

»SuchtDruck«

Nr. 10 · April 2015

Magazin der Sucht-Selbsthilfe in SN und TH



Fachausschuss „Selbsthilfe“
Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.



Fachausschuss „Selbsthilfe“
Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.



13. JUNI – 21. JUNI

AKTIONSWOCHЕ
ALKOHOL 2015

ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!

www.aktionswoche-alkohol.de

Themen dieser Ausgabe:

- Kommentar im SuchtDruck
- Aktionswoche Alkohol 2015
- Wir stellen uns vor...
 - Angehörigengruppe „Sonnenblume“
 - Selbsthilfe „Café Bohne“
 - „Sinnsucht“ Lesung,
 - Suchtgeschichte „Thomas“
- Veranstaltungshinweise für die Suchtselbsthilfe Thüringen / Sachsen

Kommentar

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
 im Juni dieses Jahres findet nun schon zum fünften Mal die bundesweite Aktionswoche Alkohol statt. Auch wenn durch den Anstieg der Crystal Problematik in den letzten Jahren viele Ressourcen im Hilfesystem gebunden sind, darf doch nicht vergessen werden, dass Abhängigkeit von Alkohol immer noch das dominierende Suchtproblem darstellt. Die Aktionswoche soll möglichst viele Menschen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol sensibilisieren, in diesem Jahr in einem neuen Design. Sie werden bei den Aktionsideen auf Vertrautes, aber auch auf Neues stoßen. Werfen Sie einfach mal einen Blick auf die Homepage bzw. lesen Sie dazu weiter in dieser Ausgabe. In den letzten Jahren haben zahlreiche Selbsthilfegruppen und -verbände das wichtige Anliegen der Aktionswochen

durch vielerlei Aktionen unterstützt und so zur Präsenz des Themas beigetragen. Sicherlich werden sich auch in diesem Jahr wieder viele Gruppen an der Aktionswoche beteiligen. Dabei geht es nicht unbedingt um „große“ Veranstaltungen. Auch ein thematischer Gruppenabend in diesem Zeitraum, der vielleicht für Interessierte geöffnet wird, trägt zum Gelingen der Aktionswoche Alkohol 2015 bei. Ich freue mich, wenn Sie auch in diesem Jahr die Aktionswoche nach Ihren Möglichkeiten unterstützen.



Es grüßt Sie herzlich

Beate Drowatzky

Ihre Beate Drowatzky
 Caritas, SLS-Vorstand, Vorsitzende SLS-FA Selbsthilfe

Selbsthilfe im Internet ...

www.nakos.de

NAKOS steht für **N**ationale **K**ontakt- und **I**nformationsstelle zur Anregung und Unterstützung von **S**elbsthilfegruppen, die bereits seit über 30 Jahren besteht. Auf der Seite finden Sie vielfältige Informationen; von Arbeitspapieren, Videoclips bis zu aktuellen Nachrichten und Veranstaltungsterminen, die für die eigene Arbeit sehr nützlich sind. **OR**



Auch 2015: Aktionswoche Alkohol

Im Abstand von zwei Jahren findet seit einigen Jahren eine bundesweite Aktionswoche Alkohol statt – **2015 vom 13. bis 21. Juni**.

Anliegen ist eine breite Sensibilisierung für einen verantwortungsbewussten und gesundheitsverträglichen Umgang mit Alkohol.

„WENIGER IST BESSER“ ist eine wichtige Botschaft, vor allem auch auf Grund des immer noch zu hohen pro-Kopf-Verbrauches an Alkohol. Wie weiter unten dargestellt, ist die alkohol- verursachte Schadensbilanz am Beispiel der alkoholbedingten Sterbefälle in Sachsen und Thüringen besonders hoch.

Neun Tage lang veranstalten tausende Engagierte zahlreiche Aktionen, um möglichst viele Menschen an möglichst vielen Orten für die Thematik zu sensibilisieren. Ob am Arbeitsplatz, in der Kirche, in der Arztpraxis oder in der Apotheke, auf dem Sportplatz oder in Einkaufspassagen geben Haupt- und Ehrenamtliche Impulse für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.

Anmeldung der Aktivitäten als auch Bestellung umfangreiche Informationsmaterialien erfolgt unter www.aktionswoche-alkohol.de.

