



blaues kreuz in der
evangelischen kirche
bundesverband e.v.

un-abhängig. gesund. leben.



Suchterkrankung
BEZIEHUNGEN
Schwerpunkt: Angehörige
Sie haben es in der Hand.

UPDATE

Un-Abhängigkeit heute

ein gemeinsames Projekt von



und

BARMER
und **GEK**
die gemeinsam
arbeiten

Update - Un-Abhängigkeit heute

Informationen für Betroffene, Angehörige und Selbsthilfegruppen.

Das Blaue Kreuz in der **Evangelischen Kirche (BKE)**

Das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE) ist eine Selbsthilfeorganisation in der Suchtkrankenhilfe mit zahlreichen Selbsthilfegruppen in vielen Städten und Regionen Deutschlands.

Egal ob Alkohol, Tabletten, Glücksspiel, Nikotin, Medien, illegale Drogen oder das Essen das Problem sind, egal ob Jung oder Alt, Mann oder Frau, angehörig oder selbst betroffen – der Verband ist offen für alle, ohne Ansehen der Konfession, die in der Gemeinschaft autonom eine zufriedene Abstinenz und Selbsthilfe leben wollen.

www.blaues-kreuz.org

gefördert durch die:

BARMER
GEK die gesund
experten

www.barmer-gek.de

Inhalt

Vorwort	S. 4
---------	------

Abhängig?

Beziehungssucht	S. 5
Co-Abhängigkeit	S. 7

Un-Abhängig!

Raus aus der Sucht	S. 10
Tipps für Angehörige	S. 11
Tipps für das Arbeitsumfeld	S. 14
Tipps für Selbsthilfegruppen	S. 15

Adressen/Literatur	S. 16
--------------------	-------

ABHÄNGIG?

Vorwort

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Egal, ob auf der Arbeit oder in Familie und Freundeskreis – er steht in Beziehung zu den ihn umgebenden Menschen. Und deswegen ist auch Sucht in irgendeinem Zusammenhang menschlicher Beziehung oft ein Thema. Zum einen, weil es mit der Co-Abhängigkeit und der Beziehungssucht zwei „echte Abhängigkeiten“ im sozialen Miteinander gibt. Zum anderen, weil man als Angehörige/r, Kollegin oder Kollege, Arbeitgeber/in oder Freund/in unter Umständen mit einem oder einer Suchtkranken zu tun hat. Die Suchterkrankung eines Menschen beeinflusst sein gesamtes Umfeld.

Die Suchterkrankung eines Menschen beeinflusst sein gesamtes Umfeld.

Die Beziehungssucht

Die große, perfekte Liebe, die alles bis zur Selbstaufgabe erduldet, steht im Mittelpunkt der Beziehungssucht. Oder zumindest die Suche nach diesem Ideal. Dahinter steckt oft ein geringes Selbstwertgefühl. In der Kindheit fehlt den Betroffenen das Gefühl, als Individuum wahrgenommen und akzeptiert zu werden. Als Erwachsene versuchen sie dann, in zwischenmenschlichen Beziehungen das dadurch entstandene Loch zu füllen. Es entsteht die Sucht, gebraucht zu werden. Unter Fachleuten ist umstritten, ob überhaupt von einer Beziehungssucht gesprochen werden kann. Streng genommen wird der Begriff „Sucht“ noch immer häufig mit einer Abhängigkeit von einem bestimmten Stoff wie Alkohol oder Drogen gleichgesetzt. Die Folgen der nicht stofflichen Abhängigkeiten – zu denen die Beziehungssucht gehören würde – unterscheiden sich von denen stofflicher Abhängigkeit kaum. Oft geht die Beziehungssucht zudem mit anderen Krankheiten wie Depressionen, Schlaf- und Essstörungen oder Medikamentensucht einher.

