

Medikamentenabhängigkeit - die vernachlässigte Sucht

von Uwe Aisenpreis

In Deutschland gibt es ca. 1,4 Millionen Medikamentenabhängige. Die geschätzte Anzahl ist in etwa gleich hoch wie die geschätzte Anzahl an Alkoholabhängigen. In den Statistiken der Freundeskreise tauchen aber reine Medikamentenabhängige nur mit einem Anteil von unter 2 % auf, und dies, obwohl Freundeskreise in ihren Hilfsangeboten immer oder zumeist auf Medikamentenabhängigkeit hinweisen. Fragt man in den Beratungsstellen nach, so ist dort die Nachfrage nach Suchtberatung durch Medikamentenabhängige ebenso gering.

Die Gründe hierfür sind vielschichtig - dies könnte in einem eigenen Themenkomplex einmal beleuchtet werden. Hier nur eine kleine Auswahl:

- Medikamentenabhängige bleiben länger unauffällig.
- Medikamentenabhängige haben meist kein Suchtbewusstsein.
- Medikamente werden ja vom Arzt verschrieben.
- Ärzte und Pharmaindustrie haben ein Interesse daran, dass Medikamente möglichst oft eingesetzt werden.

Nun sollen hier Medikamente keinesfalls prinzipiell verteufelt werden. Argumente für und wider den Einsatz von Medikamenten finden sich noch in dem nachfolgend beschriebenen Referat.

Die Tatsache, dass nur eine so verschwindend geringe Anzahl das Hilfsangebot der Freundeskreise sucht, führte bis heute dazu, dass man diese Hilfesuchenden in die normalen Gruppen aufnahm und

nur ganz allgemein, auch mit dem Hinweis auf Gemeinsamkeiten mit Alkoholabhängigen, auf ihr Suchtverhalten eingehen konnte, ohne die spezifischen Anreize und Wirkungen ihres Suchtmittels zu berücksichtigen. Wenn man Glück hatte, war da schon ein anderer Medikamentenabhängiger in der Gruppe und wenn man noch mehr Glück hatte, gab es auch schon einmal eine(n) ausgebildete(n) Gruppenleiter(in) mit einer Medikamentenabhängigkeit.

Nachdem sich die Freundeskreise immer mehr auch für andere Süchte geöffnet haben, steigt vor allem bei jüngeren Suchtkranken die Anzahl derer, die eigentlich schon fast jedes Suchtmittel einschl. diverser Medikamente konsumiert haben. In diesem Zusammenhang kommen auch immer häufiger Gruppenmitglieder in die Freundeskreise, die aufgrund eines entsprechenden Drogenkonsums unter Psychosen leiden, die medikamentös behandelt werden (müssen). Aber auch die neue Volkskrankheit "Depression" ist in den Gruppen weit verbreitet und hier kommen zur Behandlung ebenfalls häufig Medikamente zum Einsatz. Und so wird es für nicht sachkundige Gruppenteilnehmer immer schwieriger, zu beurteilen, inwieweit ist jetzt jemand, der Medikamente zur Behandlung einer dieser Erkrankungen einsetzt, noch abstinent oder schon in Gefahr, von einem neuen Suchtmittel abhängig zu werden oder bereits abhängig oder noch abhängig. Um dieser mangelnden Sachkenntnis entgegenzuwirken, hat der Freundeskreis Karlsruhe ei-

Inhalt

Medikamentenabhängigkeit - die vernachlässigte Sucht	1
Die Neuen Alten im Landesverband	4
... auf dem Weg zu mir selbst	4
Nachruf Ralf Seifert	5
Computer - Internet - Sucht	5
Meinen Gefühlen Raum geben auf dem Weg zu mir selbst!	6
Mann macht Macht - Macht Mann Macht?	8
Besinnungstag 2011 des Blauen Kreuzes Heidelberg	8

Impressum

Herausgeber:
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden e.V.
Adlerstr. 31 - 76133 Karlsruhe
Telefon 07 21 / 3 52 85 39
Fax 07 21 / 38 48 93 90
freundeskreise-baden@gmx.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Vorstand des Landesverbandes

Redaktion:
Uwe Aisenpreis
Cornelia Breithaupt
Siegbert Moos

ne Initiative gestartet, die der Weiterbildung der Gruppenleiter in diesem Bereich dienen soll. Als erstes sichtbares Ergebnis dieser Initiative hat der Bundesverband der Freundeskreise die letzte Ausgabe seines "Freundeskreis-Journals" (1/2011) dem Thema „Medikamentenabhängigkeit“ gewidmet. Aber auch der Landesverband Baden hat schnell reagiert und bereits im April dieses Jahres seinen Mitarbeiterfachtag zu diesem Thema abgehalten. Die Veranstaltung fand am 17.04.2011 im Therapiezentrum Münzesheim statt und als Referent konnte der Leiter der Klinik, Herr Dr. Martin Beutel, gewonnen werden.

