fsh Postfach 1438 61284 Bad Homburg

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

Ausgabe 2 – Dezember 2015

INFORMATIONEN DER FREIWILLIGEN SUCHTKRANKENHILFE E.V.

Nun ist es bald wieder so weit,
es naht die besinnliche Weihnachtszeit.
Drum lasst uns dies zum Anlass nehmen,
zu sprechen auch über ernste Themen.
Denn es geht nicht allen gut,
viele Menschen brauchen Mut.

Zeichnung "Zeig mir deinen Stern" von Manuela

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

Nach der Zeitung ist vor der Zeitung . . .

. . . und ein halbes Jahr vergeht wie im Fluge.
Das haben wir bei der Erstellung der ersten Ausgabe unserer Zeitung sehr schnell gemerkt.
Unser Ziel ist: Wir wollen eine tolle Zeitung für uns alle machen.
Es gibt einiges zu berichten
- auch über neue Standorte und neue Gruppen … und zwischendrin haben wir nicht vergessen, dass wir uns in der Vorweihnachtszeit befinden

Am 18. Juli feierten wir unser alljährliches Sommerfest. Petrus verwöhnte uns mit sehr viel Sonne und alle nutzten die Gelegenheit zum gemütlichen Beisammensein und zur Unterhaltung über "Gott und die Welt", freuten sich über die tollen Leckereien vom Grill und die Getränke. Letztendlich rundeten die mitgebrachten kulinarischen Überraschungen unser schönes Fest ab. Hier und an dieser Stelle mal ein dickes Lob all denen, die für uns so fleißig organisiert, aufgebaut, gehoben, getragen und geschwitzt haben.

Der Chef begutachtet wohlwollend die Grillmeister …

… und das schön geschmückte Zelt füllt sich allmählich mit zufriedenen Gästen sowie der Redaktion (links Manuela – rechts Pia)

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

An dieser Stelle informieren wir über die neuen Gruppenstandorte der FSH.

Neu hinzugekommen zu den bisher 7 Standorten sind:

60438 Frankfurt-Riedberg
Altenhöferallee 74-78
Im Hause CASA-Reha
Seniorenpflegeheim „Bettinahof“

Kontakttelefon: 01805 222 118

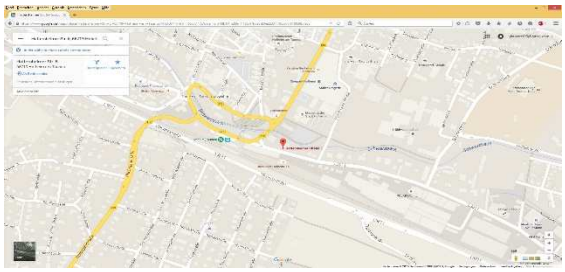
Gruppenabend mittwochs **19.30 – 21.30 Uhr**
Gruppenleiter: **Eberhard, Hans-Georg, Lucille**

https://www.google.de/maps/place/Altenh%C3%B6feral-lee+78,+60438+Frank-furt+am+Main/@50.1777952,8.6298562,17z/data=!3m1!4b1!4m2!3m1!1s0x47bd0863e3fde00f:0xf35a88a0f29f00ee
Peter

65719 Hofheim
Hattersheimer Straße 5
Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe, im 2. OG

Kontakttelefon: 01805 222 118

Gruppenabend freitags **19.00 – 21.00 Uhr**
Gruppenleiter: **Barbara A., Peter B.**



https://www.google.de/maps/place/Hattershei-mer+Str.+5,+65719+Ho-heim/@50.0841549,8.4468373,17z/data=!3m1!4b1!4m2!3m1!1s0x47bda3d56e223377:0x6075f6188d8b7e53

… und folgendes wurde am 23. September 2015 auf „main-riedberg.de“ veröffentlicht :

Gemeinsam gegen die Sucht

von cd

Eberhard (63) sucht nicht nach schönen Worten. Er sagt klipp und klar: „Der typische Alkoholiker ist Mitte 40. Man trinkt sich in die Droge ein. Das geht leider solange und teils über Jahre gut, bis man es im Alltag oder im Job spürt, bis man schlicht nicht mehr funktioniert.“ Heute Abend wird Eberhard die erste Selbsthilfegruppe für Alkohol-, Medikamenten-Abhängige und andere Sucht-Erkrankungen am Riedberg leiten. Er war selbst abhängig, arbeitet beruflich im Management eines großen Unternehmens und ehrenamtlich für die Freiwillige Suchtkrankenhilfe. Er hat 180 Stunden Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer absolviert, um anderen zu helfen, den Weg zu gehen, der ihn zurück in ein selbst bestimmtes Leben ohne Alkohol führte.

Unser Stadtteil ist für den gemeinnützigen Suchthilfe-Verein mit Sitz in Bad Homburg ein idealer Standort für eine neue Selbsthilfegruppe. Der Riedberg ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln bestens erreichbar, der Frankfurter Norden bietet kaum vergleichbare Angebote. Die ersten Interessenten haben sich bereits gemeldet.
Eberhard wird die Gruppe mit einem Kollegen gemeinsam leiten. Für MAINRiedberg skizziert er den Ablauf der Zusammentreffen, schickt aber gleich vorweg: “Eine Suchtkrankheit kann man nur zum Stillstand bringen, aber nicht heilen.“
Völlige Freiwilligkeit und völlige Anonymität sind in der Gruppe garantiert. „Wir kontrollieren niemanden und telefonieren keinem hinterher.“ Wer raus aus der Sucht will, muss es selbst wollen und freiwillig Unterstützung suchen.

Dabei wird sehr darauf geachtet, dass „sich keiner angegriffen fühlt, was auch immer er oder sie berichtet“. In der so genannten „Blitz-Runde“ zu Beginn der Treffen, wo jeder schildert, wie es ihm momentan geht. Wo man auch einen Rückfall beichten kann. Gemeinsam wird dann im Verlauf der Treffen ein Thema gesucht, das alle trifft und betrifft. Beispielsweise, wie man bei Festen oder auch Firmenfeiern den Kontakt mit Alkohol komplett vermeidet. Wie man einsame Abende und Seelentiefs überwindet oder was hilft, wenn es kribbelt. Wenn der besondere Kick fehlt und das Verlangen im Casino oder Online weiterzuzocken übermächtig wird. Hier zählen die Erfahrungen von allen. Jeder kann im Prinzip jedem helfen.

Eberhard und seine Kollegen sind aber auch behilflich dabei, wenn jemand Therapie-Möglichkeiten ausloten und Therapie-Anträge stellen möchte. Er appelliert auch an Familie, Freunde und Arbeitskollegen von Abhängigen „nicht wegzuschauen“, sondern aktiv zu werden, notfalls und rechtzeitig Druck auszuüben. Er weiß aus eigener Erfahrung, „dass man eine hohe Chance hat, wenn die Fassade noch stimmt“.

Die neue Selbsthilfegruppe am Riedberg trifft sich ab sofort jeden Mittwoch von 19.30 bis 21.30 Uhr in den Räumen des CASA-Reha-Heims in der Altenhöferallee 74 – 78. Infos unter Tel.: 01805/222118 sowie www.f-s-h.de

http://main-riedberg.de/gemeinsam-gegen-die-sucht/

Bericht über Neugründung der Hofheimer Gruppe

von Barbara A. und Peter B.

Über einen längeren Zeitraum war eine Wiedereröffnung einer Gruppe in Hofheim aus personellen Gründen nicht möglich. Da aber nun die Anzahl der aktiven Mitglieder unseres Vereins von 23 auf 32 gestiegen ist, verfügen wir über Manpower, die auch zur Erweiterung unserer Gruppenstandorte genutzt werden.

Die Hofheimer Gruppe startete am 31. Juli 2015 mit Peter Bittermann und Barbara Amendt im Haus des Zentrums für Jugend- und Suchtberatung (ZJS) in Hofheim, Hattersheimer Str. 5. Die Gruppenabende finden freitags von 19.00 bis 21.00 Uhr statt.

Vor Eröffnung wurde Kontakt zu Herrn Dr. Mazur, Leiter des ZJS, aufgenommen, der uns die Räumlichkeit in seinem Hause kostenlos zur Verfügung stellt und sich über die zukünftige enge Zusammenarbeit erfreut zeigte. Entsprechende Einlagen für unseren FSH-Flyer wurden gedruckt und ausgelegt. Das Team Öffentlichkeitsarbeit gab Informationen an die örtliche Presse.

Die Neuinstallation der Hofheimer Gruppe zeichnet sich bisher mit Erfolg aus. Es kamen im Durchschnitt fünf Gruppenbesucher pro Gruppenabend. Einer Besucherin haben die beiden Leiter eine Begleitung während ihrer stationären Therapie in der Salusklinik angeboten.

Weitere Kontakte zu Fachpersonal aus dem Gesundheitswesen des Main-Taunus-Kreises konnten Barbara und Peter auch während der Präsentation der FSH anlässlich des „Tag der offenen Tür“ des ZJS am 25.9. knüpfen. Dort waren wir als Gast eingeladen und hatten unseren eigenen Stand, der stark frequentiert wurde.

Einen Zeitungsbericht (siehe unten) konnte unser Team Öffentlichkeit ebenso in den Krifteler Nachrichten platzieren.

Alles in Allem sind Barbara und Peter mit dem Neustart sehr zufrieden.

„Das Leben wieder selbst in die Hand nehmen“

Großer Erfolg nach Wiedereröffnung der Selbsthilfegruppe

Auf erfreulich großes Interesse ist der Neustart einer Selbsthilfegruppe der Freiwilligen Suchtkrankenhilfe (FSH) in Hofheim gestoßen. „Die offene und wertschätzende Atmosphäre in der Gruppe hat mir sehr gut getan“ berichtet einer der Besucher. „Mich hat die Arbeitsweise der FSH beeindruckt. Ich konnte ohne Vorbehalt von meinen Ängsten und Problemen erzählen“ schildert Frau B. ihre ersten Erfahrungen bei der FSH.

Insbesondere die zielgerichtete Arbeitsweise der Gruppe auf den Grundlagen der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach Ruth Cohn stößt bei den Gruppenbesuchern auf großes Interesse und findet deren Zustimmung. Alle Gruppenleiter sind ausgebildete Suchtkrankenhelfer, die ihr Fachwissen durch monatliche Supervision und individuelle Fortbildungsmaßnahmen auf den aktuellsten Stand halten.
Im Erfahrungsaustauch und dem persönlichen Gespräch mit anderen Betroffenen können sich die Gruppenbesucher Hilfestellungen für ein zufriedenes, aktives und positives Leben ohne Suchtmittel holen. Die Gruppe trifft sich freitags von 19 bis 21 Uhr in den Räumen des Zentrums für Jugendberatung und Suchthilfe, Hattersheimer Str. 5 in Hofheim; Kontakttelefon: 01805-222118.“

Quelle: Krifteler Nachrichten

Zur besinnlichen Weihnachtszeit

Ich wünsche dir Zeit

Ich wünsche dir
nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche dir nur,
was die meisten nicht haben:
Ich wünsche dir Zeit,
dich zu freun und zu lachen,
und wenn du sie nützt,
kannst du etwas draus machen.

Ich wünsche dir Zeit
für dein Tun und dein Denken,
nicht nur für dich selbst,
sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche dir Zeit -
nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.

Ich wünsche dir Zeit -
nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche, sie möge dir übrigbleiben
als Zeit für das Staunen und
Zeit für Vertraun,
anstatt nach der Zeit
auf der Uhr nur zu schaun.

Ich wünsche dir Zeit,
nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen,
das heißt, um zu reifen.

Ich wünsche dir Zeit,
neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn,
diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche dir Zeit,
zu dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde
als Glück zu empfinden.
Ich wünsche dir Zeit,
auch um Schuld zu vergeben.

Ich wünsche dir:
Zeit zu haben zum Leben!

aus: Elli Michler „Dir zugedacht“

Zeichnung „Das Festtagsband“
von Manuela

Resümee nach einem halben Jahr aktiver Mitarbeit als Suchtkrankenhelfer

Die abgeschlossene Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer war für mich der Start zu mehr Aktivität und Einbringen meiner Zeit in die Aufgaben der FSH. Anlässlich der Klausurtagung konnten wir uns ja überlegen, welche Sonderaufgaben eventuell zu uns passen und auch Spaß machen.

Die Erstellung der fsh-Zeitung gemeinsam mit Manuela macht mir sehr viel Freude - wir ergänzen uns einfach hervorragend und verstehen uns auch privat sehr gut.
Mittlerweile konnte ich mich auch bei Vertretungen – u.a. bei den Vorstellungsterminen in der Hohemarkklinik – einbringen. Die Erfahrungen, die ich dort sammeln konnte, sind sehr wertvoll und hilfreich für meine weitere Arbeit in der fsh.

Unter „Supervision“ konnte ich mir nicht viel vorstellen, nach einem halben Jahr weiß ich sie sehr zu schätzen. Neben der kontinuierlichen Weiterbildung erwarte ich mir für die Zukunft viel Unterstützung und Hilfe bei der Lösung von Problemen, die sich im Umgang mit den verschiedensten Menschen und Situationen innerhalb einer Gruppe zwangsläufig ergeben.

Durch die Mitgliedschaft und Arbeit in der fsh konnte ich mittlerweile auch im privaten Bereich gute Kontakte knüpfen. Töpfern und Malen unter Manuelas Anleitung in ihrem kleinen Atelier macht mir sehr viel Spaß und ich entdecke verdeckte „kreative Adern“ bei mir.

Also rundherum: Der Einstieg als aktives Mitglied war prima und durchaus positiv für mich. Ich hoffe, dass ich durch meine Mitarbeit ein wenig zurückgeben kann, denn die FSH und die Gruppenabende haben mir bisher geholfen, zufrieden abstinent zu leben – und das seit 4,5 Jahren.

Ich fühle mich derzeit einfach gut – und das war nicht immer so …

Pia

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

Die Flügel sind gar nicht zum Fliegen da; sie sind eher dabei hinderlich.
Es sind reine Dekorationsstücke.
Daher halten es die alten, im Dienst ergrauten Engel genauso wie die alten, sturmerprobten Armeeoffiziere:
Außerhalb des Dienstes tragen sie Zivil.
Die Neulinge dagegen benehmen sich wie die von der Miliz:
Können sich von der Uniform gar nicht mehr trennen.
Und so zappeln sie denn an allen Ecken und Enden mit ihren Flügeln herum, fliegen die andern über den Haufen, schwirren und schwärmen hier- und da- und dorthin und bilden sich außerdem noch ein, sie würden allseits bestaunt und bewundert.

Mark Twain

Meine ersten Schritte als Suchtkrankenhelfer

Das Ende meiner Ausbildung erfüllte mich mit großem Stolz. Ich war froh, in den Kreis dieser Menschen zu gehören, die so viel für andere tun. Auch als Co-Abhängige, so dachte ich, kann ich bestimmt so einiges bewirken. So begann ich voller Stolz, all die Personen in meinem Bekanntenkreis anzusprechen, die in irgendeiner Weise etwas mit Sucht zu tun hatten. Meinen fsh-Flyer hatte ich natürlich immer in meiner Tasche, um für alle Eventualitäten gerüstet zu sein. Wie enttäuscht war ich, als ich bei einer ganz normalen Feier im Familien- und Bekanntenkreis sehen musste, wie sorglos einige mit Alkohol umgingen. Mir wurde ganz schnell klar, dass ich auf dem besten Weg war, über das "Ziel" hinaus zu schießen. So hat jetzt glaube ich der Alltag auch in dieser Richtung begonnen, und ich versuche, die Gruppenabende so gut zu leiten wie ich kann. Etwas Herzklopfen habe ich noch immer. Die Supervision-Abende sind einfach wunderbar und eine große Bereicherung für mich. Es ist ein ständiges Dazulernen und das Erlernte anzuwenden. Einfach super.
Manuela

… und weiter geht es mit Neugründung:

Eine Angehörigengruppe wollten wir gründen. Dieser Wunsch war schon lange präsent und sollte nun endlich in die Tat umgesetzt werden. Am 3. August nutzten Ruth und ich die Vorstandssitzung am Hindenburgring, um unser Vorhaben vorzutragen. Es mussten schon stichhaltige Begründungen her, aber schließlich gelang es uns doch, Peter, Wolfgang und Eberhard von der Wichtigkeit einer solch speziellen Gruppe zu überzeugen.

Schließlich sind es die Angehörigen, die oftmals völlig überfordert und ratlos sind. Dann wäre es gut, sich mit anderen, die in der gleichen Situation sind, austauschen zu können. Man muss einfach sehen, dass sich das Leben des Co-Abhängigen einzig und allein am betroffenen Partner orientiert.

In dieser Gruppe kann man über Dinge sprechen, die vielleicht nicht unbedingt für den Partner bestimmt sind, OHNE das übliche schlechte Gewissen, das sich sonst immer sofort einschaltet, wenn man über den Partner/die Partnerin spricht. In dieser Gruppe wird man gewissermaßen unterstützt und angeleitet. Man lernt mit und von anderen Co-Abhängigen, verliert ein Stück weit die Angst und gewinnt an Sicherheit.
So kann eine Integration in eine gemischte Gruppe problemlos erfolgen - denn das ist das eigentliche Ziel des Angehörigenkreises. Ja, nun ist es beschlossen. Der erste Abend für die Angehörigen ist der 5. Oktober 2015 und wir sind schon sehr gespannt und freuen uns, diese Gruppe leiten zu dürfen.
Manuela

Diese findet immer am ersten Montag im Monat um 19.30 - 21.30 Uhr in unseren Räumen der Geschäftsstelle Bad Homburg statt.

Hier die Termine für 2015

5. Oktober 2015
2. November 2015
7. Dezember 2015

Folgende Termine für 2016:
4. Januar 2016
1. Februar 2016
7. März 2016
4. April 2016
2. Mai 2016
6. Juni 2016
4. Juli 2016
1. August 2016
5. September 2016
3. Oktober 2016
7. November 2016
5. Dezember 2016

Co-Abhängigkeit bezeichnet ein psychiatrisches Konzept, nach dem manche Bezugspersonen eines Suchtkranken dessen Sucht durch ihr Tun oder Unterlassen zusätzlich fördern oder selber darunter in irgendeiner Form leiden.
Jene Angehörigen seien dann co-abhängig.

https://de.wikipedia.org/wiki/Co-Abh%C3%A4ngigkeit

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

Auch ein Flyer speziell für die Angehörigengruppe wurde angefertigt

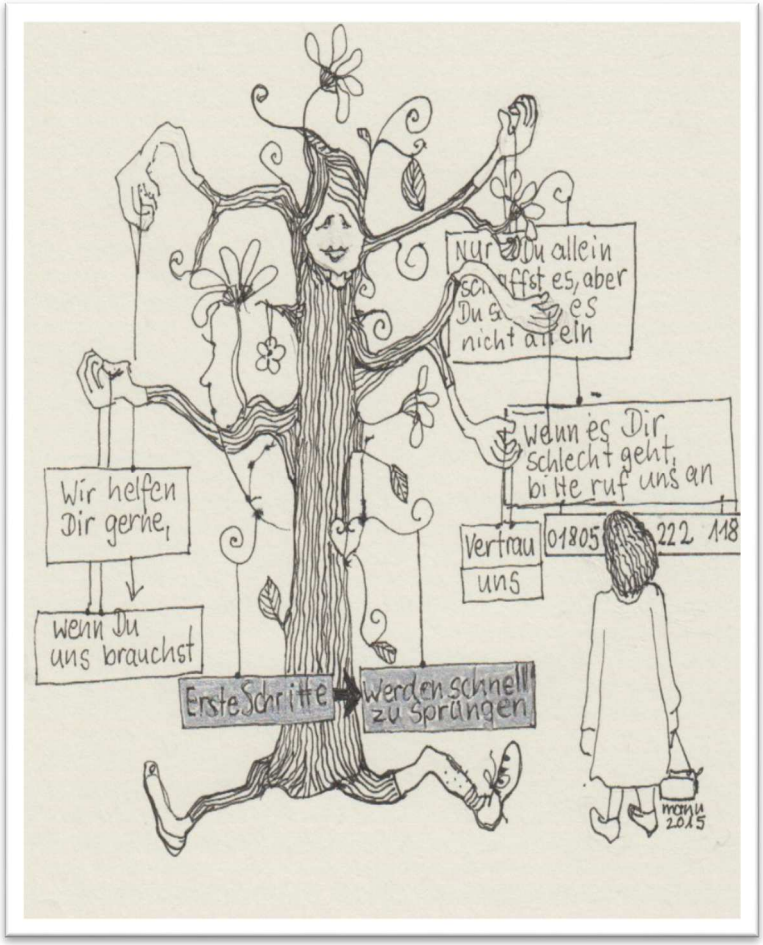
HILFE FÜR PARTNER, FAMILIE UND FREUNDE VON SUCHTMITTELABHÄNGIGEN

....nicht nur ich bin betroffen, auch meine Familie und Freunde leiden unter meiner Krankheit....

Im Rahmen der Freiwilligen Suchtkrankenhilfe e.V. (FSH) wird ein Angehörigenkreis, mit Ziel der Hinführung in eine unserer Selbsthilfegruppen, eröffnet.

Der Angehörigenkreis hilft, den betroffenen Partner oder das Familienmitglied besser zu verstehen,
das veränderte Verhalten als Krankheit zu begreifen,
sich mit anderen Angehörigen auszutauschen und voneinander zu lernen,
die allgegenwärtige Angst zu verlieren oder wenigstens zu mindern,
die eigene, meist angeschlagene Gesundheit zu verbessern,
dem Betroffenen durch die wachsende Sicherheit und Stärkung mehr Halt zu geben,
doch noch gemeinsame Wege zu finden,
die Integration in eine gemischte Selbsthilfegruppe zu erleichtern.

Adresse: 61348 Bad Homburg v.d.H.
Hindenburgring 44
Kontakttelefon: 01805 222 118
(14 ct./Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobil maximal 42 ct./Min)
WIR TREFFEN UNS DORT ZUM ERSTEN MAL AM MONTAG, 5. OKTOBER 2015; UM 19.30 UHR und dann jeden 1. Montag im Monat.



Unser Angehörigenkreis

Gestern war der 5. Oktober, der Tag des ersten Treffens des Angehörigenkreises. Ruth und ich saßen also voller Erwartung in unserem Gruppenraum. Ein bisschen aufgeregt zwar, aber auch schon sehr gespannt. Es kamen 2 Angehörige und ich muss sagen, dass ich mich sehr wohl gefühlt habe in unserer kleinen Runde. Ich habe festgestellt, dass es doch ein Unterschied ist, ob man sich als Angehörige hauptsächlich mit Betroffenen austauscht oder mit Personen, die genauso wie ich, Angehörige sind. Die anderen sagten das Gleiche auch von sich. Wir hatten sofort unser Thema gefunden, und ich habe meine Sorgen in denen der Anderen wieder gefunden. Als wir uns trennten, hatte ich das Gefühl, mich von Freunden zu verabschieden. Ich denke, der Besuch des Angehörigenkreises ist ein guter Weg zur Integration in eine gemischte Gruppe.
Manuela

Aufgeschnappt

Frau P. besuchte eine Beratungsstelle für Alkohol- und Drogenabhängige. Die Sorge um ihren Sohn hatte sie dorthin getrieben. Er ist von beiden Suchtmitteln abhängig. Der Mann in der Beratungsstelle muss wohl ziemlich energisch gewesen sein, als er Frau P. klarmachte, dass es einzig und allein Sache des Betroffenen sei und nur er allein etwas dagegen unternehmen könne. Frau P., die ihren ganzen Mut aufbrachte, die Beratungsstelle aufzusuchen, fühlte sich abgewiesen und wollte ihren Sohn nicht dorthin schicken. Sicher war die Aussage des Beraters auf jeden Fall richtig, doch ich finde auch, dass schließlich der Ton die Musik macht. Manche Menschen brauchen eine andere Ansprache als die anderen. Das herauszufinden ist nicht immer einfach und erfordert auf jeden Fall Einfühlungsvermögen. Aber das Ergebnis kann (unter Umständen) einen Lebensweg verändern.

Manuela

Beispiele für Co-Abhängigkeit sind Arbeitskollegen, welche die trunkenheitsbedingten Minderleistungen eines Kollegen vertuschen und kompensieren, Familienangehörige, die den Suchtmittelkonsum finanzieren, oder Ärzte, die suchtbildende Medikamente ohne korrekte Indikation verordnen. Co-abhängiges Verhalten reduziert den Leidensdruck des Suchtkranken und verlängert so seine Krankheits- und Leidensdauer.

https://de.wikipedia.org/wiki/Co-Abh%C3%A4ngigkeit

Co-Alkoholismus - die Bindung des "Gesunden"

Ein Thema für Menschen im Umfeld eines Suchtkranken

"Ich habe doch alles getan!"

"Was?" sagt empört eine Ehefrau bei ihrem Besuch in der Fachklinik dem Therapeuten, "Sie wollen doch nicht etwas sagen, dass ich etwas falsch gemacht habe! Ich habe unter dem Trinken meines Mannes gelitten wie kein anderer Mensch auf dieser Welt. Ich habe doch alles getan, um unsere Familie zu retten. Mein Mann muss sich ändern, nicht ich - ich habe doch nicht getrunken!"

Das Umfeld ist mit betroffen

Gewiss, die Position dieser einen Ehefrau ist verständlich, viele ihrer Aussagen sind zutreffend. Oft erleben sich Menschen im Umfeld eines Alkoholkranken als "Opfer", die Leiden und Belastungen ertragen müssen.
Kaum jemand von ihnen wird leugnen, dass die Sucht des Abhängigen auch einen Einfluss auf das eigene Empfinden, Denken und Handeln hatte. "Ich konnte gar nicht anders reagieren" - ist dann die Einschätzung der Eltern, Ehepartner, Kinder, Freunde, Vorgesetzten oder Kollegen.
Der nahe Angehörige, der Freund oder Kollege hat Erfahrungen gemacht, wie die Suchterkrankung eines einzelnen die Beziehungen beeinflusst. Es lag dabei nahe, die ganze Aufmerksamkeit auf den Alkoholkranken zu lenken, als mehr und mehr Folgen des Trinkens offensichtlich wurden, Heimlichkeiten ans Licht kamen. Wie sehr sind dann auch die nächsten Mitmenschen verunsichert, wenn die Familie, die Freundschaft, das Arbeitsverhältnis eine Zerreißprobe erfahren!

Eigene Anteile entdecken

Doch die Entwicklung bis zu diesem Punkt war ein langer Prozess, es fing alles ganz harmlos an. Der einzelne Rausch, die Steigerung der Trinkmenge insgesamt wurden nicht ernst genommen, es war unangenehm, darüber zu sprechen.
Um sich selbst zu entlasten, halb die Ehefrau, der Freund, der Kollege, die "Panne" zu verdecken, offensichtliche Fehler als "Ausrutscher" zu entschuldigen, kurz, "die Sache aus der Welt zu schaffen".
Hier wird deutlich, enge Bezugspersonen sind schon früh beteiligt. Sie suchen einen Weg, Konflikte zu vermeiden. Sie übernehmen

Verantwortung für denjenigen, der durch den Suchtmittelmissbrauch seine Probleme nicht selbst aktiv bewältigt.

Das Zusammenspiel

Dieses oft selbstverständlich erscheinende Verhalten eines Angehörigen, Freundes, Kollegen muss hinterfragt werden. Schon allein die Tatsache, dass alle Hilfen und Zuwendungen nicht eine Besserung, sondern eine weiter fortschreitende Erkrankung zur Folge hatten, muss nachdenklich stimmen. Was ist eigentlich geschehen zwischen dem Alkoholkranken und den Menschen in seiner nächsten Umgebung? Wie konnte diese Entwicklung so verlaufen?

Bereits am Beginn der Suchterkrankung lässt sich erkennen, dass starke, führende Personen im Umfeld Verantwortung für den Suchtkranken übernehmen. Während durch die Flucht vor Problemen von Seiten des Abhängigen die Aktivität abnimmt, steigert sich die Bereitschaft zur Versorgung, zur Hilfe, zur Fürsorge auf der Seite der Menschen im Umfeld des Alkoholkranken. Der Suchtkranke wird schwächer, sein Gegenüber nimmt mehr und mehr Belastungen auf sich, versucht Folgen des Trinkens wie Unzuverlässigkeit, Verletzung von Mitmenschen, finanzielle Schäden usw. auszugleichen. Nicht selten bringen sich die engsten Vertrauten eines Alkoholikers an die Grenzen ihrer Kraft. Sie scheinen sich völlig aufzugeben, nur noch für ihn da zu sein.

Motive des Co-Alkoholikers

"Ich tue das, weil ich ihn liebe!" sagt die Ehefrau. "Er ist doch schon jahrelang mein Kollege, mein Mitarbeiter!" betonen Vorgesetzte und Kollegen. Ja, da fühlen sich Menschen durch die Suchterkrankung herausgefordert, wollen helfen und stützen. Sie machen es jedoch dem Trinkenden leicht, der zwar Schäden bei sich und anderen anrichtet, aber die Folgen nicht wirklich selbst aushalten bzw. bewältigen muss.

Was treibt die Ehefrau, den Freund, den Kollegen und Vorgesetzten? Im Gegenüber zur Schwäche des Kranken können oder müssen sie ihre Stärke, ihre Fürsorgebereitschaft, ja, ihre aufopfernde Hingabe zeigen. Häufig bekommen sie dafür eine offene oder stille Anerkennung. Sie werden geachtet, sogar bewundert. Ihre Aktivität gibt ihnen ein Gefühl von Bedeutung und Wert.

Die Motive ihres Handelns sind nicht allein auf den Suchtkranken bezogen. Bezugspersonen im Umfeld eines Alkoholikers werden wesentlich von eigenen oft unbewussten Antrieben geleitet.

von Helmut Fürstenau

"Warum", so wurde ich einmal gefragt tust Du das alles für ihn, Gruppenbesuche, Engagement in der freiwilligen Suchtkrankenhilfe, usw.? Meine Antwort: "Du sagtest vor langer Zeit zu mir": "Was hast Du eigentlich wirklich für ihn getan? Eigentlich hast Du doch nur ausgehalten!" "So habe ich das auf keinen Fall gemeint", war die entrüstete Antwort. Wie auch immer, mein schlechtes Gewissen schaltete sich sofort ein und ich begann nicht nur auszuhalten, sondern noch mehr zu tun als vorher. Mittlerweile habe ich begriffen, dass ich ihm nur helfen kann, wenn er es auch zulässt.

Manuela

Es müssen nicht Männer mit Flügeln sein,
die Engel.
Sie gehen leise, sie müssen nicht schrein,
oft sind sie alt und hässlich und klein, die Engel.
Sie haben kein Schwert, kein weißes Gewand,
die Engel.
Vielleicht ist einer, der gibt dir die Hand,
oder er wohnt neben dir, Wand an Wand, der Engel.
Dem Hungernden hat er das Brot gebracht,
der Engel.
Dem Kranken hat er das Bett gemacht,
und er hört, wenn du ihn rufst in der Nacht,
der Engel.
Er steht im Weg und er sagt: Nein, der Engel,
groß wie ein Pfahl und hart wie ein Stein -
es müssen nicht Männer mit Flügeln sein, die Engel.

Rudolf Otto Wiemer

Diese Zeitung beschäftigt sich hauptsächlich mit den Angehörigen und Ihren Schwierigkeiten, also den Co-Abhängigen. Nachfolgend das Referat, welches Manuela anlässlich der Suchtkrankenhelfer-Ausbildung erarbeitet hatte.

Co-abhängig - oder mein Weg in die angenommene Sucht

Vorgeschichte:

Meine erste Bekanntschaft mit alkoholisierten Menschen machte ich im Alter von ca. 4 Jahren, man sagt, dass sich ein Mensch ca. bis zu diesem Zeitpunkt zurück erinnern kann. Dieser Mensch war der Vater einer nahen Verwandten, die mit mir im gleichen Alter ist. Er trank nur zeitweise und war dann immer für ca. 2-3 Wochen verschwunden, Meine Verwandte wurde sehr oft für längere Zeit zur Oma ausquartiert und immer wurde ihr von ihrer Mutter erzählt, dass sie irgendwann wegginge, um den Vater zu verlassen. Sie hat während ihrer ganzen Kindheit Angst gehabt, ihre Mutter zu verlieren. Diese sagte einmal auf die Frage, weshalb sie ihren Mann trotzdem geheiratet hätte: "Ich dachte, ich könnte ihm mit meiner großen Liebe helfen".

Selbst schon weit über 50, machte meine Verwandte ein Gedicht über ihre Jugend:

Kindheit

Wenn du groß bist, mein Kind
gehn wir fort, du und ich,
ich bleib bei ihm, mein Kind,
für dich, nur für dich.

Warum weinst du, mein Kind
suchst nach mir da und dort,
war nur rasch bei der Tante,
noch geh ich nicht fort.

Bist jetzt doch schon dreizehn,
noch ein klein wenig Zeit
mein Lichtblick, mein gutes Kind,
bald ist es soweit.

Du bist jetzt erst sechzehn
und so schrecklich verliebt
mein Lichtblick, mein liebes Kind,
meine Hoffnung versiegt.

Mutter, komm fort mit mir
bin jetzt groß, hab mein Heim
Kindchen, das kann ich nicht,
dann wär Vater doch allein.

Meine Mutter war nicht verheiratet, so dass mir die männliche Seite, (außer meinem Opa), der starb als ich 7 Jahre alt war, fehlt. Ich wurde sehr behütet und lernte nie richtig für mich einzustehen, wünschte mir mit ca. 15 - 17 Jahren eine strengere Erziehung. Mit 19 Jahren heiratete ich zum ersten Mal und war froh, zuhause raus zukommen. Mein Mann war noch in der Ausbildung, ich hatte meine Lehre absolviert und war zum ersten Mal schwanger. Nach 2 Jahren kam unsere 2. Tochter zur Welt. Die Ehe hielt 14 Jahre.

Als mein jetziger Mann und ich, uns kennenlernten waren wir beide noch verheiratet und direkte Nachbarn. Unsere Töchter spielten miteinander und niemand dachte, dass wir mal zusammen kämen. Dass er ein Alkoholproblem hatte, war bekannt, nur ihm war es nicht klar.

Einige Zeit danach zogen mein damaliger Mann und ich mit unseren beiden Töchtern aus der direkten Nachbarschaft aus, doch die Verbindung zu IHM blieb bestehen. Er war ein sehr ruhiger Mann, der sich mit vielen Dingen auskannte, mir immer das Gefühl der Sicherheit vermittelte. Meine erste Ehe war nun zu Ende und wir trennten uns in einigermaßen gutem Einvernehmen.

Trotz aller Warnungen: “Er ist Alkoholiker" zog ich aus der ehelichen Wohnung aus, ging wieder zurück und zog ein Jahr später endgültig aus, zu ihm.

Das war vor 37 Jahren, also 1978. 1980 heirateten wir und von Anfang an war der Alkohol dabei. Ich bildete mir ein, ihm helfen zu können, durch Liebe und Freundschaft. Wenn es schief geht, so dachte ich damals, muss ICH es ausbaden. Aber das war mir das Risiko wert, diesem wundervollen Menschen zu helfen. So brachte ich ihm immer seine täglichen 5-6 Flaschen Bier, ab und an auch

mal Schnaps vom Einkaufen mit, Nahm die gelegentlichen Situationen in denen er betrunken war, gerne in Kauf. Zu dieser Zeit waren wir glücklich.

Nach etwa 8 - 10 Jahren waren seine Leberwerte so schlecht, dass unser Hausarzt mir sagte, dass die Gefahr eines Delirs bestünde. Er machte zu dieser Zeit ab und zu Äußerungen, die auf einen Verfolgungswahn hin deuteten. Deswegen schlief ich kaum und hatte große Angst um ihn, traute mich aber auch nicht, mit irgendjemandem darüber zu sprechen, aus Angst ihn zu verraten. Nach ein paar Tagen war der Spuk vorbei. Geblieben ist mir ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit. Endlich wurde mir klar, dass es so nicht weitergehen konnte und ich brachte den Begriff Abstinenz ins Spiel, was er aber immer weit von sich wies.

So vergingen die Jahre und ich lebte in ständiger Angst, noch einmal so eine Situation erleben zu müssen. Er selbst sah das anders. Für ihn war die Welt in Ordnung, denn er trank ja schon seit seinem 15. Lebensjahr. Eine vom Arzt vorgeschlagene Entziehungskur lehnte er ab. 1994 konnte er plötzlich nicht mehr laufen und fiel hin. Die Hausärztin stellte einen Zuckerwert von 400 fest und schickte ihn sofort ins Krankenhaus. Diagnose: Polyneuropathie in den Beinen (beides infolge des Alkohols). Er wurde entgiftet und trank ab diesem Zeitpunkt keinen Tropfen Alkohol mehr. Eine Suchtkrankenhelferin von der fsh hatte dieses Wunder vollbracht. "Alkoholismus ist eine tödliche Krankheit" sagte sie ihm. Das wirkte und wir besuchten beide für ca. 1 - 2 Jahre eine Selbsthilfegruppe der fsh. Insgesamt hielt die Trockenzeit etwa 10 Jahre an. Ich war glücklich. Hoffte alles würde so bleiben.

Dann hatte ich mehr und mehr das Gefühl, er sei wieder rückfällig geworden. Manche Reaktionen auf bestimmte Begebenheiten waren mir von früheren Jahren noch in guter Erinnerung und mein Misstrauen wurde geweckt. Ich hatte immer deutlicher das Gefühl, dass er wieder trank und bot ihm für den Fall der Fälle meine Hilfe an. Auf meine mehrfachen, freundlichen Ansprachen sagte er immer, es sei alles in Ordnung. Er würde auf keinen Fall trinken und wie ich bloß darauf käme. Jedenfalls soll man keinen verdächtigen ohne Beweise. Aber man kann es auch übertreiben mit der Rücksichtnahme. Bis ich ihn eines Tages mit einer großen Flasche Ouzo erwischte, aus der er trank. Mehr oder minder freiwillig rief er bei der fsh an und es fing wieder an mit den Gruppenbesuchen. Ich begleitete ihn wie Jahre vorher auch schon und wollte ihm helfen, wieder trocken zu werden.

Nach einiger Zeit fing es wieder an mit dem Trinken, und ich begann öfter seine Taschen, Schubladen etc. zu durchsuchen. Vorwiegend fand ich Flachmänner (meistens Wodka). Sehr phantasievoll waren die Verstecke nie, eigentlich hätte ich schon früher drauf kommen können. Eine Freundin hat es geschafft, dass ich seinen Lügen nicht mehr glaubte. "Ich habe es ganz deutlich gerochen", sagte sie.

Meine Kontrollen wurden häufiger, ich machte mir Notizen, immer in der verzweifelten Hoffnung, doch noch was retten zu können. Die Rückfälle häuften sich und in der Gruppe, wo er anfänglich jeden Rückfall zugab, wurden die Folgenden immer öfter verschwiegen, bis die Gruppenbesuche ganz eingestellt wurden. Mittlerweile gab es 2 - 3 Rückfälle pro Woche. Er versprach aufzuhören, schaffte es auch 2-3 Tage, dann kam der nächste Rückfall. Oft habe ich ihn in der Stadt gesucht und mit einer Flasche erwischt. Irgendwie hatte ich das Gefühl, ihn nicht mehr packen zu können und dass er sich immer mehr von mir entfernte. Dann folgte ein Sturz auf der Straße wegen Alkohol und er kam mit dem Rettungswagen in's Krankenhaus, wollte nach Hause und irrte stundenlang betrunken durch die Nacht. Wir machten uns alle große Sorgen.

Endlich im Jahr 2013 entschied er sich zu einer 3-monatigen Entziehungskur und meldete sich selbst an. Ausschlaggebend war ein Sturz in der Wohnung, bei dem er sich im betrunkenen Zustand den Kopf und die Nase aufschlug, sodass mehrere Blutlachen in der Wohnung verteilt waren. Das hat ihn wohl doch geschockt. Schön wäre es, wenn wir mal in Ruhe über alles, auch die Entziehungskur, sprechen könnten. Doch auf ein solches Gespräch lässt er sich, wenn überhaupt, nur kurz ein. Die anschließenden Gespräche und Gruppenstunden in der Drogenberatung und Selbsthilfegruppe hat er immer, wenn er nicht gerade krank war, eingehalten. Es war ihm schon wichtig.

Jedenfalls war er nach der Entziehung 1 1/2 Jahre trocken. Seit Januar 2015 hatte er3 kleine Rückfälle. Bis jetzt geht er aber in die Gruppe und spricht dort auch darüber. Nun kommt hinzu, dass er seit ca. 4 Jahren gesundheitlich ziemlich angeschlagen ist. Das macht die Sache noch schwerer.

Die Erinnerungen aus den langen Jahren mit dem Alkohol sind für mich schrecklich und die Bilder kommen immer wieder. Sie sind immer da und ich bin mir ständig der Gefahr bewusst. In der Gruppe habe ich gelernt, dass ich einen Rückfall nicht verhindern kann. Es fällt mir sehr schwer, es nicht zu versuchen.

Sicher wäre eine demütigere Haltung meinerseits, der Krankheit gegenüber, angebracht. Sie ist auf jeden Fall stärker als ich, und nur er kann sie bezwingen. Eine Trennung habe ich nie wirklich in Erwägung gezogen, immer in dem Bewusstsein, von dem Alkoholproblem von Anfang an gewusst zu haben. Schlimm finde ich es, "fremdbestimmt" zu sein. Mein Leben verändert sich mit seiner Sucht in die jeweilige Richtung. Nach wie vor will ich aber zu ihm stehen und hoffe sehr auf eine ruhige, abstinente Zeit in unserer Zielgeraden.

Manuela

Sie kommen noch immer durch
den aufgebrochenen Himmel,
die friedlichen Schwingen
ausgebreitet,
und ihre himmlische Musik
schwebt über der ganzen
müden Welt . . .

William Shakespeare

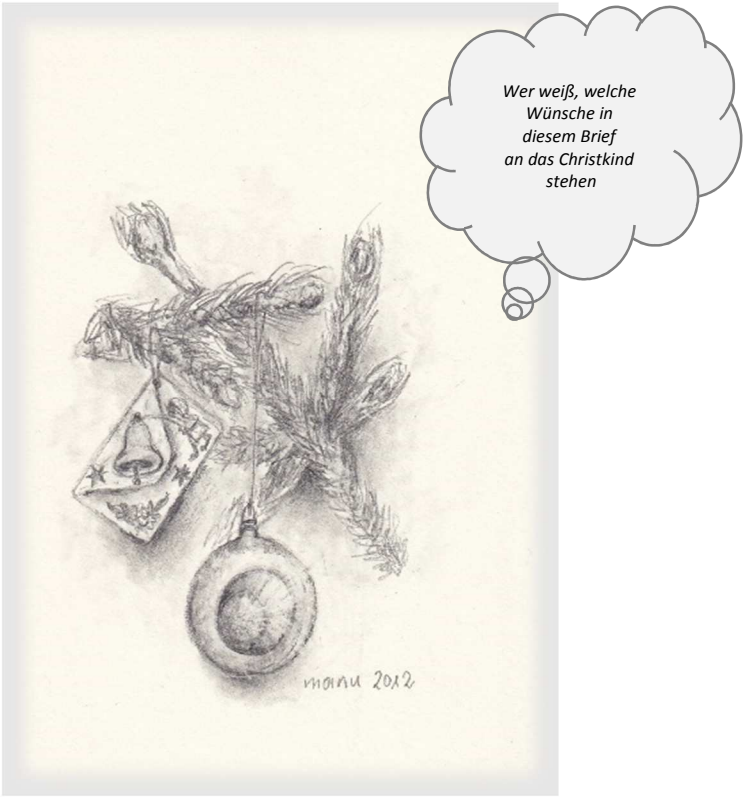
Eine Co-Abhängigkeit kann in drei Phasen verlaufen:

In der Beschützerphase erfährt der Suchtkranke besondere Zuwendung und Mitgefühl in der Hoffnung, er könne seine Sucht aus eigener Kraft überwinden.

In der Kontrollphase übernehmen die Bezugspersonen die Aufgaben und Probleme des Süchtigen, wodurch sie die Sucht gegenüber dritten Personen verdecken.

Die Anklagephase ist durch zunehmende Aggression und Verachtung dem Kranken gegenüber geprägt. Am Ende kann eine vollständige Hilflosigkeit der Co-Abhängigen entstehen.

*https://de.wikipedia.org/wiki/Co-Abh%C3%A4ngig**keit***



Zeichnung „Brief an das Christkind“ von Manuela

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

Diese Zeilen sind all denen gewidmet, die krank sind oder momentan eine schwere Zeit haben. Aber auch denen, mit denen wir ein Stück Lebensweg gegangen sind und die mit uns durch Liebe, Freundschaft und gegenseitige Zuneigung verbunden waren und immer sein werden.

Sie haben alle müde Münde
und helle Seelen ohne Saum.

Und eine Sehnsucht (wie nach Sünde)
geht ihnen manchmal durch den Traum.

Fast gleichen sie einander alle;
in Gottes Gärten schweigen sie,
wie viele, viele Intervalle
in seiner Macht und Melodie.

Nur wenn sie ihre Flügel breiten,
sind sie die Wecker eines Winds;
als ginge Gott mit seinen weiten
Bildhauerhänden durch die Seiten
im dunklen Buch des Anbeginns.

Rainer Maria Rilke

Modernes Märchen

Sie waren so sehr ineinander verliebt,
Wie es das nur noch in Büchern gibt. -

Sie hatte kein Geld. Und er hatte keins.
Da machten sie Hochzeit
und lachten sich eins.

Er war ohne Amt. So blieben sie arm.
Und speisten zweimal in der Woche warm.

Er nannte sie trotzdem: "Mein Schmetterling".
Sie schenkte ihm Kinder, sooft es nur ging.

Sie wohnten möbliert und waren nie krank,
Die Kinder schliefen im Kleiderschrank . . .

Zu Weihnachten malten sie kurzerhand
Geschenke mit Buntstiften an die Wand.

Und aßen Brot, als wär' es Konfekt,
Und spielten: wie Gänsebraten schmeckt. _

Dergleichen stärkt wohl die Phantasie . . .
Drum wurde der Mann, blitzblatz!, ein Genie.

Schrieb schöne Romane. Verdiente viel Geld
Und wurde der reichste Mann auf der Welt.

Erst waren sie stolz.
Doch dann tat's ihnen leid,
Denn der Reichtum schadet der Heiterkeit. -
Sie schenkten das Geld einem Waisenkind.
Und wenn sie nicht gestorben sind . . .

von Erich Kästner, aus: Morgen, Kinder, wird's nichts geben!

Neues Gerichtsurteil

Alkoholkonsum: Gericht verbietet irreführende Bierwerbung

Eine Brauerei darf ihr Bier nicht mehr als "bekömmlich" bewerben. Der Begriff stelle fälschlicherweise einen Gesundheitsbezug dar, heißt es in dem Urteil.

Das Landgericht Ravensburg hat entschieden, dass Bier nicht als "bekömmlich" beworben werden darf. Das Wort suggeriere, dass ein Produkt für den Körper verträglich sei, hieß es in der Urteilsbegründung. Diese Art der Werbung verstoße gegen eine Verordnung der Europäischen Union, die gesundheitsbezogene Angaben zu Bier verbiete.

Die Brauerei Härle aus Leutkirch in Baden-Württemberg hatte einige ihrer Biersorten mit dem Wort "bekömmlich" angepriesen. Dies untersagte der Verband Sozialer Wettbewerb (VSW) zunächst per einstweiliger Verfügung, da der Begriff die Gefahren des Alkoholkonsums verschweige. Das Landgericht Ravensburg bestätigte nun diese Anordnung.

Der Anwalt der Brauerei Härle, Roland Demleitner, sagte, er lasse prüfen, ob man Berufung einlege. Er halte es für fraglich, ob die bloße Verwendung des Wortes "bekömmlich" bereits gesundheitsbezogen sei. Die Brauerei habe mit dem Wort "bekömmlich" lediglich den Geschmack des Bieres bewerben wollen.

Die Geschäftsführerin des VSW, Angelika Lange, sagte, mit dem Konsum von Alkohol seien viele Gesundheitsrisiken verbunden. Bier dürfe daher nicht mit angeblichen gesundheitlichen Vorteilen beworben werden. Ähnliche Beschwerden lägen dem Verband derzeit nicht vor.

25. August 2015, 16:38 Uhr Quelle: ZEIT ONLINE, dpa, nd

Abhängige verhalten sich typischerweise manipulativ. Durch ihr Verhalten verstricken sie andere in co-abhängiges Verhalten. Zum Wesen einer ausgebildeten Sucht gehört es, dass der Süchtige alles tut, um seine Sucht weiter ausleben zu können. Gelingt dies ohne Hilfe Dritter nicht, z.B. weil die finanziellen Mittel nicht genügen, wird der Süchtige teils bewusst, teils unbewusst Hilfe Dritter in Anspruch nehmen, die dann je nach persönlicher Nähe zum Süchtigen, eigener Disposition in Richtung Helfersyndrom und Manipulationskraft des Süchtigen in die Gefahr einer Co-Abhängigkeit geraten.

https://de.wikipedia.org/wiki/Co-Abh%C3%A4ngigkeit

2000 behinderte Kinder pro Jahr wegen Alkohol

BERLIN, 08. September (dpa). Etwa 2000 Kinder kommen jedes Jahr in Deutschland mit massiven Behinderungen zur Welt, weil ihre Mütter während der Schwangerschaft Alkohol getrunken haben. Die Schädigungen erstreckten sich vom Wachstum über das zentrale Nervensystem bis zu auffälligen Veränderungen im Gesicht, sagte die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler (CSU), am Dienstag in Berlin. Nach Schätzungen erleiden jedes Jahr 10 000 Neugeborene Teilstörungen. Nach Mortlers Angaben ist die Kenntnis von der Schädlichkeit von Alkohol für Ungeborene größer geworden. Doch trotz aller Warnungen hielten immer noch 18 Prozent der Deutschen ein gelegentliches Gläschen Sekt oder Bier während der Schwangerschaft für vertretbar.

Quelle: FAZ – 09.09.2015

… umso erfreulicher ist es, dass Jugendliche sich zum Thema Alkoholismus engagieren – Nachfolgend eine tolle Arbeit von Simon Naudé

Unsere Gewinner 2015: Bundessieger-Herzlichen Glückwunsch!

Mit seiner tollen Arbeit hat der 15-jährige Schüler Simon Naudé aus Falkensee (Brandenburg) den Hauptpreis von 500 Euro gewonnen

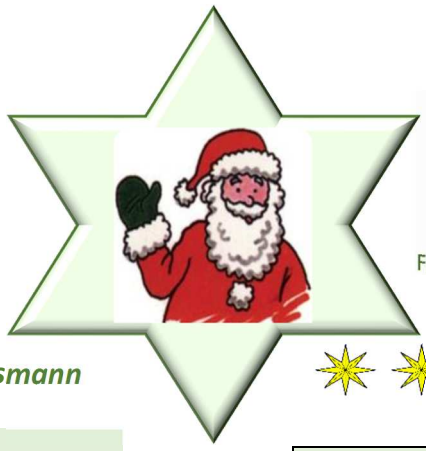
Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler, die Band „Luxuslärm“ und der Chef der DAK-Gesundheit, Herbert Rebscher, haben die Zeichnung eines roten Teufels, den ein Buntstift in einer Flasche gefangen hält, zum besten Plakat 2015 gegen das „Komasaufen“ gewählt.

Das Bild zeigt einen roten Teufel, der durch einen kleinen Buntstift in einer Flasche gefangen ist. „Der Stift in der Flasche symbolisiert, dass man mit der Kunst gegen den Alkohol kämpft“, erklärt Simon Naudé sein erfolgreiches Plakat. „Der Blick des Teufels soll das Verlockende des Alkohols zeigen. Man soll sich nicht vom Alkohol oder von anderen verführen lassen.“

www.dak.de/buntstattblau

Co-Abhängige machen u.U. den Abhängigen zum Mittelpunkt ihres Lebens. Sie erfahren dafür teilweise zunächst die Anerkennung ihrer Umgebung. Sie nehmen die Helferrolle ein bis zur völligen Selbstverleugnung. So kommt es z. B. zur Überschuldung bei dem Versuch, einem Heroinsüchtigen zu helfen.

https://de.wikipedia.org/wiki/Co-Abh%C3%A4ngigkeit



FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

Da lacht sogar der Weihnachtsmann

Was wäre geschehen, wenn die heiligen 3 Könige heilige 3 Königinnen gewesen wären?

- Sie hätten einfach nach dem Weg gefragt.
- Sie wären rechtzeitig angekommen.
- Sie hätten bei der Geburt geholfen.
- Sie hätten den Stall sauber gemacht.
- Sie hätten nützliche Geschenke gebracht und auch was zu essen.

Aber … was hätten sie nach der Abreise gesagt?

Sofort nach der Abreise

Du fährst mit dem Auto und hältst eine konstante Geschwindigkeit. Auf deiner linken Seite befindet sich ein Abhang. Auf deiner rechten Seite fährt ein riesiges Feuerwehrauto und hält die gleiche Geschwindigkeit wie du. Vor dir galoppiert ein Schwein, das eindeutig grösser ist als dein Auto und du kannst nicht vorbei. Hinter dir verfolgt dich ein Hubschrauber auf Bodenhöhe. Das Schwein und der Hubschrauber haben exakt deine Geschwindigkeit! Was unternimmst du, um dieser Situation gefahrlos zu entkommen???
Vom Kinderkarussell absteigen und weniger Glühwein trinken !!!!

Josef und Maria sind auf Herbergssuche. Leicht genervt klopft Josef an die zwölfte Tür. Der Wirt öffnet, es entsteht folgender Dialog:
Josef: "Habt Ihr Quartier für mich und meine Frau?"
Wirt: "Nein, alles ausgebucht".
Josef: "Aber seht doch, meine Frau ist hochschwanger".
Wirt: "Da kann ich doch nichts für..."
Josef: "Ich doch auch nicht!"

Weihnachten.
Es klingelt an einer deutschen Wohnungstür. Vor der Tür steht ein Mann vom Ausländerhilfswerk:
„Gute Frau, es ist Weihnachten, das Fest der Liebe und Zuneigung. Was halten Sie davon, dieses Weihnachtsfest einen Asylanten zu sich zu nehmen?"
- „Na schön! Aber nächstes Jahr nehmen wir wieder einen Truthahn!

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

L I T E R A T U R

Die nachfolgend aufgeführten Bücher sind in der Geschäftsstelle vorhanden (Stand 21.02.2014) und können ausgeliehen werden:

Anonyme Alkoholiker: Jubiläumsausgabe

Arend, Horst: Alkoholismus 1999

Biedermann,Hans:
Die Drillinge des Doktor Freud 2013
Schattauer Verlag

Goodwin, Donald W.:
Alkohol und Autor 1995

Hoffmann, Alexander:
Endlich frei vom Alkohol 1999

Klein, Hans:
Sie trinken jetzt nicht mehr, aber… 1996

Körner, Heinz:
Heroin

Lindenmeyer:
Lieber schlau als blau, Beltz Verlag; (Entstehung von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit)

Molcho, Samy:
1. Körpersprache 25. Aufl. 1998
2. Alles über Körpersprache 11. Aufl. 2001
3. Körpersprache 1983

Seidler,Günter (Hg):
Magersucht - Öffentliches Geheimnis

Vogt, Irmgard; Winkler, Klaudia:
Beratung süchtiger Frauen 1996

Wehn, Monika:
Kleine Signale große Wirkung Körper-sprache verstehen und einsetzen

und speziell für Angehörige:

Drews, Toby Rice:
Was tun, wenn der Partner trinkt?

Gerber, Christian:
Kind und Alkohol 1979

Hohmeier, Shirin; Schrappe, Andreas:
Flaschenpost nach irgendwo, 5. Aufl. 2012

Nack, Ursula:
Süchtig nach Liebe 1990

Student, Berthold:
Schlüpferstürmer & Co.
Erfahrungen eines Co-Alkoholikers

Thomasius, Häßler, Nesseler:
Wenn Jugendliche trinken 2009

Thomasius R.; Küstner, Udo J.:
Familie und Sucht 2005

Aquarell „Blumen im Haar“ von Manuela

Wiener Vanillekipferl

Für den Teig
100 g Mandeln (gemahlen)
280 g Mehl
70 g Zucker
1 Prise Salz
200 g Butter
2 Eigelbe

Zum Bestreuen
5 Päckchen Vanillinzucker
Eine halbe Tasse Puderzucker (gesiebt)

Die Mandeln, das Mehl, den Zucker, das Salz, die Butter und die Eier in eine große Schüssel geben. Mit dem Handmixer zu einem Mürbeteig verkneten. Den Teig in Alufolie gewickelt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
Den Backofen auf 190 ° vorheizen. Den Teig portionsweise zu bleistiftdicken Röllchen formen. Die Röllchen in 5 cm lange Stücke schneiden und zu Hörnchen (Kipferl) biegen. Auf der mittleren Schiebeleiste in ca. 10-15 Minuten goldgelb backen.
Den Vanillinzucker mit dem Puderzucker mischen und die noch warmen Kipferl vorsichtig darin wenden.

Tip: Die Kipferl zum Aufbewahren lagenweise zwischen Pergamentpapier in eine Dose legen, damit sie nicht zerbrechen.

E n g e l
im Schoko-Ingwer-Kleid

Für den Teig:
75 Gramm
175 Gramm Mehl (Type 550)
125 Gramm kalte gesalzene Butter
60 Gramm feiner Zucker
1 Ei
1 Messerspitze geriebene Muskatnuss
Mehl zum Ausrollen
Für die Glasur:
150 Gramm weiße Schokolade
70 Gramm kandierter Ingwer (oder gehackte Mandeln)
1 EL feiner Zucker

Für den Teig:
Die gemahlenen Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mehl, geröstete Mandeln, Butterflöckchen, Zucker, Ei und Muskat zunächst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen schnell zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig halbieren, jede Portion in Frischhaltefolie wickeln und für etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen. Eine Teigportion kurz kneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 7 mm dick ausrollen und etwa 6 cm große Engel daraus ausstechen. Die Figuren auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im Ofen etwa 13 Minuten goldgelb backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Zweite Teigportion ebenso wie oben beschrieben verarbeiten.

Für die Glasur:
Schokolade fein hacken und in einem warmen Wasserbad langsam schmelzen lassen. Kandierten Ingwer sehr fein hacken und mit dem Zucker mischen, damit die Ingwerstückchen nicht aneinanderkleben. Aus der geschmolzenen Schokolade ein "Engelskleid" auf die Figuren streichen, einige Ingwerstücke oder Mandeln darüber streuen und die Schokolade fest werden lassen.

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

Der Dezember

Das Jahr ward alt. Hat dünne Haar.
Ist gar nicht sehr gesund.
Kennt seinen letzten Tag, das Jahr.
Kennt gar die letzte Stund.

Ist viel geschehn. Ward viel versäumt.
Ruht beides unterm Schnee.
Weiß liegt die Welt, wie hingeträumt.
Und Wehmut tut halt weh.

Noch wächst der Mond. Noch schmilzt er hin.
Nichts bleibt. Und nichts vergeht.
Ist alles Wahn. Hat alles Sinn.
Nützt nichts, dass man's versteht.

Und wieder stapft der Nikolaus
durch jeden Kindertraum.
Und wieder blüht in jedem Haus
der goldengrüne Baum.

Warst auch ein Kind. Hast selbst gefühlt,
wie hold Christbäume blühn.
Hast nun den Weihnachtsmann gespielt
und glaubst nicht mehr an ihn.

Bald trifft das Jahr der zwölfte Schlag.
Dann dröhnt das Erz und spricht:
"Das Jahr kennt seinen letzten Tag,
und du kennst deinen nicht."

von Erich Kästner, aus: Morgen, Kinder, wird's nichts geben!

Im Namen der Freiwilligen Suchtkrankenhilfe
wünscht die Redaktion
allen Lesern, Gruppenteilnehmern und Aktiven
eine friedliche und besinnliche Weihnachtszeit
sowie einen guten Rutsch
in ein gesundes neues Jahr 2016.

★ Manuela und Pia. ★

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

INFORMATIONEN, BERATUNG UND SELBSTHILFEGRUPPEN FINDEN SIE IN:

BAD HOMBURG DIENSTAG 19.30 – 21.30 Uhr
Hindenburgring 4 FREITAG 19.30 – 21.30 Uhr
SONNTAG 17.30 – 19.30 Uhr

Jeden 1. Montag im Monat ab dem 05.10.15
Angehörigenkreis 19.30 – 21.30 Uhr

BAD HOMBURG DONNERSTAG ab 17.30 Uhr
Hochtaunusklinik
Nur Information und Beratung

ESCHBORN MITTWOCH 19.30 – 21.30 Uhr
Hauptstraße 297
Außenstelle Stadtverwaltung
Eschborn Niederhöchstadt

FRANKFURT-RIEDBERG
Altenhöferallee 74-78 MITTWOCH 19.30 – 21.30 Uhr
Im Hause CASA-Reha
Seniorenpflegeheim „Bettinahof“

FRIEDBERG DIENSTAG 19.30 – 21.30 Uhr
Schützenrain 9
Zentrum für Jugendberatung
und Suchthilfe

FRIEDRICHSDORF MITTWOCH 19.00 – 21.00 Uhr
Friedrich-Ludwig-
Jahn-Str. 29A FREITAG 19.00 – 21.00 Uhr
Im Hause Seniorentreff

HOFHEIM FREITAG 19.00 – 21.00 Uhr
Hattersheimer Str. 5
Zentrum für Jugendberatung
und Suchthilfe, im 2. OG

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, Clubraum

OBERURSEL DONNERSTAG 19.30 – 21.30 Uhr
Alberusstraße 5
In den Räumen der Perspektiven e.V.

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
Gemeinnütziger Verein

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

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

TELEFON: 0 1805 222118
(14 ct./Minute aus dem dt. Festnetz, Mobil max. 42 ct.)
FAX: 03222 5151381
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