

## **Co-Abhängigkeit: Die etwas andere Krankheit**

### **Eine Herausforderung auf dem Weg zur Genesung**

Abstinenzgruppe Stemmer-Friedewalde e.V.

In der Reise der Genesung von Sucht und Abhängigkeit ist die Co-Abhängigkeit eine Hürde, die oft übersehen wird, aber dennoch von entscheidender Bedeutung ist.

Für die Abstinenzgruppe Stemmer-Friedewalde ist es wichtig, dieses Thema anzusprechen und ein tieferes Verständnis dafür zu entwickeln, wie Co-Abhängigkeit den individuellen Genesungsprozess beeinflussen kann.

Co-Abhängigkeit bezieht sich auf ein Muster von Verhaltensweisen und Gedanken, die oft von Menschen in engen Beziehungen zu jemandem mit Suchtverhalten gezeigt werden. Diese Beziehung kann zu einem Teufelskreis werden, der sowohl für den Betroffenen als auch für den Co-abhängigen schädlich ist. Oft ist der Co-abhängige emotional von der Sucht des anderen abhängig und kann ein übermäßiges Verantwortungsgefühl, Schuldgefühle und das Bedürfnis verspüren, die Situation zu kontrollieren oder zu retten.

Für Mitglieder unserer Abstinenzgruppe kann die Auseinandersetzung mit Co-Abhängigkeit eine unangenehme, aber auch oft eine notwendige Erfahrung sein. Es erfordert Mut, sich selbst ehrlich zu betrachten und die Dynamik ihrer Beziehungen zu hinterfragen. Indem sie sich dem Wesen von Co-Abhängigkeit bewusst werden, können sie beginnen, gesündere Grenzen zu setzen und ihre eigene Genesung zu fördern.

Ein Schlüsselaspekt der Bewältigung von Co-Abhängigkeit ist die Entwicklung von Selbstfürsorge und Selbstachtung. Mitglieder unserer Abstinenzgruppe dürfen lernen, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen und zu respektieren, anstatt sich ausschließlich auf die Bedürfnisse des süchtigen Partners oder Familienmitglieds zu konzentrieren. Dies kann bedeuten, professionelle Unterstützung zu suchen, sich einem Therapeuten oder Berater anzuvertrauen oder sich in Selbsthilfegruppen zu engagieren, die sich auf mit Co-Abhängigkeit beschäftigen.

Es ist wichtig zu betonen, dass die Bewältigung von Co-Abhängigkeit ein fortlaufender Prozess ist, der Zeit, Geduld und Ausdauer erfordert. Rückschläge

können auftreten, und es ist wichtig, sich selbst nicht zu verurteilen, sondern aus ihnen zu lernen und weiterhin nach Heilung und Wachstum zu streben.

Durch die Auseinandersetzung mit Co-Abhängigkeit können Mitglieder unserer Abstinenzgruppe nicht nur ihre eigenen Leben transformieren, sondern auch positive Veränderungen in den Beziehungen zu ihren süchtigen Angehörigen herbeiführen. Indem sie lernen, gesunde Grenzen zu setzen und sich selbst zu respektieren, können sie dazu beitragen, eine unterstützende Umgebung zu schaffen, die für die Genesung aller Beteiligten förderlich ist.

In der Abstinenzgruppe Stemmer-Friedewalde erkennen wir die Bedeutung der Auseinandersetzung mit Co-Abhängigkeit als integralen Bestandteil des Genesungsprozesses. Indem wir uns gegenseitig unterstützen und ermutigen, können wir gemeinsam Wege finden, um die Herausforderungen der Co-Abhängigkeit zu bewältigen und unser Ziel eines gesunden, nüchternen Lebens zu erreichen.

◆◆◆ Abstinenzgruppe Stemmer-Friedewalde e.V. ◆◆◆◆ [www.ag-stemmer.de](http://www.ag-stemmer.de) ◆◆◆◆

*Pressekontakt:*

Peter Gesemann, 1.Vorsitzender Abstinenzgruppe Stemmer-Friedewalde e.V.

[www.ag-stemmer.de](http://www.ag-stemmer.de)

Telefon: 05704 16233 oder per Mail: [p.gesemann@googlemail.com](mailto:p.gesemann@googlemail.com)