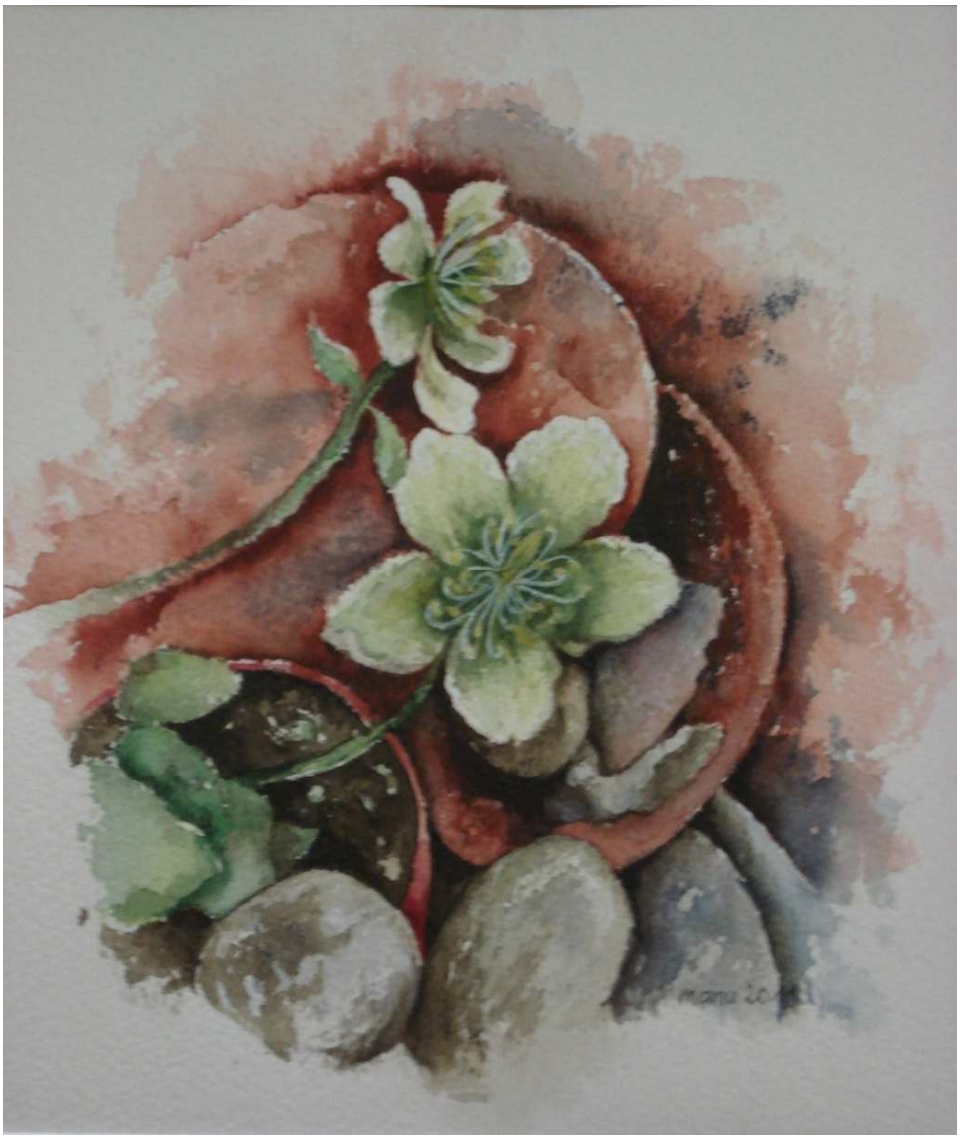
fsh Postfach 1438 61284 Bad Homburg

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

Ausgabe Nr. 4 – Dezember 2016 -

INFORMATIONEN DER FREIWILLIGEN SUCHTKRANKENHILFE E.V.

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



„Christrose“
Ölbild von Manuel

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

FSH-Sommerfest
mit künstlerischem Flair
am 02.07.2016

Wie schnell die Zeit vergeht, merke ich noch deutlicher, wenn es „Zeit“ für die Bearbeitung der nächsten Ausgabe der „fsh-Zeitung“ wird.
Noch stehe ich unter dem Eindruck des wunderbaren Spätsommers und so möchte ich auch dieses Jahr kurz über unser diesjähriges Sommerfest berichten.
Nachdem es anfänglich der Wettergott noch nicht so gut mit uns meinte, war der Nachmittag dann doch trocken und teilweise auch sonnig.
*Eine Presseveröffentlichung **„FSH-Sommerfest mit Kunst“** kündigte unser Sommerfest an.*
Mit ausdrucksvollen Bildern und Skulpturen verliehen die Künstlerinnen Birgit Morgenstern, Manuela Zickler, Gisèle Brandscheid und Doris Fulde dem Fest ein künstlerisches Ambiente.

Werke von Manuela Zickler

Zwischendrin konnten sich die zahlreichen Besucher am Grill und dem gut bestückten Buffet mit Salaten und Kuchen stärken. Es war alles wieder prima organisiert, so dass die Mitglieder, Gruppenteilnehmer, Angehörige und mitgebrachte Freunde einen schönen Nachmittag erleben konnten.

Pia

Werke von Birgit Morgenstern

Sommerfest der Vitos-Klinik in Köppern

Am 21. August 2016 fand das diesjährige Sommerfest statt. Hans-Georg, Heide und ich waren eingeplant, die fsh am Stand zu vertreten. Das war mein erster Einsatz in Köppern und mein zweiter in dieser Art.

Es machte mich sehr stolz, als ich an den zahlreichen Ständen viele bekannte Gesichter bemerkte. Immerhin gibt es doch für uns eine Gemeinsamkeit, die über allem steht. Denn wir sind doch alle in irgendeiner Weise mit einer sehr wichtigen Sache beschäftigt.

So mancher Besucher erinnerte mich mit seinen Fragen die er aussprach, aber auch mit denen, die ich unterschwellig bemerkte, an meine schlimme Zeit. Als ich auf der Suche nach Hilfe war. Für meinen Mann, der mit seiner Gesundheit und mit seinem Leben spielte. Mir mit seinen immerwährenden "Ausrutschern" das Leben so schwer machte, dass ich manchmal nicht mehr abschalten konnte und mich die Angst um ihn bis in meine Träume verfolgte.

Damals war ich für jede noch so kleine Hilfe dankbar. Das musste gar nichts großes sein. Ein kleines Lächeln, oder ein auf die Schulter klopfen konnten schon Wunder vollbringen in meinem Seelenleben.

Ich war sehr stolz auf mich, dass ich diesmal hinter dem Tisch stehen durfte, um anderen Menschen helfen zu können.

So war dieser doch ziemlich regnerische Tag angefüllt mit Aktionen einiger teilnehmenden Verbände. Es wurde viel interessantes Informationsmaterial mitgegeben, so dass man auch zuhause noch viel Lesestoff zur Verfügung hatte.
Es gab überall Menschen, die sehr kompetent und unermüdlich Auskunft gaben über ihre Tätigkeit und die vielfältigen Möglichkeiten.

Eigentlich wurde durch immer wechselnden Sonnenschein und Regen das Leben symbolisiert. Es gibt nicht nur schöne Tage und nicht nur schlimme im Leben. Erst der Wechsel lässt uns wertschätzen, wenn es uns gut geht und lehrt uns bescheiden zu sein.

