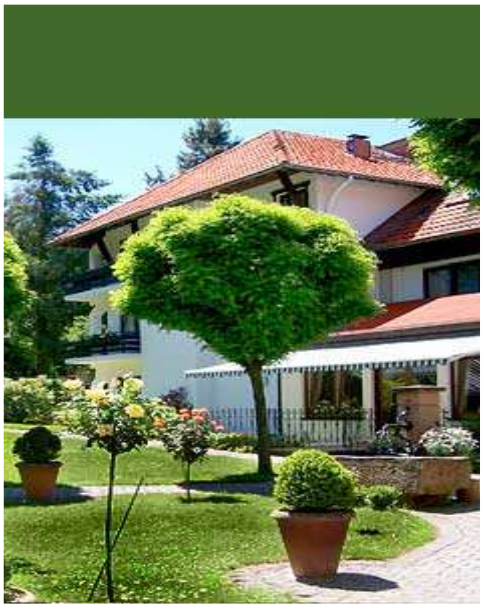
fsh Postfach 1438 61284 Bad Homburg

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

Ausgabe 1 – Juni 2015

INFORMATIONEN DER FREIWILLIGEN SUCHTKRANKENHILFE E.V.

Aller Anfang ist schwer . . .



Unser Tagungshotel in Laubach

So sagt ein Sprichwort.
Uns acht "Neuen" wurde jedenfalls ein herzlicher Empfang bereitet, als wir am Nachmittag des 24. April in Laubach zur Klausurtagung eintrafen, die am 26. April nach dem Mittagessen endete. Wir fühlten uns angenommen und wohl im Kreis der "alten Hasen", von denen wir einige bereits aus den verschiedenen Gruppen kannten. Es war ein tolles Wochenende. Bernd versorgte uns mit ganz viel Wissenswertem, und wir fanden seinen Unterricht einfach Spitze. Danke für die Möglichkeit, soviel lernen zu dürfen. Wir sind stolz auf unsere Ausbildung.

Im Rahmen der Jahres- Klausurtagung 2015 wurden organisatorische Regeln, Gruppenbesetzungen und die Besetzung der Sonderrollen festgelegt. Für die Mitglieder nachzulesen unter: http://www.f-s-h.de/mitglieder/listen.php (Mitgliederbereich - Einteilungen-Listen).

Über uns und was Ihr von uns erwarten könnt

Nun ist es so, dass ich mich zum Erstellen der fsh-Zeitung gemeldet habe. Da dies meine ersten Schritte auf diesem Weg sind, bitte ich Euch um Verständnis und Nachsicht bezüglich meiner ersten Versuche, wenn es mal nicht so klappen sollte.

Meine Ausbildung habe ich als eine wunderbare Zeit erlebt, die viel zu schnell vorüberging und in der ich ganz viel lernen durfte. Was von den einzelnen Dozenten an Wissen vermittelt wurde, war großartig. Es wird mich auf meinem Weg, für den ich mir ganz viel vorgenommen habe, begleiten und stärken.

Zur fsh bin ich 1994 über meinen Mann gekommen, der Alkoholiker ist. Meine Co-Abhängigkeit hat mir immer sehr zugesetzt. Aus Angst, ihn zu verraten, redete ich fast mit niemandem darüber. Nach 35 Jahren voller Nass- und Trockenzeiten sowie gesundheitlicher, ernsthafter Probleme hat er 2013 eine Entziehungskur gemacht. Seit dieser Zeit ist er trocken, wenn man von kleineren Rückfällen absieht. Mittlerweile habe ich sehr viel dazu gelernt und weiß, dass es für ihn ein hartes Stück Arbeit ist, abstinent zu bleiben. Viele Krisen wurden mehr oder weniger gut von uns (oder mir) bewältigt. Die Gruppenbesuche haben sehr geholfen, bei der Stange zu bleiben, auch wenn sie in Zeiten eines Rückfalles mal zum Erliegen kamen.

Jetzt bin ich erstmal froh, dazu zu gehören bzw. bei Euch zu sein. Ich wäre stolz, das Erlernte weitergeben zu können an Menschen, die Hilfe brauchen und in Not sind.

Manuela

Neues hat nicht immer den Anspruch besser zu sein

Dass ich mich zur Mitarbeit bei der Erstellung der fsh-Zeitung bewerben werde, wusste ich zu Beginn der Verteilung der Sonderrollen anlässlich der Klausurtagung in Laubach im April 2015 selber noch nicht. Ich entschloss mich dann aber kurzerhand dazu, als Manuela sich als Einzige meldete.
Auch für mich ist dies ein vollkommenes Neuland – ich besitze keinerlei Erfahrung und bitte ebenso um Verständnis und Nachsicht, wenn noch nicht alles ganz rund läuft.
Dabei fällt mir auch ein Sprichwort ein - **„Neue Besen kehren gut“** – aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich mich an einen neuen Besen erst gewöhnen muss und ihn erst nach einiger Zeit gut finde und mit ihm klar komme.
Zur fsh kam ich im August 2011 und besuche seitdem die Dienstagsgruppe in Bad Homburg. Eine klassische Therapie – wie sie z.B. in der „Salus-Klinik“ oder im „Waldkrankenhaus Köppern“ angeboten wird - habe ich nicht gemacht. Allein durch die regelmäßigen Gruppenbesuche bei der fsh habe ich es geschafft, bis heute abstinent zu leben. Eine Gesprächstherapie bei der AGS-Bad Soden hatte ich noch unterstützend.
Mein Ziel war nun, Mitglied der fsh zu werden. Die Voraussetzung zur Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer – 2 Jahre Abstinenz und regelmäßiger Gruppenbesuch – war bald erfüllt.
Acht Gruppenteilnehmer haben kürzlich die Ausbildung durch die fsh absolviert, und heute sage ich nochmal „Danke“, dass ich dabei sein konnte. Ich hoffe, durch meine Mitarbeit ein wenig zum weiteren Erfolg der fsh beitragen zu können.
Ich betone an dieser Stelle, dass wir uns über Hinweise, die der Verbesserung der fsh-Zeitschrift dienen und auch über die Zusendung von Berichten, die veröffentlicht werden sollen, freuen würden.

