

Herzlich willkommen zur Vortrags-Reihe Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung von voioo

Wir freuen uns,
Sie begrüßen zu dürfen!



Liebe in stürmischen Zeiten

Monika Stepan



Herzlich willkommen.

Monika Stepan

- 43 Jahre
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Geprüfte Psychologische Beraterin / Coach
- Studium der Psychologie, Wirtschaftspsychologie & BWL
- Systemische Paarberaterin / Paartherapeutin
- Psychosoziale Kinderwunschberaterin
- Schema- / Verhaltenstherapeutin
- Master-Hypnose-Coach / -Therapeutin & Mentaltrainerin
- Seit 2018 in eigener Praxis in Bad Homburg (Frankfurt) tätig
- www.monikastepan.com



Agenda

1. Grundlagen des Suchtverhaltens
2. Co-Abhängigkeit verstehen
3. Auswirkungen von Suchtkrisen auf Partnerschaften
4. Strategien für die gemeinsame Bewältigung
5. Beispiele aus der Praxis
6. Q & A – Eure Fragen zum Vortrag



„Das ist das Problem am Trinken, dachte ich mir, während ich mir einen Drink einschüttete. Wenn etwas Schlechtes passiert, trinkt man um zu vergessen; wenn etwas Gutes passiert, trinkt man um zu feiern; und wenn gar nichts passiert, trinkt man, damit etwas passiert.“

Charles Bukowski

1. Grundlagen des Suchtverhaltens

Was bedeutet „Sucht“

- Sucht oder Abhängigkeit ist eine psychische Erkrankung
- Klassifiziert in der ICD-10 unter der Codierung F10-F19
- Suchterkrankungen basieren auf Substanzen wie Alkohol oder Drogen aber auch auf Verhaltensweisen wie Glücksspiel oder exzessiver Internetgebrauch
- Psychische und/oder körperliche Abhängigkeiten sind die Folge

1. Grundlagen des Suchtverhaltens

Merkmale / Kriterien

- Kontrollverlust
- Verlangen (Craving)
- Toleranzentwicklung
- Entzugssymptome
- Anhaltender Konsum trotz negativer Konsequenzen
- Vernachlässigung anderer Interessen und Aktivitäten

1. Grundlagen des Suchtverhaltens

Substanzenklassen

F10.- Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol

F11.- Psychische und Verhaltensstörungen durch Opioide

F12.- Psychische und Verhaltensstörungen durch Cannabinoide

F13.- Psychische und Verhaltensstörungen durch Sedativa oder Hypnotika

F14.- Psychische und Verhaltensstörungen durch Kokain

F15.- Psychische und Verhaltensstörungen durch andere Stimulanzien, einschließlich Koffein

F16.- Psychische und Verhaltensstörungen durch Halluzinogene

F17.- Psychische und Verhaltensstörungen durch Tabak

F18.- Psychische und Verhaltensstörungen durch flüchtige Lösungsmittel

F19.- Psychische und Verhaltensstörungen durch multiplen Substanzgebrauch und Konsum anderer psychotroper Substanzen

1. Grundlagen des Suchtverhaltens

Alkoholiker? Ich doch nicht!

- Problemtrinker (psychische Abhängigkeit)
- Gelegenheitstrinker (keine körperliche oder seelische Abhängigkeit aber suchtgefährdet)
- Suchttrinker (psychisch stärker abhängig als körperlich)
- Spiegeltrinker (körperlich stärker abhängig als psychisch)
- Quartalssäufer (psychisch abhängig)

2. Co-Abhängigkeit verstehen

Die Codependenz (Co-Abhängigkeit) in einer Partnerschaft kann sich allmählich entwickeln und ist oft das Ergebnis von bestimmten Verhaltensmustern und emotionalen Dynamiken.

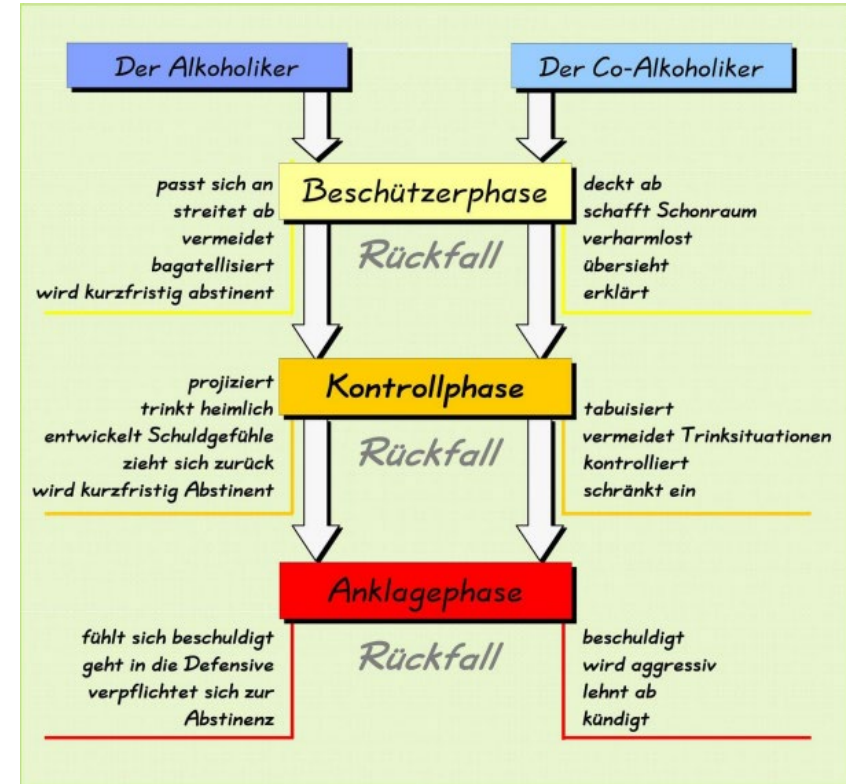
- Falsches Verantwortungsgefühl
- Angst vor Konflikten
- Geringes Selbstwertgefühl
- Sucht als Zentrum der Beziehung
- Suchtmittelmissbrauch als Bewältigungsmechanismus
- Fehlende Grenzen (JA zu mir selbst und nicht NEIN zum anderen)

2. Co-Abhängigkeit verstehen

Phasen der Co-Abhängigkeit

- 1. Beschützerphase
- 2. Kontrollphase
- 3. Anklagephase
- 90% der Abhängigen sind Frauen
- Kinder suchtkranker Eltern sind besonders gefährdet

➡ Co-abhängige Verhaltensweisen unterstützen meist unbewusst die Sucht und können diese sogar verstärken.



2. Co-Abhängigkeit verstehen

Was kann ich tun, wenn ich co-abhängig bin?

- Verantwortung für den Partner abgeben
- Sich eingestehen, dass der Partner krank ist
- Eigene Verhaltensmuster hinterfragen und verändern
- Gesunde Beziehungen suchen
- Suchtberatungsstellen, Selbsthilfegruppen, Hausarzt

➔ Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS): <https://www.dhs.de/>
CoDA Deutschland (Co- Dependents Anonymous): <https://www.coda-deutschland.de/>
Anonyme Alkoholiker für Angehörige (Alcoholics Anonymous Family Groups): <https://al-anon.de/>

3. Auswirkungen von Suchtkrisen auf Partnerschaften

Suchtkrisen können Partnerschaften stark beeinflussen, indem sie physische, emotionale und kommunikative Herausforderungen schaffen.

- Körperliche und emotionale Belastung
- Erhöhtes Konfliktpotential
- Kommunikationsprobleme
- Rolle der Co-Abhängigkeit

➡ Die Bedürfnisse des Partners/der Familie geraten in den Hintergrund.

4. Strategien für eine gemeinsame Bewältigung

Jede Partnerschaft ist einzigartig, so dass die Strategien variieren. Der Schlüssel ist die Offenheit für Veränderung, um Lösungen zu finden, die für BEIDE funktionieren.

- Offene Kommunikation
- Unterstützung suchen
- Grenzen setzen
- Selbstpflege
- Realistische Erwartungen

5. Beispiel aus der Praxis

Dominik ist sexsüchtig und befriedigt sein Verlangen, in dem er Pornos konsumiert und ins Bordell geht. Aus Lust wurde irgendwann einmal Zwang. Und dafür schämt er sich. Jedes Mal.

Er ist verlobt und beschreibt die Sexualität mit seiner Partnerin als „schnelle Sache“, da er immer frühzeitig zum Orgasmus kommt. Seine Verlobte weiß nichts über seinen Konsum und beschwert sich jedoch zunehmend darüber, dass die beiden kaum mehr intim miteinander sind und Dominik nicht über ihr Sexleben reden möchte.

Dominik hat schon einmal eine Beziehung in den Sand gesetzt, weil ihm Sex wichtiger war als seine Freundin.



5. Beispiel aus der Praxis

Saskia arbeitet seit vielen Jahren als Arzthelferin für Dr. B. und lebt für Ihre Arbeit. Sie sind ein eingespieltes Team, so dass es nicht unbemerkt bleibt, dass Hr. B. sich immer häufiger – auch tagsüber – mehrere Gläschen gönnt. Viel zu spät bemerkt sie, dass es zu spät ist und Hr. B. alkoholsüchtig ist.

Saskia macht sich Vorwürfe und versucht, Hr. B.'s Ruf aufrechtzuerhalten, indem sie Ausreden bei den Patienten erfindet oder seine Fehler vertuscht. Sie ruft ihm immer häufiger abends ein Taxi oder fährt den betrunkenen Arzt nach Hause. Jedes Mal verspricht Hr. B., sich zu bessern und weint sogar dabei.

Für ihren Einsatz und ihre Treue wird sie von den Kolleginnen und Dr. B. bewundert und gelobt. Was für eine Seele von Mensch sie doch sei.



Hat der Vortrag euer Interesse geweckt?

Dann schaut gerne bei voiiio vorbei. Hier gibt es weitere Termine für das erste Halbjahr zum Thema „Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung“.

Auf voiiio biete ich weiteren interessante Vorträge an und stehe darüber hinaus als Expertin für Paarberatung, den unerfüllten Kinderwunsch und Burnout-Prävention zur Verfügung.

Abonniert gerne die Vortrags-Reihe Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung – voiiio und meldet euch gerne zu den nächsten Terminen an.

Am 02.05.2024 halte ich den nächsten Vortrag zum Thema „Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung – Eifersucht: Zwischen Leidenschaft und Unsicherheit“



Neuer Schwung für Ihre Beziehung w/ Patrick Dierling

Mit diesen Ideen zum Auffrischen heben Sie Ihre Beziehung auf die nächste Ebene. Dabei ist es egal, ob Sie gerade am Anfang Ihrer Beziehung stehen oder schon seit einigen Jahren zusammen sind - mit diesen Anregungen für eine aufregende und abwechslungsreiche Beziehung überraschen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin.

Fr, 9. Feb 19:00 – 20:00 Uhr

Platz sichern

Q&A

Vertiefendes Angebot: [Fragen an den Paartherapeuten](#) (Gesprächsrunde)



Liebe in stürmischen Zeiten w/ Monika Stepan

Erkunden Sie die Geheimnisse starker Partnerschaften in herausfordernden Zeiten, insbesondere während Suchtkrisen, und erlernen konkrete Strategien für die gemeinsame Bewältigung turbulenter Gewässer. Neben den Grundlagen des Suchtverhaltens werden auch komplexe Aspekte der Co-Abhängigkeit beleuchtet.

Fr, 1. Mär 19:00 – 20:00 Uhr

Platz gesichert

Q&A



Eifersucht: Zwischen Leidenschaft und Unsicherheit w/ Monika Stepan

Eifersucht, ein komplexes emotionales Phänomen, resultiert aus psychologischen und sozialen Faktoren. Wir untersuchen Auslöser und Auswirkungen auf die Beziehung, sowie den Umgang mit Eifersucht. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema wird die Partnerschaft stabiler und gesünder.

Do, 2. Mai 19:30 – 20:30 Uhr

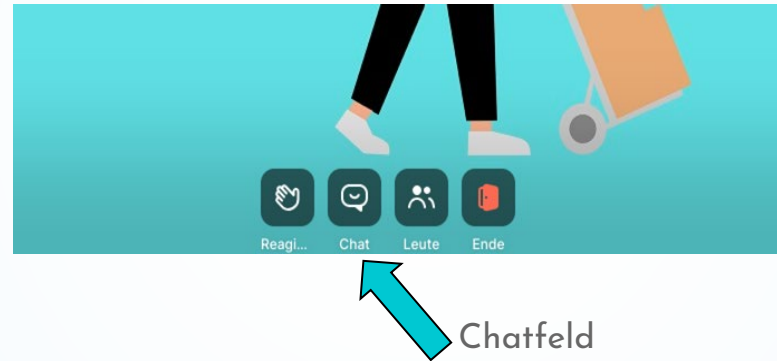
Platz sichern

Q&A



6. Q&A - Eure Fragen zum Vortrag

Stellt eure Fragen bitte über den Chat.



Auf Wiedersehen

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!