Manuela

„Zurück zum Licht“ – Aquarell von Manuela

Ich stehe manchmal neben mir
und sage freundlich DU zu mir
und sag DU bist ein Exemplar,
wie keines jemals vor dir war.
DU bist der Stern der Sterne
das hör ich nämlich gerne.

Jürgen Spohn

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

In dieser Ausgabe stellen wir die letzten 3 Standorte der insgesamt 9 Standorte der FSH-SELBSTHILFEGRUPPEN vor: Königstein – Neu-Anspach und Oberursel (alle 9 Standorte auf der Rückseite)

61462 Königstein
Kirchstraße 9
In den Räumen der Perspektiven e.V.

Gruppenabend dienstags **19.30 – 21.30 Uhr**
Gruppenleiter: **Bettina, Uli H.**

61267 Neu-Anspach
Raiffeisenstraße 13
Im Hochtaunus-Stift, Clubraum

Gruppenabend dienstags **19.30 – 21.30 Uhr**
Gruppenleiter: **Ramona**

61440 Oberursel
Alberusstraße 5
In den Räumen der Perspektiven e.V.

Gruppenabend donnerstags **19.30 – 21.30 Uhr**
Gruppenleiter: **Alice, Eberhard B., Reinhard**

Wir weisen auch noch einmal auf unseren Angehörigenkreis hin, der sich jeden ersten Montag im Monat trifft.

und zwar in unserer Geschäftsstelle
61348 Bad Homburg
Hindenburgring 44

Gruppenabend **1. Montag eines jeden Monats**
19.30 – 21.30 Uhr
Gruppenleiter: **Manuela, Ruth**

Kontakttelefon für alle Standorte: 01805 222 118

Diese Ausgabe beschäftigt sich mit dem Thema
S U C H T
EINE VERHÄNGNISVOLLE SUCHE
NACH GLÜCK

In der Ausgabe „Blau“ 1/2016 des Blauen Kreuzes fand ich einen Artikel „Sucht – die verhängnisvolle Suche nach Glück“ – Wie entsteht eine Sucht? Stimmt es, dass hinter jeder Sucht eine (unbefriedigte) Sehnsucht steckt?
Wenn das Suchtmittel zum Lösungsmittel wird.
Ein Artikel von Andrea Schmidt.
Der Artikel interessierte mich und ich werde auch nachfolgend aus ihm zitieren.

Meine Alkoholsucht habe ich bekämpft und im Moment steht es nach 5 Jahren noch 1:0 für mich. Aber es hat lange gedauert, bis ich erkannt hatte, dass die Sucht stärker ist als ich und sie mir immer wieder meinen Willen gebrochen hat.

Mir sind kürzlich persönliche Aufzeichnungen aus dem Jahr 2003 in die Hände gefallen. Ich hatte begonnen „Tagebuch“ zu führen und über den Zeitraum von ca. einem halben Jahr aufgeschrieben, wie es mir geht. Schon damals kämpfte ich gegen die Sucht. Ich merkte, dass mir der viele Alkohol nicht gut tut und dass ich das ändern muss. Ich hatte mir gegenüber zu diesem Zeitpunkt aber noch nicht eingestanden, dass ich alkohlkrank bin. Mein Unterbewußtsein hatte es aber wahrscheinlich längst erkannt, sonst hätte ich nicht bereits damals so verzweifelt versucht, vom Alkohol weg zu kommen. Hatte ich es dann geschafft, ein paar Wochen keinen Alkohol zu trinken, lag es mir aber ganz fern zu sagen „ich trinke nie wieder Alkohol“ – nein, ich wußte ja, ich kann auch wieder aufhören. War also nach meiner damaligen Einschätzung nicht süchtig und nicht abhängig.
Ein fataler Irrtum – ich befand mich in einem Teufelskreislauf, den ich beinahe mit meinem Leben bezahlt hätte.

Ich konnte wochenlange „Trinkpausen“ einlegen. Während dieser Tage waren meine Aufzeichnungen von großer Zufriedenheit und Ausgeglichenheit geprägt. Aber dann kamen wieder die Tage, an denen ich zu Gott gebetet hatte .Angst davor, dass sich erneut eine Pankreatitis anbahnt (1998 hatte ich eine akute) trieb mich um. Ich war verblüfft. Ich und beten. Ich hatte fast vergessen, wie es mir damals ging. Nicht gut, auf gar keinen Fall.

Und trotzdem hat es nach diesen Eintragungen noch 8 Jahre gedauert, bis ich nach einem absoluten Kontrollverlust nach einer Trinkpause vor der Alkoholsucht kapituliert habe. Ich suchte mir endlich Hilfe – zunächst bei der AGS-Bad Soden, wo ich eine ambulante Therapie begann (ich nehme heute nach 5 Jahren noch 2x jährlich ein Gespräch mit meiner Therapeutin wahr) und dann bei der FSH. Dort besuche ich seit dieser Zeit sehr regelmäßig die Dienstagsgruppe in Bad Homburg. Die Gespräche in der Gruppe bedeuten mir sehr viel, ich kann dort alles, was mich bedrückt, offen aussprechen.

Ich frage mich heute noch oft, wonach hatte ich mich gesehnt ? Wahrscheinlich nach einem ausgeglichenerem und glücklicherem Leben – es war zu diesem Zeitpunkt viel passiert – meine über alles geliebte Mutter starb, meine Ehe ging den Bach runter, unser damals 20-jähriger Sohn funktionierte überhaupt nicht, ich wurde aus meinem langjährigen Job „wegrationalisiert“. Ich hatte viele Probleme. Es wundert mich heute nicht mehr, „einen Freund gefunden zu haben, der Lösungen versprach“ …….

Trost über diese schlimme Zeit finde ich auch heute noch in den nachfolgenden Sätzen aus dem oben erwähnten Artikel:

„Wenn jemand durch eine schwere Lebenssituation abhängig wird, liegt es niemals an mangelnder Disziplin oder Willensschwäche, sondern daran, dass ihm kein Handwerkszeug zur Verfügung steht, kein Selbstvertrauen und keine Lösungsstrategien, um diese Situation konstruktiv zu bewältigen. Das mag sich für den äußeren Betrachter ganz anders darstellen. Er sieht vielleicht einen willensstarken, kompetenten und fröhlichen Menschen vor sich und kann sich überhaupt nicht vorstellen, dass so ein Mensch in eine Sucht gerät. Er ahnt nichts von der beängstigenden Sorge seines Gegenübers, nicht anerkannt und ernst genommen zu werden. Er ahnt nichts von den massiven Selbstzweifeln und Versagensängsten.
Wir Menschen sind gut darin, eine schnelle Lösung einer nachhaltigen vorzuziehen. Wer die Erfahrung gemacht hat, dass Suchtmittel das Leben vordergründig angenehmer und leichter machen, wird bei Problemen in der Gefahr stehen, erst einmal diese „Strategie“ auszuprobieren. Bis das „Lösungsmittel“ zu einer zerstörerischen Macht wird, die vor nichts Halt macht.“

Pia

Alkohol ist ein hervorragendes Lösungsmittel:
Er löst Familien, Ehen, Freundschaften, Bankkonten, Arbeitsverhältnisse, Leber- und Gehirnzellen auf.
Er löst nur keine Probleme.
(unbekannt)

Sehnsucht nach erfülltem Leben

Niemand hat die Absicht, süchtig zu werden. Keiner entscheidet sich bewusst dafür. Es passiert, weil mit dem Suchtmittel ein vermeintlicher Lösungsweg gefunden wird und sich das Leben erst einmal leichter ertragen lässt. Aus Genuss – oder Neugier – wird Missbrauch. Der Stoff erleichtert und hilft, in welcher Form auch immer. Es kommt zu einer Lernerfahrung. Man kann seine Gefühle gezielt beeinflussen. So wird immer häufiger und bald regelmäßig zu diesem Mittel gegriffen. Es wird gezielt eingesetzt und es entsteht eine psychische Abhängigkeit.