Ansonsten halte ich es nach dem Spruch von
Maxim Gorki: ***„Nicht im Kopf, sondern im Herzen liegt der Anfang.“***

Pia

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

Von den insgesamt 7 Standorten unserer Selbsthilfegruppen stellen wir heute die beiden ersten vor:

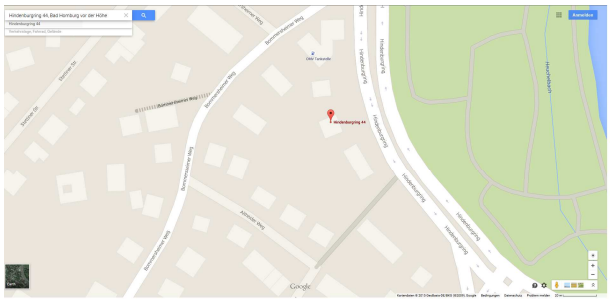
Bad Homburg
Hindenburgring 44
SITZ DER FSH

Kontakttelefon: 01805 222 118

<u>Dienstagsgruppe:</u> **19.30 – 21.30 Uhr**
Gruppenleiter: **Manuela, Pia, Wolfgang**

<u>Freitagsgruppe</u>: **19.30 – 21.30 Uhr**
Gruppenleiter: **Hans, Heidy**

<u>Sonntagsgruppe</u> : **17.30 – 19.30 UHR**
Gruppenleiter: **Gudrun, Harald**



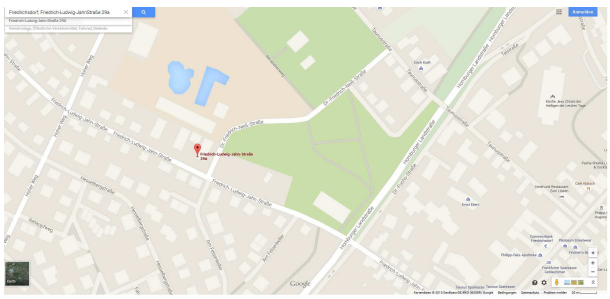
https://www.google.de/maps/place/Hindenburgring+44,+61348+Bad+Homburg

Friedrichsdorf
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 29a
Im Hause“ Seniorentreff“

Kontakttelefon: 01805 222 118

<u>Mittwochsgruppe</u>: **19.00 – 21.00 Uhr**
Gruppenleiter: **Franz, Oliver, Susanne**

<u>Freitagsgruppe</u>: **19.00 – 21.00 Uhr**
Gruppenleiter: **Eduard, Hans-Dieter**



https://www.google.de/maps/place/Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße+29A,+61381+Friedrichsdorf

Im Rahmen der Ausbildung zum Ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer, die in diesem Jahr von 8 Gruppenteilnehmern absolviert wurde, arbeitete jeder ein Referat aus. Hierzu gab es Themenvorschläge, das Thema konnte auch selbst gewählt werden. Siggi war mutig und hielt sein Referat als erster Teilnehmer. Mit seiner Genehmigung veröffentlichen wir es hier.

Siggi beschäftigt sich mit folgendem Thema:

„Mein Umgang mit Sucht und Schuld“

Motivation zur Themenwahl

Auf der Suche nach meinem Weg in eine langfristige Abstinenz hat mich intensiv die Fragestellung meiner Schuld an meiner Alkoholabhängigkeit beschäftigt. Ferner interessiert mich mein Umgang damit, dass ich hin und wieder Schuldgefühle habe, mich und liebe Mitmenschen unzumutbaren Situationen ausgesetzt zu haben, die ihnen vielleicht erspart geblieben wären, wenn ich nicht abhängig geworden wäre. Ich habe die „Schuldfrage“ als ein für mich zentrales Thema erkannt und beschäftige mich hierzu mit dieser Frage aus unterschiedlichen Perspektiven.

Orientierung bei der Erörterung gibt mir eine weitere Frage, die ich mir in diesem Zusammenhang und auch in anderen Kontexten immer wieder stelle: „Welche Einstellung ist für mich förderlich und mit welcher Einstellung stehe ich mir im Weg?“

1. Wie hat sich meine Alkoholabhängigkeit angebahnt
Relativ früh (im Alter von 14 Jahren) habe ich sehr positive Erfahrungen im Umgang mit Alkohol gemacht und der in mehrfacher Hinsicht lösenden Wirkung des Alkohols. Ich wurde beschwingt, leicht, verlor Hemmungen und empfand alles als sehr angenehm. Durch diese Erfahrungen wurde Alkohol für mich zu einem steten Begleiter. Der Spaß am Alkoholkonsum ging fließend in eine Gewöhnung, ein stetes Trinkenwollen über. Die Gewöhnung ging schleichend in eine Abhängigkeit über.

Über Kurz oder Lang wurde aus dem Wollen ein Müssen. Es war ein jahrelanger Kampf, mir die Abhängigkeit einzugestehen. Ich habe mir im Verlauf dieser Zeit immer wieder die Frage meiner eigenen Grenzen, meiner Beherrschung und meiner Kontrolle gestellt. Ich bin immer wieder gescheitert. Ich wusste nicht, was es mit dieser Abhängigkeit auf sich hat und was mit mir in diesem Zusammenhang passiert.

Ich konnte nicht wirklich verstehen, dass das Trinken „auf einmal“ nicht mehr beherrschbar werden kann. Ich fühlte mich unfrei, ich erkannte, dass mir die Kontrolle entglitten ist. Das konnte ich so nicht akzeptieren. Ich wollte immer wieder durch neue Versuche den Gegenbeweis erbringen. So haben sich mit den Jahren sehr große Schuldgefühle entwickelt - Schuldgefühle als Mensch unzulänglich zu sein. Allein gelassen mit einem Problem, zu dessen Lösung alle mir bekannten Methoden versagten.

2. Das Dilemma der Abhängigkeit
Mit der Abhängigkeit hat sich das Problem verschärft. Ich trank jetzt nicht mehr aus Motiven sondern der Abhängigkeit wegen. Der Kontrollverlust wurde mir immer deutlicher. Die Verstrickungen in Lügen und Ausflüchte wurden immer größer.