OR



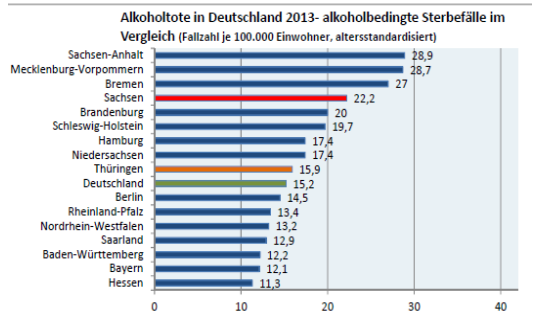
**ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!**



www.aktionswoche-alkohol.de

Alkoholabhängigkeit - nach wie vor Suchtproblem Nr. 1 in Deutschland; in Sachsen und Thüringen im Speziellen

In Deutschland sind ca. 1,8 Mio. Personen alkoholabhängig und weitere 1,6 Mio. Menschen betreiben einen Alkoholmissbrauch. Auch hinsichtlich der Schadensbilanz gehören alkoholbezogene Störungen zu den Suchtproblemen mit gesamtgesellschaftlicher Bedeutung. Deutschlandweit sterben jährlich ca. 14.500 Menschen an den Folgen alkoholbedingter Krankheiten. Sachsen und Thüringen sind im Vergleich zu anderen Bundesländern besonders belastet (siehe Abbildung):



Daten: www.gbe-dund.de

OR

Aktionswoche „Alkohol? Weniger ist besser!“ – Anregungen!

Quelle: www.aktionswoche-alkohol.de

Suchthilfe und Selbsthilfe – Wir gehen raus!



Gehen Sie während der Aktionswoche überall dorthin, wo Menschen sind – in Kaufhäuser, Baumärkte, Bahnhöfe und Einzelhandelsgeschäfte. Seien Sie kreativ und knüpfen Sie Kontakte an ungewöhnlicher Stelle. Sie werden anregende Gespräche führen und manch einen Passanten ins Grübeln bringen. Es geht dabei nicht um ein Alkoholverbot, sondern um einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol: „Weniger ist besser!“

Wir informieren in Arztpraxen, Kliniken und Apotheken



Ärztinnen und Ärzte, Apothekerinnen und Apotheker sind häufig die ersten neutralen Kontaktpersonen für Menschen, die zu viel trinken. Wenn Sie riskanten Alkoholkonsum vermuten, können Sie ein vertrauliches Gespräch beginnen und über Alkohol und risikoarmen Konsum informieren.

Untersuchungen zeigen: Ein aufklärendes Gespräch motiviert einen Teil der Betroffenen, ihren Konsum eigenständig zu reduzieren oder sogar zu beenden.

Alkoholprävention am Arbeitsplatz



Betriebliche Alkohol- oder Suchtprogramme haben sich hervorragend bewährt: Sie informieren darüber, ab wann zum Beispiel Alkoholkonsum der Gesundheit schadet und abhängig machen kann. Damit beugen Sie riskantem Konsum vor. Sie sensibilisieren für problematischen Alkoholkonsum. So werden suchtgefährdete und suchtkranke Beschäftigte frühzeitig angesprochen. Und Sie helfen, das Thema „Suchterkrankungen“ zu enttabuisieren.

Die Aktionswoche „Alkohol? Weniger ist besser!“ ist die ideale Zeit für betriebliche Aktionen zur Alkoholprävention.

und viele weitere Aktionsideen ...



Alkoholprävention in der Kommune



Hochschulen: Studieren und arbeiten mit klarem Kopf



Alkoholprävention im Straßenverkehr



Kirche engagiert sich!



Vereine und Gruppen engagieren sich!



u.v.m.

Aktuelle Publikationen– Sucht, Suchthilfe, Selbsthilfe...



Die SLS hat ihren aktuellen Suchbericht „Sucht 2014“ Ende März 2015 veröffentlicht. Dargestellt werden Daten der sächsischen Krankenhausstatistik und ambulanten Suchthilfe.

Deutlich werden die zunehmende Inanspruchnahme suchtspezifischer Hilfen als auch Kapazitätsgrenzen in der ambulanten Suchthilfe. Wie in den vergangenen Jahren steigen die Anforderungen aufgrund der Zunahme Crystal-bezogener Suchtprobleme. So stieg die Beratungsnachfrage 2014 um 16 % gegenüber dem Vorjahr. Der Crystal-bezogene Beratungsanteil beträgt 20 %, während Alkohol-bezogene Problemlagen mit ca. 50 % aber weiterhin häufigster Beratungsgrund sind. Diskutiert wird eine notwendige Verbesserung der Fachkraftversorgung.

Download unter: www.slsev.de/Sucht2014.pdf



Innerhalb des Jahresberichtes informiert die SLS über Arbeitsschwerpunkte und Inhalte der Arbeit im vergangenen Jahr einschließlich der sieben verschiedenen Fachausschüsse und der Fachstelle für Suchtprävention im DB Dresden.

