

# Eine Zeitung für Möncheberger & Hermersdorfer Buckower



**Wir wollen informieren,  
gestalten, Spass am schreiben haben  
und helfen wenn es notwendig ist.**

**Lotsen – Netzwerk Brandenburg**  
(BSL - Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.)

**Wie kann ich anderen helfen und damit gleichzeitig mir helfen?**

Als ich aus der Therapie entlassen wurde habe ich mir überlegt was ich machen will und was ich machen kann. Da ich schon weit vor Therapieantritt in der Selbsthilfe tätig war und „fast“ regelmäßig an einer SHG (Selbsthilfe-Gruppe) teilgenommen habe wollte und will ich Menschen helfen die genauso wie ich in eine sehr schwierige Lebenslage gekommen sind und sich nicht mehr alleine aus dem Sumpf raus kamen. Als ich bei der BLS (Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.) angefangen habe konnte ich mir nicht vorstellen wie man Menschen mit ein Abhängigkeitsproblem in unserer Gesellschaft helfen kann. Also wurde ich ehrenamtlicher Lotse bei der BLS. Nun mache ich dort schon seid geraumer Zeit mit und musste miterleben wie sich Menschen mit einem Abhängigkeitsproblem nicht helfen lassen wollten oder konnten. Meine Aufgabe war es diesen Leuten zu zeigen wie sie aus dieser Mieseren wieder raus kommen. Nun einige Fragen die ich mir stellen würde, wenn ich einen Lotsen benötigen würde. Also lasst uns mal zu Punkt eins kommen.

**1. Wer oder was ist nun ein Lotse?**

Ein Lotse ist ein Sucht erfahrender Mensch, der sich vor einiger Zeit in einer ähnlichen Situation wie Du befunden hat. Er ist freiwillig und ehrenamtlich tätig. Der Lotse kann Dich eine Zeit lang begleiten und auf deinem Weg aus der Sucht unterstützen. Das erste Treffen zwischen Dir und dem Lotsen wird bereits in der Klinik oder auch außerhalb stattfinden.

## 2. Worin könnte die Unterstützung durch einen Lotsen nach dem Therapieaufenthalt bestehen?

Der Lotse gibt Dir eine Telefonnummer, sodass Du ihn erreichen kannst. Nach Absprache treffen sich der Lotse und Du um weitere Maßnahmen zu besprechen. Der Lotse kann Dir beispielsweise bei Problemen verschiedener Art behilflich sein. Bei Arbeitslosigkeit, bei Wohnungslosigkeit, bei Straffälligkeit, bei Problemen mit Angehörigen, bei der Suche nach einem geeigneten Therapieplatz usw. Der Lotse gibt Hilfestellung – Machen musst Du es alleine.

## 3. Kann ich vertrauen zu dem Lotsen haben?

Der Lotse hat in seiner eigenen Vergangenheit Hilfe durch andere Menschen erfahren. Diese Hilfe möchte ich gerne weiter geben ganz nach dem Motto:

- **Hilf Anderen und Dir wird geholfen**
- **Positives Denken bringt Dich voran**

Als Lotse benötige nur die Information, die für die Unterstützungstätigkeit für Dich notwendig ist. Die Gespräche zwischen Dir und dem Lotsen sind vertraulich. Sie unterliegen der Schweigepflicht. Bedenkezeit einzuräumen, um zu einem späteren Zeitpunkt den Lotsen in Anspruch zu nehmen.

Nach einem Gespräch mit dem Lotsen kannst Du entscheiden, ob Du eine Unterstützung brauchst und wünschst oder nicht. Es ist auch möglich eine Bedenkezeit einzuräumen, um zu einem späteren Zeitpunkt den Lotsen in Anspruch zu nehmen.

So dies war meine kleine Geschichte die ich Euch mal erzählen wollte. Wer Hilfe braucht, den Weg in die Trockenheit wieder sucht, sich einfach nur nicht traut, der kann über die BLS oder über mich gerne Hilfe in Anspruch nehmen.

Ich bin ein Ehemaliger der nun auch schon eine Weile das Trockene Leben wieder in vollen Zügen genießt und nicht missen möchte.

Es Grüßt Euch der Lotse „Frank“

*Warum sollte man eine Gruppe besuchen und dann noch über die eigenen Probleme reden?*

**S**elbsthilfegruppen geben Hilfe zur Selbsthilfe. Ziel der Selbsthilfe - Gruppen ist es, durch Vermittlung von Erfahrungen, Verhalten und durch die Aktivitäten der Gruppen-mitglieder sich selbst und anderen ein suchtmittelfreies Leben zu ermöglichen.

