

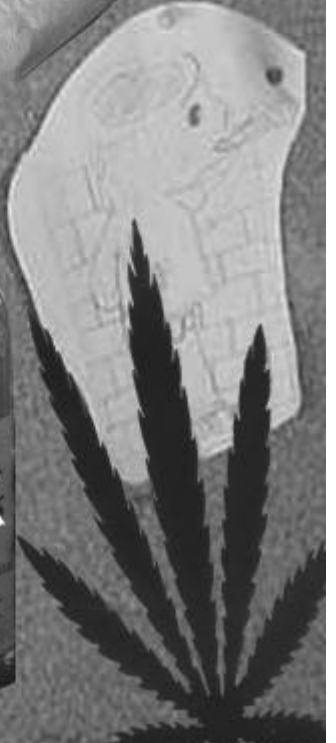
# HILF DIR SELBST!

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 3 / 2. Jahrgang / September 2004

Thema:  
**Sucht**

RAUCHER  
FRIED-  
HOF



# Liebe Leserin, lieber Leser,

## Inhalt:

Editorial	2
Gastkolumne	3
Sich selbst bekriegen... Interview	4
Teufelskreis Sucht Zahlen und Kommentar	5
Suchtselbsthilfe typisch männlich?	6-7
Sucht-Beratungs- und Anlaufstellen	8-9
Regionale Selbsthilfegruppen	10-11
Anonyme Gruppen Präambel "Al-Anon"	12
"Guttempler"	13
"Essen als Ersatz für Liebe"	14
Beratungszentrum für Esstörungen	15
Erkennen und Handeln Beitrag von J.-P. Dreyer	16-17
Termine	18-19
Service - Alkohol am Arbeitsplatz	20-21
Rätsel und Sprüche	22
Glossiert	23

Im Jahre 1999 tranken die Bundesbürger 10,6 Liter reinen Alkohol. Von den geschätzten 1,5 Millionen Abhängigen sind zwischen den 18 bis 29-Jährigen bereits 410.000 alkoholkrank. Zahlen, die erschrecken und aufhorchen lassen sollten! Vor allem wenn man bedenkt, dass junge Menschen als attraktivste Kundengruppe bei der Alkoholindustrie gelten. Was für eine Gesellschaft, die auf der einen Seite für Suchtprävention, Beratung, Therapie und Behandlung Suchtkranker so viel Geld ausgibt. Die Alkoholindustrie auf der anderen Seite versucht beispielsweise die Preissteigerung bei den Alkopops alternativ zu umgehen. Es kommen neue, den gesetzlichen Vorgaben angepasste Produkte auf den Markt, die die Gewinne noch weiter in die Höhe treiben.

Aber die hohe Zahl von Alkoholkranken erschreckt auch dahingehend, dass ja dahinter jeweils ein individuelles Schicksal steht - der Kampf mit sich aufzuhören, gegen die Sucht anzukämpfen und nach erfolgreicher Therapie abstinent und clean zu leben. Dieses kann aber jeder nur für sich tun - die Verantwortung nimmt einem niemand ab.

Selbsthilfegruppen haben einen großen Anteil, dass es viele Betroffene schaffen, das Leben nach der Sucht sinnvoll und mit neuer Lebensqualität zu füllen. Man geht davon aus, dass durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe 70 % der Betroffenen ihre Sucht in den Griff bekommen. Das ist

erfolgreich! Ohne Anbindung schaffen es hingegen nur 30 %.

Über 20 suchtspezifische Selbsthilfegruppen bieten von Montag bis Freitag ihre Meetings in den Schweriner Stadtteilen an. In unserer aktuellen Ausgabe finden sie alle Termine und Kontaktmöglichkeiten. Die Gruppen arbeiten nach unterschiedlichen Konzepten, wobei wir zwei etwas genauer vorstellen möchten.



Zusätzlich informieren wir über die umfangreichen Beratungsangebote der Landeshauptstadt Schwerin. Des weiteren stellen wir Ihnen zwei Erfahrungsberichte von Betroffenen vor, die Chancen der Selbsthilfe aufzeigen. Der "Kleine Suchtführer" informiert sie über die Auswirkungen der verschiedenen Süchte und interessante Internetadressen.

Falls Sie nicht betroffen sind, wollen wir aufklären und Sie für die Thematik sensibilisieren. Betroffenen möchten wir Mut machen, gegen die Sucht zu kämpfen und aktiv zu werden. Angebote vor Ort gibt es, nutzen Sie diese.

Ihre Silke Gajek

## Sehr geehrte Leser,

in Mecklenburg-Vorpommern leben mit uns 150.000 suchtmittelabhängige Menschen. Alkohol, illegale Drogen, Spielsucht, Essstörungen und Medikamente haben sie krank gemacht. Selbst bei einer Heilung bedeutet dies, ein Leben lang mit der Krankheit zu leben und durch vollkommene Abstinenz gesund zu bleiben.

Professionelle und Selbsthilfe können hier helfen. Dabei kommt den Selbsthilfegruppen eine immense Bedeutung zu. In der Stadt Schwerin gibt es Gruppen in verschiedenen Organisationen.

Die bekanntesten sind die Anonymen Alkoholiker, Freundeskreise, Guttempler und das Blaue Kreuz. Darüber hinaus gibt es aber auch eine Reihe "freier Gruppen", die das gleiche Ziel verfolgen, nämlich die Abstinenz von Suchtmitteln.

Viele Suchtkranke sind einzig und alleine durch die Kraft der Selbsthilfe zur zufriedenen Abstinenz gelangt. Natürlich sind ambulante und stationäre Therapien unabdingbar, dauern aber in der Regel kurze Zeit und stellen quasi damit nur das Gesellenstück dar. Die Meisterprüfung, das heißt der Rest des Lebens, muss alleine suchtmittelfrei bewältigt werden und da hilft die Selbsthilfegruppe unheimlich.

Aber nicht nur für den Suchtkranken selbst ist die Gruppe von großer Bedeutung, die Angehörigen profitieren ebenso davon. Oft ist der erste Impuls, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen, dem Vater oder Sohn, der Mutter oder Tochter oder dem Partner besser helfen zu können. Meistens aber ändert sich diese Motivation sehr schnell, wenn der Angehörige merkt, dass auch er eine Menge lernen kann. Wenn der Angehörige dann anfängt, die Gruppe für sich selbst zu nutzen, ist er angekommen und kann dann auch anderen helfen.

Ich selber bin alkoholkrank und lebe seit 26 Jahren abstinent. Jeden Montag gehe ich in meine Gruppe und behaupte, dass sie entscheidend für meine "Trockenheit" ist und war. Viele meiner Freunde werden das in gleicher Weise bestätigen können. Leider hat die Selbsthilfe nicht den öffentlichen Stellenwert, der ihr eigentlich zusteht. Deshalb



*Peter Grosch*

möchte ich die Gelegenheit nutzen und die Stadt Schwerin, die Krankenkassen, aber auch die Kirchen bitten, die Selbsthilfe zu erhalten und zu fördern. Hier ist oft der kleinste Aufwand von großem Nutzen.

Abschließend möchte ich Ihnen einen Satz mit auf den Weg geben, der widersprüchlich erscheint, aber die Selbsthilfe auf den Punkt bringt:

Nur Du alleine kannst es schaffen - aber Du schaffst es nicht allein.

Bleiben Sie dran!  
Ihr Peter Grosch

**Wenn Sie sich was von der Seele  
reden wollen:**

☎ freecall **0 800-111 0 111** gebührenfrei  
**0 800-111 0 222**



## Sich selbst bekriegen...

**"Sich selbst bekriegen ist der schwerste Krieg - sich selbst besiegen ist der schönste Sieg!"**

Diesen Satz kann der Mann mit dem ich dieses Gespräch geführt habe, aus vollem Herzen bejahen.

### Höhen und Tiefen...

Jens-Peter Dreyer ist Jahrgang 1948 und hat nach jahrzehntelangem Alkoholgenuss alle Höhen und Tiefen dieser schleichenden Krankheit durchlebt.

Bei ihm begann das Trinken im Elternhaus, erst zaghaft - mit den Jahren wurde es mehr.

Die Phasen zwischen Trinken und Nichttrinken wurden kürzer bis letztendlich diese Droge täglich zur Verfügung stehen musste.

"Nach der Scheidung und dem Verlust der Arbeit in der Schweriner Molkerei war ich damit beschäftigt, Alkohol zu besorgen, mit Gleichgesinnten zu trinken" so Jens-Peter Dreyer.

### Die Sucht war stärker...

Er machte von sich aus einige Entziehungskuren - aber die Sucht war stärker, so dass Rückfälle nicht ausblieben.

Physisch und körperlich war er dem Tod sehr nahe, bekam Anfälle. Plötzlich sagte eine innere Stimme "...mach Schluss mit dem Alkohol sonst ist dein Leben zu Ende".

### Der Wink mit dem Zaunpfahl...

Für Jens-Peter Dreyer steht fest, dass Gott ihm diesen Wink gab. Seit dieser Zeit ist er gläubig, liest täglich in der Bibel, die ihm Kraft gibt und sein Wissen erweitert. Seit 1996 ist er "trocken". Jens-Peter Dreyer sagt: "Ich bin mit meinem Leben zufrieden, mache jetzt Reisen, arbeite aktiv in den Selbsthilfegruppen "Freundeskreis" und "Colitis ulcerosa / Morbus Crohn" und in der ehrenamtlichen Redaktion des Journals "Hilf Dir selbst!" mit.

Außerdem verdient er sich etwas zu seiner Erwerbsunfähigkeitsrente durch Zeitungsaustragen dazu.

### Der Mann für alle Fälle...

Wir vom Redaktionsteam unserer Zeitschrift schätzen seine ruhige und hilfsbereite Art. In der KISS ist er der "Mann für alle Fälle".



*Jens-Peter Dreyer*

### Chance genutzt...

Jens-Peter Dreyer hat seine Chance genutzt und gibt seine Erfahrungen gerne an andere Menschen weiter. Vor allem aber ist er der Meinung, dass eine Selbsthilfegruppe sehr wichtig dabei ist, um diese Sucht zu überwinden.

*Angret Möller*

### **Blockseminar Teil II**

13.-14.09.2004, 10.00-16.00 Uhr

Thema:

"Soziale Fähigkeiten in der Selbsthilfegruppe und Selbstverständnis als Kontaktperson/aktives Mitglied"

### **Aufbauseminar für Gruppensprecher/innen**

15.09.2004, 16.00-19.00 Uhr

Beide Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit dem ISA-Institut statt. Es wird einen neuen Tagungsort geben. Termin bitte vormerken und in der Kontaktstelle anmelden.

# Teufelskreis Sucht

2001 bewilligte die gesetzliche Rentenversicherung 50.006 Entwöhnungsbehandlungen (12.742 ambulant und 37.264 stationär) bundesweit. Dabei geht man von ca. 1,5 Millionen alkoholkranken Frauen und Männern aus, die aufgrund ihrer Diagnose 30 Jahre suchtspezifisch behandelt werden. In dieser Zeit wächst parallel die neue Trinkergeneration heran. Jugendliche und Menschen, die bereits erhebliche soziale und gesundheitliche Probleme haben, sind die attraktivste Kundengruppe der Alkoholindustrie. Ein Teufelskreis, wenn man davon ausgeht, dass über neun Millionen Menschen mit riskantem Alkoholkonsum 70% des gesamten Alkohols konsumieren.

gen durch den Alkoholkonsum ein gesundheitsschädigendes Risiko. Bei Männern ist das Abhängigkeitsrisiko wesentlich höher als bei den Frauen (Verhältnis 4:1). Daraus ergibt sich, dass unser Bundesland bei den Suchterkrankungen die Spitzenposition einnimmt und dies seit Jahren. Erschreckende Auswirkungen zeigen sich beispielsweise im Straßenverkehr: Im Jahre 2002 verletzten sich 33.500 Menschen, 909 Menschen starben an den Folgen eines Unfalls. Noch erschreckender ist die Sterberate, die durch Alkohol ausgelöst wird: Bei den Männern in Mecklenburg-Vorpommern liegt sie zum Teil vier- bis fünfmal so hoch wie im Bundesdurchschnitt.