Beziehungssüchtige sind blind für die eigenen Bedürfnisse. Sie kümmern sich nur um die Bedürfnisse des/der Partner/innen, für die sie äußerst sensibel sind. Sie verzehren sich für ihr Gegenüber bis zur völligen Selbstaufgabe. Sie haben keine eigene Meinung und stellen keine eigenständigen Personen dar, sondern definieren sich nur im Zusammenhang mit dem anderen Menschen. Hier wird von „symbiotischen Beziehungen“ gesprochen. Beziehungssüchtige Menschen haben meist das Gefühl ohne den/die Partner/in nichts wert zu sein. Sie leben in ständiger Angst austauschbar zu sein. Chronisch beziehungsabhängige Menschen sind tief in ihrem Innern davon überzeugt, dass niemand, der sie näher kennen lernt, sie wirklich lieben kann. Sie kontrollieren andere Menschen ständig. Was sie als Liebe bezeichnen, ist in erster Linie ein Versuch sich von den krankhaften Selbstzweifeln und Minderwertigkeitsgefühlen zu befreien.

Typisch für Betroffene ist, dass sie von einer Beziehung in die nächste schlittern, immer in der Hoffnung, dass bei der nächsten Partnerin oder dem nächsten Partner alles anders wird. Ebenso typisch ist, dass sich Betroffene jahrelang an eine Beziehung klammern, die schon längst in einer Sackgasse steckt.

*Beziehungs-
süchtige sind blind
für die eigenen
Bedürfnisse.*

*Sie verzehren sich
für ihr Gegenüber
bis zur völligen
Selbstaufgabe.*

*Beziehungssucht
und Co-Abhängig-
keit liegen meist
dicht beieinander.*

Körperliche Übergriffe oder Isolationsambitionen des/der Partners/Partnerin werden meist nicht abgewehrt. Häufig verlieren Beziehungsabhängige sämtliche soziale Kontakte – der/die Partner/in ist ihnen genug.

Typisch ist auch die Eifersucht. Der Psychoanalytiker Ernest Jones vergleicht sie mit der Abhängigkeit eines Heroinabhängigen von seinem Rauschgift. Der beziehungsabhängige Mensch erlebt durch das „Abtauchen“ in diese Gefühlswelt eine Art Kick – einen Adrenalinstoß, welcher von Betroffenen sogar als „High-Gefühl“ beschrieben wird. Durch die Ausschüttung der körpereigenen Hormone wird die Leistungsfähigkeit enorm heraufgesetzt. Der eifersüchtige Mensch erlebt auf der einen Seite das Gefühl von Stärke und Entschlossenheit, auf der anderen Seite jedoch auch innere Enge durch die Fixierung auf das Gegenüber.

Beziehungssucht und Co-Abhängigkeit liegen meist dicht beieinander. Beziehungsabhängige wählen häufig abhängige Partner/innen, für die sie alles tun, die sie aufbauen und beschützen können.



Die Co-Abhängigkeit

Angehörige von Suchtkranken sind individuell mehr oder weniger stark von der Suchterkrankung mit betroffen. Viele entwickeln jedoch eine Co-Abhängigkeit, die als eigenständige Störung zu sehen ist.⁽¹⁾ Oft haben diese Co-Abhängigen in ihrer Kindheit bereits entsprechende Erfahrungen gemacht. Eines der Merkmale bei Co-Abhängigen von Suchtkranken ist, dass sie die Situation in ihrer Suchtfamilie nach außen hin verdeckt halten und sie als „Familiengeheimnis“ hüten. Oftmals wollen sie die Suchterkrankung in der Familie auch nicht wahrhaben.

Angehörige von Suchtkranken sind individuell mehr oder weniger stark von der Suchterkrankung mit betroffen.

Co-Abhängige versuchen Hilfestellungen zu geben. Sie warnen und ermahnen, um dann doch wieder zu beschützen, zu erklären, zu rechtfertigen und zu vertuschen. Wie der Mann, der für seine Kollegin Arbeiten übernimmt, weil sie wieder betrunken zur Arbeit kommt. Oder das Kind, das putzt, wäscht, kocht usw., damit die Familie zusammengehalten wird, während sich die Mutter mit Tabletten betäubt. Oder die Frau, die sich für ihren Mann Alibis ausdenkt, ihn vor Freunden, Kindern und Nachbarn entschuldigt und ihn abends aus der Kneipe abholt. Oder wie die Mutter, die für ihren Sohn wiederholt Kredite aufnimmt um seine (Spiel-) Schulden zu begleichen.

