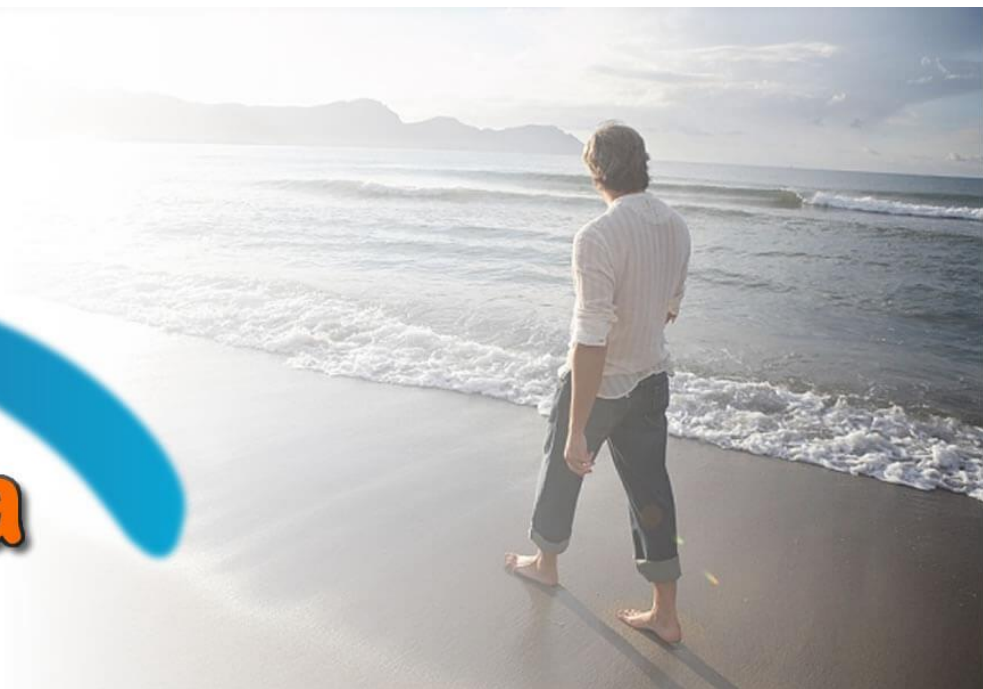




**Finca
Alavida**



Co-Abhängigkeit

&

Alkoholabhängigkeit aus der Sicht von Außenstehenden

Co-Abhängigkeit

Unter Co-Abhängigkeit versteht man, dass ein Angehöriger eines Suchtkranken gleichsam zum Komplizen des Abhängigen wird, wobei er den Abhängigen in seiner Sucht unterstützt, indem er dessen Suchtmittelkonsum und dessen auffälliges Verhalten vertuscht oder deckt, Fehler bagatellisiert oder entschuldigt. Indem der Co-Abhängige den Abhängigen vor anderen – Freunden, Arbeitgeber, Nachbarn – in Schutz nimmt, verhindert er, dass der Abhängige die negativen Auswirkungen seines Suchtverhaltens und die damit verbundenen negativen Konsequenzen nicht einsieht und somit auch keine Notwendigkeit sieht, sein Verhalten zu ändern oder sich sogar helfen zu lassen.

In der *Beschützerphase* erfährt der Suchtkranke besondere Zuwendung und Mitgefühl in der Hoffnung, er kann seine Sucht aus eigener Kraft überwinden.

In der *Kontrollphase* übernehmen die Bezugspersonen die Aufgaben und Probleme des Süchtigen, wodurch sie versuchen, dessen Sucht gegenüber dritten Personen zu verdecken.

Die *Anklagephase* ist durch zunehmende Aggressionen und Verachtung dem Kranken gegenüber geprägt und endet in einer vollständigen Hilflosigkeit und Verzweiflung des Co-Abhängigen.

Alkoholabhängigkeit aus der Sicht von Außenstehenden

Viele von Ihnen haben Bekannte, Kollegen, Freunde oder Familienmitglieder, die mit ihren Trinkgewohnheiten auffallen. Man fragt sich oft, ob jemand die Grenze zum typischen Suchtverhalten schon überschritten hat. Wir haben Ihnen hier einige Anhaltspunkte zusammengestellt, an denen Sie erkennen können ob jemand gefährdet ist.

- Zunehmender Rückzug von Freunden und Bekannten
- Gedächtnislücken
- Gehäuftes aggressives Auftreten
- Reizbarkeit
- Häufige Klagen über körperliche Beschwerden
- Verärgerung bei nichtigen Anlässen
- Rechthaberisches Auftreten
- Prahlen mit der Trinkfestigkeit
- Relativ schnelles und gieriges Trinken
- Hohe Trinkmengen
- Heimliches Trinken
- Morgendliche Übelkeit und Zittern der Hände
- Schweißausbrüche
- Alkoholfahne (oft getarnt durch häufige Verwendung von Menthol haltigen Kaugummis, Bonbons oder Säften)
- Alkoholverstecke
- Unausgeschlafenheit
- Ablenkende Gesprächsführungen, wenn es um Trinkgewohnheiten geht
- Trinken in oder vor Stresssituationen
- Erinnerungslücken
- Gerötete Augen, belegte Zunge oder auffallend gerötete Gesichtspartien

Sollten Sie den Eindruck haben, dass mehrere Punkte zutreffend sind, finden Sie auf unserer [Seite für Angehörige, Freunde und Kollegen](#) weiterführende Informationen und Möglichkeiten, den Betroffenen zu helfen.