Es gibt viele Ursachen, die zu einer Sucht führen können. Meine persönliche Erfahrung und Überzeugung ist, dass Sehnsucht immer dabei ist, egal wie der Weg in die Sucht aussieht. Die Sehnsucht nach einem zufriedenen erfüllten Leben. Danach, angenommen und wertgeschätzt zu werden, mit anderen in harmonischen Beziehungen zu leben. Bei wem diese Sehnsucht nicht erfüllt wird, auch nicht ansatzweise, der ist besonders anfällig für süchtiges Verhalten.

Menschen werden süchtig, weil sie auf der Suche nach Glück sind !

Genauso wie Sie und ich auf der Suche sind nach einem erfüllten Leben, nach Geborgenheit und Liebe, nach Sinn und Wert. Wenn Sie einen betrunkenen Menschen im Bus sehen, dann denken Sie bitte nicht: Ach, dieser willenlose Säufer, wenn der sich nur ein wenig mehr anstrengen würde, könnte der doch seine Sucht in den Griff kriegen. Diese Phase, etwas willentlich in den Griff zu bekommen, ist lange vorbei. Hier haben Sie einen kranken Menschen vor sich, der auch nur eins wollte: Glücklich sein. Und der bei diesem Wunsch zur falschen Hilfe gegriffen hat.

Was ist eigentlich Sucht ?

Was ist Sucht eigentlich und ab wann spricht man von Sucht ? Ist jemand, der beim Konditor oft nicht widerstehen kann, nach Süßem süchtig ? Sucht im medizinischen Sinn ist die seelische und körperliche Abhängigkeit von einer Substanz (stoffgebunden) oder Verhaltensweise (stoffungebunden), die sich beim Absetzen des Suchtmittels in Entzugssymptomen äußert. Bei stoffgebundenen Süchten (Alkohol, Nikotin, Cannabis …) gibt es eine süchtig machende Substanz, die auf das Gehirn in einer bestimmten Art und Weise (z.B. beruhigend oder stimulierend) einwirkt.

Bei stoffungebundenen Süchten (Spielsucht, Kaufsucht …) handelt es sich um Verhaltensweisen, die zwanghaft ausgeführt werden. Es entstehen dabei ähnliche Belohnungseffekte wie bei der Einnahme von stoffgebundenen Drogen. Beide Arten von Süchten weisen ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand auf. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen. Die Abhängigkeit ist von dem Süchtigen selbt nicht mehr bewusst willentlich steuerbar. Sucht ist in erster Linie eine Krankheit und bedaf ebenso einer Behandlung wie jede andere Erkrankung auch. Redewendungen wie „süchtig nach Schockolade“ oder „süchtig nach Ruhm“ haben mit der medizinischen Definition erst einmal nichts zu tun, können aber tatsächlich krankhafte Züge bekommen, wenn alles im Leben diesem Vehalten untergeordnet wird.

Zeichen von Abhängigkeit

Aber wie unterscheiden sich körperliche und psychische Abhängigkeit? Ist es leichter, die Sucht zu überwinden, wenn man „nur“ körperlich abhängig ist ? Bei beiden oben beschriebenen Suchtformen besteht eine psychische Abhängigkeit, d.h. ein unabwendbarer Zwang, etwas wider besseres Wissen zu tun. Der Entzug kann zu Unwohlsein, Nervosität, Aggressivität und Depressionen führen. Die psychische Abhängigkeit lässt sich nur in einer langwierigen Therapie überwinden.
Bei manchen stoffgebundenen Drogen wie dem Alkohol gibt es eine körperliche Abhängigkeit nach dem süchtig machenden Stoff. Wird dieser nicht zugeführt, kommt es zu heftigen körperlichen Entzugserscheinungen wie Schwitzen, Übelkeit und Zittern. Die körperliche Abhängigkeit lässt sich in der Regel in relativ kurzer Zeit zum Stillstand bringen. Alkoholiker werden zu einer sogenannten Entgiftung in ein Krankenhaus überwiesen. Aber, wie die Ärtzin einer Suchtstation so treffend formulierte:

**„Wenn der Körper entgiftet ist,
ist es die Seele noch lange nicht.“**

Dann erst beginnt der lange Prozess, sich selbst kennenzulernen, neue Problemlösungsstrategien zu entwickeln, die Verwantwortung für sein Leben zu übernehmen und Beziehungskompetenz zu erwerben.
Quelle: Blau 1/2016

Er war bereits im zarten Alter von 13 Jahren mit dem Alkohol vertraut. Das Umfeld spielte auch eine Rolle, er war Mitglied im ortsansässigen Spielmannszug. Aber auch in der Familie hatte er sein persönliches Vorbild. Sein 4 Jahre älterer Bruder war bereits abhängig. Sehr schnell sah er bei ihm die negativen und verabscheuungswürdigen Seiten dieser Erkrankung. Doch auch dieses abschreckende Beispiel konnte der immer stärker werdenden Alkoholsucht nicht die Stirn bieten. Normalerweise hat ein junger Mensch schon mit dem Erwachsenwerden genug zu tun. Sich selbst, ohne Hilfe, dieser Sucht zu widersetzen, das, denke ich, schafft niemand. Voraussetzung für einen solchen Schritt wäre natürlich ein Erkennen und sich Eingestehen der Situation. Da das nicht der Fall war, lebte er mit dem Alkohol, der für viele Jahrzehnte sein Weggefährte und Freund wurde. Sicher war es ihm nicht bewusst, was aus dieser Freundschaft werden könnte.
Das Glücksgefühl, das er dabei erlebte, dazuzugehören und damit den Unsicherheiten des Erwachsenwerdens zu entfliehen, war doch sehr verlockend. Das Umfeld, Stiefvater, Mutter, Onkel und Tanten reagierte nicht. Im Gegenteil. Der Stiefvater nahm ihn zum Skatspielen in die Kneipe mit. Da gehörte auf jeden Fall Bier und ab und an auch Schnaps dazu. Zur damaligen Zeit war das Erwachsenwerden gleichbedeutend mit "der Umgang mit Alkohol gehört schließlich dazu". "Das war bei uns genauso", sagte der Onkel. Oder: "Nach der Übungsstunde wird was getrunken, das ist normal". Und keiner dachte an die Zukunft. Wohl auch, weil doch auch der Eine oder Andere selbst ein Problem damit hatte, und wenn der Gedanke gelegentlich doch mal kam, wurde er schnell verdrängt.

Das Glücksgefühl, das am Anfang alles beherrschte, kam nur noch manchmal, verschwand sehr schnell und machte der Gewohnheit Platz. Mittlerweile waren Jahre ins Land gegangen und eine Ehe war, unter anderem auch daran, zerbrochen.

Cognac und Bier, das waren die bevorzugten Begleiter. Sie verschafften auf jeden Fall für kurze Zeit, das begehrte Glücksgefühl, das der Motor war für diese Fahrt. Die Probleme, die sich durch das Trinken von Alkohol einstellten, Schwierigkeiten in der Ehe oder auch im Freundeskreis (teilweise), wurden durch Trinken von Alkohol behoben. Aber natürlich nur vermeintlich. In Wirklichkeit wurden die Schwierigkeiten nur noch größer. Der Kreislauf hatte begonnen. Der Alkohol machte alles erträglicher und löste alle Schwierigkeiten. So schien es.