Verbrauch je Einwohner an reinem Alkohol für das Jahr 1999:	10,6 Liter
Riskanter Alkoholkonsum, insgesamt für das Jahr 2000:	9,3 Mio.
davon missbräuchlicher Konsum:	2,4 Mio. 18-69 J.
davon abhängiger Konsum:	1,5 Mio.
Todeszahlen im Zusammenhang mit Alkoholkonsum: (Bundesdeutscher-Durchschnittswert der letzten Jahre)	ca. 42.000 (jährlich)

Das Suchtverhalten wird nicht durch jede "Krise" gefördert. So wird beispielsweise nicht jeder Arbeitslose ohne vorherigen riskanten Alkoholkonsum zwangsläufig zum "Alkoholiker". Anders und problematisch sieht es dagegen für Menschen aus, die Alkohol riskant konsumieren. Oftmals führt dieser schnell vom Missbrauch zur Abhängigkeit. Je länger die "Krise" anhält, desto schneller kann über die gestörte psychosoziale Gesundheit der Alkohol zum Problem werden.

Mit diesem Wissen stehen die Vorzeichen in Mecklenburg-Vorpommern schlecht: Im Land ist eine hohe Arbeitslosigkeit, keine große Hoffnung auf Investoren und eine starke Verunsicherung durch die vorgesehenen Reformprojekte der Agenda 2010. Daraus lässt sich unschwer ableiten, dass Ängste, Resignation und möglicherweise Wut in Bezug auf Hartz IV weit verbreitet sind. Diese bundesdeutsche Entwicklung ist nicht gerade förderlich für den sozialen Frieden und für einen selber.

Nach Schätzungen des Sozialministeriums MV geht man von 33.000 abhängigen Frauen und Männern aus; 53.000 betreiben Missbrauch und 170.000 tra-

Damit liegt die Sterblichkeit an alkoholischen Leberkrankheiten bei den Männern 2,5 mal und bei den Frauen mehr als doppelt so hoch wie in Deutschland. (Quellen Gesundheitsbericht 2001)

*Marlies Thomas-Steinert*

Suchtmittel /-form	18 bis 59 Jahre	18 bis 29 Jahre	Anteil der jungen Suchtkran- ken (18-29 J.) an allen Suchtkran- ken
Alkohol	1,5 Mio.	410.000	28 %
illegale Drogen	290.000	250.000	88 %
Medika- mente	1,4 Mio.	220.000	16%
andere Süchte	?	?	?

Quelle: KRAUS, Ludwig und AUGUSTEN, Rita: "Repräsentativerhebung zum Gebrauch psychoaktiver Substanzen bei Erwachsenen in Deutschland 2000" in Sucht, Sonderheft 1, September 2001

## Suchtselbsthilfe typisch männlich ?

Immer wieder lassen sich Frauen durch die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen beraten. Schaut man dann in die Suchtselbsthilfegruppen ist der Frauenanteil verschwindend gering.

Seit Jahren wird versucht, frauenspezifische Selbsthilfegruppe zu gründen - ohne Erfolg. Erfreut nahm die Kontaktstelle die Fragebögen der Fachhochschule Neubrandenburg zum Anlass, in den Schweriner Suchtgruppen nachzufragen, inwiefern gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede bzw. Bedarfe und werden diese überhaupt wahrgenommen.

Nicht ganz unerwartet war dann auch das Ergebnis: Der Frauenanteil in den Selbsthilfegruppen beim Blauen Kreuz, den Guttemplern und der SHG Trockendock beläuft sich auf ca. 25 %, bei der Co-Abhängigengruppe liegt sie spiegelverkehrt bei 75 %. Diese Zahlen ließen vermuten, dass es wesentlich weniger abhängige Frauen gibt. Aus der Forschung weiß man jedoch, dass Frauen andere Strategien haben, anpassungsfähiger und unauffälliger sind. So ist es eben nicht ungewöhnlich, dass die Zahlen so sind.

Fast allen Gruppe thematisieren in den Meetings andere Störungen wie Ängste, Depressionen, aber auch im Einzelfall Suizid. Das Wohn- und Lebensumfeld lässt keine wirklich interessanten Rückschlüsse zu. Sie leben entweder allein, mit Partner oder auch mit ihren Kindern.

Interessant ist die Einstufung bei der Wichtigkeit von frauenspezifischen Selbsthilfegruppen bzw. Angeboten. Hier ist die Wichtigkeit bei den männerdominierten Gruppen überhaupt nicht benannt und wird ignoriert. Dem gegenüber erfahren frauenspezifische Aspekte höchste Präferenzen in den Selbsthilfegruppen, wo sich hauptsächlich Frauen treffen. Hier wird deutlich, dass spezielle Interaktionsgruppen für Frauen doch gewünscht werden. Genannt werden hierbei insbesondere die Suchtprävention in der Familie, Partnerschaft und Paarkommunikation und die Bewältigung von Gewalterfahrungen.

Bei allen suchtspezifischen Selbsthilfegruppen stellt die Wiedereingliederung in den Beruf eine sehr hohe

Priorität dar. Dies scheint jedoch geschlechtsunabhängig formuliert.

Derzeit haben wir in Schwerin keine reinen Frauengruppen und möglicherweise ist dafür auch kein Bedarf. Obwohl dies ja der Umfrage widersprechen würde. Wir möchten Frauen ermutigen, sich solchen Gruppen anzuschließen und ggf. geschlechtsspezifische Gruppen zu eröffnen. Denn der Großteil der Selbsthilfegruppen stellt schon fest, dass sich die Suchtprobleme von Frauen und Männern teilweise unterscheiden und möglicherweise dann auch unterschiedlich bearbeitet werden sollten.

Silke Gajek

(Auswertung der FH Neubrandenburg ist bei der Kontaktstelle abrufbar)

### **himmel und erde**

zwischen himmel und erde stehst du  
würdest gern dein tal verlassen  
doch es ist umlagert vom alltag  
und du suchst nach wegen, straßen oder gassen  
die in andere tÄler fÜhrn  
doch diese wolln nie enden  
von erlösung nichts zu spÜrn  
immer wieder stehst du auf und sagst dir  
noch ein versuch mit dem kampf im kopf  
und geballten hÄnden  
läufst du wieder und immer in die letzten  
häuser, straßen  
die zum hinterhof mit wÄnden enden  
steig aufs dach und schau zurÜck  
zwar nicht sehr weit gekommen  
doch immerhin ein kleines stÜck  
und wie gehts weiter  
jetzt du hoffst irgend jemand hat  
ein bauunternehmen davon in kenntnis gesetzt  
das zum hof hin jedem haus  
fehlt die tür nach hinten raus  
keine zeit zum warten  
so höre auf mit dem gejammer  
nimm dir mut und einen hammer  
und du bist frei

*Marcus Mammitzsch*

Gruppe	Weibl. Klienten %	Alter Jahre	Süchte					Andere Störungen					Wie leben die Klientinnen					
			Alkohol	Medikamente	Essstörung	Patholog. Spielen	Angste	Depression	Suizid	sonstige.	allein ziehend	alleinerziehend	mit Partner/Kindern	Partner und Eltern	bei den Eltern	Betreutes Wohnen		
Blaues Kreuz 2 SHG	25	25-45	4		2		1			3					1			
Trockendock 1 SHG	25	45-55	4				2			1					1			
AI-Anon 1 SHG	75	35-55	4	2			2			1	0			2	3	1		0
Guttempler 5 Gruppen	25	35-55	4	2-3			4			4				3	3			
Essstörungen 1 SHG	75	18-25			4		3			3	1			3				3

Gruppe	Schulabschluss				Für wie wichtig halten Sie ....		Interaktionsgruppen gewünscht für ...						
	Hochschule	Abitur/EOS	Realschule	Volkshochschule	In Ausbildung	SHG für Frauen	Frauengruppentherapiestützungen	Mutterschaft und Erziehung	Suchtprävention in der Familie	Partnerschaft und Paar Kommunikation	Sexualität Attraktivität	Bewältigung Gewalterfahrung	Beruf und Weiterbildung
Blaues Kreuz		1	4	0		0							4
Trockendock		2	4	0									
AI-Anon	2	2	2		4	3		1	3	3	1	3	1
Guttempler					4				4	3			3
Essstörung	0	2	3	1	2	4		3	4	2	4	4	4

Gruppe	Halten Sie Spezial-einrichtungen für Frauen und Mädchen für notwendig?	Werden spezielle Angebote für Frauen gemacht?	Halten Sie solche Angebote für wichtig	Würden Sie frauenspezifische Angebote anbieten	Arbeiten Sie in Ihrer Einrichtung auch mit Co-Abhängigen	Suchtprobleme unterscheiden sich und sollten für Frauen speziell angeboten werden	
						ja	nein
Blaues Kreuz	1	nein		nein	ja		
Trockendock					nein		Trifft teilweise zu
AI-Anon	4						Trifft teilweise zu
Guttempler	2	Ja	3	ja	ja		Trifft teilweise zu
Essstörungen	4		4				

Nicht ausgefüllte Spalten wurden von den Selbsthilfegruppen nicht ausgefüllt.  
 Silke Gajek 2003

*Kleiner Suchtführer*

Alkoholsucht

Durch den ständigen Genuss von Alkohol, der zunächst entspannend betäubend und dann berauschend wirkt, entwickelt sich eine körperliche und seelische Abhängigkeit. Langzeitfolgen des Alkoholgenusses sind starke irreparable Gesundheitsbeeinträchtigungen und Verwahrlosung. Alkoholismus ist aber nicht allein das Problem des Trinkenden. Millionen Menschen werden durch das übermäßige Trinken eines Angehörigen oder Freundes in Mitleidenschaft gezogen. Alkoholismus ist ein Familienproblem, das meistens das Leben der gesamten Familie beeinträchtigt und die Angehörigen manchmal körperlich krank macht. Weitere Informationen unter: [www.thema-drogen.net](http://www.thema-drogen.net) oder [www.drogen-wissen.de](http://www.drogen-wissen.de).

Arbeitssucht (Werkoholic)

Einen Arbeitssüchtigen definiert man als Menschen, der den unaufhörlichen Zwang hat, ständig arbeiten zu müssen. Wobei dieses Bedürfnis ein so hohes Ausmaß annimmt, dass sowohl seine Gesundheit als auch seine privaten Beziehungen beeinträchtigt werden. Während mancher Arbeitssüchtige seine Arbeitsstunden nur unter Zwang wahrnimmt, der letztlich in einer Angst zu scheitern wurzelt, nehmen sich viele als glücklich und zufrieden wahr und sagen von sich, dass sie die Arbeit erfüllen. Meist sind es die unmittelbaren Angehörigen, insbesondere die Familie, die unter den Folgen zu leiden haben. Weitere Informationen unter: [www.arbeitssucht.de](http://www.arbeitssucht.de) oder [www.zeitzuleben.de](http://www.zeitzuleben.de)

## Sucht-Beratungs- und Anlaufstellen in Schwerin

**"Landreiter 9"  
Psychosoziales Beratungs- und  
Behandlungszentrum  
Spieltordamm 9  
19055 Schwerin,  
Tel.: 0385 - 74 40 30**

Suchtberatung für Menschen, die im weitesten Sinne Probleme mit Suchtmitteln haben.

**Tagsüber Therapie, abends nach Hause ...** In der 2002 gegründeten Tagesklinik werden teilstationäre Entwöhnungsbehandlungen für Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie für pathologische Glücksspieler durchgeführt. Eine Therapie dauert im Schnitt zwölf Wochen und geht von Montag bis Samstag. In Form von Einzel- und Gruppengesprächen, mit begleitender Angehörigenarbeit wird ein wirkungsvolles Behandlungsprogramm geboten. Die Tagesklinik hat zehn Plätze und bietet eine Behandlung, die sehr nah am Alltag des Patienten orientiert ist. Durch die Möglichkeit, den Abend und die Nacht zu Hause zu verbringen, ist die tagesklinische Behandlungsform vor allem für Menschen geeignet, die zu Hause noch Kinder oder Angehörige versorgen müssen oder andere Pflichten haben. Ein weiterer Vorteil der Tagesklinik ist, dass die Alltagsprobleme und Schwierigkeiten direkt in der Therapie bearbeitet werden können. Allerdings ist Voraussetzung zur Behandlung die Fähigkeit, unter diesen Bedingungen abstinenz leben zu können. Wer dies nicht schafft, ist in einer stationären Entwöhnungsklinik besser aufgehoben,

**Therapie neben Arbeit und Familie** - die ambulante Rehabilitation als weitere Therapieform wird schon seit fünf Jahren ebenfalls im "Landreiter 9" angeboten. Diese Therapie findet in zwei wöchentlichen Gesprächsterminen statt. An einem Abend in der Woche trifft sich die Behandlungsgruppe. Zusätzlich wird ein wöchentliches Einzelgespräch angeboten.

**Was ist das richtige für mich?**

Die Frage nach der am besten geeigneten Behandlung für einen Betroffenen ist nicht pauschal zu beantworten. Grundsätzlich gilt jedoch: Wer ein stabiles und unterstützendes Umfeld und schon einige Erfahrungen mit dem trocken sein gemacht hat, für den kommt eine ambulante Behandlung sicher in Frage. Weil es in der Praxis aber viele "Wenn's" und "Aber's" gibt und kein Fall wie der andere liegt, ist es am besten, sich in einer kostenlosen Beratung unverbindlich über die Möglichkeiten zu informieren.

**Sucht- und Drogenberatungsstelle Schwerin**

**Ferdinand-Schultz-Str. 12**

**19055 Schwerin**

**Tel.: 0385 - 55 07 56 8**

Wir beraten und betreuen suchtgefährdete und suchtkranke Menschen. Vorrangig unterstützen wir alkohol-, medikamenten-, drogenabhängige Menschen und Spieler, die sich aktiv ihrer Abhängigkeit stellen wollen und Rat bzw. Hilfe im Umgang mit ihrer Suchterkrankung erwarten. Desweiteren sind wir Anlaufstelle für



Menschen, die sich in Krisensituationen befinden und die nach Orientierungs- und Hilfsmöglichkeiten suchen. Wir helfen bei der Linderung und Überwindung des Suchtproblems, bei der Vermeidung weiterer sozialer Ausgrenzung, bei der Stärkung der Selbsthilfekräfte, der Überwindung der gesellschaftlichen Isolation, vermitteln in Entgiftung bzw. in andere Therapieformen und in stationäre, sozialtherapeutische Einrichtungen zur Vor- und Nachsorge. Darüber hinaus bieten wir ambulantes Betreutes Wohnen im eigenen Wohnraum an. Der Betreuungsverlauf geht über einen Zeitraum von bis zu 15 Monaten, wenn nötig.

### Praxis

**Dipl. Med. Margrit Spiewok**

**Demmlerstr. 19**

**19053 Schwerin**

**Tel.: 0385 - 51 24 94**

Als ambulante Schwerpunktpraxis Sucht behandeln wir alle Patienten mit Suchtproblemen. Die Vorstellung erfolgt durch den Hausarzt, aber auch ein direkter Kontakt zu uns ist jederzeit möglich. Bitte bringen Sie Wartezeit mit. Wir führen ambulante, medizinisch gestützte Entzugsbehandlungen bei Alkohol- und Drogenabhängigkeit durch.

Gleichzeitig informieren wir Sie über Möglichkeiten der Festigung der dann erreichten Abstinenz. Wichtig ist uns auch der regelmäßige Kontakt zu Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, dem Klinikum und dem Hausarzt. Bei Notwendigkeit einer Langzeittherapie vermitteln wir zu den entsprechenden Einrichtungen. Unser Hauptanliegen der Behandlung besteht im Erreichen der Abstinenz bzw. der

Drogenfreiheit und damit verbunden eine gesundheitliche und soziale Stabilisierung.

### Institutsambulanz der

#### **HELIOS-Klinik**

Carl-Friedrich-Flemming-Klinik, Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinik für Abhängigkeitserkrankungen für suchtmittelabhängige Frauen und Männer ab dem 18. Lebensjahr, Suchtambulanz

**Wismarsche Str. 393-397**

**19055 Schwerin**

**Tel.: 0385 - 520-3432 oder -3232**

Die Suchtambulanz informiert über alle Abhängigkeitserkrankungen und deren Frühsymptome; sie berät Benutzer und Abhängige von Alkohol, Medikamenten und illegalen Drogen sowie Spieler, dies gilt bei Bedarf auch für deren Angehörige, Freunde, Bekannte und Kollegen; sie bietet ambulanten Entzug für Menschen, die (noch) keine stationäre Behandlung wünschen bzw. ihrer (noch) nicht bedürfen; sie vermittelt bei entsprechender Notwendigkeit stationäre Entwöhnungsbehandlung auf einer unserer drei Stationen der Klinik für Abhängigkeitserkrankungen 15, 16 und 17; sie berät und hilft bei der Beantragung einer stationären Entwöhnungsbehandlung oder Nachsorgebetreuung; sie begleitet die abstinenten Lebenszeit durch regelmäßige Gespräche und stellt Rezepte für abstinentenunterstützende Medikamente aus; sie kontrolliert bei Bedarf Laborwerte und sie arbeitet eng mit anderen Beratungsstellen, Fachambulanzen, Selbsthilfegruppen und Ärzten zusammen und vermittelt bei Bedarf auch an sie weiter.

### *Internetsucht*

Süchtig nach Chat, Spiel und Internet - sie surfen stundenlang im Internet, verzichten auf Schlaf, isolieren sich von Freunden und Familie. Internetsüchtige entwickeln Entzugserscheinungen, wenn sie nicht im Netz surfen können. Laut einer Studie an der Berliner Humboldt-Universität wird bei drei bis vier Prozent der deutschen Internetbenutzer der Gebrauch des Internet als "problematisch" eingestuft. Das heißt Anzeichen für eine Sucht nach dem weltweiten Netz sind erkennbar. Als süchtig gilt nach dieser Studie, wer mehr als 35 Stunden pro Woche vor dem Computer verbringt, um Chatrooms, Spielepools oder Erotikseiten zu besuchen.

Weitere Informationen unter: [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de).

### *Kaufsucht (Shopaholic)*

Das Kaufen kann kompensatorische und suchthafte Formen annehmen, wie das Rauchen, das Arbeiten, das Spielen oder das Essen. Die Kaufsucht ist eine Sucht wie andere Suchtformen auch. Sie ist dabei austauschbar gegen andere Süchte und tritt auch zusammen mit anderen Suchtformen auf. Suchtobjekt ist das Kaufen selbst bzw. die Hoffnung, darin Anerkennung und Bestätigung zu finden sowie sich gegen unangenehme Gefühle abzuschirmen. Das Kaufen dient dabei weniger dem Erwerb von Gütern oder Dienstleistungen, seinem eigentlichen Sinn, sondern der Kompensation einer inneren Leere bzw. eines niedrigen Selbstwertes.

Weitere Informationen unter: [www.landesstelle-berlin.de](http://www.landesstelle-berlin.de) oder [www.suchthilfe.de](http://www.suchthilfe.de).

### **Liebessucht/Beziehungssucht**

Liebes- und Sexsucht ist eine fortschreitende Krankheit, die nicht geheilt werden kann. Sie kann aber wie viele Krankheiten zum Stillstand gebracht werden. Ein besessenes / zwanghaftes, sexuelles und/oder emotionales Muster besteht dort, wo sich Beziehungen oder sexuelle Aktivitäten in zunehmendem Maße zerstörerisch auf Beruf, Familie und Selbstachtung auswirken. Die Sex- und Liebessucht nimmt immer schlimmere Formen an, wenn sie sich ungehindert fortsetzt.

Weitere Informationen unter:  
[www.slaa.de/texte/fragen/htm](http://www.slaa.de/texte/fragen/htm).

**Beziehungssucht** gehört zu den stoffgebundenen Süchten ähnlich wie Kauf-, Arbeits- oder Spielsucht. Im Vordergrund steht die psychische Abhängigkeit und die zunehmende Beeinträchtigung der alltäglichen Lebensführung. Entweder neigen Beziehungssüchtige dazu, immer wieder in einer Beziehung zu enden, sie sind zu mindestens immer auf der Suche danach oder stecken in einer Beziehung, in der man eigentlich nicht mehr bleiben will. Der Begriff Hörigkeit wird dafür auch benutzt. Leben und Denken richtet sich immer mehr nach dem Partner. Die Selbstachtung und das Selbstwertgefühl sinken, Kontakte zu Freunden und der Familie nehmen ab. Durch Liebesentzug übt der Partner Macht aus. Oft kommen Schlaf- und Essstörungen, Depressionen, Erschöpfungsstände, Drogen- und /oder Medikamentensucht hinzu.

Weitere Informationen unter:  
[www.bzga.de/boted\\_33241002.html](http://www.bzga.de/boted_33241002.html)

### **SHG „Abstinenz“**

Kontakt: Tel. 0385 - 55 08 575

Treffen: wöchentlich Montag  
18.00 Uhr, Station 15 Helios-  
Kliniken

### **„Al-Anon“ (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)**

Kontakt: KISS  
Tel. 0385 - 39 24 333

Treffen: wöchentlich Donner-  
stag, 20.00 Uhr,  
Große Wasserstr. 35,  
außer 1. Donnerstag im Monat  
Große Wasserstr.15

### **„Alkoholauffällige Kraftfahrer“**

Kontakt: Sucht- und  
Drogenberatungsstelle  
Tel. 0385 - 5 50 98 07 oder  
0385 - 5 50 75 68, mail:  
Suchtberatung-Schwerin@t-online.de

Treffen: wöchentlich Montag,  
18.00 Uhr, F.-Schultz-Str. 12

### **Anonyme Alkoholiker (AA)**

Kontakt: Gerhard,  
Tel. 0170 - 2 92 93 13, mail:  
Gerhard.beckeR@epost.de

Treffen: wöchentlich Mittwoch,  
19.00 Uhr, FiZ, Arsenalstr. 15

wöchentlich Freitag, 20.00 Uhr,  
FiZ, Arsenalstr. 15

jeden 1. Tag im Monat ist offe-  
nes Meeting

### **Blaues Kreuz in Deutschland e.V. - Ortsverein Schwerin**

Kontakt: Blaues Kreuz e.V.  
Tel. 0385 - 51 25 51

Treffen: wöchentlich Montag,  
19.00 Uhr, Ziegenmarkt 4,

wöchentlich Donnerstag, 19.00  
Uhr, Petruskirche, Ziolkows-  
kistr. 17, Tel. 0385 - 2 00 24 12

### **Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Kinder**

Kontakt: Ev. Sucht- und Dro-  
genberatungsstelle  
Tel. 0385-5 50 97 85 oder  
0385-5 50 75 68, mail:  
Suchtberatung-Schwerin@t-online.de

Treffen: monatlich 1. Montag,  
18.30 Uhr, F.-Schultz-Str. 12

### **„Essstörungen“**

Kontakt: Psychosoziales Bera-  
tungs- und Behandlungszentrum  
„Landreiter 9“  
Tel. 0385 - 5 57 23 67  
E-mail: Landreiter9@ahg.de,

Treffen:  
wöchentlich Dienstag,  
18.00 Uhr, Spieltordamm 9

### **SHG „Freischwimmer“**

Kontakt: Psychosoziales Bera-  
tungs- und Behandlungszentrum  
„Landreiter 9“  
Tel. 0385 - 5 57 23 15,  
mail: Landreiter9@ahg.de,

