

# kiss.

magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken

Ausgabe 1/2008

[www.kiss-magazin.de](http://www.kiss-magazin.de)

*Sucht Frei*



# Liebe Leserin, lieber Leser,

**Regionalzentrum für  
Selbsthilfegruppen  
Mittelfranken e.V.  
Frauentorgraben 69  
90443 Nürnberg  
www.selbsthilfegruppen-  
mittelfranken.de  
Telefon 0911 / 234 94 49  
Fax 0911 / 234 94 48**

**www.kiss-magazin.de  
info@kiss-magazin.de**

wer jemals abhängig war, weiß, wie wunderbar die Freiheit ist.

Dabei ist es egal, ob ein Mensch von einer Droge wie Alkohol abhängig ist, ob er sich nicht mehr lösen kann von Spielen, von erdrückenden Gefühlen, von krank machendem Essverhalten.

Diese Ausgabe soll verdeutlichen, wie behutsam und gleichzeitig beharrlich Selbsthilfegruppen Menschen in der Sucht und aus der Sucht in die Freiheit begleiten können.

Wir zeigen nicht nur verschiedene Facetten der Suchtproblematik, sondern auch unterschiedlich Betroffene: Suchtkranke, aber auch deren Angehörige, die ebenso unter der Sucht ihres Partners oder Kindes, ihres Vaters oder ihrer Mutter leiden.

Wir möchten betroffene Menschen neugierig machen und ermutigen, ihren eigenen Selbsthilfegeweg zu suchen. Eine geeignete Gruppe zu finden oder selbst eine zu gründen.

Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger Bestandteil der allgemeinen Suchttherapie. In diesen selbst organisierten Gruppen treffen sich regelmäßig Menschen, die füreinander da sind. Viele der Gruppen pflegen die Anonymität: man/frau spricht sich mit Vornamen an, wobei sich auch hier selbstverständlich Freundschaften entwickeln.

Suchtselbsthilfegruppen sind zahlenmäßig die stärksten und historisch die ältesten Selbsthilfegruppen, die es gibt. Wir haben uns bemüht, die Verschiedenheit der einzelnen Gruppen deutlich zu machen und einen Überblick über die bunte Landschaft der Suchtselbsthilfe zu geben.

„Sucht Frei“, der Titel der vorliegenden Ausgabe, greift die Gegenpole Sucht und Freiheit auf. So lesen Sie Berichte von Menschen, die in verschiedenen Selbsthilfegruppen aktiv sind. Einige Autoren berichten, wie sie täglich neu um ihre Freiheit ringen, andere lassen uns teilhaben an Gesprächen, an Informationen und dem Ablauf ihrer Gruppentreffen. Sie erfahren Daten und Fakten über Abhängigkeit, über das Hilfsangebot von Suchtberatungsstellen, welche Süchte es überhaupt gibt und wie sich männliches und weibliches Suchtverhalten unterscheiden.

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe wünscht

*Dagmar Brüggen, kiss.redaktion*



Foto: privat

*Das Team der Kontakt- und Informationsstelle des Regionalzentrums:  
Ingeborg Ehrlich (Dipl. Pädagogin, Geschäftsführung und Selbsthilfeunterstützung)  
Dagmar Brüggen (Dipl. Psychologin, Selbsthilfeunterstützung),  
Elisabeth Benzing (Telefonberatung),  
Gabriele Schäper (Dipl. Sozialpädagogin, Runder Tisch – Selbsthilfeförderung),  
Traudl Müller (Verwaltung, ohne Bild)*

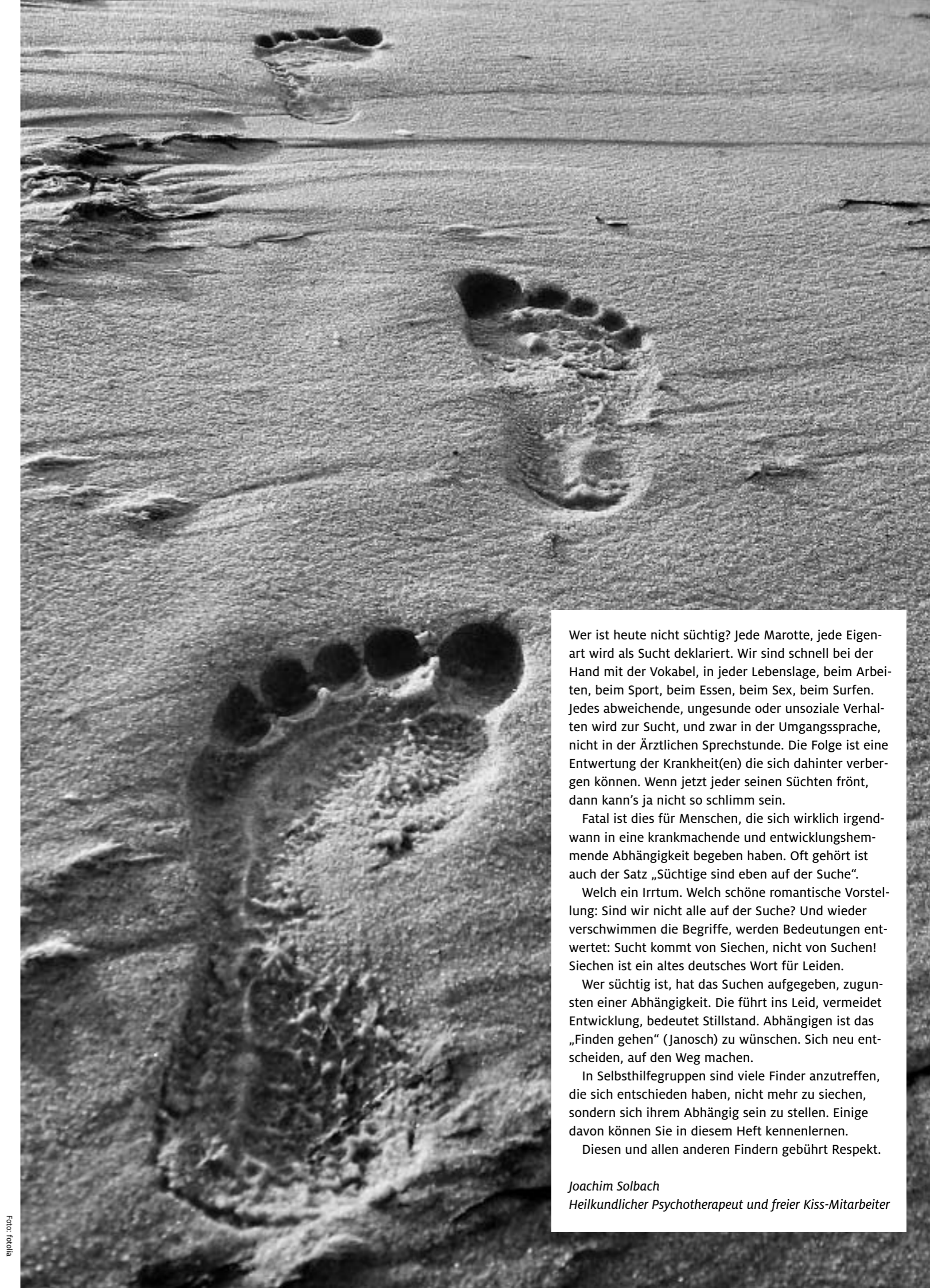


Foto: foalila

Wer ist heute nicht süchtig? Jede Marotte, jede Eigenart wird als Sucht deklariert. Wir sind schnell bei der Hand mit der Vokabel, in jeder Lebenslage, beim Arbeiten, beim Sport, beim Essen, beim Sex, beim Surfen. Jedes abweichende, ungesunde oder unsoziale Verhalten wird zur Sucht, und zwar in der Umgangssprache, nicht in der Ärztlichen Sprechstunde. Die Folge ist eine Entwertung der Krankheit(en) die sich dahinter verbergen können. Wenn jetzt jeder seinen Süchten frönt, dann kann's ja nicht so schlimm sein.

Fatal ist dies für Menschen, die sich wirklich irgendwann in eine krankmachende und entwicklungshemmende Abhängigkeit begeben haben. Oft gehört ist auch der Satz „Süchtige sind eben auf der Suche“.

Welch ein Irrtum. Welch schöne romantische Vorstellung: Sind wir nicht alle auf der Suche? Und wieder verschwimmen die Begriffe, werden Bedeutungen entwertet: Sucht kommt von Siechen, nicht von Suchen! Siechen ist ein altes deutsches Wort für Leiden.

Wer süchtig ist, hat das Suchen aufgegeben, zugunsten einer Abhängigkeit. Die führt ins Leid, vermeidet Entwicklung, bedeutet Stillstand. Abhängigen ist das „Finden gehen“ (Janosch) zu wünschen. Sich neu entscheiden, auf den Weg machen.

In Selbsthilfegruppen sind viele Finder anzutreffen, die sich entschieden haben, nicht mehr zu siechen, sondern sich ihrem Abhängig sein zu stellen. Einige davon können Sie in diesem Heft kennenlernen.

Diesen und allen anderen Findern gebührt Respekt.

*Joachim Solbach  
Heilkundlicher Psychotherapeut und freier Kiss-Mitarbeiter*

# Siechst Du oder suchst Du Abstand?

Woher die Sucht kommt, was sie bedeutet und wie man sie loswird

Der Begriff Sucht stammt aus dem Altgermanischen, wo mit „suht“ oder „siech“ in erster Linie körperliche Erkrankungen gemeint waren. Daher findet sich dieser Wortstamm auch in Krankheiten wie der Schwindsucht oder Gelbsucht wieder. Erst Ende des 18. Jahrhunderts wurde Sucht mit „Abhängigkeit“ in Verbindung gebracht

Sucht kann sich ganz verschieden äußern: als Sucht nach Medikamenten oder Alkohol, aber auch als Sucht nach Arbeit oder Sexualität. Allen Süchten gemeinsam ist das starke Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Dieser Zustand, der im Erreichen von Lustgefühlen oder im Vermeiden oder Vermindern von Unlustgefühlen besteht, kann entweder durch Substanzen (Medikamente, Alkohol, illegale Drogen) oder durch Verhaltensweisen (Spielen, Arbeiten, Essen) hervorgerufen werden. Das Suchtverhalten entzieht sich der willentlichen Kontrolle. Bei den stoffgebundenen Süchten besteht meistens eine psychische und körperliche Abhängigkeit; bei den Verhaltenssüchten „nur“ eine psychische.

