

# Die andere Seite des Mitgefühls Co – Abhängigkeit

Modul 4 (90 Min.)



## WORUM GEHT'S IN MODUL 4:

Nicht nur für Angehörige kann die Suchterkrankung eines Menschen zu einer deutlichen Belastung werden. Zum einen ist da die Sorge um die Gesundheit oder gar um das Überleben des Betroffenen. Zum anderen ist die Zusammenarbeit mit dem suchtgefährdeten, dem süchtigen Menschen oft sehr schwierig, häufig geprägt durch heftige Stimmungsschwankungen, Unzuverlässigkeit, aggressivem Verhalten und Ignoranz.

Gleichwohl ist es für die Pflegekraft, wie für jeden, der mit suchtkranken Menschen arbeitet, sehr wichtig eine professionelle Haltung, einen professionellen Umgang mit dieser Thematik, mit dem Süchtigen, mit dem älteren Menschen mit problematischem Suchtmittelkonsum zu finden.

Im Rahmen dieses Moduls werden Unterrichtsbausteine vorgeschlagen, die sowohl relevanten inhaltlichen Input geben, als auch einen Rahmen für Reflektion des eigenen Handelns, der eigenen Haltung vorschlagen. Auch werden Hinweise zur Überwindung co-abhängiger Strukturen angeboten.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Dieses Unterrichts-Modul ist entstanden im Rahmen  
des Modellprojektes **Sucht im Alter Hamburg**

## MODUL 4 IM ÜBERBLICK:

Unterrichtsbausteine	Methode	Zeit, ca.	Sozialform	Material
<b>Kennen Sie Personen, die Mittelbar von Suchterkrankung betroffen sind?</b> (M4.1 / Seite 107)	Übung Seminar Diskussion	15 – 30 Min.	Einzelarbeit, Seminargruppe	<b>Keine</b>
<b>Co-Verhalten wie geht das?</b> - Eine Übung - (M4.2 / Seite 109)	Übung Seminar Diskussion Ggf. Rollenspiel oder Gruppen- soziometrie	60 – 90 Min.	Gruppenarbeit Seminargruppe	<b>Kopien</b> für alle TN von: Arbeitsblatt zur Übung (A4.2.1 / Seite 119 – 120) Arbeitsblatt: Pflegerisches Handeln bei suchtkranken Menschen (A4.2.2 / Seite 121 – 122)

## ALTERNATIVEN & ERGÄNZUNGEN ERWEITERNDE UNTERRICHTSBAUSTEINE IM ÜBERBLICK:

Unterrichtsbausteine	Methode	Zeit, ca.	Sozialform	Material
<b>Co-Abhängigkeit / Co-Verhalten</b> (M4.A1 / Seite 115)	Impulsvortrag Seminar Diskussion	30 – 45 Min.	Seminargruppe	<b>Kopien</b> für alle TN von: Arbeitsblatt zur Übung (A4.A1 / Seite 123)  Weiterhin: <b>Beamer, Notebook</b> etc., evtl. <b>Leinwand</b>  Oder: OVH und Folien zu den o.g. Arbeitsblättern
<b>Schritte aus der Co-Abhängigkeit</b> (M4.A2 / Seite 117)	Übung Seminar Diskussion	45 – 60 Min. Variation: 60 – 90 Min.	Einzelarbeit o. Kleingruppen Seminargruppe	<b>Kopien</b> für alle TN von: Arbeitsblatt zur Übung (A4.A2 / Seite 125 – 126 )

## KENNEN SIE PERSONEN, DIE MITTELBAR VON SUCHTERKRANKUNG BETROFFEN SIND?

### VORBEREITUNG:

Für diese Übung ist keine Vorbereitung erforderlich.

### DURCHFÜHRUNG:

- ✓ Erläutern Sie bitte in der Seminargruppe den folgenden Zusammenhang:  
*Aufgrund der Vielzahl von suchterkrankten Menschen ist es sehr wahrscheinlich, dass auch im Kreise der Teilnehmergruppe die meisten persönliche Beziehungen zu solchen Personen haben oder hatten oder zumindest zu solchen, die mit suchtkranken Personen ihrerseits persönlich in Beziehung stehen oder standen. Zunächst einmal spielt es keine Rolle, welcher „Qualität“ diese Beziehungen sind. Es könnte sich u.a. um Beziehungen zu Eltern, Kindern, Geschwistern, Großeltern, Onkeln, Cousinen oder sonstigen Familienmitgliedern, um Arbeitskollegen, ehem. Mitschüler, Eltern im Kindergarten oder der Schule, um Nachbarn oder um Vereinsmitglieder handeln.  
 Sucht ist immer auch ein soziales Phänomen und die Mechanismen des Co-Verhaltens, der Co-Abhängigkeit sind universell und kommen immer zum Tragen.*
- ✓ Bitten Sie nun die TN kurz darüber nachzudenken welchen Fall sie kennen und über welchen sie gegebenenfalls kurz berichten könnten.  
**Wichtig:** *Es geht nicht um den Fall des Süchtigen, es geht hier um die Person des „Mitbetroffenen“ und gegebenenfalls um dessen „Verstrickungen“ mit der Sucht, dem Süchtigen.*
- ✓ Bitten Sie nun für 10 -15 Min. einige TN von ihren Erfahrungen zu berichten:
  - ☞ Was genau ist dem TN dabei aufgefallen?
  - ☞ Was genau hat ihn daran berührt? Welche Emotionen wurden dabei angesprochen?
  - ☞ Sind Verhaltensweisen vorgekommen, die nicht ohne weiteres verständlich oder nachvollziehbar waren?
- ✓ Die Berichte werden von der Lehrkraft zusammengefasst und im Hinblick auf das Thema Co-Abhängigkeit gemeinsam abrundend besprochen.
- ✓ Es werden auch erste für Senioren relevante Gesichtspunkte zu Co-Abhängigkeit, soweit sie sich in den Berichten oder der Seminardiskussion ergeben haben, angesprochen und reflektiert:
  - ☞ Die pflegebedürftige Person ist suchtmittelabhängig. Das Pflegepersonal bemüht sich um eine professionelle Haltung und versucht das Co-Verhalten zu minimieren.
  - ☞ Die pflegebedürftige Person ist selbst Mitbetroffene und leidet unter dem Suchtverhalten des Partners.

### LERNZIELE:

- Erwärmung für die Themenstellung des Co-Verhaltens und der Co-Abhängigkeit
- Anregung zur Selbstreflektion im Hinblick auf die persönlichen Tendenzen zu co-abhängigem Verhalten

- Erste Kenntnis und Reflektion der Tatsache, dass sich den Wirkmechanismen co-abhängigen Verhaltens im Grunde niemand entziehen kann
- Erwärmung für eine professionelle Haltung, welche im helfenden/unterstützenden Umgang mit suchtkranken Menschen immer auch die eigene Wahrnehmung und die Reflektion des eigenen Handelns, auf die Problematik des Co-Verhaltens richtet
- Erste Kenntnis der Grundprinzipien von Co-Abhängigkeit

**EIGENE ANMERKUNGEN:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

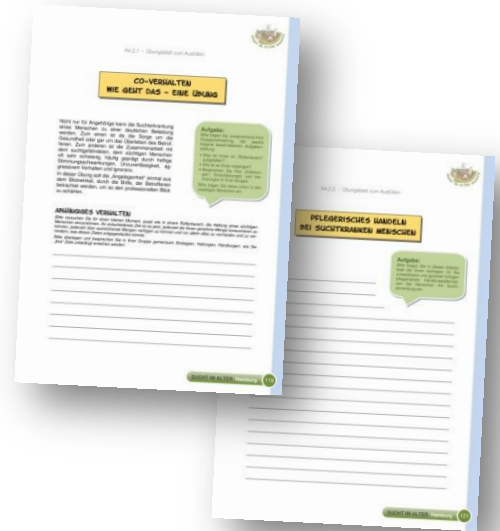
# CO-VERHALTEN WIE GEHT DAS? -EINE ÜBUNG-

## VORBEREITUNG:

- ✓ Kopieren Sie bitte einen kompletten Lehrgangssatz der Arbeitsblätter (Seite 119 - 120).
- ✓ **Alternative:**  
Sofern Sie mit den Arbeitsblättern (Seite 121 - 122) arbeiten wollen, kopieren Sie bitte auch diese.

## DURCHFÜHRUNG:

- ✓ Teilen Sie bitte den Lehrgang in 2 etwa gleich große Gruppen auf.
- ✓ Die Lehrkraft erläutert die anschließende Übung:  
„Rollentausch“ – **Wie fühle und denke ich als Betroffener?**
  1. Die Lehrkraft erläutert kurz, wie wichtig es ist, die Problemstellung auch aus der Sicht der Betroffenen, aus Sicht beider Seiten von Betroffenen, „betrachten“ und „erkennen“ zu können.
  2. Die Lehrkraft erläutert die unten beschriebene Aufgabenstellung und was unter einem Rollentausch zu verstehen ist.
  3. Die TN sollen sich in ihren Gruppen in die jeweiligen Rollenvorgaben einfühlen und aus Sicht des Betroffenen (Angehörige, bzw. Süchtige) Strategien, Haltungen und Handlungen „erfühlen“, sich vorstellen und/oder entwickeln, wie sie aus Sicht der Betroffenen, ihre jeweiligen Ziele erreichen können.



### Hinweis:

Einigen Gruppen fällt es sehr leicht in den Rollentausch zu gehen, andere tun sich damit etwas schwerer. Die Lehrkraft kann hier auf zwei Ebenen unterstützen.

*Zum einen* können hinreichend konkrete Situationen beschrieben werden, an welchen der „Interessenkonflikt“, bzw. die „Not“ der Handelnden deutlich wird und die gegebenenfalls an persönlichen Erfahrungen der TN anknüpfen können, wie z.B.:

**Bitte trink heute nichts mehr, du hast schon genug.  
Nur noch dieses eine Bier.**

**Kümmere Dich doch lieber um Deine eigenen Angelegenheiten.  
Wenn Du heute Abend wieder weg gehst . . . .**

**Ich bin doch gleich wieder da.  
Hier langweilt man sich ja zu Tode.**

**Mit Dir zusammen ist es in einer Wohnung ja nicht auszuhalten.**

*Zum anderen* können typische Denk- und/oder Verhaltensmuster von Betroffenen einfühlend angeboten werden, wie z.B.:

**Als Süchtiger denke ich vor allem daran, wie schön es sein wird mit den Kumpels in der Kneipe zu sein, wie wohltuend und wohlschmeckend das Bier sein wird, ich kann es fast schon riechen. Dieses ewige Genörgele ist auch wirklich nicht auszuhalten . . . .**

**Als Angehöriger wird mir immer deutlicher klar, gerade jetzt in diesem Moment bin ich absolut überzeugt davon, dass das ein Ende haben muss. Der Partner richtet sich zu Grunde und mich und die Kinder gleich mit. Sein Herz wird das auch nicht mehr lange mitmachen und seine Magenprobleme, er isst ja kaum noch etwas . . . .**

- ✓ Bitte geben Sie dann anschließend das Arbeitsblatt (Seite 119 - 120) aus.
- ✓ Offene Fragen werden bei dieser Übung im Prozess geklärt, ohne dafür extra innezuhalten, da dies die beginnende Einfühlung der TN bremsen könnte.
- ✓ Die Gruppen bearbeiten dann zunächst einmal das Arbeitsblatt für einen Zeitraum von ca. 15 - 30 Min. selbständig.

*Fragen und Inhalte, die auf dem Arbeitsblatt formuliert sind:*

*Nicht nur für Angehörige kann die Suchterkrankung eines Menschen zu einer deutlichen Belastung werden. Zum einen ist da die Sorge um die Gesundheit oder gar um das Überleben des Betroffenen. Zum anderen ist die Zusammenarbeit mit dem suchtfährdeten, dem süchtigen Menschen oft sehr schwierig, häufig geprägt durch heftige Stimmungsschwankungen, Unzuverlässigkeit, aggressivem Verhalten und Ignoranz. In dieser Übung soll die „Angelegenheit“ einmal aus dem Blickwinkel, durch die Brille, der Betroffenen betrachtet werden, um so den professionellen Blick zu schärfen.*

*Bitte folgen Sie, entsprechend Ihrer Gruppeneinteilung, der jeweils folgend beschriebenen Aufgabenstellung:*

- ↳ Was ist Ihnen im „Rollentausch“ aufgefallen?
- ↳ Wie ist es Ihnen ergangen?
- ↳ Besprechen Sie Ihre „Erfahrungen“, Einschätzungen und Vermutungen in Ihrer Gruppe.

*Bitte tragen Sie diese unten in den jeweiligen Bereich ein.*

*Folgende Bereiche werden angeführt:*

🔒 **Abhängiges Verhalten**

*Bitte versuchen Sie für einen kleinen Moment, quasi wie in einem Rollentausch, die Haltung eines süchtigen Menschen einzunehmen. Ihr entschiedenes Ziel ist es jetzt, jederzeit die Ihnen genehme Menge konsumieren zu können, jederzeit über ausreichende Mengen verfügen zu können und vor allem alles zu vermeiden und zu verhindern, was diesen Zielen entgegenlaufen könnte.*

*Bitte überlegen und besprechen Sie in Ihrer Gruppe gemeinsam Strategien, Haltungen, Handlungen, wie Sie „Ihre“ Ziele unbedingt erreichen werden:*

🔒 **Co - abhängiges Verhalten**

*Bitte versuchen Sie für einen kleinen Moment, quasi wie in einem Rollentausch, die Haltung eines mit betroffenen Menschen einzunehmen. Ihr entschiedenes Ziel ist es jetzt, dem Süchtigen jederzeit zu helfen, jederzeit Schlimmeres verhindern zu können, den Süchtigen idealerweise vom Trinken abhalten zu können. Paradoxe Weise sind „Sie“ allerdings nicht sehr erfolgreich, sondern sehr angestrengt, belastet und wenig in Kontakt mit sich selbst.*

*Bitte überlegen und besprechen Sie in Ihrer Gruppe gemeinsam Strategien, Haltungen, Handlungen, wie Sie trotz gegenteiliger Ziele vor allem das Suchtverhalten des Partners stabilisieren werden:*

### Alternative 1

- ✓ Die TN stellen ihre Arbeitsergebnisse vor, die Gruppenergebnisse werden zusammengetragen und gemeinsam besprochen.

### Alternative 2

- ✓ Sofern sich unter den TN der Lehrgangsguppe einige spielfreudige Mitglieder befinden, sollten ein paar kleine Szenen in einem Rollenspiel dargestellt werden.

**Hinweis:**

*Dies tief in der Regel die emotionale Ebene, hier somit auch den Inhalt und stärkt den authentischen Gehalt der Übung.*

- ✓ Hierzu treten jeweils zwei TN vor die Gruppe, bleiben in ihren Rollen aus der Gruppenphase (Süchtiger/ Mitbetroffener) und spielen einige Dialoge durch.

**Hinweis:**

*Die Rückmeldungen und das Feed-Back aus den „Rollen“ ergeben in der Regel sehr wichtige Hinweise mit guter Praxisrelevanz.*

- ✓ Es sollte darauf geachtet werden, dass die TN ihre Rollen anschließend wieder vollständig verlassen.

### Alternative 3

- ✓ Wenn eine Schärfung der emotionalen Dichte, wie auch der selbstreflexiven Anteile bei den TN gewünscht ist, kann die Übung auch als Gruppensoziometrie durchgeführt werden.
- ✓ Hierzu bleiben alle TN in ihren Rollen aus der Gruppenphase (Süchtiger/ Mitbetroffener) und spielen einige Dialoge durch. Allerdings treten sich nun die vollständigen Gruppen gegenüber. Die Dialoge können gemeinsam gesprochen oder es kann improvisiert werden, wobei die jeweiligen Gruppenmitglieder im „freien Ermessen“ „mitdiskutieren“ und „Argumente“ austauschen.
- ✓ Es sollte darauf geachtet werden, dass die TN ihre Rollen anschließend wieder vollständig verlassen.

### Fortsetzung nach Alternative 1 – 3

- ✓ Es werden die für Senioren relevanten Aspekte herausgearbeitet,
- ✓ sowie die relevanten Handlungsalternativen aufgezeigt, wie sinnvolles pflegerisches Handeln bei suchtkranken Menschen gestaltet werden kann.
- ✓ Gegebenenfalls können Sie an dieser Stelle das Arbeitsblatt (Seite 121 - 122) einsetzen, welches die TN auch fortlaufend zum Notieren (ihnen) wichtiger Handlungsalternativen nutzen könnten.

### LERNZIELE:

- Erwärmung für die Themenstellung des Co-Verhaltens, der Co-Abhängigkeit
- Anregung zur Selbstreflexion im Hinblick auf die persönlichen Tendenzen zu co-abhängigem Verhalten
- Kenntnis und Reflektion der Tatsache, dass sich den Wirkmechanismen co-abhängigen Verhaltens im Grunde niemand entziehen kann
- Erwärmung für eine professionelle Haltung, welche im helfenden/unterstützenden Umgang mit suchtkranken Menschen, immer auch die eigene Wahrnehmung und die Reflektion des eigenen Handelns, auf die Problematik des Co-Verhaltens richtet.
- Verstehen der zentralen Bedeutung der Einbettung von co-abhängigen Strukturen im sozialen Umfeld des Betroffenen, für die Entstehung, den Verlauf und den Erhalt von Abhängigkeitserkrankungen.
- Kenntnis der Grundprinzipien von Co-Abhängigkeit
- Erste Kenntnis professioneller Strategien zur Vermeidung co-abhängigen Verhaltens und co-abhängiger Beziehungen zu pflegebedürftigen Personen

### EIGENE ANMERKUNGEN:

---

---

---



A series of 20 horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for handwritten text.



## Die andere Seite des Mitgefühls Co - Abhängigkeit

Ergänzungen

© iStockphoto.com / STEEX



ES FOLGEN ZWEI ERWEITERNDE  
UNTERRICHTSBAUSTEIN  
ZU MODUL 4:



© Michael Hörth / Illustration Isabel Kreitz / hrkontor.de

*Was für die Atemluft gut ist, muss der Frisur noch lange nicht nutzen!*



Notizen

▪ Gedanken

▪ Erinnerungen

▪ Ideen

▪ Inspirationen

▪ Phantasien

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

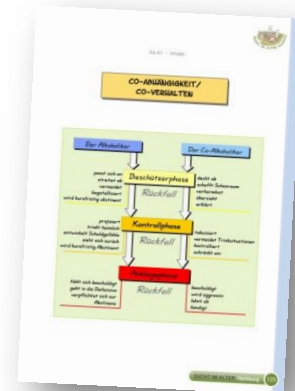
---

---

## CO-ABHÄNGIGKEIT / CO-VERHALTEN

### VORBEREITUNG:

- ✓ Besorgen Sie einen Beamer und die notwendige EDV zu dessen Ansteuerung, sowie ggf. eine Leinwand, da das Arbeitsblatt: „Co-Abhängigkeit / Co-Verhalten“ (Seite 123) großflächig präsentiert dargestellt werden sollten.  
*Alternative: Wenn Sie mit einem OVP arbeiten, sollte dieser ebenso rechtzeitig vor Ort sein und weiterhin die Arbeitsblätter auf Folie „gezogen“ vorliegen.*
- ✓ Kopieren Sie bitte einen kompletten Lehrgangssatz der obigen Arbeitsblätter und geben diese im Unterrichtsverlauf an die TN.



### DURCHFÜHRUNG:

- ✓ Diese Einheit ist als Impuls-Vortrag durch die Lehrkraft vorgesehen.

*Erweiterung: Abhängig von der vorhandenen Lehrgangszeit können die TN auch hier ermuntert werden von Personen/Fällen aus ihrem Arbeitskontext zu berichten. Dies macht den Vortrag lebendig und konkrete Beispiele erleichtern das Verständnis.*

### LERNZIELE:

- Kenntnis der Relevanz der Themenstellung des Co-Verhaltens, der Co-Abhängigkeit
- Anregung zur Selbstreflexion im Hinblick auf die persönlichen Tendenzen zu co-abhängigem Verhalten
- Kenntnis und Reflektion der Tatsache, dass sich den Wirkmechanismen co-abhängigen Verhaltens im Grunde niemand entziehen kann.
- Erwärmung für eine professionelle Haltung, welche im helfenden/unterstützenden Umgang mit suchtkranken Menschen, immer auch die eigene Wahrnehmung und die Reflektion des eigenen Handelns, auf die Problematik des Co-Verhaltens richtet.
- Verstehen der zentralen Bedeutung der Einbettung von co-abhängigen Strukturen im sozialen Umfeld des Betroffenen, für die Entstehung, den Verlauf und den Erhalt von Abhängigkeitserkrankungen
- Kenntnis der Grundprinzipien von Co-Abhängigkeit
- Kenntnis professioneller Strategien zur Vermeidung co-abhängigen Verhaltens und co-abhängiger Beziehungen zu pflegebedürftigen Personen



## SCHRITTE AUS DER CO-ABHÄNGIGKEIT

**Hinweis:** In Ergänzung der Unterrichtsbausteine zu Co-Abhängigkeit wird Ihnen mit dem Arbeitsblatt: „Schritte aus der CO-Abhängigkeit“ (Seite 125) die Möglichkeit eines abrundenden inhaltlichen Inputs gegeben. Das Arbeitsblatt kann im Lehrgang ausgegeben werden, ohne dass es in eine Übung eingebunden wird.

