

Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal

Medikamenten- abhängige in den Freundeskreisen

I. Halbjahr
26. Jahrgang

1/2011

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Versteckte Sucht aufdecken

ROLF SCHMIDT, VORSITZENDER DES BUNDESVERBANDES DER FREUNDESKREISE,
FORDERT AUF, MEDIKAMENTENABHÄNGIGE STÄRKER IN DEN BLICK ZU NEHMEN

Liebe Freundinnen und Freunde,
meine sehr geehrten Damen und Herren,



diese Ausgabe unseres Freundeskreis Journals befasst sich mit dem Thema „Medikamentenabhängige in den Freundeskreisen“. Diese Abhängigkeitsform ist in unseren Gruppen nicht so präsent, obwohl sie sicherlich vertreten ist und einen ähnlichen Krankheitsverlauf wie die Alkoholabhängigkeit hat.

2009: Fünf Prozent der abhängigen Gruppenteilnehmer/innen in den Freundeskreisen geben bei der Frage nach der Abhängigkeit einen regelmäßigen Konsum von mehreren unterschiedlichen Suchtmitteln an. Daraus lässt sich möglicherweise ableiten, dass hier auch Medikamentenabhängigkeit „versteckt“ ist. Die Dunkelziffer scheint also sehr hoch zu sein.

Warum gibt es so wenige Medikamentenabhängige in unseren Gruppen? Ist unser Blick zu eng? Legen wir vielleicht den Fokus zu stark auf das Suchtmittel „Alkohol“?

In unserer letzten Gesamtstatistik aus dem Jahr 2009 lag die Zahl der Medikamentenabhängigen bei 3,9 Prozent, davon waren 66 Prozent Frauen und 34 Prozent Männer. Die Zahl der Medikamentenabhängigen ist verglichen mit den Erhebungen der letzten Jahre konstant niedrig. Im Gegensatz dazu schätzt man die Zahl der Medikamentenabhängigen in Deutschland auf etwa 1,4 bis 1,9 Millionen

Menschen (im Alter von 18 bis 59 Jahren). Zwei Drittel davon sind Frauen ab dem 40. Lebensjahr. Im höheren Alter ist von einer noch höheren Rate von Arzneimittelkonsum und abhängigkeit auszugehen. Das bedeutet, die Zahl der Medikamentenabhängigen ist riesig. Es ist kein kleines Problem, was uns die Zahl dieser Abhängigen in den Freundeskreisen vielleicht suggerieren könnte.

Ich frage mich deshalb: Warum sind so wenig Medikamentenabhängige in unseren Gruppen vertreten? Ich denke, wir müssen uns auch fragen: Warum fühlen sich Medikamentenabhängige durch das Angebot der Freundeskreise nicht angesprochen? Legen wir vielleicht den Fokus zu stark auf das Suchtmittel „Alkohol“, ist an dieser Stelle unser Blick vielleicht zu eng? Geht es dabei zu wenig um „zufriedene Lebensgestaltung“, um zufriedene Abstinenz – unabhängig, um welches Suchtmittel es sich dreht?

Medikamentenabhängigkeit geht oft einher mit anderen Suchtformen. Auch das belegt unsere Statistik für

Vielleicht sind Medikamentenkonsum, –missbrauch oder –abhängigkeit auch deshalb relativ selten Thema, weil sich die betroffenen Menschen nicht als Süchtige empfinden. Vielleicht ist auch den Angehörigen das Problem nicht so bewusst. Medikamente werden oft medizinisch verordnet, das legt den Schluss nahe: „Was der Arzt verordnet, kann nicht falsch sein.“ So ist vielleicht das Bekenntnis zur Abhängigkeit schwerer, oder es stellt sich nicht das Problem, sich als Süchtiger zu begreifen. Medikamentenabhängige fallen so vielleicht weniger auf?

Das Heft soll jedoch ein besonderes Augenmerk auf diese Abhängigen legen und auch dazu anregen, den eigenen Gebrauch von Medikamenten und die eigene Einstellung dazu zu reflektieren. Hierzu wird sicher eine differenzierte Betrachtung nötig sein. Denn ein Diabetiker braucht zum Beispiel sein Insulin, für viele Menschen ist eine Schmerztherapie mit zum Teil hoch dosierten Schmerzmitteln die einzige Möglichkeit, ein einigermaßen selbstbestimmtes Leben zu führen. Es kann nicht ausschließlich mit der „Abstinenz-Brille“ geguckt werden, sondern genaues Hinsehen ist nötig.

Mit dem Heft wollen wir Medikamentenabhängigen und deren Angehörigen die Möglichkeit geben, sich mit ihrem Problem an die Freundeskreis-Gruppen zu wenden, von sich zu sprechen und andere an ihren Erfahrungen Anteil nehmen zu lassen. Alle sollen angeregt werden, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und zu überlegen, wie Freundeskreise hier vielleicht ein anderes oder angemessenes Hilfeangebot machen können.

Herzlichst
Euer/Ihr

Rolf Schmidt
Vorsitzender

MEDIKAMENTENABHÄNGIGE



Meine Geschichte: „Ein schmerzhafter Weg“	4
„Bin ich vielleicht doch fehl am Platz?“	5
Der Griff in den Schrank	6
„Abführmittel und Selbstverletzung bestimmten mein Leben“	7
„Heute mache ich mir weniger Druck“	7
Thema „Medikamentenabhängige“ in den Freundeskreisen	
Über Medikamente wird kaum gesprochen	8
Drogenbeauftragte Arzneimittel zwischen Hilfe und Missbrauch	9
Aus ärztlicher Sicht Oft jahrelang unauffällig	10
Alternativen Die Heilwirkungen von Obst, Gemüse und Kräutern	12



Foto: Fotolia

Inhalt

Impressum

Herausgeber:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
– Bundesverband e.V.
Selbsthilfeorganisation
Untere Königsstraße 86
34117 Kassel
Telefon (05 61) 78 04 13
Fax (05 61) 71 12 82
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht.de
Internet: www.freundeskreise-sucht.de

Mitglied im Diakonischen Werk in Kurhessen-
Waldeck, Kassel, im Gesamtverband für Sucht-
krankenhilfe im Diakonischen Werk der EKD in
Deutschland e.V., Berlin, und in der Deutschen
Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Hamm

Redaktion: Ute Krasnitzky-Rohrbach,
Lothar Simmank, in Zusammenarbeit
mit dem AK Öffentlichkeitsarbeit: Karola
Albrecht, Frank Dietrich, Paul-Peter
Jakobi, Manfred Kessler, Catherine
Knorr, Michael Christian Knorr (†),
Elisabeth Stege

Verantwortlich für den Inhalt:
Rolf Schmidt, Vorsitzender

Layout: Lothar Simmank, Kassel
www.redbuero.de

Herstellung: Druckerei
Hesse GmbH, Fulda/Brück

Das Freundeskreis-Journal erscheint zweimal im
Jahr. Auflage: 9.200 Exemplare. Fotos (soweit
nicht anders angegeben): Freundeskreise.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben
nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers
wieder. Nachdruck (mit Quellenangabe) gestat-
tet; Belegexemplar erbeten.

Bezug: Für Mitglieder über den jewei-
ligen Freundeskreis kostenlos

Im Direkt-Abo: 6,- Euro (inkl. Porto)
für zwei Ausgaben pro Jahr.

Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen
möchten, hier unser Spenden-Konto: Nr. 1953
bei Evangelische Kreditgenossenschaft eG,
BLZ 520 604 10

AUS DEM BUNDESVERBAND



Ralf Schulte Neuer Suchtreferent beim Bundesverband	14
Neue Arbeitshilfe Broschüre und Faltblatt „Sucht und Familie“	15
S.o.G. Neues Gesundheitsteam beim Bundesverband	15
Nachruf Michael Christian Knorr	16
Ehrungen Karl-Heinz Wesemann, Wolfgang Heinisch, Paul Brökelmann	16
Kurzmeldungen Kirchentag Aktionswoche „Alkohol 2011“	16

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN



Bayern: Winterwochenende im Kloster Kostens	17
Hessen: Mit Liebe loslassen – Wie geht das?	17
Saarland: Freundeskreise live bei Radio Saarbrücken 99,6	18
Schleswig-Holstein: Missbrauch und Abhängigkeit von Medikamenten	18
Württemberg: „Was machen die da oben eigentlich?“	19
Einblicke in die Vorstandsarbeit eines Landesverbands	19

AUS DEN FREUNDESKREISEN



Hüllhorst: Suchtprojekt – Toller Erfolg für die Gemeinschaft	20
Kempten: Das Leben gleicht einem Strickmuster	20
Magdeburg: Jubiläum – 20 Jahre Freundeskreis	21
Nürnberg: 40 Jahre pralles Leben ohne Zusatzstoffe	21
Westerwald: Rheinland-Pfälzischer Selbsthilfepreis	22
Xanten: Tagesseminar zum Thema „Zuhören“	22

MATERIAL FÜR DIE GRUPPENARBEIT



Medikamentenabhängigkeit Nüchtern betrachtet: Wie viel muss ich leisten?	23
Lesetipps Für Kinder Die TOP 11 der Freundeskreise	25 26
Dank an unsere Förderer	28

„Ich bekam Schmerz-
tabletten verschrieben –
immer stärkere Mittel, bis
zu zehn Tabletten pro Tag.“



„Ein schmerzhafter Weg“

Meine Geschichte

Ich bin alkoholabhängig und seit 14 Jahren trocken. Zehn Jahre war ich bei den Anonymen Alkoholikern. Ich wollte damals eine neue Gruppe ausprobieren. Den Freundeskreis Landsberg (Landesverband Bayern) fand ich ganz toll. Meine Frau ging auch mit. Von 2008 bis 2009 machte ich die Ausbildung zum Suchthelfer. Ein Jahr später gründete ich den Freundeskreis Bruchloe.

Mit Medikamenten habe ich eine lange Geschichte hinter mir. In der Art des Sportes „Steinlupfen“, den man in Bayern zumeist in Bierzelten betreibt, habe ich 1977 mein altes Auto, mit dem die Kinder gespielt hatten, hochgehoben und wollte es seitlich versetzen. Dabei gab es einen richtigen Knall, und ich konnte mich nur noch langsam kriechend fortbewegen. Der Arzt diagnostizierte einen Hexenschuss. Die Schmerzen gingen aber nicht weg, bei ungeschickten Bewegungen wurden sie schlimmer und dauerten meist mehrere Tage an. Also bekam ich Schmerztabletten verschrieben – immer stärkere Mittel, bis zu zehn Tabletten pro Tag.

1997 kam es nach einer ersten Schmerztherapie zu einer kurzen Besserung. Dann wurde ich zweimal an der Bandscheibe operiert. Wieder starke Schmerzen. Schließlich wurde eine ambulante Schmerztherapie gemacht. Dabei hatte ich einen Zusammenbruch, kam ins Krankenhaus und anschließend zum Entzug ins Bezirkskrankenhaus. Dort

war ich für sieben Wochen in der Entgiftungsabteilung. Auf dieser Station waren auch Alkoholiker. Bei den Medikamentenabhängigen im Entzug wurden die Medikamente täglich reduziert – so lang, bis vermehrt wieder Schmerzen auftraten. Man nennt das „Ausschleichen“. So wurde mein Medikamentenkonsum auf rund zehn Prozent reduziert.

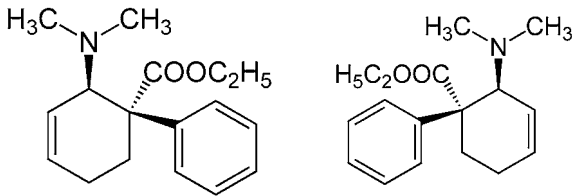
Dann hatte ich wieder starke Schmerzen. Ich wurde zum dritten Mal an der Lendenwirbelsäule operiert. Dabei wurden mir die Dornfortsätze an den Wirbel entfernt. Ich war querschnittsgelähmt und musste am selben Tag ein zweites Mal operiert werden. Danach ging es zwei Jahre mit weniger Schmerzmittel. Doch dann hatte ich beidseitig einen Hüftschaden, der zwölf weitere Operationen nach sich zog.

Heute geht es ohne Schmerzmittel leider nicht. Ich nehme eine Schmerztablette und ein Muskelrelaxans, das nicht abhängig macht. Ich komme so ganz gut über die Runden und habe gelernt, dass ich mir Hilfe hole, bevor ich mich körperlich übernehmen. Übrigens: Kein Arzt hat mir jemals gesagt, dass bei den Medikamenten eine Suchtgefahr besteht. Ich finde das verantwortungslos. Daraus habe ich gelernt, jeden Beipackzettel zu lesen. Wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich konkret nach.