"Mein Freund Alkohol ich brauche dich, du tust mir gut, weil du mein Freund bist.

Du hilfst mir alle meine Probleme zu lösen, nur du verstehst mich".

"Nein, du schadest mir, eines Tages wirst du mich vernichten, wenn ich Dir nicht mehr widerstehen kann".

Bis jetzt hat er es immer wieder geschafft, Trinkpausen und sogar 10 Jahre Trockenzeit zu bewerkstelligen.
Ich drücke ihm die Daumen für die Zukunft, er ist ein so lieber und wertvoller Mensch.

Damit die Trockenphase lange anhält hat er sich einen Zettel für die "schlimmen Momente" gemacht:

5 Gründe abstinent zu bleiben:

1) *Gesundheit "meine Beinnerven sind dabei sich zu erholen". Der Alkohol bringt mich um den Verstand oder ist mein Tod!*

2) *Meine Selbstachtung stärken. Ich war ja schon fast 10 Jahre abstinent, und jetzt soll ich es nicht mehr fertig bringen einfach am Schnapsregal vorbeizugehen?*

3) *Gewissen bleibt sauber, keine Verstecke, kein schlechter Atem, kein heimliches Einkaufen.*

4) *Bewusster leben und erleben. Im trockenen Zustand bekomme ich wenigstens alles mit.*

5) *Meine Frau. Sie hat trotz aller miesen Situationen zu mir gehalten. Sie soll sich meiner nicht mehr schämen!!!*

Manuela

Denke nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast.

Marc Aurel (121-180) Römischer Kaiser

Bin ich Alkoholiker?

***Ich** wurde kürzlich von einem ehemaligen Gruppenteilnehmer darauf angesprochen, in unserer Zeitung auch einmal auf die Teilnehmer einzugehen, die zwar die Gruppe besuchen, aber noch nicht wirklich abstinent leben, also auf diejenigen, die sich selbst noch nicht richtig einschätzen können, die sich nicht sicher sind, ist der Alkoholkonsum noch „risikoarm" oder ist er bereits riskant. Auf diesen Wunsch gehe ich heute mit einigen Beiträgen ein.*

*Die „Aktiven" der fsh und auch die langjährigen Gruppenteilnehmer beginnen den Gruppenabend mit dem „Blitz" – also „Wie geht es mir heute ?" immer mit den Worten: **„Mein Name ist ….., ich bin Alkoholiker/in".** Eine Überwindung für jeden neuen Gruppenteilnehmer, da bin ich mir ziemlich sicher. Mir fiel es jedenfalls auch nicht leicht, obwohl ich mir bereits am ersten Gruppenabend dieser Tatsache vollkommen sicher war. Es ist nicht einfach, sich selbst als Alkoholiker/in zu bezeichnen.*

Nachfolgend ein paar Aufzeichnungen, die für die eigene Einschätzung eines Alkoholkonsumenten vielleicht hilfreich sind.

Auf der Homepage der fsh ist auch ein Testverfahren zur Diagnose Alkoholkranker - Kurzfragebogen für Alkoholgefährdete hinterlegt:
http://www.f-s-h.de/fragebogen.html

Pia

Verwechslung von Elysium und Delirium ist das Präludium zum ewigen Silentium

Manfred Hinrich

Leberzirrhose, Krampfanfälle, Entzugssymptome, Kontrollverlust:
Dies sind die Anzeichen des Alkoholismus.
Wo die Alkoholsucht anfängt
und wie Sie sie frühzeitig erkennen.

Kann man etwas gegen das tägliche Feierabend-Bier einwenden? Unter Umständen schon, denn es kann der Sucht den Weg ebnen. Die wichtigsten Fragen und Antworten zur Abhängigkeit.

Ab wann wird der Alkoholkonsum gefährlich?

Harmloses Trinken gibt es nicht. Ärzte sprechen stattdessen vom **risikoarmen Konsum**. Grob gesagt liegen die Grenzen bei täglich etwa einem kleinen Glas Bier, Wein oder Likör für Frauen. Männer dürfen das Doppelte trinken. Wer unter diesen Grenzwerten bleibt, ist relativ sicher. Dennoch kann auch täglicher niedriger Konsum, vor allem wenn er zur Entspannung oder Problemlösung unverzichtbar wird, den Weg in die Abhängigkeit bereiten.

Gefährlich wird es, wenn Menschen die empfohlene Menge immer häufiger überschreiten. Sind noch keine Organschäden aufgetreten, sprechen Mediziner von **riskantem Konsum**.

Trinken Menschen weiter, hinterlässt der Alkohol irgendwann Schäden an Organen und Nervensystem. "Das kann eine Leberverfettung, eine Leberzirrhose oder eine Vernarbung der Leber sein, Störungen der Bauchspeicheldrüsenfunktion, Nervenzellschäden, Krampfanfälle, eine Verminderung der Gehirnfülle, oder auch Depressionen", sagt Andreas Heinz, Direktor der Klinik für Psychiatrie der Berliner Charité. In diesem Stadium sprechen Ärzte von **schädlichem Gebrauch**. Früher wurde es auch Missbrauch genannt.

An letzter Stelle steht die **Abhängigkeit**. "Zusätzlich zu den alkoholbedingten Schäden, definiert die

WHO Abhängigkeit anhand von fünf wesentlichen Kriterien", sagt Andreas Heinz:

- **Die Gewöhnung: Der Körper gewöhnt sich an den Alkohol, man verträgt immer größere Mengen.**

- **Entzugssymptome: Wird der Alkohol plötzlich weggelassen, gerät der Körper aus dem Gleichgewicht. Es folgen Entzugssymptome wie Schwitzen, Zittern, Unwohlsein, im Extremfall ein Herz-Kreislauf-Zusammenbruch oder Krampfanfälle.**
- **Ein starkes Verlangen nach Alkohol, das das ganze Denken und Handeln des Betroffenen bestimmt.**
- **Kontrollverluste: Betroffene verlieren die Selbstkontrolle, sie können die Trinkmenge nicht mehr begrenzen.**
- **Der Verlust anderer Interessen**.

http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/anzeichen-des-alkoholimus-bin-ich-alkoholiker-1.1695196

Die Alkoholkrankheit

Heutzutage ist Alkohol in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Kaum eine Feier, auf der KEIN Alkohol angeboten wird.

So manches Mal wird übertrieben, wobei die Grenze zwischen gelegentlichem Übertreiben und krankhaftem Alkoholkonsum fließend ist. **Aber:**

Woran erkenne ich, ob diese Grenze überschritten ist?

Um festzustellen, ob jemand überhaupt ein Alkoholproblem hat, hat sich ein wissenschaftlicher Kurztest, der so genannte CAGE-Test durchgesetzt. Dieser international anerkannte Schnell-Test besteht aus **vier Fragen**:

C (Cut-Down, Konsumbeschränkung):
Haben Sie jemals daran gedacht, weniger zu trinken?

A (Annoyance, Ärger):
Haben Sie sich schon mal darüber geärgert, dass Sie jemand auf Ihr Trinkverhalten angesprochen hat?

G (Guilty, Schuld)
Hatten Sie jemals wegen Ihres Trinkens Schuldgefühle?