**D**a ich leider sehr oft schon in einigen Gruppen war und sie auch teilweise nur besucht habe werde ich ein paar Zeilen hierzu schreiben.

**D**ie Gruppe die ich jetzt zu Hause regelmäßig aufsuche und nicht missen will hat mir in der vergangenen Zeit über viele seelische Probleme hinweg geholfen.

**I**ch habe auch festgestellt dass es nicht immer leicht ist zuzugeben dass man Probleme hat und dann soll man sein inneres auch noch nach außen kehren. Viele trauen es sich nicht die Wahrheit über sich zu sagen.

**M**ir ist es am Anfang sehr schwer gefallen überhaupt etwas zu meinen Gefühlen zu sagen oder über meine Probleme zu sprechen. Ich habe es fast immer überspielt oder überzogen und andere in denn Glauben gelassen wie es mir geht.

**M**it der Zeit habe ich Freunde gefunden die mich verstehen und auch meine Probleme nachfühlen können.

**I**n einer Gruppe sollte es fair und sachlich zugehen und man sollte ein Grundkonzept schon haben. Es sollte auch einen Verantwortlichen geben der immer mal in regelmäßigen Abständen wechselt.

**S**o kann sich jeder Mal in der Gruppe probieren und wird nicht gleich schief angesehen und wächst für sich. Die Gruppe sollte sich einmal wöchentlich treffen.

**M**ann verliert den Kontakt zueinander nicht und man ist auch nicht so allein wenn es einen schlecht geht. Eine geschlossene und trockene Gruppe würde mir persönlich nicht so gefallen, weil es zu irgendeiner Zeit dann „staub trocken“ werden kann.

**U**dem vorzubeugen muss einfach Abwechslung rein. So kann man auch noch anderen helfen die es noch nicht geschafft haben und einen wird bewusst das man da nicht wieder hin will ,um keinen Preis.

**M**ir hilft es auch zuzusehen wie andere trocken werden und ich kann Ihnen meinen Weg und meine Erfahrungen mitteilen.

*Warum sollte man eine Gruppe besuchen und dann noch über die eigenen Probleme reden?*

**S**elbsthilfegruppen geben Hilfe zur Selbsthilfe. Ziel der Selbsthilfe - Gruppen ist es, durch Vermittlung von Erfahrungen, Verhalten und durch die Aktivitäten der Gruppen-mitglieder sich selbst und anderen ein suchtmittelfreies Leben zu ermöglichen.

**D**a ich leider sehr oft schon in einigen Gruppen war und sie auch teilweise nur besucht habe werde ich ein paar Zeilen hierzu schreiben.

**D**ie Gruppe die ich jetzt zu Hause regelmäßig aufsuche und nicht missen will hat mir in der vergangenen Zeit über viele seelische Probleme hinweg geholfen.

**I**ch habe auch festgestellt dass es nicht immer leicht ist zuzugeben dass man Probleme hat und dann soll man sein inneres auch noch nach außen kehren. Viele trauen es sich nicht die Wahrheit über sich zu sagen.

**M**ir ist es am Anfang sehr schwer gefallen überhaupt etwas zu meinen Gefühlen zu sagen oder über meine Probleme zu sprechen. Ich habe es fast immer überspielt oder überzogen und andere in denn Glauben gelassen wie es mir geht.

**M**it der Zeit habe ich Freunde gefunden die mich verstehen und auch meine Probleme nachfühlen können.

**I**n einer Gruppe sollte es fair und sachlich zugehen und man sollte ein Grundkonzept schon haben. Es sollte auch einen Verantwortlichen geben der immer mal in regelmäßigen Abständen wechselt.

**S**o kann sich jeder Mal in der Gruppe probieren und wird nicht gleich schief angesehen und wächst für sich. Die Gruppe sollte sich einmal wöchentlich treffen.

**M**ann verliert den Kontakt zueinander nicht und man ist auch nicht so allein wenn es einen schlecht geht. Eine geschlossene und trockene Gruppe würde mir persönlich nicht so gefallen, weil es zu irgendeiner Zeit dann „staub trocken“ werden kann.

**U**dem vorzubeugen muss einfach Abwechslung rein. So kann man auch noch anderen helfen die es noch nicht geschafft haben und einen wird bewusst das man da nicht wieder hin will ,um keinen Preis.

**M**ir hilft es auch zuzusehen wie andere trocken werden und ich kann Ihnen meinen Weg und meine Erfahrungen mitteilen.



### Informationen zum Thema: Alkoholabhängigkeit

Trotz intensiver Aufklärung und zahlreicher Präventionsprogramme sind die Zahlen zum Alkoholkonsum in Deutschland erschreckend hoch. Die Internetseite der „Aktionswoche Alkohol“ veröffentlicht dazu folgende Zahlen:

**2,0 Millionen Menschen** haben einen missbräuchlichen Alkoholkonsum. Sie berichten entweder von körperlichen Schäden (Leber, Bauchspeicheldrüse usw.) oder sozialen Problemen (Führerscheinverlust, Eheprobleme, Verlust des Arbeitsplatzes usw.).

**1,3 Millionen Menschen** in Deutschland sind abhängig, sie sind nicht mehr in der Lage, ihren Alkoholkonsum zu steuern. Sie sind behandlungsbedürftig krank.

**74.000 Männer und Frauen** sterben in jedem Jahr vorzeitig an Alkoholbedingten Krankheiten.

Jedes dritte Gewaltdelikt und jede zweite Tötungstat wird unter Alkoholeinfluss begangen. Bei jedem dritten Verkehrsunfall ist Alkohol mit im Spiel. Jährlich werden etwa 4.000 Schwerstalkoholgeschädigte Kinder in Deutschland geboren. Die Zahl der Kinder, die ohne körperliche Fehlbildung, dafür aber mit geistigen Defiziten und Verhaltensstörungen zur Welt kommen, wird auf 15.000 bis 20.000 pro Jahr geschätzt. Hinter diesen Zahlen stehen immer menschliche Schicksale. Für diese Menschen ist Alkohol der wichtigste Lebensinhalt. Sie vernachlässigen dafür soziale Beziehungen, Gesundheit und gesellschaftliches Leben. Suchtkranke werden sehr häufig ignoriert und von der Gesellschaft stigmatisiert, was es ihnen noch schwerer macht, Hilfe zu suchen und anzunehmen.

#### Wichtig:

Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit! Es hat nichts mit Willens- bzw. Charakterschwäche zu tun.

#### Definition von Abhängigkeit nach WHO (Weltgesundheitsorganisation)

Für die Abhängigkeit werden sieben Kriterien angegeben, von denen mindestens drei erfüllt sein müssen, um eine Diagnose stellen zu können:

1. Starkes Verlangen, die Substanz (z. B. Alkohol) zu konsumieren
2. Schwierigkeiten, die gefassten Vorsätze in Bezug auf Menge, Art und Häufigkeit des Substanzkonsums einzuhalten (Minderung der Kontrollfähigkeit)
3. Körperliche Beschwerden bei Reduzierung der Konsummenge oder bei Beenden des Konsums (Entzugserscheinungen)
4. Zunahme des Konsums, ohne dass die Wirkung der Substanz zunimmt (Toleranzentwicklung)
5. Immer einformiger werdende Konsumgewohnheiten (eingeeignetes Konsummuster)
6. Vernachlässigung anderer Interessen, z. B. Familie, Hobbys, Freunde, Beruf
7. Fortsetzung des Konsums trotz des Wissens um bereits eingetretene Schäden körperlicher, seelischer oder sozialer Art

In der nächsten Ausgabe: Ursachen, Symptome und Folgen.

EMB

Sachverständiger: Josef Hattmann

### Synanon: Eine Sucht - Selbsthilfe - Gemeinschaft?

#### **Kennwort: „Synanon“**

*Ich habe mich neulich mit jemandem über seine Erfahrung mit / bei Synanon unterhalten. Er war 12 Tage in Berlin. Ich hatte die zweifelhafte Ehre 1 Jahr und 9 Monate auf dem Suchthilfe-Hof-Fleckenbühl bei Marburg zu verbringen (ehemals Synanon genannt). Das ist allerdings schon einige Jahre her, von 2001 bis 2003. Im Jahr 2004 habe ich ein Essay(Artikel) von gut 50 DIN A4-Seiten darüber verfasst, was das Für und Wider dieses Systems betrifft. Das ist zwar alles emotional geprägt, soll aber keine Hasstirade, sondern eine gründliche Abrechnung sein; möglichst objektiv gehalten. Ich habe festgestellt, dass viele Leute sich falsche Vorstellungen machen, von Dem was dort „abgeht“ oder gar Nichts wissen, auch auf Ämtern oder öffentlichen Stellen. Deshalb möchte ich Jeden, den es interessiert, dieses Wissen zugänglich machen. Einiges dürfte sich im Laufe der Jahre verändert haben, doch ich schätze, dass die Grundsätze gleich geblieben sind.*

