

CHECKLISTE CO-ABHÄNGIGE VERSTRICKUNGEN (CAV)

Nach meinen Erfahrungen verstricken Sie sich mehr oder weniger, sobald Sie in einem nahen Kontakt zu einem Suchtkranken stehen und versuchen, ihm zu helfen. Es ist eine zwangsläufige Dynamik im näheren Kontakt zu einem Suchtkranken. Entscheidend ist daher nicht, dass Sie verbissen versuchen, jegliche Verstrickung zu vermeiden. Vielmehr geht es darum, sich immer wieder der eigenen Neigung und der eigenen diesbezüglichen Stärken und Schwächen zu vergegenwärtigen und sich konkrete, befreiende Maßnahmen zu überlegen und in die Tat umzusetzen.

Überprüfen Sie Ihre konkrete Betroffenheit. Aus meiner Tätigkeit mit Angehörigen habe ich eine Checkliste (CAV) entwickelt, mit der Sie Ihre Belastungen, Verstrickungen und sonstigen Beeinträchtigungen im Zusammenleben mit einem Suchtkranken überprüfen können. Die CAV, die Instruktionen und Anweisung zur Auswertung stammen aus dem bei Klett-Cotta veröffentlichten Ratgeber (S. 45 - 52):

Flassbeck, J. (2019). *Ich will mein Leben zurück! (3. durchgesehene Auflage)*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Instruktionen

Im Folgenden können Sie Ihre Mit-Betroffenheit in drei Schritten überprüfen.

1. Wie belastet sind Sie durch die Situation mit dem Suchtkranken?

Teil I der CAV fragt Ihre Belastungen und Probleme ab, die durch das Zusammenleben mit einem Suchtkranken, typischerweise entstehen können. Des Weiteren können Sie messen, wie sehr Sie durch die Situation, die Eskapaden und Ausfälle des Suchtkranken und die Reaktionen des Umfeldes gestresst sind.

2. Wie verstrickt sind Sie im Kontakt zum Suchtkranken?

Teil II testet typische abhängigkeitspezifische Probleme und Auffälligkeiten und soll Ihnen helfen, das Ausmaß und die Schwere Ihrer Verstrickungen einzuschätzen.

3. Wie beeinträchtigt sind Sie psychosozial?

Die Aussagen von Teil III spiegeln die typischen psychischen und sozialen Beschwerden und Beeinträchtigungen wider, die durch das Zusammenleben mit einem Suchtkranken ausgelöst werden können und mit Verstrickungen einhergehen.

Die Checkliste ist kein wissenschaftlich überprüftes Instrument und liefert Ihnen auch keine Wahrheiten. Sie erhalten ausschließlich Hinweise auf Ihre möglichen Belastungen in der Beziehung zu einem ausgewählten Suchtkranken. Außerdem sind die Antworten in Hinblick auf Ihren individuellen Hintergrund zu interpretieren. Je nachdem, wie Sie betroffen sind, kann ein und dieselbe Antwort völlig unterschiedlich bewertet werden. Als professioneller Helfer können Sie die Listen neben der Selbstanwendung in Bezug auf einen suchtkranken Klienten selbstverständlich auch zur diagnostischen Einschätzung von Angehörigen nutzen.

Co-Abhängigkeit ist durch eine hohe Abwehr gekennzeichnet. Gerade stark Betroffene bagatellisieren oder verleugnen nicht selten ihre Problematik. Ängstliche oder hoch sensible Charaktere dahingegen neigen dazu, eigene Zustände und Probleme zu dramatisieren. Falls Sie die Checkliste ausfüllen, tun Sie es bitte mit einer gehörigen Portion Nüchternheit und Ehrlichkeit.