Kombiniert wird der Bericht mit einem aktuellen Verzeichnis der verschiedenen Angebote der Suchthilfe in Sachsen. Aufgrund der der Vielzahl der Angebote konnten im Verzeichnis Kontaktdaten der sächsischen Suchtselbsthilfe nicht aufgenommen werden. Diese sind aber Bestandteil des aktuellen Verzeichnisses „Wege aus der Sucht“ als auch innerhalb der online-Datenbank unter

www.suchthilfe-sachsen.de

Der SLS-Jahresbericht kann wie alle anderen SLS-Publikationen über die SLS-Geschäftsstelle angefordert werden und steht auch als Download unter www.slsev.de/SLS2014.pdf zur Verfügung.

Berufliche Suchthilfe und Sucht- Selbsthilfe

Der Deutsche Caritasverband hat eine Arbeitshilfe mit 2 Modulen zur Zusammenarbeit von beruflicher und Sucht-Selbsthilfe erstellt. Dargestellt werden Grundlagen und Empfehlungen für eine gute Zusammenarbeit als auch Beispiele guter Umsetzung.

Anliegen der Autoren ist die wirksame Unterstützung der Zusammenarbeit auf den unterschiedlichen Ebenen. Die Arbeitshilfe stellt für die Akteure vor Ort eine konkrete Diskussionsgrundlage dar, die eine Weiterentwicklung der Kooperation zwischen beruflicher Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe anregen soll.

Weitere Informationen:
Deutscher Caritasverband

Wir stellen uns vor ...

Angehörigengruppe „Sonnenblume“ Kyffhäuserkreis

Am 02. August 2011 wurde nach einem zweiten Anlauf die Angehörigen-Selbsthilfegruppe „Sonnenblume“ gegründet. Wir sind Angehörige von Suchtkranken, d.h. Alkoholkranken, Drogenabhängigen, Spielsüchtigen etc. Schon vor der Gründung hatten zwei von uns Kontakt miteinander und tauschten vorsichtig und in aller Stille ihre Erfahrungen aus. Man war ja froh, jemand zu treffen, mit dem man offen darüber sprechen konnte – davon, dass Suchthilfe auch für die Angehörigen da ist, wusste niemand. Um dies zu ändern, organisierte die Beratungsstelle für Suchthilfe einen Tag der offenen Tür – für Betroffene und Angehörige. Danach wurde die Angehörigengruppe gegründet, und wächst seitdem langsam an, was ein Zeichen dafür ist, dass der Bedarf da ist. Nicht jeder kann sich gleich überwinden, sich dieser Gruppe anzuschließen. Aber die Resonanz zeigt doch, dass es wichtig ist, mit anderen seine Probleme besprechen zu können.



Wir können keine Wunder bewirken, können keine Rezepte und Gebrauchsanweisungen verteilen, wie die Angehörigen zur Abstinenz bewegt werden können, aber wir können Erfahrungen austauschen, Vorschläge machen. Und wir können zeigen „Du bist mit Deinem Problem nicht allein!“.

Die umliegenden Sucht-Kliniken gehen leider auf unsere Angebote, uns mit den Angehörigen ihrer Patienten/Klienten zusammensetzen, nicht ein, aber wir versuchen dann über die Betroffenen selbst die Angehörigen zu erreichen und verteilen Flyer.

Die Suchtkranken erhalten von vielen amtlichen Stellen Hilfe und Unterstützung – und wo bleiben die Angehörigen? Wenn hier nichts unternommen wird, fallen diese in Depressionen, werden selbst süchtig oder anderweitig krank. Das muss nicht sein, wenn von Anfang an auch Angehörige mit in die Arbeit einbezogen werden.

Die Suchtberatungsstelle im Kyffhäuserkreis versucht dies zu realisieren. Unsere Gruppe ist zufrieden, wenn man auch nur einem Angehörigen sein Leben verbessern kann, durch Zuhören, Reden, Vorleben.

An jedem 2. Dienstag des Monats trifft sich unsere Gruppe in der Beratungsstelle in Sondershausen. Ein- bis zweimal im Jahr veranstalten wir auch ein gemütliche Beisammensein oder einen Ausflug.

Kontaktdaten:

Angehörigengruppe „Sonnenblume“ Kyffhäuserkreis
Renate Herzog, Tel.: 0177-6765654
silent11@gmx.net
www.selbsthilfe-sonnenblume.de

Wir stellen uns vor ...

Selbsthilfe "Café Bohne" des Suchthilfezentrums S13 in Erfurt- Melchendorf

Seitdem das Gartenhaus im Hof des Caritas Suchthilfezentrums S 13 (Schulzenweg 13 Erfurt Melchendorf) Anno 2004 feierlich eröffnet wurde, gab es einen kontinuierlichen Cafébetrieb. Ehrenamtlich engagieren sich fleißige Mitarbeiter, um hier für Suchtkranke, Angehörige und Interessierte ein Gesprächsangebot und Informationen zum Ausstieg aus dem „Teufelskreis Sucht“ zu schaffen. Das Logo ist in der Weise zu deuten, in "Bohne" das B wegzulassen, sodass ein "ohne" entsteht und wir also ohne Suchtmittel hier sind und leben wollen.



