

unsere Arche



Juni - 2016 Heft 6

HALT DICH NICHT DRAN FEST



Schweigepflicht! Keine Weitergabe an Dritte.

Was ist HaLT?

Hart am Limit (HaLT) ist ein breit angelegtes Präventions- und Frühinterventionsprogramm im Alkoholbereich.

Was will HaLT?

HaLT will Kinder und Jugendliche früh und vorzeitig vor exzessivem Alkoholkonsum bewahren.

Kinder und Jugendliche deshalb über den Alkohol und seine unbekannten Folgen informieren, mit ihnen darüber ins Gespräch kommen und im Miteinander erleben lassen, dass man nicht den Alkohol braucht, um seine Grenzen erfahren zu können.

Eltern sensibilisieren, informieren, das Gespräch mit allen Betroffenen anregen und begleiten

Menschen, die mit Jugendlichen arbeiten

Warum ist HaLT eine gute Sache?

Weil die Wirksamkeit einer kurzen und qualifizierten Intervention, die frühzeitig ansetzt, erwiesen ist und nach der Teilnahme an HaLT 90 Prozent der Kinder und Jugendlichen umsichtiger mit Alkohol umgehen (Rostock-Ergebnis).

Wer ist HaLT in Augsburg?

Ein junges Team von Diplom-, Sozial- und Heilpädagoginnen mit Zusatzqualifikationen.

Wie erreicht man HaLT?

Hart am Limit (HaLT)
Doktorgäßchen 7 • 86152 Augsburg
Telefon 0821 3196-413
Telefax 0821 3196-267
halt@caritas-augsburg.de
www.caritas-augsburg.de/halt





Kreuzbund
Diözesanverband
Augsburg e.V.



NEU



NEU





Suchtgedächtnis



Kreuzbund Diözesanverband Augsburg e.V.
Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke u. Angehörige
www.kreuzbund-augsburg.de

Inhalt

Kegelturnier	3 + 4
Winterwanderung	5
Spirit	6 + 7
Mitgliederversammlung	8 - 10
Suchtgedächtnis	11 - 17
Suchtgedächtnis (Erfahrungsbericht)	17
Ergebnis: Wahl	18
Vorstellung der NEUEN (Vorstand)	19 - 21
Frauengesprächskreis	22
Stadtführung München	23 + 24
Halt....in Augsburg (Caritas)	25 + 26
Abschied	27
Stationen - Werbung - Trokkenpresseverlag	28

KEGELTURNIER

Am 29. 11. 2015
In Kissing

Zum 7-ten mal haben wir das Kegeltturnier der IGAF ausgerichtet, zum wiederholten Male mit Erfolg und großer Zustimmung. Unserer Einladung sind 30 Kegler gefolgt und zu unserer Freude waren auch einige Besucher mit anwesend um den ,ihren' die Daumen zu drücken. Ob es was geholfen hat konnte man nicht feststellen, jedenfalls hat das Turnier den Anwesenden viel Spaß bereitet und alle Kegler waren voll Eifer bei ihrem Spiel. Gekegelt wurde nach unseren altbekannten Regeln, die Durchgänge waren recht zügig und gottseidank ohne Probleme oder gar Verletzungen, die Technik lief zuverlässig. Und nicht nur die favorisierten Kegler und



deren Mannschaften gaben sich alle Mühe ihr bestes Spiel zu machen. Zwischen- durch war wieder gute Be- wirtung angesagt, allein diese ist schon die Teilnahme wert. Erfreulich ist auch der Kon- takt der Teilnehmer unter- einander, man kennt sich und

tauscht sich gerne aus. Dank der flotten Auswertung der Jury konnten wir recht bald zur Siegerehrung schreiten. Den Siegern der Damen und Herren wurden jeweils ein Pokal über- reicht, Silbermedaille für die zweiten Sieger und Bronzemedaille für die Drittplatzierten. Der Mannschaftssieg ging souverän und fast schon erwartungsvoll an die Mannschaft Senden 2. Diese Mannschaft hat den Wanderpokal in unserer Ausrichterserie am häufigsten erspielt (heuer übrigens mit gleicher Punktzahl wie 2014!) und darf ihn deshalb behalten, ihn in Ruhm und Ehre sein Eigen nennen - Gratulation! Dies bedeutet, dass wir einen neuen Wanderpokal beschaffen werden und dieser im Herbst dieses Jahres erstmalig neu ausgespielt wird. Herzlichen Glückwunsch allen Siegern und den teilnehmenden Keglern Dank für euren Besuch, eure gute Laune und weiterhin "Gut Holz". Hoffentlich seid ihr 2016 auch wieder dabei. Der Termin (13. bzw. 20. November 2016) wird noch rechtzeitig bekannt gegeben.

Gut Holz, euer Peter



Siegerehrung und Bildergalerie

Für die Statistik: 30 Teilnehmer (5 Frauen, 24 Männer, 1 zurückgetreten)

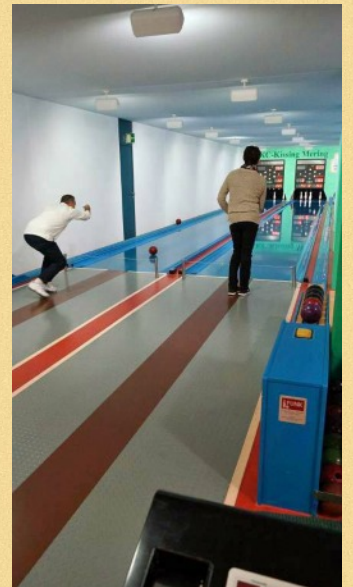
Frauenplatzierung : 1. Marianne Freiding, Augsburg 2 (175), 2. Rosi Gassner, Augsburg 3 (148),
3. Ursula Kißling, Augsburg 3 (132),

Männerplatzierung: 1. Manfred Keller, Senden 2 (213), 2. Wolfgang Eisenhofer, Altenstadt (196), 3. Wolfgang Freiding, Augsburg 2 (188),

Mannschaftsplatzierung: 3. Augsburg 3 (478), 2. Augsburg 2 (485) und ...



Text
Peter
Neumann
Bilder
Heribert
Zok/
Peter
Neumann



Mannschaftssieger und somit Wanderpokalgewinner

ist die Gruppe Senden 2 (543) (M. Keller,
P. Bernhard, M. Blumenröther)

Winterwanderung 2016

Bei herrlichen Sonnenschein und milden Temperaturen trafen sich am Valentinstag am Parkplatz Skigebiet Bolsterlang 18 Kreuzbündler aus den Gruppen Landsberg, Schwabmünchen 1 und 2, Senden 2, Sonthofen 1 und Weißenhorn 2.

Nachdem Birgit die ermäßigten Karten der Berg- und Talfahrt besorgte und die offizielle Begrüßung erfolgte ging es mit den 6er Kabinen nach oben.

Der Blick ging ins verschneite herrliche Panorama der Oberstdorfer Berge und ins Skigebiet.

An der Bergstation angekommen ging es an einem präparierten Weg durch eine Schneekatze Richtung Schwabenhaus teils leicht Bergab und einigen mittleren Steigungen, weiter bis zur Wendeschleife am Fuße des Riedberger Horn.

Anschließend zurück zum Schwabenhaus zum Essen.

Nach reichlicher Stärkung traten wir den Rückweg zur Bergstation an und mit den Gondeln wieder Talwärts, die Bergspitzen hüllten sich schon teilweise in Wolken ein.

Alle waren zufrieden, ein Dank an Birgit für die gute Organisation der Winterwanderung.

9 Kreuzbündler begaben sich noch nach Schweineberg ins Cafe Mayr zu Kaffee und sehr guten Kuchen.

Beim Verlassen des Cafes ging schon ein frischer Wind und es fing an zu regnen.

Bei der Heimfahrt begleitete uns ab Sonthofen heftiger Dauerregen.

War ein schöner Kreuzbund Tag.



Martin Reiser
Gruppe
Schwabmünchen 1

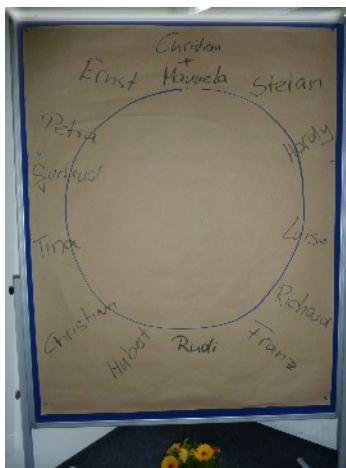
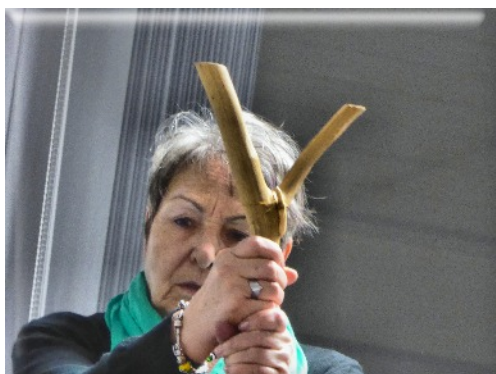
Spirit

Spirit statt Spirituosen Teil II in Reimlingen



Gespannt war ich schon, welche Teilnehmer des ersten Teils den Weg zu Teil II von Spirit statt Spirituosen nach Reimlingen fanden. Die meisten der „alten Gesichter“ erkannte ich gleich wieder, es waren aber auch „neue Gesichter“ dabei. An der Seite unseres Seminarleiters Rudi war auch ein neues Gesicht - und das war Franz. Egal, ob neues oder altes Gesicht, wir sollten wieder ein außergewöhnliches Wochenende miteinander verbringen.

