Mitbetroffenheit als Arbeitskolleg:in

VON DER SCHWIERIGKEIT EINER SUCHTABHÄNGIGEN/EINEM SUCHTABHÄNGIGEN ZU HELFEN

Von der Suchterkrankung ist immer auch die Familie bzw. das soziale Umfeld betroffen. Angehörige und Arbeitskollege:innen sind im Zusammenhang mit der Abhängigkeitserkrankung häufig unsicher und überfordert. Die täglichen Belastungen können zu Schuld- und Schamgefühlen, zu Wut Verzweiflung und Ohnmacht, wie auch zu psychosomatischen Symptomen wie Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, nicht zuletzt zu Ängsten und Depressionen führen. Insofern brauchen Mitbetroffene ein gutes Unterstützungssystem.

Früher sprach man in diesem Zusammenhang von Co-Abhängigkeit. Dieser Ausdruck und das damit zusammenhängende Konzept gilt mittlerweile als überholt, weil damit Angehörige zu potenziell Kranken erklärt werden, deren Heilungsweg ausschließlich in Form von Abgrenzung zum Suchtkranken möglich ist, unabhängig vom Wunsch der betroffenen Personen. Angehörige haben dagegen ein Recht in ihren Bewältigungsbemühungen und Belastungsreaktionen differenziert betrachtet zu werden und sie haben ein Recht auf Unterstützung und Hilfe. Die Zuschreibung Co-Abhängigkeit dagegen verunsichert und schwächt die Angehörigen zusätzlich und würdigt weder die ernstgemeinten und konstruktiven Bemühungen, den Suchtkranken zu unterstützen noch ihre schwierige Situation.

Weitere Infos dazu auf den Internetseiten der DHS (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen) im Memorandum Angehörige in der Suchtselbsthilfe https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/suchthilfe/selbsthilfe/2023_Memorandum_Angeh%C3%B6rige_in_der_Sucht-Selbsthilfe_final.pdf

Was es schwierig macht einer Kollegin oder einem Kollegen zu helfen

- Unsicherheit in der Einschätzung (Jeder trinkt doch mal was, manchmal ist er doch ganz normal, ich trinke doch auch gern mal ein oder zwei Gläschen.)
- Furcht vor Gegenreaktion des Betroffenen (Abwehr, Gegenangriff, Verschlechterung der Beziehung – „Mit dir will ich nichts mehr zu tun haben!“)
- sowie die schwierige Situation an der Stelle ("Wenn er weg ist, kommt niemand mehr").

So können Sie helfen

Nehmen sie Kontakt zu einem Suchtbeauftragten auf. Vertrauen Sie sich jemanden an, sprechen sie über die vermutete Suchterkrankung bei einem Kollegen oder einer Kollegin. Gemeinsam überlegen wir dann, wie es weitergeht.