Treffen: wöchentlich  
Donnerstag, 19.00 Uhr,  
Spieltordamm 9

### **Freundeskreis von Alkoholkranken**

Kontakt: Sucht- und Droge-  
beratungsstelle  
Tel. 0385 - 5 50 75 68

Treffen:  
Gruppe I: wöchentlich  
Mittwoch, 19.00 Uhr,  
F.-Schultz-Str. 12

Gruppe II: wöchentlich Freitag,  
18.00 Uhr, KISS

**Guttempler in Mecklenburg-Vorpommern - Schwerin**

Kontakt: Leonhard-Frank-Str.37  
19059 Schwerin  
Tel. 0385 - 7 85 15 25  
mail:  
Guttempler.MV@t-online.de

Treffen:  
Gesprächsgruppen: wöchentlich  
Montag und Donnerstag,  
19.00 Uhr

Kraftfahrergruppe: wöchentlich  
Dienstag, 19.00 Uhr

Angehörigengruppe: monatlich  
2. Montag, 19.00 Uhr

Gemeinschaftsabend: wöchentlich  
Mittwoch, 19.00 Uhr,  
L.-Frank-Str. 37

**„Konsumenten illegaler Drogen“**

Kontakt: Sucht- und Drogenberatungsstelle  
Tel. 0385 - 5 50 97 85 oder  
0385 - 5 5075 68, mail:  
Suchtberatung-Schwerin@t-online.de

Treffen:  
wöchentlich Dienstag,  
20.00 Uhr, F.-Schultz-Str. 12

**„Liebessucht/ Beziehungssucht“**

Kontakt: KISS  
Tel. 0385 - 39 24 333

Treffen: wöchentlich Montag,  
18.00 Uhr, KISS

**„Polytoxe“**

Kontakt: KISS  
Tel.: 0385 - 39 24 333  
mail: info@kiss-sn.de

Treffen: wöchentlich Mittwoch,  
19.00 Uhr, KISS

**„Spielergruppe“**

Kontakt: Sucht- und Drogenberatungsstelle  
Tel. 0385 - 5 50 75 68

Treffen: wöchentlich Mittwoch,  
19.00 Uhr, F.-Schultz-Str. 12

**SHG der Station 15**

Kontakt: Tel. 0385- 520-3432  
oder 0385 - 520-3232

Treffen: vierzehntägig Montag,  
16.00 Uhr, Station 15 Helios-  
Kliniken Schwerin

**„Trockendock“**

Kontakt: über KISS  
Tel.: 0385 - 39 24 333  
mail: info@kiss-sn.de

Treffen: wöchentlich Montag,  
17.00 Uhr, KISS

**Sonstige Adressen:****Caritas Fachdienst Besondere Lebenslagen**

Tel. 0385 - 59 05 90, mail  
fbl@caritas-mecklenburg.de

**Übergangswohnheim**

„Bodelschwingh-Haus“  
Tel. 0385- 51 21 82

**Adaptionshaus**

19061 Schwerin  
Tel.: 0385 - 617 17-0

**LAKOST**

**Landeskoordinationsstelle für  
Suchtvorbeugung M-V**  
Tel. 0385 - 78 51 560  
www.lakost-mv.de

**Landesstelle gegen die Suchtgefahren**

Tel. 0385 - 71 29 53  
www.lsmv.de

**Mehrfachsucht/Polytoxe**

Mehrfachsucht sind Menschen, die neben Alkohol z.B. Medikamente (Barbiturate, Amphetamine, Cannabis (Haschisch und Marihuana), Halluzinogene (LSD, Meskalin), Kokain, Morphine (Opium, Heroin) oder Designerdrogen (Ecstasy, Speed) konsumieren. Es kommt zu extrem verlängerten Rauschzuständen.

Die o.g. Substanzen wirken auf das zentrale Nervensystem ein und beeinflussen das Bewusstsein. Es kommt zu massiven Persönlichkeitsveränderungen und gesundheitlichen Schäden. Weitere Informationen unter: [www.drogen-wissen.de](http://www.drogen-wissen.de).

**Nikotinsucht**

Nikotin ist eine Substanz aus der Tabakpflanze und gehört zu den Substanzen, die am schnellsten süchtig machen.

Aktuelle Forschungen zur körperlichen Abhängigkeit von Nikotin zeigen, dass Tabakkonsumenten nicht einfach nur der „Macht der Gewohnheit“ verfallen sind, sondern das besonders die körperlichen Faktoren eine wichtige Rolle spielen.

Der Nikotin-Flash verursacht zwar keinen Rauschzustand (wie etwa Alkohol), hat aber dennoch einen entscheidenden Einfluss auf die Stoffwechselprozesse im Gehirn. Rund 24 Millionen Deutsche greifen täglich zum Glimmstängel.

Weitere Informationen unter: [www.hilfe24.de/nikotin.sucht.htm](http://www.hilfe24.de/nikotin.sucht.htm).

### *Spielsucht*

Für betroffene Menschen wird das Glücksspiel zu ihrem wichtigsten Lebensinhalt. Für die Zeit des Spiels tauchen SpielerInnen in eine Traumwelt ab. Erhöht gefährdet sind Menschen mit chronischen und akuten Lebensproblemen. Glücksspielsüchtige Menschen können ihr Suchtproblem oft jahrelang vor ihrer Umwelt verheimlichen - sie spielen nicht nur am Automaten sondern auch mit ihren Mitmenschen. Geld spielt die entscheidende Rolle in ihrem Leben. Zudem leiden sie häufig unter chronischem Zeit- und Geldmangel. In Deutschland wird die Zahl der beratungs- und behandlungsbedürftigen GlücksspielerInnen auf ca. 120.000 geschätzt.

Weitere Informationen unter:  
[www.gluecksspielsucht.de](http://www.gluecksspielsucht.de)

### *Tabletten-/Medikamentensucht*

Medikamentenabhängigkeit ist eine Form der Abhängigkeit, bei der chemische Präparate (Kopfschmerzmittel, Schlafmittel, Beruhigungsmittel, Abführmittel, Aufputzmittel), die sonst für Heilzwecke verwendet werden, eingenommen werden.

Problematisch sind die Art und Weise, wie die Betroffenen oft über viele Jahre zu hohe Dosen ihres Medikaments bekommen. Der Medikamentenmissbrauch und die Zahl der Medikamentenabhängigen in Deutschland ist sehr hoch. Nach Schätzungen der Deutschen Hauptstelle gegen Suchtgefahren (DHS, 2001) sind 1,5 Mio. Menschen medikamentenabhängig.

Weitere Informationen unter:  
[www.drogen-wissen.de](http://www.drogen-wissen.de)

## Anonyme Gruppen - Präambel

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. Al-Anon geht auf keinen Meinungsstreit ein; bei Anliegen außerhalb der Al-Anon Gemeinschaft wird kein Standpunkt befürwortet oder abgelehnt. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge. Al-Anon erhält sich selbst durch die eigenen freiwilligen Zuwendungen.

Al-Anon hat nur ein Anliegen: den Familien von Alkoholikern zu helfen. Dies geschieht dadurch, dass wir selbst die Zwölf Schritte praktizieren, dadurch, dass uns Angehörige von Alkoholikern willkommen sind und wir sie trösten, und dadurch, dass wir dem Alkoholiker Verständnis entgegenbringen und ihn ermutigen.

### **Die Zwölf Schritte**

Die Prinzipien, die sie verkörpern, sind universell; jedermann kann sie anwenden, gleichgültig, welches Glaubensbekenntnis er hat. In Al-Anon bemühen wir uns um immer tieferes Verstehen dieser Schritte und beten um die Weisheit, sie in unserem Leben anwenden zu können.

1. Wir haben zugegeben, dass wir Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht - größer als wir selbst - uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes - wie wir Ihn verstanden - anzuvertrauen.

4. Wir machten gewissenhaft und furchtlos Inventur in unserem Inneren.

5. Wir gestanden Gott, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Verfehlungen ein.

6. Wir wurden vorbehaltlos bereit, unsere Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

7. Demütig baten wir Ihn, uns von unseren Mängeln zu befreien.

8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Unrecht zugefügt hatten, und nahmen uns vor, es an ihnen allen Wiedergutzumachen.

9. Wo immer möglich, bemühten wir uns aufrichtig um direkte Wiedergutmachung an ihnen, angenommen, es würde ihnen oder anderen Schaden daraus entstehen.

10. Wir fuhren fort, persönliche Inventur zu machen, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

11. Durch Gebet und Meditation suchten wir unseren bewussten Kontakt zu Gott - wie wir Ihn verstanden - zu verbessern. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen für uns wissen zu lassen und uns die Kraft zu geben, den auszuführen.

12. Nachdem wir durch diese Schritte ein inneres Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere weiterzugeben und uns in allen unseren Angelegenheiten nach diesen Grundsätzen zu richten.

# Wer sind eigentlich die Guttempler?

## Hilfe zur Selbsthilfe bei Alkoholproblemen

Wer in Schwerin und Umgebung Informationen oder Hilfe zur Problematik Sucht erhalten möchte, stößt unweigerlich auf den Namen "Guttempler" oder "Guttempler Orden (I.O.G.T.)". Bei vielen assoziiert der Name möglicherweise Freimaurer, Mönchsorden, Bruderbund oder sogar eine Sekte.

Um die Entstehung der Guttempler-Organisation und damit auch das "WARUM" der Namensgebung zu beleuchten, müssen wir uns in die USA des Jahres 1851 begeben. In diesem Jahr wurde in Utica im Staat New York unsere Organisation als "The Good Templars" gegründet. 1852 ging daraus der "Independent Order of Good Templars" - der IOGT hervor, der in seinen Grundsätzen, die auf der Gleichheit aller Menschen basieren, sehr fortschrittlich (fast schon revolutionär) war. Durch die Vorliebe der Amerikaner für Ordensorganisationen und die damals populäre Struktur der Freimaurer erhielt die neue Organisation eine daran orientierte Struktur und entsprechende Arbeitsanweisungen. Der Name "Good Templars - Gute Ritter" wurde aus den mittelalterlichen Tempelritter Orden entliehen, die Wallfahrer im heiligen Land schützten, sowie Kranken und Armen halfen. Diese Arbeiten würden heute in den Begriff der sozialen Fürsorge einfließen. Die Guttempler Organisation wuchs weltweit. 1901 wurde die erste Gemeinschaft in Schwerin gegründet. Nach einer Zwangspause von 1946-1990 (da Sozialismus und Alkoholismus nicht vereinbar war und der Orden nicht zugelassen wurde) sind die Guttempler wieder als eingetragener gemeinnütziger Verein in Schwerin tätig.

Was ist nun so besonderes an den Guttemplern? Wir, als bewusst alkoholfrei lebende Menschen, infor-

mieren und helfen bei Suchtproblemen, wobei der Schwerpunkt unserer Tätigkeit in Schwerin die Alkoholproblematik ist.

Wir sind als Verein ehrenamtlich tätig. Unsere Organisation ist politisch, religiös und weltanschaulich ungebunden. Ziel der Guttempler in Deutschland ist es, die Menschen so zu fördern, dass sie in Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Gesundheit, befreit von Armut, Unterdrückung und Manipulation, leben können.

Schwerpunkte sind - HILFE, PRÄVENTION und ALKOHOL(KONTROLL)-POLITIK, denen sich die Guttempler international, bundesweit und regional stellen. An erster Stelle steht die Hilfe für Betroffene, deren Angehörige und Freunde. Dazu unterhalten wir mit kommunaler Unterstützung die Kontaktstelle in der Weststadt. Hier können Interessierte Materialien und Info's zur Sucht und ihre Auswirkungen auf die Persönlichkeit, die Familie und das soziale Umfeld erhalten sowie sich über Möglichkeiten zum Ausstieg aus der Sucht erkundigen.

Viel Wert legen wir auf das persönliche Gespräch (Erstgespräch, beratendes Gespräch, Informationsgespräch) mit den Hilfesuchenden. Neben der themenzentrierten Interaktion werden in den Gruppen die Befindlichkeiten besprochen und aktuelle (akute) Lebenssituationen behandelt. Was besprochen wird, ist nur für die Gruppe bestimmt.