Nach dem gemeinsamen Abendessen trafen wir uns im Seminarraum, wo sich jeder seinen Platz zum Ausbreiten suchte. Natürlich saßen wir wieder am Boden, bildeten einen Kreis in dessen Mitte eine Kerze brannte und die Luft war vom weißen Salbeirauch geschwängert.



Mit ehrlichen und sehr persönlichen Antworten auf die Frage: „Was ist mir gelungen?“ Am Samstag trafen wir uns nach dem Frühstück im Kreis am Feuer und begrüßten uns nach Indianersitte 2mal mit Handschlag und Namensnennung. Warum 2mal? Naja - in jedem Menschen gibt es eine gute und eine schlechte Seite, und durch 2maliges Begrüßen wird eben der ganze Mensch begrüßt.

Wir tauschten Eindrücke zum Videofilm aus, sangen zur Trommel ein Indianerlied und sprachen ein stilles Gebet.

„Was ist eine Würdigung?“ Die, Antworten die aus dem Kreis kamen waren vielfältig und alle zutreffend.

Wie dann jeder feststellen konnte, ist es gar nicht so einfach, für sich selbst eine Würdigung zu verfassen. Dominierend war bei allen Selbstwürdigungen die erfolgreiche Abstinenz geschafft zu haben.

Die selbst verfasste Eigenwürdigung, vorgelesen von einer anderen Person, erschien auf einmal in einer anderen Dimension. Ich muss sagen, ich bin richtig stolz auf mich, wie ich mich gewürdigt habe.

Der Samstagnachmittag war durch die Familienschau geprägt.

Gestützt durch die Kraft des Kreises wurden viele Teilnehmer, einschließlich des Seminarleiters, von Emotionen übermannt. Selbst für einen rational und sachlich denkenden Menschen wie mich, war diese frei gewordene Kraft ein spirituelles Erlebnis, das man nur fühlen kann.

Nach der Rückkehr in die Realität brauchte nicht nur ich eine Pause.

Hitzig ging es am Abend zu, denn die Werwölfe von Reimlingen trieben ihr Unwesen. Es wurde verdächtigt, intrigiert, geschimpft und gelogen. Der Blutdruck stieg, der Puls hämmerte und die Hände wurden feucht. Am Ende aber siegte die Gemeinschaft, naja, wenn man 3mal als Werwolf gejagt wird, geht einem halt doch die Puste aus - Halali.

Wer wollte, konnte am Abreisetag vor dem Frühstück mit Rudi nach altöttinger Art meditieren.

Nach einem kleinen besinnlichen Spaziergang gingen wir in die Kirche um unseren Vorfahren zu gedenken und sie zu würdigen.

Symbolisch war im Altarraum die Evolution des Menschen, eine Ahnenkette bis hin zu Vater und Mutter dargestellt,

Bericht von Hardy Liebitz

Gruppe
Augsburg 2

Wir freuen uns alle auf den 3. Teil im Juni 2017



denn in der Tiefe seiner Tiefe ist der Mensch.....Stein, Pflanze, Tier, Homo Sapiens, Homo Sapiens Homo Sapiens Mensch.....und er selbst.

Bei dem Gedanken, dass jeder Mensch darin seine Wurzeln hat, dass all die Menschen der vergangenen Jahrtausende auch meine Ahnen sind, überkam mich ein nicht zu beschreibendes Gefühl. Ich brauchte einen Moment um mich davon zu erholen.

Stille herrschte, als wir uns nach der Kirche wieder am Feuer trafen.

Wir standen im Kreis, fassten uns an den Händen und sangen ein Friedenslied.

Eine herzliche Verabschiedung folgte nach dem Mittagessen. Wie gewohnt nach Indianertradition. Das Feuer ging langsam aus und die Kerze in unserer Mitte wurde gelöscht.



Mitgliederversammlung April 2016

Es war wieder mal soweit, die Kreuzbundfamilie traf sich zur Mitgliederversammlung. Nachdem bereits drei Jahre Vorstandsarbeit vergangen war, standen am 17.04.2016 Neuwahlen der gesamten Vorstandschaft auf der Tagesordnung.

Torsten begrüßte mehr als hundert Kreuzbundmitglieder, Freunde und Gäste, wobei doch einige wegen des an vielen Orten stattfindenden weißen Sonntags leider nicht kommen konnten.

Er bittet alle, sich für eine Gedenkminute für unsere Verstorbenen zu erheben.

Der Bundesverband beabsichtigt, den ja erst vor kurzem eingeführten Partner-Mitgliedsbeitrag zum Ende des Jahres wieder abzuschaffen. Es entsteht eine rege Diskussion darüber und bei der Abstimmung gibts eigentlich kein so richtiges Ergebnis, dass weiter gegeben werden kann. Schon anders verlief die Abstimmung über die Erhöhung des Eigenanteiles der Nichtmitglieder für die Teilnahme an den Seminaren. Künftig werden wir nicht nur wie bisher 10 Euro, sondern 20 Euro mehr, also 100 Euro für Nichtmitglieder verlangen. Es soll einfach ein Anreiz sein, beim Kreuzbund doch Mitglied zu machen und in anderen DV's werden 50 % mehr verlangt. Mit nur einer Gegenstimme wurde dies mit allen Anwesenden beschlossen. Irene Brucker berichtet, dass wir letztes Jahr 24 neue Mitglieder gewinnen konnten. Leider gab es aber auch 21 Austritte und 3 Todesfälle (2016 gab es auch schon wieder 3 Todesfälle). Im Diözesanverband Augsburg gibt es 10 Einzelmitglieder und 385 Mitglieder in 42 Gruppen, davon sind 2 Gruppen noch im Aufbau.

Bericht von Luise Grajdek Gruppe Jettingen-Scheppach

Außerdem gibt es 1 Info-Gruppe und 2 Angehörigengruppen, wovon die in Aichach 2 erst kurz von Heike Bartelt gegründet wurde und ebenfalls im Aufbau ist.

Irene erklärt, dass sie nicht mehr kandidiert und bedankt sich bei allen Gruppenleitern und bei der Vorstandschaft für die gute Zusammenarbeit.

Nach dem Bericht von unserer 2. Vorständin Renate wird von Luise der Kassenabschluß 2015 vorgelegt. Revisor Hr. Hoffmann meint, die Kasse hat eine positive Resonanz und einer Entlastung steht nichts im Wege. In manchen Gruppenkonten allerdings gibts zu hohe Beträge und er bittet, die Guthaben zweckgebunden zu verringern, da sonst der DV Schwierigkeiten mit der Gemeinnützigkeit bekommen könnte. Er sagt an Luise ein großes Danke für die vielen Arbeiten, zollt ihr Respekt für die genauen Abrechnungen und vielen Zahlen ein. Auch die internen Kassenprüfer Wolfgang und Bernd können bestätigen, dass die Kasse ordnungsgemäß geführt wurde und bitten die Versammlung um Entlastung der Kasse sowie der gesamten Vorstandschaft. Die gesamte Vorstandschaft wird einstimmig entlastet.

Nun werden alle neuen Kreuzbundmitglieder mit einem Begrüßungsschreiben und Anstecknadel oder Anhänger Willkommen geheißen.

Danach finden die Ehrungen mit Urkunden u. Geschenken für langjährige Mitglieder statt: für 10 Jahre (10 Mitgl.), 20 Jahre (8 Mitgl.), 25 Jahre (13 Mitgl.) u. für 30 Jahre (4 Mitgl.).

Es folgen nun die Berichte der Beisitzer und der Arbeitskreise, wobei alle (Martin, Heribert, Andrea, Henriette, Georg, Rosi) ihre ehrenamtlichen Tätigkeiten bestens ausübten.

Andrea („Junger Kreuzbund“ - ehem.DJMiK) zeigt uns, so wie sie es auch in den Schulen praktiziert, ein Musikvideo, einen Monika Gruber-Film sowie Filme über andere Süchte und deren Verlauf, was sehr interessant war und zur Auflockerung beiträgt.

Nicht mehr kandidieren werden hier Martin Reiser (Seminare/Therapieeinrichtungen) sowie Heribert Zok (Internet).