Aus dem Referat

Medikamente sind keine Erfindung der Neuzeit. Schon in grauer Vorzeit wurden bestimmte pflanzliche Wirkstoffe zur Heilung, Vorbeugung und Linderung von Krankheiten eingesetzt. Und schon immer gab es auch berauschende Arzneimittel. Es ist sicherlich kein Zufall, dass die frühen Schamanen sowohl Heiler als auch Priester waren, weil sie hinter der bewusstseinsverändernden Wirkung mancher Stoffe eine spirituelle Macht zu erkennen glaubten. Heute gibt es in Deutschland ca. 50.000 Arzneimittel; ein Arzt kennt davon ca. 1.000, davon aber wieder nur 50-100 sehr gut. Nur etwa 4-5 % der 50.000 Arzneimittel haben ein Suchtpotential, wobei auch hier die Erkenntnis des Arztes und Philosophen Paracelsus (1493-1541) anwendbar ist, die da lautet: "Die Dosis macht das Gift". Die Definition, wann eine Abhängigkeit von Medikamenten vorliegt, ist dabei ähnlich wie beim Alkohol:

- Zunehmender Drang, das Medikament zu benutzen.
- Verminderte Kontrollfähigkeit über die Dosierung.
- Zunahme der Toleranz, verbunden mit einer Dosissteigerung; die erwünschte Wirkung wird nur noch durch eine höhere Dosierung erreicht.
- Vernachlässigung anderer Interessen; der Konsum, die Beschaffung der Medikamente und die Erholung von den Folgen stehen im Vordergrund.
- Man nimmt das Medikament zu

sich, obwohl man weiß, dass es schadet.

- Körperliche Entzugssyndrome bei Beendigung oder Reduktion des Konsums.

Man kann Medikamente in fünf Gruppen aufteilen:

1. Schlaf- und Beruhigungsmittel
2. Schmerz- und Betäubungsmittel
3. Stimulanzien
4. Psychopharmaka
5. Alkohol in Medikamenten

1. Schlaf- und Beruhigungsmittel

Diese können anhand ihrer Wirkstoffe in sechs Gruppen aufgeteilt werden:

- 1.1. Benzodiazepine
- 1.2. Zolpidem und Zopiclon
- 1.3. Pflanzenextrakte
- 1.4. Chloralhydrate
- 1.5. Doxylamine
- 1.6. Barbiturate

1.1. Benzodiazepine

Als Benzodiazepine bezeichnet man eine Gruppe von Wirkstoffen, die u. a. in sogenannten Tranquillizern wie Librium und Valium enthalten sind. (Als Tranquillizer wird wiederum eine Gruppe von Medikamenten bezeichnet, die angstlösend und entspannend wirken). Darüber hinaus wirken Benzodiazepine erregungshemmend und schlafanstoßend. Zu den Einzelwirkstoffen der Benzodiazepine gehören u.a. Diazepam und Lorazepam; zu den bekanntesten Medikamenten, die Benzodiazepine enthalten, zählen außer den schon genannten Librium und Valium u.a. noch Tavor, Bromazanol, Adumbran und Lexotanil. Die Risiken und Nebenwirkungen bei Benzodiazepinen bestehen u. a. aus einer herabgesetzten Reaktionsfähigkeit und Gangunsicherheit. Eine Gewöhnung setzt bereits nach 14 Tagen ein, so dass die Medikamente nach kurzer Zeit abgesetzt werden müssen bzw. nur noch zur Vermeidung von Entzugsserscheinungen eingesetzt werden sollten. Da die Wirkstoffe im Fettgewebe des Körpers abgelagert werden und sich dort anhäufen (kumulieren), ist der Entzug von diesen Präparaten extrem hart und langwierig - er kann bei Valium bis zu drei Wochen dauern, bei Tavor kann man sogar nach einem Jahr noch unangenehme Entzugsserscheinungen spüren.

Ein Vorteil der Benzodiazepin-Präparate ist, dass eine Überdosierung nicht tödlich wirken kann.

1.2. Zolpidem und Zopiclon

Diese Wirkstoffe werden als Alternative zu den Benzodiazepinen eingesetzt. Sie haben ein gutes schlafanstoßendes Profil, aber gravierende Nebenwirkungen wie visuelle Wahrnehmungsstörungen, Psychosen und Amnesie. Dennoch nimmt die Verordnung dieser Medikamente zu ebenso wie deren Missbrauch.

1.6. Barbiturate

Diese werden heute kaum noch verschrieben, da eine Überdosis tödlich sein kann. Schlafmittel, die Barbiturate enthalten, wurden deshalb auch häufig bei Suiziden eingesetzt.

2. Schmerzmittel

Schmerzen sind ein Warnsignal dafür, dass im Körper irgend etwas nicht stimmt. Allerdings gibt es auch ein Schmerzwarnehmungsproblem durch einen "Programmierfehler" im Gehirn, ein sog. Schmerzgedächtnis. Der Mensch nimmt Schmerz wahr, obwohl alles in Ordnung ist. In solchen Fällen sollte man sich eine Schmerzbehandlung wohl überlegen. Bei Kindern sollte man aber Schmerzen in jedem Fall behandeln, damit diese nicht chronisch werden.