In ungezwungener Atmosphäre kann man bei kostengünstigen Kaffee sowie Kuchen gegenseitig Erfahrungen austauschen und mehrere Angebote verschiedener Selbsthilfegruppen aufsuchen, oder sich auch nur ganz einfach unterhalten.

Gern schauen mal die professionellen Suchtberater sowie Gruppenleiter und Sprecher von Selbsthilfeangeboten rein, um ggf. bei Problemen für die Gäste da zu sein oder um Neues zu erfahren. Regelmäßig besuchen Patienten der Entgiftungsstation des nahen Katholischen Krankenhauses in Begleitung eines Pflegers oder Pflegerin unsere Einrichtung. Natürlich sind auch die Mieter vom "Geschützten Wohnen" im Vorderhaus oder der nahen "Waidwäsche" regelmäßige Gäste, sodass im Durchschnitt immer zwanzig Besucher das Dienstagscafé frequentieren.

Da das Haus von vielen Selbsthilfegruppen genutzt wird, ist der Cafébetrieb dienstags sowie samstags in der Zeit von 14:30 bis ca. 18 Uhr durch Ehrenamtliche gewährleistet.



Es gibt viel Platz und meistens auch solch leckeren Kuchen.



Siegfried Langenberg und Andreas Jahn im Café T-Shirt und den Logotassen des Dienstagskaffees.

„Sinnsucht“ Lesung mit Johannes Nathschläger in der Stadtbibliothek Erfurt

Was treibt einen Jugendlichen, mit 13 Jahren fast noch ein Kind, in die Arme von König Alkohol? Es stimmt doch alles im Leben dieses Johannes Nathschläger, im Elternhaus in Wien: der Junge erfährt Zuwendung und Liebe, die Schule bereitet keine Probleme, Freunde sind da, auch Freundinnen, nichts scheint zu fehlen und das Leben ist schön.

Aber im Kopf des Jungen rumort es und es ist nichts Organisches, nichts Medizinisches: Es sind da einfach zu viele Fragezeichen und zu wenige Antworten, eigentlich überhaupt keine. Wenn es die schon nicht gibt, müssen diese verdammten Fragezeichen weg, muss die Leere in Kopf und Seele anderweitig gefüllt werden. Also macht Johannes Party, immer dabei und stets zu Diensten der Geist aus der Flasche. Aber die verdammten Fragezeichen und die unerträgliche Leere bleiben.

In „Sinnsucht – Mein Lauf in die Nüchternheit“ hat Dr. Johannes Nathschläger seinen Weg in die Sucht und aus ihr heraus beschrieben. Seine Erfahrungen standen im Mittelpunkt einer Lesung am 17. September 2014, organisiert vom Thüringer Landesverband der Freundeskreise und der Stadtbibliothek Erfurt, gefördert von der Barmer GEK.

Der promovierte Philosoph, Sozialpädagoge, Sucht- und Logotherapeut fand den Weg in die Abstinenz über das Werk



des österreichischen Neurologen und Psychiaters Viktor Frankl und die von ihm entwickelte Logotherapie und Existenzanalyse. Da war Nathschläger 19, und es dauerte noch etliche Jahre, bis der heute 34jährige -ohne Entzugs- und Suchttherapie- die Flasche wirklich stehen lassen konnte.

Aufmerksame Zuhörer fand der Autor in den eingeladenen Erfurter Schulklassen. Nathschläger gibt Denkanstöße, braucht daher keinen erhobenen Zeigefinger, wenn er das Abgleiten in die Sucht, deren unverkennbare Merkmale und mit Zitaten aus seinem Buch das heulende Elend des Alkoholkranken schildert.

Das Elend der Angehörigen wurde deutlich an der Frage der begleitenden Lehrerin nach deren Hilfsmöglichkeiten: Nichts können sie ausrichten als darauf zu achten, nicht selbst im Strudel der Co-Abhängigkeit unterzugehen, war die ehrliche –und für Laien wahrscheinlich brutale- Antwort.

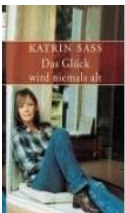
Johannes Nathschläger arbeitet in der Jugend-, Sucht- und Suchtselbsthilfe. Daraus und aus seinem eigenen Erleben leitet er sein Credo für die Suchthilfe ab: Sie muss sinnstiftend sein, wenn sie anhaltend wirksam sein will. Ihm reicht es nicht, Menschen nur wieder auf die Beine zu stellen – wenn sie wieder laufen können, müssen sie die richtige Richtung, sprich: den Sinn des Laufens, kennen. Denn sonst, so Nathschläger, bleiben die Fragezeichen, bleiben die Defizite, bleibt die Leere und der Teufelskreis beginnt von vorne. Nur dieses Mal schlimmer.

Sein Buch ist im Buchhandel nicht mehr erhältlich, es gab nur eine Auflage. Doch diese für Betroffene wie für an der Suchtproblematik interessierte Menschen bedauerliche Tatsache tut meines Erachtens dem Anliegen des Autors überhaupt keinen Abbruch, aufklärend-präventiv im besten Sinne alle die anzusprechen -und hier besonders Jugendliche-, die nicht wissen können, aber wissen sollen, welche Fratze König Alkohol zeigt, wenn aus dem Genuss Abhängigkeit wird.

Wilfried Nax
Freundeskreis Ohrdruf

Buchempfehlungen aus der SLS-Bibliothek

(kostenfrei ausleihbar)



Das Glück wird niemals alt (2005) von Katrin Saß, List-Taschenbuch

... ganz persönliche Erfahrungen der bekannten Schauspielerin mit der zerstörerischen Wirkung der Alkoholabhängigkeit und dem qualvollen Weg heraus ...

Aus dem Klappentext: „In diesem schonungslosen Buch erzählt sie von ihrem beruflichen Aufstieg, aber auch von ihren schweren persönlichen Krisen.“



Der kluge Säufer: Roman von Sucht und Liebe (2012)

von Franziska Steinrauch, konkursbuch Verlag

Die Autorin beschreibt die Jahre ihres Lebens an der Seite ihres alkoholkranken Mannes.

Kaum etwas wird beschönigt in diesem Buch, es wird weder moralisiert noch beschuldigt. „... ein Medikament für Angehörige“.



Danach war alles anders - Suchtgeschichten (2006) von Jörg Böckem, DVA München

Der Autor erzählt von sieben verschiedenen Suchtgeschichten, die verschiedene Suchtformen thematisieren und gleichsam das Beherrschende der Sucht zum Gegenstand haben. Geschildert werden sehr unterschiedliche Wege in die Sucht- aber auch zurückführende Pfade...

Suchtgeschichte „Thomas“

Ich heiße Thomas, ich bin Alkoholiker. Heute muss ich nicht trinken, und ich bin zufrieden mit meinem Leben ohne Alkohol.

Wie es dazu kam, will ich hier erzählen: Als Jugendlicher entdeckte ich, dass mir der Alkohol dabei half, locker zu werden und lustig zu sein.

Es hat mir Spaß gemacht, mit anderen zu feiern. Ich war stolz darauf, wieviel Alkohol ich vertragen konnte. Schlimm war meistens der Kater am nächsten Morgen und ich lernte bald, dass es besser wurde, wenn ich morgens etwas Alkohol trank. Nach meiner Berufsausbildung kam ich in einen Betrieb, in dem es üblich war, tagsüber bei der Arbeit ein paar Bier zu trinken. Oft war ich da mit von der Partie. Durch Gelegenheitsarbeiten auf dem Bau fing ich an, auch in der Woche abends zu trinken. Der Alkohol wurde mein Begleiter, aber ich machte mir deswegen keine großen Sorgen.

Ich konnte nicht nein sagen, wenn mir Alkohol angeboten wurde. So kam es oft vor, dass ich stark betrunken war. Es gab peinliche Situationen, und ich schämte mich am nächsten Tag dafür. Der Alkohol hellte meine Laune wieder auf. Hin und wieder legte ich Trinkpausen ein. Doch ich fing immer wieder an.

Dann kamen meine Partnerin und später die Kinder in mein Leben. Es gab immer wieder Nörgeleien, dass ich nicht so viel trinken soll. Ich versuchte weniger zu trinken.

Das klappte höchst selten. Ich war in der Klemme. Weniger Trinken funktionierte nicht, gänzlich verzichten wollte ich auch nicht. Ich war sehr einsam mit meinem Problem. Ich fing an, meine Flaschen zu verstecken, und heimlich zu trinken. Irgendwann stellte mir meine Partnerin ein Ultimatum.

In einer Suchtberatung suchte ich mir Hilfe. Dort bekam ich die Empfehlung, auf den Alkohol zu verzichten.

Mit Motivation und Sturheit schaffte ich das auch. Ich tat es für meine Frau und meine Kinder. Ich war aber selten zufrieden, oft mürrisch, und neidisch, wenn andere tranken, ich aber nicht durfte. Es war keine schöne Zeit. Immerhin hielt ich sechs Jahre ohne einen Schluck durch. Dann kam, was kommen musste.