Ich musste mich, um das Trinken aufrechterhalten zu können immer mehr von meinen moralischen Prinzipien entfernen. Ehrlichkeit, Verbindlichkeit, Vertrauen blieben auf der Strecke. Mein schlechtes Gewissen wurde immer größer. Meine Schuldgefühle ließen mich innerlich toben.

Ich, der ich so hohe Erwartungen an das Gute, an Verlässlichkeit und Moral hatte, war selbst nicht mehr in der Lage meine Prinzipien zu leben – das war eine Hölle an Zerrissenheit.

Die Schuldgefühle wurden durch Rückmeldungen von außen noch verstärkt. Was mit mir los war blieb auch anderen Menschen nicht verborgen. Ich zog mich in die Isolation zurück. Das Hadern blieb. Ich habe mich selbst fertig gemacht und doch oder gerade deshalb wuchs die Trinkmenge weiter. Oft wird hier in der Literatur von einem Teufelskreis gesprochen. „Mit der Zeit verfestigt sich der Teufelskreis noch zusätzlich dadurch, dass der Betroffene immer mehr Schuldgefühle wegen der Folgen seines Trinkens bekommt …“[1].

Das Weitertrinken verstärkte die Probleme und diese waren neuer Anlass weiter zu trinken. Ich machte mich selbst fertig. Mein Selbstvertrauen erodierte fast vollständig. Nach unzähligen Abstinenzphasen und Rückfällen kam mein Tiefpunkt.

„Die süchtige Person muss an ihrem persönlichen Tiefpunkt angelangt sein, da, wo sie zugibt, dass sie am Ende ist und eine einzige Erkenntnis nur noch zählt: Das Trinken zerstört mich völlig.“ [2]

3. Der Weg zurück ins Leben
Der Tiefpunkt war der Punkt der Kapitulation und Demut. Der Tiefpunkt war der Wendepunkt. Ich erkannte die Option des Weitertrinkens als schlechtere Wahl gegenüber dem Durchstehen der Angst aufzuhören zu trinken. Theoretisch war mir klar, dass wir Menschen die Kraft zur Abstinenz in uns tragen, sie wird freigesetzt, „Indem wir beginnen mit kleinen Schritten, kleinen Erfolgserlebnissen, die uns dann zu immer größeren Schritten in die Freiheit von der abhängig machenden Sucht ermutigen“ [3].

Ich lernte in Therapien, dass es möglich ist, nicht mehr zu Trinken. Der erste wesentliche Schritt war getan. Oft war der Weg in die Trockenheit gesäumt mit kleinen, klaren und einleuchtenden Gedankenblitzen, die sich mir sehr gut eingeprägt haben: „Augustinus hört sich an wie ein guter Arzt wenn er sagt, der Zweck des Essens und Trinkens sei die Gesundheit“

[4]. So klar die Aussage erscheint, so eindrucksvoll anders ist das Verständnis eines Süchtigen zum Essen und Trinken.

Ich lernte in Therapien innere Zusammenhänge der Abhängigkeit kennen. Ich lernte innere und äußere Einflüsse zu unterscheiden. Ich lernte mich selbst wahrzunehmen und mir eigene Defizite einzugestehen. Ich lernte, dass ich psychisch nachreifen und lebensfest ohne Suchtmittel werden konnte.

Heute kann ich zu mir selbst stehen und weiß, dass die Abhängigkeit bleibt aber ich habe Strategien zur Vorbeugung und Stabilisierung. Ich habe mir die Kontrolle zurückerkämpft – und kann mir wieder selbst vertrauen.

4. Mein Umgang mit der Schuld

Offen ist nach wie vor die Frage nach meinem Umgang mit grämenden Schuldgefühlen. Daher richte ich meinen Blick nicht nur nach „Innen“ sondern auch nach Hilfestellungen, die mir andere Quellen bieten können.

Mir hat geholfen die Schuld in verschiedene Dimensionen herunter zu brechen und diese einzeln zu betrachten:

A) Die strafrechtliche Schuld: Diese kann durch Verbüßung (Strafe) „gesühnt“ werden. Je nach Grad der Alkoholisierung kann die Schuldfähigkeit lt. StGB sogar gemindert werden: „Kann jedoch jemand wegen einer Tat nicht bestraft werden, weil er sie im Zustand eines Vollrausches begangen hat, so prüft das Gericht, ob die Täterin bzw. der Täter sich in Hinblick auf die spätere Tat vorsätzlich oder fahrlässig in einen Vollrausch versetzt hat. In diesem Fall kommt eine Verurteilung wegen dieses selbst herbeigeführten Vollrauschs in Frage.“ [5]

B) Die moralische Schuld: Diese kann ggf. durch ehrliche Entschuldigung im Dialog getilgt werden.

C) Die „innere“ Schuld (Schuldgefühle): Der Umgang mit dieser Schuld ist für mich die schwierigste Aufgabe, da er voraussetzt, dass ich lerne mir selbst zu verzeihen. „Es gibt keine Freiheit ohne Verantwortung und ohne die Gefahr, Schuld auf sich zu laden ..“ [6].

Um mir selbst vergeben zu können helfen mir ganz wesentlich folgende Punkte:

- Das Wissen darum, dass Alkoholismus eine Krankheit ist, zu deren Krankheitsbild auch Rückfälle gehören können.
- Alkoholismus nach gängigen Erkenntnissen multifaktoriell bedingt ist und nicht mit einem Auslöser alleine erklärt werden kann.
- Der Missbrauch des Alkohols neurobiologisch irreversibel im Gehirn gespeichert wird.
- Das Wissen, dass Versöhnung die Fähigkeit voraussetzt zu verzeihen. Ohne Verzeihung keine Versöhnung.. Das gilt auch sich selbst gegenüber.
- Die Einstellung, sich selbst wohlwollend und barmherzig zu begegnen.