Torsten bedankt sich noch herzlich bei allen Vorstandsmitgliedern für die gute Zusammenarbeit und wünscht ihnen eine schöne Zeit.

Auch unsere Caritas-Beirätin Fr. Barbara Habermann berichtet:

Die Zahl der Anträge auf eine medizinische Rehabilitation Sucht sind nach Angaben der Deutschen Rentenversicherung im Alkoholbereich stark zurückgegangen. Auch die Suchtfachambulanzen verzeichnen einen leichten Rückgang an Ratsuchenden in Zusammenhang mit Alkoholabhängigkeit. Zugenommen haben Anfragen von Klienten mit Verhaltenssüchten (insbesondere path. Glücksspiel und Medienabhängigkeit) sowie Klienten mit Mischkonsum (Cannabis, Kräutermischungen).

Kontrolliertes Trinken wird im Moment als Alternative für Menschen mit missbräuchlichen Konsum in unterschiedlichen Beratungssettings angeboten. Dies stellt jedoch keine Alternative zur medizinischen Rehabilitation Sucht dar sondern soll Betroffene ansprechen, die sich noch nicht für eine Abstinenz entscheiden können, jedoch durchaus kritisch ihrem Konsum gegenüber stehen.

Am 16. Juli 2016 findet in den Räumlichkeiten der Suchtfachambulanz Augsburg-Stadt ein Vortreffen zur geplanten Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer statt.

Torsten bedankt sich nun herzlich bei Martin Reiser – Irene Brucker – Heribert Zok und Wolfgang Zech, weil sie in der Vorstandschaft aufhören und sie erhalten Abschiedsgeschenke.

Nun bestand die Möglichkeit, den Hausgottesdienst zu besuchen um dann das Mittagessen einzunehmen.

Als letzter Punkt auf der Tagesordnung standen die Neuwahlen. Nach einer kurzen Vorstellung der neuen Kandidaten übernahm Rolf Arnold die Wahlleitung und mit den Wahlhelfern Peter Streichert sowie Irene Brucker wurde nach Abstimmung und dem Wunsch von nur einem Mitglied, dann die geheime Wahl mit Stimmzetteln durchgeführt.

Alle für die nächsten 3 Jahre gewählten Vorstandsmitglieder und Beisitzer ((sh. extra Seite) nahmen die Wahl an.

Torsten bedankt sich bei allen und wünscht einen guten Nachhauseweg!

Wahlergebnisse, Bilder

Nächste
Seite

Die
werden



neuen
begrüßt

Ehrungen, Verabschiedungen & Vorstandswahlen 2016



Nicht auf dem Bild, aber gewählt: Herbert Schlee, Geschäftsführung. Bernd Wisniewski Kassenprüfer. Bundesdelegierte, Wolfgang Blind, Veronika Horst, Susanne Herrmann Wolfgang Zech. Richard Grajdek unsere.arche@de



Geschäftsführung Irene Brucker, Seminare Martin Reiser, Internet Heribert Zok, Bildung Wolfgang Zech. (von Links)

Suchtgedächtnis

„Trink doch einfach mal nichts mehr!“

Diesen wohlmeinenden oder kopfschüttelnden Ratschlag hören Alkoholabhängige oft. Dahinter steckt meist die noch weit verbreitete Meinung, dass missbräuchliches Saufen doch nur ein Ausdruck von Willensschwäche sei. Obwohl inzwischen wohl bekannt und wissenschaftlich erwiesen ist, dass Alkoholabhängigkeit eine Krankheit ist. Und dass ein nasser Abhängiger gar nicht mehr die freie Wahl hat, in einem bestimmten Moment zu trinken oder eben nicht zu trinken.

„Jeder Abhängige sollte sich klar machen, dass das Verlangen nach der Droge von Gehirnregionen angestoßen wird, die nicht der willentlichen Beeinflussung unterliegen“, erklärt Rolf Schneider in der „Suchtfibel“ (14. Auflage, S. 427).

Also: Was genau geht da – ohne unser Zutun – in unserem Gehirn vor sich?

Dr. Thomas Redecker, Chefarzt der Abteilung Psychosomatik der MEDIAN Klinik Flachsheide/Bad Salzuflen, stellte uns dazu die gekürzte Fassung seines Vortrages zum Thema zur Verfügung, *„Der süchtige Hirnstamm. Eine neurobiologische Betrachtung der Abhängigkeitserkrankung“*:

„Trink doch einfach mal nichts mehr!“

Diesen wohlmeinenden oder kopfschüttelnden Ratschlag hören Alkoholabhängige oft. Dahinter steckt meist die noch weit verbreitete Meinung, dass missbräuchliches Saufen doch nur ein Ausdruck von Willensschwäche sei. Obwohl inzwischen wohl bekannt und wissenschaftlich erwiesen ist, dass Alkoholabhängigkeit eine Krankheit ist. Und dass ein nasser Abhängiger gar nicht mehr die freie Wahl hat, in einem bestimmten Moment zu trinken oder eben nicht zu trinken.

Dr.med.Dipl.-Psych. Thomas Redecker

„Jeder Abhängige sollte sich klar machen, dass das Verlangen nach der Droge von **Dr. Thomas Redecker**, Chefarzt der Abteilung Psychosomatik der MEDIAN Klinik Flachsheide/Bad Salzuflen, stellte uns dazu die gekürzte Fassung seines Vortrages zum Thema zur Verfügung, *„Der süchtige Hirnstamm. Eine neurobiologische Betrachtung der Abhängigkeitserkrankung“* :

Der Hirnstamm:

Der Hirnstamm ist der älteste Teil des Gehirns und befindet sich vom Übergang der Halswirbelsäule in den Hinterkopf und ist mittelfingergroß. Im Hirnstamm werden die grundlegenden körperlichen Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Darmtätigkeit, Schlaf-Wach-Rhythmus, Hunger, Durst und vieles andere präzise und lebenslang gesteuert. Dieser Steuerungsprozess ist autonom und unterliegt im Wesentlichen nicht der willentlichen Kontrolle. Auch das im Stirnhirn lokalisierte Bewusstseinszentrum ist nicht in der Lage, die Hirnstammprozesse auszuschalten oder bedeutsam zu beeinflussen. *Dieses ist eine entscheidende Erkenntnis, die für die nachfolgenden Ausführungen Grundlage ist.*

Gehirnregionen angestoßen wird, die nicht der willentlichen Beeinflussung unterliegen“, erklärt Rolf Schneider in der „Suchtfibel“ (14. Auflage, S. 427).

Also: Was genau geht da - ohne unser Zutun - in unserem Gehirn vor sich?

Das wesentliche Steuerungszentrum des Hirnstamms ist das neurovegetative Nervensystem mit den Bereichen des Sympathikus und des Parasympathikus, die im Sinne von Aktivierung oder Bremsung die einzelnen Körperfunktionen zielgerichtet und erfolgskritisch steuern. Die Notwendigkeit für die Autonomie dieses Systems ergibt sich dadurch, dass diese Steuerung der lebenswichtigen Funktionen auch im Schlaf funktionieren muss.

Man kann die Hirnstammprozesse ausschalten, z.B. durch eine Narkose während einer Operation. Dann ist es erforderlich, diese lebenswichtigen Funktionen wie Atmung und Herz- Kreislauf durch einen Narkosearzt überwachen zu lassen und ggf. durch eine künstliche Beatmung zu ersetzen.

Als Zwischenergebnis ist festzustellen:

Der Hirnstamm hat die Funktion, die lebenswichtigen körperlichen Prozesse zu steuern, der Hirnstamm arbeitet selbständig (autonom) und unterliegt im Wesentlichen nicht der Kontrolle des Bewusstseins (Großhirn).

Die modernen Forschungsergebnisse der Neuropsychobiologie und der bildgebenden Verfahren legen die Vermutung nahe, dass es im Hirnstamm ein alteingesessenes Belohnungszentrum gibt, welches die Aufgabe hat, positive Gefühle bei den betroffenen Menschen zu erzeugen. Ich würde das beschreiben als ein ‚Hurragefühl‘, welches sagt: „Das Leben ist schön.“ Dieses Belohnungszentrum im Hirnstamm arbeitet mit dem Neurotransmitter Dopamin, und eine bestimmte, im biologischen Rahmen festgelegte Dopaminausschüttung, erzeugt dieses angenehme ‚Hurragefühl‘. Aus Komplexitätsgründen werden andere wichtige Neurotransmittersysteme (Opiat-Endorphine, Serotonin, Glutamat) hier nicht besprochen.

Natürliche Belohnung (Verstärker):

Dieses Belohnungszentrum existiert schon einige Millionen Jahre ,vom Schöpfer als sinnvolle Ergänzung des menschlichen Daseins geschaffen. Folgende menschlichen Verhaltensweisen können zu einer Ausschüttung von Dopamin im Hirnstamm führen: *Ernährung, Sexualität, Beruflicher Erfolg (Mammutterlegen), Kreativität (Höhlenmalerei), Körperliche Bewegung (Tanzen, Singen), Soziale Kontakte.*

Die Durchführung dieser Aktivitäten führt zu einer festgelegten Dopaminausschüttung in bestimmten Nervenzellen des Hirnstamms, die dann das anschließende ‚Hurragefühl‘ erzeugen. Die Dopaminausschüttung bewegt sich im Nanogrammbereich.

