

## Wichtige Aussagen des neuen Buches

In dem Buch „Stärkung von Angehörigen aus suchtbelasteten Partnerschaften und Familien durch Hilfe zur Selbsthilfe“ (2026) beschreiben wir die Suchtselbsthilfe als ein zentrales Instrument zur gesundheitlichen und psychischen Stabilisierung.

### **Angehörige ziehen folgende spezifische Stärken aus dieser Arbeit:**

**Stärkung des Selbstwertgefühls:** Durch den Austausch in der Gruppe erfahren sie eine Aufwertung ihrer eigenen Identität, die oft jahrelang hinter der Sucht des Partners zurückstehen musste.

**Wiedergewinnung der Handlungsfähigkeit:** Die Selbsthilfe fördert die Überzeugung, das eigene Leben wieder aktiv gestalten zu können (Selbstwirksamkeit), anstatt sich nur passiv an das Suchtsystem anzupassen.

**Soziale Kompetenz und Kommunikation:** Der geschützte Rahmen der Gruppe hilft dabei, das Kommunikationsvermögen und das soziale Rollenverhalten zu trainieren, was oft durch Isolations- und Schamgefühle verkümmert war.

**Halt und Orientierung:** In einer als „schnellebig“ und oft überfordernd wahrgenommenen Gesellschaft bietet die Gruppe eine stabile soziale Konstante.

### **Gesundheitliche Aspekte**

**Psychische Stabilisierung:** Die Arbeit in der Gruppe trägt maßgeblich zur seelischen Balance bei und hilft dabei, typischen Symptome wie Burnout, Depressionen oder Angststörungen abzubauen oder vorzubeugen.

**Stressreduktion durch Entstigmatisierung:** Das Ablegen von Schuldgefühlen und das Erkennen, dass man mit der Situation nicht allein ist, entlastet das Nervensystem und reduziert den chronischen Stresspegel.

### **Zum „Mythos der Co-Abhängigkeit“**

Im Rahmen eines eigenen Beitrags setzt sich Kastenbutt in der Publikation kritisch mit dem Begriff der „Co-Abhängigkeit“ auseinander. Sein zentrales Argument ist, dass die stigmatisierende Zuschreibung als „Co-Abhängige“ die Angehörigen oft zusätzlich belastet, da ihre konstruktiven Bemühungen und mobilisierten Stärken dadurch entwertet werden. Er plädiert stattdessen für ein Modell der Resilienzförderung, das die vorhandenen Bewältigungsstrategien der Familienmitglieder würdigt.

Kastenbutt warnt davor, Angehörige vorschnell mit dem Etikett „Co-Abhängigkeit“ zu belegen. Es geht darum, Stigmatisierung zu vermeiden: Der Begriff suggeriere oft eine eigene psychische Störung der oder des Angehörigen, was Schuldgefühle hervorrufe oder verstärke. Er schreibt eher über Beziehungsdynamiken und die Stärkung vorhandener Ressourcen. Ziel ist nicht die Heilung von Co-Abhängigkeit, sondern die Rückgewinnung der eigenen Autonomie und Lebensfreude.

### **Wie bewerten wir die konkrete Zusammenarbeit zwischen professioneller Suchthilfe und Selbsthilfegruppen?**

In unserem neuen Buch und unseren begleitenden Analysen zur Suchtselbsthilfe im Wandel bewerten wir die Zusammenarbeit zwischen professionellen Diensten und der Selbsthilfe als unverzichtbare Ergänzung, sehen dabei aber auch deutliche Herausforderungen. Es wird u.a. betont, dass die professionelle Suchthilfe und die Selbsthilfe zwei Seiten derselben Medaille sind:

**Komplementarität statt Konkurrenz:** Professionelle Angebote (Therapie, Beratung) liefern die notwendige Krisenintervention und klinische Expertise, während die Selbsthilfe die langfristige soziale Stabilisierung und den „Alltagstest“ übernimmt.

**Brückenfunktion:** Die Selbsthilfe stellt demnach ein wichtiges Bindeglied dar, das dort ansetzt, wo das professionelle System endet (z. B. nach Abschluss einer stationären Therapie). Für Angehörige ist die Gruppe oft der einzige Ort für einen Austausch auf Augenhöhe ohne „Expertengefälle“.

Es wird darauf hingewiesen, dass die Zusammenarbeit oft an gegenseitigen Vorbehalten leidet. Daher werden die professionellen Dienste aufgefordert, die Kompetenz der Angehörigen stärker anzuerkennen und diese aktiv in den Behandlungsprozess einzubeziehen, statt sie nur als „Anhängsel“ des Suchtkranken zu betrachten.

### **Gewonnene Stärken für Angehörige**

Durch die Hilfe zur Selbsthilfe entwickeln Angehörige messbare Kompetenzen:

**Emotionale Entlastung:** Abbau von Scham und Isolation durch die Erkenntnis der „Normalität“ der eigenen Belastungsreaktion.

**Abgrenzungsfähigkeit:** Das Erlernen, keine Verantwortung für den Konsum des anderen zu übernehmen (Loslassen), ohne die Liebe zum Menschen aufzugeben.

**Selbstwirksamkeit:** Das Gefühl, das eigene Leben trotz der Sucht des Partners wieder aktiv steuern zu können.