Die psychische Abhängigkeit äußert sich in einem starken Drang oder Zwang, den Konsum der Droge oder das entsprechende Verhalten fortzuführen trotz der vielfältigen Probleme, die mit dem süchtigen Verhalten verbunden sind: z.B. körperliche Erkrankungen wie Lebererkrankungen (bei Alkoholsucht) oder Bluthochdruck (bei Arbeitssucht), wirtschaftliche Pro-

bleme bis hin zum Bankrott (bei Spielsucht), Isolation (bei Computersucht) und im fortgeschrittenen Stadium nicht selten Verlust des Arbeitsplatzes.

Kennzeichen der körperlichen Abhängigkeit sind steigende Toleranz der Droge, d.h. zum Erreichen des gleichen Effekts muss eine immer größere Menge eingenommen werden, und Entzugserscheinungen nach Absetzen der Droge wie z.B. Schweißausbrüche, Fieber, Muskelkrämpfe oder Erbrechen.

Eine Sucht entsteht schleichend. Genuss, regelmäßiger Konsum, Gewöhnung, Abhängigkeit. Ob jemand aber abhängig wird, hängt von vielen Faktoren ab. Die Verfügbarkeit des Suchtmittels, die allgegenwärtige Werbung für Alkohol, Medikamente und Zigaretten, auch der Gruppendruck im Kreis der Jugendlichen spielen eine Rolle. Vor allem aber übt die gesellschaftliche Akzeptanz des Suchtmittels oder des süchtigen Verhaltens erheblichen Einfluss aus.

Manche Drogen haben ein hohes Suchtpotential, das heißt sie führen sehr schnell zu einer körperlichen Abhängigkeit (Heroin, aber auch Nikotin). Entscheidend, ob jemand abhängig wird oder nicht, ist jedoch die innerpsychische und soziale Stabilität des Konsumierenden.

Moderne Erklärungsansätze verstehen abhängiges Verhalten als Versuch der Problemlösung. Für viele Menschen, die sich den Anforderungen und Belastungen des Lebens nicht gewachsen fühlen, scheint die Sucht der einzige Ausweg zu sein.

Als Krankheit ist die stoffgebundene Sucht in Deutschland seit 1986 anerkannt. Das Bundessozialgericht definierte Sucht als „objektiv fassbaren Zustand“, der von der Norm abweicht und der durch eine Heilbehandlung behoben, gelindert oder zumindest vor einer drohenden Verschlimmerung bewahrt werden kann. Demnach sind süchtige Menschen nicht „schlecht“ oder „schwach“, sondern krank und benötigen Verständnis und Unterstützung.

Dass Sucht nicht nur ein Problem einer kleinen Minderheit ist, lässt sich leicht an Daten der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen ablesen: in Deutschland gibt es demnach 1,7 Mio. Menschen mit abhängigem Alkoholkonsum, 2,7 Mio. mit missbräuchlichem Alkoholkonsum, 4,9 Mio. mit riskantem Alkoholkonsum, 600.000 – 1,4 Mio. Menschen, die von Medikamenten abhängig sind, 17,8 Mio. Raucherin-

nen und Raucher, davon 6,8 Mio. mit einem Konsum von mehr als 20 Zigaretten pro Tag und 2,1 Mio. Haschischkonsumentinnen und -konsumenten, davon 270.000 mit fast täglichem Konsum. Genaue Aussagen über die Verbreitung der Verhaltenssüchte sind zurzeit kaum möglich, es lässt sich aber tendenziell eine Zunahme feststellen. Überdies ist zu beobachten, dass das Einstiegsalter beim Drogenkonsum sinkt (Komasaufen).

Der Ausstieg aus der Sucht gelingt mit Hilfe besser als allein. Untersuchungen zeigen, dass die Rückfallquote bei Personen, die professionelle Hilfe in Anspruch nehmen und eine Selbsthilfegruppe besuchen, am niedrigsten ist.

In der Suchttherapie werden Programme angeboten, die darauf abzielen, das süchtige Verhalten oder den Drogenkonsum „abzutrainieren“. Alternative Lösungsstrategien werden aufgezeigt, es gibt Angebote zur vertieften Selbsterkenntnis und Maßnahmen, die die soziale und wirtschaftliche Situation der Betroffenen stabilisieren oder verbessern sollen und damit indirekt auch zur größeren psychischen Stabilität führen.

Wichtig auf jeden Fall ist die Nachsorge: die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe und ein Netz von Hilfsangeboten, um bei Problemen nicht auf das Suchtmittel zurückgreifen zu müssen.

Der Begriff Sucht stammt aus dem Altgermanischen, wo mit „suht“ oder „siech“ in erster Linie körperliche Erkrankungen gemeint waren. aus dem Altgermanischen, wo mit „suht“ oder „siech“ in erster Linie körperliche Erkrankungen gemeint waren.

**Wo kann ich professionelle Hilfe finden?**

...in einer Beratungsstelle – z.B. beim Suchthilfzentrum der Stadtmission

**Der Erstkontakt**

Sie können während der Sprechstunde anrufen und erhalten einen ersten Termin, in dem gemeinsam geklärt wird, ob ein Suchtproblem vorliegt, ob Sie bei der richtigen Anlaufstelle sind und welche möglichen weiteren Schritte denkbar sind.

**Die ersten 5 Beratungsgespräche**

In diesen Gesprächen versuchen die Profis gemeinsam mit Ihnen herauszufinden, ob bei Ihnen eine Suchtgefährdung oder eine Suchterkrankung vorliegt, wie weit Ihre Suchterkrankung fortgeschritten ist, zu welchen Schritten Sie hinsichtlich einer Veränderung oder einer Behandlung bereit sind und welche Therapiemöglichkeiten es gibt. Im Weiteren wird gemeinsam überlegt, welche professionelle Unterstützung Sie brauchen. Nach dem fünften Gespräch erfolgt eine Entscheidung über die weiteren Schritte.

**Weitere Schritte**

... können auch in einen längeren Beratungsprozess führen. Falls Sie sich für eine Rehabilitationsmaßnahme entschieden haben, hilft Ihnen die Beratungsstelle den Kostenantrag zu stellen und begleitet Sie auf Wunsch mit Beratungsgesprächen bis zum Antritt der Entgiftung oder der Therapie.

**Mögliche Therapieangebote**

*Ambulante Reha* – Dauer 1 Jahr – z.B. im Suchthilfzentrum der Stadtmission

*Teilstationäre Reha* – Dauer 12 Wochen – in einer Tagesklinik

*Stationäre Reha* – Dauer zwischen 8 und 16 Wochen in verschiedenen Kliniken

**Ambulante Weiterbehandlung**

Nach der Therapie können Sie, je nach Bedarf, 20 – 40 Stunden für Einzel- und Gruppengespräche wahrnehmen. Hier haben Sie die Wahl, an einer gemischten oder an einer Frauengruppe teilzunehmen.

Für Krisengespräche stehen Ihnen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle telefonisch gerne zur Verfügung. Auch für Partner-/Innen und Angehörige steht das Beratungsangebot zur Verfügung.

Suchthilfzentrum der Stadtmission  
Tel. 0911 / 27 73 90

Der Ausstieg aus der Sucht gelingt mit Hilfe besser als allein. Untersuchungen zeigen, dass die Rückfallquote bei Personen, die professionelle Hilfe in Anspruch nehmen und eine Selbsthilfegruppe besuchen, am niedrigsten ist.



Foto: Fotolia

## 6 Beziehungswiese abhängig ...

... wenn der Selbstwert nur aus anderen Menschen geschöpft wird.

Einblicke in CoDA – Co-Dependents Anonymous / Anonyme Co-Abhängige

CoDA ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten.

Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung in dem Sinne, dass wir uns in schädlicher und ungesunder Weise von anderen Menschen abhängig machen. Wir neigen dazu, andere Menschen (Partner, Eltern, Kinder, Verwandte, Freunde, Bekannte, Kollegen usw.) als einzige Quelle unserer Identität, unseres Wertes und unseres Wohlbefindens zu benutzen.

Bei CoDA kommen wir zusammen, um unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen in dem Bemühen, in unseren

Beziehungen Freiheit und Frieden zu finden, wo es vorher Stress, Zwang, Kontrolle, Anpassung und Streit gegeben hatte. Wir wollen diesem unnötigen Leiden ein Ende setzen.

Deshalb üben wir uns in den Meetings darin, uns selbst wahrzunehmen, wertzuschätzen und zu lieben, unabhängig davon, wie andere uns gerade sehen oder auf uns reagieren.

Wir lernen, zu uns selbst zu finden und in jeder Lebenslage gut für uns selbst zu sorgen, um so auf gesunde und angemessene Weise mit anderen umgehen zu können.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen.

Die persönliche Anonymität schafft Vertrauen und Gleichheit und schützt den Einzelnen vor unerwünschter Öffentlichkeit.

### Wie CoDA uns hilft

Das Programm von CoDA beruht auf dem Prinzip der Freiwilligkeit und dem Bemühen, jeweils nur für einen Tag die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen bewusst zu erleben. Die Genesung ist ein individuell fortschreitender Prozess. Die CoDA-Gemeinschaft hilft Betroffenen, einen spirituellen Weg der Genesung zu finden, den jeder in seinem eigenen Tempo gehen kann.

- Wir lernen in den Meetings, für uns selbst Verantwortung zu übernehmen.
- Wir unterstützen und ermutigen uns dabei gegenseitig.
- Wir sprechen nicht über andere, sondern nur von uns und unseren Erfahrungen.
- Wir stellen keine Fragen. Wir urteilen und argumentieren nicht.
- Wir geben keine Ratschläge, diskutieren nicht und unterbrechen uns nicht.