Die inhaltlichen Aussagen darin sind eher an Angehörige eines Suchtkranken gerichtet, denn an Pflegegeschüler. Gleichwohl lässt sich dieser Text sowohl zur weiteren Tiefung des Themas verwenden, als auch für die TN als Vorbereitung auf zukünftige Gespräche mit Angehörigen.

Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang auch unsere Literaturempfehlungen.

Für diejenigen Lehrkräfte, die sich mit dieser Thematik intensiver beschäftigen wollen wird die folgende Übung angeboten:

### VORBEREITUNG:

- ✓ Kopieren Sie bitte einen kompletten Lehrgangssatz des Arbeitsblatts (Seite 125).

### DURCHFÜHRUNG:

- ✓ Die Übung kann als Einzelarbeit oder in Kleingruppen durchgeführt werden. Lassen Sie ggf. Kleingruppen bilden. (Je 3 bis 5 TN.)
- ✓ Bitte geben Sie die Arbeitsblätter aus.

*Fragen/Themen, die auf dem Arbeitsblatt formuliert sind:*

Die angeführten Tipps, Hinweise und Strategien zu den „Schritten aus der Co-Abhängigkeit“ entnehmen Sie bitte direkt dem Arbeitsblatt. (Seite 125)

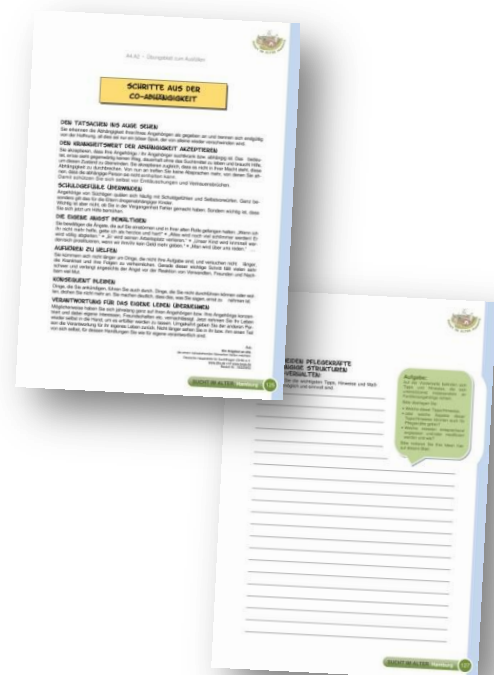
*So vermeiden Pflegekräfte co-abhängige Strukturen und Co-Verhalten:*

Beschreiben Sie die wichtigsten Tipps, Hinweise und Maßnahmen, die möglich und sinnvoll sind. (Seite 126)

Auf der Vorderseite befinden sich Tipps und Hinweise, die sich unterstützend insbesondere an Familienangehörige richten. Bitte überlegen Sie:

- ❖ Welche dieser Tipps/Hinweise,
- ❖ oder welche Aspekte dieser Tipps/Hinweise könnten auch für Pflegekräfte gelten?
- ❖ Welche müssten entsprechend angepasst und/oder modifiziert werden und wie?

- ✓ Die TN lesen den Text zunächst in Einzelarbeit.
- ✓ Die TN bearbeiten die Aufgabenstellung für einen Zeitraum von ca. 15 – 30 Min. selbständig.
- ✓ Die TN stellen ihre Arbeitsergebnisse vor, die Gruppenergebnisse werden zusammengetragen und gemeinsam besprochen.
- ✓ Es werden die besonders für Pflegekräfte relevanten Gesichtspunkte herausgearbeitet.



**Variation:**

Soweit genügend Zeit zur Verfügung steht, kann mit den TN abschließend ein gemeinsamer Handlungskatalog/Handlungsleitfaden zum Thema:

„Wie vermeiden wir bei uns co-abhängige Strukturen und Co-Verhalten“ oder

„Wie vermeiden Pflegekräfte co-abhängige Strukturen und Co-Verhalten“

entwickelt, auf Flip-Chart visualisiert und im Seminarraum dauerhaft aufgehängt werden.



**Hausaufgabe:**

Diese Übung kann von den Altenpflegeschülern auch im Rahmen einer Hausaufgabe bearbeitet werden.