E (Eye-Opener, Augenöffner):
Haben Sie jemals morgens als erstes Alkohol getrunken, um sich besser zu fühlen (nach einem Kater oder zur nervlichen Beruhigung)

Werden 2 dieser Fragen mit ja beantwortet, sollte ein Arzt oder eine Suchtberatungsstelle aufgesucht werden. Der Test zeigt jedoch nur auf, dass ein Problem vorliegt und nicht, ob die jeweilige Person bereits abhängig ist oder ob nur ein riskanter Alkoholkonsum besteht.

Prinzipiell haben wir die Erfahrung gemacht:
Wer sich ernsthaft die Frage stellt: "Bin ich alkoholkrank oder nicht?", kann diese Frage nicht mehr mit "nein" beantworten und ist in der Regel schon abhängig.

Vor der ehrlichen Auseinandersetzung mit dieser Frage hat der Betroffene in der Regel schon einige Zeit ein außergewöhnliches Trinkverhalten bei sich festgestellt, die Frage nach einer eventuellen Alkoholerkrankung allerdings immer wieder verdrängt.

Vertrauen Sie Ihren eigenen Gefühlen und Beobachtungen, denn sie trügen meist nicht.

Der amerikanische Arzt Prof. Dr. Jellinek hat Mitte des vergangenen Jahrhunderts in einer weltweit Aufsehen erregenden Untersuchung 45 Symptome (Jellinek Symptome) für Alkoholismus beschrieben, die er in 3 Stufen der ausgebrochenen Krankheit zugeordnet hat:

1. Anfangsphase
2. kritische Phase
3. chronische Phase

Bei diesen Symptomen ist es natürlich so, dass nicht jeder, der ein Symptom aufweist, gleich an der Krankheit erkrankt ist. Nicht jeder, der niest, hat gleich Schnupfen, obwohl das Niesen andererseits ein Symptom für Schnupfen ist. Ein einzelnes Symptom ist also nicht ausreichend, aber je mehr Symptome vorhanden sind, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, erkrankt zu sein.
Die 45 Symptome (Jellinek Symptome) haben wir in einer Zusammenstellung beschrieben.

Die Anfangsphase ist nach wissenschaftlichem Stand die einzige Phase, in der die Krankheit noch evtl. selbstständig zu stoppen ist, bzw. ihr noch gegengesteuert werden kann.
Der trinkende Mensch bemerkt instinktiv, dass sich sein Trinkverhalten von dem anderer Menschen unterscheidet. Erste Symptome z.B. Gedächtnislücken, heimliches Trinken, häufige Gedanken an Alkohol treten auf.

Ab der **kritischen Phase** gibt es kein Zurück mehr, dann liegt eine Abhängigkeit vor, deren einziger Ausweg die Abstinenz ist. In dieser Phase hat der trinkende Mensch nicht mehr die volle Entscheidungsfreiheit, ob oder wie viel er trinkt. Da er sein Alkoholproblem nun selbst bemerkt, beginnt er, sein Trinken vor sich selbst und vor anderen zu rechtfertigen. Symptome der kritischen Phase sind z.B. Kontrollverlust, Änderung des Trinksystems und auffallendes Selbstmitleid.

Die chronische Phase ist gekennzeichnet durch erhebliche psychische und physische Entzugserscheinungen und Folgeerkrankungen. Der trinkende Mensch ist sich nun völlig sicher, Alkoholiker zu sein. Symptome der kritischen Phase sind z.B. entzugsbedingte Krampfanfälle,Delirien und Abfall der Alkoholtoleranz.

Der Ausstieg ist in allen Phasen möglich.

http://t-alk.net/index.php/die-alkoholkrankheit

Trunkenheit – dieser rasenden Gier
nach dem langsam wirkenden sicheren Gift,
das über jede Rücksicht hinweggeht,
das Weib, Kinder, Freunde, Glück
und Stellung beiseite stößt
und seine Opfer wie toll der Erniedrigung
und dem Tod zu jagt.

Charles Dickens

Und nachfolgend die Alkoholikertypologie nach Jellinek

1 Definition

Die **Alkoholikertypologie nach Jellinek** ist die in der Medizin gebräuchlichste Klassifikation des Alkoholismus. Sie wurde 1960 erstmals von Elvin M. Jellinek in dem Buch "The Disease Concept of Alcoholism" vorgestellt.

2 Typen

Jellinek unterscheidet 5 verschiedene Typen von "Alkoholikern". Die Typen werden abgekürzt mit den ersten 5 Buchstaben des griechischen Alphabets.

2.1 Alpha-Trinker

Alphatrinker (**Problemtrinker**) trinken, um seelische Belastung leichter zu ertragen. Es besteht keine körperliche Sucht, jedoch eine seelische Abhängigkeit. Das Trinkverhalten ist undiszipliniert. Es kommt jedoch nicht zu einem Kontrollverlust. Gesundheitsschäden und soziale Auffälligkeiten sind nicht selten. Übergang in die Alkoholabhängigkeit vom Gamma-Typ (s. u.) ist häufig.

2.2 Beta-Trinker

Beta-Trinker (**Gelegenheitstrinker**) trinken unter der Übernahme gesellschaftlicher Konsummuster (z.B. auf Feiern jeglicher Art). Obwohl Beta-Trinker weder psychisch noch physisch süchtig sind, sind sie leicht zum Konsum zu verleiten und schädigen durch unverantwortliches Handeln ihre Gesundheit. Beta-Trinker sind suchtgefährdet (nicht selten Übergang in einen Delta-Alkoholismus).

2.3 Gamma-Trinker

Gamma-Trinker (**Suchttrinker**) sind psychisch stärker süchtig als physisch. Beim Trinken kommt es zum Kontrollverlust. Trinkexzesse und unauffällige Phasen wechseln sich ab. Durch den ersten Schluck Alkohol wird ein scheinbar unstillbares Verlangen nach immer mehr Alkohol ausgelöst.

2.4 Delta-Trinker

Delta-Trinker (**Spiegeltrinker**) sind körperlich stärker abhängig als psychisch. Delta-Trinker benötigen eine bestimmte Mindestmenge Alkohol, um sich gut zu fühlen. Ohne Alkohol leiden Delta-Trinker an Entzugserscheinungen wie Tremor, Diarrhö und Schlaflosigkeit und fallen sozial eher auf.

2.5 Epsilon-Trinker

Epsilon-Trinker (**Quartalssäufer**) sind psychisch abhängig. Sie können über Monate abstinent sein, gefolgt von Episoden exzessiven Alkoholkonsums. In diesen Phasen ist ein Kontrollverlust vorhanden. Trinkexzesse können tagelang fortgeführt werden und zu vorübergehendem Gedächtnisschwund (Filmriss) und illusionärer Verkennung führen. Nach einer solchen Phase folgt in der Regel wieder eine Phase der Abstinenz.

http://flexikon.doccheck.com/de

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

*Das nachfolgende Gedicht stammt von **Andrea Lorenz**, die es geschafft hat, nach 32 Jahren erfolgreich einen Alkohol- und Medikamentenentzug durchzustehen. Sie hat es vor 32 Jahren für ihren Ehemann, einen Alkoholiker, verfasst. Andrea Lorenz kennt beide Seiten: als Co-Abhängige und Süchtige. In der Therapie wurde sie ermutigt, ihr Gedicht öffentlich zu präsentieren, da es eindrucksvoll die zerstörerische Kraft des Alkohols verdeutlicht.*

Veröffentlicht im „Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung 2016“

Der Kaiser

Kennst Du den König Alkohol?
Es heißt: „Ich trinke auf Dein Wohl!“
Er ist nicht König, sondern Kaiser!
Er bringt den Tod Dir immer leiser.