[www.coda-deutschland.de](http://www.coda-deutschland.de)

## 7 Wir haben unseren Sohn ans Internet verloren

„World of Warcraft“ verschlingt die Lebenszeit des Jungen

Es fing schleichend an, fast unmerklich. 600 Kilometer lagen zwischen uns und wir hätten gerne öfters mit ihm telefoniert, da wir bis dahin ein entspanntes und gutes Verhältnis zueinander hatten. Es wurde zunehmend schwieriger, ihn zu erreichen, es kam meist keine Rückmeldung, keine Antwort auf Emails oder auf ein SMS. Seine Besuche bei uns wurden ohne ersichtlichen Grund immer seltener und schließlich brach der Kontakt von seiner Seite aus ganz ab.

Auf Umwegen kam uns zu Ohren, dass er sein Studium bis auf Weiteres auf Eis gelegt hatte und vorübergehend bei einer Online-Bekanntschafft untergeschlüpft war. Bedingt durch einen Wasserrohrbruch musste die Hausverwaltung in seine verlassene Wohnung und fand diese in einem völlig verwahrlosten Zustand vor.

Alarmiert durch diese für uns unfassbare Tatsache, beschlossen wir, seinen – wie wir gedacht hatten – Wunsch nach Distanz nicht weiter zu respektieren und standen schließlich unangemeldet vor der Tür seiner Bekannten. Erst jetzt kamen wir hinter das Geheimnis seiner tiefgreifenden Veränderung und emotionalen Verarmung: **I n t e r n e t s u c h t !**

Dieser sehr begabte junge Mensch, der seine Schulzeit problemlos und locker hinter sich gebracht hatte, ein gutes Abitur absolviert und ein vielversprechendes Studium in Angriff genommen hatte, war innerhalb von nicht einmal zwei Jahren zu einem vom realen Leben weitestgehend abgekoppelten Menschen mutiert. Sein einziger Kontakt zur Außenwelt besteht darin, kurz das Allernötigste einzukaufen, um danach zusammen mit seiner ebenfalls internetsüchtigen Bekannten den Rest der Zeit vor dem PC zu verbringen. Sein Tages- und Nachtrhythmus hat sich vollkommen verschoben – erst am Mittag wird aufgestanden, um dann am Nachmittag, am Abend und die Nacht hindurch bis in die frühen Morgenstunden das virtuelle Leben in World of Warcraft zu bestehen. Die Internetsucht wird jedoch vollkommen verleugnet – es handelt sich nur um „ein paar Stündchen“ am PC („ein paar Bierchen“ heißt es beim Alkoholiker), nur um „ein Hobby“.

Mit hartnäckiger Überzeugungsarbeit ist es uns tatsächlich gelungen, unseren Sohn für zwei Tage nach Hause zu holen, und wir haben ihm in ausführlichen Gesprächen eine sofortige Therapie in einer Suchtklinik ans Herz gelegt. Doch er sah sich außerstande, auf sein Internet zu verzichten. „Da verliere ich ja alle meine Freunde. Die kann ich nicht im Stich lassen.“ Dass es sich dabei nicht um reale

Bekanntschaffen handelt (er hat keine mehr!!), ist ihm nicht bewusst. Wir haben ihm klar zum Ausdruck gebracht, dass ihm jegliche finanzielle Zuwendung gestrichen werden muss, wenn er sein Leben weiterhin ausschließlich vor dem PC zu verbringen gedenkt und dass wir diesen Weg nicht mit ihm gehen können. Sollte er zu einer Therapie bereit sein, würden wir ihm alle nur erdenkliche Hilfe zukommen lassen. Fast sah es so aus, als wäre er bereit, doch sein Mut hielt nur kurze Zeit an. Wie ferngesteuert stand er plötzlich auf, packte seine Sachen und ging. Die Sucht war stärker.

Jetzt hat er sein Studium endgültig abgebrochen, sich exmatrikulieren lassen, um Sozialhilfe beantragen zu können. Ein junger, gesunder, begabter Mensch steht ganz ohne Ausbildung und damit ohne Beruf da, unfähig, am Erwerbsleben teilzunehmen und sich selbst zu versorgen, weil die virtuelle Welt stärker und wichtiger geworden ist als das wirkliche Leben.

Nun wollen wir Forderungen stellen und Menschen informieren, da diese Sucht für viele, wie für uns bis zu diesem Zeitpunkt, unvorstellbar ist. Es kann jeden treffen. Es kommt schleichend.

Einige Freunde und Bekannte haben uns gesagt, dass sie keine von Internetsucht betroffenen Menschen kennen und deshalb leider auch unsere Internetseite nicht weitergeben können. Wir denken, dass es wichtig ist, dass ganz viele Menschen diese Informationen erhalten, egal ob sie mit diesem Problem schon konfrontiert sind oder noch nicht. Ein Wissen um diese Problematik schützt im Vorfeld, macht hellhörig, sensibilisiert und kann dadurch verhindern helfen. Auch wir haben immer gedacht: „Das passiert nur anderen!!“ Doch es kann jeden treffen.

Kürzlich wurde uns Folgendes berichtet: Zwei Kinder im Alter von sieben und neun Jahren hatten einen Schuppen in Brand gesteckt. Sie waren der Polizei bereits bekannt. Die Mutter der beiden ist nicht in der Lage, sich um ihre Kinder zu kümmern, da sie den ganzen Tag am Computer verbringt.

Aus: [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de)

„Ihre Initiative mit der Homepage hilft dabei sehr, dem Thema in der Öffentlichkeit Geltung zu verschaffen, unseren Kampf gegen die Online-sucht auf die politische Ebene zu tragen und die entsprechenden Gesetzesänderungen und Unterstützungsprogramme für Betroffene auch durchzusetzen.“

Zitat eines Bundestagsabgeordneten  
8. Juni 07



Foto: Fotolia

## Er braucht mich doch!!

Oft suchen Angehörige von Spielsüchtigen erst Hilfe, wenn sie selbst am Ende sind

Lange konnten wir uns nicht vorstellen, wo das ganze Geld unseres Sohnes hinkam. Er ging arbeiten und brauchte immer mehr Geld. Obwohl er noch in der Lehre war, konnte er sein Konto um einen hohen Betrag überziehen, so dass seine Mieten nicht mehr abgebucht wurden. Wir fingen damals mit den ersten Zahlungen an: Wir zahlten Miete, Strom und Telefonrechnungen nach, bis wir am Ende auch kein Geld mehr hatten. Unsere eigenen Ersparnisse waren weg und wir überlegten immer noch wie wir ihm helfen könnten.

Genau in dieser Zeit fand in Nürnberg ein Vortrag über Spielsucht statt. Wir haben viel darüber erfahren, aber uns Angehörigen konnte niemand helfen. Schließlich bekam ich den Rat, eine Angehörigengruppe zu gründen, um von anderen Unterstützung zu bekommen. Das Zwölf-Schritte-Programm lehrte uns, unsere Machtlosigkeit gegenüber der Sucht zuzugeben (s. auch S. 14). Die schlaflosen Nächte, die vielen Versprechungen, die nicht eingehalten wurden, machten uns deutlich, dass wir nur für uns selbst etwas tun können, nicht aber für unseren Sohn.

Es lag noch ein weiter Weg vor uns und oft lebte ich nur von Gruppentreffen zu Gruppentreffen, um dort erneut Unterstützung zu bekommen.

Gerade für neue Angehörige ist es wichtig, Mut zugesprochen zu bekommen, um etwas für sich selbst tun zu können. Es zeigt sich

immer wieder wie wichtig es ist, dass jeden Montag jemand von der Gruppe da ist, falls ein Angehöriger Hilfe sucht. Wir sind manchmal eine kleine Gruppe, aber in all den Jahren waren schon viele da.

Es geht in der Selbsthilfegruppe nicht nur um Geld. Es geht auch darum, mit welchen gut gemeinten Verhaltensweisen wir unsere spielsüchtigen Angehörigen in ihrer Sucht unterstützen. Ein Spieler lügt und betrügt, oft bestiehlt er die eigene Ehefrau. Das Vertrauen zwischen den Partnern wird immer mehr erschüttert. Aus Angst vor Katastrophen fängt die Partnerin an, zu kontrollieren und zu manipulieren. Es ist ihr peinlich, über ihre Situation mit Freunden zu reden. Wenn sie es in ihrer Verzweiflung schließlich doch tut, bekommt sie oft Ratschläge, die ihr nicht weiterhelfen. Freunde und Familienmitglieder raten zur Trennung. Aber gerade das kann sie nicht, denn der süchtige Partner ist zu ihrem Lebensinhalt geworden, sie liebt ihn und sie hat gelernt, Opfer zu bringen, fürsorglich, stark und unterstützend zu sein. Sie ist sich nicht darüber im Klaren, dass sie durch ihr Verhalten die Sucht des Partners begünstigt und verlängert. Es geht ihr selbst immer schlechter und sie sucht erst Hilfe, wenn sie schon am Ende ist. Wenn sie dann zur Beratung oder in die Selbsthilfegruppe kommt, möchte sie wissen, wie sie dem Spieler helfen kann. Sie kommt gar nicht auf die Idee, dass sie selbst Hilfe benötigt. Verantwortung für den Partner zu übernehmen, ist so selbstverständlich geworden, dass es ihr wie Verrat vorkäme, es zu unterlassen.

Sie glaubt, dass sich alles zum Besten wenden wird, wenn er nur aufhört zu spielen. Die Erfahrung zeigt etwas anderes: Wenn ein Spieler an sich arbeitet, indem er eine Therapie macht und eine Selbsthilfegruppe besucht, verändert sich das Zusammenleben. Je mehr Verantwortung der Spieler für sich übernimmt, desto weniger fühlt die Partnerin sich gebraucht.

Wenn sich Angehörige nicht mit ihrer Rolle als Co-Abhängige auseinander setzen, brechen viele Beziehungen auseinander.

## Das Leben soll sich trotz des Drogenabhängigen verändern

Dabei hilft die Gruppe für Eltern und Angehörige

Wir sind die Eltern und Angehörigen von Drogenabhängigen, die beschlossen haben, unsere Probleme nicht mehr alleine zu tragen. Unser Problem hat bei fast allen damit begonnen, dass ein Familienmitglied – meistens ein Kind im Jugendalter – nach der Schulzeit mit der „falschen“ Clique unterwegs war und in dieser mit Drogen in Berührung kam. Illegale Drogen: Haschisch, Designerdrogen, Ecstasy, selten Heroin – und der Alkohol als legale Ersatzdroge, wenn für das andere das Geld nicht reicht!

