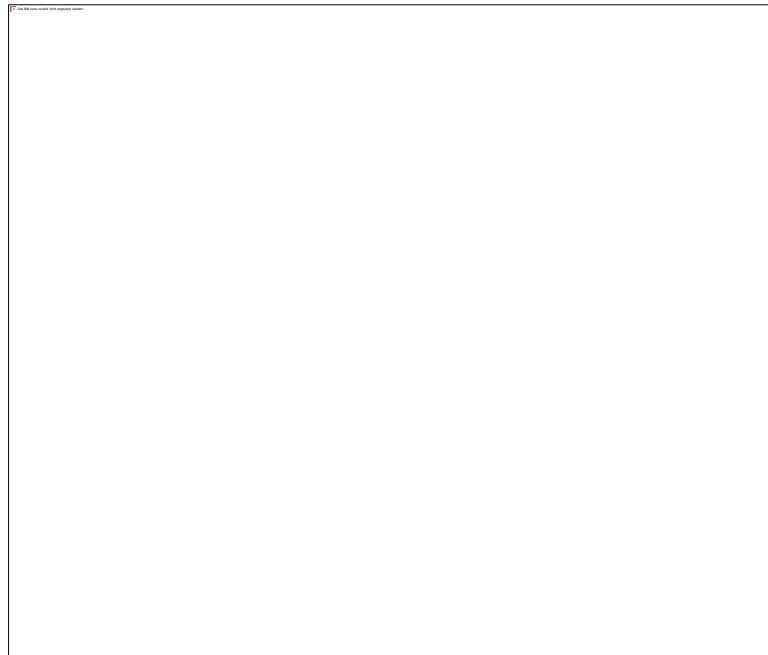


AUF MICH HÖRT SIE/ER
EH' NICHT MEHR

HALTGEBENDE
PRÄSENZ

Auszeit von der Krise

Themenwechsel der Gespräche



Eigene Selbstwirksamkeit
in anderen Lebensbereichen
außerhalb der Symptomatik
suchen

DIE KINDER SIND DAS
WICHTIGSTE IN
UNSEREM LEBEN

PAAREBENE STÄRKEN

Meine Möglichkeiten – Was kann ich leisten?
Meine Grenzen, Was will ich nicht mehr leisten?

**IRGENDJEMAND MUSS
DAS JA MACHEN**

GRENZEN BESTIMMEN

Raum für Trauer

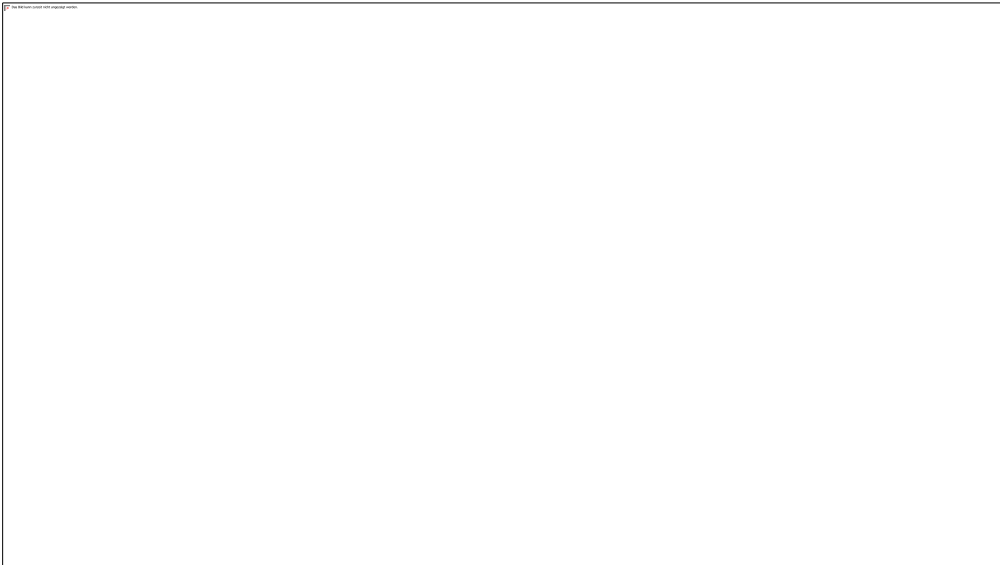
Ohnmacht aushalten



WENN ICH NICHTS
TUE, WIRD ALLES
NOCH SCHLIMMER

MUT ZUR AUTONOMIE

ANGEHÖRIGENARBEIT LOHNT



- Motiviert
- Nüchternheit
- Aktiver, handlungsfähiger, -bereiter
- Vielgestaltige Veränderungen möglich

DANKE FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT