

Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll.

Johann Wolfgang von Goethe

Newsletter 4/2022

## I. Neues aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

2022 neigt sich dem Ende zu und wir blicken zurück auf ein Jahr, in dem viel passiert ist: Die Coronamaßnahmen beeinflussten immer noch unser Planen und Handeln und der Krieg in der Ukraine traf uns an ganz unerwarteten Stellen. Selbsthilfegruppen zum Thema Depression boomen, viele Menschen sind verunsichert und besonders junge Erwachsene blicken skeptisch in die Zukunft. Hier hat der *Monitor Jugendarmut 2022* besorgniserregendes aufgezeigt, nachzulesen unter <https://www.bagkjs.de/monitor-jugendarmut-2022/>.

Unsere schnelllebige Gesellschaft hängt Menschen ab. Auch junge Menschen, wie sich gezeigt hat, vor allem aber jene, die weniger leistungsfähig oder auch verletzlicher sind. Gut, dass es Menschen gibt, die Hilfe bieten. Sei es bei den Tafeln, in Beratungsdiensten, Freiwilligenagenturen oder Selbsthilfegruppen. Ohne Sie wäre unsere Gesellschaft bedeutend schlechter dran. Theodor Heuss (ehem. Bundespräsidenten) sagte: "Demokratie lebt vom Ehrenamt" und das bestätigt sich immer wieder.



Wir danken allen Selbsthilfeaktiven für ihr Engagement in diesem Jahr. Sie leisten großartige Arbeit! Ohne Ihr Ehrenamt geht's nicht. Gruppensprecher\*in zu sein ist eine anspruchsvolle Aufgabe: Sie halten die Gruppe am Laufen und kümmern sich um deren Finanzen, koordinieren Veranstaltungen und sind für uns wichtige Ansprechpartner\*innen. Ein herzliches **Vergelt's Gott** dafür!

Wir stellen Ihnen dieses Mal einen Gruppensprecher vor, der zu seiner eigenen Suchterkrankung Fragen beantwortet und damit einen etwas anderen Blick auf unser Thema „Sucht“ bietet. Viel Spaß beim Lesen!

Bevor wir uns in den Weihnachtsurlaub verabschieden, noch eine Info in eigener Sache: Wir sind mittendrin im Endspurt zu unserem neuen *Wegweiser der Selbsthilfe in Niederbayern*. Im Januar beginnen wir mit der Auslieferung. Wenn Sie Exemplare benötigen, schreiben Sie an [info@selbsthilfe-niederbayern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbayern.de). Auch auf unserer Homepage [www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de) wird der Wegweiser ab Januar zum Download bereitstehen.

Nun wünschen wir Ihnen schöne Festtage und einen guten Rutsch!

Gern können Sie uns Anregungen und Infos schicken, vielleicht wird daraus dann ein Thema für unseren nächsten Newsletter.

*Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern*

Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)

[info@selbsthilfe-niederbayern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbayern.de)

**Büro Landshut**

Maistraße 8

84034 Landshut

Telefon: 0871 / 609 114

**Büro Deggendorf**

Am Stadtpark 12

94469 Deggendorf

Tel.: 0991 / 29 79 55 42



## II. Unser Thema: Sucht

Grundsätzlich werden drei Formen der Sucht unterschieden: Substanzgebundene Abhängigkeit, Substanz**un**gebundene Abhängigkeit und Co-Abhängigkeit. Unser Interviewpartner Herr Dietz kommt aus einer Selbsthilfegruppe für Alkoholikerkrankte, daher beziehen wir uns überwiegend auf die substanzgebundene Abhängigkeit.

### ◆ Definition:

Die WHO-Kriterien für Abhängigkeit im ICD-10 sind:

1. ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, Substanzen oder Alkohol zu konsumieren.
2. Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Substanz- oder Alkoholkonsums.
3. Substanzgebrauch mit dem Ziel, Entzugssymptome zu mildern.
4. Ein körperliches Entzugssyndrom.
5. Nachweis einer Toleranz: Um die ursprünglich durch niedrige Dosen erreichten Wirkungen der Substanz hervorzurufen, sind zunehmend höhere Dosen erforderlich.
6. Ein eingegengtes Verhaltensmuster im Umgang mit Alkohol oder der Substanz, wie zum Beispiel die Tendenz, Alkohol an Werktagen wie an Wochenenden zu trinken und die Regeln eines gesellschaftlich üblichen Trinkens außer Acht zu lassen.
7. Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen oder Interessen zugunsten des Substanzkonsums.
8. Anhaltender Substanz- oder Alkoholkonsum trotz Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen. Diese können körperlicher, sozialer oder psychischer Art sein.

Nach der Definition der WHO ist die **psychische Abhängigkeit** ein Bedürfnis bis hin zu einem zwanghaften Drang nach periodischem oder dauerndem Konsum der Droge (bzw. nach Ausführung eines Suchtverhaltens bei stoffungebundenen Suchten), um ein Lustgefühl zu erlangen und/oder ein Unlustgefühl zu vermeiden. Dieser innere Zwang gilt als das wesentliche Kriterium einer Abhängigkeitserkrankung. Die **physische Abhängigkeit** ist eine körperliche Reaktion des Dauerkonsumenten, die zu einer körperlichen Toleranz gegenüber der Drogen-Wirkung führt und beim Absetzen der Substanz Entzugssymptome hervorruft.



[https://de.wikipedia.org/wiki/Abh%C3%A4ngigkeit\\_\(Medizin\)#Weltgesundheitsorganisation\\_\(WHO\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Abh%C3%A4ngigkeit_(Medizin)#Weltgesundheitsorganisation_(WHO))

### ◆ Bin ich süchtig?

Sucht schleicht sich ins Leben. Manchmal dauert es Jahre, bis aus einem unproblematischen Konsum eine Suchterkrankung wird. Beobachten Sie Ihr Verhalten: Haben Sie den regelmäßigen Konsum eines Suchtmittels oder ein Suchtverhalten in Ihren Alltag fest integriert?

- **Wenn genug nicht mehr genug ist:** Betrachten Sie Ihren langfristigen Konsum: Hat früher weniger Alkohol oder Ecstasy, eine geringere Menge an Zigaretten, weniger Zeit vor dem Computer oder am Spielautomat gereicht, um bei Ihnen für den Kick zu sorgen?
- **Freunde fragen kritisch nach:** Haben Partner oder Partnerinnen, Verwandte oder Bekannte Sie auf Ihren Konsum schon einmal besorgt angesprochen?
- **Sie verlieren die Kontrolle:** Kam es Ihnen schon einmal so vor, als ob Sie nicht mehr selber darüber entscheiden konnten, ob und in welcher Menge Sie etwas konsumieren, sondern dass Sie es einfach tun mussten?
- **Schuldgefühle kommen auf:** Verstecken Sie manchmal Ihren Konsum vor anderen, weil er Ihnen peinlich ist?
- **Sie trinken am falschen Ort:** Trinken Sie nicht nur mit Freunden in der Kneipe sondern oft alleine zu Hause und manchmal auch im Büro?



[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)

- **Ihnen fehlt etwas ohne Stoff:** Haben Sie sich schon mal körperlich unwohl, nervös oder depressiv gefühlt, weil sie länger ohne Alkohol, Drogen oder Glücksspiel auskommen mussten?
- **Verpflichtungen werden egal:** Waren Ihnen schon einmal Aufgaben in Beruf oder Schule oder Verabredungen mit Partnern oder Freunden egal, weil Sie rascher an dieses Glücksgefühl kommen wollten?
- **Der ganze Körper spürt die Folgen:** Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Sie träger im Denken werden, Sie Ihrer Wahrnehmung nicht mehr trauen konnten und Sie sich in manchen Situationen nicht mehr angemessen verhalten?
- **Sie ignorieren eigene Zweifel:** Haben Sie schon einmal aus Spaß einen Selbsttest über die Frage gemacht, ob sie süchtig sind, und dabei ignoriert, dass er bedenklich ausfiel?

<https://www.uni-regensburg.de/universitaet/arbeitskreis-sucht/was-ist-sucht-/index.html>

Kommt die Erkenntnis, dass der Konsum möglicherweise schon problematisch ist, bieten zahlreiche Beratungsstellen erste Hilfe, zu finden über

<https://www.kbs-bayern.de/einrichtungen/suchtberatung/> .

Zum Thema Suchterkrankungen gibt es Niederbayernweit verschiedene Selbsthilfegruppen. Kontakt aufnehmen können Sie über die Selbsthilfekontaktstelle  
Telefon 0871/ 609 -114; Email: [info@selbsthilfe-niederbayern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbayern.de) .



### III. Interview mit Herrn Dietz/ Kreuzbund Abensberg:

*Herr Dietz- wie alt waren Sie, als Sie das erste Mal Alkohol getrunken haben und können Sie sich noch daran erinnern in welchem Kontext?*

Ich war ca. 6 Jahre alt.

Es war auf dem Bauernhof meiner Oma, als mir mein Cousin, der 10 Jahre älter ist, ein Radler gegeben hat. Das schmeckte natürlich sehr gut, weil es süß war.

*Welchen Stellenwert nahm der Alkohol über die Jahre hinweg bei Ihnen ein?*

Der Alkohol gehörte in meinem Freundeskreis einfach dazu. Um dazu zu gehören "musste" man einfach mittrinken. Der Alkohol hat mich dann lockerer und selbstsicherer gemacht. Das war ein gutes Gefühl. Später redete man sich ein das es ohne Alkohol nicht geht und so trank man schon vorher, damit man nicht in eine „Krisensituation“ kommt. Zum Schluss ist es dann der Körper, der einem sagt, dass man „Nachschub“ braucht.

*Gibt es eine Vorgeschichte in Ihrer Familie bzgl. Alkoholmissbrauch?*

Ja. Meine Mutter, mein Onkel und mein Cousin waren Alkoholiker. Einzig und allein meine Mutter hat es geschafft vom Alkohol loszukommen. Alleine durch diese „Vorbilder“ hätte ich erkennen müssen, dass der Alkohol nicht gut für mich ist. Trotzdem bin ich ihm verfallen.

*Wie reagierte die Familie/Freunde/Arbeitskollegen auf ihren Alkoholmissbrauch?*

Die Familie und Freunde tolerierten es stillschweigend.“ Es ist ja noch nicht so schlimm.“ Einzig meine Frau, die ab und zu einen Kommentar abgab. Wie z.B. Muss es schon wieder ein Bier sein, trinke doch etwas anderes. Die Arbeitskollegen tolerierten es zu 100%. Es gab nie ein negatives Wort, solange man funktionierte. Warum sollte auch ein Chef etwas sagen, wenn die Arbeit gut erledigt wird. Bemerkte haben es Alle – aber keiner hat etwas gesagt.

*Wie fühlten Sie sich vor- während- und -nach dem Konsumieren von Alkohol?*

[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)

Vor: endlich wieder ein Bier  
Während: ist doch eigentlich gar nicht so schlimm die paar Bierchen.  
Nach: Heute waren es aber wieder entschieden zu viel. Dabei hatte ich dann ein schlechtes Gewissen.

*Welche Sorten von Alkohol tranken Sie und in welchen Mengen konsumierten Sie ihn?*

Ich trank ca. 10 Bier am Tag. Das Erste bereits um 06:30 Uhr. Bis Mittag hatte ich dann 4 Bier. 2 Bier am Nachmittag und den „Rest“ dann als Feierabendbier.

*Was war im Rausch das schlimmste Erlebnis für Sie?*

Dass ich einen Versunfall verursachte. „Gott sei Dank“ kam es zu keinem Personenschaden.

*Gab es einen Auslöser, dass Sie mit dem Trinken aufgehört haben?*

Logisch. Wie bei den meisten Alkoholikern muss erst etwas vorkommen um ein Umdenken einzuleiten. Bei mir war es die Frau in Verbindung mit meinem Chef, die mir eine „Letzte Chance“ gaben.



*Wie kamen Sie zur Selbsthilfegruppe vom Kreuzbund?*

Auf Anraten meiner Frau sollte ich eine Selbsthilfegruppe aufsuchen. Das tat ich dann auch widerwillig, da ich dachte, ich bin doch schon „trocken“. Was soll ich denn dort?

Dies war vor 18 Jahren – seitdem bin ich in der Gruppe. Aus meiner Sicht, kann ich nur jeden raten der von einer Therapie kommt dies zu tun um regelmäßig mit dem Problem konfrontiert zu werden.

Außerdem ist man unter Gleichgesinnten die die Probleme verstehen.

*Rückblickend – wie gestaltet sich Ihr Leben ohne Alkohol?*

Mein Leben ist viel ruhiger und ausgeglichener. Die täglichen Gedanken und Sorgen wie ich am besten an Alkohol komme fallen weg. Wo verstecke ich meinen täglichen Bedarf und wie entsorge ich das Leergut. Hoffentlich merkt es Keiner, wenn ich was getrunken habe. All diese Fragen brauche ich mir jetzt nicht mehr stellen.

*Gab es Rückfälle?*

Nein, davon bin ich verschont geblieben. Selbst wenn man einen Rückfall gehabt hat, darf man trotzdem nicht aufgeben. Hinfallen – ja, aber wieder aufstehen. Das ist ganz wichtig.

*Alkohol ist eine legale „Gesellschaftsdroge“ - Wie gehen sie damit um?*

In den letzten 20 Jahren hat sich hinsichtlich des Gesellschaftstrinken sehr viel Positives getan.

Es wird mittlerweile akzeptiert, wenn man keinen Alkohol trinken will. Ob es wegen des Führerscheins oder aus anderen Gründen ist. Ich gehe ganz offen damit um, dass ich trockener Alkoholiker bin. Dies wird von meinen Freunden und Bekannten sehr gut akzeptiert. Dadurch habe ich kein Problem, wenn ich nur alkoholfreie Getränke trinke. Ich werde dadurch auch nicht verleitet Alkohol zu trinken.

*Kann man Ihrer Meinung nach kontrolliert Trinken? Was „raten“ Sie?*

Das kontrollierte Trinken ist ein Wunschtraum eines jeden trockenen Alkoholikers. Meiner Meinung nach ist es nicht möglich. Sicher wird es immer Ausnahmen geben, aber die Masse kann es nicht.

Ich habe es während meiner Trinkerkarriere versucht und bin dabei kläglich gescheitert.

Ich (wir Alkoholiker) bin(sind) einfach „zu dumm“ um Alkohol genießen zu können.

*Gibt es ein Motto/Leitsatz für Sie?* Ohne Alkohol lebt es sich leichter. Immer einen klaren Kopf behalten.

[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)

## IV. Tipps und Links:

### Links zum Nachlesen:

- Bilder von Pixabay.com
- <https://www.uni-regensburg.de/universitaet/arbeitskreis-sucht/was-ist-sucht-/index.html>
- <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/sucht-und-drogen.html>
- <https://www.blaues-kreuz.de/de/sucht-und-abhaengigkeit/fuer-suchtgefaehrdete-und-krankte/was-ist-sucht/>
- <https://www.kreuzbund.de/de/>
- [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

**Den Sozialpsychiatrischen Dienst der Diakonie Landshut** erreichen Sie Montag – Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr und Freitag 8.00 – 14.00 Uhr unter 0871 / 609 321

**Den Krisendienst Psychiatrie Niederbayern** erreichen Sie kostenlos täglich von 0 – 24 Uhr unter 0800 / 655 3000

**Die TelefonSeelsorge** steht allen Anrufern unter den Nummern 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 kostenfrei zur Verfügung, anonym und rund um die Uhr.

**Sie möchten eine Selbsthilfegruppe gründen?** Gern helfen wir Ihnen dabei. Melden Sie sich unter [info@selbsthilfe-niederbayern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbayern.de) oder telefonisch unter 0871/609-114 oder-116

## V. Termine

### ◆ Termine der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern:

Wir haben vom 23.12.22 bis einschließlich 3.1.23 geschlossen.

Zum Vormerken: 29.01.23 Neujahrsempfang mit Ehrung der Jubilare  
15.02.23 Gesamttreffen in Deggendorf



### ◆ Andere interessante Termine:

Bei SeKo Bayern gibt es wieder einen digitalen Adventskalender auf deren Homepage <https://www.seko-bayern.de/>. Dort kann jeden Tag ein Türchen mit weihnachtlichen Anregungen wie Rezepten, Bastelanleitungen, einer winterlichen Fantasiereise zum Anhören und vielem mehr „geöffnet“ werden.

Der Virtuelle Selbsthilfetreffpunkt Bayern findet jeden dritten Dienstag im Monat von 16.30 - 18.00 Uhr statt (Ausnahme August). [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

Wenn Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine Nachricht an [info@selbsthilfe-niederbayern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbayern.de)



## Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)

[info@selbsthilfe-niederbayern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbayern.de)

### Büro Landshut

Maistraße 8  
84034 Landshut  
Telefon: 0871 / 609 114  
Fax: 0871 / 609 230

### Büro Deggendorf

Am Stadtpark 12  
94469 Deggendorf  
Tel.: 0991 / 29 79 55 42  
Fax: 0991 / 29 79 55 44