Du stirbst nicht schnell, sondern kaum merklich,
Du siehst es nicht mehr; er beherrscht Dich!
Er macht aus Menschen wilde Tiere,
es hilft dann gar nichts, auch nicht Liebe.

Ich kann Dich nicht mehr sterben seh'n,
Ich sterbe selbst ganz ungeseh'n.
Er saugt Dein ganzes Blut Dir aus,
doch Du tust blind, es macht nichts aus.

Er nimmt Dir jede Lebensfreude,
er nimmt die Chance auch für uns beide.
Du willst mit ihm allein nur sein,
es reicht Dir Schnaps und Bier und Wein.

Ich hab' geschrien, ich bin ganz heiser.
Er ist in Deinem Leben Kaiser!
Ich weiß, Du wolltest ihn besiegen,
ich weiß, Du wolltest nicht mehr lügen.

Ich kann nicht beten, nicht mehr weinen,
ich hab's getan, doch es half keinem.
Ich muss es jetzt auch eingesteh'n,
Du wirst den Weg des Kaisers geh'n,
ich kann Dich nicht mehr daran hindern,
ich kann doch auch Dein Leid nicht lindern!

Ich weiß es doch, ja, Du bist krank.
Ich seh' Dich sitzen auf der Bank,
und in der Flasche neben Dir,
da sitzt der Kaiser, trinkt mit Dir.
Der Kaiser

Ich hab's gelernt in all den Gruppen:
Menschen sind für Dich nur Puppen.
Sie sind so klein in diesem Spiel,
denn sie bedeuten Dir nicht viel.

Du brauchst des Kaisers Untertanen,
die Dich vor diesem Weg nicht warnen,
die ganz genauso sind wie Du.
Und nur der Tod, der sieht Euch zu.

Ich hoffe so, Du hast noch Kraft,
es haben manche doch geschafft,
aus dieser Hölle zu entkommen,
sie haben diesen Kampf gewonnen.

Entscheiden musst Du ganz allein,
doch werd' ich nicht mehr bei Dir sein.
Ich bin ein bisschen mitgestorben,
ich habe Angst mit Dir vor morgen.

Er schwingt sein Zepter bald aufs Neue,
Du hältst nicht Dir, nein ihm die Treue.
Er gibt Dir mehr als ich vermag,
doch steht es nicht auf Deinem Grab:

•

Hier liegt ein Mensch, besiegt vom Kaiser!
Und ich, ich weine immer leiser.
Ich hasse König Alkohol!
Ich trinke nie mehr auf Dein Wohl!

(Andrea Lorenz)

Ein „Herzenswärmer“ für kalte Tage

Zutaten für 6 Portionen:

750 ml frisch gebrühter roter Früchtetee
750 ml Johannisbeersaft
250 ml frisch gepresster Orangensaft
1 Zimtstange
2 Gewürznelken
2 EL Honig

Und so wird’s gemacht

Geben Sie den noch heißen Früchtetee zusammen mit dem Johannisbeer- und dem Orangensaft in einen Topf. Fügen Sie Zimt, Gewürznelken und Honig hinzu. Lassen Sie die Mischung kurz aufkochen und anschließend noch acht bis zehn Minuten köcheln - fertig ist der alkoholfreie Glühwein-Genuss!

PRESSEMITTEILUNG

Bundestag verbietet „Legal Highs“

Freitag, 23. September 2016

Berlin – Der Deutsche Bundestag hat am Donnerstagabend ein Gesetz beschlossen, das den Erwerb, Besitzes und Handel mit neuen psychoaktiven Stoffen (NPS), sogenannten „Legal Highs", verbietet. Ziel des Gesetzes ist es, die Verbreitung von NPS zu bekämpfen und so ihre Verfügbarkeit als Konsum- und Rauschmittel einzuschränken.

„Mit dem Gesetz schaffen wir die entscheidende Voraussetzung, dass der Wettlauf zwischen dem Auftreten immer neuer sogenannter ‚Legal Highs‘ und ihrem betäubungsmittelrechtlichen Verbot durchbrochen wird“ sagte Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe (CDU).

Dabei bezieht sich das Verbot erstmals auf ganze Stoffgruppen. Denn das Auftreten und die Verbreitung immer neuer chemischer Varianten bekannter Betäubungsmittel und psychoaktiver Stoffe stellen laut Bundesgesundheitsministerium (BMG) eine Gefahr für die öffentliche Gesundheit dar. In der Regel sei bei diesen Stoffen die chemische Struktur der dem Betäubungsmittelgesetz bereits unterstellten Stoffe gezielt so verändert worden, dass der neue Stoff nicht mehr dessen Verbots- und Strafvorschriften unterliege. Die Wirkung auf die Psyche bleibe jedoch erhalten.

Deshalb enthält das Gesetz in Ergänzung zum einzelstofflichen Ansatz des Betäubungsmittelgesetzes eine Stoffgruppenregelung, um NPS zukünftig rechtlich effektiver begegnen zu können. Die beiden Stoffgruppen von NPS, die dem Verbot unterliegen, sind von 2-Phenethylamin abgeleitete Verbindungen sowie Cannabimimetika und synthetische Cannabinoide.

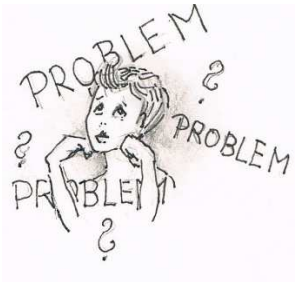
Laut BMG machen diese Verbindungen seit 2005 zwei Drittel aller neuen Stoffe aus, die über das europäische Frühwarnsystem gemeldet werden. Insofern bestehe zunächst bei diesen Stoffgruppen ein vordringlicher gesetzgeberischer Handlungsbedarf. Je nach Entwicklung des Marktes könnten in Zukunft weitere Stoffgruppen unter die Regelungen des neuen Gesetzes fallen.

© hil/sb/aerzteblatt.de

„Jahresanfang“ Ölbild von Manuela

Gesundheit

„Wir haben ein Problem.“
Gesundheit fängt beim Sprechen und Denken an.



Den meisten Menschen ist noch neu, wie stark ihre Sprache mit ihrer eigenen Gesundheit zu tun hat. Sie glauben, dass die Sprache ja nur dem Austausch von Informationen dient. Doch Sprache kann noch viel mehr.

Sprache wirkt zunächst auf unseren Gesprächspartner: Die gewählten Wörter, der Satzbau und die Sprechmelodie entscheiden darüber, ob der Gesprächspartner überhaupt folgen kann und ob er ein vollständiges Bild vom Inhalt bekommt. Gleichzeitig wirkt Sprache auch auf den Sprecher selbst. Sie macht etwas mit seinem Befinden und mit seiner Lebenswirklichkeit.
Es gibt Wörter, die eine große negative Wirkung auf die eigene Gesundheit und Lebensfreude haben. Zu ihnen zählt das gebräuchliche Wort „Problem“.