Mit einem Glas Sekt zum Geburtstag fing ich wieder an. Ich war begeistert, dass ich „kontrolliert“ trinken konnte. Es ging eine Weile gut mit dem Sekt am Abend. Mein Durst wurde aber immer größer. Kurze Zeit später trank ich schlimmer als je zuvor. Ich trank jeden Tag, auch auf der Arbeit. Mit der Zeit steigerte sich die Trinkmenge, und als ich schließlich einen Tag aussetzte, spielte mein Herz verrückt. Ich dachte an einen Herzinfarkt und bekam furchtbare Angst vorm Sterben. Das waren die dunkelsten Stunden in meinem Leben. Für mich war klar, so kann ich nicht mehr weiter machen. Mein Herz war in Ordnung, wie sich später herausstellte.

Heute weiß ich, dass es ein Alkoholentzug war. Aus Angst ließ ich die Finger vom Alkohol, und nach drei Wochen fühlte ich mich besser.

Dann traf ich einen Mann, der sagte, er ist Alkoholiker, aber er trinke nicht mehr. Ihm erzählte ich mein Dilemma und von meiner Angst, wie es nun weitergehen soll. Er hat mich in ein Meeting der Anonymen Alkoholiker (AA) mitgenommen. Ich war sehr aufgeregt. In dem Raum waren etliche Leute. Sie waren fröhlich, und freuten sich, dass ein "Neuer" gekommen war. Sie begrüßten mich freundlich, und ich durfte mich zu Ihnen setzen.

Ich war mir nicht sicher, ob ich wirklich dahin gehöre. Ein Alkoholiker wollte ich eigentlich nicht sein.

„Wenn du ein Problem mit dem Trinken hast, bist du hier richtig.“

Vorname und du, das genügt bei AA. Ich musste nichts von mir preisgeben, kein Formular ausfüllen, auch keine Liste in die ich mich eintragen musste.

Meine Aufregung legte sich.

Dann erzählten einige Leute ihre Geschichte. Wie sie getrunken hatten, was geschah und wie sie heute sind.

Manchmal kam es mir so vor, als erzählten sie meine eigene Geschichte.

Ich spürte, hier werde ich verstanden.

Plötzlich war ich nicht mehr allein mit meinem Problem. Die Leute im Meeting wussten, wie es ist, wenn man mit Trinken aufhören will, aber es aus eigener Kraft nicht schafft.

Sie sagten, Alkoholismus ist eine Krankheit und hat nichts mit Willensschwäche zu tun.

Vor allem die Lebensfreude in ihren Gesichtern hat mich überzeugt. Nach dem Meeting spürte ich Erleichterung und Hoffnung.

„Lass das erste Glas stehen, für heute! Komm wieder, es funktioniert!“ So haben wir uns verabschiedet. Ich hab eine Liste mit Telefonnummern bekommen, für den Notfall.

Ich bin wieder hingegangen und besuche seitdem regelmäßig die Meetings, in denen wir miteinander Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen. Ich habe durch AA viele neue Freunde gefunden.

Zu unseren AA-Gruppentreffen kommen ausschließlich Betroffene. Es gibt aber auch Meetings, zu denen Angehörige und Freunde von Alkoholikern eingeladen sind. Es gilt der Grundsatz: „Wen du hier siehst, was du hier hörst, wenn du gehst, bitte lass es hier.“

Bei AA werden keine Vorschriften gemacht. Es spricht immer nur einer. Jeder kann sprechen, niemand wird zu etwas gezwungen, jeder darf ausreden und es wird nicht kommentiert noch werden Ratschläge erteilt.

Ich hab zugehört und ausprobiert, was anderen geholfen hat.

Ich lernte das erste Glas stehen zu lassen. Nicht für mein ganzes Leben, nur für diesen einen Tag, für heute, wenn es eng wird für jetzt. Das ist keine große Sache.

Es gibt bei AA ein spirituelles Programm (12 Schritte-Programm), das zur Genesung empfohlen wird. In den Meetings sprechen wir darüber, wie uns das Programm dabei hilft, zufrieden zu leben. Oft wird in den Meetings erleichtert gelacht, so dass die Genesung förmlich zu spüren ist. Als ich zu AA kam, war ich einsam und hatte nichts mehr zu lachen gehabt. Die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten gibt mir Kraft und den Mut, auf dem Genesungsweg immer weiter zu gehen.

Viele Dinge sind in meinem Leben wieder in Ordnung gekommen. Mit der Ehrlichkeit fing es an. Heute muss ich keine Angst mehr davor haben, dass ich Alkoholiker bin. Ich bin einer und das ist nicht schlimm. Ich kann an jedem Tag in meinem neuen Leben etwas für meine Genesung tun.