*Das Essay trägt den Titel:*

*„FRESSE HALTEN – EINFACH MACHEN“  
oder  
„WIE MAN SYNANON ÜBERLEBT“*

*Also wen es interessiert kann bei JOSEF im Nachsorgebüro oder bei mir, Frank Eisermann, Mobil: 0152 / 07699326 melden, ich stehe gerne für ein vertrauliches Gespräch zur Verfügung!!!!!!!*

*Euer Franky*

## *ein heißer Tag*

*Is der Tag so heiß  
und es looft der Schweiß  
gonn ik mir nen Eis.  
Wo bleibt die kühle Brieze?  
Ik brutzel schon uff de Wiese.  
Dat jibt wohl nen Sonnenstich,  
ik an den Teich begeben mich,  
will mich nur mal abkühlen,  
erst mich durch die Menschenmassen wühlen.  
Rein ins kühle Nass,  
wat is das?  
Warme Brühe, oh weh  
zu Hause ik duschen geh.  
Genieß die Kühle in meinem Heim  
lass den Tag mal sein.  
Geister im Chat noch rum  
weils spass macht, eben drum.  
Abends dann die Luken uff  
lass raus den janzen Muff.  
Schlafe velleicht mal ein  
( bei der Dämse )  
und träum dann janz fein.*

*Wolfgang*



### *Wann kommt der Frühling?*

*Der Winter war dunkel und kalt  
und brachte viel Schnee  
du, Frühling, komme bald,  
ik warte uff den Klee.*

*Der Schneemann tut noch komisch grinsen,  
ihn erwarten bald die Zinsen.  
Die Nase geklaut  
der Hut verweht  
nicht mehr gut gebaut  
wird Zeit das er geht.*

*Der Winter is schon am gehen  
die Schüden sind schon zu sehen.  
Ob Straße oder Haus,  
im inneren sieht es auch nicht besser aus.  
Die Nase trieft, Tempo gleich alle  
die Rüsselseuche erwischt fast alle.  
Die Stimmung ist gedrückt  
ik wird hier noch verrückt.  
Bin träge geworden die letzte Zeit  
lieber Frühling, es ist so weit.*

*Liebe Sonne, ik schalt uff on  
du jagst mir den Winter davon.  
Ik will wieder grün  
und das die Blümchen wieder bläh'n.*

*Wolfgang Kampe*

Tolle Drinks  
ohne Alkohol.....

*Big Apple*

Zutaten pro Drink:

- 2 cl Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 cl Maracuja-Sirup
- 12 cl Apfelsaft naturtrüb

Zubereitung:

Alle Zutaten mit 6-8 Eiswürfeln in den Shaker geben, kurz und kräftig shaken. Den Drink in ein mit 3 Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas abgießen.

*Blackberry Red*

Zutaten pro Drink:

- 10 cl Ananassaft
- 1 cl Brombeersirup

auffüllen mit Tonic Water  
Zitronenscheibe mit einer

Amarenakirsche

Zubereitung:

Ananassaft und Brombeersirup mit 6-8 Eiswürfeln im Shaker kurz und kräftig shaken. Den Drink in ein mit 3 Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas abgießen, Tonic auffüllen.

*Dampatz*

Zutaten pro Drink:

- 4 cl beckers bester Guave
- 4 cl beckers bester Grapefruitsaft
- 4 cl beckers bester Kirache
- 4 cl beckers bester Banane

Melonenschnitz, 2 Scheiben Banane als Fruchtspieß

Zubereitung:

Alle Zutaten mit 6-8 Eiswürfeln in den Shaker geben, kurz und kräftig shaken. Den Drink in ein mit 3 Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas abgießen.

*Double Shooter*

Zutaten pro Drink:

- 3 cl Apfelsaft klar, 3 cl Orangensaft
- 3 cl Ananassaft, 1/2 cl Zitronensaft, frisch gepresst. Vorsichtig mit Waldfrucht-Schorle auffüllen

Zubereitung:

Die Zutaten direkt im Glas aufbauen, zum Schluss mit Waldfrucht & Co auffüllen.

*Gemixte Getränke ohne Alkohol .....*

**Heißer Früchtetraum:**

Zutaten für 2 Portionen

1 EL Himbeer - Tee lose

1 EL Tropischer Früchtetee lose

2 TL Zucker

200 ml Apfelsaft

Den Tee in einen Teebeutel füllen, in eine Teekanne oder große Tasse geben und mit 300 ml heißem Wasser überbrühen.

Den Tee 5 Minuten ziehen lassen, dann mit dem Zucker süßen.

Den Apfelsaft erhitzen und untermischen.

In zwei Tassen aufteilen und genießen.

**Heißer Ananas-Kaffee:**

Zutaten für 4 Portionen

50 g Bohnenkaffee, 300 cl Wasser,

50 cl Ananassaft, 20 g Zucker,

80 g Ananasfruchtfleisch,

4 St Eigelb, 120 cl Sahne.

Einen Thermosbehälter mit siedendem Wasser ausspülen, den gemahlene Kaffee hinein geben, mit dem siedendem Wasser begießen und den Behälter für 10 Minuten dicht verschließen. Anschließend abseihen.

Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren, langsam den Kaffee dazugeben, dabei gut mit dem Schneebesen verrühren, dann abkühlen lassen. Mit dem Ananassaft mischen, in Gläser füllen, mit der Schlagsahne garnieren und kalt

**Mango - Pfirsich Lassi:**

(Indischer Joghurtdrink)

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Joghurt

250 g Mango

250 g Pfirsich

500 ml Wasser oder Milch

Vanillezucker

Zubereitung:

Die Pfirsiche und Mangos klein schneiden und mit den restlichen Zutaten in den Mixer füllen und mixen. Danach mit Eiswürfeln in Longdrinkgläser füllen.

**Heißer Orangenkaffee:**

Zutaten für 4 Portionen

2 Orangen, Schokoraspeln,

750 ml heißer starker Kaffee,

2 Zimtstangen oder

1/2 TL Zimtpulver,

125 ml Sahne, 1 EL Zucker.

Die Orangen waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einen Topf geben, Kaffee drübergießen. Zimtstangen/-pulver hinzufügen, 25 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Durch ein Sieb in 4 Gläser gießen.

Sahne mit dem Zucker steif schlagen, als Haube auf die Gläser verteilen. Mit Schokoraspeln bestreut servieren.

## Tolle Drinks

### ohne Alkohol .....

#### Maibowle

1 1/2 dl Waldmeistersirup (besser 4-5 g Waldmeister von der Blüte leicht angewelkt) 2 Zitronen (Saft) 600 ml Apfelsaft 400 ml Mineralwasser

Den Waldmeister mit dem Kopf nach unten ca. 20-30 Minuten in der Bowle ziehen lassen. Die Stiele sollten die Bowle dabei nicht berühren.

#### Mojito

1/2 Glas kalten Pfefferminztee (am besten aus frischen Blättern aufgebrüht), Zucker ran, einen guten Spritzer Zitrone, Eis, mit Mineralwasser auffüllen und mit einem Stängel oder ein paar Blättern frischer Pfefferminze, die dann im Glas zerstoßen werden, servieren.

#### Sour Funny

2 cl Zitronensaft, 4 cl schw. Johannisbeersaft, 30 cl Ceylon-Schwarztee. Tee stärker als üblich zubereiten, 4 Minuten ziehen lassen, Säfte in einem Longdrinkglas auf großen Eiszürfeln verrühren. Mit dem heißen Tee auffüllen. Nach Bedarf süßen.

#### Sweet Banana

6-8 weiche Bananenca. 1 Ltr. Milch, 1 Päckchen Vanillezucker im Mixer vermischen. Mengen der Zutaten können nach Bedarf und Geschmack verändert werden. Im Longdrinkglas mit dickem Strohhalm servieren - Superlecker! Schmeckt übrigens auch mit Erdbeeren statt Bananen!

#### Cool Dream

2 EL Beerenfrüchte (z.B. Johannisbeeren), 2 Kugeln Vanille-Eis, 0,3 Ltr. kalte Milch im Shaker gut durchmischen, ein Sahnehäubchen drauf und servieren.

#### Tschai

Zutaten: 1/4 l schwarzen Tee, 1/4 l Früchtetee, 1/2 l Traubensaft, 2 frische Äpfel, Rosinen, Mandeln, Gewürznelken, Zimt, ggf. etwas Honig, eine Prise Muskat und was man noch so leckeres an Gewürzen hineintun mag. (ca. 4 Becher)