**LERNZIELE:**

- Vertiefende Selbstreflexion im Hinblick auf eigene und pflegerische Tendenzen zu Co-Verhalten und Co-Abhängigkeit
- Vertiefung und Reflektion der Tatsache, dass sich den Wirkmechanismen co-abhängigen Verhaltens im Grunde niemand entziehen kann und dass sie entsprechend immer auch Teil des pflegerischen Handelns sind
- Erwärmung für eine professionelle Haltung, welche im helfenden/unterstützenden Umgang mit suchtkranken Menschen, immer auch die eigene Wahrnehmung und die Reflektion des eigenen Handelns, auf die Problematik des Co-Verhaltens richtet.
- Verstehen der zentralen Bedeutung der Einbettung von co-abhängigen Strukturen im sozialen Umfeld des Betroffenen, für die Entstehung, den Verlauf und den Erhalt von Abhängigkeitserkrankungen
- Kenntnis der Grundprinzipien von Co-Abhängigkeit
- Kenntnis professioneller Strategien zur Vermeidung co-abhängigen Verhaltens und co-abhängiger Beziehungen zu pflegebedürftigen Personen

**EIGENE ANMERKUNGEN:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## CO-VERHALTEN WIE GEHT DAS - EINE ÜBUNG

Nicht nur für Angehörige kann die Suchterkrankung eines Menschen zu einer deutlichen Belastung werden. Zum einen ist da die Sorge um die Gesundheit oder gar um das Überleben des Betroffenen. Zum anderen ist die Zusammenarbeit mit dem suchtgefährdeten, dem süchtigen Menschen oft sehr schwierig, häufig geprägt durch heftige Stimmungsschwankungen, Unzuverlässigkeit, aggressivem Verhalten und Ignoranz.

In dieser Übung soll die „Angelegenheit“ einmal aus dem Blickwinkel, durch die Brille, der Betroffenen betrachtet werden, um so den professionellen Blick zu schärfen.

### Aufgabe:

Bitte folgen Sie, entsprechend Ihrer Gruppeneinteilung, der jeweils folgend beschriebenen Aufgabenstellung:

- Was ist Ihnen im „Rollentausch“ aufgefallen?
- Wie ist es Ihnen ergangen?
- Besprechen Sie Ihre „Erfahrungen“, Einschätzungen und Vermutungen in Ihrer Gruppe.

Bitte tragen Sie diese unten in den jeweiligen Bereichen ein.

## ABHÄNGIGES VERHALTEN

*Bitte versuchen Sie für einen kleinen Moment, quasi wie in einem Rollentausch, die Haltung eines süchtigen Menschen einzunehmen. Ihr entschiedenes Ziel ist es jetzt, jederzeit die Ihnen genehme Menge konsumieren zu können, jederzeit über ausreichende Mengen verfügen zu können und vor allem alles zu vermeiden und zu verhindern, was diesen Zielen entgegenlaufen könnte.*

*Bitte überlegen und besprechen Sie in Ihrer Gruppe gemeinsam Strategien, Haltungen, Handlungen, wie Sie „Ihre“ Ziele unbedingt erreichen werden:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## CO - ABHÄNGIGES VERHALTEN

*Bitte versuchen Sie für einen kleinen Moment, quasi wie in einem Rollentausch, die Haltung eines mit betroffenen Menschen einzunehmen. Ihr entschiedenes Ziel ist es jetzt, dem Süchtigen jederzeit zu helfen, jederzeit schlimmeres verhindern zu können, den Süchtigen idealerweise vom trinken abhalten zu können. Paradoxerweise sind „Sie“ allerdings nicht sehr erfolgreich, sondern sehr angestrengt, belastet und wenig in Kontakt mit sich selbst.*

*Bitte überlegen und besprechen Sie in Ihrer Gruppe gemeinsam Strategien, Haltungen, Handlungen, wie Sie trotz gegenteiliger Ziele vor allem das Suchtverhalten des Partners stabilisieren werden:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# PFLEGERISCHES HANDELN BEI SUCHTKRANKEN MENSCHEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Aufgabe:**  
Bitte tragen Sie in dieses Arbeitsblatt die Ihnen wichtigen, für Sie umsetzbaren und generell richtigen pflegerischen Handlungsalternativen bei Menschen mit Suchterkrankung ein.