Die Teilnahme an unseren Gesprächsgruppen (Selbsthilfegruppen) ist nicht an die Mitgliedschaft im Verein geknüpft, die Gruppen stehen für alle Hilfesuchenden offen.

*Guttempler in Schwerin*

Neueröffnung



## Naturheilpraxis Carmen Pankow

Klassische Homöopathie +  
Traditionelle Chinesische Medizin

Carmen Pankow  
Heilpraktikerin  
Heinrich-Mann-Str. 13  
19053 Schwerin

Tel.: 0385 / 77 888 960  
Fax: 0385 / 77 888 961  
carmenpankow@aol.com

Neueröffnung



Logopädische Praxis  
Falk Pankow

Sprach-, Sprech- und  
Stimmtherapie  
Falk Pankow  
Heinrich-Mann-Str. 13  
19053 Schwerin

Tel.: 0385 / 77 888 970  
Fax: 0385 / 77 888 961

email: falkpankow@aol.com

## Essen als Ersatz für Liebe ...

Mein Name ist Sabine und ich bin 22 Jahre alt. Seit 14 Jahren habe ich eine Essstörung, die bereits in meiner Kindheit begann.

Zu Hause wurde ich immer zum Aufessen - überhaupt zum Essen gezwungen. Ich musste Essen, egal ob ich Hunger hatte oder bereits satt war.



*Sabine*

Daraus entwickelte sich langsam Adipositas oder Esssucht.

Ich aß aus Langeweile und Frust. Zu Hause bekam ich wenig Zuwendung und Liebe.

Das Essen war Ersatz dafür, wie ich später in der Therapie begriffen habe.

Mit 19 Jahren bekam ich durch mein starkes Übergewicht gesundheitliche Probleme. Also begann ich eine Diät. Nach 1 1/2 Jahren war ich so weit runtergehungert, dass ich Anorexie also Magersucht hatte und meine Hausärztin mir zu einer Therapie riet.

Die machte ich auch, brach sie aber nach vier Wochen wieder ab, was natürlich ein großer Fehler war, wie ich heute weiß. Neben der Magersucht entwickelte sich langsam Bulimie, eine Ess-, Brechsucht. Nach einem 3/4 Jahr entschloss ich mich dann zu einer zweiten Therapie und hielt diese auch 10 Wochen durch.

In dieser Zeit lernte ich viel über mich und die Ursachen der Essstörung kennen. Der Kampf gegen die Krankheit und gegen mich selbst begann aber erst außerhalb der Klinik.

Vier Monate nach meiner zweiten Therapie bekam ich einen starken Rückfall. Damals hatte ich Angst, dass mir niemand mehr helfen könnte und ich mit

meinen Problemen ganz allein auf dieser Welt bin. Als ich dann einen seelischen Zusammenbruch hatte wurde mir bewusst, dass nur ich allein es schaffen kann. Ich habe mir noch mal alles durch den Kopf gehen lassen, was ich in der Therapie gelernt habe und versuche es jetzt Schritt für Schritt umzusetzen. Zwischen meiner ersten und der zweiten Therapie habe ich begriffen, dass Essen nicht der Auslöser meiner Krankheit ist, sondern dass es dafür psychische Ursachen gibt.

Noch heute werde ich psychotherapeutisch betreut und besuche regelmäßig eine Selbsthilfegruppe im "Landreiter 9".

Die Selbsthilfegruppe gab mir in der zurückliegenden Zeit viel Kraft. Das Reden untereinander fällt mir dort leichter als beim Therapeuten. Ich muss nicht viel erklären und trotzdem weiß jeder aus der Gruppe genau wovon ich spreche. Ich habe Tipps von den Gruppenmitgliedern bekommen, so z.B. dass ich immer nach vorne blicken und meinen Tag strukturieren lernen sollte. Auch haben wir in der Gruppe nach Möglichkeiten gesucht, wie ich mich aus dem Teufelskreis der Abhängigkeit lösen könnte, in die ich durch meine alkoholkrankte Mutter geraten bin. Die Selbsthilfegruppe gab mir in der zurückliegenden Zeit viel Kraft.

Zur Zeit lebe ich im **Betreuten Wohnen** der Anker Sozialarbeit gGmbH in der Großen Wasserstraße und bekomme dort Hilfe und Unterstützung.

Denn auch heute kämpfe ich noch Tag für Tag gegen diese Krankheit an und weiß, dass sie immer in mir ist. Ich habe gelernt damit zu leben und mich nicht von Rückfällen runterziehen zu lassen. Nach jedem Rückfall versuche ich positiv damit umzugehen und es als Vorfall zu sehen.

Es gibt immer mal schlechte Tage, aber nach jedem Tief kommt ein Hoch und deswegen fange ich jeden Tag neu an, versuche ihn zu genießen und das Beste daraus zu machen.



*Sabine Falck*

# Neues Beratungszentrum für Menschen mit Essstörungen in Schwerin eröffnet

Haben Sie schon Hilfe gefunden oder quälen Sie sich noch mit Essen und Gewicht?!

Ende März wurde in Schwerin das erste und bisher einzige Beratungszentrum für Menschen mit Essstörungen in Mecklenburg-Vorpommern eröffnet. Hier finden Sie Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas mit ihrer Ernährung nicht stimmt oder wenn Sie sich um jemanden sorgen, dessen Essverhalten oder Gewicht außer Kontrolle zu geraten scheint.

In einem vertraulichen Beratungsgespräch klären wir gemeinsam mit Ihnen die Schwierigkeiten und informieren Sie über weitergehende Therapiemöglichkeiten. Auf Wunsch werden auch Angehörige in die Beratung miteinbezogen. Und selbstverständlich können Sie sich auch an uns wenden, wenn Sie sich in einer akuten Krise befinden. Die Beratung ist anonym und kostenfrei.

Einen weiteren Schwerpunkt stellt die Arbeit im präventiven Bereich dar. Durch Vorträge, Informationsveranstaltungen und Workshops wollen wir das Wissen über Essstörungen in der Bevölkerung und den bewussten Umgang mit Essen, Schönheitsidealen, körperlichem Wohlbefinden und Selbstwertgefühl fördern. Im Rahmen von Weiterbildungen, Elternabenden oder Projekttagen in Schulen und Kindertagesstätten werden sowohl Schutzfaktoren als auch Risikofaktoren von Essstörungen thematisiert.

Das Zentrum entstand im Verbund mit der Klinik Schweriner See und befindet sich unter einem Dach mit dem Psychosozialen Beratungs- und Behandlungszentrum "Landreiter 9" am Nordufer des Pfaffenteiches. Gefördert wird das Präventionsprojekt von der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten der Landesregierung und dem Sozialministerium des Landes Mecklenburg-Vorpommern.

Angeleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen: wöchentlich dienstags von 18.00-20.00 Uhr

Angeleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Adipositas: vierzehntägig mittwochs von 17.00-18.30 Uhr

Für weitere Informationen stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Martina Merkle (Dipl.Psychologin)

Imke Cremer (Dipl.-Psychologin)

Kirsten Blocksdorff (Dipl.-Sozialpädagogin)

Landreiter 9

Präventionsprojekt für Essstörungen

Spieltordamm 9

19055 Schwerin

Tel.: 0385 - 74 40 3-0, -16,

Fax: 0385 - 74 40 3-22

e-mail: Landreiter9@ahg.de



**Heilkuren, Gesundheitsaufenthalte**  
u. m. in Deutschland, Tschechien, Polen, der Slowakei, Slowenien, Ungarn und Österreich

*Service von Anfang an..*

- **Garantierter Bustransfer**
- Garantierte Charterflüge
- Flughafenzubringer
- Kompetente Beratung
- Ärztliche Kurberatung
- Kostenlose Arztvorträge
- Reisebetreuung vor Ort
- Treuebonus-System
- **Kurkataloge kostenlos**




- **Franzensbad**  
Haus Metropol  
2-wöchige Heilkur  
ab € 592,-
- **Piestany**  
Haus Balnea Palace  
2-wöchige Heilkur  
ab € 660,-
- **Kolberg**  
Haus Arka  
2-wöchiger  
Gesundheitsaufenthalt  
ab € 542,-

**EuroMed-Büro Schwerin**  
Goethestraße 61 (Haltestelle Schlosblick), 19053 Schwerin  
☎ 03 85 - 5 93 77 90, Mo-Fr 9-18 Uhr

**Rechtsanwälte**  
**Bendlin & Partner**

Bei uns sind Sie an der richtigen Adresse!

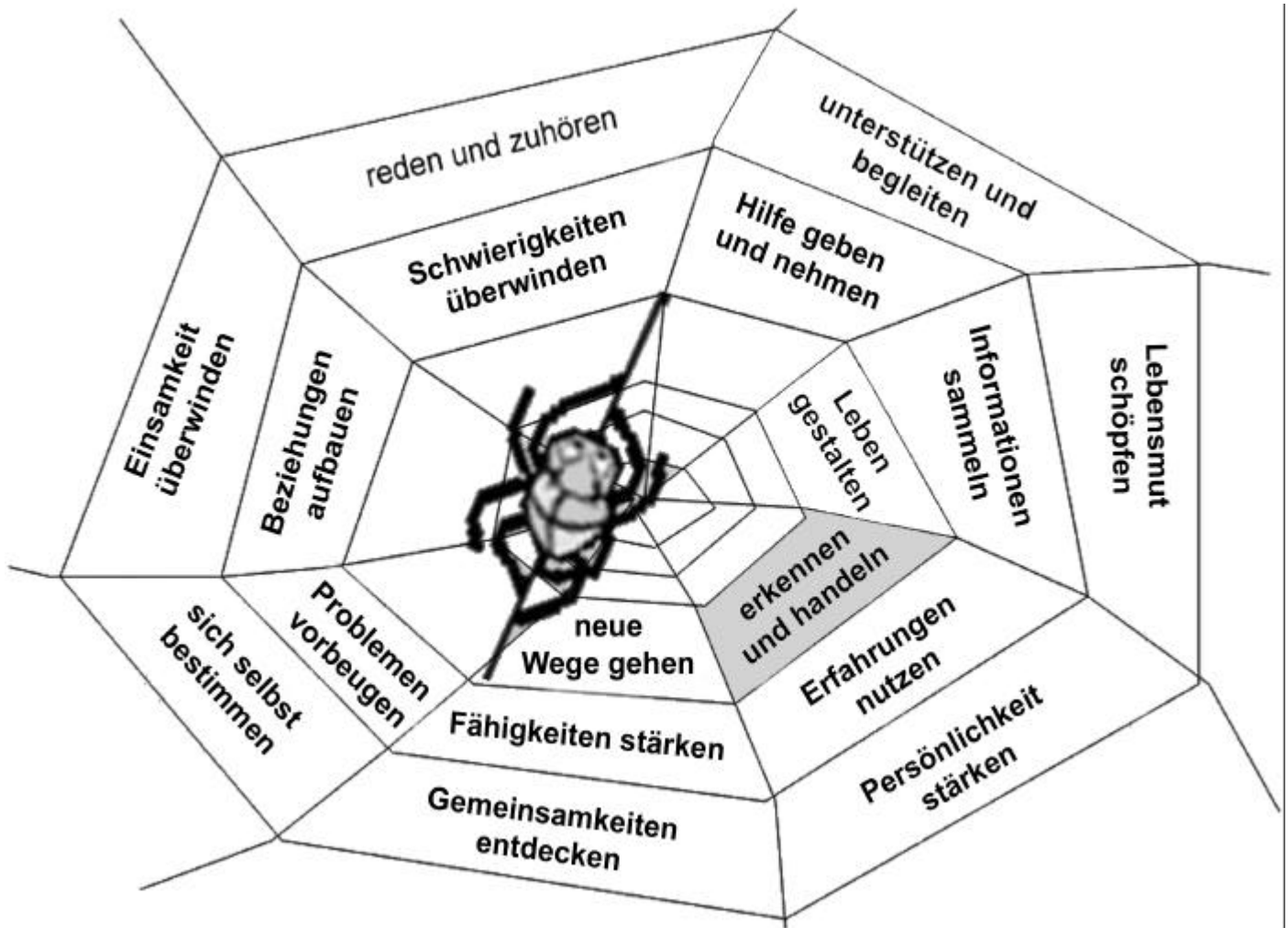
Obotritenring 64  
19059 Schwerin

**Tätigkeitsschwerpunkte:**

- \* **Rechtsanwalt Herwig Bendlin:**  
Allgemeines Zivilrecht, Verkehrsunfallsachen, Versicherungsrecht
- \* **Rechtsanwältin Christine Habetha:**  
Arbeits- und Sozialrecht, Bankrecht, Strafrecht
- \* **Rechtsanwältin Andrea Bruns:**  
Familienrecht, Erbrecht und Unterhaltsrecht, Mietrecht

Tel.: 0385 76041-0,  
0385 76041-30,  
0385 76041-33

Fax: 0385/ 76041-41



## Über Sucht muss man reden...

Sucht kommt nicht von "Suchen", es hat aber doch viel mit suchen zu tun. Das Wort Sucht leitet sich aus dem Wortstamm "Siechen" ab und gemeint ist Krankheit. Für eine Krankheit, die ein Mensch in sich trägt, kann er nicht zur Rechenschaft gezogen werden. Es liegt aber in der eigenen Verantwortung wie der Mensch damit umgeht. ALKOHOLISMUS ist eine KRANKHEIT. Fachleute definieren sie so: Alkoholismus ist eine primäre chronische Krankheit, deren Entstehung durch genetische, psychosoziale und umfeldbedingte Faktoren beeinflusst wird. Immer sind daran die Gesellschaft, der einzelne Mensch und seine Geschichte gekoppelt.