Viele kommen in unsere Gruppe, weil sie am Ende ihrer Kräfte sind und nicht mehr weiter wissen. Sie brauchen zunächst Verständnis und Unterstützung, um aus den Problemen wieder herauszufinden. Wir geben keine Ratschläge, sondern wir helfen uns gegenseitig, den persönlichen Weg im Umgang mit den Drogenabhängigen zu finden. Da gibt es kein falsch oder richtig, von den Gruppenteilnehmern wird nicht gewertet oder interpretiert. Wir berichten stattdessen von unseren eigenen Erfahrungen. Es ist eine große Erleichterung, mit den Sorgen nicht mehr allein zu sein.

Unser Ziel jedoch ist, nicht bei diesem Austausch stehenzubleiben, sondern daran zu arbeiten, durch Veränderung unserer Einstellung dem Leben wieder mehr Qualität zu geben.

Bei unseren Gruppentreffen ergeben sich immer wieder Themen, mit denen wir uns intensiver auseinandersetzen. Schuldgefühle, Ängste, Depressionen, neue Möglichkeiten der persönlichen Interessen, Konflikte aufgrund des Drogenabhängigen in der Familie, Ohnmacht und Hilflosigkeit ... Und immer wieder geht es darum, was kann ich für mich tun, wie beginne ich, Schritt für Schritt wieder mein eigenes Leben zu leben. Ein wichtiger Bestandteil ist, dass diese Themen in einen

ganz persönlichen Bezug gesetzt werden. Und dafür braucht es viel Ehrlichkeit. Alle können sich öffnen, gerade weil wir eine anonyme Gruppe sind, in der wir gegenseitig nur unsere Vornamen kennen. Dies schafft eine ganz besondere Form der Nähe.

Diejenigen, die regelmäßig zu den Gruppentreffen kommen und intensiv an sich arbeiten, schaffen es oft, ihren eigenen Lebensweg wieder zu finden und damit ihre Lebensqualität zu erhöhen.

Monika K.

Gerade für neue Angehörige ist es wichtig, Mut zugesprochen zu bekommen, um etwas für sich selbst tun zu können.



Foto: Fotolia



Foto: Fotolia

„Es ist eine große Erleichterung, mit den Sorgen nicht mehr allein zu sein.“

## Schleichende Verführung

Mit Weinbrand aus der Werkskantine begann ein gefährliches Trink-Ritual

Als in der Redaktion für das Heft „Sucht“ Beiträge und Ideen besprochen wurden, erinnerte ich mich sofort an meine erste persönliche Bekanntschaft mit dem Thema Alkoholkonsum.

Vorneweg: Ich bin kein Betroffener, der mit Alkohol Probleme hat, ich möchte vielmehr aufzeigen, wie leicht es ist, hineinzurutschen, aber wie ungleich mühevoller, wieder herauszukommen. Drehen wir die Zeit zurück in die Sechziger Jahre. Gerade frisch verheiratet besuchte ich die Abendschule für Elektrotechnik in Nürnberg.

Meine bisherige Service-Tätigkeit im Außendienst musste ich dadurch aufgeben.

Damals war es noch leicht möglich, innerhalb einer Firma in den Innendienst zu wechseln. Meine Aufgabe war abwechslungsreich und anspruchsvoll.

Die Kollegen in der Gruppe waren nett und erleichterten die Umstellung auf die neue Tätigkeit. Nach der Mittagspause wurde die Arbeit lockerer angegangen. Irgendwann machte einer der älteren Kollegen den Anfang: „Wer macht mit? Hier sind schon mal zwei Mark für ein Flasche Weinbrand.“ Schnell war die Summe zusammen und eine Flasche in der Kantine besorgt. Ja, das gab es damals noch – Alkohol in der Werkskantine. Wir mischten den Brand im Glas mit Cola; es konnte ja sein, dass ein Vorgesetzter hereinschaute. Das war

eine leckere Sache, die mehr und mehr zum Ritual wurde.

Dabei hatte ich keine Not, mir ging es gut. Ich hätte den Abspann mit Alkohol nicht gebraucht. Es war ganz einfach die Gemeinschaft und weil jeder mitmachte.

So gewöhnte ich mich daran und bald war ein Glas zu wenig.

Nach Feierabend zu Hause war ich erst mal auf der Couch zu finden und meine Frau erlebte so die ersten Abendstunden, in denen mit mir nichts anzufangen war.

So ging es ein paar Monate weiter, bis sie mir ein Ultimatum stellte.

Langsam kam mir zu Bewusstsein, dass der Übergang vom gelegentlichen Genuss zur Gewohnheit geworden war. So reduzierte ich die Weinbrand-Mengen, bis ich keinen Alkohol mehr mit Cola vermischte, sondern nur noch Kaffee oder Mineralwasser trank. Mir war klargeworden, wie schnell die Grenze zur Abhängigkeit erreicht werden konnte.

Hätte ich den „Schuss vor den Bug“ durch meine Frau nicht gehabt, oder hätte ich mich schon stärker an den Alkohol gewöhnt gehabt, ich glaube die Besinnung zur Abkehr und Einstellung des Alkoholkonsums wäre viel schmerzlicher geworden.

Werner E.

In Deutschland sind Guttempler also alkoholfrei lebende Menschen. Sie engagieren sich ehrenamtlich, informieren und beraten in Suchtfragen, insbesondere im Schwerpunkt alkohol- und medikamentenbedingte Suchtprobleme.



Foto: fotolia

## Abstinent leben, sich sozial engagieren

Die Guttempler praktizieren Selbsthilfe und viel mehr

Es waren einmal zwei Freunde, die beim Goldrausch 1849 in Kalifornien ihr Glück machen wollten. Sie arbeiteten hart und sparten jeden Dollar. Um sie herum in den Camps jedoch regierte König Alkohol. Die anderen Goldsucher vertranken ihren ganzen Lohn und waren am Ende genauso arm wie zuvor. Erschüttert über die Auswirkungen des Branntweins beschlossen die Freunde, eine Organisation gegen die Trunksucht zu gründen. So entstand 1851 die Guttempler-Organisation.

Das ist eine schöne Geschichte, die aber leider nicht stimmt. Das Jahr stimmt noch. Ge-gründet im Jahre 1851 erkannten schon damals die Initiatoren, dass gegen Trunksucht (so wurde früher gesagt) nur völlige Abstinenz hilft. Mit der Namensgebung lehnte man sich an die „Templer“ an. Zugleich beschloss man, sich für die Gleichberechtigung von Frauen und Männern einzusetzen und orientierte sich an dem, was wir heute die Allgemeinen Menschenrechte nennen: offen zu sein für alle Menschen, unabhängig von der persönlichen politischen, religiösen oder weltanschaulichen Bindung, von Beruf, Herkunft oder gesellschaftlicher Stellung. Diese Offenheit machte es möglich, dass auch Angehörige (meistens waren es seinerzeit Frauen) von Anfang an Zugang zur Organisation fanden und sich aus Solidarität mit ihrem Ehemann zur Abstinenz entschlossen – etwas, was heute nicht mehr so selbstverständlich ist. Außerdem traten Menschen hinzu, die aus sozialen Gründen bei der Bewältigung der Folgen des Alkoholismus mitarbeiten wollten.

Und weil erkannt wurde, dass es nicht genügt, Menschen auf dem Weg aus ihrer Abhängigkeit in eine neue Freiheit zu begleiten, sondern dass ebenso etwas gegen das Entstehen von Abhängigkeit getan werden muss, wurde die Präventionsarbeit ein zweiter wichtiger Baustein.

Und drittens: Diese Grundgedanken waren seit über 150 Jahren so tragend, dass heute die Guttempler-Organisation in etwa 45 Ländern dieser Welt tätig ist – mit sehr unterschiedlichen Arbeitsschwerpunkten und durchaus anderer Bezeichnung, aber immer auf der Grundlage der persönlichen alkoholfreien Lebensweise.

In Deutschland sind Guttempler also alkoholfrei lebende Menschen. Sie engagieren sich ehrenamtlich, informieren und beraten in Suchtfragen, insbesondere im Schwerpunkt alkohol- und medikamentenbedingte Suchtprobleme. Sie geben mit ihren kulturellen, sozialen und gesundheitlichen Zielen Raum für ehrenamtliches Engagement, für alkoholfreie Begegnungen, Weiterbildung und Freizeitgestaltung für Menschen jeglichen Alters.

Sie nehmen durchaus öffentlich Stellung oder beteiligen sich an sehr verschiedenen Aktionen, wenn es darum geht, auf die vielfältigen Folgen des Konsums von Alkohol und anderer Drogen aufmerksam zu machen. Sie unterstützen alle Schritte, mit denen Entstehung und Entwicklung von Suchtverhalten und Sucht vorgebeugt werden können.

In der Regel entstehen die Kontakte über die Guttempler-Gesprächsgruppen. In diesen Gruppen kommen Betroffene und Angehörige zum gemeinsamen Gespräch zusammen. In vertraulicher Runde wird sich nach den Regeln der „Hilfe zur Selbsthilfe“ darüber ausgetauscht, wie Abhängigkeit von Alkohol, von Medikamenten oder einer anderen Droge entsteht, wie eine Abhängigkeit überwunden werden kann und welche Pfade möglich sind, um von der übrigen Gesellschaft wieder anerkannt zu werden – anonym, kostenlos und ohne jegliche Verpflichtung, und das in jeder Woche.

Dürfen tatsächlich Angehörige an den Gruppengesprächen teilnehmen? Ja, denn für die Guttempler ist Alkoholmissbrauch in einer Familie oder in einer Partnerschaft ein gemeinsames Problem. Weil Selbstbetroffene und Angehörige aber gelegentlich unter sich sein wollen, bilden sich zeitweise getrennte Gruppen, oder es werden zusätzliche Gruppen angeboten.

Und wie ist es mit Menschen, die selbst „noch“ kein Alkoholproblem hatten? Auch sie sind immer willkommen. Denn gerade wenn sie vielleicht sogar alkoholfrei leben, sind sie sogar ein gutes Beispiel dafür, dass ihre persönliche Haltung die eigene Lebensqualität verbessert, die Gesellschaft diese Lebensweise akzeptiert und der Alltag durchaus zu bewältigen ist.

Und muss ich dann auch Mitglied werden? Nein, die Guttempler machen ein Angebot. Dieses Angebot ist an keine Bedingungen geknüpft. Es genügt, anzukommen, sich mit anderen auszutauschen, mit sich selbst ins Reine zu kommen und letztlich dann für sich eine Entscheidung zu treffen. Diese Entscheidung kann lange dauern. Aber am Ende wird es immer heißen: „Ich gehe wieder“. Oder: „Ich bleibe“. – Oder sogar: „Ich möchte Guttemplerin bzw. Guttempler werden“.

Jedes Mitglied hat sich aus sehr persönlichen Gründen für ein Leben ohne Alkohol entschieden. Jedes Mitglied entscheidet auch selbst darüber, ob und in welchem Wirkungskreis jemand tätig werden möchte. Die Möglichkeiten sind (fast) grenzenlos. Denn das Motto lautet einfach: Guttempler – Selbsthilfe und mehr!

Jürgen Ehlerding, kiss.Redaktion

Guttempler sind alkoholfrei lebende Menschen. Sie engagieren sich ehrenamtlich, informieren und beraten in Suchtfragen, insbesondere im Schwerpunkt alkohol- und medikamentenbedingte Suchtprobleme. Sie sind offen für alle Menschen, unabhängig von der persönlichen, politischen, religiösen oder weltanschaulichen Bindung, von Beruf, Herkunft oder gesellschaftlicher Stellung.



Foto: fotolia

# Die Fahrerlaubnis voll aufs Spiel gesetzt

Regelmäßige Gruppentreffen nach dem Führerscheinentzug sollen die Einstellung ernüchtern

Es ist ein Montagabend. Menschen eilen durch Nürnberg. Einige klingeln am Haus Pillenreuther Straße 46 bei „GUTTEMLER“. Im 1. Stock des Rückgebäudes werden sie begrüßt und in einen der Räume gebeten. Frauen und Männer unterschiedlichen Alters sitzen am Tisch und unterhalten sich. „Hat es bei Ihnen auch nicht geklappt mit der MPU?“ – „Dumm, dass die Polizei gerade in unserer Straße kontrolliert hat. Beinahe wäre ich zu Hause gewesen!“ – „Blöd gelaufen, sonst trinke ich nie etwas, wenn ich aus der Disco komme.“ Dann wird es ruhiger. Andreas S. und Walter S. eröffnen den Abend, stellen sich als Moderatoren vor, erklären den Neuen den Ablauf der wöchentlichen Treffen: Alles, was hier gesprochen wird, soll nicht nach draußen getragen werden, niemand wird belächelt oder mit einem Rezept in der Tasche nach Hause gehen.

Jemand holt tief Luft und ruft „Aber das mit dem Idiotentest muss ich mir doch nicht gefallen lassen?“ Seine Nachbarin stutzt. „Idiotentest, was ist das?“ – „Nun ja, wenn man zum Test muss, um seinen Führerschein wieder zu bekommen“. Walter S. zuckt zusammen, „Idiotentest“ hört er nicht gerne. Geduldig erklärt er, dass die Medizinisch-Psychologische Untersuchung, also die MPU, keine Schikane sei. Es ginge darum zu gewährleisten, dass andere Menschen sicher sein können, nicht durch alkoholisierte Verkehrsteilnehmer in Gefahr zu geraten. Nüchternheit sei das Ziel dieser Gruppentreffen.

Dann geht es ans Eingemachte. Ein jüngerer Mann erzählt, dass er häufig nach Feierabend

mit Arbeitskollegen noch eine Flasche Bier trinkt, bevor er mit dem Wagen nach Ansbach fährt. Seine Freundin ist davon überhaupt nicht begeistert, wie sich im Laufe des Gesprächs ergibt. „Und dann trinkst du beim Fernsehen auch noch deine Biere!“ Andere schildern, welche Rolle der Alkohol in ihrem Leben spielt. Mal wird nur gelegentlich getrunken, beim Essen, in Gesellschaft, andere beginnen bereits den Tag mit einem Schluck, um fit zu werden. Oder verteilen ihren Konsum gleichmäßig über den Tag. Es sind auch sonstige Probleme des Alltags oder in Familie und Beruf, die im Erfahrungsaustausch zur Sprache kommen. Manches ähnelt sich, manches klingt anders. Alle Anwesenden haben aber das gleiche Schicksal erlebt: Sie haben ihre Fahrerlaubnis verloren und wollen sie wiederhaben.

Nicht wenige sind erstaunt zu erfahren, dass sich bereits bei 0,2 Promille das Wahrnehmungsvermögen verschlechtert, bei 0,5 Promille Warnsignale im Betrieb oder im Straßenverkehr nicht oder verspätet wahrgenommen werden oder der Abstand falsch eingeschätzt wird. „Ach, darum bin ich beim Ausscheren noch auf den Vordermann aufgefahren“, hört man aus einer Reihe.

So gibt die Gesprächsrunde allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Gelegenheit, über die Probleme und die Gründe, die zur Trunkenheitsfahrt geführt haben, zu sprechen. Natürlich kann nicht alles an einem Abend geklärt werden. Die Moderatoren empfehlen daher, möglichst lange die Gesprächsgruppe der Guttempler „Alkohol und Fahrerlaubnis“ zu besuchen und nichts zu überstürzen. Auch wenn es sehr weh tut, oft mindestens ein Jahr auf die Wiedererlangung des Führerscheins warten zu müssen.

Walter S. gibt zum Abschied den Hinweis, dass Einzelgespräche möglich sind. Marianne B. will darauf zurückkommen. Sie plagt die Frage „Bin ich schon alkoholkrank?“ Denn sie gehört zu den Menschen, die regelmäßig recht viel Alkohol trinken. Bei der Polizeikontrolle hatte sie 1,3 Promille, ohne dass ihr ein Fahrfehler unterlaufen ist. Dann verabschieden sich nach eineinhalb Stunden alle. Auf einige wartet draußen jemand, der sie mit dem Auto nach Hause bringt. Andere gehen zur U-Bahn-Haltestelle. „Wir möchten, dass Sie wieder ein Fahrzeug führen können, ohne sich und andere zu gefährden“, steht unsichtbar als Motto über allem. Ob es gelingt?

Holger F.

Nicht wenige sind erstaunt zu erfahren, dass sich bereits bei 0,2 Promille das Wahrnehmungsvermögen verschlechtert, bei 0,5 Promille Warnsignale im Betrieb oder im Straßenverkehr nicht oder verspätet wahrgenommen werden oder der Abstand falsch eingeschätzt wird.



Foto: fotolia

# Wenn Frauen alles schlucken

Eine Analyse aus Sicht der Selbsthilfegruppe „trockene Alkoholikerinnen“

In der Werbung, in Spielfilmen, im Fernsehen – überall werden uns schöne, schlanke und glückliche Frauen mit einem Glas in der Hand präsentiert. Jung, attraktiv, dynamisch sind sie. Sie strahlen Erotik, Glück und Geselligkeit aus. Die Akzeptanz von Frauen, die in der Öffentlichkeit trinken, ist ausgesprochen groß – wenn sie die Kontrolle behalten und es verstehen, Maß zu halten. Der Drink gehört zur Emanzipation, zum modernen Lebensstil und zum höheren Einkommen. Er ist halt gerade „in“.

Was aber führt Frauen in die Alkoholabhängigkeit? Welche Lebensumstände und persönlichen Eigenschaften erhöhen das Risiko, abhängig zu werden? Unter anderem sind dies folgende Faktoren:

## Geringes Selbstwertgefühl

Ein geringes Selbstwertgefühl erhöht bei allen Menschen das Risiko, einer Sucht zu verfallen. Dies gilt für alle Formen der Abhängigkeit. Alkoholabhängige Frauen erleben sich selbst noch weitaus stärker als ängstlich, gehemmt und untergeordnet. Sie empfinden einen starken Anpassungsdruck. Sie sind oft nicht in der Lage, sich vertrauensvoll ihrem Partner gegenüber zu öffnen.

## Sexualität und Gewalt

Sehr viele alkoholabhängig gewordene Frauen haben Gewalt durch Männer erlebt, sowohl innerhalb wie außerhalb der Ehe. Missbrauchserfahrungen, häufig auch in der Kindheit erlebt, machen Frauen zu Opfern. Gleichzeitig löst dieses tief greifende Erleben Schuldgefühle aus. Im späteren Leben werden sie oft erneut zu Opfern. Der Psychologe und Therapeut Jörg Willi vertritt die These, dass bei der Partnerwahl gleichartige Schwierigkeiten und Konflikte im komplementären Sinne eine starke Anziehung zwischen zwei Menschen ausüben. Solche Frauen wählen sich demnach häufig gewalttätige Partner, können dann aber die Opferrolle nur mithilfe von Alkohol ertragen. Frauen, die sexuell missbraucht und körperlich misshandelt wurden, beginnen auffallend früh exzessiv Alkohol zu konsumieren. Das Einstiegsalter liegt bei 15 - 25 Jahren. Die Frauen sind bereit, allen sexuellen Wünschen und Forderungen nachzukommen, wie unter Zwang immer wieder. Sie ertragen dies jedoch nur in alkoholisiertem Zustand. Der Wunsch nach Aufmerksamkeit, Zuwendung, Anerkennung und Liebe bleibt dabei unerfüllt. Trotz aller erlebten Destruktivität landen diese Frauen immer wieder in ähnlichen Beziehungen. Der Alkohol dient als Vehikel, um Schmerz, Wut,

Angst und Verletzungen, die in diesen Situationen aktiviert werden, zu betäuben.