Josef Hauser (63), Freundeskreis Bruchloe

„Bin ich vielleicht doch fehl am Platz?“

„Ich werde oft als Simulantin abgestempelt. Deshalb bin ich sehr froh, dass ich den Freundeskreis gefunden habe.“



Angela (45) aus Hersbruck ist abhängig von den Schmerzmitteln Tramal und Tilidin*

Im Jahr 2005 hatte ich einen Arbeitsunfall. Ich stürzte von einer Leiter und verletzte mir die Schulter. Nach Röntgen- und Kernspin-Untersuchungen diagnostizierten die Ärzte eine Kalkablagerung. Ich hatte den Eindruck,

dass niemand meine ungeheuren Schmerzen wahrnahm und ich als Simulantin gelten sollte. Ich bekam Schmerzmittel verordnet. Dann nahm ich meine ganze Kraft zusammen und erreichte, dass ich nach 17 Wochen endlich doch operiert wurde. Mein Arzt hat sich dann entschuldigt, er hatte nicht geglaubt, dass der Befund so gravierend war. Und er behandelte mich weiter mit Schmerzmitteln. Später erhielt ich eine Schmerztherapie. Da erklärte man mir, dass sich bei mir ein „Schmerzgedächtnis“ entwickelt habe – das heißt, eine leichte Berührung oder ein Wärmereiz reichen aus, um schlimme Schmerzen zu empfinden. Zu der Zeit nahm ich mindestens 240 Tropfen Tilidin und acht Tabletten dieses Medikaments pro Tag.

Den Entzug in der Schmerzklinik, der insgesamt vier Wochen dauerte, habe ich im Februar 2008 als sehr krass empfunden. Ich wurde sofort auf 160 Tropfen Tilidin runtergesetzt. Ich fühlte mich schlecht und war sehr unsicher. So verließ ich die Klinik nie, obwohl ich dafür die Erlaubnis hatte. Erst nach drei Wochen wagte ich mal einen Ausflug in den Ort, nach vier Wochen ging ich für einen Tag nach Hause. Ich war dieser Belastung noch nicht gewachsen. Ich ging dann noch für insgesamt sechs Wochen in die Reha.

Zu Hause gibt es Probleme mit meinem Mann. Er ist Alkoholiker, will das aber nicht wahrhaben. Mein Umfeld redet mir dauernd ein, dass ich mir meine Probleme nur einbilde. Ich werde auch hier wieder als Simulantin abgestempelt. Deshalb bin ich sehr froh, dass ich den Freundeskreis Hersbruck gefunden habe. Die Menschen hier nehmen mich so an, wie ich bin. Und sie vermitteln mir, dass ich nicht verrückt bin. Im Gegenteil, ich habe das Gefühl, dass mich die Menschen in der Gruppe verstehen. Ich habe auch schon mal versucht, Impulse aus der Gruppe umzusetzen. Ich traue mich aber noch nicht so richtig, meine Probleme

in die Gruppe einzubringen. Und ich habe auch Bedenken, dass ich vielleicht fehl am Platze bin. Die Suchtkranken dort, die beispielsweise Probleme mit dem Alkohol haben, leben jetzt abstinent. Abstinenz ist ja letztendlich das Ziel von Gruppenarbeit. Ich bin aber nicht abstinent in Bezug auf die Medikamente. Ich bin vom Arzt auf eine bestimmte Dosis eingestellt. So komme ich mit den Schmerzen zurecht. Ich setze mich auch mit diesen Medikamenten auseinander. Wenn mir sonst etwas fehlt, frage ich immer, ob die verschriebenen Medikamente abhängig machen und ob es Alternativen gibt. Ich überlege auch jedes Mal, ob ich überhaupt zum Arzt gehen soll, manches kann man ja auch mit Hausmitteln behandeln.

Protokoll: Ute Krasnitzky-Rohrbach

Tramal ist der Handelsname eines Medikaments, das den vollsynthetischen Arzneistoff Tramadol enthält. Tramadol gehört zur Gruppe der Opioide und wird zur Behandlung von mäßigen bis starken Schmerzen verwendet. Tramal ist rezeptpflichtig.

Tilidin ist ein schmerzstillend wirkender Arzneistoff aus der Gruppe der Opioide und wird zur Behandlung von starken und sehr starken Schmerzen eingesetzt. Die Handelsnamen sind unter anderem Valoron®, Andolor®, Nalidin® oder Tilidin N Sandoz®.

Zweifel in die Gruppe einbringen



Werner Schrauf (Alkoholiker), Ansprechpartner im Freundeskreis Hersbruck (LV Bayern)

Dass Angela Bedenken hat, ob sie als Medikamentenkonsumentin überhaupt richtig zur Gruppe dazugehören kann, hat Werner Schrauf vom Freundeskreis Hersbruck sehr betroffen gemacht. Seine Reaktion: „Angela hat hier viel Mut aufgebracht, indem sie uns so viel von sich erzählt hat. Ich fände es jetzt ganz wichtig, dass sie diese Bedenken zu ihrem Platz in der Gruppe auch offen dort einbringt.“

Dabei will ich sie auch unterstützen, denn ich kann mir sehr gut vorstellen, dass sich daraus ein gutes und interessantes Gruppengespräch entwickelt. Vielleicht können wir so auch erfahren, wie wir Medikamentenabhängige noch besser unterstützen und unser Gruppenangebot attraktiver machen können. Ich danke Angela jedenfalls sehr, dass sie uns an ihren Erfahrungen und Gedanken Anteil nehmen lässt.“

Der Griff in den Schrank

„Als Krankenschwester bekam ich meinen eigenen Schlüssel zum Medikamentenschrank. Das war mein Todesurteil für ein suchtmittelfreies Leben.“



Foto: Fotolia

Meine aktive Suchtgeschichte beginnt mit 18 Jahren und hat 17 Jahre überdauert. In dieser Zeit habe ich mal mehr, mal weniger oder zeitweise auch gar nicht konsumiert, aber immer an mein aktuelles Suchtmittel gedacht. Damals, mit 18, habe ich in der Clique angefangen zu kiffen, später kamen alle möglichen anderen illegalen Substanzen wie LSD und Ecstasy dazu. Es hat eine Weile gedauert, aber der Konsum der so genannten harten Drogen war unausweichlich. Mit Kokain hat dann das Übel angefangen. Um wieder „runterzukommen“, habe ich parallel dazu angefangen, Codein zu konsumieren. Als ich Heroin für mich entdeckt habe, war das Codein erst mal nicht mehr nötig. Das waren meine ersten Erfahrungen mit Medikamenten, die mich in angenehme Rauschzustände versetzten.

Mit 23 Jahren habe ich dann eine Ausbildung zur Krankenschwester begonnen. Ich habe mich dazu entschlossen, von zu Hause wegzugehen, um auch von den Drogen wegzukommen – respektive von den Leuten, mit denen ich damals konsumiert habe. Am Anfang der Ausbildung hatte ich zuerst noch mit den Entzugserscheinungen vom Heroin zu kämpfen, aber irgendwann war auch das vorbei. Die ersten anderthalb Lehrjahre habe ich dann in einem klaren und nüchternen Zustand gut rumbekommen, dann kam mein Einsatz in der Notfallambulanz. Dort lagen in jedem Behandlungsraum in den entsprechenden Schubladen frei zugänglich Codein-Tabletten, und es hat keiner bemerkt, dass ich mal welche mitgenommen habe. Als dann irgendwann das Fach Medikamentenlehre bei uns auf

dem Stundenplan stand, lernte ich die unterschiedlichsten Mittel zum „Abdichten“ kennen – unter anderem auch Tramal – ein zentral wirkendes opioidähnliches Schmerzmittel.

Am Anfang konnte ich es noch ganz gut kontrollieren. Mal ein bisschen was nehmen und das berauschende Gefühl genießen, und dann wieder tage- oder wochenlang nichts konsumieren. Nach der Ausbildung bekam ich einen Arbeitsplatz als Krankenschwester, natürlich auch mit mehr Verantwortung aber vor allem mit einem eigenen Schlüssel zum Medikamentenschrank. Das war mein Todesurteil für ein suchtmittelfreies Leben.

Nach dem Ende meiner Ausbildung habe ich immer ein Wechselspiel aus Tramal-Konsum und Entzug gelebt. Den Entzug von Tramal kann man mit dem Entzug von Heroin vergleichen. Ich war unruhig, konnte nicht schlafen, obwohl ich sehr erschöpft war, habe geschwitzt und gefroren. Ich denke, es ist ähnlich wie ein Alkoholentzug.

Nach meiner ersten Therapie war ich hinterher noch eine Zeit lang clean, habe aber im Anschluss keine Selbsthilfegruppe besucht. Ich dachte, dass ich so was nicht brauche. Es war das typische Hintertürchen, das ich mir offen gelassen habe, um in Ruhe wieder konsumieren zu können, ohne weiter an mir arbeiten zu müssen. Diese Hintertür habe ich im Juni 2009 geschlossen. Ich wollte mich einer Gruppe anschließen, in der ich Menschen kennen lernen konnte, die glücklich abstinent leben. Dieses glückliche Leben wollte ich auch erfahren. Ich wollte eine Gruppe finden, die nicht nach einem Jahr aufhört, wenn Renten- und Krankenversicherung aufhören zu zahlen. Ich wollte Menschen treffen, die sich freuen, wenn sie von meinen Erfahrungen profitieren können und wenn sie ihre Erfahrungen mit mir teilen. Solche Menschen habe ich im Freundeskreis Bretten gefunden. Diese Freunde haben mich in meiner Entscheidung bestärkt, die Hintertür zu schließen. Ich arbeite nicht mehr als Krankenschwester. Ich habe mich entschlossen, meine Kräfte in ein Studium zu stecken und nicht täglich vor dem Medikamentenschrank zu stehen und um meine Abstinenz zu kämpfen.

Aktuell empfinde ich meine Einstellung zu Medikamenten entspannt. Ich nehme zwar täglich zweimal ein Medikament gegen Krampfanfälle. Mein Neurologe meint, ich sollte es für zwei Jahre nehmen – obwohl er weiß, dass ich nur Anfälle bei Überdosierung mit Tramal hatte. Wenn in diesen zwei Jahren nichts passiert, kann ich damit wieder aufhören. Ich fühle mich aber nicht gefährdet, Schmerzmittel zu nehmen. Es gibt sehr wenige Situationen, in denen ich nicht auf andere Weise mit Schmerzen umgehen kann.

Susanne, Freundeskreis Bretten

„Abführmittel und Selbstverletzung bestimmten mein Leben“

Drei Tabletten waren es am Anfang, ziemlich schnell waren es 20. Jeweils morgens und abends.“ Carolin schluckte Abführmittel. Hinzu kam ihr Drang nach Selbstverletzung. Mit der Kante des Bügeleisens fügte sie sich Verbrennungen an ihren Armen zu. Täglich bis zu zehn Mal. Im Sommer wählte sie dafür einen Löffel, erhitze ihn über einer Kerze und verletzte sich am Bauch. „Es ist, als würde ein Druck nachlassen, der sich in mir aufgebaut hat. Dabei verschwindet die Wut auf mich selbst und andere. Dieser Schmerz ist zugleich Strafe, weil ich zuviel gegessen habe.“

Abführmittel und Selbstverletzung bestimmten ihr Leben. Nach einer zahnärztlichen Behandlung spürte sie überraschend die wohltuende Wirkung von Schmerzmitteln. Nun kamen zu den Abführmitteln und der Selbstverletzung noch acht Schlaftabletten am Abend und fünf am Morgen hinzu. „Ich war benebelt, musste aufpassen, dass ich nicht umkippe, aber bin nicht eingeschlafen.“ Trotzdem ging sie regelmäßig zur Arbeit. Weder Chef noch Kollegen sprachen sie in all den Jahren auf ihren Zustand an. „Die langsame Wirkung der Tabletten war das Schönste. Ich habe mich nach diesem Gefühl gesehnt.“

Eine Therapeutin drohte ihr schließlich mit dem Ende der Therapie, falls sich Carolin S. keine Selbsthilfegruppe besuche. „Ich fand einen Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, den ich bis heute besuche. Im März 2006 ging ich zum ersten Mal hin.“ 2007 wurde sie noch einmal rückfällig, sprach darüber sofort im Freundeskreis, ging zehn Tage zum Entzug und ist jetzt seit drei Jahren und 104 Tagen clean.

Text: Brigitte Scheiffele

„Heute mache ich mir weniger Druck“

„Tabletten sind keine Lösung. Ich versuche, meine Depressionen anzunehmen und damit zu leben.“

Ich bin alkoholkrank und habe während meiner Trinkzeit Tablettenmissbrauch (Benzodiazepine) betrieben. Auf Grund starker Depressionen litt ich unter schlimmer Unruhe und dadurch bedingter Schlaflosigkeit. Um dies zu bekämpfen setzte ich Alkohol, Tavor und

Schlaftabletten ein. Ich machte im Dezember 2005 eine Entgiftung und war daraufhin drei Jahre trocken. Im November 2008 hatte ich einen Rückfall. Daraufhin ging ich wieder in eine Entgiftung und trat im Februar 2009 eine Langzeittherapie in der Saaletal-Klinik in Bad Neustadt an der Saale an. Seitdem bin ich bis zum heutigen Datum trocken. Ich litt während der Entgiftung unter starker Unruhe und Schlaflosigkeit.

In Bad Neustadt wurde meine Alkohol- und Tablettenabhängigkeit behandelt. Die vier Monate in der Langzeittherapie brachten mir sehr viel. Ich war danach wesentlich stabiler. Mir wurde schon in der Entgiftung geraten, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Daraufhin schaute ich mir mehrere Gruppen an und entschied mich für den Freundeskreis. Ich finde es sehr gut, dass hier auch Angehörige teilnehmen können, wodurch in unserer Gruppe nicht nur die Abhängigkeit bearbeitet wird, sondern es geht um die Gestaltung des suchtmittelfreien Lebens aller Familienmitglieder.

