

Heilung durch CoDA

Die „Co-Dependents Anonymous“ (CoDA) bilden eine Gemeinschaft, deren Ziel es ist, selbstschädigende Verhaltensmuster abzulegen und gesunde Beziehungen zu entwickeln. Das Programm der Anonymen Co-Abhängigen und Beziehungssüchtigen orientiert sich an dem Genesungsprogramm der Anonymen Alkoholiker. CoDA gibt es seit Mitte der achtziger Jahre in den USA, im deutschsprachigen Raum seit 1989. Es existieren ungefähr 120 deutschsprachige CoDA-Gruppen.

Die Gruppen dienen der Selbsthilfe. In regelmäßigen Zusammenkünften sprechen die Teilnehmer über ihre Erfahrungen. CoDA-Mitglied ist jeder, der an den Treffen teilnimmt, sich zugehörig fühlt und das Verhältnis zu sich selbst und zu anderen verbessern will. CoDA-Selbsthilfegruppen sind unabhängig. Sie werden von den Betroffenen selbst organisiert und finanzieren sich aus den Spenden ihrer Mitglieder. Wesentlicher Bestandteil des Programms ist die Anonymität der Teilnehmer, die nur ihre Vornamen nennen. Niemand führt Mitglieds- oder Anwesenheitslisten. So können Betroffene in Versammlungen offen über Probleme sprechen, ohne spätere Bloßstellungen zu befürchten.

Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung, in der sich Menschen von anderen abhängig machen und sich selbst vernachlässigen. Co-Abhängige neigen dazu, die Bedürfnisse anderer über die eigenen zu stellen, in Helferrollen zu geraten und sich als Opfer zu fühlen. Co-abhängiges Verhalten entsteht meist in der Kindheit durch eine Fehlanpassung, um innerhalb eines gestörten Familiensystems überleben zu können. Die Betroffenen zeigen gegenüber missbräuchlichem Verhalten eine hohe Toleranzschwelle. Oft gehen sie Beziehungen mit süchtigen Menschen ein. Durch das Selbsthilfeprogramm können sie lernen, sich allmählich aus ihren Verstrickungen zu lösen.

Weitere Infos:

- Kontakt Tel.: **01577 – 1328742**
- Gruppentreffen jeden Donnerstag von 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus in Windeck-Herchen, Siegtalstraße 35
- www.coda-deutschland.de