### Warum fängt der Mensch an zu trinken?

Betroffenen ist es in der Kindheit oder später nicht gelungen, eine Beziehung, eine stabile Basis aufzubauen. Hilflosigkeit, Schweigen, Isolation und Verleugnung herrschen vor. Kinder erleben, dass das Verhalten der Eltern unberechenbar ist. Sie können sich oft nicht für ein Elternteil entscheiden - Vater

oder Mutter. In so einer Familie lernen Kinder auch wie Suchtmittel eingesetzt werden. Solche Erfahrungen sind nicht nur auf von der Sucht betroffene Familien zu begrenzen. Alkohol und Gewalt stehen in einer unheiligen Allianz. Jedoch ist Alkohol nicht als Ursache von Gewalt anzusehen. Der Gewalt gehen oft Gefühle wie Schuld, Scham, Hass und/oder Wut voraus. Hierbei spielt die enthemmende Wirkung des Alkohols generell eine große Rolle. Jährlich werden etwa 800 Todschlagsdelikte und 20 000 schwere oder gefährliche Körperverletzungen unter Alkoholeinfluss verübt.

### Wozu trinkt der Mensch Alkohol?

Die Wirkung von Alkohol ist eine biphasische. In geringen Mengen wirkt Alkohol anregend und euphorisch. Trinkt der Mensch größere Mengen Alkohol, stellt sich eine beruhigende bzw. betäubende Wirkung ein. Alkohol führt zur Förderung der Kreativität und auch der Leistungsfähigkeit. Er wird dazu genutzt Schmerzen zu dämpfen, zu vergessen,



negative Erfahrungen und Gefühlen zu verdrängen, aber auch aus der Realität zu flüchten. Das Trinken ist aber von Trinker zu Trinker sehr verschieden.

### **Sucht ist eine Familienkrankheit.**

Wenn ein Familienmitglied suchtkrank ist, leidet die ganze Familie darunter. Anfänglich wird alles Mögliche getan, um den Alkoholkonsum unter Kontrolle zu halten: Es wird mitgetrunken, gebeten, gebettelt, versprochen, gefordert, beschimpft, gedroht und beschuldigt. Arrangiert man sich immer wieder mit dem alkoholabhängigen Familienmitglied führt dies unweigerlich zur Co-Abhängigkeit.

Merkmale:

1. Es fällt einem schwer, sich über die eigenen Bedürfnisse klar zu werden und diese zu befriedigen.
2. Man stellt seine eigenen Bedürfnisse zurück, um für andere aktiv zu sein.
3. Man ist davon abhängig, das andere einen glücklich machen.
4. Man versucht, ein Problem für andere zu lösen.
5. Man leidet oft an Nervosität, Allergien, Ausschlägen, Kopfschmerzen, Depressionen, Müdigkeit und unspezifischen Krankheiten.
6. Man zieht die Kinder auf seine Seite, um stärker zu sein.
7. Man hat Selbstmordgedanken.
8. Um die Anspannung zu lindern, ist man abhängig von Kaffee, Süßigkeiten, Tabletten, Essen, Arbeit und/oder Sex.

### **Wenn man aufhören will:**

In allen Formen, die ein suchtkranker Mensch durchlebt, ist es am wichtigsten, dass er seine Krankheit selbst erkennt. Hat ein Patient wirklich die Absicht von seiner Sucht loszukommen, sollte er zuerst einen Arzt bzw. Psychologen aufzusuchen. Dann wird darüber entschieden, ob eine Therapie in Frage kommt oder er erst eine Selbsthilfegruppe besuchen möchte.

Ein erster Schritt aus der Sucht ist, wenn man erkennt: "Ich brauche einen Menschen!". Gerade in dieser Phase ist es aber schwierig, muss man sich doch von gewissen Freunden trennen. Zu vielen anderen Menschen hat man den Kontakt verloren

und ist sich fremd geworden. Wo nun wahre Freunde finden, die zu einem stehen und einen vor allem verstehen? Schon viele Menschen sag(t)en: "Gott sei Dank gibt es die Selbsthilfegruppe!". Hier versteht man sich, weil wir Ähnliches erlebt haben und alle das wollen, nämlich trocken und abstinenz zu leben.

**“Du musst jeden Tag Deinen  
Feldzug gegen Dich selbst führen.**

Friedrich Nietzsche

Gerade im Suchtbereich kann die Selbsthilfe auf enorme Erfolge zurückblicken. Fünf Selbsthilfe- und Abstinenzverbände vertreten in Deutschland mehr als 4 500 Selbsthilfegruppen mit ca. 90 000 TeilnehmerInnen. Organisiert sind sie in der Deutschen Hauptstelle gegen Suchtgefahren (DHS). Von ca. 54 000 Suchtkranken fanden nach eigenen Angaben den Weg in Selbsthilfegruppen

- 10 % nach ambulanter Behandlung
- 36 % nach stationärer Behandlung
- 21 % ohne professionelle Vorbehandlung
- 33 % ohne Angaben.

### **Der Glaube an Gott hat mir geholfen...**

Wir müssen uns immer vor Augen halten - der grausamste Verursacher des Leides ist der Mensch. Der Mensch ohne Gott. Wer kann es auflisten unter uns, all das Leid in dieser Welt, für das nicht Gott, sondern einzig und allein der Mensch zur Rechenschaft gezogen werden muss. Wie viele Menschen haben sich selbst und andere ruiniert. Ziehen wir doch einmal den Vorhang der verlogenen Bürgerlichkeit vor unserer Gesellschaft, unseren Familien und der Nachbarschaft weg. Blicken wir doch einmal hinter die Fassaden unserer Arbeitsplätze, Betriebe, Häuser und Ehen. Menschen machen sich gegenseitig kaputt. Allein der Alkoholismus ruiniert jährlich Millionen Betroffener und deren Umgebung.

Dies kommt auch im Zitat von Peter Hahne, Mitglied im Rat der Synode der Evangelischen Kirche Deutschlands zum Ausdruck: "Wo wir für Gott keinen Platz mehr haben, da bereiten wir uns die Hölle auf Erden!".

*Jens-Peter Dreyer*

### **SHG Zöliakie:**

03.11.2004 - 17.30 Uhr: Gesprächsgruppe im  
Klinikum Schwerin

### **SHG Fibromyalgie:**

Therapeutisches Schwimmen - wöchentlich am  
Samstag im Funtastic-Club im Wurm.  
Informationen über 0385 - 6 63 02 75

### **SHG Muskelkranke:**

25.09.2004 - 14.00 Uhr; Erfahrungs- und  
Informationsaustausch bei R. Zahndt,  
Arno-Esch-Str. 75, 19061 Schwerin,  
Anmeldung unter 0385 - 39 25 624

### **Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg:**

#### **04.11.2004, 16.30 Uhr - Fachvortrag zur**

Therapie beim essentiellen Tremor

Referentin: Dr. Delia Lorenz, Fachärztin für  
Neurologie, Universität Kiel  
Anmeldungen und  
Informationen: Tel: 0395 - 5 60 39 55

### **Neugründungen:**

Wöchentlich am Dienstag,  
17.00 Uhr trifft sich die  
**SHG "Depressive"**  
in der Kontaktstelle

Wöchentlich am Freitag,  
18.00 Uhr trifft sich die  
**SHG "Freundeskreis Schwerin -  
Gruppe Großer Dreesch"** in der Kontaktstelle

Wöchentlich am Donnerstag,  
um 19.00 Uhr trifft sich die  
**SHG "Freischwimmer"**  
in der Beratungsstelle "Landreiter 9"

Monatlich am letzten Dienstag um 18.15 Uhr  
trifft sich die **SHG "Migräne"**  
in der Kontaktstelle.

Monatlich am ersten Mittwoch um 17.30 Uhr  
trifft sich die **SHG "Allergie"**  
im Nachbarschaftstreff Lessingstraße

Betroffene sind herzlich eingeladen.

### **Brust-Vorsorge-Veranstaltungen:**

Wir bitten Sie, in Ihren Gruppen für diese  
Veranstaltungen zu werben.

Es besteht des weiteren die Möglichkeit,  
dass Selbsthilfegruppen eigene Veranstaltungen  
durchführen.

### **Die nächsten Termine:**

29.09.; 07.10.; 21.10.; 27.10.; 10.11.2004  
jeweils um 17.00 Uhr  
in der Kontaktstelle  
28.09.; 26.10.; 30.11.2004  
jeweils um 16.00 Uhr  
im Klinikum

Interessierte Frauen melden sich bitte an  
Tel. 0385-39 24 333  
oder  
E-mail: info@kiss-sn.de.

### **Gesunde Ernährung**

bei folgenden Krankheitsbildern in der AOK:

SHG Bandscheibengeschädigte:  
28.09.2004, 15.00 Uhr  
SHG Arthritis: 14.10.2004, 11.00 Uhr  
Rheumaliga Schwerin: 11.11.2004, 11.00 Uhr  
SHG Zöliakie: 20.11.2004 - 13.30 Uhr (Backtag)

### **Hospizverein:**

**11.09.2004 und 18.09.2004**

Grundkurs "Schwerkranke, Sterbende und ihre  
Angehörigen begleiten"

**20.10.2004**, 17.00 Uhr - Mitgliederversammlung  
Platz der Jugend 25 im "Anna-Hospital"

**05. 11.2004**, 17.00 Uhr - literarisch- musikali-  
scher Abend im Schleswig-Holstein-Haus. Es  
lesen Frau Grete Innig und Professor Schmidt  
Texte vom Tod und vom Leben sowie Märchen  
für Erwachsene. Den musikalischen Teil  
gestalten die "Flötigallen".