Die Gruppe gibt mir sehr viel Halt. Hier kann ich jederzeit über meine Probleme, auch über die, die nicht mit Sucht zu tun haben, sprechen und bekomme immer gute Rückmeldungen. Das stärkt mich und hilft mir weiter. Ich lerne dort, mich so anzunehmen wie ich bin, mit meinen Stärken und meinen Schwächen. Heute bin ich mir bewusst, dass Tabletten keine Lösung sind. Ich versuche, meine Depressionen anzunehmen und damit zu leben.

Manchmal ist das sehr schwer, und das muss ich aushalten können. Ich mache aber immer wieder die Erfahrung, dass es geht. Ich werde noch lange daran arbeiten müssen, merke aber, dass ich mir viel weniger Druck mache und es dadurch leichter wird. Auf jeden Fall ist das „Wegmachen“ mit den Tabletten nur ein Schuss nach hinten.

Birgit Schmidt (53) aus Gdern/Steinberg ist von Beruf Architektin und seit fünf Jahren Mitglied im Freundeskreis Oberhessen

Foto: Fotolia



Über Medikamente wird kaum gesprochen

„ARBEITSTAG“ IM LANDESVERBAND WÜRTTEMBERG: DER APOTHEKER HANS-PETER EPPLER AUS LAICHINGEN REFERIERTE ÜBER DIE WIRKUNG VON MEDIKAMENTEN – UND ÜBER DEN GESUNDEN MENSCHENVERSTAND VON PATIENTEN.



Aufmerksame Zuhörerinnen und Zuhörer beim „Arbeitstag“ zum Thema „Medikamente“ im Landesverband Württemberg

Das Interesse am Thema war so groß, dass einige Interessenten auf einen hoffentlich weiteren Arbeitstag vertröstet werden mussten. Das zeigt: Medikamente sind in unseren Freundeskreisen also durchaus ein Thema, gesprochen wird jedoch kaum darüber. Der Arbeitstag sollte zum einen sachliche Informationen vermitteln und zum anderen ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Medikamente keine Allheilmittel sind, sondern vorsichtiger Gebrauch in Rücksprache mit dem Hausarzt angesagt ist. Ein praktisches Ziel war überdies, Medikamente konsumierenden Gruppenteilnehmern Hilfestellungen für den Umgang mit den Pillen und Tropfen zu geben.

Bei der Veranstaltung selbst waren drei von Medikamentenabhängigkeit betroffene Frauen vertreten. Eine von ihnen erzählte, dass sie seit

vier Jahren im Freundeskreis ist. Medikamente sind jedoch eher kein Thema im Freundeskreis-Alltag. Sie ist in ihrer Gruppe die einzige Medikamentenabhängige. Für sie wäre schön, wenn es mehr Gleichgesinnte in der Gruppe geben würde. Aber sie fühlt sich trotzdem wohl und merkt immer wieder, dass hinter den Themen Alkohol und Medikamente der gleiche Suchtcharakter steckt.

Hans-Peter Eppler, Fachapotheker für Offizin-Pharmazie, Prävention und Gesundheitsförderung, Homöopathie und Naturheilkunde, erläuterte zunächst den „Hippokratischen Kreis“, nach dem Menschen in vier Persönlichkeitstypen eingeteilt werden:

- Choleriker (aufbrausend, jähzornig)
- Melancholiker (traurig, gehemmt, verstimmt)



Fachapotheker Hans-Peter Eppler aus Laichingen referierte

- Phlegmatiker (langsam, zögerlich, zähflüssig)
- Sanguiniker (überreizt, erregt, heiter)

Epplers weiteren Themen:

- Pharmakologie – Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Körper
- Arzneimittelgruppen mit Risiken
- Schmerzmittel – Wirkung der verschiedenen Schmerzmittel
- Hustenblocker – welches Suchtpotenzial steckt drin?
- Missbrauch von Abführmitteln
- Hirn-Doping – neue Entwicklung

Ein wichtiger Hinweis Epplers: „Bei Einnahme von Medikamenten den gesunden Menschenverstand einschalten. Die Selbstwahrnehmung ist wichtig. Nicht nur das glauben, was der Arzt sagt, sondern auch darauf hören, was Mitmenschen wahrnehmen und äußern.“

Mithilfe der guten Mischung aus theoretischem Wissen, praktischen Erfahrungen und dem eigenen Erleben der Teilnehmer konnte Hans-Peter Eppler das Thema „Medikamente“ lebendig und lebensnah darstellen. Am Ende des Arbeitstags waren die Teilnehmer durchweg begeistert.

Ute Kehm

Fotos: privat

Arzneimittel – zwischen Hilfe und Missbrauch

STATEMENT DER
DROGENBEAUFTRAGTEN
DER BUNDESREGIERUNG
MECHTHILD DYCKMANN

Die Medikamentenabhängigkeit wird auch als „stille Sucht“ bezeichnet, da sie oft lange Zeit unbemerkt und meist unbehandelt bleibt. Die Grenze zwischen Gebrauch, Missbrauch und Abhängigkeit zu ziehen, ist bei Medikamenten besonders schwierig. Diese sind nämlich zunächst keine Suchtmittel, sondern dienen der medizinischen Hilfe. Eine unsachgemäße Verwendung jedoch – sei es durch eine nicht fachgerechte ärztliche Verordnung oder eine unsachgemäße Selbstmedikation – kann in die Sucht führen.

In Deutschland sind schätzungsweise 1,4 bis 1,9 Millionen Menschen medikamentenabhängig, davon 70 Prozent Frauen. Der Anteil der Betroffenen ist ab dem 60. Lebensjahr besonders groß. Etwa fünf Prozent der häufig verordneten Arzneimittel besitzen ein eigenes Suchtpotenzial. Dazu zählen insbesondere Schlafmittel, Beruhigungsmittel und Schmerzmittel.

Vor allem Frauen und ältere Menschen bekommen häufiger Arzneimittel mit einem Missbrauchspotenzial verordnet. Für die besondere Betroffenheit von Frauen kommen unterschiedliche Gründe in Betracht: Frauen leiden häufiger unter Krankheiten wie Depressionen, Angststörungen und chronischen Schmerzen. Bei psychischen Belastungen neigen Frauen dazu, Medikamente einzunehmen, Männer hingegen eher zum Alkoholkonsum. Dieser Unterschied lässt sich vor allem durch die gesell-

schaftlich vermittelten Geschlechterrollen erklären. Auch Appetitzügler werden häufiger von Frauen eingenommen. Sie enthalten aufputschende Wirkstoffe, die zu einer Abhängigkeit führen können.

Ältere Menschen haben ein erhöhtes Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln: Die eine (oftmals) lange Behandlungsdauer, Dosissteigerungen, psychosoziale Belastungen wie Einsamkeit nach Partnerverlust, Einschränkungen sozialer Beziehungen durch chronische Erkrankungen oder Schlaflosigkeit. Die Dro-

genbeauftragte will diesen Risiken durch die Weiterentwicklung eines Leitfadens gemeinsam mit Ärzten und Apotheken entgegenwirken. Darüber hinaus fördert das Bundesgesundheitsministerium den ambulanten Arzneimittelentzug in einem Modellprojekt.

entnommen aus:
Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Moderne Drogen- und Suchtpolitik – Der Mensch im Mittelpunkt, www.drogenbeauftragte.de



Oft jahrelang unauffällig

MEDIKAMENTENABHÄNGIGKEIT AM BEISPIEL DER BENZODIAZEPINABHÄNGIGKEIT
ERLÄUTERET DER SUCHTMEDIZINER DR. WILHELM UNKEL, WUNSTDORF



Dr. Wilhelm
Unkel

Die „Medikamentenabhängigkeit“ ist ein nicht einheitlich definierter Begriff und umfasst den Missbrauch zahlreicher Medikamentengruppen, insbesondere den Missbrauch von Weckaminen (Ritalin®), Amphetaminen, Schmerzmitteln, Schlafmitteln und anderen Psychopharmaka, auch den Missbrauch von Abführmitteln und Vitamin- sowie „Aufbau“-Pillen oder Stärkungsmitteln. Unter „Missbrauch“ versteht man den über ärztliche Indikationen hinausgehenden Gebrauch von Mitteln mit gesundheitlich schädlichen Folgen. Zwei Beispiele: ein dauerhaften Gebrauch von Aspirin® oder Ibuprofen® gegen Kopfschmerzen kann aus einfachen, zeitweiligen Kopfschmerzen einen chronischen Dauerkopfschmerz machen. Ein dauerhafter Gebrauch bestimmter Abführmittel kann von einer einfachen zu einer chronischen Verstopfung führen.

1,2 Millionen Deutsche sind abhängig von Schlafmitteln

Eine „Medikamentenabhängigkeit“ im engeren Sinne des Wortes gibt es von Psychopharmaka, insbesondere von Schlafmitteln vom Benzodiazepin-Typ. Auf dieses Thema möchte ich mich hier beschränken. Die erste chemische Verbindung aus der Gruppe der Benzodiazepine, die zum klinischen Einsatz kam, war das von Leo Sternbach für Hoffmann-La-Roche entwickelte Chlordiazepoxid, das ab 1960 unter dem Namen Librium® vermarktet wurde. Weitere Substanzen dieser Stoffgruppe, das bekannteste ist hierbei das Diazepam (Valium®), eroberten bald darauf den Markt und trugen zu der rasanten Verbreitung der vorzugsweise als Tranquilizer (Beruhigungsmittel) und Hypnotika (Schlafmittel) eingesetzten Pharmaka bei. Rasch wurden sie zu den weltweit am häufigsten verordneten Arzneimitteln.

Abhängigkeit bei Frauen höher

Nach Zahlen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) nehmen in Deutschland 10 bis 17 Prozent der Bevölkerung im Verlauf eines Jahres mindestens einmal ein Benzodiazepin ein, ein Prozent der Erwachsenen tun dies täglich. 40 bis 50 Prozent aller Benzodiazepine werden entgegen der Herstellerempfehlung (maximal vier bis acht Wochen bei ambulanter Behandlung) länger als drei Monate verordnet. In Deutschland wird die Zahl der Benzodiazepinabhängigen auf ca. 1,2 Millionen Menschen geschätzt. Ihre Gesamtsterblichkeit ist auf das ca. 1,8-Fache erhöht. Das Vorkommen der Benzodiazepinabhängigkeit nimmt ab dem 40. Lebensjahr zu und ist bei Frauen höher: 5,5 Prozent aller erwachsenen Frauen und 3,2 Prozent aller Männer nutzten Benzodiazepine (Missbrauch und Abhängigkeit zusammengerechnet).

Wann gilt man als abhängig?

Hier gilt nach der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (International Classification of Disorders - ICD-10 der WHO) die gleiche Definition wie für die Alkoholabhängigkeit. Von den folgenden sechs Kriterien müssen mindestens drei erfüllt sein:

1. Ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, psychotrope Substanzen zu konsumieren. (**Suchtdruck**)
2. Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums. (**Kontrollverlust**)
3. Ein körperliches **Entzugssyndrom** bei Beendigung oder Reduktion des Konsums.
4. Nachweis einer Toleranz. Um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen der psychotropen Substanz hervorzurufen, sind zunehmend höhere Dosen erforderlich. (**Toleranzentwicklung**)

5. Fortschreitende **Vernachlässigung** anderer Vergnügen oder Interessen zugunsten des Substanzkonsums, erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen.
6. Anhaltender **Substanzkonsum** trotz Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen, wie zum Beispiel Leberschädigung durch exzessives Trinken, depressive Verstimmungen infolge starken Substanzkonsums oder drogenbedingte Verschlechterung kognitiver Funktionen.

Sind nur ein oder zwei dieser Kriterien erfüllt, handelt es sich definitionsgemäß um einen Missbrauch, nicht um eine Abhängigkeit. Der Missbrauch ist die Vorstufe der Abhängigkeit.

„Low-Dose“-Abhängigkeit

Bei der Benzodiazepinabhängigkeit gibt es eine Besonderheit gegenüber der Alkoholkrankheit: Viele Kranke haben eine sogenannte „Low-Dose“-Abhängigkeit, eine Niedrigdosisabhängigkeit ohne Dosissteigerungstendenz, können aber zum Beispiel ihre 5 mg Diazepam zur Nacht nicht aufgeben, ohne in ein Entzugssyndrom zu geraten. Damit kann man jahrelang unauffällig leben, sie muss auch nicht zu erkennbaren kognitiven Leistungseinbußen führen wie höhere Benzodiazepindosierungen.

Hier kann man am ehesten von einer „leisen“ Abhängigkeit sprechen. Sie ist unter Ärzten und Managern auch häufiger als im Bevölkerungsdurchschnitt, dient hier aber eher dem Leistungserhalt und der Regulierung von Schlafstörungen.

Ein Zusammenhang zwischen einem zurückhaltenden „stillen“ Persönlichkeitstypus und vermehrter Benzodiazepinabhängigkeit ist nicht belegt. Rein medikamentenabhängige Menschen besuchen deutlich seltener

Klinik für Suchtmedizin
und Psychotherapie der
Psychiatrie Wunstorf,
Klinikum Region Hannover



Selbsthilfegruppen; daher findet man in der Selbsthilfe eher Kranke mit Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit oder Drogenkranke mit zusätzlicher Benzodiazepinabhängigkeit.

Klinische Symptomatik und Entzug

Benzodiazepine können beim abrupten Absetzen zu körperlichen und psychischen Entzugssymptomen in sehr unterschiedlicher Ausprägung führen.

Psychische Entzugssymptome: Angstzustände, Unruhe, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und depressive Verstimmung. Bei schweren Entzugssymptomen kann es auch zu einem deliranten Syndrom mit Verwirrtheit und psychotischem Erleben (Wahn und Halluzinationen) kommen.

Körperliche Symptome: Blutdruck- und Pulserhöhung, Zittern und Schweißausbrüche, Kopf- und Muskelschmerzen und Magen-Darm-Symptome (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall).

Entzug

Zu den schweren, potenziell lebensgefährlichen Entzugssyndromen, die bei etwa 20 Prozent der Patienten auftreten, gehören ein Entzugsdelir und epileptische Anfälle. Um den Patienten vor diesen Symptomen und Komplikationen zu schützen, wird der Entzug langsam ausschleichend meist mit der missbrauchten Substanz gemacht. Er unterscheidet sich damit deutlich vom Alkoholentzug (Alkohol wird abrupt abgesetzt und bei schwerem Entzug vorübergehend durch Distaneurin® oder Benzodiazepine ausschleichend ersetzt).

Beim Beginn der Entzugsbehandlung empfiehlt es sich, in den ersten Tagen die Dosis beizubehalten, die der Patient nach eigenen Angaben regelmäßig eingenommen hat, um zu sehen, ob Entzugssymptome auftreten. Wenn dies nicht der Fall ist, beginnt man schrittweise zu reduzieren. Anfangs kann man die Ausgangs-

dosis binnen weniger Tage halbieren, dann folgt eine deutlich langsamere Reduktion um maximal 25 Prozent der vorherigen Dosis alle sechs bis acht Tage. Die letzten Reduktionsschritte müssen evtl. noch langsamer werden. Begleitende Ängste oder Schlafstörungen können mit Antidepressiva, etwa Doxepin (Aponal®), Trimipramin (Stangyl®), Mirtazapin oder mit dem milden Neuroleptikum Promethazin (Atosil®) behandelt werden.

Spezielle Behandlung

Am besten führt man eine derartige Entgiftung auf Spezialstationen in einer Suchtabteilung durch. Neben der Entgiftung werden dort im multiprofessionellen Team mit entsprechend geschultem Pflegepersonal, Psychologen, Sozialarbeitern und Ergotherapeuten in der Gemeinschaft mit ähnlich betroffenen Mitpatienten Hintergründe der Sucht bearbeitet, Therapiemöglichkeiten aufgezeigt und die weitere ambulante oder stationäre Therapie konkret geplant. So sind oft direkte Verlegungen ohne ambulante Wartezeit in eine stationäre Langzeittherapie möglich. In der stationären Langzeittherapie gibt es zum Teil spezielle Therapiegruppen für Benzodiazepinabhängige. Ansonsten werden sie in der Regel zusammen mit Alkoholkranken behandelt. Das Suchtmuster beider Erkrankungen weist viele Gemeinsamkeiten auf, zum Beispiel den heimlichen Konsum, die Bagatellisierung des Suchtverhaltens sowie Scham- und Schuldgefühle wegen der Erkrankung und der Rückfälle.

Was kann die Selbsthilfe tun?

Der unauffällig und der heimliche Konsum von Benzodiazepinen ist ein großes Problem. Sehr viele Erkrankte erhalten keine fachliche Hilfe. Oft besorgen sich die Betroffenen bei mehreren Ärzten im Wechsel ihre

„Schlafmittel“, so dass der Missbrauch über lange Zeit nicht auffällt.

Spezielle Selbsthilfegruppen für Menschen mit Benzodiazepinmissbrauch gibt es kaum. Selbsthilfegruppen für Alkoholkranke können zunächst Medikamentenabhängige ansprechen, indem sie zum Beispiel bereits in ihrem Namen darauf hinweisen, wie es schon manchmal geschieht, etwa: „Freundeskreis-Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige“. In ihrer Öffentlichkeitsarbeit können Selbsthilfegruppen Infoveranstaltungen auch zu diesem Thema anbieten. Im eigenen Kreis sollte das Thema immer wieder angesprochen werden, da einige Alkoholkranke zu Benzodiazepinen im Sinne einer Suchtverschiebung oder zur Regulation von Schlafstörungen greifen, was wiederum eine Suchtverlagerung bewirken kann.

Natürliche Methoden

Schlafstörungen nach Abstinenz von Alkohol oder klassischen Schlafmitteln sollten zunächst mit natürlichen Methoden behandelt werden; nur wenn die natürlichen Methoden der Schlafregulation nicht hinreichen, können die schlaffördernden Antidepressiva eine vorübergehende Hilfe sein. Nicht nur hier ist eine offene Aussprache mit dem Hausarzt oft nützlich – oder der Besuch einer Suchtberatungsstelle. Die Suchtberatungsstellen bieten zudem seit langem neben der Vermittlung einer stationären Langzeitbehandlung selbst ambulante Therapien an mit Einzel- und Gruppentherapie (ein- bis zweimal pro Woche). Diese Chancen kann man nutzen, um Betroffene darüber zu informieren und zu motivieren.

Dr. Wilhelm Unkel, Arzt für Psychiatrie,
Psychotherapie, Suchtmedizin

Die Heilwirkungen von Obst, Gemüse und Kräutern

GARANTIERT OHNE SUCHTSTOFFE: GESUNDE ALTERNATIVEN ZU MEDIKAMENTEN
FINDEN SIE ZAHLREICH AUF JEDEM WOCHENMARKT UND BEIM DISCOUNTER

• Obst

Experten empfehlen, täglich reichlich Obst zu verzehren. Zahlreiche Vitamine und Mineralien tragen erheblich zur Gesundheitsförderung bei. Die Banane fördert das Einschlafen und ist zudem Magnesium- und Vitamin B6-Lieferant. Wer eine Erkältung verspürt, sollte dringend zu einem Glas frisch gepressten Zitronensaft greifen. Blaubeeren sagt man nach, sie würden den Serotoninspiegel erhöhen. www.cecu.de

• Kümmel

Die dunkelbraunen, sichelförmigen Samen mit leicht süßlichem, würzigem Geschmack können besonders gut mit Knoblauch, Zwiebel und Chili kombiniert werden. Kümmel vertreibt hervorragend Blähungen, fördert die Sekretion von Magen- und Gallensaft und damit die Fettverdauung, und wirkt krampflösend. Er ist wichtiger Bestandteil von Magen- und Gallentee und als Gewürz ideal zu blähenden Speisen.

• Petersilie

Petersilienkraut und die Petersilienwurzel mit ihrem leicht süßlich-scharfem, würzigem Geschmack können gut mit fast allen Kräutern wie Estragon, Knoblauch, Schalotten, Schnittlauch und Thymian kombiniert werden. Die frischen Blätter enthalten sehr viel Vitamin A und C, regen den Appetit und den Kreislauf an, fördern die Sekretion von Verdauungssäften, wirken harntreibend und blutreinigend. Petersiliensamen sind häufig Bestandteil von entwässernden Teemischungen, „Petersilienwasser“ (aus der Apotheke) wirkt gegen Ohren-

schmerzen und Rheuma. Petersilie ist aber auch als Universalgewürz für Salat, Quarkgerichte, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch und Suppen geeignet und in vielen Kräutermischungen enthalten.

• Pfefferminze

Frische Pfefferminzblätter haben einen süßlich frischen, leicht pfeffrigen Geschmack. Sparsam dosiert geben sie zusammen mit anderen Kräutern einen frischen Beigeschmack. Das in den Blättern enthaltene Menthol wirkt bakterientötend, schmerzlindernd, leicht krampflösend, regt den Appetit an und fördert die Sekretion von Galle und Verdauungssäften. Pfefferminzblätter wirken als Magen-Darm-Tee gegen Magenschmerzen, Übelkeit, Blähungen, Völlegefühl oder Gallenbeschwerden und sogar gegen Kopfschmerzen, Schlafstörungen sowie gegen Nervosität. Pfefferminze mundet als Gewürz zu Fleisch, sollte aber nicht mitgekocht werden und schmeckt am besten frisch.

• Rosmarin

Die Nadeln und kleinen Zweige mit leicht harzigem, bitter-würzigem Geschmack können besonders gut mit Knoblauch, Thymian, Petersilie kombiniert werden. Seine ätherischen Öle und die Gerbstoffe regen Appetit, Nervensystem und Kreislauf an. Rosmarin ist auch als Tee und Badezusatz bei Erschöpfungszuständen oder Altersschwäche geeignet und wird als Gewürz zu Gemüseeintöpfen mit Tomaten und zu Braten verwendet. Achtung: Rosmarin während der Schwangerschaft nur in kleinen Mengen verwenden!

• Salbei

Die frischen oder getrockneten Blätter mit ihrem etwas strengen, bitter-würzigen, leicht harzigen Geschmack werden wegen des eigenständigen Aromas am besten nur mit Knoblauch, Pfeffer und Zwiebel kombiniert. Salbei fördert die Verdauung, heilt Entzündungen, hemmt die Schweißproduktion und kräftigt die Nerven. Salbei wird als Tee zum Gurgeln gegen Halsschmerzen und Entzündungen im Mund und gegen übermäßiges Schwitzen verwendet. Salbei ist ein ideales Gewürz zu Suppen, Eintöpfen und Fleisch.

• Thymian

Frische oder getrocknete Thymian-Blätter oder junge Triebe mit leicht scharfem, würzigem Geschmack passen wegen des intensiven Geschmacks am besten zu Lorbeer, Petersilie, Knoblauch, Zwiebel. Seine ätherischen Öle wirken krampflösend, antiseptisch, schleimverflüssigend, regen den Appetit an und fördern die Sekretion von Verdauungssäften. Thymian eignet sich als Tee bei Husten und Bronchitis, bei Blähungen und Magenkrämpfen als Gewürz für Fleisch, Eintöpfe, Gemüse wie Tomaten, Pilze und Auberginen.

Suse Bösendorfer

Den vollständigen Artikel finden Sie im Internet: Gewürze und Kräuter von Kümmel bis Wacholder: Heilmittel aus der Küche www.suite101.de/content/gewuerze-und-kraeuter-von-k-bis-w



Neuer Suchtreferent

NACHFOLGER VON KÄTHE KÖRTEL IST RALF SCHULTE. SEIT JAHRESBEGINN IST ER IM BUNDESVERBAND DER FREUNDKREISE ALS HAUPTAMTLICHER SUCHTREFERENT MIT GESCHÄFTSFÜHRENDEN AUFGABEN TÄTIG.

Ich bin 43 Jahre alt und Vater einer 14-jährigen Tochter. Gebürtig komme ich aus Lübeck. Nach meinem Zivildienst erwarb ich 1991 und 1992 die Mittlere Reife und die Fachhochschulreife. Anschließend studierte ich bis 1996 an der Hochschule Fulda im Fachbereich Sozialwesen zum Dipl. Sozialpädagogen im Schwerpunkt „Psychosoziale Begleitung und Gesundheitsförderung“.

Bereits während meines Studiums arbeitete ich von 1993 bis 1996 im Aufbau der niedrigschwelligen Sucht-krankenhilfe in Frankfurt am Main. Anschließend ging ich nach Göttingen zum Aufbau eines niedrigschwelligen Kontaktladens für Suchtkranke und arbeite in niedrig-, mittelschwelligen und ausstiegsorientierten Ansätzen. Nach meinem Erziehungsurlaub stieg ich in die intensiv-pädagogische Einzelbetreuung ein und begleitete bis einschließlich 2001 Projekte in Irland und Südspanien. Im Anschluss übernahm ich bis Ende 2004 die Projektleitung eines integrativen Stadtteilprojekts im Rahmen der Hegiss-Förderung in der Stadt Hünfeld. Bis zum Jahresende 2010 war ich ungekündigt auf der Fachstelle Suchtprävention im hessischen Landkreis Waldeck-Frankenberg tätig.

Zwischenzeitlich konnte ich mir bereits einen Überblick über meine zukünftige Arbeit im Verband verschaffen. Die drei gerade erst erfolgreich beendeten Projekte „Suchtselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung – S.o.G.“, „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ und „Kompetenzerwerb für alle Betroffenen im Sucht-System“ trafen dann auch gleich auf mein Interesse! Zum einen war „Gesundheitsförderung“ nicht nur Schwerpunktthema meines Studiums, sondern es zieht sich durch alle meine bisherigen Tätigkeiten. Zum anderen waren Weiterbildung und Beratung



Ralf Schulte – Kontakt: ralf.schulte@freundeskreise-sucht.de

von Fachkräften für Berufsgruppen in der Kinder-, Jugend- und Familienarbeit im Programm „Kind s/Sucht Familie“ zum professionellen Umgang mit Kindern aus suchtbelasteten Familien“ ein wichtiges Thema meiner inhaltlichen Arbeit in der letzten Tätigkeit.

Die zukünftige Projektarbeit zur Verbesserung der Kooperation zwischen professioneller Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe im verbandsübergreifenden BMG-Projekt möchte ich im Verbandsinteresse tatkräftig unterstützen. Nur zu gut weiß ich aus meinen bisherigen Aufgabenfeldern, wie unterschiedlich die Kooperationen auf lokaler Ebene sind.

