

Gestörte Beziehungen

Nach unserem Verständnis ist Co-Abhängigkeit eine Beziehungsstörung in dem Sinne, dass Menschen sich in schädlicher und ungesunder Weise von anderen Menschen abhängig machen. Sie neigen dazu, andere Menschen (Partner/innen, Eltern, Kinder, Verwandte, Freund/innen, Bekannte, Kolleg/innen, usw.) als einzige Quelle ihrer Identität, ihres Selbstwertes und ihres Wohlbefindens zu benutzen.

Von Beziehungssucht sprechen wir dann, wenn Menschen die Neigung haben, ihr ganzes Glück und Wohlergehen von anderen Menschen abhängig machen und darüber hinaus an Beziehungen festhalten, die ihnen offensichtlich schaden.

Co-Abhängigkeit ist in der Literatur vielfach unterschiedlich definiert. Auch hat sich das Verständnis dieses Begriffs im Laufe der vergangenen Jahrzehnte verändert und erweitert. Mit Respekt überlassen wir weitere Definitionen und Diagnosemerkmale professionellen Psychologen und Ärzten und den Betroffenen selbst.

Was ist CoDA?

CoDA (Co-dependent Anonymous; Anonyme Beziehungssüchtige und Co-Abhängige) ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten. Die Frauen und Männer der CoDA-Gemeinschaft kommen an vielen Orten regelmäßig zu Gruppentreffen zusammen, den „Meetings“, wo sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und Genesung zu erfahren. Einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu CoDA ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen.

Grundlage unserer CoDA-Gemeinschaft ist das 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker. CoDA ist mit keiner Sekte, Konfession oder politischen Anschauung, keiner Organisation oder Institution verbunden. CoDA engagiert sich niemals in irgendwelchen Streitfragen und bezieht weder für, noch gegen irgendetwas Stellung.

CoDA stützt sich auf die Weisheit, das Wissen, die 12 Schritte und die 12 Traditionen der Anonymen Alkoholiker, die für unsere Anliegen abgewandelt als Prinzipien unseres Programms und als Leitlinien für gesunde Lebensführung und Beziehungsgestaltung übernommen wurden.

Es gehört zu den Traditionen von CoDA, die Gemeinschaft nur durch freiwillige Spenden aus den eigenen Reihen zu erhalten. Wir erbitten weder Unterstützung von außen, noch nehmen wir sie an. Damit wird die Unabhängigkeit gewahrt.

CoDA Meetings

Meetings heißen die regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen bei CoDA. Im Allgemeinen werden sie an jeweils gleicher Stelle zu festgelegten Zeiten abgehalten. Jede/r ist willkommen. Die Teilnahme ist freiwillig und meist mit einer kleinen Spende verbunden (z. B. Raummiete). Die Verantwortung in den Gruppensitzungen trägt jede teilnehmende Person selbst, ein wichtiger Schritt zur Genesung! CoDA-Deutschland e. V. ist der Träger der CoDA-Gemeinschaft. Im Gemeinsamen Dienstausschuss (GDA) unterstützen ehrenamtliche Diensthabende die CoDA-Gruppen mit

- einem Literaturdienst
- einem ausführlichen und aktuellen Webauftritt
- einem Telefon- und E-Mail-Dienst
- dem Dienst des Teams Öffentlichkeitsarbeit

Neugründung von CoDA Meetings

Für die **Neugründung von Meetings** stellt der Dienst Öffentlichkeitsarbeit eine hilfreiche Mappe mit Materialien zur Verfügung:

- Grundausrüstung
- Infos für Pressenotizen u. a. Veröffentlichungen
- Vorschlag für Meetingsabläufe

Der Dienst Öffentlichkeitsarbeit ist jederzeit über E-Mail erreichbar und unterstützt bei Fragen zur Neugründung eines Meetings.

Ihre Unterstützung ist wertvoll ...

Ihre Institution kann eine wertvolle Unterstützung für die „Neugründer/innen“ bei der Raumsuche, bei Veröffentlichung in der regionalen Presse oder bei der Bekanntmachung der neuen Gruppe sein oder auch, wenn bestehende Gruppen Probleme haben. Die CoDA-Gemeinschaft dankt Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung.

Mehr Information über CoDA-Deutschland unter:

CoDA-Deutschland e.V.

Telefon: 0700 / 2632 2632

E-Mail: info@coda-deutschland.de

Website: www.coda-deutschland.de

Ihr Ansprechpartner vor Ort: (Stempel)

CoDA

Co-Dependents Anonymous Anonyme Coabhängige



Selbsthilfegruppen für gesunde Beziehungen

Information für Selbsthilfeorganisationen und andere Akteure der Selbsthilfe