Zum besseren Verständnis sagen wir, dass der Verzehr eines Mammutkoteletts ‚1 kg‘ Dopamin ausschüttet, ein Waldlauf durch den Urwald ebenfalls ‚1 kg‘ Dopamin und eine Liebesstunde des Höhlenmenschenpaares auch ‚1 kg‘ Dopamin.

Eine erhebliche Steigerung der Dopaminausschüttung durch die Kombination von verschiedenen Dingen ist nicht zu erwarten, weil natürliche Mechanismen im Sinne eines biologischen Gleichgewichtes nur wenig Variation erfordern.

Schutzreaktion der Nervenzelle:

Viele Millionen Jahre hat dieses System gut funktioniert, und es ist dadurch durcheinander geraten, dass die chronische Einnahme von ‚Hurragefühl-erzeugenden-Substanzen‘ (Suchtmitteln) ebenfalls Wirkung auf die Dopaminausschüttung im Hirnstamm hat. Das ist der Konsum von Wein, das Rauchen von Cannabis, Konsum von Kokain, und ebenfalls Verhaltenssuchte scheinen Einfluss auf die Dopaminausschüttung zu haben, wie z.B. Glücksspiel sucht, pathologischer PC-Gebrauch, Kaufsucht und ähnliches.

Wichtig ist zu wissen, dass die Einnahme von psychotropen Substanzen (Suchtmitteln) zu einer vielfachen Ausschüttung von Dopamin im Hirnstamm führt. Diese Ausschüttung ist abhängig von den konsumierten Substanzen und kann bis zum 20-fachen der natürlichen Dopaminausschüttung sein.

Die 20-fache Ausschüttung eines Neurotransmitters ist für die Nervenzelle im Hirnstamm eine giftige (toxische) Bedrohung. Es kann sein, dass sie ihre Funktion nicht mehr richtig ausführen kann oder, dass sie durch die Überkonzentration sogar in ihrer Funktion zerstört wird. Aus diesem Grunde ist die Nervenzelle in der Lage, bei chronischer Vergiftung durch ein Suchtmittel (Alkohol, Cannabis etc.) Schutzmechanismen zu entwickeln, damit von den '20 kg' Dopamin nur noch '1 kg' Dopamin in der Zelle aufgenommen werden kann.

Bildlich gesehen kann man sich vorstellen, dass die Zelle ihre Eingangspforten und ihre Zellwand so stark verändert, dass von den um die Zelle herumschwimmenden '20 kg' Dopamin nur '1 kg' Dopamin aufgenommen wird. Dadurch kann das entsprechende 'Hurragefühl' (positive Verstärkung) kurzfristig erzeugt oder später das unangenehme 'Ich-quäl-mich-Gefühl' beseitigt werden (negative Verstärkung). Dieser Schutzmechanismus ist je nach Suchtmittel ein langwieriger Prozess und kann Monate bis Jahre dauern.

Bei der Alkoholabhängigkeit wissen wir, dass diese Entwicklung 10-20 Jahre dauern kann und ein typisches Phänomen dieser neurobiologischen Veränderung ist die Toleranzentwicklung und die dadurch erforderliche Dosissteigerung, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Plötzliche Abstinenz:

Entscheidet sich nun ein Konsument aufgrund von äußerem Druck durch Arbeitgeber, Ehepartner oder Gericht dazu, das Suchtmittel nicht mehr zu konsumieren, kommt es zunächst zu den typischen psychovegetativen Entzugserscheinungen, die eine qualifizierte Entgiftung in einer Klinik, in einer Tagesklinik oder bei einem niedergelassenen Arzt erforderlich machen. Je nach Komplikation (Delir, Entzugskrampfanfall) ist dann der geeignete Ort für die qualifizierte Entzugsbehandlung zu wählen.

Nach Abklingen der klassischen Entzugssymptome spricht man dann von der Entwöhnungsphase. Diese Entwöhnungsphase kann im Rahmen einer ambulanten, ganztägig ambulanten oder stationären Entwöhnungsbehandlung und mit Unterstützung der Selbsthilfegruppe durchgeführt werden.

Gerade die ersten Wochen nach der akuten Entzugsbehandlung sind von neurobiologisch besonderer Bedeutung und sollen deswegen ausführlich dargestellt werden. In diesen ersten Wochen der Entwöhnungsphase geht der betroffene Mensch durch die Wüste der 'Freudlosigkeit' und ist besonders anfällig für gereizte Stimmungen, Suchtdruckattacken und wechselnde Motivationslagen in Bezug auf Krankheitsakzeptanz und Abstinenz. Diese Prozesse sind auch neurobiologisch durch Prozesse im Hirnstamm mitbedingt und sollen zum Verständnis dieser schwierigen Therapiephase dargestellt werden.

Zeit der Freudlosigkeit (Anhedonie):

Nach der Entgiftung befindet sich das Belohnungszentrum im *Hirnstamm* am Anfang der Entwöhnungsphase, die nach meiner Erfahrung 6-12 Wochen anhalten kann. Die

Nervenzelle im Hirnstamm hat sich jahrelang gegen die Überdosis von Dopamin geschützt und entsprechende Veränderungen an der Zellwand und an den Eintrittskanälen durch mühselige Modifikation hergestellt. Das Großhirn des Konsumenten hat aufgrund von externem Druck entschieden, das Suchtmittel nicht mehr zu konsumieren, hat die aktive Entzugsphase überstanden und befindet sich nun in einem Stadium der Gereiztheit und der Freudlosigkeit.

Dieses geschieht dadurch, dass die Nervenzelle im Hirnstamm noch ihre jahrelang aufgebauten Schutzmechanismen hat, die die Dopaminaufnahme in die Zelle reduzieren. Der Alkohol-, Cannabis- oder Kokainkonsum, der eine ,20 kg'-Dopaminausschüttung bewirkt hat, findet nicht mehr statt und die natürlichen Mechanismen wie Essen, Sport, Sexualität erzeugen nur ,1 kg' Dopamin. So befindet sich der betroffene Mensch in einem ,Dopaminmangelzustand', weil durch die natürlichen Prozesse die ,20 kg' Dopamin nicht erzeugt werden können. Der Abbau der Schutzmechanismen in der Nervenzelle benötigt nach meiner Erfahrung einige Wochen bis Monate, so dass hirnstammbedingt richtige Freude oder ,Hurra Gefühle' der alten Art oder vergleichbar mit dem Suchtmittelkonsum nicht erzeugt werden können. Betroffene suchtkranke Menschen versuchen dies durch das Phänomen der Suchtverlagerung, nämlich durch verstärktes Essen, Rauchen, Kaffeekonsum etc., zu kompensieren.

Auf diesem Wege soll versucht werden, die natürliche Dopaminausschüttung zu steigern, was aber nur bedingt möglich ist, sodass allenfalls nur ganz kurzfristig eine Linderung spürbar ist. Dass für die Erzeugung von positiven Gefühlen noch andere Neurotransmitter wie Serotonin, Endorphine etc. erforderlich sind, steht außer Frage, soll aber in diesem Artikel nicht weiter

weiter ausgeführt werden. In dieser ,Dopaminmangelphase' haben wir es häufig mit gereizten, in der Motivation wechselnden und in ihrer Wirksamkeitserwartung eingeschränkten Menschen zu tun, den immer wieder Mut gemacht werden sollte, durch diese Mangelsituation ohne Rückfall durchzugehen, weil die ,Oase der Freude' in 6-12 Wochen erreicht werden kann.

Dazu dienen in den Suchtfachkliniken z.B. Fachvorträge für die Patienten zu diesen neurobiologischen Veränderungen. Die therapeutischen Mitarbeitenden und der medizinische Bereich (Ärzte, Pflegedienst) sind auf diese Veränderungen und die damit verbundenen emotionalen Krisen eingestellt und können mit psychotherapeutischen, psychiatrischen und pharmakologischen Maßnahmen Linderung verschaffen. Entscheidend ist, dass die Nervenzelle im Hirnstamm bei ihren Heilungsvorgängen nicht gestört wird durch erneute Rückfälligkeit (Substanzkonsum), weil diese die Heilungsvorgänge zumindest unterbrechen oder stoppen würde.

Der betroffene Mensch bemerkt die Heilungsvorgänge daran, dass er plötzlich wieder Vögel zwitschern hört, sich an der Sonne erfreuen kann und dass die natürlichen Verstärker und die damit verbundene Dopaminausschüttung die entsprechenden altvertrauten ,Hurra Gefühle' erzeugen, ohne dass dafür ein Doping (Suchtmittelkonsum/Verhaltenssüchte) erforderlich ist. Diese Erfahrung, die nach 6-12 Wochen eintritt, verstärkt die Therapie- und Behandlungsmotivation und unterstützt die psychotherapeutischen, ärztlichen, kreativtherapeutischen und arbeitstherapeutischen Maßnahmen. Sie sind Ergebnis eines Selbstheilungsprozesses im Hirnstamm, der durch die Abstinenz vom Suchtmittel in Gang gesetzt wird.