Anmeldung unter 0385 - 55 72 621

**BRUSTKREBSTAG****01.10.2004**

( Vorsorge - Behandlung - Nachsorge )

Schirmherrschaft

Sozialministerin Frau Dr. Marianne Linke

- Vorträge: in der BARMER, Marienplatz 2
- 13.00 Uhr Begrüßung
- 13.20 Uhr Prävention
- 13.45 Uhr Dr. Hinze, Pathologe Schwerin  
Thema : Brustkrebs - Mamma-Ca
- 14.45 Uhr Dr. Hecht, Gynäkologe Parchim  
Thema : Beschwerden nach der Therapie
- 15.30 Uhr Modenschau ( Dessous/  
Bademoden )  
Fa. Anita Unique Body Wear
- 16.30 Uhr Prof. Dr. Petrie / OA Dr. Stranz,  
Helios Schwerin  
Thema : Brustaufbau und Amputation
- 17.30 Uhr Dr. Göritzlehner, Klinik Güstrow  
Thema : Einsatz Bisphosphonate bei Knochenschmerzen
- ca. 18.30 Uhr Aktion "Lucia" auf dem Marienplatz

Aussteller:

Fa. Hoffmann- La Roche AG, Fa. Anita Unique Body Wear, Fa. Amoena, ORTHO BIOTECH, Sanitätshaus Stolle, KISS

Mit freundlicher Unterstützung:

Fa. Hoffmann- La Roche AG und ORTHO BIOTECH

Veranstalter: BARMER Ersatzkasse Schwerin & Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband MV e.V. Gruppe Schwerin

**TAG DER OFFENEN TÜR****Selbsthilfegruppe Morbus Crohn****24.09.2004**

in der Kontaktstelle, Anne-Frank-Str. 31

14.00 Uhr - Vorstellung der Gruppe

16.00 Uhr - Arzt-Patienten-Gespräch zur

Manuellen Therapie und Akupunktur bei CED

Referent: Dr. Müller-Stundt, Allgemeinmediziner

Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Schwerin:

**12.10.2004, 16.30 Uhr**

Sanitätshaus Stolle, Wismarsche Str. 380

Thema:

**Wie kann ich mein Immunsystem stärken?**

Veranstaltung der Firma Kanne Brottrunk

Auch nicht Krebskranke sind herzlich

willkommen. Anmeldung unter

Tel. 0385 - 71 51 13 erbeten.

**10.11.2004, 14.00 Uhr**

Innungskrankenkasse, Ellerried 1

Thema: Unterleibskrebs

Väteraufbruch Schwerin:

**Fachtagung**

"Aktuelle Fragen zum Kindschaftsrecht"

11. - 13.11.2004 (Teil 1)

10. - 12.02.2005 (Teil 2)

Informationen: [www.fachtagung-schwerin.vafk.de](http://www.fachtagung-schwerin.vafk.de)Anmeldung: [fachtagung-schwerin@vafk.de](mailto:fachtagung-schwerin@vafk.de)

AG Offene Altenarbeit:

Woche des Bürgerschaftlichen Engagements:

**29.09.2004, 09.00-16.00 Uhr** - Tag der Offenen Tür in allen Begegnungsstätten und Einrichtungen der offenen Altenarbeit

**30.09.2004, 09.00-12.30 Uhr** im Schleswig-Holstein-Haus - Fachtagung zum Thema: Neue Formen und Strukturen in der offenen Altenarbeit" Referent: Christof Wild, Leiter Begegnungszentrum Köln-Höhenberg und Koordinator Seniorenwerk Kalk

**01.10.2004, 14.00 Uhr** im Schleswig-Holstein-Haus - Würdigung durch die Landeshauptstadt Schwerin für das Ehrenamt in der Offenen Altenarbeit

**Gründungsanfragen:**

Für neu zu gründende Selbsthilfegruppen suchen wir Betroffene: Wunschkind, Trauernde Angehörige, häusliche und sexualisierte Gewalt, Lebensbewältigung, Frauen über 40, Menschen, die sich ausgebrannt fühlen, Skoliose, Zwänge.

# Alkohol am Arbeitsplatz...

Unter Erwerbstätigen gibt es Alkohol-, Medikamenten- und auch Drogenabhängige. In der realen Arbeitswelt haben wir es meist mit Alkohol zu tun - egal ob auf dem Bau, in der Fabrikhalle, im Büro oder in der Chefetage. Deshalb werden auch am häufigsten Alkoholabhängige am Arbeitsplatz auffällig und dadurch zum Problem.

Die Auffassung, dass es nicht angemessen ist, den Suchtkranken einen Vorwurf aus seiner Krankheit zu machen, hat sich mittlerweile weitgehend durchgesetzt.



Das gilt auch für die Einstellung gegenüber Alkoholabhängigen in der Arbeitswelt. Zunehmend ist akzeptiert worden, dass sich die Krankheit Alkoholismus vor dem Hintergrund lebensgeschichtlicher Krisen und Belastungen entwickelt.

Dennoch - Suchtprobleme am Arbeitsplatz belasten die Betroffenen, stören das Betriebsklima und verursachen Folgekosten aufgrund von Fehlzeiten, sinkenden Leistungen und Arbeitsunfällen. Etwa fünf Prozent aller Beschäftigten sind bereits suchtkrank, etwa zehn Prozent sind massiv suchtgefährdet. Diese Zahlen nennt zwar das Hamburger "Büro für Suchtprävention", sie gelten aber nach Auskünften der LAKOST ebenso für Mecklenburg-Vorpommern, ja sogar bundesweit.

In Betrieben werden Betroffene auf einen Arbeitsplatz versetzt, an dem man ihn besser unter Kontrolle hat. Gemeint ist damit ein Arbeitsplatz, an dem es schwieriger ist unbemerkt zu trinken oder mal eben unbemerkt zu verschwinden. Alle Bemühungen, eine Suchtentwicklung durch verstärkte Kontrolle zum Stillstand zu bringen, sind zum Scheitern verurteilt. Sucht bedeutet, dass die Betroffenen den Zwang zum Weitertrinken oder erneutem Trinken als übermächtig erleben. Wenn sich am Ende zeigt, dass weder Nachsicht noch Kontrolle eine Veränderungsbereitschaft beim

Alkoholkranken hervorbringen, wird letztlich oft die Trennung vom Arbeitnehmer angestrebt. Da die Trennung durch die gesetzlichen Regelungen des Kündigungsschutzes und durch die jeweiligen betriebsspezifischen Traditionen und Gepflogenheiten bestimmt sind, kommt es zu unterschiedlichen "Lösungen". Das kann eine Kündigung beim nächsten Vorfall sein oder ein Abschieben auf eine Position, in der nur noch wenig erwartet wird.

Nach geltendem Recht kann der Arbeitgeber durchaus eine verhaltensbedingte ordentliche oder außerordentliche Kündigung aussprechen. Das Ergebnis am Ende eines solchen Verlaufs ist auf jeden Fall für beide Seiten unbefriedigend. Für den Betrieb haben sich die gut gemeinten Aufwendungen letztendlich nicht gelohnt, da es nicht gelang, die Leistungsfähigkeit des Mitarbeiters aufrecht zu erhalten bzw. wieder herzustellen. Für den Betroffenen ist die Bilanz ebenfalls negativ: Weitere Zeit ist verstrichen, ohne aktiv geworden zu sein. Wenn er/sie gar den Arbeitsplatz verloren hat, bedeutet das leider oftmals den Beginn eines weiteren Absturzes.

### *Alkoholgenuss im Privatbereich:*

Auch hier gilt, dass dem Alkoholabhängigen im privaten wie im beruflichen Bereich zunächst Verständnis entgegengebracht wird. Insbesondere Verständnis für eine Vielzahl großer und kleiner Probleme, die das Leben eines Suchtkranken bestimmen. Der Arbeitgeber kann den Genuss von Alkohol im Privatbereich nicht generell untersagen. Aus einer einmaligen Trunkenheit im privaten Bereich kann nicht generell auf die fehlende charakterliche Eignung eines Arbeitnehmers für eine bestimmte Tätigkeit geschlossen werden.

Die Rechtslage kann sich verändern, wenn der Arbeitnehmer durch seine Trunkenheit im privaten Bereich Straftaten begeht. Ein Arbeitnehmer im Fahr- bzw. Transportbereich, insbesondere im Bereich der Personenbeförderung oder des Schwerlastverkehrs darf nur tätig sein, wenn er nicht durch Tatsachen belastet wird, die ihn für seine Tätigkeit unzuverlässig erscheinen lassen. Privatfahrten in alkoholisiertem Zustand, außerhalb der Dienstzeit, können dabei durchaus Indizien für eine fehlende charakterliche Eignung oder für Unzuverlässigkeit

sein. Bei der Prüfung der Wirksamkeit einer außerordentlichen Kündigung müssen die Gesamtumstände in Betracht gezogen werden. Die Rechtsprechung berücksichtigt dabei insbesondere die bisherige Betriebszugehörigkeit und die Frage, ob entsprechende Vorfälle einmalig waren.

**Der Entzug des Führerscheines** berechtigt nicht zur außerordentlichen Kündigung, allenfalls zur ordentlichen Kündigung. Dies gilt auch nur dann, wenn der Arbeitnehmer für die Dauer des Führerscheinentzuges nicht unbezahlt von der Arbeit freigestellt oder nicht anderweitig im Betrieb beschäftigt werden kann. Bei vier Monaten Führerscheinentzug könnte der Arbeitnehmer unbezahlten Urlaub in Anspruch nehmen.

*Marlies Thoma-Steinert*

**Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle  
für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.  
lädt ein:**

Videodokumentation: "Diagnose Borderline"  
Berichte von vier Betroffenen



Arzt-Patienten-Gespräch  
mit Herrn Prof. Dr. A. Brooks  
Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
und  
Ärztlicher Direktor der Carl-Friedrich-Flemming-Klinik,  
Helios Kliniken Schwerin

Montag, 27. September 2004, 17.00 Uhr  
Im Stadthaus, Am Packhof 2-6, Raum E 70  
**Eintritt kostenfrei**

Informationen unter:  
Tel.0385/ 392 43 33  
E- Mail: info@kiss-sn.de  
Mit freundlicher Unterstützung der  
Landeshauptstadt Schwerin und Helios Kliniken Schwerin

***Es hilft kein Mensch mir ...***

In Gedanken verloren,  
wühle ich im Dreck,  
sitze in meinem tiefsten Loch.

Ich wünschte,  
ich würde noch einmal neugeboren.  
Doch in meinen größten Träumen  
bin ich auch nur ein kleiner  
Träumer.

Wild  
und voller dornigem Gestrüpp,  
endet denn nie dieser Wasserfall  
aus Qualen,  
kämpft in mir das Gute  
gegen das dunkelste Bö's'.

Ihr würdet erschrecken,  
wenn ich euch dies  
in Bildern malte.  
Warum nur sind meine Gedanken  
nicht so einfach,  
wie Tausende Soldaten,  
die in den Krieg marschieren -  
entweder tragen  
sie den Sieg von dannen,  
oder werden wie Klumpen aus Lehm -  
in ihren Schützengräben  
elendig krepieren.

Es hilft kein Mensch mir,  
will mich nicht länger  
hinter meinen  
Träumen verschanzen.

Denn will ich eines Tages  
in meinem eigenen Rosengarten  
spazieren gehen,  
muss ich die Rosen mir  
schon selber pflanzen.