Testen Sie sich

Der engere Kontakt oder das Zusammenleben mit einem Suchtkranken kann für das engere soziale Umfeld sehr problematisch und leidvoll sein. Nicht selten verstrickt man sich in der Hilfe für den Suchtkranken. Es entwickeln sich Abhängigkeiten. Mit Hilfe des Fragebogens können Sie überprüfen, ob und wie weit Sie in der Beziehung zu einem Suchtkranken verstrickt sind. Bitte kreuzen Sie so an, wie es für Sie am ehesten zutrifft.

Alter: _____

Geschlecht: w m

In welchem Verhältnis stehen Sie
zum/zur Suchtkranken?
Der/Die Suchtkranke ist Ihr/Ihre...

- Partner/in
 Tochter/Sohn
 Bruder/Schwester
 Freund/in
 Klient/in
 sonstiges: _____
- Vater/Mutter
 Großeltern
 andere Verwandte
 Kollege/in

Bitte kreuzen Sie im Folgenden stets
nur eine Antwort von 0 bis 4 an.

- 0 - trifft nicht zu
 1 - trifft weniger zu
 2 - trifft eher zu
 3 - trifft zu
 4 - trifft sehr zu

I Wie belastet sind Sie?

	trifft nicht zu	trifft weniger zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft sehr zu
1. Ich habe viel Mitleid mit ihm/ihr, weil er/sie krank ist.	0	1	2	3	4
2. Ich würde viel dafür geben, ihm/ihr zu helfen, die Sucht zu überwinden.	0	1	2	3	4
3. Es ist wichtig als Familie, Freunde oder Kollegen zusammenzuhalten, um ihn/sie zu schützen und ihm/ihr zu helfen.	0	1	2	3	4
4. Das Zusammenleben mit ihm/ihr bedeutet für mich viel Stress.	0	1	2	3	4
5. Ich kümmere mich um vieles, was er/sie suchtbedingt nicht mehr schafft.	0	1	2	3	4
6. Wir haben wegen seiner/ihrer Sucht häufig Streit.	0	1	2	3	4
7. Ich bin eigentlich ein freundlicher und toleranter Mensch, aber er/sie nutzt das aus.	0	1	2	3	4
8. Manchmal denke ich, dass ich ihm/ihr gegenüber zu nachgiebig bin und zu viel Rücksicht nehme.	0	1	2	3	4
9. Mir ist sein/ihr Verhalten manchmal peinlich oder unangenehm.	0	1	2	3	4
10. Meine Stimmung in Bezug auf ihn/ihr schwankt zwischen Hoffnung und Enttäuschung.	0	1	2	3	4
11. Manchmal bin ich seinetwegen/ihretwegen ärgerlich oder traurig oder habe Ängste, was kommen wird.	0	1	2	3	4
12. Eigentlich fühle ich mich ihm/ihr gegenüber allzu häufig sprachlos oder hilflos.	0	1	2	3	4
13. Ich habe niemanden, mit dem ich über die Problematik wirklich sprechen kann.	0	1	2	3	4
14. Als ich versucht habe, anderen davon zu erzählen, hat man mir nicht geglaubt oder ich bin auf Befremden oder Ablehnung gestoßen.	0	1	2	3	4

II Wie verstrickt sind Sie?