„Mediensucht – auch ein Thema für die Freundeskreise?“ hieß der Titel des letzten „Freundekreis Journals“. Mediensucht ist das aktuelle Thema

in der Suchtarbeit. Die letzten zwei Jahre arbeitete ich im Rahmen der Hessischen Fachstellen Suchtpräventionen in einer Studie zur Medien- und Onlinesucht mit, so dass es mir eine Herzensangelegenheit ist, mich für dieses Thema in den Freundeskreisen zu engagieren. Neue Medien gehören heute zum Alltag, daher ist die Mediensucht eine Verhaltensauffälligkeit, der wir nicht ausschließlich mit den bisherigen Mitteln der Sucht-krankenhilfe begegnen können.

Ich freue mich auf meine neue Tätigkeit im Bundesverband, auf eine gute freundschaftliche Zusammenarbeit. Vielen von Ihnen werde ich in interessanten Gesprächen begegnen und sie kennenlernen.

Ralf Schulte

Neue Arbeitshilfe und Faltblatt zu Sucht und deren Auswirkungen auf die Familie

Das auf Initiative des Arbeitskreises „Sucht und Familie“ durchgeführte Projekt mit der DAK Unternehmen Leben konnte erfolgreich beendet werden mit der Herausgabe einer 76-seitigen Broschüre und einem Faltblatt. Ziel dabei ist, deutlich zu machen, wie Freundeskreise effektiv Abhängige und Angehörige gleichermaßen ihren jeweiligen Bedürfnissen entsprechend unterstützen und stärken. Dank der Förderung durch die DAK Unternehmen Leben können sowohl die Arbeitshilfe als auch das Faltblatt kostenlos abgegeben werden.



Faltblatt und Broschüre
„Sucht und Familie“



Bestellungen bitte unter:
mail@freundeskreise-sucht.de
Tel. (05 61) 78 04 13
Fax (05 61) 71 12 82
Bei Anforderungen von größeren Stückzahlen wird um die Erstattung der Portokosten gebeten.

Gesundheitsteam im Bundesverband neu gegründet



■ Im Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe hat sich ein festes Gesundheitsteam gegründet. Damit wird ein Punkt aus dem Aktionsplan des Bundesverbandes im S.o.G.-Projekt umgesetzt. Alle Mitarbeiter/innen des Teams waren in Workshops oder der verbandsinternen Arbeitsgruppe engagiert vertreten und freuen sich auf weitere Einsätze zur Förderung der Gesundheit in den Freundeskreisen und Landesverbänden. Haben Sie Fragen, Anregungen, Wünsche – bitte nehmen Sie Kontakt auf:



„Mein Schwerpunkt liegt in der Ernährung. Da haben wir im LV gute Erfolge erzielt, zum Beispiel in gemeinsamen Veranstaltungen mit dem Hausfrauenbund. Ein Erfolg: In unseren Gruppenstunden bieten wir jetzt geschnittenes Obst statt Kekse an. Auch führen wir leichte Bewegungsübungen in der Gruppenarbeit an.“

Uschi Großer (LV Bremen)

Kontakt: willi-michael.Grosser@nord-com.net



„Ich möchte erreichbar sein für die LV und Freundeskreise. Bei Bedarf komme ich gerne auch zu Veranstaltungen und Treffen. Ich möchte den Austausch zum Thema, das gegenseitige Lernen – auf den unterschiedlichen Ebenen des Verbandes und auch mit Stellen von außen, die Gesundheit fördern, anstoßen.“

Wolfgang Kleiner (stellvertretender Vorsitzender)

Kontakt: info@kleiner-allgaeu.de



„Wir haben im Landesverband versucht, die Inhalte des S.o.G.-Projekts zu unseren Freundeskreisen zu transportieren und vier mehrtägige Seminare sowie ein Tagesseminar durchgeführt. Die Veranstaltungen sind auf sehr positive Resonanz gestoßen. Ich bin gern bereit, die Erfahrungen, die ich dabei gemacht habe, weiterzugeben. Mir ist wichtig, dass das Thema weiter in den Freundeskreisen präsent ist. Das möchte ich unterstützen.“

Wilhelm Märtz (LV Niedersachsen)

Kontakt: w.maertz@t-online.de



„Das S.o.G.-Projekt ist so erfolgreich in den Freundeskreisen und Landesverbänden gelaufen. Ich möchte jetzt gemeinsam mit den Mitstreiter/innen im Gesundheitsteam weiter am Thema dranbleiben und überlegen, wie wir die vielen positiven Ansätze von der Seite des Bundesverbandes aus weiter unterstützen und fördern können. Und: Gesundheitsförderung ist mir persönlich eine Herzensangelegenheit.“

Ute Krasnitzky-Rohrbach (Suchtreferentin)

Kontakt: u.krasnitzky@freundeskreise-sucht.de



Simone Engels (LV Baden)

Kontakt: E-Mail-Adresse

Uta Münchgesang (LV Baden)

Kontakt: E-Mail-Adresse

Nachruf

Nicht der Mensch hat am meisten gelebt, welcher die höchsten Jahre zählt, sondern derjenige, welcher sein Leben am meisten empfunden hat.

Jean-Jacques Rousseau



Michael Christian Knorr

Michael Christian Knorr ist im Alter von nur 57 Jahren am 13. Dezember 2010 ganz plötzlich gestorben. Diese Nachricht ist für uns immer noch unfassbar und hat uns sehr betroffen

gemacht. Wir kennen Michael Christian als engagierten und kritischen Mitstreiter im Arbeitskreis „Öffentlichkeitsarbeit“ des Bundesverbandes. Seit vielen Jahren arbeitete er, gemeinsam mit seiner Ehefrau Catherine, dort mit, gab den Impuls für viele Diskussionen und neue Themen, die im Freundeskreis-Journal dann umgesetzt wurden. Nicht selten schrieb er auch eigene Artikel. Ihm war die Arbeit der Freundeskreise ein echtes Anliegen. Wichtig war ihm, den von Sucht betroffenen Menschen eine Lobby durch eine fundierte Öffentlichkeitsarbeit zu geben. In diesem Arbeitskreis hinterlässt er eine große Lücke. Aber er hat sich nicht nur auf Bundesebene engagiert, sondern er war im Freundeskreis Stuttgart-Pfaffingen aktiv. Als Regionalvertreter übernahm er Verantwortung und arbeitete in diversen Arbeitskreisen beim Landesverband Württemberg mit. Wir alle werden uns immer wieder gerne an Michael Christian erinnern, den netten Württemberger aus Hamburg, der wegen seiner offenen und wertschätzenden Art, seinem Humor und seinem ansteckenden, herzhaften Lachen sehr beliebt war. Wir sind dankbar für alle Begegnungen mit ihm. Unser großes Mitgefühl gilt Catherine. Wir trauern mit ihr und wünschen ihr viel Kraft, Unterstützung und Mut, um das Leben ohne ihren Michael Christian neu zu lernen und diesen für sie sicher schweren Weg zu bewältigen.

Rolf Schmidt, Vorsitzender

Kirchentag in Dresden



Vom 1. bis 5. Juni ist der Bundesverband der Freundeskreise in Dresden mit einem

Stand auf dem Markt der Möglichkeiten vertreten: Halle 4 („Gesundheit – Teilhabe – Selbsthilfe“) unter der Standnummer A.05.2.

**ALKOHOL?
WENIGER
IST
BESSER!**

Aktionswoche Alkohol
21. – 29. Mai 2011

Aktionswoche Alkohol 2011

Die Aktionswoche Alkohol 2011 findet vom 21. bis 28. Mai statt. Nähere Informationen und Anmeldung im Internet unter: www.aktionswoche-alkohol.de

Ehrungen



Karl-Heinz Wesemann, Reinhard Rabenhorst, stv. Vorsitzender des LV NRW, Rolf Schmidt, Vorsitzender des Bundesverbandes, und Ehefrau Heidi Wesemann (v.l.n.r.)

■ Am 17. November 2010 verlieh Landrat Dr. Ralf Niermann dem Vorsitzenden des LV Nordrhein-Westfalen, **Karl-Heinz Wesemann**, die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland. Nach seiner Therapie gründete Wesemann 1985 den Freundeskreis Preußisch Oldenburg. Seit 20 Jahren organisiert er dort jährlich ein Fußballturnier für Suchtkranke aus Selbsthilfegruppen und Kliniken, vor drei Jahren hat er ein Minigolfturnier ins Leben gerufen. Neben der Sucht-Selbsthilfe engagiert er sich auch als Fußballtrainer beim TuS Preußisch Oldenburg und für Kinder von Asylbewerbern.



■ **Wolfgang Heinisch** (67), langjähriger Vorsitzender des LV Sachsen, erhielt am 19. November 2010 die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland. Die Auszeichnung wurde durch den Ministerpräsidenten des Freistaates Sachsen verliehen. Gewürdigt wurde damit das ehrenamtliche Engagement. Wolfgang Heinisch leitete als Ökonom einst das Hotel Europa in Dresden. Bei der Feier erzählte er, wie in den 80er Jahren seine Alkoholprobleme immer gravierender wurden: „Als Christ sah ich häufig keinen Ausweg in der DDR.“ 1986 entschloss er sich zur Abstinenz und engagierte sich für den Aufbau der Freundeskreis-Arbeit in Sachsen.



■ **Paul Brökelmann** vom Freundeskreis Delbrück (LV Nordrhein-Westfalen) erhielt im September 2010 die Ehrenadel aus Gold mit Diamant, mit der die Stadt Delbrück das bürgerschaftliche Engagement engagierter Mitbürger würdigt. Bürgermeister Werner Peitz hob die selbstlose Hilfeleistung hervor, die Brökelmann Menschen in dramatischen Situationen entgegenbrachte. Seit 30 Jahren ist er im Vorstand des Freundeskreises, den er aus der eigenen Betroffenheit heraus vor 40 Jahren gegründet hatte.

Winterwochenende im Kloster Kostens

■ Im Februar fand das traditionelle Winterwochenende des Landesverbandes im Kloster Kostens statt. Das Kloster liegt abseits vom Trubel auf den Höhen des vorderen Bayerischen Waldes. 49 Teilnehmende aus verschiedenen Gruppen Bayerns, zum Teil mit ihren Kindern, nahmen an dem Seminar teil.

Gleich nach der Ankunft wurde angeregt diskutiert – über Themen aus der Sucht-Selbsthilfe bis hin zur Politik und zum Sport. Am Samstag ging es per Bus nach Ludwigstal, das im Nationalpark Bayerischer Wald liegt. Nach einem Spaziergang durch den Wildpark trafen wir uns im „Haus der Wildnis“

mer mit zum Wald-Wipfel-Weg von St. Englmar. Dort bewegten wir uns in den Baumkronen teilweise in einer Höhe von 38 Meter. Manche klammerten sich krampfhaft am Geländer fest, weil der Wipfelweg bei windigem Wetter ganz schön in Bewegung geriet. Leider war die Sicht nicht gut. Sonst kann man bis zu den Alpen gucken.

Für mich als Ausrichter war es eine Genugtuung zu hören: „Schön war's, wir kommen gern wieder!“ Nächstes Jahr richtet Wolfgang Kleiner aus dem Allgäu das Winterwochenende aus. Er ist auch stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes.

Michael Strobl



Teilnehmende am Winterwochenende des LV Bayern

und konnten uns dort über die Entstehung des Nationalparks und die dort lebenden Tiere informieren. Herrliche Glasprodukte konnte man in der Glashütte Weinfurter in Arnbruck bewundern. Einige Unentwegte fuhren schließlich am Pröller Ski. Abends trafen wir uns wieder in der Bauernstube. Es wurde wieder viel gelacht, kein böses Wort fiel, und es war einfach gemütlich. Am Sonntag war der große Aufbruch. Zuvor jedoch kamen noch alle Teilneh-



Mit Liebe loslassen – wie geht das?

■ Ein wichtiger Termin bei der Jahresplanung des Landesverbandes Hessen ist das Frauenseminar. Das letzte Oktoberwochenende war 2010 dafür geplant, denn da war bedingt durch die Zeitumstellung noch eine Stunde mehr Zeit, um sich auszutauschen zum Thema: „Mit Liebe loslassen, wie geht das?“ 28 Frauen trafen sich. Ursula Nahrgang und Ellen Weyer hatten Fragen zusammengestellt, die die Diskussion einleiten sollten:

- Wer oder was kann losgelassen werden?
- Wen oder was will ICH loslassen?
- Was ändert sich für MICH, wenn ich loslasse?
- Soll MICH einer loslassen?
- Heißt Loslassen Fallenlassen?
- Hat Loslassen etwas mit Sicherheit zu tun?
- Ist Loslassen bequem?
- Kann ICH das Loslassen trainieren, und wer könnte MIR dabei helfen?
- Welches Ziel könnte MIR helfen, loszulassen?
- Loslassen von eigenen Wertvorstellungen?
- Wenn ICH loslasse, bin ich frei für andere Sachen?

Es war sehr schnell eine vertraute Atmosphäre im Gruppenraum. In der großen Runde wurden viele Gedanken und Lebenserfahrungen zusammengetragen. Jede Teilnehmerin konnte sich das für sie Passende raussuchen. Elternhaus, Verstorbene,

Partner, Kinder, Verhaltensweisen, Süchte – all das kann oder muss losgelassen werden, wenn es MIR nicht gut tut. Das Ergebnis kann positiv sein: Selbstständigkeit erlangen, Vertrauen zu sich selbst finden, Zufriedenheit, Freiheit. Aber zu Beginn kann dieser Prozess auch negative Gefühle mit sich bringen, wie Orientierungslosigkeit, Traurigkeit, Wehmut. Werde ICH noch geliebt, wenn ICH loslasse? Das war auch eine spannende Frage, die jede Frau in ihrem eigenen Freundeskreis weiter besprechen kann, denn die Gruppe kann ein soziales Netz spannen, das auffängt, wenn negative Gefühle hochkommen. Wichtige Ergebnisse waren auch: Ich muss mich akzeptieren, nicht jede/r muss mich mögen. Ich muss tolerant mit mir werden, an mich glauben, Verständnis für mich aufbringen. Ich muss nicht perfekt sein. Mit Liebe zu mir selbst, kann ich sehr viel loslassen, was mir nicht gut tut.