Schmerzmittel werden in drei Gruppen unterteilt:

- 2.1. Peripher wirkende Schmerzmittel
- 2.2. Zentral wirkende Schmerzmittel
- 2.3. Migränemittel

Die Wirkungen von peripher wirkenden und zentral wirkenden Schmerzmitteln sind etwa gleich stark; bei chronischen Schmerzen beträgt die Schmerzreduktion allerdings nur ca. 10-15 %. Opiate (zentral wirkend) wirken nur 3-4 Monate lang, danach bekämpfen sie nur noch die Entzugsserscheinungen. Eine Ausnahme bildet hier der Einsatz gegen Tumorschmerzen. Nach einem Stufenschema der WHO werden bei Tumorschmerzen die Mittel wie folgt angewendet:

- Stufe 1 - leichte Schmerzen
- > periphere Schmerzmittel
- Stufe 2 - mittlere Schmerzen

- > schwache Opiate ggf. + Stufe 1
- Stufe 3 - starke Schmerzen
- > starke Opiate + ggf. Stufe 1

2.1. Peripher wirkende Schmerzmittel

Die dort enthaltenen Wirkstoffe sind z. B. Acetylsalicylsäure (Aspirin), Paracetamol und Ibuprofen (Dolormin). Aspirin wirkt entzündungshemmend, d.h. es hilft auch gut gegen Erkältung. Es greift allerdings den Magen an und verdünnt das Blut, daher sollte es nicht vor einer Operation oder vor dem Zahnarztbesuch eingesetzt werden. Ibuprofen ist entzündungshemmend, gut schmerzlindernd, greift ebenfalls den Magen an, aber es ist nicht blutverdünnend. Eine Abhängigkeit von diesen Wirkstoffen ist nur in Kombination mit Koffein möglich, das z. B. in dem Medikament Gripostad enthalten ist. Solche Kombinationspräparate sind unbedingt zu meiden, auch sollten andere peripher wirkende Schmerzmittel nie in Kombination mit Kaffee eingenommen werden. Bei gelegentlich auftretenden Schmerzen wie Grippe und Kopfschmerzen ist die Einnahme dieser Medikamente aber unbedenklich.

2.2. Zentral wirkende Schmerzmittel

hierzu gehören

- Opiate
- Opioide (z. B. Codein, das auch in Hustenmittel enthalten ist, Buprenorphin, Fentanyl, Tramadol)
- Morphine

Opiate, Opioide und Morphine machen abhängig. Der Entzug ist sehr langwierig und schwierig. Auch nach dem Entzug und bei Abstinenz hat der Körper, wie beim Alkohol, ein Suchtgedächtnis.

3. Stimulanzien

Grundsätzlich kann man von allen Stimulanzien abhängig werden. Hierzu gehören u. a. auch Koffein und Appetitzügler. Häufig eingesetzte Stimulanzien sind

- Amphetamin
- MDMA
- Methylphenidat

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass MDMA, heute vor allem in der Partydroge Ecstasy enthalten, ursprünglich als Appetit-

zügler entwickelt wurde. Einen ähnlichen Hintergrund hat Amphetamin, das bereits 1930 gegen Schnupfen entwickelt wurde und sich heute in der Partydroge Speed wiederfindet. Methylphenidat ist ein Wirkstoff, der in Medikamenten (z.B. Ritalin) gegen ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) enthalten ist. Bei richtiger Dosierung ist er nicht suchtfördernd. Im Gegenteil entwickeln hyperaktive Kinder, die richtig behandelt wurden, weniger Suchtpotential als unbehandelte ADHS-Kinder.

4. Psychopharmaka

Streng genommen gehören Stimulanzien auch zur Gruppe der Psychopharmaka, da sie Stimmungen und somit auch die Psyche beeinflussen. Die Trennung, die hier vorgenommen wurde, separiert Medikamente, die bei echten psychischen Störungen verordnet werden und die auch nicht abhängig machen. Man unterscheidet zwischen Neuroleptika, die gegen Psychosen, wie z. B. akute Schizophrenie und Antidepressiva, die gegen Depressionen eingesetzt werden.

Bei dem auch in unseren Gruppen immer wieder auftretenden

Thema "Depressionen" sei anzumerken, dass in neuerer Zeit nur noch zwischen leichten, mittleren und schweren Depressionen unterschieden wird. Während bei manchen Formen und Stadien von Depressionen, wie z. B. schwere Depression mit Suizidgefahr oder manischen Depressionen ein Einsatz von Antidepressiva unverzichtbar ist, kann bei einer leichteren Depression eine Psychotherapie genauso gut wirken wie der Einsatz eines geeigneten Medikaments.

5. Alkohol in Medikamenten

Verdächtige Mittel, die Alkohol enthalten könnten, sind alle flüssigen Medikamente, insbesondere Naturheilmittel/Pflanzenextrakte. Wichtig ist der Hinweis, dass Tabletten keinen Alkohol enthalten (können)!

Zusammenfassung

Wie die vorangegangenen Ausführungen zeigen, ist die Materie doch sehr komplex und konnte auch nicht in allen Einzelheiten ausführlich durchleuchtet werden. Es stellt sich daher die Frage: wer kann sich das alles merken? Daher hier der Versuch eines kurzen Überblicks in Form einer Tabelle.

Suchtpotential	Wirkstoff	Medikamentengruppe
machen abhängig	Benzodiazepine	Schlaf- u. Beruhigungsmittel
	Zolpidem	
	Zopiclon	
	Barbiturate	
	Opiate	Schmerzmittel zentral wirksam
	Opioide	
	Tamadol	
	Morphin	
	Buprenorphin	
	Fentangel	Stimulanzien
	Koffein	
Amphetamin		
MDMA		
abhängig nur in Verbindung mit Koffein	Acetylsalicylsäure	Schmerzmittel peripher wirksam
	Paracetamol	
	Ibuprofen	
nicht abhängig bei richtiger Dosierung	Methylphenidat	Stimulanzien (spezielle Anwendung bei ADHS)
machen nicht abhängig	(Angabe der Wirkstoffe hier zu komplex)	Psychopharmaka (Neuroleptika, Antidepressiva)

Die Neuen Alten im Landesverband

Von Heiko Küffen

1. Vorsitzender des Freundeskreises Mannheim "Die Lotsen" e.V.

Über 10 Jahre waren wir Lotsen aus Mannheim nicht im Landesverband. Vielleicht erinnern sich einige noch an die Geschehnisse damals, die unseren Austritt begleiteten. Wir wollen sie an dieser Stelle aber ruhen lassen, denn hier geht es um unseren Neustart als nun wieder neues Mitglied.

Für die, die uns nicht kennen: Wir sind ein seit 1963 in Mannheim bestehender Freundeskreis und einer der eingetragenen Vereine in Baden. In der Größenordnung ähneln wir dem Freundeskreis Karlsruhe, sind aktuell aber doch kleiner als dieser. Bekannter sind wir unter unserem Beinamen als "Die Lotsen", ein Begriff, der sich geprägt und durchgesetzt hat, den wir daher auch nicht aufgeben möchten. Ganz eindeutig sind wir trotzdem ein Freundeskreis, führen "Freundeskreis" offiziell in unserem Gruppennamen und haben uns immer zu den Freundeskreisen gezählt und uns diesen verbunden gefühlt, auch in den über 10 Jahren, in denen wir kein LVB-Mitglied waren. Unsere Arbeit basiert auf den Grundsätzen der Freundeskreise, die inzwischen auch bundesweit zum Leitbild der Freundeskreise wurden; allem voran: Wir sind ein Kreis von Freunden. Als Freundinnen und Freunde sind wir auch in den Landesverband zurückgekommen.

In unserem Wiederbeitritt zum Landesverband sehen wir einen Neubeginn, eine große Chance für uns, wieder über unseren eigenen Tellerrand schauen zu können, wie auch den Landesverband mit über 100 Freundinnen und Freunden weiter stärken zu können mit unseren Erfahrungen. Frühere freundschaftliche Bande leben auf und entstehen neu, das kann für alle nur eine Bereicherung sein.

Wer doch ein wenig in die Vergangenheit schaut, wird merken, dass unsere Freundinnen und Freunde vom Freundeskreis „Nova Vita“ in Mannheim aus einem Streit entstanden sind. Wichtig ist heute davon: In Mannheim gibt es zwei Freundeskreise, „Nova Vita“ und

„Die Lotsen“, die freundschaftlich miteinander umgehen, so wie wir es uns alle auf die Fahne geschrieben haben. „Nova Vita“ und „Die Lotsen“ gehen aufeinander zu, im Jahr 2011 über Gespräche und Zusammenarbeit im Landesverband hinaus mit einem gemeinsamen Jahresausflug. Es ist also Gemeinsames da, das wir gemeinsam leben können, wollen und werden, wo immer das uns allen sinnvoll erscheint und es möglich ist. Insgesamt ist das Ganze des Landesverbandes wirklich mehr als die Summe seiner Einzelteile.

Unser Wiederkommen in den Landesverband ist formal abgeschlossen. Wir wurden aufgenommen, unsere Mitglieder haben dem Beitritt mit überwältigender Mehrheit zugestimmt. Aber aller Anfang und Neuanfang ist schwer. Wo wir früher mit 10 Freundinnen und Freunden und mehr erschienen, kommt heute vielleicht eine Hand voll. Wer viel wagt, kann viel verlieren; wer nichts wagt, hat schon verloren. Das ist die andere Sichtweise, unsere Sichtweise. Genau genommen sehen wir im Landesverband kein Wagnis, sondern einen Gewinn. Der Landesverband ist vielen unserer Mitglieder unbekannt, die Erkenntnis, dass auch ich als Einzelner auf Seminaren des Landesverbandes etwas für mich mitnehmen kann, muss sich unter uns erst herumsprechen und Einzug in uns „Lotsen“ halten.

Nicht auf dem ersten Seminar, auf dem wir wieder dabei waren, aber durch einen kurzen Bericht vom Frauenseminar 2011 eindrucksvoll dargestellt hat diesen Gewinn unsere Sheila, und auf diese Art können wir sagen: Wir werden den Weg gehen!

Auf der Jahreshauptversammlung des LVB 2011 durften wir erfahren: Anstatt mit Zurückhaltung und Vorbehalten wurden wir im Landesverband freundschaftlich, mit offenen Armen und ohne Vorbehalte wieder aufgenommen. An dieser Stelle ein schlichtes Danke dafür, liebe Freundinnen und Freunde!

... auf dem Weg zu mir selbst Eindrücke vom Frauenseminar von Sheila Küffen

Ich möchte euch heute kurz berichten von einem traumhaften Frauenseminar-Wochenende. Seit diesem Jahr sind wir Lotsen wieder im Verbund des Landesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe angekommen. Und so meldeten wir uns auch gleich mit vier Frauen zum Frauenseminar an.