	trifft nicht zu	trifft weniger zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft sehr zu
	0	1	2	3	4
15. Alles dreht sich immer nur um ihn/sie.	0	1	2	3	4
16. Ich Sorge mich ständig um ihn/sie und rotiere innerlich, wie ich ihm/ihr helfen kann, die Sucht in den Griff zu bekommen.	0	1	2	3	4
17. Ich würde wirklich alles dafür tun, dass er/sie aufhört.	0	1	2	3	4
18. Ich habe für ihn/sie Schulden bezahlt oder ihm/ihr Geld gegeben, obwohl mir klar war, dass er/sie es für die Sucht ausgibt.	0	1	2	3	4
19. Aus Angst habe ich ihm/ihr auch schon Suchtmittel besorgt.	0	1	2	3	4
20. Ich bin mir sicher, er/sie wird aufhören, wenn ich ihn/sie nur richtig liebe.	0	1	2	3	4
21. Ich bin mir sicher, es muss einen Weg geben, ihm/ihr zu helfen.	0	1	2	3	4
22. Ich halte zu ihm/ihr, obwohl ich dadurch Nachteile erfahre.	0	1	2	3	4
23. Wegen der Probleme mit ihm/ihr vernachlässige ich meine sozialen Kontakte, meine Interessen und Hobbys oder meine Arbeit.	0	1	2	3	4
24. Ich verhalte mich häufig inkonsequent.	0	1	2	3	4
25. Ich würde gerne Abstand zu ihm/ihr herstellen oder mich trennen, schaffe es aber nicht.	0	1	2	3	4
26. Ich falle irgendwie immer wieder auf seine/ihre Versprechungen, endlich aufzuhören, herein.	0	1	2	3	4
27. Ich verschweige, verheimliche und vertusche seine/ihre Sucht vor anderen.	0	1	2	3	4

III Wie beeinträchtigt sind Sie?

	trifft nicht zu	trifft weniger zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft sehr zu
	0	1	2	3	4
28. Ich schäme mich für seine/ihre Suchtprobleme.	0	1	2	3	4
29. Ich fühle mich verantwortlich oder schuldig für seine/ihre Suchtprobleme.	0	1	2	3	4
30. Ich tue eine Menge, um nach außen den Schein der heilen Welt zu wahren.	0	1	2	3	4
31. Ich bin bemüht, immer freundlich zu sein und schlucke oft meinen Ärger herunter.	0	1	2	3	4
32. Ich kann mich ihr/ihm gegenüber, aber auch anderen gegenüber nicht oder nur schlecht abgrenzen und Nein sagen.	0	1	2	3	4
33. Ich bemühe mich ständig, es ihm/ihr und anderen Recht zu machen.	0	1	2	3	4
34. Ich habe seinetwegen/ihretwegen häufiger Wutausbrüche oder habe Zustände, in denen ich von Angst, Trauer oder Verzweiflung überwältigt werde.	0	1	2	3	4
35. Ich bin leicht zu verunsichern und zweifle schnell an mir.	0	1	2	3	4
36. Mein Selbstwertgefühl ist gering	0	1	2	3	4
37. Ihm/Ihr gegenüber fühle ich mich eigentlich groß und stark. Ohne mich käme er/sie nicht zu Recht.	0	1	2	3	4
38. Ich habe hohe Ansprüche an mich, aber geringe an ihn/sie und andere.	0	1	2	3	4
39. Ich funktioniere zwar äußerlich, fühle mich aber wie eine leere Hülle.	0	1	2	3	4
40. Ich bin erschöpft, müde und lustlos.	0	1	2	3	4
41. Ich bin zumeist niedergeschlagener, freudloser oder pessimistischer Stimmung.	0	1	2	3	4
42. Ich bin allgemein unsicher, nervös und ängstlich.	0	1	2	3	4
43. Ich bin in einer Familie aufgewachsen, die durch die Suchtprobleme eines Familienmitglieds geprägt war.	0	1	2	3	4
44. Ich bin oft teilnahmslos oder gleichgültig	0	1	2	3	4
45. Ich bin so unsicher und schwach, dass ich mich ihm/ihr unterordne und irgendwie hörig bin.	0	1	2	3	4
46. Ich lasse seine/ihre Abwertungen und Übergriffigkeiten über mich ergehen, ohne mich groß zu wehren.	0	1	2	3	4
47. Ich habe eigene Probleme mit Suchtmitteln und Suchtverhalten, z.B. Alkohol, Medikamenten, Drogen oder Essen.	0	1	2	3	4

- Vielen Dank für Ihre Antworten. -

Auswertung

Falls Sie ein möglichst realistisches Ergebnis erhalten wollen, schauen Sie sich bitte die Auswertung erst nach dem Ankreuzen der Checkliste an. Falls Sie alle Aussagen mit "0" oder wenige mit "1" angekreuzt haben gibt es für Sie keinen Grund zur Sorge. Sie haben Ihre Situation im Griff und erfahren Unterstützung durch andere. Je mehr Aussagen Sie mit "1" und "2" beantwortet haben, desto problematischer sind Sie betroffen.

