



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

BETRIEBLICHE SUCHTBERATUNG UND
SUCHTPRÄVENTION

CO-VERHALTEN

HINWEISE FÜR VORGESETZTE, BESCHÄFTIGTE UND ANGEHÖRIGE

Co-Verhalten

Co-Verhalten, auch oft als Co-Abhängigkeit bezeichnet, galt anfangs nur für den Alkohol. Der Begriff wurde mittlerweile auf **alle Arten von Sucht** ausgedehnt und ist eine „Verhaltensweise von Bezugspersonen des (Alkohol-) Abhängigen, die geeignet sind, eine süchtige Fehlhaltung zu unterstützen und eine rechtzeitige Behandlung zu verhindern“.¹

Jürgen Heckel (Kommunikationstrainer und Experte für Selbsthilfegruppe) beschreibt den Begriff folgendermaßen: „Co-Abhängige gehen eine Symbiose mit einem Alkoholiker ein. Sie tragen das alkoholische Lügengebäude mit, übernehmen auch für hoffnungslose Fälle für eine unerklärliche lange Zeit die Verantwortung und ermöglichen es dem Alkoholiker, seine Sucht aufrecht zu erhalten. (...) Obwohl sie aufrichtig helfen wollen, schaden sie den Abhängigen. Sie stabilisieren nicht nur das alkoholische System, sondern üben darüber hinaus Verstärkerfunktionen aus.“²

Co-Verhalten am Arbeitsplatz kann sich zeigen, indem direkte Gespräche über oder mit dem Beschäftigten über ein offensichtliches Alkoholproblem vermieden werden. Offensichtliches alkoholbedingtes Fehlverhalten wird entschuldigt oder wider besseres Wissen gedeckt bzw. vertuscht. Der Suchtgefährdete erfährt durch diese Art der „Unterstützung“ keine Korrektur, sondern geht davon aus, dass sein Verhalten zumindest geduldet wird, auch wenn es bereits zu Vorfällen wie Trunkenheit am Arbeitsplatz, Fehlleistungen, Unfällen oder Beschwerden gekommen ist.

*Das Co-Verhalten ist durch drei Phasen gekennzeichnet:*³

Phase 1: Beschützer- und Erklärungsphase

- Trinkverhalten wird entschuldigt, Verständnis für das Trinken wird gezeigt
- Fehlleistungen werden durch Kollegen und Kolleginnen aufgefangen
- Vorgesetzte suchen ihre eigenen Erklärungen für unterlassenes Eingreifen
- Zuwendung durch Aufmerksamkeit und Mitgefühl

Phase 2: Kontrollphase

- Maßnahmen zur Eindämmung des steigenden Alkoholkonsums werden getroffen
- Aufgaben und Probleme des Betroffenen werden übernommen, z. B. Einkaufen, Hausarbeit, Unterstützung bei betrieblichen Pflichten
- Versprechen zur Mäßigung werden eingefordert
- Mitleid mit den Angehörigen von Außenstehenden oder Verwandten

Phase 3: Anklagephase

- Aggressionen
- Beobachtung und Überwachung
- Verachtung
- Isolierung und Ausgrenzung
- Abwendung (Trennung vom Partner bzw. Partnerin, Weitergabe „des Falls“ an die Personalabteilung)

¹ Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), 1986

² Jürgen Heckel: *Sich das Leben nehmen, Alkoholismus aus der Sicht eines Alkoholikers*, München, 2011, S. 48

³ Vgl: *Alkohol-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch im Betrieb*, Berlin, 2009

Verhaltensrichtlinien für das soziale Umfeld:

Vorgesetzte und Beschäftigte:

- Übernehmen Sie keine Mehrarbeit, die durch Leistungsreduzierung entstanden ist.
- Sprechen Sie Ihren Kollegen oder Ihre Kollegin an und fordern Sie sie bzw. ihn zur Verhaltensänderung auf.
- Tritt trotz wiederholter Ansprache keine Veränderung ein, informieren Sie Ihre Vorgesetzte bzw. Ihren Vorgesetzten.
- Eine frühzeitige Intervention verhindert eine lange Leidenszeit.
- Vertuschen Sie keine Fehler und decken Sie niemanden aus falschverstandener Solidarität.
- Vorgesetzte sollten keine Fehltage nachträglich in eine Urlaubsmeldung umändern.

Angehörige:

- Kümmern Sie sich um Ihre eigenen Bedürfnisse und entwickeln Sie eigene Interessen.
- Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe für Angehörige auf.
- Hilfe durch Nichthilfe: Nichts tun, was den Partner bzw. die Partnerin darin unterstützt, weiterhin die Sucht auszuleben.
- Decken Sie Lügen nicht auf, und lassen Sie sich nicht auf Diskussionen ein.
- Setzen Sie klare Grenzen, was Sie tolerieren und was nicht.
- Nicht tabuisieren, sondern mit der Problematik konfrontieren: Seien Sie dabei empathisch und hören Sie zu, vermeiden Sie Vorwürfe, machen Sie Hilfeangebote, z. B. Aufsuchen einer Suchtberatungsstelle.
- Fördern Sie keine Unselbständigkeit und beschönigen Sie das Problem nicht.
- Übernehmen Sie keine Verantwortung für Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin, entschuldigen Sie ihn bzw. sie nicht bei anderen.