Ich habe mich nie aktiv zu einer Alkoholabhängigkeit entschieden. Sie hat u.a. wesentlich sich durch meinen unachtsamen Umgang mit dem Suchtmittel entwickelt. Meine „Unzulänglichkeiten“ in meiner nassen Zeit sind Teil des Krankheitsbildes und reflektieren nicht mein Denken und Handeln wenn ich in Vollbesitz meiner geistigen Kräfte bin.

Nach meinem Rückfall hat mich die Schuldfrage so gegrämt, dass ich mit mir selbst einen Pakt abgeschlossen habe: Ich habe mir erlaubt, die beschämenden Ereignisse in meiner Vergangenheit solange versöhnlich anzunehmen, wie ich nachhaltig an mir arbeite und alles dafür tue meine Abstinenz aufrecht zu erhalten.

Heute erlebe ich mich als glücklichen Menschen, der für sich selbst verantwortlich sein kann und dies auch ist. Ich bin dankbar für dieses Wunder und will es durch stete Achtsamkeit an mich binden.

Ich habe gesühnt was zu sühnen war.
Ich will mich nicht anklagen – ich will mich ändern!
Heute fühle ich mich frei!

Literaturverzeichnis

[1] Lindenmeyer, Lieber schlau als Blau; Seite 70
[2] Lambrou, Familienkrankheit Alkoholismus, Seite 53

[3] Wolf, Jetzt ist die Zeit für den Wandel, Seite 104
[4] Matussek, Das katholische Abenteuer, Eine Provokation, Seite 33
[5] DHS, Alkoholabhängigkeit, Seite 165
[6] Wolf, Worauf warten wir?, Seite 81

Wir tranken vor Glück – und wurden unglücklich;
wir tranken vor Freude - und fühlten uns miserabel;
wir tranken aus Geselligkeit – und bekamen Streit;
wir tranken aus Freundschaft - und schufen uns Feinde;
wir tranken, um schlafen zu können –
und wachten übernächtigt auf;
wir tranken, um leichter sprechen zu können –
aber wir stammelten nur;
wir tranken, um uns himmlisch zu fühlen –
und hatten die Hölle;
wir tranken, um zu vergessen –
aber die Gedanken holten uns ein;
wir tranken, um frei zu werden –
und wurden abhängig;
wir tranken, um Probleme zu lösen –
aber sie wurden immer mehr;
wir tranken, um mit dem Leben fertig zu werden –
und luden den Tod ein.

Quelle: „Suchtfibel“ Seite 105

Information ist immer wichtig

Lohnfortzahlung auch bei Alkoholsucht

Urteil:
Alkoholabhängige Arbeitnehmer haben Anspruch auf Lohnfortzahlung, wenn sie suchtbedingt arbeitsunfähig werden

25.03.2015

Ist der Arbeitgeber zur Lohnfortzahlung verpflichtet, wenn ein alkoholabhängiger Mitarbeiter nach zwei stationären Entzügen rückfällig und arbeitsunfähig wird? Das Bundesarbeitsgericht urteilte mit einem eindeutigen „Ja“ (Aktenzeichen: 10 AZR 99/14). Demnach ist die Arbeitsunfähigkeit in Folge der Alkoholsucht nicht als Selbstverschulden zu werten.

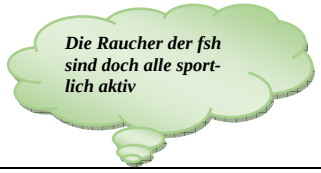
Kein Selbstverschulden bei Arbeitsunfähigkeit wegen Alkoholabhängigkeit
Im verhandelten Fall war der Mann bereits seit Jahren alkoholabhängig. Auch zwei stationäre Entzüge befreiten ihn nicht langfristig von seiner Sucht. Bei einem Rückfall wurde er mit 4,9 Promille Alkohol im Blut in ein Krankenhaus gebracht. Die chronische Alkoholkrankheit ging mit den typischen Folgeerkrankungen wie Leberzirrhose und Gallenkomplikationen einher. Zudem entwickelte sich eine Lungenentzündung sowie weitere Komplikationen, während er auf der Intensivstation lag. Insgesamt zehn Monate dauerte es bis er wieder arbeitsfähig war. Sein Arbeitgeber kündigte ihm zwischenzeitlich.

Das Bundesarbeitsgericht musste nun in der Frage entscheiden, ob ein Alkoholkranker für sein Verhalten verantwortlich gemacht werden kann und deshalb seinen Anspruch auf Lohnfortzahlung verliert. Geklagt hatte die Krankenkasse des Mannes, da sie ihm insgesamt 1.300 Euro Krankengeld zahlte, weil der Arbeitgeber des Mannes sich weigerte, seinen Lohn nach dem Rückfall für die gesetzlich vorgeschrieben sechs Wochen weiter zu zahlen. Das Bundesarbeitsgericht sah im Rückfall des Alkoholkranken kein Selbstverschulden, was zuvor durch ein medizinisches Sachverständigengutachten belegt wurde. Der Anspruch auf Lohnfortzahlung besteht demnach auch bei Alkoholabhängigkeit.

„Wird ein Arbeitnehmer infolge seiner Alkoholabhängigkeit arbeitsunfähig krank, kann nach dem derzeitigen Stand der medizinischen Erkenntnisse nicht von einem Verschulden im Sinne des Entgeltfortzahlungsrechts ausgegangen werden. Die Entstehung der Alkoholsucht ist vielmehr multikausal, wobei sich die unterschiedlichen Ursachen wechselseitig bedingen. Dies gilt im Grundsatz auch bei einem Rückfall nach einer durchgeführten Therapie“, heißt es in einer Mitteilung des Bundesarbeitsgerichts zu dem Fall. (ag)

Veröffentlicht:

http://www.gegen-hartz.de/nachrichtenueberhartziv/lohnfortzahlung-auch-bei-alkoholsucht-90016489.php



FITTE RAUCHER LEBEN LÄNGER

Die Fähigkeit von Atmung und Blutkreislauf, den Körper mit Sauerstoff zu versorgen, wird als kardiorespiratorsche Fitness bezeichnet. Je besser Raucher in dieser Hinsicht in Form sind, desto mehr verringert sich ihr Risiko für das metabolische Syndrom – eine Kombination von Faktoren, die Herz-Kreislauf-Krankheiten begünstigen. Das zeigt eine Studie der Universität von Texas (USA) mit Daten von mehr als 1200 Rauchern. Noch besser ist es natürlich, mit dem Rauchen aufzuhören.

Je mehr, desto besser:
Jeden Tag mindestens
7000 Schritte
gehen, um fit zu bleiben, empfiehlt
die Deutsche Herzstiftung.
10 000 Schritte sind ideal.

Die AAs feiern ihren 80. Geburtstag

WASHINGTON *dpa* | „Mein Name ist Andrew und ich bin Alkoholiker." Kurze Pause. „Hi Andrew!" ruft die Gruppe freundlich zurück. Es ist Montag gegen zwölf Uhr mittags, und eigentlich sollte man meinen, dass die Menschen hier in einem geschäftigen Einkaufsviertel Washingtons an diesem heißen Sommertag andere Gedanken hätten als Wein, Cocktails und Schnaps. Doch der Andrang beim Treffen der Anonymen Alkoholiker (AA) ist enorm – kaum einer der rund 40 Stühle ist noch frei.

Und dann beginnt Andrew zu erzählen. Wie das Trinkgelage bei einer Geburtstagsfeier völlig außer Kontrolle geriet. Wie er den schlimmsten Kater seines Lebens durchkämpfte. Wie die Sucht plötzlich grenzenlos wurde und zunehmend sein Leben bestimmte. Wie er sich mehr und mehr von sich selbst entfernte. „Mein Verhalten begann richtig aus dem Ruder zu laufen", sagt Andrew, der mit wirklichem Namen anders heißt.

Es sind Geschichten wie diese, die Millionen Menschen weltweit im Kampf gegen die tödliche Sucht zusammenbringen. Mehr als zwei Millionen aktive Mitglieder zählte AA eigenen Zählungen zufolge im vergangenen Jahr weltweit – am 10. Juni jährt sich die Gründung der vielleicht wichtigsten Selbsthilfegruppe zum 80. Mal. In den USA, Deutschland und anderen Ländern belegt Alkohol unangefochten den ersten Platz als tödlichste aller Drogen. Allein im Raum Washington finden wöchentlich Hunderte Treffen statt.

Bill Wilson hatte seine Gesundheit und seine Karriere als Börsenmakler ruiniert, als er die Organisation im Juni 1935 in der wohl schlimmsten Nacht seines Lebens gründete. Er nüchterte damals in einer bekannten New Yorker Rehabilitations-Klinik aus. Dreimal war er in das Towns Hospital in Manhattan schon eingewiesen worden, hatte kurz nach seiner Entlassung aber immer wieder zur Flasche gegriffen.

Heiliger Gründungsmythos

Was in jener Klinik geschah, wird in der AA-Lektüre bis heute als Art heiliger Gründungsmythos überliefert: Wilson, der eine Infusion der auch als Belladonna bekannten Schwarzen Tollkirsche erhalten hatte, krümmte sich unter dem Qualen und den Halluzinationen des Gifts. Dann habe eine weißes Licht das Krankenzimmer gefüllt, das selbst den erklärten Agnostiker Wilson verblüfft haben soll. Er habe sich wie auf einem Berg gefühlt, berichtete er später, umweht von einem Gefühl von Heiligkeit. Diese Erscheinung sei der Befreiungsschlag gewesen – danach rührte der 39-Jährige keinen Tropfen mehr an.

Erst als er auf einer Geschäftsreise den Chirurgen Robert Smith – heute bekannt als Dr. Bob – von der Kraft Gottes beim Kampf gegen die Sucht überzeugte, war AA geboren. Wilson verbreitete seine Botschaft und schrieb "Alcoholics Anonymous", bis heute die heilige Schrift von AA, die in den USA auch als „Big Book" (Großes Buch) bekannt ist. Die zwölf Schritte auf dem Weg aus dem Alkoholismus sind eng an biblische Grundsätze angelehnt. Der letzte ähnelt dem christlichen Gebot der Nächstenliebe: Hilf anderen, ebenfalls ihre Trunkenheit zu überwinden.

„Das ist sicher ein Problem für eine Reihe von Leuten", sagt Mitch, der AA in Washington schon lange als Freiwilliger unterstützt. Zum Schluss der Sitzung stehen die Teilnehmer auf, fassen sich an den Händen und sprechen das Vaterunser. Nicht jedermanns Sache. Doch auch nicht religiöse Menschen fänden einen Weg, die AA-Regeln anzuwenden, meint Mitch, der seinen echten Namen nicht in der Zeitung lesen will.

Längst hat Wilsons Prinzip auch Menschen beeinflusst, die sich von anderen Süchten befreien wollen: Anonyme Raucher, Glücksspieler, Abhängige von Marihuana und härteren Drogen wie Crystal Meth schwören auf die zwölf Schritte von AA. In Washington hilft „Workaholics Anonymous" sogar Menschen, die krankhaft zu viel arbeiten. Wer bei AA-Treffen zermürbte Gesichter und düstere Stimmung vermutet, liegt falsch. Die Teilnehmer lachen, scherzen, erzählen von ihrem Kampf gegen die Flasche, verabreden sich zum Picknick am Wochenende und gratulieren sich zu Etappen der Nüchternheit. Wer 24 Stunden, einen oder mehrere Monate trocken ist, bekommt spezielle Münzen in verschiedenen Farben

als Auszeichnung. Viele tragen diese kleinen Medaillen bei sich, erklärt Mitch: „Es bestärkt dich ein bisschen."

Zumindest beim Treffen in Washington sind alle Altersklassen und Einkommensschichten vertreten: Ein tätowierter und gepiercter junger Mann sitzt neben einer älteren Frau im schwarzen Blazer, ein Afroamerikaner im Sportler-Outfit nimmt neben drei jungen Männern Platz, die wie feine Büroangestellte wirken. Sie alle versuchen, sich gegenseitig Halt zu geben. Für manche Ex-Alkoholiker, die sich von alten Trinker-Freunden trennen müssen, dient AA als neue Familie. Eine Teilnehmerin sagt: "Ich freue mich die ganze Woche auf das Treffen."

http://www.taz.de/80-Jahre-Anonyme-Alkoholiker/%215203353/

… das kann ich nur bestätigen. Eine Selbsthilfegruppe kann zu einem, wenn auch nur für einen Abend in der Woche, Platz der Geborgenheit oder besser gesagt Heimat werden. Manuela

Noch eine interessante Meldung:

Botschafter gegen Komasaufen

Komasaufen ist uncool! Das beweisen die über 10.000 jungen Botschafter, die sich in diesem Jahr gemeinsam mit der DAK-Gesundheit und der Drogenbeauftragten der Bundesregierung gegen Rauschtrinken engagieren. Mit Pinsel, Kamera oder Computer haben sie kreative Kunstwerke geschaffen und dabei eine Menge gelernt. Denn mit einem Vollrausch in der Klinik zu landen ist nicht nur peinlich, sondern lebensgefährlich. Ihre Botschaften tragen die 12- bis 17-jährigen weiter – glaubhafter klärt kaum eine Kampagne über die Risiken von Alkohol auf. Nicht nur bei den Teens kommt „bunt statt blau" gut an: Die DAK-Initiative wurde schon mehrfach ausgezeichnet, zuletzt mit dem „Internationalen Deutschen PR-Preis 2014"

Die Gewinner und ihre Arbeiten werden vorgestellt auf **www.dak.de/buntstattblau2015**

WITZIG – WITZIG

„Herr Doktor, muss ich immer noch auf Alkohol verzichten?" – „Das habe ich Ihnen doch vor vier Wochen schon ausführlich erläutert", antwortet der Arzt leicht genervt. „Na ja", seufzt der Patient, „ich dachte eben nur, die Wissenschaft hätte inzwischen Fortschritte gemacht?!"

Drei Führerscheinkandidaten gehen zur MPU. Sie werden der Reihe nach aufgerufen. Der Erste soll den Unterschied zwischen einem Elefanten und einer Maus nennen: " Der Elefant hat einen großen Rüssel und die Maus ein kleines Schwänzchen". Er bekommt seinen Lappen.
Der Zweite hat auch keine Schwierigkeiten mit dem Unterschied zwischen zwei Tieren und bekommt seinen Schein.
Der Dritte kommt ohne Papier zurück. Er sollte den Unterschied zwischen einem Hirsch und einem Adler nennen. Seine Antwort: "Der Hirsch hat am Montag und der Adler am Mittwoch Ruhetag".

Wollen Sie damit sagen, Herr Doktor, dass ich ein Säufer bin?" fragt ein Patient verärgert. „Nun, nicht unbedingt", erwidert der Arzt, „aber sagen wir mal so: Wenn ich eine Flasche Whisky wäre, möchte ich nicht mit Ihnen allein in einem Zimmer sein!"

LESEN – LESEN – LESEN

LITERATUREMPFEHLUNG

(von Hans gelesen und empfohlen)

Alkoholismus macht nicht nur dem eigentlich Betroffenen zu schaffen, sondern kaum minder seinen Familienangehörigen. Kinder von Alkoholikern leiden oft noch als Erwachsene an den Verletzungen, die sie durch den Alkoholismus eines Elternteils erfahren haben. In diesem hochgelobten Standardwerk erfahren Angehörige von Alkoholikern, dass es Wege und Möglichkeiten gibt, dem Sog der Abhängigkeit zu entkommen und hoffnungsvoll in die Zukunft zu schauen.

Taschenbuch: € 9,99

Nachstehend zwei Empfehlungen aus der Literaturliste von Bernd

Sokratische Gesprächsführung in Therapie und Beratung Eine Anleitung für Psychotherapeuten, Berater und Seelsorger

Harlich H. Stavemann Beltz- Verlag

Die Sokratische Gesprächsführung ist eine Methode, die sich vor allem für Therapie, Beratung und Seelsorge eignet. Besonders existenzielle Fragen können mit dieser Fragetechnik erörtert werden. Harlich Stavemann erläutert die Ursprünge dieser eigentlich philosophischen Methode und wie sie sich zum therapeutischen Instrument entwickelt hat. Ihre Anwendung macht er an themenspezifischen Therapiedialogen lebendig nachvollziehbar. Das Ziel der Sokratischen Gesprächsführung ist es, dem Patienten bei der Findung seiner eigenen Antworten zu helfen. Der Therapeut kann nicht über richtig oder falsch entscheiden, aber dem Patienten dabei helfen, reflektiert und selbstbestimmt an seine Problem- und Fragestellungen heranzugehen. Harlich Stavemann zeigt, wie das geht. Die dritte Auflage ist komplett überarbeitet.

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit

Bowen, Chawla, Marlatt (2012

Dieses Behandlungsmanual verbindet auf innovative Art Elemente der Achtsamkeitsbasierten Therapie mit Elementen der Kognitiven Therapie und der Verhaltenstherapie. Therapeuten erhalten alle wichtigen Informationen und Arbeitsmaterialien, um diesen Ansatz in der Rückfallprävention bei Alkoholkranken anzuwenden.
In acht Sitzungen lernen die Betroffenen, sich ihre inneren Erfahrungen bewusst zu machen. Es wird eingeübt, wie man sich aus den Verhaltensmustern, die zu Rückfällen führen, löst und die täglichen Anforderungen beim Wiedereinstieg "ins normale Leben" bewältigt. Konkrete Anweisungen und mehr als 20 Arbeitsblätter erleichtern die Arbeit mit diesem Manual. Alle Arbeitsmaterialien werden auch online zur Verfügung gestellt.

Von den vielen Welten, die der Mensch nicht von der Natur geschenkt bekam, sondern sich aus dem eigenen Geist erschaffen hat, ist die Welt der Bücher die größte.
Hermann Hesse

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

Eins – lernt man in dem Leben doch: entbehren,
und ganz gewiss – ob früher oder spät –
des jungen Herzens ungestümes Gähren
vergeht.
Dann sieht man tränenlos auf mancher Bahre,
lernt mählich Teures missen – und versteht,
dass auch der größte Schmerz im Lauf der Jahre
vergeht.

Rainer Maria Rilke (1875 - 1926), eigentlich René Karl Wilhelm Johann Josef Maria,
österreichischer Erzähler und Lyriker
Quelle: Frühes Gedicht, 1894

Wir gedenken an dieser Stelle unserer verstorbenen Mitglieder :

Dieter	**Juli 2014**	
Rita	**02.02.2015**	**(64 J.)**
Max	**09.03.2015**	**(67 J.)**

Erinnerungen sind kleine Sterne, die tröstend in das Dunkel unserer Trauer leuchten.

Sucht als Studienfach an einer Hochschule für Wein, Bier und Schnaps

Die Hochschule Geisenheim ist seit über 140 Jahren eine Ausbildungsstätte für Weinbau & Oenologie, Weinwirtschaft und Getränketechnologie. Die Studienfächer handeln von der Herstellung und der Vermarktung von Wein, Sekt, Obstwein, Bier und Spirituosen. Verkostungen sind an der Tagesordnung. Geisenheim liegt im Rheingau inmitten von Weinbaubetrieben und Sektfirmen.

Von den rund 1200 Studierenden in Geisenheim sind über 700 mit den alkoholischen Produkten befasst. Sie arbeiten später in der Alkoholbranche oder deren Zulieferindustrie. Der Stellenwert der alkoholischen Getränke ist hoch, Verkostungen und Haustrunk sind normal. Sicher ist, dass die Studierenden im Laufe ihres Arbeitslebens mit Alkoholsucht konfrontiert werden.

Die Prägung des Suchtverhaltens hat bei den 20 - 25jährigen Studenten im Elternhaus und im Freundeskreis bereits stattgefunden. Deshalb zielt die Prävention nicht auf die Vermeidung von Suchtmittelkonsum bei den Studierenden. Sie sollen als zukünftige Chefs, Abteilungsleiter, als Verantwortliche für Auszubildende, als Eltern die Entwicklung einer Sucht und eines Suchtgedächtnis bei Kindern und Jugendlichen verhindern helfen. Im Berufsleben sollen sie die Indikatoren einer Suchterkrankung zu deuten wissen und entsprechende Maßnahmen einleiten, um den Betroffenen, deren Familie aber auch der Firma und den Kollegen Schlimmeres zu ersparen.

Zirka ein Drittel der Studenten der alkoholnahen Fächer kommen im Verlauf ihres 3- jährigen Studiums freiwillig in die Suchtpräventionsvorlesung und schließen diese mit einer Klausur zum Thema Sucht ab. Die Bewertung der Veranstaltung durch die Studierenden ist gut. Es gibt viele Diskussionen und Fragen, auch von ehemaligen Studierenden und von anderen Hochschulen.
Neben dem Suchtmittel Alkohol als Schwerpunkt werden Zigaretten, Medikamente, illegale Drogen, sowie Spielsucht und Mediensucht vorgestellt. Die Vorlesungsreihe behandelt die Geschichte der Drogen und endet mit den Erkenntnissen aktueller Hirnforscher zum Thema Sucht, den Statistiken der BzGA (Bundeszentrale für gesellschaftliche Aufklärung) und der EU, aus denen sich der Handlungsbedarf ableiten lässt.
Die Wirkung des Alkohols auf den Körper, insbesondere auf das Gehirn als Steuerzentrum, auf die Psyche, das Sozialleben und die Selbstbestimmung der Betroffenen muss jedem Winzer und Getränketechnologen bewusst sein. Die Suchtfibel von Ralf Schneider wird des Öfteren zitiert. Die Erkenntnisse der Salusmitarbeiter Khatib und Kramer aus Vorträgen und dem Salü sind ebenfalls Grundlage der Vorlesung.
Die Darstellung der Möglichkeiten von Therapien und damit das Programm der Salus Klinik, werden vorgestellt.
Leider – oder gottseidank – nutzen immer mehr junge Studierende die Möglichkeit einer Therapie. Leider, weil es nötig ist – gottseidank, dass sie dies in jungen Jahren tun, bevor Familien, Lebensläufe, Firmen in die Suchtsackgasse geraten

Der Autor: Prof. Dr.- Ing. Mark Strobl, in der 7. Generation Brauer, studierter Brauereitechnologe, war als Laborleiter, Technischer Direktor, Qualitätsmanager in verschiedenen Brauereien in Deutschland tätig. Er ist seit 2003 Professor für Verfahrenstechnik, Füll- und Verpackungstechnik Wasser & Mineralwasser an der Hochschule in Geisenheim. Er ist trockener Alkoholiker und vermittelt im Fach Suchtprävention seit 2009 wissenschaftliche Erkenntnisse und eigene Erfahrungen an Studierende in Geisenheim, Neustadt, Eisenstadt (A), Montpellier (F

Quelle: „Salü“ – Jahrgang 22 – Juni 2015

„ Ein Sommerregen ist erfreulich –
Ein Regensommer ist abscheulich“

Eugen Roth
(Deutscher Dichter, 1895-1976)

Leckeres für schöne Sommerabende

Büffelmozzarella mit Mangoscheiben und fruchtigem Dressing

Ein Ideales Sommergericht, leicht, fruchtig und lecker! Schnell gemacht !

Zutaten

1	Mozzarella, di Bufala (ca. 150 - 200 g)
1	Mango(s), reife
1/2	Chilischote(n), rot
1 kleine	Zwiebel(n), rot
1/2 Bund	Koriandergrün oder auch Kerbel
4 EL	Öl (helles Sesamöl)
3 EL	Essig (Aprikosen- oder Pfirsichessig)
1 EL	Honig (Akazienhonig), evtl. etwas mehr
	Salz und Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

Zubereitung

Mozzarella und Mango in feine Scheiben schneiden und abwechselnd auf einer Platte anrichten. Die Zwiebel in sehr dünne Scheiben hobeln und darauf verteilen.
Das Dressing aus Sesamöl, Aprikosenessig, Honig, Salz und Pfeffer zubereiten und gleichmäßig darüber träufeln.
Die Chilischote entkernen und fein würfeln und den Koriander fein hacken. Den Salat mit Chiliwürfelchen und Kräutern dekorieren.

Dazu passt frisches Baguette oder geröstetes Ciabatta!

Long-Drinks und Bowlen :

Melone-Bitter-Lemon

Für 8 Gläser
500 g verschiedene Melonensorten
Saft von 2 Zitronen
2 Eßl. flüssiger Honig
2 Flaschen Bitter Lemon

Kiwi-Kiwi

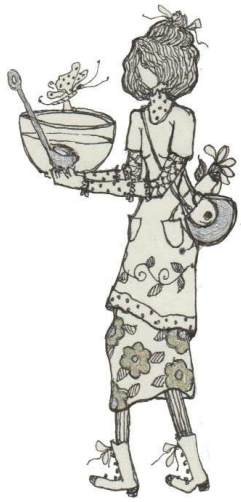
Für 8 Gläser
Je ¼ l Orangen- und Zitronensaft
1/8 l Ananassaft
1 Flasche Ginger Ale
6 Kiwifrüchte
Zucker, Eiswürfel

Früchtetraum

Für 15 Gläser
500 g Früchte der Jahreszeit (oder Konserve)
3 Flaschen Apfelsaft
Etwas Zitronensaft
Natursprudel

Vitamin-Bombe

Pro Glas
Saft von ½ Orange, ½ Grapefruit und ½ Zitrone
2 Eßl. Ananas-
saft
100 ml Fanta
und 1 Eiswürfel



FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

Für alle die gerne Malen oder/und Töpfern.

Diese Beschäftigung macht glücklich, gibt viel Kraft und tut der Seele gut.

In meinem Atelier möchte ich gerne, speziell für Aktive und Besucher der fsh, kleine "Mal- oder Töpferkurse" unter meiner Anleitung anbieten.

Ich hatte an kleine Gruppen von bis zu 6 Personen gedacht. Da dieses Angebot neu ist und wegen der Termine noch keinerlei Absprache besteht, schlage ich den letzten Montagabend eines Monats vor, an dem keine Supervision oder ATA stattfindet. Zeitpunkt wäre 18.00 bis 21.00 Uhr, wobei jeder innerhalb dieser Zeit frei wählen kann, wann für ihn die beste Zeit ist. Auch ein anderer Termin wäre sicher denkbar, da muss noch abgestimmt werden. Erfahrungsgemäß sind jedoch 2 Stunden mindestens erforderlich, um ein schönes Ergebnis zu erzielen.

Vielleicht habt Ihr ja Lust, mit mir gemeinsam verschiedene Techniken auszuprobieren, und eventuell entdeckt so mancher seine längst verloren geglaubten Talente neu.

Als Entgelt würde ich pro Stunde 7,50 Euro berechnen. Falls jemand kein eigenes Material, Farben, Ton etc. hat, wird ein Unkostenbeitrag fällig. Informationen diesbezüglich werden ausgehängt, Werkzeug ist vorhanden.
Es würde mich freuen, wenn ich den Einen oder Anderen dafür begeistern könnte, denn ich weiß aus eigener Erfahrung, welch innerer Reichtum dadurch entstehen kann.

Manuela Zickler
Löwengasse 7
61348 Bad Homburg
manus-Malstube
email: manuwa@unitybox.de
Telefon. 06172-2 14 62

Der alte Satz: ***Aller Anfang ist schwer****, gilt nur für Fertigkeiten. In der Kunst ist nichts schwerer als beenden und bedeutet zugleich Vollenden.*

Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916), österreichische Erzählerin, Novellistin und Aphoristikerin

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

INFORMATIONEN, BERATUNG UND SELBSTHILFEGRUPPEN FINDEN SIE IN:

BAD HOMBURG	Dienstag	19.30 – 21.30 Uhr
	Freitag	19.30 – 21.30 Uhr
	Sonntag	17.30 – 19.30 Uhr
	Hindenburgring 44	
BAD HOMBURG	Donnerstag	ab 17.30 Uhr
	Hochtaunusklinik	
	Nur Information und Beratung	
FRIEDRICHSDORF	Mittwoch	19.00 – 21.00 Uhr
	Freitag	19.00 – 21.00 Uhr
	Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 29a	
	Im Hause Seniorentreff	
KÖNIGSTEIN	Dienstag	19.30 – 21.30 Uhr
	Kirchstraße 9	
	In den Räumen der Perspektiven e.V.	
NEU ANSPACH	Dienstag	19.30 – 21.30 Uhr
	Raiffeisenstraße 13	
	Im Hochtaunus-Stift	
OBERURSEL	Donnerstag	19.30 – 21.30 Uhr
	Alberusstraße 5	
	In den Räumen der Perspektiven e.V.	
ESCHBORN	Mittwoch	19.30 – 21.30 Uhr
	Hauptstraße 297	
	Außenstelle Stadtverwaltung	
	Eschborn Niederhöchstadt	
FRIEDBERG	Dienstag	19.30 – 21.30 Uhr
	Schützenrain 9	
	Zentrum für Jugendberatung	
	und Suchthilfe	

Kontakttelefon:

01805 222 118

(14 ct./Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobil maximal 42 ct./Min.)

NUR DU ALLEIN SCHAFFST ES – ABER DU SCHAFFST ES NICHT ALLEIN

Freiwillige Suchtkrankenhilfe e.V.

SITZ: Eschborn – Bad Homburg

POSTANSCHRIFT:
Postfach 1438
61284 Bad Homburg v.d.H.

HAUSANSCHRIFT:
Hindenburgring 44
61348 Bad Homburg v.d.H.

TELEFON + FAX: 0 61 72 / 2 32 33
ONLINE: www.f-s-h.de
E-MAIL: Info@f-s-h.de

BANK: Taunussparkasse
IBAN: DE09 5125 0000 0041 0010 03
BIC: HELADEF1TSK

REDAKTION:
Manuela: 0 61 72 / 2 14 62
Online: manuwa@unitybox.de
Pia: 0 61 71 / 5 16 67
Online: pia.pratt@t-online.de

FSH – Gemeinnütziger Verein

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND