

## CO- Abhängigkeit

### Ursachen

Unter einer Suchterkrankung leidet nicht nur der Betroffene selbst, sondern auch sein Umfeld. Freunde, Arbeitskollegen, Partner, Kinder, ...wollen helfen. Vielen gelingt es hierbei eine Balance zwischen dem Kümmern um den Betroffenen und den eigenen Bedürfnissen zu halten.

Bei einer CO- Abhängigkeit hingegen, dreht sich alles nur noch um den Suchtkranken, und die eigenen Bedürfnisse werden nicht mehr wahrgenommen. Denken, Handeln, Fühlen sind allein auf den Suchtkranken ausgerichtet.

Allerdings ist die CO- Abhängigkeit selbst keine Diagnose, sondern soll dem Verständnis dienen.

### Symptome

Eine CO- Abhängigkeit verläuft meistens in 3 Phasen, kann jedoch von Fall zu Fall Unterschiede aufweisen.

- Phase 1 ist die Beschützerphase  
Hierbei versuchen Angehörige das Problem nach Außen zu verheimlichen, entschuldigen den Betroffenen und finden Gründe wie z.B. einer schwierigen Kindheit oder derzeit schwierigen Lebensphase.
- Phase 2 Kontrollphase  
Als nächstes wird der Konsum kontrolliert, das Suchtmittel versteckt oder entsorgt. So will man dem Betroffenen helfen, weniger zu konsumieren. Allerdings führt dies dazu, dass der Konsum heimlich stattfindet.
- Phase 3 Anklagephase  
In der letzten Phase folgen Vorwürfe seitens der Angehörigen. Die Sucht besteht schon länger, der Suchtkranke kann sein Versprechen abstinent zu werden nicht halten. Angehörige resignieren, es kommt öfter zum Streit.  
Der Suchtkranke fühlt sich davon jedoch in die Ecke getrieben, macht falsche Versprechen, die nicht gehalten werden können.  
Seitens des Angehörigen kann es zum Kontaktabbruch kommen oder dem Einstellen der Unterstützung.

Häufige Stimmungsschwankungen der Suchtkranken, sowie Streit über den Konsum, sind sehr belastend für den Angehörigen. Dazu kann eine zunehmende Isolation führen, wodurch es keinen Ansprechpartner für die Probleme gibt.

Auch finanzielle Sorgen und die zunehmende Übernahme von Aufgaben sind sehr belastend.

Dies kann u.a. zu Depressionen, Angststörungen, Schlafproblemen führen.

Je nach Verhalten des Suchtkranken auch zu PTBS.

Nicht selten kommt es auch zur Suchterkrankung.

### Behandlung

Der erste Schritt ist, sich Unterstützung zu suchen, um die CO- Abhängigkeit zu unterbrechen. Hier können Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen erste Ansprechpartner sein. Auch kann eine ambulante Psychotherapie helfen, um sich wieder mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren.

Im Rahmen der Suchttherapie kann auch die CO- Abhängigkeit behandelt werden.

### Tipps für CO- Abhängige

- Sich Hilfe suchen, um Wege aus der Situation zu finden.
- Wieder mehr auf die eigenen Bedürfnisse achten und bewusst machen, dass man ein eigenes Leben hat
- Für die Sucht ist der Betroffene allein verantwortlich, diese Erkenntnis kann sehr entlastend sein.
- Den Drogenkonsum nach außen nicht mehr verheimlichen und dem Betroffenen keine Aufgaben mehr abnehmen, denn so ein Verhalten unterstützt die Sucht nur. Wichtig ist, hierbei konsequent zu bleiben!
- Sieht der Suchtkranke sein Problem nicht ein, dann zu einem späteren Zeitpunkt erneut darauf ansprechen. Um sich Unterstützung zu suchen, muss der Leidensdruck entsprechend hoch sein.
- Suchen Sie sich Hilfe und werden damit zunehmend selbstständiger, kann dies auch den Suchtkranken zum Handeln motivieren.

Quelle:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/co-abhaengigkeit/hilfreiche-unterstuetzung/>