Ich bin heute für meine Familie da, kann meine Arbeit ordentlich machen und kann höflich zu anderen Menschen sein. Ich kann heute ein Sinn erfülltes Leben führen, kann mir und anderen meine Fehler eingestehen.

Es geht nicht von heute auf morgen, es braucht Geduld. Besonders freue ich mich, wenn ich einem anderen Alkoholiker helfen kann, so wie mir geholfen wurde. Die einzige Voraussetzung für eine Zugehörigkeit, ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Darüber entscheidet jede/r selbst.

Es gibt weder Mitgliedsbeiträge noch Gebühren, die AA finanzieren sich ausschließlich durch eigene freiwillige Spenden.

In medizinische Belange mischen sich die AA nicht ein. Wir verbinden uns mit keiner Sekte, Religion oder Institution.

Jeder bei AA kann sich seine eigene Meinung über den Sinn des Lebens bilden.

Weltweit treffen sich ca. 2 Millionen Anonyme Alkoholiker in 114.000 Gruppen in über 170 Ländern.

2015 wird die Gemeinschaft der AA 80 Jahre alt.

Unser Hauptzweck ist nüchtern zu bleiben und Anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Thomas



Weitere Informationen und Meetings in Ihrer Nähe:
www.anonyme-alkoholiker.de

„Erste-Hilfe-online“:
erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de

Übersicht zu den Angeboten der Suchtselbsthilfe in Sachsen und Thüringen

Neben den Angeboten der Anonymen Alkoholiker als auch anderen anonymen Gemeinschaften, wie Al-Anon Familiengruppen, Anonymen Spielern oder Narcotics Anonymous, bestehen in Thüringen und Sachsen sehr vielfältige Selbsthilfeangebote für suchtkranke Menschen und ihren Angehörigen, die entweder als eigenständige Gruppe, unter Trägerschaft eines eigenen Vereins oder Selbsthilfeverbandes wertvolle Arbeit im Bereich der Suchthilfe leisten. Entsprechende Angebote können auf den Internetseiten der Landesstellen unter www.tls-suchtfragen.de (Thüringen) bzw. www.slsev.de (Sachsen) bzw. bei den **Landesverbänden der Suchtselbsthilfe** (siehe unten) recherchiert werden.



Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

LV Sachsen, Geschäftsstelle
Robiniestr. 36
01458 Ottendorf-Okrilla
Tel.: 035 205/ 736 54
www.bksachsen.de

LV Thüringen
Langenfelder Str. 5
36433 Bad Salzungen
Tel.: 036 95/ 60 60 10
www.thueringen.blaues-kreuz.de



Kreuzbund e. V.

Diözesanverband
Dresden-Meißen e. V.
Pestalozzistr. 41
08451 Crimmitschau
Tel.: 037 62/ 45 44
www.kreuzbund-sachsen.de

Diözesanverband Erfurt
Nicolaus-von-Dreyse-Str. 5
99610 Sömmerda
Tel.: 036 34/ 31 69 69
www.kreuzbund-dv-erfurt.de



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe v. V.

Landesverband Sachsen
01896 Ohorn
Hauptstraße 19
Tel.: 035 955/ 74 236
www.freundeskreise-landesverband-sachsen.de

Landesverband Thüringen
Hintergasse 2
99330 Gräfenroda
Tel.: 036205/ 9 14 76
www.freundeskreise-sucht.de



Guttempler

Landesverband Bayern-Thüringen
Pillenreuther Str. 46
90459 Nürnberg
Tel.: 0911/ 99 44 72 11
www.guttempler-thueringen.de

Aktuelle Veranstaltungshinweise für die Suchtselbsthilfe

in:

Sachsen



Weitere Infos: SLS-Geschäftsstelle,
Tel.: 0351-804 5506,
info@slsev.de, www.slsev.de

WE-Seminare zur Ausbildung von Moderatoren für die Angehörigenarbeit:

21./22. März 2015 (Modul III)

27./28. Juni 2015 (Modul IV)

Die in 2014 begonnene Ausbildung findet mit den Modulen III-IV ihren Abschluss.