Ellen Weyer

Frauenseminar
des LV Hessen



Freundeskreise live im Radio Saarbrücken 99,6

■ Die Freundeskreisarbeit an der Saar wird in der Öffentlichkeit zunehmend wahrgenommen. Nicht nur, dass die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland für die Wahl der Saarbrücker Zeitung zu „Saarlands Besten“ in die Märtauswahl 2010 Einzug hielten und dort einen beachtlichen Platz belegten. Auch im Radio waren wir live zu hören.



Günter Wagner und Manfred Kessler mit Moderator Ralf Thiel (Mitte) bei Radio Saarbrücken

Der City-Sender Radio Saarbrücken 99,6 stellt regelmäßig Gruppen und Vereine vor in der Sendung „Helden wie ihr- das Vereinsmagazin“. Wir nahmen selbstverständlich die Chance wahr, einer großen Hörerschaft die Grundzüge unserer Arbeit und unser Leitbild näher zu bringen. Vorsitzender Günter Wagner nebst Gattin Hannelore und der ehrenamtliche Geschäftsführer Manfred Kessler gingen kurz vor Heiligabend ins Studio: Ein kleiner Raum als Foyer, ein etwas größerer Saal für das City-Fernsehen, zwei Räume für die Technik und ein Studio – schon ist ein Sender fertig. Ein Mischpult, ein mittelgroßer Computer und mehrere Bildschirme – das war das

Studio. Das hatten wir uns viel größer vorgestellt, dennoch es wurde ein toller Abend. Der Redakteur und Moderator Ralph Thiel hatte sich vorab auf unserer Homepage informiert. So trafen wir auf einen gut vorbereiteten Redakteur, der sich mit dem Leitbild und den Zielen der Freundeskreise auskannte. Er führte mit uns ein längeres Interview über Sucht und die Folgen sowie über Möglichkeiten des Ausstiegs. Nicht zuletzt rundeten Fragen aus der Hörerschaft per Telefon und Mail das Ganze ab. Es ist schon ein komisches Gefühl, wenn man mitten im Studio steht, vor sich ein großes Mikro und dem Wissen, dass all das, was man jetzt sagt, live in den Äther geht. Die ganzen Vorbereitungen, all das Wissen, das man sich im Laufe der Jahre in der Suchtarbeit angeeignet hat, all dies ist plötzlich nicht mehr ad hoc vorhanden. Um Worte ringend, stehst du vor dem Mikro und dein Herz klopft gewaltig. Dennoch ist es uns gelungen, die Grundlagen der Sucht-Selbsthilfe glaubhaft rüberzubringen. Hatten wir vor der Sendung noch einiges Blei in den Beinen, so war danach kaum noch etwas zu verspüren. Die zwei Stunden vergingen wie im Flug – sicherlich hätten wir noch Stunden weiterplaudern können, ohne dass uns der Stoff ausgegangen wäre. Ein unvergesslicher Abend!

Manfred Kessler

Missbrauch und Abhängigkeit von Medikamenten

■ Im Landesverband Schleswig-Holstein gab es bereits im Jahr 2006 eine WTU-Veranstaltung („wir treffen uns“) zum Thema „Medikamentenabhängigkeit“. Auf diesem Landestreffen, das auch der Fortbildung von Gruppenbegleitern gilt, sprach seinerzeit Dr. med. Uwe Niehuus, Therapeut am Fachkrankenhaus Rendsburg über das Verständnis der neueren psychiatrischen Suchtmedizin zur Entwicklung der Abhängigkeit und in diesem Zusammenhang über abhängig machende Medikamente. 1,7 Mio. Menschen sind von psychotropen Medikamenten abhängig. Für den Kreis Rendsburg bedeutet das zum Beispiel, dass es 4.500 Medikamenten-

abhängige gibt. In der Bundesrepublik wurden 2003 ca. 1,6 Milliarden Arzneimittelpackungen verkauft. Das heißt, es wurden ca. 34,5 Milliarden Euro damit umgesetzt. In unserem Landesverband haben sich noch keine speziellen Gruppen für Medikamentenabhängige gebildet. Dennoch sind wir am Thema weiter sehr interessiert. Dr. Niehuus hat in seinem kompetenten Referat viele Anregungen gegeben, die weiter verfolgt werden. Darüber hinaus hat er uns auch noch an seinen eigenen Erfahrungen Anteil nehmen lassen, was für die Zuhörer natürlich sehr eindrucksvoll war.

Andrea Gnatowski



Foto: Fotolia

„Was machen die da oben eigentlich?“ Einblicke in die Vorstandsarbeit eines Landesverbandes

■ Über lange Jahre hatte ich mich gefragt: „Was macht eigentlich unser Vorstand da oben in Lai-chingen?“ Heute weiß ich es: Arbeiten. Und zwar wirklich so, wie es von einem solchen Gremium zu erwarten ist. Und ich denke – nein, heute weiß ich es – das war bestimmt schon immer so. Nur hatte ich so manches Mal das Gefühl, da dringt absolut nichts nach außen. Klappern gehört zum Handwerk; wer zuviel klappert, fällt häufig unangenehm auf. Wer aber so gar nicht klappert, schafft Distanz, Desinteresse, ja Misstrauen. Die Tatsache, dass es da einen Vorstand gab, fiel mir früher immer nur dann auf, wenn wieder einmal etwas beschlossen worden war, das auf großes Unverständnis traf und es dann wieder einmal hieß: „Das hat der Vorstand so entschieden!“ Ohne weiteren Kommentar. Bei mir an der Basis blieben so manches Mal Zweifel, ob denn „da oben“ auch wirklich richtig über die eine oder andere Entscheidung nachgedacht wurde.

Heute, nach zwei Jahren der Mitarbeit, stellt sich für mich vieles so ganz anders dar. Wir waren vier Neulinge, die zuletzt in den Vorstand gewählt wurden. Mir war nur bekannt: Vier Sitzungen im Jahr, einmal Klausurtagung in Ralligen und ansonsten ist mal die eine oder andere Regions-sitzung zu besuchen. Dies seien die Aufgaben eines



Reflexionen eines Neulings: Auf was sie sich einließ, wusste Ursula Biskup bei der Wahl in den Vorstand des Landesverbandes Württemberg nicht. Was sie in den vergangenen zwei Jahren erlebte, beschreibt sie hier.

Beisitzers im Vorstand. Also mal ehrlich, das sah für mich nicht nach Überforderung und „Geschäft“ aus. Den erfahrenen und altgedienten Vorständlern war es zu verdanken, dass wir Neuen rasch integriert waren und in gegenseitiger Wertschätzung und Vertrauen gut in den ‚Vorstands-Alltag‘ fanden. Ganz schnell wurde mir klar, dass Entscheidungen, die an der Basis so manches Mal ausschauten ‚wie eben mal aus dem Ärmel geschüttelt‘ das Ergebnis umfangreichen Nachdenkens, langer Diskussionen, gründlicher Analysen und schließlich des Entscheidens sind. Es wird mehrheitlich entschieden; mal geht es einem gut mit den Abstimm-Ergebnissen, mal schlecht und oft hängt man den Dingen, die einem gerade persönlich sehr stark beschäftigen,

noch einige Zeit nach. ... mein Gott, was waren das Zeiten, als ich bequem aus der zweiten Reihe total unbefangen urteilen und ‚goschen‘ konnte ... doch bei aller Mühe und Anforderung, es macht großen Spaß mitzuarbeiten, Neuerungen anzugehen und mitzugestalten, an tragfähigen Konstrukten für die Zukunft der Gemeinschaft mitzuarbeiten, über eigene Werte und die der Gemeinschaft neu nachzudenken, durch diese Art der Arbeit persönliche Grenze neu auszuloten und wenn nötig auch mal zu überschreiten. Die Reihe der Aufzählungen ist beliebig fortzusetzen. Und natürlich ist es an dieser Stelle auch notwendig zu erwähnen, dass weniger geliebte Tätigkeiten ebenso zur Arbeit dazugehören. Das Miteinander im Team kann kaum besser sein, was

vieles erleichtert, und trotz vollem Arbeitsplan bleibt immer genügend Platz, Raum und Zeit für gute persönliche Gespräche, viel Freude und Lachen.

Ich hoffe, es ist mir gelungen, mit meiner Schilderung ein Fenster zu öffnen und Euch einen kleinen Einblick zu geben zum einen in die Arbeitsweise unseres Vorstandes und zum anderen in die Erkenntnisse und den Gemütszustand eines unbefangenen Neulings in der Funktion eines Vorstandsmitglieds.

Ich hoffe und wünsche mir, dass ich mit diesem Beitrag Neugierde geweckt habe. Es gibt genügend Möglichkeiten, an unterschiedlichen Stellen in der Gemeinschaft mitzuarbeiten. Mein Aufruf wendet sich besonders an unsere jüngeren Mitglieder, denen ich Mut machen möchte, in die Arbeit einzusteigen. Dabei ist aus meiner Erfahrung sehr wichtig, dass man sich selbst eine Zeit der Entwicklung einräumt und dann erst den nächsten Schritt in Richtung Mitarbeit geht. Es lohnt sich, mal über ein Mitwirken nachzudenken, damit die Last, aber auch die Lust auf viele Schultern verteilt wird.

Meine Empfehlung: Macht es wie ich, gönnt euch eine Zeit der persönlichen Reifung und Orientierung und dann wagt den Schritt in die Vorstandsarbeit. Es lohnt sich!

Ursula Biskup

Suchtprojekt: Toller Erfolg für die Gemeinschaft

■ Die Gesamtschule Hüllhorst hatte unseren Freundeskreis kontaktiert, ob wir während eines Projekts den Schülern von unserer Arbeit berichten wollten. Wir sagten zu, denn eine Schule ist ein guter Ort, um jungen Menschen von unseren Erfahrungen zu erzählen. Was kann man ihnen zusätzlich in die Hand geben? Das Freundeskreis-Faltblatt „Hol dir dein Leben“ ist etwas für junge Leute, denn da steht kurz und knapp darin, was Freundeskreise anbieten und was man tun kann, wenn man suchtgefährdet ist. Dazu klebten wir Aufkleber mit unseren Kontaktdaten auf die Info-Blätter. Als zweites nahmen wir die Gestaltung einer eigenen Homepage in Angriff: Unter www.freundeskreis-huellhorst.de findet man jetzt Infos zum Leitbild und Kurzfilme zum Thema „Sucht“. Alles kann mit Kommentaren versehen werden.

Für die Suchtwoche bekamen wir in der Schule ein Klassenzimmer zur Verfügung gestellt. Und dann kam der große Auftritt: Ich sollte von meiner Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit berichten, und ein Arzt sollte etwas aus medizinischer Sicht zum Thema „Jugend und Alkohol“ beitragen. Doch es kam alles anders. Der Arzt konnte den Termin nicht wahrnehmen. Zum Glück hatten wir auch unseren Landesvorsitzenden Karl-Heinz Wesemann eingeladen, der spontan seine

Unterstützung zusagte. Für meinen Vortrag hatte ich mich gut vorbereitet und mir einen roten Faden zurecht gelegt. Die Mitglieder des Freundeskreises waren auch anwesend, was mich sehr beruhigte. Wenn Freunde anwesend sind, kann nichts schief gehen.

Doch dann ging die Tür auf. Eine Menge von Schülern stürmte in den Saal. Und ich habe einfach angefangen zu erzählen und meine Vorbereitungen ganz vergessen. Ich sprach von meinen Anfängen und von den Erfahrungen mit Anabolika, mit dem Alkohol und den Tabletten, wie meine Jugend dann verlaufen ist und was ich heute anders machen will. Ich sprach ganz frei und offen. Im Grunde war ich nur ehrlich zu mir selbst. Karl-Heinz Wesemann hat dann noch ein Schlusswort gesprochen und alles war eine runde Sache. Auch den Applaus habe ich wahrgenommen, doch erst im Nachhinein habe ich begriffen, was passiert war: Wir haben gemeinsam Freundeskreisarbeit für Jugendliche präsentiert gemacht und sind angekommen. Wir waren in der Prävention aktiv. Das hat mich stolz gemacht. Ich bedanke mich bei allen, die mich unterstützt haben. Und ich bin sehr froh, dass ich dem Freundeskreis angehöre und etwas für mich tun kann – in einer Gemeinschaft von Freunden.

Jürgen Wohlgemuth

Rückfall: Das Leben gleicht einem Strickmuster

■ Welches sind die Warnsignale? Wie schütze ich mich vor der Gefahr eines Rückfalls? Kann der Angehörige dabei helfen? Mit diesen und ähnlichen Fragen beschäftigten sich Mitglieder des Freundeskreises Kempten gemeinsam mit Dr. Endrik Marischka im November 2010 in Steingaden. Gut untergebracht und bestens versorgt im General-Eberth-Haus wurde ebenso das Thema „Was war mein ‚Gewinn‘ während der Trinkzeit bzw. während meiner Co-Abhängigkeit“ diskutiert. Die Erkenntnis: Verglichen mit einem Strickmuster



Die Teilnehmenden des Rückfall-Seminars in Kempten

wird auch im Alltag der eine oder andere Fehler eingestrickt, so manche Masche fallen gelassen und wieder aufgenommen. Während der eine unkompliziert und glatt strickt, nimmt es der andere mit einem komplizierten Strickwerk auf. Nur auftrennen kann man das Muster seines Lebens nicht mehr.

Hannelore Geiger

MAGDEBURG

Jubiläum: 20 Jahre Freundeskreis Magdeburg



Dem Ehepaar Erika und Jürgen Koch (r.) wird von Rolf Schmidt und Werner Schallschmidt für ihr 20-jähriges Engagement gedankt

■ Im Januar hatte der Freundeskreis Magdeburg anlässlich seines 20-jährigen Bestehens zu einer Jubiläumsfeier in die Pfarrgemeinde „Sankt Maria hilf“ in Magdeburg Vereinsmitglieder, Freunde und Gäste eingeladen. Mit dabei waren Vorsitzender Rolf Schmidt und Werner Schallschmidt vom Landesverband Sachsen-Anhalt. Am 5. Januar 1991 wurde in den Räumen der Magdeburger Stadtmission e.V. der Verein „Suchtkrankenhilfe bei der Stadtmission Magdeburg, e. V.“ gegründet. Einige Gründungsmitglieder konnten ebenfalls an der Festveranstaltung teilnehmen.

Stolz aber auch dankbar können wir sein, dass wir die Kraft hatten, Menschen zu ermutigen, abstinente zu leben, dass sich Menschen gefunden haben, die ein Stück Arbeit in der Selbsthilfe mitgetragen haben und dass wir in der Stadtmission Magdeburg e. V. einen Ort der Begegnung gefunden haben. Dass wir eine wunderbare Feier hatten, haben wir

insbesondere der Frauengruppe zu verdanken, die alles Organisatorische sehr gut vorbereitet hat. Für die musikalische Umrahmung sorgte Familie Hohmann aus Genthin. Wir haben bis jetzt eine gute Arbeit gemacht und sehen optimistisch in die Zukunft. Unser Ziel bleibt weiterhin, gemeinsam an einer zufriedenen, abstinenten Lebensgestaltung zu arbeiten.

Jürgen Koch

NÜRNBERG

40 Jahre pralles Leben ohne Zusatzstoffe

■ Der Freundeskreis Nürnberg für Suchtkrankenhilfe feierte unter dem Motto „40 Jahre pralles Leben ohne Zusatzstoffe“ ein rundes Jubiläum. Freudige Begegnungen, Glückwünsche und auch Nachdenkliches standen im Foyer der Erziehungswissenschaftlichen Fakultät der Universität Nürnberg auf dem Programm.

Herzliche Begrüßungsworte überbrachten Dr. Peter Pluschke als Vertreter der Stadt Nürnberg und Marianne Kleinschmidt (Berlin) für die Bundesstelle der Caritas für Suchtfragen. Gefährten und Wegbegleiter anderer Freundeskreise aus ganz Bayern waren angereist, Angehörige waren zu Gast, ebenso wie das Gründungsmitglied Hatto Hack und noch weitere rund 150 geladene Gäste.

Auf dem Podium und in den Reden wurden einige wichtige Themen angesprochen wie Suchtprävention, der Stellenwert des Ehrenamtes in der Gesellschaft, Gesundheit im Allgemeinen und Besonderen, Ideale und Ziele ...

Ingrid Nieweg, Leiterin der Fachklinik Weihermühle, sprach beispielsweise über die langjährige, anstrengende, aber so ungeheuer wichtige Arbeit des Freundeskreises in der Klinik. Sie sprach über Jugendliche, die immer früher und immer heftiger zur Flasche und anderen Drogen greifen und die Halt brauchen in der Gesellschaft. Halt auch und nicht zuletzt in

einer Selbsthilfegruppe.

„Ich mag euch, so wie ihr das macht!“, war ihr Fazit. Geehrt wurde Alice Walchshöfer als größte private Sponsorin des Freundeskreises, die auch gleich einen Scheck mit zum Fest brachte. Danach rockte als Überraschungsgast des Tages Klaus Karl-Kraus im Hörsaal. Wahrheiten über den Franken an sich, den „Clownfisch unter den Völkern“ (nicht wegen seiner Bunttheit, sondern wegen seiner Verwurzelung), seine fast schon philosophisch zu nennende Knappheit und den pragmatischen



Humor der Franken – über all das wurde herzlich und vor allem laut gelacht. Nachdem die letzten Lachtränen getrocknet waren, gab es noch ein launiges Beisammensein mit Musik von SHL mit Sängerin Marlene und vielen anregenden, fruchtbaren Gesprächen.

Ein gelungenes Fest mit viel Herz, vielen Freunden und einigem an Erkenntnissen. 40 Jahre gelungene Hilfe zur Selbsthilfe in Nürnberg. Und auch das muss einmal gefragt werden: Wie viele Menschen verdanken wohl dieser Gruppe ihr Leben?

Christine Stubenvoll

Klaus Karl-Kraus,
Kabarettist mit
fränkischem
Scharfsinn

Rheinland-Pfälzischer Selbsthilfepreis an Freundeskreis

■ Das war eine tolle Überraschung für den Freundeskreis Westerwald, als die Nachricht kam, dass uns einer der vier ausgelobten Preise sicher war. Von mehr als 3.500 gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen in Rheinland-Pfalz hatten sich 26 für den Preis beworben. Mit den Preisen würdigen die Ersatzkassen die ehrenamtliche Arbeit in Selbsthilfegruppen. Die Preise sind mit insgesamt 2.500 Euro dotiert und wurden zum vierten Mal gemeinsam mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Kontaktstellen und der Selbsthilfeunterstützung in Rheinland-Pfalz vergeben.

Gewürdigt wurde unsere engagierte, ehrenamtliche Arbeit, insbesondere mit dem besonderen Fokus auf Kinder und Jugendliche. Lothar Holzapfel, stellvertretender Vorsitzender des Freundeskreises Westerwald, stellte gemeinsam mit seiner Ehefrau Ruth die Arbeit in Wort und Bild lebendig dar. Gerade

Partner und Kinder aus Suchtfamilien sind auf eine effektive Öffentlichkeitsarbeit angewiesen. Der Blick darf nicht ausschließlich auf die Suchtkranken gehen, sondern das ganze Umfeld ist von Suchtkrankheit betroffen und hat ein Recht auf Unterstützung und Hilfsangebote. Erst dann wird auch ein Kind ernst genommen, wenn es von seinen Problemen in der Schule oder in seinem ganz engen Umfeld erzählt. Kinder sind das schwächste Glied in diesem System und bedürfen unserer besonderen Aufmerksamkeit. Deshalb sind viele der Aktivitäten vom Freundeskreis Westerwald gezielt auf die ganze Familie ausgerichtet. Stellvertretend für alle Mitglieder nahm Lothar Holzapfel den ersten Preis aus den Händen von M. Schneider, Leiter der Landesvertretung des VdK Saarland und Rheinland-Pfalz, entgegen.

Ellen Weyer



Mitgereiste Gruppenmitglieder vom Freundeskreis Westerwald: Gerhard Weyer (1. Vorsitzender), Kurt Schmitt, Rainer Hahn, Jürgen Geisen, Ellen Weyer, Sabine Kemle, Magdalena Gläser, Ruth Holzapfel (mit Urkunde), Betina Maiwald, Monika Geisen, Alexa Holzapfel, Margret Lang, Lothar Holzapfel, Robert Lang (v.l.n.r.)

Tagesseminar: Zuhören lernen



Grafik: Fotolia

■ Aktives Zuhören sei eine Schlüsselkompetenz menschlicher Kommunikation, meinte zu Beginn der Referent Erwin Rieger, Mitglied im Freundeskreis Xanten. Er hatte sich für die Durchführung dieses Seminars angeboten. Für Alkohol- bzw. Suchtkranke kommt „aktives Zuhören“ vor allen in der Gestaltung der Beziehungen zum Partner, zu Freunden und Arbeitskollegen zum Tragen. Das Seminar war im Blick auf das „aktive Zuhören“ angelegt, denn hierbei geht es um die Fähigkeit auch die emotionale Seite der Kommunikation zu erkennen, zu begreifen, zu üben und zu lernen. Suchtkrankheit ist eine Gemütskrankheit, die Seele leidet und blockiert den emotionalen, selbstbewussten Umgang mit dem Gegenüber. Das ist eine wichtige Erkenntnis für das Begreifen des Krankheitsbildes in der Sucht-Selbsthilfe. Als Einstimmung wurden die elf Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch eine „Leibarbeit“ auf „Temperatur“ gebracht. Zum Einstieg wurden die Erwartungen und die Befindlichkeiten von den Teilnehmenden formuliert. Dann eine

Konfrontation mit Zitaten zum Zuhören wie „Es ist eine Art Habsucht, alles zu sagen, aber nicht hören zu wollen.“ (Demokrit) Weiter ging es mit einer theoretischen Einführung zum Prozess des „aktiven Zuhörens“, um die Besonderheiten dieser Form des Zuhörens besser einordnen und begreifen zu können. Über kleine Hörspiele, über Zuhören und Erzählen, über Stimme und Klang tasteten wir uns an die Erarbeitung heran. Haben Sie schon mal erlebt, wie eine Geschichte schrumpft? Mit Hör-Übungen, mit Rollenspiel und Konfliktgespräch kamen die Anwesenden zum Eingemachten der Thematik. Beobachtungs-, Rückmeldungs- und Einschätzungs-Übungen rundeten das Ganze ab. Das Seminar war eine gute und lehrreiche neue Erfahrung für alle. Das Seminar war ein Einstieg, ein Schnupperkurs, der auch deutlich machte, dass Zuhören nicht einfach ist und es viel Mühe im Alltag kostet, wird, „aktives Zuhören“ ins ganz normale Verhalten zu integrieren.

Erwin Rieger

Nüchtern betrachtet: Wie viel muss ich leisten?

BELASTUNGSSITUATIONEN SIND EIN NORMALER TEIL DES LEBENS. DABEI SIND DIE MENSCHEN DIESEN ANFORDERUNGEN MAL MEHR UND MAL WENIGER GUT GEWACHSEN. VIELE ANSPRÜCHE WERDEN VON AUSSEN AN UNS HERANGETRAGEN. „NEIN SAGEN“ FÄLLT VIELEN SCHWER.

Bei Misserfolgen geben sich manche Menschen häufig ausschließlich selbst die Schuld. Aus Scham versuchen sie dann, sich noch mehr anzustrengen. So kann eine Überforderung entstehen, die für Erschöpfung, Niedergeschlagenheit und Schlaflosigkeit sowie andere Beschwerden verantwortlich ist und für viele der erste Anlass zum Medikamentenkonsum wird.

In der Gruppe kann darüber gesprochen werden, inwieweit eigene Wertvorstellungen aus diesem Prozess beteiligt sind und welche anderen Erfahrungen auch gemacht wurden.



Wie viel Druck kann ich aushalten, ohne zusammenzubrechen?

Fragen für die Gruppe

- Wie ist das bei mir? Was kenne ich von mir selbst?
- Wie viel Leistung verlange ich mir selbst ab? Wie perfekt will ich sein?
- Versuche ich es immer allen recht zu machen? Wie könnte es anders gehen?
- Tue ich Dinge, oder lasse ich Dinge geschehen, die ich eigentlich nicht will? Welche?
- Wie gut kann ich NEIN sagen?
- Was möchte ich selber eigentlich?
- Welche positiven Erfahrungen habe ich oder haben andere damit gemacht, Grenzen zu setzen?
- Habe ich Medikamente benutzt, um anderen zu zeigen, dass ich etwas nicht kann oder will?
- Welche anderen Lösungen gibt es für solche Situationen.

Selbsttest: Gegen alles ist ein Kraut gewachsen

Kennen Sie den schnellen Griff zur Tablette, um sich wieder ins seelische Gleichgewicht zu bringen?

- Schalten Sie dank eines Medikamentes den Schmerz einfach ab?
- Brauchen Sie Wachmacher, um den Alltag zu bewältigen?
- Können Sie nur mit Schlaftabletten einschlafen?
- Helfen Ihnen Beruhigungsmittel in Stress-Situationen?
- Glauben Sie, dass Sie mit Hilfe eines Aufputzmittels auf andere Menschen besser wirken?
- Helfen Ihnen Schlankmacher, Appetitzügler und Abführmittel, Ihre Figur zu bewahren?
- Gehen Sie nicht ohne „Ihr“ Medikament aus dem Haus?
- Dürfen Ihre Familie, Freunde/innen und Kollegen/innen nichts von den Tabletten wissen?
- Merken Sie, dass es immer mehr – und Ihnen bald zu viel wird?



Materialtipps zum Thema Medikamenten- abhängigkeit



■ Der Text auf Seite 23 wurde dem Handbuch „Nicht mehr alles schlucken ...! Frauen. Medikamente. Selbsthilfe.“ entnommen. Es wurde von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. in Hamm herausgegeben und kann unter www.dhs.de/Info-Material/Faltblätter und Broschüren heruntergeladen werden.

Einige wenige gedruckte Exemplare sind auch noch über die Geschäftsstelle des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Telefon (05 61) 78 04 13, zu haben. Besonders interessant sind die Anregungen für die Gruppenarbeit und die Basis-Informationen zu Medikamentenmissbrauch und -abhängigkeit.

■ Eine weitere informative Broschüre zum Thema „Suchterkrankung Medikamente – Sie haben es in der Hand“ ist beim Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche, Bundesverband e.V. erschienen: Tel. (02 31) 5 86 41 32 oder bke@blaues-kreuz.org.

Kurz und sehr verständlich erhält man Infos zum „Gesunden Umgang mit Medikamenten“, zur Medikamentenabhängigkeit und den Folgen, sowie zum Ausstieg und Tipps für Angehörige.

Aus dieser Broschüre stammt der Selbsttest „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen ...“. Ziel des Tests ist, den eigenen Umgang mit Tabletten kritisch zu überprüfen. Es wird empfohlen, falls einige oder alle diese Fragen

mit „Ja“ beantwortet wurden und etwas verändert werden soll, sich Hilfe bei einer Beratungs- und Behandlungsstelle oder einer Selbsthilfegruppe zu holen. Es ist jedoch durchaus auch vorstellbar, die eine oder andere Frage in der Gruppenarbeit zu besprechen und gemeinsam zu überlegen, ob es Alternativen gibt.

Vielleicht helfen die bewusste Umstellung fester Gewohnheiten, ein Spaziergang oder Entspannungsübungen zum besseren Einschlafen. Und vielleicht hilft es auch, wenn ich einen Ort habe, wo ich über meine Sorgen sprechen kann und wo man mir offen und wertschätzend zuhört?

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Thema „Sucht“ für Kinder

NACOA Deutschland gibt Kinderbuch „Fluffi“ heraus



Das Kinderbuch „Fluffi“ ist zum Preis von 5 Euro (zuzüglich Versandkosten) über die Website www.nacoa.de zu bestellen oder über den Buchhandel zu beziehen (ISBN: 978-3-9813818-0-1)

■ Fast jedes sechste Kind in Deutschland lebt mit alkohol-, drogen- oder medikamentenabhängigen Eltern zusammen und gehört damit zur größten Sucht-Risikogruppe. Das Kinder-Bilderbuch „Fluffi“ beschreibt in altersgemäßer Form die negativen Auswirkungen, die die Suchterkrankung eines Elternteils auf die Kinder hat.

Fluffi hat einen alkoholkranken Vater. Durch seine Sucht verhält er sich immer sonderbarer und aggressiver. Fluffi ist verunsichert und sucht Hilfe bei einer erwachsenen Freundin. Sie hört ihm zu und nimmt seine Ängste ernst. Fluffi faßt Vertrauen zu ihr und findet durch sie den Mut, wieder Kind zu sein. Das Kinderbuch der beiden österreichischen Autorinnen Hanna Grubhofer (Text) und

Bärbl Weingartshofer (Bilder) ist für Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren geeignet. Pädagog/innen in Kindertagesstätten und Grundschulen können Kindern suchtkranker Eltern damit in einfühlsamer Weise erklären, was Sucht ist und ihnen entlastende Botschaften vermitteln, wenn die Kinder für dieses Thema ansprechbar sind und die weitere Begleitung durch einen Erwachsenen sicher gestellt ist.

Ermöglicht wurde der Druck des Buches durch die Goecom GmbH & Co KG, Kronau.

Henning Mielke

Eine wahre Kindergeschichte



Hanna Schott:
Mia von nebenan – Eine wahre Kindergeschichte. Mit Bildern von Gerda Raidt
Klett Kinderbuch, 2010
9,90 Euro

■ Auf den ersten Blick ist Mia ein ganz normales Mädchen. Sie wohnt in einem schicken Kölner Vorort, sie geht regelmäßig zur Schule, sie sieht aus wie alle anderen. Dennoch ist nichts in Ordnung bei ihr daheim. Mias Eltern sind drogenabhängig und kümmern sich nur sporadisch um ihre Kinder. Es ist Mia, die sich um alles kümmern muss. Davon hat sie eines Tages genug. Im Kinderheim wird sie wieder froh.

Autorin Hanna Schott hat das Mädchen kennengelernt, das im Buch Mia genannt wird. Mit der einfachen Erzählweise, die schon bei ihren Büchern „Tuso“ und „Fritzi war dabei“ beeindruckt hat, zeichnet sie diese wahre Geschichte für Kinder ab 8 Jahren nach. Gerda Raidts wunderschöne Illustrationen erzählen alles detailgenau und liebevoll mit.

„Bücher, so heißt es, öffnen Welten. Gut, dass dazu auch Welten gehören, vor denen wir uns und unsere Kinder eigentlich am liebsten bewahren möchten. Denn die Augen verschließen dürfen wir nicht: Diese Welten liegen nebenan“, schreibt Katharina Matzig in einer Rezension der Süddeutschen Zeitung über dieses Buch.

Die TOP 11 der Freundes- kreise



Yu Dan:
Konfuzius im Herzen
ISBN 978-3426274903
Droemer Verlag, 2009
16,95 Euro

„Wäre die Welt in Ordnung, dann brauchte ich mich nicht damit abzugeben, sie zu ändern“, ein Gedanke von Konfuzius, einem chinesischer Wandergelehrter (551 – 479 v. Chr.). Yu Dan bezieht das Denken des Konfuzius auf die modernen Menschen und gibt uns damit eine Lebenshilfe.



Marco v. Münchhausen:
Wo die Seele aufatmet
ISBN 978-3-442-16789-0
Goldmann Verlag, 2006
8,95 Euro

Der Autor zeigt Möglichkeiten auf, wie die Seele wieder aufatmen kann. Er gibt Tipps, Ideen und einfache Übungen. Beispiele: Ordnung schaffen, Konzentriertes Tun, Genießen, Lachen, Dankbarkeit, Stille, Schweigen.

Mitmachaktion: TOP Ten der Freundeskreise

Vorweg: Aus TOP 10 sind TOP 11 geworden. Leider war die Resonanz auf unseren Aufruf im Freundeskreis Journal 2/2010 nicht so gewaltig. Dennoch haben sich die Leserinnen und Leser, die sich beteiligt haben, viel Mühe gemacht und oft auch noch eine kurze Info zu ihrem Lieblingsbuch mitgeliefert. Deshalb sind nachfolgend alle vorgeschlagenen Buchtitel (nach dem Eingang der Rückmeldungen) genannt. Dafür allen noch einmal ganz herzlichen Dank! Die Überraschungspakete wurden verschickt an Gerd Bauer (Freundeskreis Wattenscheid), Regina Faross-Krüger (LV Bremen, Gruppe FO 2), S. Huber, einen Freundeskreisleiter aus dem LV Württemberg und Peter Martin aus Lauf.



Peter Lauster:
Das Lauster Lebensbuch.
Helfende Gedanken zur Selbstentfaltung und Befreiung
ISBN 3-548-75035-4
Econ Taschenbuch, 2001
6,80 Euro

„Sein eigener Wert wird durch die Reaktionen des anderen nicht angetastet.“ Das des bekannten Autors gibt wichtige Impulse zur Selbstverwirklichung und -behauptung im täglichen Leben.



Jan Geurtz:
Suchtfrei. Die Illusion durchschauen: Eine Methode ohne Entzugserscheinungen
ISBN 978-3-930243-41-9
Omega-Verlag, 2007
15,30 Euro

Der Autor erklärt überzeugend die Ursachen von Sucht. Er zeigt einen Ausweg aus dem Teufelskreis Sucht indem er die psychologischen Mechanismen der Sucht durchschaut. Er vermittelt eine tiefe Selbsterkenntnis, aus der heraus Abhängigkeit aufgegeben werden kann. Das Buch enthält auch Kapitel für Verwandte, Freunde und Partner von Abhängigen.



Dagmar Heidt-Müller:
Niemals vergessen, wo ich herkomme. Lebenswege berühmter und weniger berühmter Alkoholiker
 ISBN 978-3-9813253-0-0
 Trockenpresse-Verlag
 11,- Euro

„Niemals vergessen, wo ich herkomme“ – unter diesem Motto geben berühmte und weniger berühmte Persönlichkeiten Auskunft, wie die Alkoholkrankheit ihr Leben bestimmt hat. Dabei sind Harald Juhnke, Jaecki Schwarz, Wolfgang Winkler und andere.



Horst Wienand:
Unsere alltäglichen Süchte. In 30 Tagen frei von Abhängigkeiten: Essstörungen, Alkohol, Rauchen, Medikamente. Ein Ratgeber auf psychoanalytischer Grundlage
 ISBN 978-393002100
Nur noch gebraucht erhältlich, ab 2,11 Euro
 Sehr praxisorientiert, anschaulich, verständlich und gut umsetzbar



Dietrich Schwanitz:
Bildung. Alles, was man wissen muss
 ISBN 978 – 3442151479
 Goldmann Verlag, 1999
 14,- Euro
 Ein äußerst umfangreiches Buch, das eine Neuorientierung bieten will, über das, was wir wirklich wissen müssen. Es enthält sehr viele Infos zur Geschichte Europas, Literatur, Kunst und Musik.



Johannes Lindenmeyer:
Lieber schlau als blau
 ISBN 978-3621275026
 Beltz Verlag, 2010
 29,95 Euro

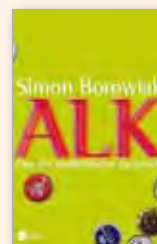
Das Buch bietet eine Orientierungshilfe für Alkohol- und Medikamentenabhängige zu Beginn ihrer Therapie. Es informiert über das Entstehen von Abhängigkeit, die ersten Therapieschritte und den Rückfall.



Monika Maron:
Ach Glück
 ISBN: 978-3100488206
 Fischer TB, 2007
 9,95 Euro
 „Sie war vierundfünfzig, und das, glaubte sie, war ein Alter, in dem Frauen in den Augen der Männer, auch ihrer Ehemänner, aufhörten, Frauen zu sein.“ – Ein echtes Frauenbuch und die Fortsetzung von „Endmoränen“. Johanna macht sich noch einmal auf in ein neues Leben.



Allen Carr:
Endlich ohne Alkohol. Der einfache Weg mit Allen Carrs Erfolgsmethode
 ISBN 978 – 3442165032
Mosaik-Verlag, 2002
8,95 Euro
 Carrs Ansatz: Trinkende leiden unter Entbehrungen, ihnen fehlt Gesundheit, Geld, Seelenfrieden oder Freiheit. Auf dieser Basis räumt Carr auf mit den angeblich positiven Effekten des Alkohols.



Simon Borowiak:
Alk. Fast ein medizinisches Sachbuch
 ISBN 978-3821856445
 Eichborn-Verlag, 2006
 7,95 Euro
 Der Autor ist als Abhängiger von Sucht betroffen. Er kennt daher das Leben mit Alk und berichtet von seinen gewonnen Erkenntnissen und Möglichkeiten, sachlich informativ, oft auch mit einem zusätzlichen Augenzwinkern.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Dank an unsere Förderer

An dieser Stelle möchten wir allen denjenigen danken, die die Arbeit des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Jahr 2010 finanziell unterstützt und gefördert haben.



Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV-Bund) durch deren Zuwendungen die Personalstellen und Sachkosten für die beiden Suchtreferentinnen zum größten Teil finanziert wurde. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) stand uns dankenswerterweise bei Antragstellung und Nachweis unterstützend zur Seite.



Das **Bundesministerium für Gesundheit (BMG)** ermöglichte dem Bundesverband der Freundeskreise und den anderen großen vier Sucht-Selbsthilfeverbänden (Blaues Kreuz in Deutschland, Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche, Guttempler in Deutschland und Kreuzbund) die Durchführung des gemeinsamen Projektes „Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ (S.o.G.) mit 21.092 Euro.



GKV-Gemeinschaftsförderung

Die Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenkassen unterstützen den Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Diese Mittel wurden dem Bundesverband als Zuschüsse zur Absicherung der originären und vielfältigen Selbsthilfearbeit und regelmäßig wiederkehrenden Aufwendungen zur Verfügung gestellt und betrugen 50.000 Euro.

Im Rahmen der kassenindividuellen Förderung unterstützten uns die folgenden Krankenkassen bei interessanten und erfolgreichen Projekten.

Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK)

Unterstützung über Jahre für das Projekt „Kindern von Suchtkranken Halt geben“, das in 2010 mit dem 8. Fachtag und der Herausgabe der Broschüre „Kindern von Suchtkranken Halt geben – Kooperation der Helfer“ in 2010 abgeschlossen wurde. Dafür erhielt der Bundesverband 8.700 Euro.



DAK Unternehmen Leben

Die uns neben der Herausgabe des Manuals für die Gruppenbegleitung in 2009 in 2010 die Herausgabe der umfangreichen Arbeitshilfe „Sucht und Familie – Wie Freundeskreise die Beteiligten im Sucht-System gleichermaßen stärken“ und des Faltblatts „Familie und Sucht – Gemeinsam Lösungen finden“ ermöglichte. Erhaltene Projektmittel: 22.000 Euro.



Allen Förderern und Mitgliedern danken wir herzlich für die gute und konstruktive Zusammenarbeit. Wir freuen uns auf die weitere Kooperation in 2011.

© EURATBOR-Multimedia und prae-venio e.V.