Salopp gesprochen ist die Aufgabe des therapeutischen Teams, den Patienten solange bei Laune zu halten, bis die Selbstheilungskräfte im Hirnstamm die alten Mechanismen des Belohnungszentrums wieder reaktiviert haben.

Sinnvolle Therapieregeln:

Im Folgenden möchte ich erklären, warum gerade in der ersten Phase der Entwöhnung bestimmte therapeutische Interventionen und Regeln der Hausordnung sinnvoll sind.

In dieser besonders kritischen Phase der Entwöhnung befindet sich der Hirnstamm, wie zuvor beschrieben, in einer Mangelsituation durch die Schutzmechanismen der Nervenzelle. Wenn nun ein suchtkranker Patient, der in einer Entwöhnungsklinik aufgenommen wird, nach zwei Wochen Einzelausgang hat, erlebt er beim Einkaufen in einem Warenhaus ein neurobiologisches Feuerwerk, beispielsweise, wenn er an den Getränkeregalen vorbeigeht oder auf dem Weg zum Warenhaus von einem Dealer angesprochen wird mit der Frage, ob er nicht was „klarmachen“ möchte (Kokainkauf).

Das Belohnungszentrum funktioniert als *Erwartungsbelohnungszentrum* in der Form, dass die Wahrnehmung und Erwartung, es komme bald zu einer Suchtmittleinnahme, schon beim Gedanken daran zu einem positiven Grundgefühl als eine Art Vorweg-Belohnung führt. Ich möchte dies am Beispiel eines hungrigen Mannes deutlich machen:

Ein hungriger Mann geht mit seiner Ehefrau zum Einkaufen und äußert den Wunsch, dass er auf seine Lieblingspizza bei seinem „Lieblingsitaliener“ Lust hat. In der gewählten Pizzeria sind fünf Tische vorhanden. Tisch ‚Eins‘ ist besetzt und der hungrige Mann und seine Partnerin setzen sich an Tisch ‚Zwei‘. An Tisch Eins wird die Lieblingspizza „Tutti Gusti“ bestellt und gebracht. Schon durch das Beobachten

entsteht bei dem hungrigen Mann ein angenehmes Gefühl. Die Vorstellung, in absehbarer Zeit (in einigen Minuten) diese Pizza ebenfalls essen zu können ist mit der entsprechenden Dopaminausschüttung verbunden. Mittlerweile sind alle Tische besetzt und auch diese Gäste haben Pizza „Tutti Gusti“ bestellt. Beim nächsten Öffnen der Küchentür wird die duftende Pizza an unserem hungrigen Mann vorbei an Tisch Drei gebracht. Zunächst entsteht bei ihm eine kleine Enttäuschung. Dasselbe wiederholt sich mit Tisch Vier und Fünf und Sie können sich vorstellen, dass mit der Zeit bei unserem Mann eine zunehmende Gereiztheit bis zu aggressiven Impulsen entsteht, was neurobiologisch auch mit der Nichterfüllung der angekündigten und erwarteten Dopaminausschüttung zu erklären ist. Wenn wir diese Situation auf einen suchtkranken Menschen in der ersten Phase der Entwöhnung übertragen, ist der Besuch eines Warenhauses, das Beobachten des Konsums auf einem Schützenfest, der Besuch einer Tankstelle oder das Anschauen von Werbefilmen vergleichbar mit der zuvor geschilderten Pizzeria-Situation.

Der Hirnstamm befindet sich in einer Mangelsituation und es kommt bereits bei der Ankündigung oder Vorstellung eines möglichen Suchtmittelkonsums zu einer gewissen Neurotransmitterausschüttung, die kurzfristig zu einem angenehmen, jedoch bei Nichterfüllung zu einem sehr unangenehmen Gefühl führt.

Dieses kann sich in einem direkten Suchtdruck äußern (Verlangen nach dem Suchtmittel) oder in einem indirekten Suchtdruck (Auftreten von unangenehmen Zuständen), die dann häufig nur durch den Suchtmittelkonsum beseitigt werden können, weil die natürlichen Verstärker zu einer nicht ausreichenden Dopaminausschüttung führen können.

für den Hirnstamm und die anderen Bereiche des Gehirns verbunden ist.

Suchtgedächtnis: Neurobiologisch befindet sich der Patient in einer Zwickmühle: ausgelöst durch Hinweisreize wird eine jahrelang vertraute Belohnung nicht erfüllt. Es kommt zu einem unangenehmen Zustand, der selbst nicht durch natürliche Verhaltensweisen wieder ausreichend reduziert werden kann. Dieses erzeugt einen starken Drang auf alte und vertraute Suchtverhaltensweisen zurückzugreifen. Zur Bewältigung dieser Krisensituationen sind suchtmmedizinische, suchtttherapeutische und psychotherapeutische Maßnahmen unterstützend hilfreich.

Erst im Laufe der Zeit lernt der Patient alternative Bewältigungsstrategien und mit den zunehmenden Heilungsprozessen im Hirnstamm nehmen diese neurobiologisch bedingten, aufrechterhaltenden Bedingungen deutlich ab. Dieses Phänomen sollte bei den Ausgangsregeln und Therapieregeln berücksichtigt werden! Der suchtkranke Mensch sollte darauf hingewiesen werden, dass der Besuch eines Schützenfestes oder die Teilnahme an einer Party, auf der eine ‚Tüte‘ rumgeht, mit einer erheblichen Belastung

Schlussendlich sollen noch Aspekte des Suchtgedächtnisses, das sich durch den jahrelangen Konsum ebenfalls im Hirnstamm/Mittelhirn entwickelt hat, Berücksichtigung finden.

Im Suchtgedächtnis sind die schönsten Trinkerlebnisse, die aufregendsten Abenteuer unter Alkohol sowohl inhaltlich als auch emotional gespeichert. Darüber hinaus gibt es direkte und indirekte Hinweisreize, durch die das Gehirn gelernt hat, dass zeitnah ein Suchtmittelkonsum zu erwarten ist. Bei Alkoholkranken kann dies das Ansehen

einer Bierflasche, Alkoholwerbung im Fernsehen, der Besuch eines Grillfestes oder ähnliches sein. Bei heroinabhängigen Menschen könnte es das Finden eines Spritzenbesteckes, Aluminiumfolie, Löffel, Kerze und Feuerzeug bedeuten. Glücksspielsüchtige Menschen reagieren womöglich auf blinkende Lichter an einem Wandgerät, Spielhallenatmosphäre oder eine bestimmte Geräuschkulisse. Diese im Suchtgedächtnis gespeicherten Hinweisreize erzeugen im Sinne eines Erwartungsbelohnungssystems eine entsprechende Ausschüttung von Neurotransmittern (Dopamin), die das erwartete ‚Hurragefühl‘ erzeugt.

Wenn dieses erwartete ‚Hurragefühl‘ nicht eintritt, kommt es kurzfristig zu einer negativen Stimmungslage mit Gereiztheit und Unzufriedenheit, die dann wie zuvor beschrieben, suchtmittelkonsumauslösend wirken kann. Auch hier benötigt das Gehirn mehrere Monate, um Veränderungen in der Wahrnehmung und Bewertung von Hinweisreizen vorzunehmen.

Fazit:

Abschließend möchte ich allen Betroffenen Mut machen sich auf den Heilungsprozess der Suchterkrankung einzulassen und dem Hirnstamm die Zeit zu geben, seine Heilungsprozesse ungestört durchführen zu können.

Abstinent lebende Menschen erleben eine Heilung auf körperlichem, psychischem und sozialem Gebiet und machen viele positive Erfahrung auf ihrem spirituellen Weg. Die Suchterkrankung ist ein bio-psycho-sozial-spirituelles Störungsbild. Sie ist eine chronisch rezidivierende Erkrankung, wobei das Rückfallgeschehen einen Ausdruck der Erkrankung darstellt. Entscheidend ist, dass es gute Heilungschancen in einem regionalen Suchthilfesystem unter Einbeziehung der Suchtselbsthilfe gibt.

Der vorliegende Vortrag soll dazu dienen, betroffenen Menschen und deren Angehörigen bestimmte neurobiologische Phänomene zu erklären, um in der ersten Phase der Entwöhnung die Abstinenz durchzuhalten und vorhandene Hilfsangebote des Suchthilfesystems in Anspruch Aufgewachsen bin ich in „schwierigen“ Familienverhältnissen. Meine Eltern waren beide starke Alkoholiker und der Alkohol war bei uns eine Art Familienmitglied.