Jedes Wort schafft Wirklichkeit !
Kennen Sie Menschen, die oft das Wort „Problem“ sagen? Diese Menschen erleben erfahrungsgemäß etliche große und kleine Probleme – Probleme bei der Arbeit, mit den Kindern, in der Partnerschaft oder Ehe. Sie sprechen dabei zum Beispiel von einem „Druckerproblem“, „Eheproblem“, „Computerproblem“ oder sie erleben Probleme sogar im Plural als „Bremsprobleme“, „Sicherheitsprobleme“ oder „Schul- oder Hausaufgabenprobleme“. Auch die Kommunikation zu ihrer eigenen Gesundheit ist „problembehaftet“. Sie haben zum Beispiel „Magenprobleme“, „Darmprobleme“, „Verdauungsprobleme“, „Zahnprobleme“, „Hautprobleme“ oder ein allgemeines „Gesundheitsproblem“. In ihrem alltäglichen Leben finden sich folgende Sätze:

„Wir haben ein großes Problem.“
„Ich habe Probleme mit dem neuen Computerprogramm.“
„Dieses Vorgehen halte ich für problematisch.“

Welches Bild bekommen Sie von jemandem, der so spricht? Wirkt er gelassen und souverän? Ist er lösungsfokussiert? Was glauben Sie, wie leicht dieser Mensch sich im Leben tut?

Ein Wort ist ein ausgesprochener Gedanke.
Ein Mensch, der oft das Wort „Problem“ gebraucht, hat erfahrungsgemäß das Wort „Lösung“ nicht oder selten in seinem Wortschatz. Hier spiegelt sich sein Denken in der Sprache. Er hat seinen Blick auf Probleme fokussiert.
In der Folge erlebt er in seinem Leben auch mehr Probleme als Lösungen.

Probleme drücken, bedrücken oder können sogar erdrücken. Probleme engen ein und bedrängen. Wer viele Probleme hat oder sich sogar selber macht, seufzt oft und atmet schwer. Probleme können krank machen.

Unsere Denkmuster zeigen sich in unserer Sprache. Das Gute ist, dass Sprache auch eine Rückwirkung auf unser Denken hat. So können wir uns mit einer achtsamen Wortwahl selbst heilsame Impulse geben und unser Denken neu ausrichten. Unsere Sprache ist machtvoll und schöpferisch.

Wie wirken folgende Formulierungen auf Sie?

„Wir haben eine anspruchsvolle Aufgabe zu lösen.“
Ich brauche Hilfe mit dem neuen Computerprogramm.“
„Dieses Vorgehen wird eine zu große Herausforderung sein.“

Wie lösungsorientiert wirkt der Sprecher nun auf Sie?
Welche Ausstrahlung hat er?
Wie gelassen und souverän wirkt er nun? Spüren Sie einen Unterschied?

Mein Sprachtipp für Sie:
Machen Sie die Probe! Mögen Sie das Wort „Probleme“?
Wie fühlen Sie sich mit den „Problemsätzen“? Was machen diese Sätze mit Ihrem Atem, mit Ihrer Körperhaltung und mit Ihrer Mimik?
Und wie wirken auf Sie die drei alternativen Formulierungen? Mit welchen Formulierungen fühlen Sie sich wohler?

Nutzen Sie Ihre Sprache als machtvolles Instrument zur Heilung!
Lassen Sie auf sprachlicher Ebene „Probleme“ hinter sich und gönnen Sie sich ein 14tägiges „Problem“-Wortfasten. Wenden Sie sich „Lösungen“ zu, indem Sie das Wort Lösung in Ihren Wortschatz bewusst aufnehmen und gebrauchen. Sie werden sehen, dass Sie mit weniger Aufwand bessere Ergebnisse und Lösungen finden werden.

Das Leben darf leicht sein!

Von Eva Nerger-Bargellini – Heilspiegel Nr. 40

Erfolg hat drei Buchstaben:
T u n
Johann Wolfgang von Goethe
(1749-1832) Dichter

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

WITZIG – WITZIG

Wir haben selbstverständlich sofort an alle männlichen Leser unserer Broschüre gedacht, als wir diese hochinteressante Anzeige entdeckten:

VOLKSHOCHSCHULE
Frühjahr-PROGRAMM FÜR MÄNNER
SCHRIFTLICHE ANMELDUNG bis
Montag, 01.03.2017

HINWEIS: Aufgrund von Schwierigkeitsgrad und Komplexität der Inhalte werden pro Kurs nur 8 Teilnehmer akzeptiert

KURS A1
Wie schraube ich eine Zahnpastatube zu– Schritt-für-Schritt-Anleitung mit Power-Point-Präsentation -
4 x Montag und Mittwoch 19.00-21.00 Uhr

KURS B1
Die Toilettenpapierrolle – Wechselt sie sich selbst?
Diskussionsgruppe - 2 x Samstag 12:00-14.00 Uhr

KURS B2
Neue Techniken und Hilfestellung beim Urinieren -
Anheben der Brille, Spritzervermeidung - Gruppenübung -
4 x Samstag 10:00-12.00 Uhr

KURS C1
Grundlegende Unterschiede zw. Wäschekorb und Fußboden –
Folien und erklärende Graphiken -
3 x Samstag 14:00-16:00 Uhr

KURS D1
Der Weg des benutzten Geschirrs zur Spüle –
Ist Telepathie eine Option?
Beispiele im Video -
4 x Dienstag und Donnerstag 19:00-21:00 Uhr

KURS E1
Verlust der Fernbedienung an bessere Hälfte = Identitätsverlust?
Selbsthilfegruppe mit psychologischer Betreuung
4 x Freitag und Sonntag 20.00-22:00

KURS F1
Anleitung zum Auffinden von Gegenständen –
Wie suche ich an den richtigen Stellen ohne das Haus auf den Kopf zu stellen und dabei rumzubrüllen?
Offenes Forum - Montag 20:00-22:00

KURS G1
THEMA Gesundheit:
Der Kontakt mit Blumensträußen für die Liebste ist NICHT gesundheitsschädlich.
Vortrag - Freitag 20:00-22:00 Uhr

KURS H1
Wahre Männer fragen doch nach dem Weg –
Praktische Anwendung im Rollenspiel vor Ort
Dienstag 17:00 Uhr,
Veranstaltungsort wird noch bekanntgegeben

KURS J1
Ist es genetisch ausgeschlossen, gelassen zu bleiben, während SIE rückwärts einparkt?
Fahrtraining mit Videoanalyse
4 x Samstags 15.00-17.00 Uhr

KURS K1
Lebenshilfe – Grundlegende Unterschiede zwischen Mutter und Ehefrau
Rollenspiele und Lernprogramm auf CD-ROM
Dienstag 19:00-21:00 Uhr

KURS L1
DER IDEALE SHOPPING-BEGLEITER
Entspannungsübungen, Meditation und Atemtechniken
4 x Dienstag und Donnerstag 18:00-20:00,
Innenstadt o. Einkaufszentrum

KURS M1
Wie bekämpfe ich Vergesslichkeit bei Geburts-und Hochzeitstagen und anderen wichtigen Terminen? –
Warum sollte ich anrufen, wenn ich später komme?
Elektroschock-Therapie-Sitzungen und Lobotomie (optional)
3 x Montag, Mittwoch und Freitag 19.00-21.00 Uhr
(mit SMS-Termin-Erinnerung)

KURS N1
Herd und Backofen – Was ist was und wie nutze ich beides optimal?
Vorführung der Firma Miele und praktische Übungen
Dienstag 20:00 Uhr,
Veranstaltungsort wird noch bekanntgegeben

Der Termin für den Kurs ' ***Männerschnupfen ' Umgang mit der Todesgefahr und psychologische Folgen***...
fehlt noch und wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Nach Kursabschluss der jeweiligen Kurse und Teilnahme an allen Unterrichtseinheiten erhalten alle überlebenden Teilnehmer Urkunden.