⁽¹⁾ Das Konzept der Co-Abhängigkeit ist in der neueren Forschung durchaus umstritten. Trotzdem begreifen sich viele Betroffene als co-abhängig. Es gibt ihnen, beispielsweise in Selbsthilfegruppen, einen Rahmen, in dem sie an ihren Problemen arbeiten können.

Co-Abhängigkeit ist eine Form der Beziehungsstörung und -abhängigkeit. Nach Pia Mellody⁽²⁾ haben Co-Abhängige Probleme,

- für eine angemessene Selbstachtung zu sorgen
- Grenzen zu setzen
- die eigene Realität zu begreifen und als solche zu akzeptieren
- Erwachsenen-Bedürfnisse und -Wünsche zu erkennen und für eine angemessene Erfüllung zu sorgen.

Die Co-Abhängigkeit wird in drei Phasen eingeteilt, wobei nicht grundsätzlich eine Phase der anderen folgt. Betroffene können auch in einer Phase verharren oder Phasen überspringen:

(2) *Mellody, Pia: Verstrickt in die Probleme anderer. Über die Entstehung und Auswirkung von Co-Abhängigkeit, München 1991.*



Die Entschuldigungs- und Beschützerphase

Die Betroffenen sind zwar genervt vom Suchtmittel-Konsum ihres Angehörigen, bemühen sich aber nach außen Entschuldigungen und Erklärungen zu finden. Co-Abhängige beginnen, Verantwortung für den Suchtkranken zu übernehmen und bewahren diesen vor den Konsequenzen seines Handelns.

Die Kontrollphase

Das Suchtmittel nimmt in der Beziehung einen wichtigen Platz ein. Der Konsum steigt einerseits und die Co-Abhängigen versuchen andererseits durch verstärkte Kontrolle „die Sache im Griff zu behalten“. Die Haushaltskasse wird überwacht, Suchtmittel werden versteckt oder entsorgt, der/die Suchtkranke wird nicht mehr aus den Augen gelassen. Dahinter steckt der Anspruch: „Wenn ich mir nur genügend Mühe gebe, werde ich die Situation in den Griff bekommen.“ Das ist zum Scheitern verurteilt – das Selbstwertgefühl des/der Co-Abhängigen sinkt.

Die eigenen Enttäuschungen und Versagensgefühle werden auf den Suchtkranken übertragen. Der Alltag ist geprägt von Spannungen, Argwohn und gegenseitigen Vorwürfen.

Die Anklagephase

Der/die Abhängige wird zum Sündenbock. Er/sie hat Schuld, dass die Co-Abhängigen kein eigenes Leben mehr leben können. Sie sprechen Drohungen aus, die sie dann aber nicht einhalten: „Wenn du weiter trinkst, verlasse ich dich.“

Die Betroffenen sind in einem Suchtkreislauf. Alles dreht sich um die Beziehung. Und wenn diese aufhören würde, hätten die Co-Abhängigen ihren „Sinn des Lebens“ verloren.

Folgen der Co-Abhängigkeit

Die Mitbetroffenheit hat, genau wie die Abhängigkeit, Folgen für die Person. Es kommt zu Veränderungen im sozialen Umfeld, Außenkontakte werden aus Scham gemieden. Dazu können psychosomatische Folgen kommen wie Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Verspannung bis hin zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen. Oft entwickeln die Co-Abhängigen auch eine Medikamentenabhängigkeit oder Ess-Störung.

Die Mitbetroffenheit hat, genau wie die Abhängigkeit, Folgen für die Person.

Un-ABHÄNGIG!

Raus aus der Sucht

„Alles kann zum Gift (zur Sucht) werden, es kommt nur auf die Dosis an“ (in Anlehnung an Paracelsus). Dieser Satz besagt, dass ein Zuviel schädlich ist. Genau wie bei anderen Suchtformen, wie z. B. dem Alkoholismus, ist es den beziehungs- oder co-abhängigen Menschen oft nur unter einem gewissen Leidensdruck möglich, Veränderungen einzuleiten. So haben sie die Möglichkeit, eine Selbsthilfegruppe oder Beratungsstelle aufzusuchen und eventuell eine stationäre oder ambulante Psychotherapie zu durchlaufen.

Grundsätzlich gelten für die Therapie und Prävention von Co-Abhängigkeit – und in einem gewissen Maß auch für die Beziehungsabhängigkeit – fünf Punkte, die Dr. Reinhold Abfal⁽³⁾ aus seiner Arbeit in einer Suchtklinik entwickelt hat:

- Ein besseres Verständnis der Abhängigkeitserkrankung entwickeln.
- Übung in der Wahrnehmung eigener Gefühle und Impulse.
- Wieder (miteinander) sprechen lernen. Im offenen Gespräch geht es darum, symbiotische Erwartungen, Rollenzuschreibungen und Rollenverschiebungen aufzudecken.
- Das Leid als Teil des Lebens akzeptieren.
- Selbstwertgefühl entwickeln und stärken.

(3) Abfal, Reinhold: Die heimliche Unterstützung der Sucht: Co-Abhängigkeit, S. 31 f, a. a. O.

Tipps für Angehörige

Angehörige aller Süchtigen sind eng und täglich mit der Sucht konfrontiert. Generell gilt, um nicht selbst im Strudel der Sucht mitgerissen zu werden:

- In jedem Fall sollten Angehörige Probleme in der Familie, im Kollegen- oder Freundeskreis niemals totschweigen.
- Nehmen Sie sich Raum für sich selbst. Hören Sie auf Ihre Bedürfnisse.
- Versuchen Sie eine offene Auseinandersetzung, in der Sie sich auf konkrete Verhaltensweisen beziehen. Vermeiden Sie Verallgemeinerungen.
- Benennen Sie Ihre eigenen Gefühle.
- Informieren Sie sich über die Sucht.
- Nehmen Sie fachliche Hilfe in Anspruch.
- Schließen Sie sich einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe an.

CRAFT – neue Wege in der Stärkung von Angehörigen⁽⁴⁾

Das „Community Reinforcement Ansatz Familien Training“ richtet sich an nicht suchtkranke Angehörige und hat zum Ziel den Suchtkranken oder die Suchtkranke zum Ausstieg zu bewegen. Der Ansatz zielt auf Personen, die in engem Kontakt zu den Süchtigen stehen – also Eltern, Partner/innen, Kinder und gute Freunde/Freundinnen. Mindestens 40 Prozent der Freizeit muss miteinander verbracht werden. CRAFT nutzt im Umgang mit den Suchtkranken Verstärkungsmechanismen statt konfrontierende Techniken. Hierzu gibt es verschiedene Module, die in Dauer und Intensität individuell zugeschnitten werden können.

Die Module

- **Motivierung der Angehörigen**
Vor dem Beginn des eigentlichen Trainings werden die Angehörigen mit dem Programm und den zu erwartenden Ergebnissen vertraut gemacht.

(4) Weitere Informationen zu CRAFT siehe Adress- und Literaturteil

Angehörige aller Süchtigen sind eng und täglich mit der Sucht konfrontiert.

CRAFT nutzt im Umgang mit den Suchtkranken Verstärkungsmechanismen statt konfrontierende Techniken.

- **Funktionale Verhaltensanalyse**

Es folgt die ausführliche Analyse der äußeren und inneren Umstände, unter denen der Substanzmissbrauch stattfindet. Sie eröffnet Ansatzpunkte für die Beeinflussung des Konsumverhaltens, vermittelt detaillierte Informationen über den aktuellen Stand der Sucht und erreicht eine bessere Vorhersagbarkeit des Konsumverhaltens.

- **Strategien gegen Gewalt**

Zunächst werden bisherige Gewalterfahrungen thematisiert, um Frühwarnsignale und auslösende Bedingungen besser zu erfassen. Ziel ist es, die Gewalt zu beenden. Gleichzeitig wird aber auch ein Notfallplan (Zufluchtsort, legale Sanktionsmaßnahmen) erarbeitet.