Falls Sie in **Teil I** einige Aussagen mit "1" und wenige Merkmale mit "2" angekreuzt haben, fühlen Sie sich durch die Situation belastet. Sie stehen in dem typischen Dilemma, dem Suchtkranken helfen zu wollen, aber eigentlich in Bezug auf das Geschehen hilflos zu sein. Sie sollten sich fragen, ob es für Sie nicht besser ist, mehr Abstand zum Suchtkranken einzunehmen. Ein offenes Gespräch mit einer vertrauten Person wird Ihnen weiterhelfen. Sollten Sie sich als Suchthelfer verstrickt haben, wird Ihnen ein kollegiales Gespräch guttun.

Haben Sie in **Teil II** alle Merkmale mit "0" oder die meisten Aussagen mit "0" und nur wenige mit "1" angekreuzt liegt vermutlich keine Co-Abhängigkeit vor.

Haben Sie in **Teil I und Teil II** einige oder viele Aussagen mit "1" und "2" angekreuzt? Dies ist als Hinweis zu verstehen, dass Sie sich weitergehend verstrickt haben. Sie sind sehr damit beschäftigt, dem Suchtkranken helfen zu wollen. Sie vernachlässigen sich selbst, ihre Bedürfnisse, Ziele und Interessen. Die angekreuzten Aussagen zeigen Ihnen auf, in welchen Bereichen und in welchem Ausmaß Sie die Kontrolle über Ihr eigenes Erleben und Verhalten und ihre persönliche Unabhängigkeit verloren haben. Sie sollten sich bei Familie oder Freunden Hilfe holen, um Abstand zu gewinnen und Ihre Unabhängigkeit wiederherzustellen. Gegebenenfalls lohnt sich auch der Gang in die Selbsthilfegruppe, zur Suchtberatung oder zum Psychotherapeuten.

Sie werden vermutlich auch in **Teil III** das eine oder andere Merkmal als zutreffend angekreuzt haben, falls Sie schon in den Teilen I und II hohe Antworten hatten. Diese Antworten verweisen auf zusätzliche emotionale Beeinträchtigungen, die Verstrickungen gewöhnlich begleiten, z.B. starke Schuldgefühle, Erschöpfung, übermäßige Freundlichkeit oder Mangel an Abgrenzungs- und Durchsetzungsvermögen. Typischerweise haben Sie hohe Ansprüche an sich, aber geringe an den Suchtkranken und andere Personen. Weitere psychische Beschwerden können mit Ihren Verstrickungen einhergehen, wie z.B. Ängste, Selbstwertprobleme, Depressionen oder eigene Suchtprobleme. Auch um Ihr inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden wiederherzustellen, könnte Ihnen die Unterstützung vertrauter Menschen oder von Fachleuten helfen.

Was dahingegen bedeutet es, wenn Sie mehrere Merkmale von **Teil III** mit "2" angekreuzt haben, obwohl Sie in Teil II keine Auffälligkeiten hatten? In diesem Fall liegt keine Co-Abhängigkeit vor, doch ist das Ergebnis als Hinweis zu deuten, dass Sie übermäßig unter der Situation mit dem Suchtkranken leiden. Auch in diesem Fall geht es für Sie darum, Ihr Wohlbefinden und Ihre psychische Gesundheit wiederherzustellen. Holen Sie sich Unterstützung bei Familie und Freunden. Überlegen Sie, ob sich gegebenenfalls der Gang zum ambulanten Psychotherapeuten für Sie lohnt.