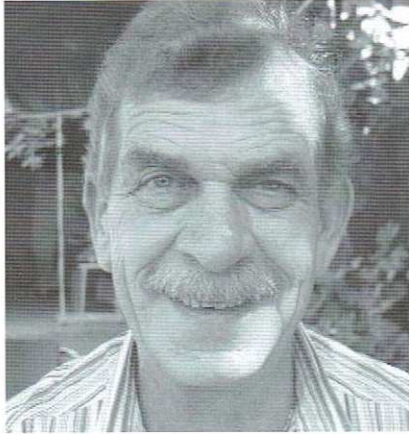
In den Räumlichkeiten der Tagungsstätte im Monbachtal bei Bad Liebenzell wurde für unser leibliches Wohl bestens gesorgt, womit der äußere Rahmen schon mal angenehm gestaltet war. Ich bin richtig begeistert, was unser Frauenteam für dieses Wochenende auf die Beine gestellt hat. In jedem Teilbereich des Seminarwochenendes konnte ich die Liebe und Sorgfalt, die vorausgegangene Arbeit, die Kraft und auch die Hingabe in diese große Aufgabe spüren und ich kann mich gar nicht genug für das Engagement bedanken.

Die eingeladene Referentin Astrid hat sich auf eine, wie ich denke, einzigartige Weise in unsere Mitte integriert, uns durch das Wochenende geführt und ist eine von uns geworden. Eine herzlichere und wohltuendere Erfahrung habe ich bisher noch nicht gemacht. Auch ihr gehören mein großer Dank und meine tief empfundene Anerkennung.

Mit vielen Übungen konnte ich neue Wege zu mir selbst entdecken, lebendig erfahren und meinen Gefühlen auch den Raum geben, den sie brauchten. Einiges, was mir besonders im Gedächtnis und im Herzen geblieben ist, möchte ich euch hier einfach mal aufzählen: Meine Gefühle auf einem Luftballon in die Luft werfen, um sie kreisen, mit anderen austauschen; Lächeln als Übung; mich zu erkennen geben: wer /wie bin ich, was sind meine Stärken; sehr schöne meditative Texte, die mich weiterleiten werden; Gefühle beim Gegenüber modellieren und erraten lassen; Qi Gong-Übungen für Körper und Seele; gemeinsam Mantras singen; etwas beschreiben können, ohne zu bewerten; Mandalas malen und zur Ruhe kommen; ein Spirtanz und jede Menge mehr in Kleingruppen und in vielen tollen Gesprächen mit den Teilnehmerinnen.

Ich nehme für mich viel aus diesem Wochenende mit und wünsche uns allen, dass wir den Weg zu uns selbst mutig und mit Freude weitergehen.

Nachruf



Ralf Seifert

Unser Freund Ralf Seifert ist im Alter von 68 Jahren, viel zu früh, von uns gegangen. Er erlag einem Krebsleiden, das er tapfer ertrug. Dieser Verlust trifft uns schwer. Mit Ralf hat uns eine wichtige Persönlichkeit des Freundeskreises Karlsruhe verlassen.

Ralf hat unseren Freundeskreis in seiner heutigen Form mitgestaltet. Einen Freundeskreis, der

von Offenheit, freundschaftlicher Zuwendung und uneigennütziger Hilfe geprägt ist.

Ralf konnte offen und ehrlich mit seiner Suchtkrankheit umgehen. Egal, ob im persönlichen Gespräch, bei öffentlichen Veranstaltungen oder sogar in Medien. Er stand zu sich und seiner Sucht. Ralf konnte über „seine“ Geschichte sprechen. Ohne zu beschönigen, ohne etwas hinzuzufügen oder etwas wegzulassen. Wahrhaftig und authentisch!

Wir haben Ralf als Freund kennengelernt, dem immer die Menschen wichtig waren. Er hat sie angenommen, wie sie waren und dort „abgeholt“, wo sie waren. Ralf hat die Worte „Freundschaft“ und „Nächstenliebe“ mit Leben gefüllt und uns gezeigt, welche Bedeutung sie haben. Vielleicht bedachte Ralf dabei seinen eigenen langen und schweren Weg.

Ralf fiel es nicht leicht, vom Alkohol loszukommen. Es war für ihn ein schwerer Kampf und bedurfte einer langen Entwicklung, die immer wieder von Rückschlägen gekennzeichnet war.

Ralf kam erst dann endgültig vom Alkohol los, als Verstand und Herz begriffen hatten; erst als er aus dem Innersten heraus überzeugt war, dass es gut für ihn ist. Auch in dieser Zeit gab es Menschen, die ihn liebten und fest an ihn glaubten. Durch die Abstinenz hat Ralf für sich und für andere an Wert gewonnen.

In den vielen folgenden Jahren hat Ralf einen Großteil seiner Schaffenskraft dem Freundeskreis Karlsruhe, dem Landesverband Baden und anderen Bereichen der Suchtkrankenhilfe zur Verfügung gestellt. Diese vielfältigen Arbeiten lassen sich im Detail gar nicht beschreiben. Aber wir alle haben davon profitiert.

Mit Ralf ist ein guter Freund und ein starker Charakter von uns gegangen. Sein Humor, sein Wissen, seine Zuneigung und seine Menschlichkeit werden uns sehr fehlen. Trotz dieses großen Verlustes dürfen wir dankbar sein, dass er uns einen Teil unseres Weges begleitet hat.

Torsten Wilkens

Computer - Internet - Sucht

Problematischer Umgang mit PC/Internet

Infoveranstaltung des FK LoS Gaggenau am 18.03.2011

von Gerd Melcher

Die hier beschriebene Info-Veranstaltung führte der Freundeskreis LoS Gaggenau auf Anregung und mit fachlicher Unterstützung der Suchtberatungsstelle Rastatt im Kantinengebäude der Daimler AG in Gaggenau durch. Leider ließ die Projektförderung durch die Krankenkassen sehr zu wünschen übrig, da sie an der Gruppengröße festgemacht wurde, was bei einer Veranstaltung, die für Jeden offen ist, unsinnig erscheint. Zu unserem Glück hatten wir die volle Unterstützung des Landesverbandes Baden e.V., der uns Plakate und Flyer drucken ließ. Nicht zu vergessen sei hierbei der immer mit Rat und Tat zur Seite stehende Siegbert Moos (Sekretär des LV Baden).

Die beiden Referenten, Frau Silvia Sammet und Herr Wolfgang Langer von der Beratungsstelle schafften es, durch Einbindung der Zuhörer Ihren Vortrag so zu gestalten, das keine Langeweile aufkam. Zur Einstimmung

in das Thema wurde eine Folie gezeigt mit den ersten Fernsehgeräten, Tonbandgeräten, Computern und Plattenspielern, welche in der Runde für Erheiterung sorgte. Es folgte dann die Überleitung zur Medienabhängigkeit, wobei mit dem Hinweis auf verschiedene Risikobereiche wie mangelnde Sicherheitsfaktoren, durch mögliche Anonymität bedingte Förderung von Mobbing, Beleidigung, Gewalt etc., der Umgang mit und das Verhalten am PC (exzessiver Konsum und suchtkonformes Verhalten) näher durchleuchtet wurde.

Anhand von Zahlen und Fakten konnte belegt werden: Bei Jugendlichen nimmt der Computer als Freizeitfaktor mit 38% einen großen und immer noch steigenden Anteil ein. Der PC erlangt seine hohe Faszination u.a. dadurch, dass durch das Ermöglichen eigener Leistungssteigerungen und Herausforderungen Grundbedürfnisse gefördert werden.

Zu den Gefahren eines exzessiven Konsums zählen: Lost in Space, Isolation, Anpassung an Gefühllosigkeit und Mangel an Orientierung.

Zu den am häufigsten gestellten Fragen gehörte diese: „Macht der Computer süchtig?“ Antwort: Da streiten sich die Experten noch, aber wie bei anderen Suchtformen gilt: eine Abhängigkeit liegt vor, wenn jemand sein Verhalten auch dann fortsetzt, wenn es negative Folgen für ihn hat. Computerabhängigkeit ist sehr vielschichtig: Spielen, Handeln, Wetten, Einkaufen, Surfen, Cybersex, Chatten etc. Ob man süchtig ist oder nicht kann man mit Hilfe eines Selbsttests feststellen, der prüft, ob bestimmte Rahmenbedingungen erfüllt sind wie: Nachlassende Aktivitäten, Gesundheitliche Störungen, Nachlassende soziale Kontakte und überzogene Reaktionen auf Verbote usw.

Beratung und Informationen bekommt man in Suchtberatungsstellen. Dort werden u.a. Diagnosen gestellt, therapeutische Begleitungen sowie Vermittlung an Kliniken und Kooperation mit anderen Einrichtungen angeboten.

Frauenarbeit

Meinen Gefühlen Raum geben auf dem Weg zu mir selbst!

Frauenseminar vom 02.07. - 03.07.2011 in Bad Liebenzell

von Cornelia Breithaupt



Samstag, 02. Juli 2011

Schon gegen 09:00 Uhr kamen erwartungsfrohe Damen in Bad Liebenzell an. Umarmend, lachend und gut gelaunt begrüßten sich altbekannte und neue Damen zwischen Kaffee, Brezeln, Hefezopf und einladenden Körben mit frischem Obst. Die Zeit bis 09:30 Uhr „verflog im Nu“ und Karin Weidenauer und ihr Frauenteam luden zum offiziellen Start ein.

Frau Weidenauer begrüßte im Besonderen die vier Frauen der Selbsthilfegruppe „Die Lotsen“, die sich nach einigen Jahren wieder dem Landesverband der Freundeskreise angeschlossen haben. Frau Weidenauer begann mit einem kurzen Rückblick auf die Freundeskreise Mitglieder Ralf und Liesel Seifert. Die Beiden hatten einen hohen Anteil an der Entwicklung der Frauenarbeit und der Einführung der Frauenseminare der Freundeskreise. Ralf verstarb in diesem Jahr und die anwesenden Frauen gedachten seiner in einer Schweigeminute. Ihm zu Ehren wurde der Song „Auf dem Weg zu mir“ von Peter Maffay gespielt.

„Am Wochenende beschäftigen wir uns mit Gefühlen“, so Frau Weidenauer, „und üben uns dabei, diese wahrzunehmen. Gefühle wahrnehmen heißt, diese spüren und zulassen zu lernen; eine grundlegende Fähigkeit, die im Laufe des Lebens mitunter verlorengeht. Wieder erlernen bedeutet, auch den 'unscheinbaren' alltäglichen Gefühlen Platz einzuräumen, Auf-

merksamkeit zu schenken und diese ernst zu nehmen. Das 'natürliche' Gespür für die eigenen Gefühle beinhaltet, den eigenen Gefühlen zu trauen und zu vertrauen. Lernen bzw. wiedererlernen kann 'frau' das nicht nur - aber auch - durch meditative Übungen“, so Frau Weidenauer.

Damit übergab Frau Weidenauer an ihre Teamkolleginnen Uta und Simone, die mit den Frauen zur Einführung in das Thema verschiedene Übungen mit Luftballons durchführten. Im Anschluss daran formierten sich die Frauen in Kleingruppen und behandelten das Thema Gefühle sehr individuell. Äußerst offen, sensibel und bewegend nutzten die Frauen in den Kleingruppen die Gelegenheit, über das eigene Gefühlsleben und nicht selten vom "Gefühlschaos" zu erzählen. Jede einzelne Frau konnte vom Misstrauen in die eigenen Gefühle oder das nicht Wahrnehmen bzw. zu spät Wahrnehmen bis hin

zur Unterdrückung berichten.

Der Nachmittag begann mit dem Kennenlernen der Referentin Astrid Albrecht. „Sehen, Hören und Spüren werden wir, durch Singen und durch Tanzen gemeinsame Erfahrungen machen und unsere Gefühle zum Ausdruck bringen“, so Frau Albrecht. „Wir erleben uns selbst!“ Mit dem Text "die weise Frau" stimmte sie die Frauen dazu ein.

In den Kleingruppen hatten die Frauen die Möglichkeit, im Zweier-Team Gefühle über den Körper nach außen darzustellen. Ärger, Freude, Erschöpfung, Hilflosigkeit, Angst, Niedergeschlagenheit und dergleichen mehr kamen durch die Körperhaltung deutlich zum Ausdruck und vermittelten den Teilnehmerinnen erste Selbsterfahrungsanteile. Den Gefühlen Raum zu geben durch die Körperhaltung implizierte das bewusste Erleben. Jede Frau hatte hier auch die Möglichkeit, ihre Stärken zu benennen und zu erläutern. Die dabei erlebten Erfahrungen wurden im Forum geschildert.

Eine weitere Erfahrung erlebten die Frauen durch die von Frau Albrecht angeleiteten Qi Gong-Übungen. Die Bewegungen des Qi Gong dienen der Regeneration durch die Aktivierung körperlicher und geistiger Kräfte. Die Koordination der Atmung und Bewegung soll zur Entspannung und Beruhigung führen und die Muskulatur lockern und kräftigen. Die Phantasiereise „Spaziergang am Meer“ rundete



den ersten Seminartag ab.

Gegen 20:00 Uhr hatten die Frauen noch die Möglichkeit, gemeinsam ein Mantra zu singen.

Sonntag 03. Juli 2011

Einige Frauen beteiligten sich um 08:30 am " Morgenschleichen". Nach dem Frühstück kam direkt Bewegung ins Spiel. Dem "Sonnengruß" des Hatha Yoga folgten die bereits bekannten Qi Gong-Übungen des Vortags.

Im anschließenden Kreis erhielten die Frauen die Aufgabe, ihre Achtsamkeit durch die Betrachtung eines Blumengestecks nach Ikebana zu trainieren. Das Gesteck sollte betrachtet und konkret beschrieben werden. Danach sollten andere Sinne (Riechen, Tasten) mit einbezogen werden und als Abschluss mit geschlossenen Augen das Bild mit all den gewonnenen Eindrücken vor dem „inneren Auge“ betrachtet werden. Im nachfolgenden Forum trugen die Frauen ihre Eindrücke zusammen. Deutlich kam zutage, dass nahezu alle Anwesenden bereits ihre ganz individuellen Interpretationen in die Aufgabe mit einfließen ließen. Nur Betrachten und Wahrnehmen und dabei keine Interpretation schien für die wenigsten der Frauen relevant. Im Forum wurde die Vielfältigkeit und doch Ähnlichkeit des Erlebten deutlich, explizit die Bereitschaft, sich zu öffnen und neue Wege zu gehen.

In den darauffolgenden Kleingruppen erfuhren die Frauen durch das Malen von Mandalas (meditatives Malen), zur Ruhe zu kommen.



Unter Mandalas versteht man das Ausmalen punktsymmetrischer, kreisrunder Flächen, die entweder farblich ausgemalt oder mit verschiedenen farbigen Sand gebildet werden. Musik im Hintergrund sollte die Atmosphäre intensivieren und im schöpferischen Tun Kraft schöpfen.

Nach einer kleinen Pause formierten sich die Frauen zum meditativen Tanz. Auf der Erde war eine weitläufige Spirale vorgegeben (die Tradition der weisen Frau ist eine Spirale). Die Frauen stellten sich im Kreis auf, fassten sich an den Händen. Eine Frau geht voran ins Innere der Spirale, die anderen folgen, sich an den Händen haltend. Auf dem Weg wird ein Text gesungen. Der Tanz hat zum Ziel, das Selbstbewusstsein zu stärken, sich selbst zum Ausdruck zu bringen, die „Mitte“ zu bewahren und das eigene Potenzial zu entfalten.

Danach erzählten die einzelnen Frauen im großen Forum von ihren positiven Erfahrungen während des Seminars. Erlebte Freude, Gemeinschaftsgefühl und die Offenheit der eigenen Gefühle in einem großen Rahmen zu zeigen, war ein besonderes Erlebnis.

Nach der Mittagspause war noch einmal in den Kleingruppen Zeit und Raum, um sich über das gemeinsame Seminar auszutauschen. Gestärkt und der Empfindungen ein wenig bewusster, las Christina zum Abschluss die "Sonnenblume" vor. Wie jedes Jahr verabschiedeten sich entspannte Gesichter mit einer roten Rose und mannigfaltigen Gefühlen im Gepäck voneinander. „Ein Jahr geht schnell vorbei, wir freuen uns schon auf das Frauenseminar 2012“, war beim Auseinandergehen zu hören!



Mann macht Macht Macht - Mann Macht?

Bericht vom Männerseminar am
23.07.2011 im Tagungshaus Mon-
bachtal

von Siegbert Moos

Am 23.07.2011 trafen sich 15 Männer in den Räumlichkeiten der Tagungsstätte Monbachtal bei Bad Liebenzell zum 1. Männerseminar und beschäftigten sich mit dem Thema: „Mann macht Macht - Macht Mann Macht?“

Referent der Veranstaltung war unser 1. Vorsitzender Ludwig Engels. Gleich bei der Begrüßung überraschte Herr Engels die Anwesenden, indem er zur Einführung in das Thema vier verschiedene Charaktere darstellte: einen Referenten, der sein Referat nur von seinem Manuskript abliest, einen Kritiker à la Reich-Ranitzky, der gegen alles ist, einen Mr. Bombastic mit der entsprechenden Musik sowie einen Therapeuten, der alles in Frage stellt. Herr Engels zeigte hier übrigens hervorragende schauspielerische Fähigkeiten. Allein durch die Darstellung der verschiedenen Rollen waren wir schon mitten im Thema. Am Vormittag wurde eifrig diskutiert über Macht im Beruf, Macht in der Familie, Macht und Sucht.

In der Mittagspause wurde für unser leibliches Wohl bestens gesorgt, womit der äußere Rahmen angenehm gestaltet war.

Am Nachmittag traf man sich in Kleingruppen und beschäftigte sich mit dem Thema: „Was ist ein Mann?“ Äußerst offen nutzten die Männer die Gelegenheit, um über ihre Vorstellungen, was einen Mann ausmacht, zu erzählen.

Das Männerseminar endete gegen 16:30 Uhr. Alle Teilnehmer waren sich einig, dass auch im nächsten Jahr unbedingt ein Männerseminar stattfinden soll, dann hoffentlich mit mehr Beteiligung.

Aus den
Vereinen

Besinnungstag 2011 des Blauen Kreuzes Heidelberg

von Roland Kögel



Einführung des Besinnungstages durch die Trommelgruppe des Blauen Kreuzes.

Nach vielen Stunden der Vorbereitung war es soweit: der 48. Besinnungstag wurde mit einem Gottesdienst mit Herrn Pfarrer Florian Barth eingeleitet. In der renovierten Kapelle, die noch von der Ausstellung „Kunst - Sucht - Kirche“ geschmückt war, machten die Trommelgruppe und die Franziskus-Kinder die Einführung. Schnell war der Funke übergesprungen und die Gottesdienstbesucher klatschten im Rhythmus der Djembes mit. Herr Pfarrer Barth begrüßte die Anwesenden und stellte ein Bild von Diana Kögel „Die Tränen des gefallenen Engels“ vor.

Beeindruckend war der darauf folgende Tanz von Romina Horn und Vanessa Ruth. Viele waren den Tränen der Rührung nahe, was von Herrn Pfarrer Barth in seiner Predigt noch mal zum Ausdruck kam. Dann kam es im Rahmen des Gottesdienstes zur Ehrung derer, die schon langjährig abstinent leben. 35 Jahre, war da zu hören, was aber die Leistung der anderen mit 25, 20 bis zu 5 Jahren nicht schmälern sollte. „Ja, da kann man schon ein bisschen stolz sein“, kommentierte Herr Dunst, der mit seinen Mitarbeitern der Beratungsstelle die Ehrung durchführte. Nach dem Gottesdienst kamen Begrüßungsworte vom Vorstand der

Evang. Stadtmission Heidelberg, Herrn Dr. Wolfgang Wagner und Herrn Steffen-Munsberg, Geschäftsführer der Suchtkrankenhilfe gGmbH der Evang. Stadtmission Heidelberg. Weitere Grußworte überbrachten Herr Ludwig Engels, Vorsitzender der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden e.V. und Frau Renate Janssen-Tavheligse, Leiterin Sozialer Dienst der AOK Rhein-Neckar-Odenwald.

Im Gegensatz zu früheren Besinnungstagen gab es kein Fachreferat, sondern Werner Monnier und Klaus Ruth referierten zu dem Thema „zufrieden abstinent.“ Sie erzählten ihre Geschichte, wie sie zur zufriedenen Abstinenz kamen. Anschließend gab es Kurzinterviews, wo Betroffene sowie Angehörige von den Mitarbeitern der Beratungsstelle zu ihrer zufriedenen Abstinenz befragt wurden.

Im Hof des Frommelhauses waren Tische und Bänke aufgestellt und von der Grillstation duftete es nach Gegrilltem und Gebratenem. Kaffee und Kuchen standen bereit und man konnte sehen, dass sich die Besucher, Blaukreuzler und Gäste, angeregt unterhielten. Ein gelungener Besinnungstag, der vielen noch lange in Erinnerung bleiben wird.