- **Kommunikationstraining**

In der Arbeit mit Angehörigen zeigt sich, dass sich die Auseinandersetzung mit dem süchtigen Partner oder der Partnerin oft in verallgemeinernden Anklagen und undifferenzierten Aussagen erschöpft. Sie machen es dem Süchtigen schwer die Kritik ausschließlich auf sein Konsumverhalten und nicht auf seine Person zu beziehen. Durch das Erlernen von Kommunikationstechniken soll eine gezielte Auseinandersetzung und eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

- **Positive Verstärkung**

Hier werden positive Anreize für den Suchtkranken/die Suchtkranke ermittelt um den Konsum aufzugeben. Die Angehörigen werden angeleitet, solche positiven Anreize zu erkennen und gezielt zur Konsumminderung einzusetzen.

- **Nutzung negativer Konsequenzen**

Negative Konsequenzen können zum einen sein, dass beispielsweise ein geplanter Ausflug bei Substanzmissbrauch ausfällt oder der/die Angehörige sich der Situation entzieht und möglichst eigene angenehme Aktivitäten gestaltet. Der Zusammenhang dieser Konsequenzen muss jedoch benannt werden. Zum anderen sollen die Angehörigen lernen, alles zu unterlassen, was die Konsequenz des Konsums abmildert, z. B. indem sie für die Suchtkranken am Arbeitsplatz anrufen und sie entschuldigen.

- **Strategien zur Verbesserung der Lebensqualität**

Hier stehen die Angehörigen mit ihren Bedürfnissen, Träumen und Zielen im Mittelpunkt.

Zusätzlich zu den Modulen, die auf die Beeinflussung des Süchtigen abzielen, will das Programm auch die Lebensqualität des/der Angehörigen erhöhen.

- **Den Süchtigen/die Süchtige zur Inanspruchnahme von Hilfe motivieren.**

Zentrales Ziel des CRAFT-Ansatzes ist es, den Süchtigen/die Süchtige zu motivieren Hilfe in Anspruch zu nehmen und von der Sucht loszukommen.

(Quelle: Das Community Reinforcement Ansatz Familien Training (CRAFT): Angehörigenarbeit bei Suchtkranken ohne Behandlungsbereitschaft; Wiener Zeitschrift für Suchtforschung 2007)

Durch das Erlernen von Kommunikationstechniken soll eine gezielte Auseinandersetzung und eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.



Tipps für das Arbeitsumfeld

Irgendwann fällt ein Suchtverhalten auch im Betrieb auf. Je früher die Problematik erkannt wird, umso besser ist es für alle. Kolleginnen und Kollegen sollten deswegen nichts vertuschen, nichts entschuldigen und die Tatsachen offen benennen. Arbeitgeber/-innen haben ihren Angestellten gegenüber eine Fürsorgepflicht, der sie nachkommen und ebenfalls die im Arbeitszusammenhang entstehenden Probleme direkt ansprechen sollten.

Vorgesetzte und Geschäftsleitung haben ihre berechtigten Forderungen angemessen zu stellen und für die Einhaltung arbeitsvertraglicher Pflichten zu sorgen. Dabei steht das Motto „Helfen vor Kündigen“ im Vordergrund. In vielen Firmen gibt es betriebliche Suchtkrankenhelfer/-innen, die besonders im Bereich der Hilfsangebote kompetent unterstützen können.

Betriebsräte und Interessenvertretungen gestalten entsprechende betriebliche Hilfskonzepte mit.

Irgendwann fällt ein Suchtverhalten auch im Betrieb auf.

Tipps für Selbsthilfegruppen

Für jede Selbsthilfegruppe ist es bereichernd, wenn die Angehörigen in die Arbeit mit einbezogen werden. So kann die Lebenssituation der Suchtbeziehung von beiden Seiten beleuchtet und verstanden werden.

In einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe dagegen finden die Angehörigen einen geschützten Raum, in dem sie sich untereinander austauschen und sich gegenseitig „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu geben können.

Es gibt zahlreiche, zum Teil kostenlose, Broschüren z. B. vom Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, dem Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe und Krankenkassen (Adressen: siehe Anhang), die Ihnen Aufschluss über die verschiedenen Suchtformen und die besondere Situation der Angehörigen geben können. Durch diese Informationen erhalten Sie Sicherheit. Aber nur durch die direkte Begegnung mit Angehörigen können Sie Erfahrungen sammeln, die Sie im Umgang mit zunächst Fremdem („Andere Süchte“, andere Menschen, die Lebenssituation der Angehörigen) stärken. Letztendlich hängt eine gelungene Integration von mindestens zwei Kriterien ab, und zwar davon,

- welche Haltung die Gruppe und jede/r Einzelne darin einnimmt und
- ob sich Neue in der Gruppe wohl, verstanden und dazugehörig fühlen.

Für jede Selbsthilfegruppe ist es bereichernd, wenn die Angehörigen in die Arbeit mit einbezogen werden.



Selbsthilfe für Angehörige suchtkranker Menschen

AL-ANON Familiengruppen
Selbsthilfegruppen für Angehörige
und Freunde von Alkoholikern;
Alateen – Selbsthilfegruppen für
jugendliche Angehörige und Freunde
von Alkoholikern
Emilienstraße 4
45128 Essen
Tel.: 0201 773007
Fax: 0201 773008
zdb@al-anon.de
www.al-anon.de

Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.
Adresse siehe Broschürenrückseite

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Schubertstraße 41
42289 Wuppertal
Tel.: 0202 62003-0
Fax: 0202 62003-81
zentrale@blaues-kreuz.de
www.blaues-kreuz.de

Bundesverband der Elternkreise
drogengefährdeter und -abhängiger
Jugendlicher (BVEK) e. V.
Postfach 201423
48095 Münster
Tel.: 0251 14207-33
Fax: 0251 6090231
Mobil: 0160 2961622
info@bvek.org
www.bvek.org

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e. V.**

Untere Königsstraße 86
34117 Kassel
Tel.: 0561 780413
Fax: 0561 711282
mail@freundeskreise-sucht.de
www.freundeskreise-sucht.de

Gamanon

Selbsthilfe für Angehörige von Spielern
Über Kontaktstelle der Anonymen
Spieler – Interessengemeinschaft e. V.
Eilbeker Weg 20
22089 Hamburg
Tel.: 01805 104011
(14 Cent pro Minute aus dem
Festnetz, Mobilfunkpreise können
abweichen)
info@gamanon.de
www.gamanon.de

Guttempler in Deutschland

Adenauerallee 45
20097 Hamburg
Tel.: 040 245880
Fax: 040 241430
info@guttempler.de
www.guttempler.de

**Kreuzbund e. V.
Bundesverband**

Münsterstraße 25
59065 Hamm
Tel.: 02381 67272-0
Fax: 02381 67272-33
info@kreuzbund.de
www.kreuzbund.de

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informations-
stelle zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen
Wilmsdorfer Straße 39
10627 Berlin
Tel.: 030 31018960
Fax: 030 31018970
selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

**Beratungs- und
Behandlungsstellen**

Informationen und Adressen von
Beratungs- und Behandlungsstellen
in Ihrer Nähe können Sie unter
folgenden Kontaktadressen erfragen:

**Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)**

Ostmerheimer Straße 220
51109 Köln
Tel.: 0221 8992-0
Fax: 0221 8992-257
poststelle@bzga.de
(für Anfragen, Mitteilungen)
order@bzga.de
(für Bestellungen)
www.bzga.de

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für
Jugend- und Eheberatung e. V. (DAJEB)
Bundesgeschäftsstelle

Neumarkter Straße 84 c
81673 München
Tel.: 089 4361091
Fax: 089 4311266
info@dajeb.de
www.dajeb.de

Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e. V. (DHS)

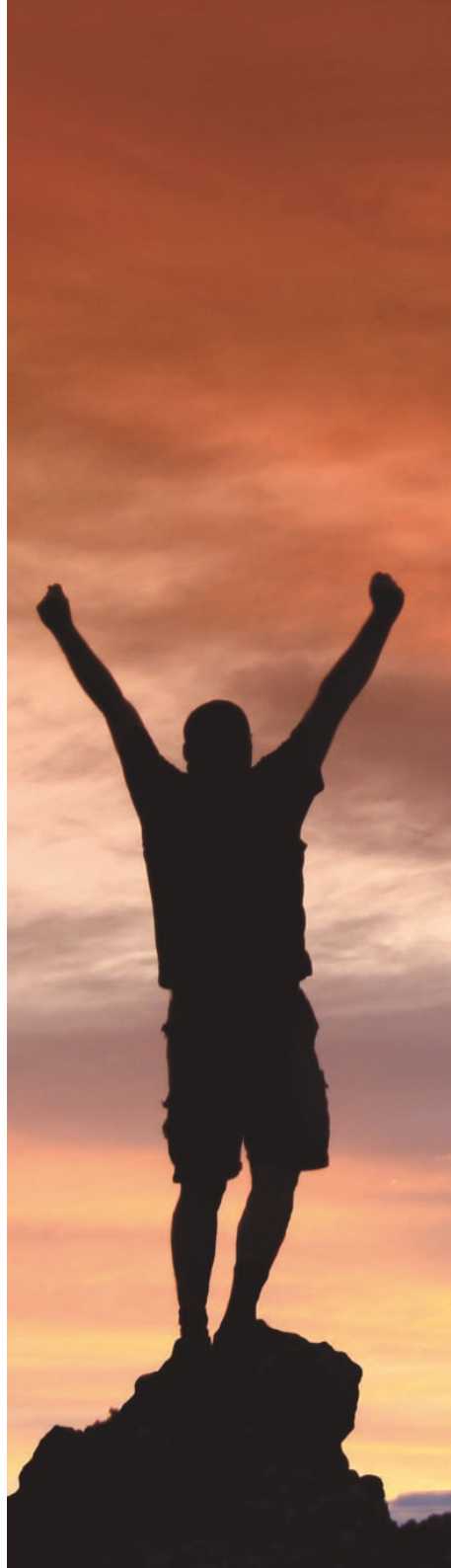
Westenwall 4
59065 Hamm
Tel.: 02381 9015-0
Fax: 02381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe
im Diakonischen Werk der
Evangelischen Kirche
in Deutschland e. V. (GVS)

Altensteinstraße 51
14195 Berlin
Tel.: 030 84312355
Fax: 030 84418336
gvs@sucht.org
www.sucht.org

Informationen zu CRAFT

Dr. Gallus Bischof Universitätsklinikum
Schleswig-Holstein - Campus Lübeck
Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie
Ratzeburger Allee 160
23538 Lübeck
gallus.bischof@psychiatrie.uk-sh.de



Literatur

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e. V. sowie Krankenkassen halten kostenloses Informationsmaterial zum Thema „Sucht“ bereit. Adressen: siehe vorherige Seiten.

ARENZ-GREIVING, Ingrid: Die vergessenen Kinder – Kinder von Suchtkranken. 5., überarbeitete Auflage. 2007.

ABFALG, Reinhard: Die heimliche Unterstützung der Sucht: Co-Abhängigkeit. 5., überarbeitete Auflage. 2005.

BEATTIE, Melody: Die Sucht, gebraucht zu werden. 11. Auflage. 2005.

BEATTIE, Melody: Mut zur freien Entscheidung. Das Leben selbst gestalten. 2004.

BERKE, Sylvia: Familienproblem Alkohol. Wie Angehörige helfen können. 2008.

BRÜCK, Werner (Hrsg.): Das schaffen wir. Von Alkoholabhängigen und ihren Angehörigen. 2. Auflage. 2006.

DELING, Wolf: Der sechste Sinn. Ein Lebensbericht. 2004.

GESAMTVERBAND FÜR SUCHTKRANKENHILFE (GVS) E.V. (Hrsg.): Angehörige von Suchtkranken. 2. Auflage. 2006.

HALPERN, Howard M.: Liebe und Abhängigkeit: Wie wir übergroße Abhängigkeit in einer Beziehung beenden können. 8. Auflage. 2007.

HENDRICKS, Gay u. Kathlyn: Liebe macht stark – Von der Abhängigkeit zur engagierten Partnerschaft. 2004.

HÜHN, Susanne: Ich lasse DEINES bei Dir: Co-Abhängigkeit erkennen und lösen. 2010.

KÖRTEL, Käthe u.a. (Hrsg.): Co-Abhängigkeit erkennen – Angehörige von Suchtkranken im Blickpunkt ärztlich therapeutischen Handelns. 2004.

KOLITZUS, Helmut: Die Liebe und der Suff. Schicksalsgemeinschaft Suchtfamilie. 2004.

KOLITZUS, Helmut: Ich befreie mich von deiner Sucht. Hilfe für Angehörige von Suchtkranken. 2. Auflage. 2001.

LAMBROU, Ursula: Familienkrankheit Alkoholismus. Wege und therapeutische Möglichkeiten für erwachsene Kinder Alkoholkranker. 2010.

LASK, Karl: Der andere Kuss. Zur Klärung der Beziehungskrise bei Alkoholabhängigkeit des Partners. Eine Handreichung. 2. Auflage. 2005.

LINDEMANN, Frank (Hrsg.): Den Suchtkreislauf durchbrechen. 2., erweiterte Auflage. 2006.

MELLODY, Pia; WELLS MILLER, Andrea: Wege aus der Co-Abhängigkeit. Ein Selbsthilfebuch. 6. Auflage. 2007.

MELLODY, Pia: Verstrickt in die Probleme anderer. Über die Entstehung und Auswirkung von Co-Abhängigkeit. 8. Auflage.

MEYERS, Robert J. und SMITH, Jane Ellen Mit Suchtfamilien arbeiten – CRAFT: Ein neuer Ansatz für die Angehörigenarbeit. 2009.

NORWOOD, Robin: Wenn Frauen zu sehr lieben. Die heimliche Sucht, gebraucht zu werden. 2006. Diverse Auflagen.

RÖHR, Heinz-Peter: Wege aus der Abhängigkeit: Destruktive Beziehungen überwinden. 2008.

ROTH, Kornelius: Wenn Sex süchtig macht. Einem Phänomen auf der Spur. 2004.

SCHAEF, Anne Wilson: Die Flucht vor der Nähe. Warum Liebe, die süchtig macht, keine Liebe ist. 2002.

SILVERMAN, Sue William: Liebessucht. Eine Frau überwindet ihre Abhängigkeit vom Sex. 2002.

STERPENICH, Christiane: Wenn Liebe krank macht: (Aus dem Tagebuch der Christiane S.). Hoffnungslos verliebt in einen sexsüchtigen Mann. 2008.

STUMPF, Katharina: frau SUCHT liebe: Beziehungssucht bei Frauen. 2008.

WEHRLI, Ambros: Verhängnisvolle Abhängigkeiten in Beziehungen. 2008.

WOITITZ, Janet G.: Um die Kindheit betrogen. Hoffnung und Heilung für erwachsene Kinder von Suchtkranken. 7., aktualisierte Auflage. 2004.

WOITITZ, Janet G.: Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit. Wie erwachsene Kinder von Suchtkranken Nähe zulassen können. 4., aktualisierte Auflage. 2005.

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Impressum

Herausgeber

Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.

Julius-Vogel-Straße 44
44149 Dortmund

Tel.: 0231 5864132

Fax: 0231 5864133

bke@blaues-kreuz.org
www.blaues-kreuz.org

Konzeption und Layout

creatur design
www.creatur.de

wide publish mediendesign
www.wide-publish.de

Text

Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.
www.blaues-kreuz.org

Medienbüro Gesine Lübbbers
www.medienbuero-luebbbers.de

Druck

WIGRA Offsetdruck GmbH
www.wigradruck.de

© 2010, 1. Auflage



*blaues kreuz in der
evangelischen kirche
bundesverband e.v.*

Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.

Julius-Vogel-Straße 44
44149 Dortmund

Tel.: 0231 5864132
Fax: 0231 5864133

bke@blaues-kreuz.org
www.blaues-kreuz.org

BARMER
GEK die gesund
experten
www.barmer-gek.de