## Übersteigertes Anpassungsbedürfnis

Zu dieser Risikogruppe gehören unter anderem die Hausfrauen, die über Niedergeschlagenheit, Unruhe, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und Ermüdung klagen. Diese Symptome treten häufig in Verbindung mit somatischen Beschwerden wie Neuralgien, gynäkologischen Erkrankungen oder Kreislaufstörungen auf. Diese Frauen wagen es nur in seltenen Fällen, offen über ihre häusliche Ausbeutung und Isolation zu berichten. Sie schlucken alles hinunter und verdrängen ihre zunehmende Unzufriedenheit. Sie suchen sogar die Schuld bei sich und befürchten, undankbar zu erscheinen. Vielfach haben sie schon als kleine Mädchen gelernt, ihre Situation schweigend zu ertragen und Aggressionen gegen sich selbst zu richten. Diese gegen sich selbst gerichtete Aggression zeigt sich in der Folge im übermäßigen Alkohol- und Medikamentenkonsum. Hierdurch versuchen die Frauen ihre perspektivlose Lage besser ertragen zu können – für den hohen Preis, täglich physisch und psychisch kränker und gleichzeitig süchtig zu werden. Das Einstiegsalter dieser Gruppe liegt zwischen 25 und 35 Jahren.

Aber auch Frauen, die beruflich ganz gut zurecht kommen, finden sich in dieser Gruppe wieder. Sie leben häufig in langjährigen Partnerschaften, sind darüber hinaus aber weitgehend isoliert. Für Krisensituationen reicht ihr soziales Netz nicht aus. Chronische Dauerbelastung, ohne Aussicht auf eine Lösung, führen zur Steigerung des Alkoholkonsums, um eine Entlastung zu erreichen. Diese Frauen stellen ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse immer wieder hinter denen der Familie zurück. Der ständige Anpassungsversuch führt zu einem Aggressionsstau, der sich unter Alkoholeinfluss in heftigen verbalen Attacken gegen den Partner Luft machen kann. Nachträglich empfinden sie Scham und Schuld für dieses „Aus-der-Rolle-fallen“, das Selbstbewusstsein sinkt auf den Nullpunkt. Gleichzeitig wird die Bereitschaft sich anzupassen, erneut aktiviert.

## Das Bedürfnis, gebraucht zu werden

Diese Frauen fühlen sich erst dann anerkannt und wertvoll, wenn sie für andere da sein können. Die Auseinandersetzung mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen kann dadurch vermieden werden. In dieser Gruppe finden sich u.a. alle Co-Alkoholikerinnen wieder. Sie ertragen alles, weil sie dadurch so wichtig im Leben ihres Mannes werden. Die eigene Bedürftigkeit wird aber mit der Zeit so riesengroß, dass sie nur noch betäubt zu ertragen ist.

Eva Maria Frommann, kiss.Redaktion

## Wie unterscheidet sich das Trinkverhalten von Frauen und Männern?

Hier einige Aspekte:

- Frauen, die riskant oder abhängig Alkohol missbrauchen, tun das in der Regel still und heimlich.
- Frauen sprechen bei ihrem Arzt von Depressionen oder Schwierigkeiten in der Partnerschaft. Dahinter verbirgt sich häufig ein Alkoholproblem.
- Männer greifen eher zur Flasche, wenn sie Stress im Beruf haben, Frauen dagegen bei Beziehungsproblemen.
- Männer trinken bei Stress doppelt so häufig, Frauen gehen doppelt so häufig zu ihrem Hausarzt, um sich Medikamente verschreiben zu lassen.
- Eine Mehrfachabhängigkeit von Alkohol und Medikamenten oder der Wechsel der verschiedenen Suchtmittel ist bei Frauen häufiger anzutreffen.
- Frauen sind eher „Mittrinkerinnen“. Wenn ein Mann versucht, vom Alkohol loszukommen, wird seine Partnerin öfter versuchen mitzuziehen, als dies umgekehrt geschieht.
- Trinkende Frauen können weniger auf die Unterstützung ihrer Männer zählen und werden häufiger verlassen. Frauen hingegen bleiben viel länger an der Seite ihrer alkoholkranken Männer.
- Das Motiv für den Ausstieg aus der Sucht ist für Männer der drohende Verlust des Arbeitsplatzes, bei Frauen dagegen der Verlust der Partnerschaft, das Auseinanderbrechen der Familie, die Scheidung und der Verlust ihrer Kinder.

# Schritt für Schritt – ein Lebensprogramm

„Zwölf Schritte“ – das klingt nach Aposteln, nach heilig oder zumindest christlich. Ein Freigeist wird die einzelnen Punkte sicher erst einmal skeptisch lesen. In der Tat ist das „Zwölf Schritte“-Programm ohne eine spirituelle Komponente nicht denkbar. Man muss aber weder katholisch noch evangelisch sein, um nach diesem Programm besser ohne Sucht leben zu können.

## Die Zwölf Schritte

- Wir haben zugegeben, dass wir Alkohol (bzw. dem Spielen, dem Essen, der Lusternheit ...) gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
- Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
- Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.
- Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur von uns selbst.
- Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Verfehlungen zu.
- Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
- Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
- Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei all diesen Menschen wiedergutzumachen.
- Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
- Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
- Wir suchten durch Gebet und Besinnung unsere bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen.
- Wir beteten nur darum, dass wir Seinen Willen für uns erkennen, und um die Kraft, ihn auszuführen.
- Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere weiterzugeben und uns in allen unseren Angelegenheiten nach diesen Grundsätzen auszurichten

Seit 1935 sind die „Zwölf Schritte“ ein fester Begriff in der Selbsthilfe. Damals entstand das Programm als Lösung für verzweifelte Alkoholiker. Zwei scheinbar hoffnungslose Trinker aus Ohio entwickelten die Regeln, fanden durch sie Halt und ihren spirituellen Weg zur Trockenheit.

Heute sind es über drei Millionen Menschen weltweit, die dank der „Zwölf Schritte“ besser leben, wenn „Gott, wie ich Ihn verstehe“ Kraft gibt und Vertrauen schafft.

Was so unglaublich einfach klingt, verlangt viel Ehrlichkeit und Einsicht. Jeden Tag aufs Neue und bei jedem Treffen als Bekenntnis in der Gruppe Gleichgesinnter.

Die „Zwölf Schritte“ wirken bei einer Ess-Brech-Störung ebenso wie bei Nikotinsucht, Spielsucht oder Alkoholsucht. Die überwiegende Mehrzahl der Zwölf-Schritte-Gruppen beschäftigt sich mit Drogenabhängigkeit. In über 180 Ländern treffen sich mehr als 100.000 Anonyme-Alkoholiker-Gruppen, 33.000 Narcotics-Anonymous-Gruppen, 550 Nicotine-Anonymous-Gruppen. Dazu kommen noch über 27.000 Al-Anon-Familiengruppen für Angehörige von Alkoholikern. Die geografische Verteilung häuft sich im Ursprungsland USA. Viele weitere Gruppen beschäftigen sich ebenfalls mit dem Programm, zum Beispiel Gruppen, deren Mitglieder emotional gesund werden wollen oder die sich nach liebevollen Beziehungen sehnen.

Die Zwölf Schritte sind in der Vergangenheitsform geschrieben, weil sie Erfahrungen dokumentieren. Sie zeichnen den Weg nach, der bei den Berichtenden zu spirituellem Erwachen und Genesung führte.

Die Al-Anons beschreiben in einer Broschüre für Familiengruppen den Erfolg der „Zwölf Schritte“ so: „Für uns waren die Zwölf Schritte Stufen zu einer höheren Ebene. Durch sie haben wir gelernt, dass wir selbst alles andere als vollkommen sind und uns nur dann weiterentwickeln, wenn wir lernen, etwas für eine solche Entwicklung zu tun. Dadurch, dass wir diese Schritte gehen, können wir Mut und Gelassenheit erlangen. Nach und nach lassen wir die Schwächen hinter uns und erkennen, dass inneres Wachsen die Mühe lohnt, wenn es auch schmerzhaft ist.“

*Ilse Weiß, kiss. Redaktion*

# Welche Gruppe passt zu mir?

Die Gruppen der Gesundheitsselbsthilfe haben bewiesen, dass ein regelmäßiger Besuch stabilisierend und heilend wirkt. Das gilt auch für die Gruppen, die als Schwerpunkt eine Suchterkrankung gewählt haben. Aber für welche Gruppe soll man sich entscheiden? Immer macht es Sinn, mehrere Gruppen zu besuchen. Nur so kann man entdecken, in welcher Gruppe man sich am wohlsten fühlt, ob „die Chemie stimmt“. Denn die Gruppen haben oft ähnliche Ziele, unterscheiden sich häufig nur in Nuancen. Auch der Name kann täuschen und von einem Besuch abhalten. In diesem *kiss*.magazin werden als Beispiele einige Gruppen dargestellt. Daneben gibt es weitere, die hier ebenfalls Raum bekommen.

## Zwölf-Schritte-Gruppen oder anonyme Gruppen

AA = Alkoholranke, AL-Anon = Angehörige von Alkoholkranken, OA = Essgestörte, EKS = Erwachsene Kinder Suchtkranker Eltern, CoDa = Co-Abhängige und Beziehungssüchtige, AS = Sexsüchtige, AS-Anon = Angehörige der Sexsüchtigen, GA = Spielsüchtige, GA-Anon = Angehörige von Spielsüchtigen, NA = Drogen- und Medikamentenabhängige

Diese Gruppen orientieren sich an den „Zwölf Schritten“ – ein meistens verbindliches Programm. Sie haben unterschiedliche Themenschwerpunkte. Betroffene und Angehörige treffen sich in verschiedenen Gruppen.

**AA-Kontaktstelle:** Lödelstr. 16, 90459 Nürnberg  
Tel. 0911 454546 oder 0911 19295  
täglich 19 – 21 Uhr für AA und AL-Anon,  
für alle anderen anonymen Gruppen:  
**KISS:** 0911 2349449

## Guttempler

Unabhängige Gruppen mit dem Schwerpunkt Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit, offen für andere Fragen. Betroffene und Angehörige können an der gleichen Gruppe teilnehmen

**Guttempler-Kontaktstelle:**  
Pillenreuther Str. 46, 90459 Nürnberg  
Tel. 0911 457939 oder 0911 465198

## Kreuzbund

Katholisch orientierte Gruppen mit dem Schwerpunkt Medikamentenabhängigkeit. Betroffene und Angehörige können an der gleichen Gruppe teilnehmen. Die Kreuzbundgruppen gehören zum Caritas-Verband, sind aber konfessionell nicht gebunden.

Telefonnummern der Gruppen erfragen Sie bitte bei *KISS*: 0911 2349449

## Blaues Kreuz

Evangelisch orientierte Gruppen mit dem Schwerpunkt Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Betroffene und Angehörige können an der gleichen Gruppe teilnehmen. Die Blaukreuz-Gruppen gehören zum Diakonischen Werk, sind aber konfessionell nicht gebunden

Telefonnummern der Gruppen erfragen Sie bitte bei *KISS*: 0911 2349449

## Freundeskreis

Unabhängige Selbsthilfegruppen für Suchtkrankenhilfe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige.

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Bayern e.V.,** Tel: 0911 476078

Darüber hinaus gibt es auch Gruppen, die keinem Verband angehören: Suchthilfe neues Leben, Trockene Alkoholikerinnen, Frauen mit Essstörung, Eltern essgestörter Jugendlicher, Angehörige von Drogenabhängigen. Fragen Sie bei *KISS* nach. Tel: 0911 234 94 49.





## So etwas wie ein Zuhause

### Al-Anon-Familiengruppen geben auch Lore und Kristina Wertschätzung

Einladend wirken die Räume von Al-Anon in B-Stadt. Es duftet nach Kaffee, der Ofen bullert in der Ecke, Tische und Stühle sind im Kreis angeordnet und auf dem Tisch brennt eine Kerze. Das Meeting kann beginnen. Lore liest aus der Präambel von Al-Anon vor. „Die Al-Anon-Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann. Al-Anon ist nicht gebunden an irgendeine Sekte, Konfession, politische Gruppierung, Organisation oder irgendwelche Institutionen ...“ Dann folgt ein kurzer Einstieg ins Thema: Wir haben nicht gelernt, gut für

uns selbst zu sorgen, aber der Austausch in der Gruppe gibt uns die Chance, dies nachzuholen. Das Leben hat viele Facetten. Ich muss kein Roboter sein, ich muss nicht immer in Topform sein. Ich kann auch erschöpft sein, müde, traurig und dennoch kann ich von den anderen eine Wertschätzung bekommen.

Gerade für die Neuen in der Selbsthilfegruppe ist diese gegenseitige Wertschätzung die „Willkommensformel“: Wir sind alle verschieden, du musst nicht alle mögen, aber du bist uns willkommen und wir achten uns gegenseitig.

Alle, die da sind, können nun der Reihe nach reden, können von sich erzählen.

Lore: „Ich war Anfang der Woche mit anderen von AA und Al-Anon in einer 9. Klasse einer Realschule, um mit den Jugendlichen über das Thema Alkohol zu reden. Das war ausgesprochen interessant. Privat, in der Familie, ist es momentan eher schwierig und ich weiß gerade noch gar nicht, wie ich davon erzählen soll. Danke.“ Sie gibt das Wort an den Nächsten weiter.

**Lores Geschichte:** Lore ist in einem alkoholkranken Haushalt aufgewachsen. Mit 27 Jahren, als Mutter von drei Kindern und mit einem alkoholkranken Partner, ging sie das erste Mal zu Al-Anon. Aber nach einem halben Jahr brach sie den Kontakt wieder ab. Sie fühlte sich überfordert, glaubte, doch wieder alleine zurechtzukommen. Erst knapp 20 Jahre später fand sie erneut den Weg dorthin und ist nun seit drei Jahren dabei.

Sie war über ein Jahr lang Gruppensprecherin und hat die wöchentlichen Meetings geleitet. Sie hat Texte als Gesprächsimpulse ausgesucht, die Gesprächsrunden moderiert und neuen Teilnehmern Einzelgespräche angeboten. Sie macht mit bei der Öffentlichkeitsarbeit von Al-Anon und möchte sich nun darum bemühen, dass auch in B-Stadt eine Alateen-Gruppe entsteht. Alateen ist eine Gemeinschaft von jungen Leuten, deren Leben durch das Trinken eines Angehörigen oder nahen Freundes beeinträchtigt worden ist.

Für Lore ist Al-Anon heute so etwas wie ein Zuhause. „Hier kann ich genau das sagen, was ich sagen will. Hier bekomme ich das, was ich mir wünsche, nämlich die Geborgenheit, die mir in der Kindheit und Jugendzeit so gefehlt

hat. Sie bekommt Lob und Anerkennung, was sie als Kind nie gehört und was sie als Mutter für ihre Erziehungsarbeit nie bekommen hat.

**Kristinas Geschichte:** Kristina ist 25 Jahre alt. Zu Beginn ihres Studiums wurde das Gefühl „ich bin verrückt, ich bin mit allem total überfordert“ immer übermächtiger. Sie suchte eine Al-Anon-Gruppe und stellte erleichtert fest, dass dort entweder auch alle verrückt sind oder aber sie ganz normal ist. In ganz kleinen Schritten lernte sie, ihre Gefühle besser einordnen zu können, Prioritäten in ihrem Leben zu setzen und Entscheidungen für sich zu treffen. Intensive Hilfe erhielt sie dabei von ihrer „Sponsorin“, einer Patin auf Zeit, die sie sich selbst in der Gruppe gesucht hatte und die jederzeit für sie da war.

„Am Anfang habe ich sie unzählige Male angerufen. Bei jeder anstehenden Entscheidung hatte ich das Gefühl, Hilfe zu brauchen, um keine falsche Entscheidung zu treffen. Ich war sehr froh, eine so erfahrene Begleiterin an meiner Seite zu haben.“ Und sie lernte noch etwas: Dass Alkoholiker ganz normale Menschen mit Sonnen- und Schattenseiten sind, mit denen man sich ganz normal unterhalten kann. Diese Erfahrung machte sie durch den Kontakt mit AA-Gruppen bei den offenen Treffen.

Kristina hatte zu Beginn des Studiums den Kontakt zu ihrer Mutter ganz abgebrochen. Doch es drängte sie, der Mutter von den Besuchen bei Al-Anon zu erzählen. Die Mutter brach in Tränen aus und – ist heute selbst bei Al-Anon, allerdings in einer anderen Stadt. Diese gemeinsamen Erfahrungen haben der Mutter-Tochter-Beziehung eine neue Basis gegeben. „Wir streiten immer noch viel, aber die Streits sind nicht mehr existenziell. Wir finden immer wieder Lösungswege.“

*Elisabeth Benzing, kiss.Redaktion*

### Lüge

Das NEIN, das ich endlich sagen will ist hundertmal gedacht, still formuliert, nie ausgesprochen. Es brennt im Magen, nimmt mir den Atem, wird zwischen den Zähnen zermalmt und verlässt meinen Mund als freundliches JA

*Helga*



Foto: fotalia



Die Al-Anon-Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann.

## Das schwere Gewicht von Körper und Seele nehmen

Esssucht – Ein Erfahrungsbericht

Meine Suchtkarriere fing schon sehr früh an: mit 14 Jahren die erste Zigarette, dicht gefolgt von einem Schlankheitswahn, der in Diäten seinen Ausdruck fand. Durch schwere familiäre Probleme wurde ich vernachlässigt und erhielt dadurch auch viele Freiheiten. Ich hing in Freundeskreisen rum, in denen Drogen mit zum Alltag gehörten.

Mit 17 Jahren fing ich dann an, immer wieder zu viel zu essen. Verbunden damit zog ich mich von meinen Mitmenschen zurück und das „Überessen“ wurde also zum überwiegenden Lebensmittelpunkt. Einstmals schlank und sportlich gab ich mich vollkommen auf. Die Sinnlosigkeitsgefühle, die jede nicht mehr zu kontrollierende Essattacke noch verstärkten, nahmen mit jedem Lebensjahr zu. Mit 23 Jahren war ich dann körperlich und seelisch an solch einem Tiefpunkt angelangt, dass ich nicht mehr leben wollte. Zwei ernst zu nehmende Selbstmordversuche stehen auf der Liste der verrückten Dinge, die ich damals unternahm, um mein Leben zu zerstören. Am allermeisten war ich darüber verzweifelt, dass ich meine Fressattacken, die immer heftiger wurden, nicht mehr unter Kontrolle hatte. Voller Hoffnung dachte ich, dass ich sie mit einer erneuten Diät, einem neuen Hobby, einer neuen Beziehung oder einem Wohnortwechsel unter Kontrolle bringen könnte, doch es wurde immer schlimmer.

Ich versuchte durch einen längeren Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik, die speziell auf Suchtproblematik ausgerichtet war, von meinem Essproblem loszukommen.

Heute bin ich diesem Menschen und dem Meeting sehr dankbar. Denn genau das, was ich am Ende meiner Suchtkarriere schon fast aufgegeben hatte, ist doch noch eingetroffen: Ich wurde geheilt, für heute. Denn genau das, was ich am Ende meiner Suchtkarriere schon fast aufgegeben hatte, ist doch noch eingetroffen

Trotz mehrmonatigem Aufenthalt und einem Rucksack voller Selbsterkenntnisse hatte ich schon kurz nach dem Aufenthalt wieder mit meinen Essattacken zu kämpfen. Ich war wirklich sehr verzweifelt und ohne Hoffnung, da ich das Gefühl hatte, mir könne niemand mehr helfen.

Dann hatte ich allerdings das große Glück, bei einem Meeting der Genesenen Anonymen Esssüchtigen eine Person zu treffen, die erzählte, dass sie mit Hilfe des Zwölf-Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker gesund geworden war und seit vielen Jahren keinen Fressdruck mehr kennt. Diese Person war wie eine Offenbarung für mich und sie erschien mir wie das achte Weltwunder. Keinen Fressdruck mehr – mittlerweile war das für mich fast nicht mehr vorstellbar! Gut, ich machte einen Anfang, besuchte regelmäßig das Meeting und traf mich mit der genesenen Person. So kam ich nach und nach dahinter, dass dieses Zwölf-Schritte-Programm ein Programm der Tat ist: Lesen und Zuhören reichte nicht aus, nein, ich musste selbst gesund werden wollen und dieses Ziel an allererster Stelle meines Lebens setzen. Ich fragte die Person, die mich so faszinierte, ob sie mich durch diese Schritte begleiten könne. So erhielt ich einen Mentor, der mir half, die Schritte richtig zu interpretieren und tatkräftig zu gehen. Nach einem mehrmonatigen Prozess wurde das Suchtproblem von mir genommen und mein Verhältnis zu mir und meinen Mitmenschen erfuhr einen ungeahnten Heilungsprozess.

Heute bin ich diesem Menschen und dem Meeting sehr dankbar. Denn genau das, was ich am Ende meiner Suchtkarriere schon fast aufgegeben hatte, ist doch noch eingetroffen: Ich wurde geheilt, für heute. Aufgrund meiner Dankbarkeit und als ein Teil des Genesungskonzeptes möchte ich all das, was mir so reich gegeben wurde, an andere Menschen im Meeting, die noch leiden, weiter vermitteln. Ich möchte ihnen weitergeben, dass es eine Hoffnung gibt und meine Erfahrung soll anderen die Kraft geben, wieder mit einem neuen Leben beginnen zu können. Mit 24 Jahren wurde ich gesund und bis heute – nahezu 40-jährig – freue ich mich über mein stetes geistiges und seelisches Wachstum und ich bin froh um jede Minute, die ich leben darf.

Rita

## Es gibt eine Lösung

Ein Meetingablauf der Genesenen Anonymen Esssüchtigen Nürnberg

Jeder mit einem Essproblem ist bei uns herzlich willkommen, unabhängig von Alter, Geschlecht, politischer, wirtschaftlicher oder religiöser Richtung.

Wir alle haben einen Weg aus dem zwanghaften ungesunden Essverhalten gefunden. Einmal in der Woche treffen sich Genesene und Betroffene und teilen miteinander die Erfahrungen und die Hoffnung, die sie mit dem „Zwölf-Schritte-Programm“ der Anonymen Alkoholiker gewonnen haben. Zu Beginn unseres Treffens wird interessierten Neuen der Meetingablauf erklärt und Fragen beantwortet. In einer kurzen Vorstellungsrunde werden nur die Vornamen genannt. Im Mittelpunkt des Treffens steht nun das Lesen im „Blauen Buch“ der Anonymen Alkoholiker. Bei der Auswahl eines Kapitels orientieren wir uns besonders an den Wünschen und Fragen der Interessierten. Dabei ist es wichtig zu erwähnen, dass das Lesen jederzeit unterbrochen werden kann, um Fragen zu stellen und diese zu beantworten. Dialoge können entstehen. Auch eigene Erfahrungen mit dem Essverhalten, mit eigenen Grenzen und mit gesundem Handeln oder Denken werden mitgeteilt. Dadurch wird deutlich, wie die Arbeit im „Zwölf-Schritte-Programm“ der Anonymen Alkoholiker wirkt und sich unser Leben verändert hat. So kann jeder Neue für sich selbst

entscheiden, ob sie oder er ein Suchtproblem hat und hier die richtige Hilfe findet.

Gegen Ende des Meetings wird die „Hoffnung“, die das Programm zu bieten hat, vorgelesen, ein Auszug aus dem „Blauen Buch“, der aufzeigt, wie sich das Suchtverhalten auflöst, wenn man bereit ist, alles zu tun, um gesund zu werden.

Da wir eine unabhängige Gruppe sind, tragen wir alle anfallenden Kosten selbst, indem jeder, der sich dieser Gruppe zugehörig fühlt, einen freiwilligen Betrag spendet. Den Abschluss unserer 90minütigen Meetings bildet schließlich der Gelassenheitsspruch.



Gegen Ende des Meetings wird die „Hoffnung“, die das Programm zu bieten hat, vorgelesen, ein Auszug aus dem „Blauen Buch“, der aufzeigt, wie sich das Suchtverhalten auflöst, wenn man bereit ist, alles zu tun, um gesund zu werden.

## Wo trifft sich eine Selbsthilfegruppe?

Für Selbsthilfegruppen stellt sich gleich zu Beginn die Frage: „Wo können wir uns treffen?“

Eine Möglichkeit wäre, die Gruppentreffen in Privatwohnungen abzuhalten. Treffen in privaten Räumen sind aber immer problematisch: Die Gastgeberrolle, die ein Gruppenmitglied zwangsläufig einnimmt, verleitet die anderen Gruppenmitglieder automatisch zu einer passiven Konsumentenhaltung.

Die persönliche, private Wohnung schränkt die Einzelnen in ihrem Verhalten ein. Sie fühlen sich als Gäste in einer fremden Umgebung und sind dadurch in ihrer Unbefangenheit blockiert.

Auch Gaststätten sind keine günstigen Treffpunkte, dort können keine tiefer gehenden Gespräche stattfinden und die Gruppenmitglieder sind gezwungen, etwas zu trinken oder zu essen, was sich nicht alle leisten können.

Am besten finden die Treffen von Selbsthilfegruppen in neutralen, kostengünstigen Räumen statt. Häufig ist die Beschaffung eines solchen Raumes eine große Hürde für Selbsthilfegruppen.

Nur in geringer Anzahl gibt es Raumangebote in Stadtteilzentren und Gemeindehäusern, gelegentlich auch bei Krankenkassen und Apotheken.

Die KISS Nürnberg verfügt über drei Gruppenräume, die sie Selbsthilfegruppen gegen eine geringe Nutzungsgebühr für die Treffen zur Verfügung stellt.

Am Frauentorgraben 69 treffen sich derzeit 34 Selbsthilfegruppen, darunter sieben Gruppen aus dem Suchtbereich: Gamblers Anonymous = Spielsüchtige, Angehörige von Spielsüchtigen, Frauen mit Bulimie, Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern = EKS, trockene Alkoholikerinnen, Frauen mit Bulimie und Magersucht, CoDa = Co-Abhängige und Beziehungssüchtige.

Kontakt zu diesen Gruppen stellen wir gerne her.

Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V. KISS – Kontakt- und Informationsstelle

Frauentorgraben 69, 90443 Nürnberg  
Telefon 0911 – 234 94 49

Öffnungszeiten: Mo und Mi 10 – 13 Uhr  
und 14 – 17 Uhr, Do 10 – 12.30 Uhr  
[www.selbsthilfegruppen-mittelfranken.de](http://www.selbsthilfegruppen-mittelfranken.de)  
mailto: [kiss.mfr@fen-net.de](mailto:kiss.mfr@fen-net.de)

# kiss.rätself

## Welche Selbsthilfegruppe hilft bei Beziehungssucht?

3. und 19. Buchstabe

## Wo lebten die zwei Freunde, die 1851 die Guttempler gründeten?

1. und 2. Buchstabe

## Was tritt nach Absetzen der Droge ein?

2. und 15. Buchstabe

## In welcher Einrichtung kann man professionelle Hilfe finden?

10. und 11. Buchstabe

## Woher stammt der Begriff „Sucht“? Aus dem ...

5. und 11. Buchstabe

## Welche Art von Alkohol wurde im Betrieb von Werner E. gerne konsumiert?

7. und 5. Buchstabe

## Woran haben die Eltern auf Seite 8 ihren Sohn verloren?

4. und 5. Buchstabe

## Wiederholen Sie die Buchstaben der Fragen 1 – 5

## Regelmäßige Gruppentreffen nach dem ... sollen die Einstellung ernüchtern.

Buchstaben 12, 11, 9, 8 und 15

## Von welcher Selbsthilfegruppe stammt der Artikel „wenn Frauen alles schlucken“?

Buchstaben 9, 10, 15, 18, 20, 22 und 23

Freiheit der Seele hat auch viel mit Entspannung zu tun. Bei unserem Rätsel haben Sie mit etwas Glück die Chance, einen Tag lang die Seele baumeln und die Sinne wecken zu lassen. Wir verlosen dreimal zwei Gastkarten für die mehr als 1500 m große Wasserlandschaft des „Fürthermare“ am Scherbsgraben.



## Die Lösung bitte bis 1. April 2008 senden an:

Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V.  
Frauentorgraben 69  
90443 Nürnberg  
Tel. 0911 / 234 94 49  
Fax 0911 / 234 94 48  
[info@kiss-magazin.de](mailto:info@kiss-magazin.de)

Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Veröffentlichungen des Regionalzentrums Mittelfranken:

### „Selbsthilfeführer Mittelfranken“

Gesamtüberblick über die mittelfränkischen Selbsthilfegruppen mit detaillierten Selbstdarstellungen, Kontaktadressen, Angaben zu Ort und Zeitpunkt der Treffen und sonstigen Informationen.

In großen örtlichen Buchhandlungen oder direkt beim Regionalzentrum erhältlich, Euro 6,50

### „Wege entstehen beim Gehen“

Tipps und Anregungen für die Arbeit in Selbsthilfegruppen. Antworten auf alle Fragen, die bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe auftauchen.

Beim Regionalzentrum erhältlich, Euro 1,50

### „Ich spüre plötzlich meine Stärke“

Lebenswege und Erfahrungen von Frauen in Selbsthilfegruppen, mit einer praktischen Anleitung für Gesprächsselbsthilfegruppen, Gütersloher Taschenbuch 979.

Nur im Regionalzentrum erhältlich, Euro 6,50

## Impressum

kiss.magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken  
Jahrgang 2 / Heft 1 / Januar 2008

Herausgeber:  
Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V.  
Frauentorgraben 69, 90443 Nürnberg  
Telefon 0911 / 234 94 49  
Fax 0911 / 234 94 48

[www.kiss-magazin.de](http://www.kiss-magazin.de)  
[info@kiss-magazin.de](mailto:info@kiss-magazin.de)

Chefredakteurin: Dagmar Brüggen  
Redaktionelle Mitarbeit: Elisabeth Benzing und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Redaktionelle Beratung: Ilse Weiß,  
[www.dreispalter.de](http://www.dreispalter.de)

Manuskripte sind nach Absprache mit der Redaktion willkommen. Rücksendung nur gegen Rückporto. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Fotos: fotolia, privat  
Titelfoto: fotolia  
Gestaltung: [www.gillitzer.net](http://www.gillitzer.net)  
Druck: druckerei eck, Nürnberg  
Auflage: 8000

kiss.magazin ist kostenlos und erscheint in loser Folge.