

## Was ist Co-Abhängigkeit?

- Co-Abhängigkeit ist die Sucht hinter der Sucht (Anne Wilson Schaef, Die Sucht hinter der Sucht)
- Im weitesten Sinn ist Co-Abhängigkeit eine Sucht nach Menschen, Verhaltensweisen oder Dingen. Sie ist der hoffnungslose Versuch, die inneren Gefühle unter Kontrolle zu bekommen (Melody Beattie, Die Sucht gebraucht zu werden)
- Co-Abhängigkeit ist ein Muster von erlernten Verhaltensweisen, Gefühlen und Einstellungen, die uns das Leben schwer machen (Anne Wilson Schaef, s.o.)



Süchtige klagen laut,  
Angehörige leiden still.....

Süchtige sind selbstsüchtig  
Angehörige selbstlos.....

Wenn Helfer in ihrer Hilfe hilflos  
werden, hilft nur die Hilfe für die  
hilflosen Helfer.....

Sucht betrifft viele  
Co-Abhängige alle andern



Selbsthilfegruppe

## Co-Abhängigkeit



Die Sucht hinter der Sucht.

„Morgen werde ich aufhören...“

## Wie lässt sich Co-Abhängigkeit erkennen?

- ◆ Bist du ständig geplagt von Schuldgefühlen, egal ob du dich für oder gegen jemanden oder etwas entscheidest?
- ◆ Fühlst du dich minderwertig und überhaupt nicht liebenswert?
- ◆ Klagst du dich ständig selbst an, machst dich beim kleinsten Fehler runter und denkst sogar, du müsstest dich bestrafen oder durch andere bestraft werden?
- ◆ Verdrängst oder unterdrückst du ständig deine Gefühle?
- ◆ Fühlst du dich oft als Marionette? Alle ziehen an deinen Fäden?
- ◆ Willst du einfach nur geliebt werden und bist deshalb ständig auf der Suche nach der oder dem Einen, die/der dieses Bedürfnis endlich befriedigt?
- ◆ Bist du überzeugt davon, dass dein Lebensglück von anderen abhängig ist?
- ◆ Und fühlst du dich andererseits über das Normale hinaus für andere verantwortlich?
- ◆ Möchtest du immer wieder helfen, obwohl deine Hilfe nicht unbedingt gewollt ist?

## Wie lässt sich Co-Abhängigkeit erkennen?

- ◆ Machst du dir Sorgen um Dinge, die du nicht ändern kannst, und versuchst sie möglicherweise dennoch zu ändern?
- ◆ Triffst du immer wieder vermeintlich gute Entscheidungen, die dich dann aber doch in noch grösseres Elend stürzen?
- ◆ Ist dein Leben wie eine Achterbahn, ein immerwährendes Rauf und Runter?

## Mögliche Ziele dieser Selbsthilfegruppe:

- ◆ Wege finden aus der HelferInnen (Opfer) - Rolle
- ◆ Leere füllen
- ◆ Kraft und Hoffnung tanken
- ◆ Gute Gespräche
- ◆ Dem Leben eine andere Richtung geben
- ◆ Wertvolle Inputs erhalten



## Wo und wann treffen wir uns?

Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat von 08.30 bis 10 Uhr im Gruppenraum der Selbsthilfe Thurgau

Bist du interessiert?  
Dann melde dich—wir freuen uns!



**SELBSTHILFETHURGAU**

## Selbsthilfezentrum Thurgau

Marktstrasse 26  
8570 Weinfelden  
E-Mail: [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)  
Telefon 071 620 10 00  
[www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)