Dr. med. Dipl.-Psych. Thomas Redecker

**Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapeutische
Medizin**

Mit freundlicher Abdruckerlaubnis, von Trokkenpresse Verlag
Die Zeitschrift für Abhängige und Unabhängige

Mein Suchtgedächtnis VON RAGNAR FENRIR

Aufgewachsen bin ich in „schwierigen“ Familienverhältnissen. Meine Eltern waren beide starke Alkoholiker und der Alkohol war bei uns eine Art Familienmitglied.

Als Kind bin ich mit meinen Eltern immer in Kneipen gewesen und habe dort heimlich schon die Schnapsgläser ausgeleckt.

Als ich 10 Jahre alt war, hatten mein Vater und ich einen schweren Verkehrsunfall den mein alter Herr mit 2,4 Promille verursacht hatte. Ich war der am meisten Leidtragende, hatte ein schweres Schädelhirntrauma und lag 6 Wochen im Vollkoma.

In meinen jungen Jahren stand ich dann plötzlich vor der Aufgabe, alles wieder neu zu lernen.

Im Alter von 15 Jahren habe ich dann im Kinderheim begonnen, nur ab und zu (zuerst am Wochenende) ein Bier zu trinken. Einerseits nahm ich es wie fasziniert wahr, wie dieser schleichende Prozess des Kontrollverlustes vor sich herging und andererseits ließ ich es fast stillschweigend zu, wie der Alkohol immer mehr Besitz von mir ergriff. Meine Mutter, die ihre Sucht nicht in den Griff bekam, schaffte es nicht, mich von dem reichlichen Alkoholgenuss abzubringen, obwohl sie es immer versuchen wollte.

Mit 17 Jahren hatte ich schon ein ernstzunehmendes Alkoholproblem auch wenn ich es selbst noch nicht als ein solches sah doch es war auch schon soweit gekommen, dass er schon unter der Woche abends loszog, um Alkohol zu konsumieren.

Bei meinem Umzug in ein Internat war es schon so weit, dass ich täglich Bier trank. Obwohl ich das Mango hatte, dass ich nicht viel vertrug, dachte ich nicht im entferntesten daran, meinen Konsum zu senken sondern ging abends mit meinen Mitschüler auf Tour ging und es nicht schaffte, die Dosis so gering wie möglich zu halten.

Die Gruppenleiterin war natürlich schon von dem Kinderheim informiert worden, dass ich ein Alkoholproblem hatte und hielt mich daher von Anfang an an der kurzen Leine und bestrafte mich für meine Nichteinhaltung von abgesprochenen Mengen mit Ausgangssperre.

Meine Mutter hatte es leider nicht geschafft, die Alkoholsucht zu „besiegen“ bzw. in den Griff zu bekommen und starb an ihrem 20. Geburtstag an Leberzyrose.

Nach dem Tod seiner Mutter, rutschte Joel dann völlig ab und trank noch mehr, als zuvor, schaffte es aber trotzdem, meine Ausbildung noch abzuschließen.

Mittlerweile bin ich 10 Jahre trocken und muss ehrlich gestehen, dass ich über den Jungen, der ich war, einerseits lachen muss weil ich mit den Jahren gelernt habe, meine Probleme ohne Alkohol oder einer anderen Droge zu bewältigen.

Ich muss auch zugeben, dass sich der steinige und schwierige Weg (7 Monate Therapie), den ich gegangen bin, wirklich gelohnt hat, da ich durch die Abstinenz wieder so viel positive Dinge erleben durfte und immer wieder erlebe.

Daher möchte ich jedem von Euch Mut machen, das Trinken aufzuhören weil es sich wirklich lohnt. Ihr könnt es schaffen !!!

Ergebnis: Wahl - Vorstand vom 17. April 2016

1. Vorstand Neumann Torsten

2. Vorstand Baumann-Micheler Renate

3. Vorstand + Finanzen Grajdek Luise

Geschäftsführung Schlee Herbert

stv. Geschäftsführung Granz Helga

Seminare und Therapieeinrichtungen
Peischl Tina

Bildung und Basiswissen
Junger Kreuzbund Knoblich Andrea

Öffentlichkeitsarbeit Grajdek Richard
Unsere Arche

Öffentlichkeit - Internet Timothy Sven Pelz

Kassenprüfer
Bernd Wisniewski
Wolfgang Freiding

Bundes-Delegierte Blind Wolfgang
Horst Veronika
Hermann Susanne
Zech Wolfgang

Für alle Mitwirkenden

Die es ermöglichten, diese unser Arche u erstellen.

Christian Klein, Claudia Gengel, Heribert Zok, Peter Neumann, Brigitta Wiedemann, Paulus Gruber, Luise Grajdek, Martin Reiser, Birgit Mayer,

www.caritas-augsburg.de/ halt - Simone Hiller.

TrockenPresse Verlag (Suchtgedächtnis)

deren Werbung auf der letzten Seite, bitte beachten

Ps. Ich bestelle auch immer wieder Bücher für

meine Gruppenmitglieder von Trockenpresse - Verlag

Danke

unsere.arche@gmx.de

Richard Grajdek

Vorstellung aller **NEUEN** Vorstandsmitglieder

Helga Granz helga.rachbauer@gmx.de
Stv. Geschäftsführung 08225-1420

Bin vor 10 Jahren der Liebe wegen von Österreich nach Jettingen übersiedelt. War für mich eine krasse Umstellung, auch die schwäbische Mentalität mußte ich erst einmal ein bißchen begreifen. Durch ganz viel widriger Umstände auch im privaten (Schwiegermutter) Bereich fiel ich in Depression und griff auch zur Flasche. Mein



Abstieg in die Alkoholsucht ging wahnsinnig schnell. Ohne Hilfe kam ich da nicht mehr raus, das wurde auch mir selbst klar. Wußte aber nicht, wo ich Hilfe finden könnte, kannte ja außer der Familie meines Mannes niemanden hier. Im Frühjahr 2008 kam der komplette Zusammenbruch und ich wurde in die neurologische Klinik in Günzburg eingewiesen. Hier erfuhr ich auch, daß ich wegen meiner Alkoholsucht in das BKH gehen kann.

Dort war ich dann für 6 Wochen und kam übergangslos in die Langzeittherapie nach Furth im Wald. Dort war ich 16 Wochen und ich kam seelisch gestärkt und trocken nach Hause zurück. Bin sofort in die Gruppe Burgau gegangen und habe mich auch wohl gefühlt bei meinen „neuen“ Leidensgenossen. Ich bekam durch die Gruppe sehr viel Hilfe und Beistand, daß ich meinen Alltag trotz aller Widrigkeiten trocken überstehen konnte. Werde es ihnen nie vergessen. Vielen Dank!

Seit Januar 2016 bin ich sogar Gruppenleiterin von KB Burgau und mache diese Herausforderung gerne. Auch kam ich ganz überraschend zu meinem Amt als Protokollführerin (erst probeweise) und nun seit letzter Mitgliederversammlung sogar zur stv. Geschäftsführerin. War vorerst bei den Protokollen sehr nervös, hat sich aber gelegt und nun macht es mir Spaß und ich kann auch an den KB etwas zurückgeben. Außerdem fühle ich mich sehr wohl inmitten meiner neuen Kameraden.

Dank an den Kreuzbund !!!!!

Eure Helga

Tina Peischl**Seminare und Therapieeinrichtungen****seminare@kreuzbund-augsburg.de****0176-23513079****Hallo alle miteinander,**

Ich habe im April die Abteilung „Seminare“
Kreuzbund übernommen.

Ich bin 51 Jahre jung, beruflich
und ein meist fröhlicher und
Mensch. Ich bin seit gut einem Jahr
nachdem ich einige sehr turbulente und
nach 20-jähriger Trockenheit hatte. Das
ich unter anderem deswegen angenommen,
einem Jahr, als es mir noch richtig schlecht
meiner damals neuen Gruppe in Stadtbergen
aufgenommen wurde. Die haben mich so sehr
Sei es in materieller oder moralischer Hinsicht.
ich es nicht hingekriegt hätte, wenn ich diese meine
hätte. Und dafür bin ich sowas von dankbar, dass
zurück zu geben. Es ist mir nicht so wirklich möglich, das für jeden Einzelnen zu tun. Aber es
ist mir möglich, den Kreuzbund im Allgemeinen etwas zu unterstützen. Was ich hiermit tue. Ich
hoffe, dass das, was ich im Kreuzbund tue, auch euch gefällt.



ehrenamtlich im

„Tippe vom Chef“
gut gelaunter
wieder trocken,
unstete Jahre
Ehrenamt hab
weil ich vor
ging, von
sehr lieb
unterstützt.

Ich denke, dass
Gruppe nicht gehabt
ich das Bedürfnis habe, etwas

Ganz liebes Grüssle von einer sehr dankbaren und wieder lachenden Tina

Herbert Schlee**herbert.schlee@web.de****Geschäftsführer****08243-9930458****0160-91385644**

Ich bin 38 Jahre alt und ledig.