## CO-ABHÄNGIGKEIT / CO-VERHALTEN





## SCHRITTE AUS DER CO-ABHÄNGIGKEIT

### DEN TATSACHEN INS AUGE SEHEN

Sie erkennen die Abhängigkeit Ihrer/Ihres Angehörigen als gegeben an und trennen sich endgültig von der Hoffnung, all dies sei nur ein böser Spuk, der von alleine wieder verschwinden wird.

### DEN KRANKHEITSWERT DER ABHÄNGIGKEIT AKZEPTIEREN

Sie akzeptieren, dass Ihre Angehörige / Ihr Angehöriger suchtkrank bzw. abhängig ist. Das bedeutet, er/sie sieht gegenwärtig keinen Weg, dauerhaft ohne das Suchtmittel zu leben und braucht Hilfe, um diesen Zustand zu überwinden. Sie akzeptieren zugleich, dass es nicht in Ihrer Macht steht, diese Abhängigkeit zu durchbrechen. Von nun an treffen Sie keine Absprachen mehr, von denen Sie ahnen, dass die abhängige Person sie nicht einhalten kann.

Damit schützen Sie sich selbst vor Enttäuschungen und Vertrauensbrüchen.

### SCHULDGEFÜHLE ÜBERWINDEN

Angehörige von Süchtigen quälen sich häufig mit Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen. Ganz besonders gilt das für die Eltern drogenabhängiger Kinder.

Wichtig ist aber nicht, ob Sie in der Vergangenheit Fehler gemacht haben. Sondern wichtig ist, dass Sie sich jetzt um Hilfe bemühen.

### DIE EIGENE ANGST BEWÄLTIGEN

Sie bewältigen die Ängste, die auf Sie einströmen und in Ihrer alten Rolle gefangen halten: „Wenn ich ihr nicht mehr helfe, gelte ich als herzlos und hart!“ ■ „Alles wird noch viel schlimmer werden! Er wird völlig abgleiten.“ ■ „Er wird seinen Arbeitsplatz verlieren.“ ■ „Unser Kind wird kriminell werden/sich prostituieren, wenn wir ihm/ihr kein Geld mehr geben.“ ■ „Man wird über uns reden.“ ...

### AUFHÖREN ZU HELFEN

Sie kümmern sich nicht länger um Dinge, die nicht Ihre Aufgabe sind, und versuchen nicht länger, die Krankheit und ihre Folgen zu verheimlichen. Gerade dieser wichtige Schritt fällt vielen sehr schwer und verlangt angesichts der Angst vor der Reaktion von Verwandten, Freunden und Nachbarn viel Mut.

### KONSEQUENT BLEIBEN

Dinge, die Sie ankündigen, führen Sie auch durch. Dinge, die Sie nicht durchführen können oder wollen, drohen Sie nicht mehr an. Sie machen deutlich, dass das, was Sie sagen, ernst zu nehmen ist.

### VERANTWORTUNG FÜR DAS EIGENE LEBEN ÜBERNEHMEN

Möglicherweise haben Sie sich jahrelang ganz auf Ihren Angehörigen bzw. Ihre Angehörige konzentriert und dabei eigene Interessen, Freundschaften etc. vernachlässigt. Jetzt nehmen Sie Ihr Leben wieder selbst in die Hand, um es erfüllt werden zu lassen. Umgekehrt geben Sie der anderen Person die Verantwortung für ihr eigenes Leben zurück. Nicht länger sehen Sie in ihr bzw. ihm einen Teil von sich selbst, für dessen Handlungen Sie wie für eigene verantwortlich sind.

Aus:

Ein Angebot an alle,  
die einem nahestehenden Menschen helfen möchten.  
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V.  
[www.dhs.de](http://www.dhs.de) und [www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
Bestell-Nr.: 33220002

## SO VERMEIDEN PFLEGEKRÄFTE CO-ABHÄNGIGE STRUKTUREN UND CO-VERHALTEN:

Beschreiben Sie die wichtigsten Tipps, Hinweise und Maßnahmen, die möglich und sinnvoll sind.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Aufgabe:

Auf der Vorderseite befinden sich Tipps und Hinweise, die sich unterstützend insbesondere an Familienangehörige richten.

Bitte überlegen Sie:

- Welche dieser Tipps/Hinweise,
- oder welche Aspekte dieser Tipps/Hinweise könnten auch für Pflegekräfte gelten?
- Welche müssten entsprechend angepasst und/oder modifiziert werden und wie?

Bitte notieren Sie Ihre Ideen hier auf diesem Blatt.