8. Mai 2015: Einführungsseminar „Methodenkiste - Suchtprävention“,

Dresden, 10-16 Uhr

7. November 2015: Konferenz der Suchtselbsthilfe in Sachsen,

Dresden, 10-16 Uhr

OR

Thüringen



Weitere Infos: TLS,
Tel.: 0361-746 4585,
info@tls-suchtfragen.de,
www.tls-suchtfragen.de

2. Fortbildungswochenende für die Suchtselbsthilfe im Rittergut Lützensömmern

29. - 31. Mai 2015

Thema: Betroffene ohne Behandlung

3. Fortbildungswochenende für die Suchtselbsthilfe im Rittergut Lützensömmern

13. - 15. November

Thema: Rückfall-Toleranz in der Gruppe

26. September 2015: 10. Fachtag der Suchtselbsthilfe in Thüringen,

Erfurt, DRV MD

JK

Impressionen aus der Moderatorenausbildung für die Angehörigenarbeit in Dresden 2014 / 2015:

3

freundlich und offen sein ☺	Situationen und Gefühle nicht bewerten	abwärtend sein ist Lebensgefährlich
emphatisch sein (Empfehlungsmerkmale)	Argumente parat sein	geringe Stabilität
Etwas & alles hervorheben und hervorheben	Moderation Gruppenarbeit	
unangenehme Dinge ansprechen	fähig ist sich selbst mitzubekommen	

Moderation von Selbsthilfegruppen für Angehörige von Suchtkranken

leiten moderieren

Überlege ist machbar oder? (Nicht Selbstliebe)	Stabilität	gläubhaft sein	Hilf anderen ihre Lösung zu finden	Selbstöffnung über eigene Gefühle und/oder andere	Erfahrung sammeln, Übung
4 Fragen stellen	Konzentration	MUT	ausgeglichener, hat	Reflexion und Beobachten	Wörter bilden
Üben, üben, in der Gruppe	Empathie	Gruppenregeln im Bewusstsein	Flexibilität	Führungsqualitäten + ausstrahlen abgeben (im geschützten Digital)	Bewusstheit meiner Grenzen und aus der anderen!
Methoden	Verlassen des Verhaltensparadigmas	Einfühlungsvermögen	Einfühlungsvermögen	Freiwilligkeit	Lob
Durchsetzungsvermögen	Jederzeit	Geduld sein	were interne Formen zur Reflexion (Entscheidungsbildung)	Akzeptanz und/oder	Beteiligung der Gruppe
sich selbst nicht vergessen	Eigene Grenzen erkennen, klar sein/klar sein über die eigenen Möglichkeiten	Nachfolge-Verteilung	Unterstützung	kollektive Kritik	Kraftquelle
Verstärken von Problemen an die Gruppe	über eigene Befindlichkeiten sprechen	STOP sagen	gute Vorbereitung		

Erlebe mich,
und ich werde ergriffen

Zeige mich,
und ich werde erkannt

Beteilige mich,
und ich werde verstanden!

Gemeint ist mich nicht gesagt
Gesagt ist mich nicht gemeint
Geführt ist mich nicht geführt
Verstanden ist mich nicht verstanden
(Erm) Verstanden ist mich nicht gefolgt!

Aktives Zuhören

Zuhörer: Verstehen, Gefühle reflektieren, In dem anderen hinein versetzen, Wissenle Austausch

Verstehen: Gefühle reflektieren, In dem anderen hinein versetzen, Wissenle Austausch

Zuhörer: Verstehen, Gefühle reflektieren, In dem anderen hinein versetzen, Wissenle Austausch

Blickkontakt "Min", "Ja", "Warten"

Das Eisberg-Modell

Interesse an der nächsten Moderatorenausbildung?

... dann teilen Sie das unverbindlich mit (info@slsev.de), so dass wir dies bei Planung ähnlicher Angebote ab 2016 berücksichtigen können!

Ausblick ...

Themen im nächsten Heft Oktober 2015

- Wir stellen uns vor ...
- Auswertung der Befragung in der sächsischen Suchtselbsthilfe 2015

Gern veröffentlichen wir auch Ihre Beiträge und Informationen!

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 15.09.2015

Impressum

Redaktion: J. Krieger (JK), Dr. O. Rilke (OR)

Herausgeber:



Fachausschüsse Selbsthilfe

der Sächsischen Landesstelle
gegen Suchtgefahren e.V.

Glacisstraße 26, 01099 Dresden

Telefon: (0351) 8 04 55 06

E-Mail: info@suchthilfe-sachsen.de

der Thüringer Landesstelle
für Suchtfragen e.V.

Arnstädter Straße 50, 99096 Erfurt

Telefon: (0361) 74 64 585

E-Mail: info@tls-suchtfragen.de

Die Landesstellen werden gefördert durch die zuständigen Staatsministerien der jeweiligen Länder sowie durch die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland.

Die Herausgabe unseres Magazins
wurde finanziell unterstützt von:



Die **Gesundheitskasse**
für Sachsen und Thüringen.

Vielen Dank allen Unterstützern im Namen der Sucht-Selbsthilfe!

Sie finden uns auch im Internet

www.suchthilfe-sachsen.de / www.slsev.de / www.tls-suchtfragen.de