Ich hab einen 8 Jährigen Sohn.

Mein Beruf: Landwirt.

Seit 2010 bin ich beim Kreuzbund,

mittlerweile als stellvertretenden Gruppenleiter

Bei der Gruppe „Landsberg Brücke“

Der Grund, mich als Geschäftsführer zur Verfügung
zu stellen:

Ich möchte nicht nur nehmen, sondern auch geben.

Somit dem kreuzbund auch etwas zurückgeben.

Ich freue mich auf meine neue Aufgabe.

Internet - Tim Pelz

web@kreuzbund-augsburg.de
08225-6632405

Ich bin als ältester von vier Geschwistern am 19. Februar 1979 in Augsburg-Haunstetten geboren.

Kindergarten, Grundschule und Hauptschule ganz bürgerlich und normal bis 1994 auch alles in Augsburg-Lechhausen.

1999 staatliches Pflege examen ebenfalls in Augsburg.

Seit 2001 in Jettingen bis heute. Ich arbeite in Diedorf als Abrechnungsassistent und Praxishelfer.

Andrea Knoblich Bildung und Fundamentwissen - Junger Kreuzbund
andreaknoblich@live.de Tele. 08348-976317

Erst einmal vielen Dank für Euer Vertrauen !! Aber , wenn ich mich so recht erinnere, hatte Ihr ja auch keine Wahl, smyle !

Nein , Spaß beiseite, ich hoffe, das Ihr die Wahl nicht bereuen werdet und ich den neuen Herausforderungen gerecht werde !

Aber der Mensch wächst ja bekanntlich mit seinen Aufgaben !

Nun noch ein paar Worte zu meiner Person .

Ich bin seit 10 Jahren trocken ! Das zufrieden kam erst später dazu ! Heute kann ich sagen, das ich zufrieden trocken bin und ich bin stolz darauf !

Ich habe Entgiftung und Therapie damals in Kaufbeuren gemacht und bin seitdem auch beim Kreuzbund dabei !

Mit meiner Gruppe hatte ich gleich Glück und es hat von Anfang an gepaßt ! Seit ein paar Jahren bin ich in Schwabmünchen Hexentürmle der Stellvertreter



Mit der Caritas stehe ich im engen Kontakt und stelle dort regelmäßig den Kreuzbund vor !
Desweiteren habe ich mich im Klinikum Landsberg, wo ich als Krankenschwester arbeite, geoutet. Ich habe bei der Caritas meine Suchtberaterausbildung gemacht und bin im Klinikum Suchtberater für Personal, Patienten und Angehörige .

Seit Jahren bin ich auch an den Schulen unterwegs und mach Suchtprävention. Das macht mir am meisten Spaß und ich nehme dafür auch gerne Urlaub.

Jetzt kommt noch die Arbeit im Vorstand dazu, auf die ich mich aber schon sehr freue !

Ich wünsche mir für die Zukunft im Kreuzbund, das wir alle miteinander respektvoll umgehen ! Das wir uns gegenseitig motivieren , kritisieren und vor allem loben ! Das wir alle immer wieder mal daran denken, das wir beim Kreuzbund Hilfe erfahren haben, als wir sie am nötigsten hatten !

Das wir Menschen kennen lernen durften, die uns die Hand gaben und uns aufgeholfen haben !

In diesem Sinne möchte ich sagen : Lasst uns die Hand weiter reichen ! Lasst uns gemeinsam den Weg weiter gehen !

Lasst uns die "Neuen " mit ins Boot nehmen und Ihnen in Augenhöhe begegnen !

Lasst sie von unseren Erfahrungen profitieren und seid aufgeschlossen für Neues !

Ich wünsche uns allen beim Kreuzbund weiterhin viel Spaß und Erfolg !

Eure Andrea

Frauengesprächskreis

Bei Luise



Gruppe Jettingen

Am 19.März trafen wir uns bei Luise in Jettingen, wie seit einigen Jahren schon zum Kerzen verziehen.

Es freute mich bekannte aber auch neue Gesichter zu sehen.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde und kleinem Frühstück begannen wir mit der Verzierrung unserer Kerzen.

Wieder gaben wir uns gegenseitig Tipps und es entstanden wunderschöne Kerzen, Vor allem waren wir alle sichtlich stolz, da wir sie selber gemacht hatten.

Natürlich führten wir auch ausführliche Gespräche.

Mich freute es sehr, dass eine Teilnehmerin, der es im letzten Jahr noch sehr schlecht ging, nun ihren Weg für sich und ihren Partner gefunden hat.

Nun konnte sie völlig entspannt ihre Kerze verziehen und erzählen, wie es ihr im vergangenen Jahr ergangen ist.

Es kamen aber auch kleine Alltagsprobleme zur Sprache und wir konnten einander mit Rat zur Seite stehen.

Einem Sorgenkind sind wir ein bißchen auf die Füße getreten, aber es mußte sein, vielleicht haben wir gemeinsam etwas ausrichten können. Natürlich machten wir auch kleine Pausen, um ein Rauchopfer zu bringen.

Für mich war es ein sehr schöner und angenehmer Samstag.

Ich danke Luise recht herzlich dafür, dass sie sich bereit erklärt hat, wieder einen Gesprächskreis zu veranstalten.

Mein Dank galt auch den Teilnehmerinnen, die recht zahlreich waren, für diesen schönen harmonischen Samstag. Natürlich könnte ich noch mehr erzählen, aber wie in der Gruppe besteht Schweigepflicht, sodass wir uns im geschützten Rahmen austauschen können.

Nun wünsche ich Euch eine gute Zeit
Eure Henriette



Stadtführung München



Gruppe Memmingen hat eingeladen

Zur einer Stadtführung nach München hatte die Gruppe Memmingen eingeladen. Brigitta Wiedermann hatte die Führung unter das Motto „München und seine Wittelsbacher“ gestellt, die München zur „nördlichsten Stadt Italiens“ gemacht hatten. Beginnend mit dem Justizpalast, einem zum Ende des 19. Jahrhunderts im Stile des Neobarock erstellten Backsteingebäude, in dem das Bayer. Staatsministerium der Justiz, der Bayer. Verfassungsgerichtshof und das Oberlandesgericht untergebracht sind, zogen wir zum Künstlerhaus und dem Lenbachplatz weiter. Hier stand u.a. auch die alte Hauptsynagoge, die in den 1880er Jahren erbaut worden war. 50 Jahre später, am 08.06.1938 wurde der jüdischen Gemeinde mitgeteilt, dass das ursprünglich von dieser Gemeinde rechtmäßig erworbene Grundstück an die Stadt aus „verkehrstechnischen

Brigitta Wiedermann stellt Führung unter Motto München und seine Wittelsbacher

Gründen“ zurückgegeben werden müsse. Bereits einen Tag später wurde mit dem Abriss der Synagoge begonnen; die Nazis hatten ganze Arbeit geleistet. Nach der Reichsprogromnacht am 09.11.1938 hatte auch in München die jüdische Bevölkerung schwer unter der Verfolgung zu leiden. Unzählige Juden wurden ins nahe KZ Dachau überstellt. Der im 2. Weltkrieg stark beschädigte Wittelsbacher Brunnen, eine Stiftung der Stadt München anlässlich der Eröffnung der Hochdruckwasserleitung vom Mangfalltal nach München (1893 - 95) liefert noch heute bestes Trink- und Brauwasser. Der 25 m breite Brunnen ist der größte der insgesamt 916 Brunnen in München.

In der Jungfernturmstraße konnten wir noch die Reste der 1. Stadtmauer aus dem 12. Jahrhundert bestaunen. Der Turm war Folterturm und Hinrichtungsstätte; im Innern befindet sich noch eine „eiserne Jungfrau“. Unweit davon steht die ehemalige Salvatorkirche, die 300 Jahre lang Friedhofskirche für den Dom war, da die Friedhöfe von der Innenstadt an die Stadtmauer verlegt worden waren. 1828 überließ König Ludwig I. das Gotteshaus dann der griechisch-orthodoxen Kirchengemeinde. In der Kardinal-Faulhaber-Straße in der Münchner Innenstadt sticht das Palais Holnstein, ein Prachtbau des Rokoko mit einem vielsagenden Wappen am Hausgiebel ins Auge. Zwischen den Löwen der Wittelsbacher fällt ein roter Balken auf. Internetrecherchen zufolge wird dieser Balken auch Bastardbalken genannt. In diesem Gebäude hat der Erzbischof von München Freising, Reinhard Kardinal Marx sein Zuhause. Schräg gegenüber diesem Gebäude ist in den Gehweg eine Metallplatte eingelassen, die an den 1919 ermordeten 1. Bayer. Ministerpräsidenten Kurt Eisner erinnert. Er hatte am 8. Nov. 1918 die Bayer. Republik ausgerufen. Er hatte auch den 8-Stunden-Tag, das erste Frauenwahlrecht in Deutschland, eine Schulreform (Abschaffen der geistlichen Schulaufsicht) und die Arbeitslosenversicherung eingeführt. Die Maximilianstraße, von König Max II. als Prachtstraße erbaut ist heute die teuerste Einkaufsmeile Münchens. Dort treffen sich Oligarchen, arabische Ölscheichs, internationale Film- und Sportstars und sonstige Promis. In dieser Straße konnten wir auch das Maxmonument bestaunen, das zu Ehren König Max II. errichtet wurde. Es bildet den Abschluss der Maximilianstraße vor der Brücke über die Isar. Als Krönung steht hinter der Brücke das Maximilianeum, in dem der Bayer. Landtag seinen Sitz hat

und in dem auch Hochbegabte in einer Stiftung sorgenfrei studieren können. Das Mittagessen ließen wir uns im Hofbräukeller servieren, bevor wir in den Englischen Garten wanderten. Auf dem Weg dorthin konnten



wir noch die Surfer im Eisbach bestaunen, die ihre Künste in Neoprenanzügen zeigten. Mit Bus, S- und U-Bahn ging es dann zurück zum Hauptbahnhof, wo wir uns verabschiedeten und die

Heimfahrten antraten mit dem Gefühl, einen herrlichen Sonntag im Kreise der Kreuzbundfamilie erlebt zu haben. Besonderer Dank gebührt auf diesem Weg nochmals unsere Reiseleiterin Brigitta Wiedermann und ihren Helfern.



Bericht von

Paulus Gruber

Dillingen 2



Bericht von:

Simone Hiller

Sozialpädagogin B.A.

Master of Mental Health (MMH)

Sozialpsychiatrischer Dienst Günzburg

Projekt HaLT (Hart am Limit)

HaLT (Hart am Limit) ist ein Präventionsprojekt für Kinder und Jugendliche mit riskantem Alkoholkonsum. Das Projekt HaLT ist ein Bundesmodellprojekt und mittlerweile in ca. 170 Städten und Landkreisen in Deutschland vertreten. Seit dem Jahr 2007 arbeiten wir mit dem Projekt in Augsburg und im vergangenen Jahr wurde auch im Landkreis Aichach/Friedberg ein offizieller Standort von HaLT eingeführt. Das Projekt HaLT agiert über eine duale Präventionsstrategie: die reaktive Arbeit mit riskant alkoholkonsumierenden Jugendlichen und deren Eltern, sowie dem proaktiven Baustein, dessen Schwerpunkt die universelle Präventionsarbeit ist. Dabei setzen wir auf kommunale Präventionsnetzwerke, die konsequente Umsetzung des Jugendschutzes und die Öffentlichkeitsarbeit zur Sensibilisierung der Bevölkerung. Hierbei pflegen wir Kooperationen mit Vereinen, dem Einzelhandel, der Jugendhilfe, der Polizei und weiteren pädagogischen Fachkräften, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Daneben betreiben wir Präventions- und Aufklärungsarbeit in Schulen und Jugendzentren. Ziel ist die Sensibilisierung für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.

Im reaktiven Baustein soll erreicht werden, dass Jugendliche nach einer Alkoholvergiftung keine erneuten Probleme mit riskantem Alkoholkonsum bekommen. Dies ist ein Ansatz der selektiven



Präventionsarbeit. Es stehen die Risiken des Alkoholkonsums und nicht die Abstinenz im Vordergrund. Dazu findet ein Gespräch mit den betroffenen Jugendlichen noch in den kooperierenden Krankenhäusern statt.

Diese Krankenhäuser sind die Kinderklinik Augsburg, die Kliniken an der Paar in Aichach und Friedberg und die Wertachkliniken in Bobingen und Schwabmünchen. In einem Gespräch mit den Eltern erhalten diese Informationen und Hilfestellung dahingehend, ihre Kinder dabei zu unterstützen, einen risikoarmen und sinnvollen Umgang mit Alkohol zu entwickeln. Hierbei geht es auch um die Sensibilisierung der Eltern für den Alkoholkonsum ihrer Kinder und die Stärkung der erzieherischen Einflussnahme.

Die Kinder und Jugendlichen, die am Projekt teilnehmen, werden außerdem zu einer Gruppenmaßnahme eingeladen, dem sogenannten Risikocheck. Im Rahmen dieses Treffens werden nochmal Fakten zu Alkohol vermittelt, über die sich die Jugendlichen dann austauschen und in die Reflektion über ihren eigenen Umgang mit Alkohol geführt werden. Im Anschluss an diesen theoretischen Teil führen wir eine erlebnispädagogische Maßnahme durch. Das Ziel dabei ist, dass die Jugendlichen den „Kick“ auch einmal anders erleben können, sich selbst spüren lernen und das eigene Risikobedürfnis kennenlernen können. Die Wirksamkeit solcher kurzen und früh ansetzenden Interventionen bei



Voraussetzung für die Teilnahme an unserem Projekt und dafür, dass wir zu den Jugendlichen im Krankenhaus Kontakt aufnehmen dürfen, ist die Einverständniserklärung der Eltern. Das Projekt HaLT ist für die Jugendlichen und deren Eltern kostenlos und freiwillig.

Neben dem Zugang über die Klinik, die Polizei oder das Jugendamt können uns Eltern, Angehörige, Freunde oder Lehrer auch direkt kontaktieren. Wir stehen als Ansprechpartner gerne zur Verfügung und ermöglichen auch diesen Jugendlichen im Rahmen des Risikochecks oder bei einem Gespräch sich mit ihrem Alkoholkonsum auseinanderzusetzen.

Email: halt@caritas-augsburg.de

Nähere Infos unter:

[www.caritas-augsburg.de /halt](http://www.caritas-augsburg.de/halt)

www.halt-in-bayern.de

Kontaktdaten:

Hart am Limit (HaLT)

Doktorgässchen 7 86152

Augsburg

Tel.: 0821-3156-413

Fax: 0821-3156-267



Abschied



Brigitte Stachel
Gruppe
Aichach 2
ehem. Red. Arche
geb. 27. März 1948
gest. 30. Januar 2016

Erwin Steinhauser
Gruppe
Altenstadt
geb. 27. Mai 1947
gest. 04. März 2016

Steininger Josef
Gruppe
Donauwörth 2
geb. 10. April 1958
gest. 17. März 2016

Lill Johann
Gruppe
Vöhringen
geb. 27. Oktober 1948
gest. 13. April 2016



Willibald Peistdörfer
Gruppe Dillingen 2
geb. 28. Dezember 1950
gest. 05. Dezember 2015

Den Wert eines Menschenlebens bestimmt
nicht
seine Länge,
sondern seine Tiefe

Stationen

Alkohol: Wege in die Sucht, Wege aus der Sucht

„ ... und dann fehlten mir plötzlich zwei Tage. Ich kann mich nur erinnern, dass es irgendwann Frikadelle mit Mischgemüse gab. Später erzählte mir meine Tochter, dass mir immer wieder das Essen aus dem Mund gefallen sei. Ich kann mich nicht mal erinnern, ob ich mich alleine angezogen habe ... Das war dann wohl das Schlüsselerlebnis für mich. Ich ließ mich stationär einweisen.“

(Aus dem Bericht von Karin Pohl)

So wie Karin lassen noch 17 weitere heute trockene Alkoholiker den Leser hautnah miterleben, was Sucht tatsächlich bedeutet. Wie sie hineingerutscht sind, wie sie sich mit Scham und Schuld und dem Zwang, trinken zu müssen, durch den Alltag kämpften. 18 Betroffene sind gleich 18 verschiedene Berichte. Und 18 verschiedene Wege, trocken zu werden und zu bleiben. Ebenso kommen Suchttherapeuten und Sozialarbeiter zu Wort.

Das Buch bietet einen Schatz an Erfahrungen, die jeder Abhängige oder Angehörige nutzen kann für den eigenen Weg. Und es schenkt – und das ist das große Anliegen überhaupt: Hoffnung. Denn ja, es gibt ein Leben, ein gutes, nach der Trinkerei ...

Außerdem will und kann das Buch dem noch suchenden Interessierten Antworten geben auf Fragen wie:

Warum kann ein Trinker nicht einfach NICHTS trinken?

Warum trinkt er überhaupt?

Wie und wann erkennt man, dass man süchtig ist?

Kommt man vom Alkohol wieder los?

Muss man dann wirklich für immer abstinent leben?

Ein Erfahrungsbuch von Abhängigen für Unabhängige und Betroffene, das nicht nur lebendige Informationen bietet, sondern allen Betroffenen auch Mut und Hoffnung schenkt.



TrockenPresse Verlag

Stationen

Alkohol: Wege in die Sucht, Wege aus der Sucht

TrockenPresse Verlag

188 Seiten, mit Fotos, 14,00 Euro

ISBN 978-3-9813253-6-2

TrockenPresse Verlag

Crellestraße 26

10827 Berlin

Tel. 030-78955601 / Fax 03036702238

Info.trockenpresse@pbam.de

www.trockenpresse.de