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

LESEN – LESEN – LESEN

LESEN – LESEN – LESEN

Literatur zum Thema Sucht

Süchte als AusWeg?:
Handbuch der Sucht
Taschenbuch 17,50 €

Von Doris Wuppermann

Süchte, was versteht man darunter?
Die Abhängigkeit, die Co-Abhängigkeit, die Begierde, den Drang, das Verlangen, die Besessenheit, den Hang, den Zwang, die Gewöhnung, die Schwäche?
Haben wir nicht alle mal die eine oder andere Sucht? Legale Süchte wie Alkohol und Zigaretten oder illegale Süchte wie Cannabis und Kokain oder eher „einfache“ Süchte nach Essen, Spielen, Konsum oder Fernsehen?
Wir sollten uns fragen: Suchen wir Menschen etwas? Was fehlt uns? Brauchen wir etwas zur Kompensation, damit es uns in gewissen Lebenslagen besser geht? Worauf bzw. wonach haben wir verlangen? Wie lange brauchen wir den AusWeg? Welchen Weg wollten wir wirklich gehen?
Dieses Buch, dieses Handbuch von A-Z, in dem über 50 Süchte vorgestellt werden, gibt uns Menschen die Möglichkeit, unser Leben näher anzuschauen, bewusster anzusehen, besonders die Höhen und Tiefen des Lebens zu verstehen und zu reflektieren.

Das Buch soll somit keinen medizinischen Ratgeber darstellen. Es handelt sich grundsätzlich um eine philosophische Betrachtung der einzelnen Süchte und soll zum Hinterfragen anregen.

Sucht - Hintergründe und Heilung:
Abhängigkeit verstehen und überwinden
Taschenbuch 14,90 €

Von Heinz-Peter Röhr

Warum werden Menschen süchtig? Welche Funktion hat das Suchtmittel? Wie können Betroffene mit ihren Scham- und Schuldgefühlen umgehen? Was können Angehörige tun, um ihre enorm schwierige Lebenssituation zu bewältigen? Sucht ob nach Alkohol, Tabletten, Cannabis, Arbeit, Essen oder Sex ist immer eine existenzielle Krise. So schmerzhaft es sein kann: Betroffene müssen ihrer Abhängigkeit ins Gesicht schauen. Erst wenn die Suchterkrankung anerkannt wird, ist dauerhafte Abstinenz möglich. Und nur eine ernsthafte Auseinandersetzung mit der Krankheit und ihren Hintergründen kann Suchtkranke davor bewahren, wieder rückfällig zu werden. Auf der Basis seiner langjährigen therapeutischen Arbeit mit Suchtkranken gibt Heinz-Peter Röhr Hilfestellungen, wie man Abhängigkeit verstehen und überwinden kann.

Ich glaube, man sollte überhaupt nur solche Bücher lesen, die einen beißen und stechen.

Franz Kafka(1883 - 1924)

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

Leckeres zur Winterzeit

Leckeres zur Winterzeit

Husaren – Krapferl

200 g Butter
100 g Zucker
2 Eigelb
das Innere von 1 Vanilleschote
1 Prise Salz
80 g geriebene Haselnüsse
300 g Mehl
½ Tasse Puderzucker
150 g Johannisbeermarmelade oder Gelee

Die Butter mit dem Zucker, den Eigelben, der Vanille und dem Salz auf einem Backbrett verkneten. Das Mehl darüber sieben, die Haselnüsse darüber streuen und alles zu einem Mürbeteig erarbeiten. Den Teig in Alufolie gewickelt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Aus dem Teig eine lange Rolle formen, gleichmäßige Scheiben davon abschneiden, diese zu Kugeln rollen und in jede Kugel mit dem Kochlöffelstiel eine kleine Vertiefung drücken. Die Krapferl auf ein Backblech legen und auf der mittleren Schiebeleiste 15-20 Minuten backen.
Die Krapferl auf einem Kuchengitter erkalten lassen, dann mit dem Puderzucker besieben. Die Marmelade erhitzen, glattrühren und die Vertiefung in jedem Krapferl damit füllen. Die Marmelade 1-2 Tage gut trocknen lassen, ehe die Krapferl in eine Dose geschichtet werden.

Linzer Kranzerl

4 hartgekochte Eigelbe
120 g Puderzucker
200 g Butter
2 Päckchen Vanillinzuckjer
1 Prise Salz, 300 g Mehl
120 g Mandeln, 100 g Zucker
2 Eigelbe
½ Tasse Johannisbeergelee

Die hartgekochten Eigelbe durch ein Haarsieb streichen und mit 80 g gesiebtem Puderzucker und der Butter schaumig
rühren. Den Vanillinzucker, das Salz und das gesiebte Mehl
zufügen und alles verkneten.
Den Mürbeteig in Alufolie gewickelt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
Die Mandeln mit kochend heißem Wasser überbrühen, abziehen und grob hacken. Die Mandelstücke mit dem Zucker mischen.
Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig 4 mm dick ausrollen und Ringe von etwa 5 cm Durchmesser ausstechen. Die rohen Eigelbe verquirlen, die Ringe einseitig damit bestreichen und mit der feuchten Seite in die Mandel-Zucker-Mischung drücken. Die Ringe mit der Mandelseite nach oben auf ein Backblech legen und auf der mittleren Schiebeleiste 10 – 15 Minuten backen.
Das Gebäck vom Backblech heben und abkühlen lassen. Dann die Unterseiten mit Johannisbeergelee bestreichen, je zwei Ringe zusammensetzen und mit dem restlichen Puderzucker besieben.

FreiwilligeSuchtkrankenHilfe e.V.

Dem Revolutionär Jesus zum Geburtstag

Zweitausend Jahre sind es fast,
seit du die Welt verlassen hast,
du Opferlamm des Lebens!
Du gabst den Armen ihren Gott.
Du littest durch der Reichen Spott.
Du tatest es vergebens!

Du sahst Gewalt und Polizei.
Du wolltest alle Menschen frei
und Frieden auf der Erde.
Du wusstest, wie das Elend tut,
und wolltest alle Menschen gut,
damit es schöner werde!

Du warst ein Revolutionär
und machtest dir das Leben schwer
mit Schiebern und Gelehrten.
Du hast die Freiheit stets beschützt
und doch den Menschen nichts genützt.
Du kamst an die Verkehrten!

Du kämpftest tapfer gegen sie
und gegen Staat und Industrie
und die gesamte Meute.
Bis man an dir, weil nichts verfing,
Justizmord, kurzerhand, beging.
Es war genau wie heute.

Die Menschen wurden nicht gescheit.
Am wenigsten die Christenheit,
trotz allem Händefalten.
Du hattest sie vergeblich lieb.
Du starbst umsonst. Und alles blieb
beim Alten.

Erich Kästner

„Der Engel am Eingang" – Zeichnung von Manuela

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 2017.
★ Manuela und Pia. ★

EIGENE NOTIZEN

Wenn's alte Jahr erfolgreich war,
dann freue dich aufs neue.
Und war es schlecht, ja dann erst recht.

Albert Einstein (1879-1955)

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 SuchtkrankeHilfe 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: waldimanu@gmail.com
Pia: 0 61 71 / 5 16 67
Online: pia.pratt@t-online.de

FSH – Gemeinnütziger Verein

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND