

Co-verslaving

Heb jij een partner,ouder of kind dat verslaafd is?

Co-verslaafden duiden mensen aan die een ongezond relatiepatroon ontwikkeld hebben als gevolg van een nauwe betrokkenheid bij iemand met verslaving en of andere dwangmatigheden.

Een ongezond relatiepatroon kan zich ontwikkelen wanneer je een relatie hebt met een ouder,partner, kind of gewoon een vriendin die verslaafd is. De relatie met deze persoon brengt bepaalde gevoelens of gedrag teweeg bij jou als co-verslaafde:

- een gering gevoel van eigenwaarde;
- de behoefte voor een ander onmisbaar te zijn;
- een sterke drang anderen te willen veranderen en onder controle te houden;
- een bereidheid tot lijden.

In feite kunnen we alle specifieke kenmerken van relatieverklaafde vrouwen terugvinden bij kinderen van alcoholisten en verslaafden. In de literatuur over verslaving is bekend dat de meeste verslaafden alleen kunnen functioneren wanneer zij op één of andere manier ondersteund worden door iemand die “de troep” opruimt die de verslaving aanricht cq hen “in staat stelt tot het uitleven van de ziekte”. Dit gebeurt vaak op een onbewust niveau.

Co-verslaafden zijn beschadigd door hun verleden wat tot gevolg heeft dat zij onvoldoende voor zichzelf kunnen zorgen. Er zijn in die zin raakvlakken en grote overeenkomsten met codependentie maar het is niet hetzelfde. Ik kan dit uitleggen aan de hand van een metafoor: “codependentie is je hele hand, en verslavingen zijn slechts de vingers aan je hand”Co-verslaving komt voor bij alle verslavingen.

De aandoening wordt meestal zichtbaar gedurende de adolescentie wanneer een individu volwassen relaties gaat aanknopen. Na verloop van jaren tekent zich dan een steeds scherper profiel af wat zich telkens weer in relaties herhaalt en een progressief karakter heeft. Vaak is er een geschiedenis waarin men continu in relatie staat met een verslaafde. Er is een groep kenmerken die in de meeste situaties in mindere of meerdere mate herkend wordt door

partner/ouders, dan wel door hun omgeving. Deze kenmerken geven handvatten om zelf te kunnen herkennen in hoeverre er sprake is van co-verslaving.

Kenmerken Geheime verstandhouding

Er is sprake van een soort van geheime verstandhouding; dit kan betekenen dat je bijvoorbeeld geheimen verborgen houdt voor de verslaafde, meedoet aan het vertellen van leugens voor de verslaafde. Ook kan het zich vertalen in zelf mee gaan doen op het niveau van de verslaafde door bijvoorbeeld meer te gaan drinken, samen drugs te gaan gebruiken of seksueel veel actiever te worden om de verslaafde tevreden te houden (laatste is specifiek voorbeeld bij seksverslaving).

Dwangmatige obsessie

Bij veel partners/ouders/vrienden kun je spreken van een dwangmatige obsessie; de persoon is totaal gefixeerd op de verslaafde om zo de eigen gevoelens te vermijden, denkt continu over het gedrag en de motieven van de verslaafde, controleert de kleding, geld, post, e-mail en computer van de verslaafde.

Ontkenning

Veel verslaafden hebben periodes van grote ontkenning; de partner/ouder/vriend ontkent de eigen gevoelens en intuïtie en is extreem druk bezig met van alles en nog wat. Vele geloven heilig dat zij uiteindelijk de verslaafde kunnen veranderen. Ook zijn er periodes dat alles rond de verslaving simpelweg wordt ontkend.

Emotionele Chaos

Er is sprake van een emotionele chaos; partner/ouder/vriend is vaak in toenemende mate de controle kwijt over zijn gevoelens, lijden onder momenten van emotionele crisissen en hebben momenten waarbij ze overweldigd worden door schaamte en angst. Ze voelen zich vaak machteloos omdat er altijd wel een crisis of probleem lijkt te zijn en voelen zich daar alleen in staan.

Manipulatie

Veel partners/ouders hebben last van de neiging tot manipulatie; partners/ouders kunnen mee spelen in de verslavingscyclus door de martelaar, held, redder of slachtofferrol te spelen tegenover de verslaafde. Vaak wordt de verslavingsstof of het verslavingsgedrag ingezet als machtsmiddel, bijvoorbeeld bij seksverslaving gebruiken sommige partners seks om geschillen mee op te lossen, of bij alcoholisme wordt drank dan gebruikt als lokker.

Partners/ouders/vrienden slagen er niet in om het

verslavingsgedrag van de ander te beheersen en raken daardoor steeds verder stuurloos. Vaak dreigen zij het contact te verbreken, maar men zet deze dreiging niet om in de praktijk.

Buitensporige verantwoordelijkheid

Co-verslaafden neigen naar het nemen van extreem grote verantwoordelijkheid. Veel partners/ouders geven zichzelf de schuld van wat er gebeurt, ze denken vaak dat wanneer zij zelf veranderen dat dan de verslaafde zal stoppen met het uitleven van de ziekte. Vaak voelen zij zich verantwoordelijk voor het verslavingsgedrag van de persoon in kwestie. Ze organiseren daarom vaak situaties waarin ze onmisbaar zijn in de hoop dat het dan niet meer gebeurt.

Opgeven van zichzelf

Partners/ouders hebben last van het in toenemende mate opgeven van zichzelf. Zij geven de eigen levensdoelen, hobby's, interesses en sociale contacten op om bij de verslaafde te blijven en het proces te controleren. Ze handelen vaak tegen de eigen normen, waarden en overtuigingen in. Partners/ouders proberen zich op allerlei manieren aan te passen door bijvoorbeeld het uiterlijk, de manier waarop je je kleedt, hobby's of activiteiten aan te passen, om de verslaafde tevreden te kunnen stellen. Na verloop van tijd hebben veel zo-verslaafden de normen en waarden van de verslaafde tot die van zichzelf gemaakt.

Schuldgevoelens en bestraffing

Vaak is er in toenemende mate sprake van een systeem van spelen met schuldgevoelens en het willen bestraffen van de verslaafde.

Veel partners/ouders/vrienden zijn steeds meer geneigd tot eigen rechter spelen en de verslaafde te straffen voor dat wat zij doen. Zij worden humeurig en destructief naar anderen toe, ze raken bij momenten overweldigd door agressie en moordgedachten.

Dit laatste is met name bij seksverslaving een niet onbekend probleem wat de situatie heftig kan doen escaleren en juridische consequenties met zich mee kan brengen voor de partner. Soms gaat de partner uit pure wanhoop affaires aan, om de verslaafde af te straffen of te laten zien dat zij/hij wel degelijk waardevol is, of om tenminste van één persoon liefde te krijgen.

Verstoorde Intimiteit

Door de spanningen in de relatie tussen verslaafde en partner is er vaak sprake van een verstoorde intimiteit, van een kapot vertrouwen en daardoor ook van seksuele afstomping. Er wordt niet meer

gepraat over gevoelens, partners vervreemden van elkaar en het seksleven komt langzaam aan stil te liggen.

Herken jij jezelf in meer of mindere mate in het profiel van de co-verslaafde, neem dan [contact](#) met me op. Je hoeft het niet alleen te doen!

Telefonisch contact:

Tel: [+31 020 77 802 75](tel:+310207780275)

Mob: [+31 06 832 02 115](tel:+310683202115)

Klik [hier](#) voor het contactformulier