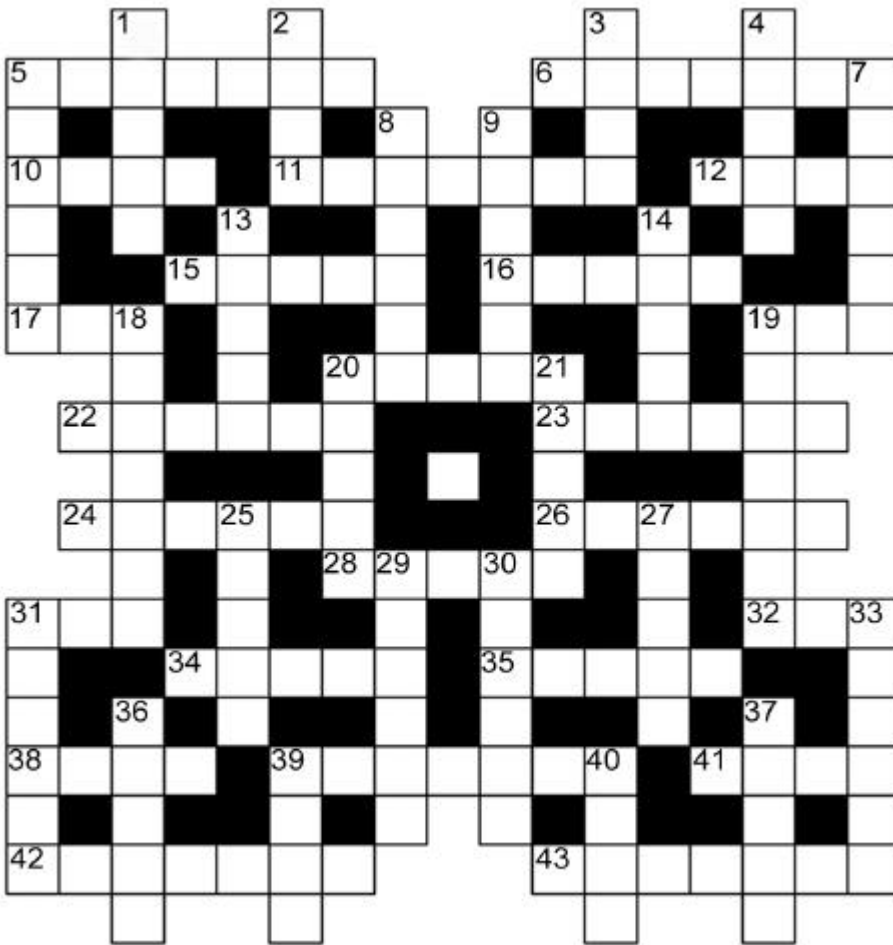
*Jens*

**Podium Gesundheit**



**Arbeitskreis  
Gesundheits-  
förderung**

**“Bronchial- und Lungenerkrankungen”  
10.11.2004, 18.00 Uhr  
in der BARMER, Marienplatz 2**



**Waagrecht:** 5) Muschelart (Plural), 6) Ort am Fuße des Matterhorns, 10) Stadt im nördlichen Ungarn, 11) südspanische Stadt, 12) Nebenfluss des Rheins, 15) Stadt in Oberitalien, 16) Gesteinsbrei, 17) eine Form der Sandwüsten, 19) Lichtbild, 20, Retter (engl.) 22) Winde der Tropen, 23) Prüfung, 24) Fluss im Ostharz, 26) Gebirge der Westküste der USA, 28) neues EU-Mitglied, 31) Studienrichtung (Abk.) 32) Nickerchen (engl.) 34) Mundschleimhaut (griech.), 35) Kirche in Istanbul, 38) Gestein, 39) Flugkörper (Plural), 41) Stadt in der Schweiz, 42) Erläuterungen zu Atlaskarten, 43) Tiefdruckgebiet

**Senkrecht:** 1).gr. Kontinent, 2) alkohol. Getränk, 3) Fluss durch Erfurt, 4) Stadt an der Wolga, 5) Bewohner einer Inselgruppe im Beringmeer, 7) Vegetationszone der Nordhalbkugel, 8) Felswüste, 9) Stadt in Süd-Schweden, 13) europäische Hauptstadt, 14) Gebiet und Stadt NU Brasiliens, 19) Kunststadt in Sachsen, 20) starker Wind, 21) Stadt in NW Mecklenburg, 25) Stadt in Portugal, 27) Stadt in Bulgarien (Donau), 29) Unionsstaat der USA, 30) Inselgruppe Polynesiens, 31) tiefster See der Erde, 33) starkes Schiffsbrett, 36) Erhebungen über 200 m Höhe, 37) Formation der Erdaltzeit, 39) Pflanze im Getreide, 49) Stadt im NW Spaniens

Die Buchstaben **24, 17, 42, 30, 16, 10, 23 und 39** ergeben ein Weltmeer. Das Lösungswort erscheint im nächsten Heft. Auflösung aus dem letzten Heft: Freizeit- und Erholungsgebiet - **G A R T E N!**

*Angret Möller*

## Probleme mit dem Computer?

Tel.: 0385 5572965  
Funk: 0171 8116366



Fehlersuche  
Fehleranalyse  
Fehlerbeseitigung  
Beratung für Neukauf  
Computereinweisung  
Bedienung + Betriebssystem  
(Windows-Systeme)

stemacom  
webmaster@mammitzsch.de  
www.mammitzsch.de  
Steffen Mammitzsch  
Werderstr. 67  
19055 Schwerin

Heute schon gesurft?

WWW.

kiss-sn.de

## Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

23.09.2004, 16.00 Uhr

Thema:

Vorstellung Internetportal für  
Selbsthilfegruppen und  
Projekte 2005



Der  
**WEISSE RING**  
kann Opfern  
helfen durch:

- menschlicher Beistand und persönliche Betreuung
- Hilfestellung im Umgang mit Behörden
- Begleitung zu Gerichtsterminen
- Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen
- Unterstützung bei materiellen Notlagen im Zusammenhang mit der Straftat

Ansprechpartner: Leiter der Außenstelle Schwerin,  
Wolfgang Winterfeld, Telefon/Fax 0385/2075940 (mit  
Anrufbeantworter)  
e-mail: WolfgangWinterfeld@gmx.de

## Hinter jeder Sucht steht eine Sehnsucht!

(Von der Wandzeitung für Essstörungen)

### Schreiben Sie mal was über Sucht...!

Ich habe keine Ahnung davon. Doch dann dachte ich mir, du stellst alle Süchte vor und strickst darum eine Geschichte. Aber erstens wusste ich damals nichts weiter und zweitens musste ich dann erfahren, dass alles in dieser Ausgabe vorgestellt wird. Was nun? Weil ich nicht weiter wusste, dachte ich mir, schlag doch mal in den Lexika nach, die mir zur Verfügung stehen. Was heißt überhaupt **“Sucht”**? Im “Knauers Lexikon von a bis z” steht: “Sucht - übersteigende Befriedigung eines Bedürfnisses, zur Aufhebung eines unerträglichen Zustandes innerer Spannung oder Leere, so z.B. Essen, Arbeiten, Sexualität, Machtstreben und vieles andere. Als Sucht bezeichnet man auch die seelische und/oder körperliche Abhängigkeit von Drogen (Nikotin, Alkohol, Heroin etc.)” Im Brockhaus “Enzyklopädie in 24 Bänden” Band 21 steht so viel darin, damit könnte ich eine eigene Zeitung füllen. Aber der Begriff “Sucht” wird so beschrieben: “Sucht althochdeutsch suht >Krankheit<, zu siechen.” Das hat mir auch nicht weiter geholfen.

Bis ich dann die Eröffnungsfeier von Olympia sah. Da hat es bei mir Klick gemacht. Ich habe nämlich auch eine **Sucht**, die **Sehnsucht** nach Menschlichkeit, Toleranz und Nächstenliebe! Das gehört ja zur Olympischen Idee und da gab es für mich bei der Eröffnungsfeier schon zwei schöne Szenen. Erstens den Einmarsch von Süd- und Nordkorea. Zweitens: Eine Irakerin oder ein Iraker (war leider nicht genau zu sehen) gibt einer deutschen jungen Frau die irakische Fahne. Für mich war das Schöne dabei die Reaktion der jungen Frau: Erst das natürliche Zurückschrecken als da plötzlich eine fremde Person auf sie zu kommt; dann mit einem Lächeln die Fahne entgegen zunehmen und mit einer Selbstverständlichkeit die irakische statt der deutschen Fahne zu schwenken. Ein sehr schönes Bild! Dabei fiel mir eine Weisheit eines chinesischen Generals ein, der da sagte: “Wenn ich die Welt verändern will, muss ich unseren Kontinent verändern. Will ich unseren Kontinent verändern, muss ich unser Land verändern. Will ich unser Land verändern, muss ich meine Region verändern. Will ich meine Region verändern, muss ich meine Stadt verändern. Will ich

meine Stadt verändern, muss ich meine Familie verändern. Will ich meine Familie verändern, muss ich mich selber verändern!”

Genauso muss es laufen, wenn man im kleinen Rahmen wieder mehr Menschlichkeit finden will! Zu DDR-Zeiten gab es das, denn in der “Unfreiheit” stand man sich gegenseitig bei. Doch warum sollte das nicht auch in der “Freiheit” möglich sein? Durch die “Marktwirtschaft” gibt es leider auch viele soziale Probleme. Aber es wird nun auch im kleinen Rahmen nach dem Motto gelebt: “Nach mir die Sintflut!” bzw. “Was geht mich fremdes Elend an!” bzw. “Wenn jeder an sich denkt, wird an jeden gedacht!”. Das kann es nicht sein! Vor allem wenn man uns nun das “Christentum” näher bringen möchte, was in der DDR unterdrückt wurde. Ich habe es miterlebt! Für mich persönlich gibt es da viele Widersprüche. In der Marktwirtschaft gilt das “Ellenbogenrecht” oder der Stärkere hat Recht und wer Geld hat, hat auch Macht.

### Also bitte schön - mehr Menschlichkeit!

Und ich bin davon überzeugt, wenn man menschlicher, toleranter wäre, gäbe es sicher den einen oder anderen **“Süchtigen”** nicht. Deswegen wünsche ich mir Menschlichkeit im kleinsten und im größtmöglichen Rahmen für unsere Welt.

Das ist mein Traum wie ihn auch Martin-Luther King hatte, obwohl ich ihn nicht mit mir vergleichen kann. Ich darf doch aber den gleichen Traum haben und meine **Sehnsucht nach Menschlichkeit!**

*Norbert Lanfersiek*

Helga Braun

Apothekerin

Hamburger Allee 140 E

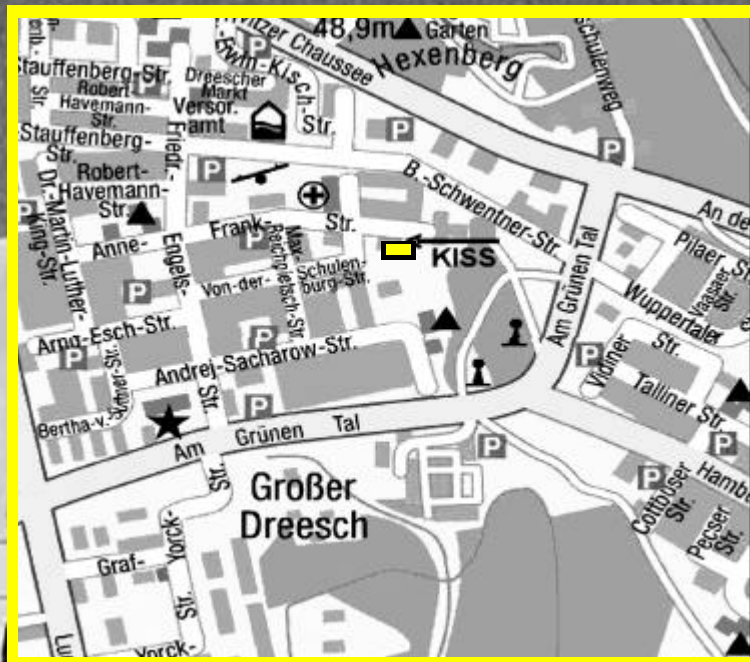


**REGENBOGEN  
APOTHEKE**

Tel.: 0385 / 2002251 Fax: 0385 / 2002252  
Regenbogen-Apotheke-Schwerin@t-online.de

Ihre kompetente Ansprechpartnerin für  
pharmazeutische Beratung  
(auch Vorträge)

# Hier finden Sie uns!



## Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

Auflage: 1.500 Stück

Erscheinungsweise: vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)

Verteilung: Selbsthilfegruppen /-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Sponsoren und Förderer

Leitung und V.i.S.d.P.: Silke Gajek, Bärbel Mursch

Satz und Layout: stemacom, Steffen Mammitzsch, webmaster@mammitzsch.de, www.mammitzsch.de

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Angret Möller, Jens-Peter Dreyer, Norbert Lanfersiek, Evelyn Mammitzsch, Marlies Thomas-Steinert, Sabine Falck

Druck: c/w Obotritendruck Schwerin

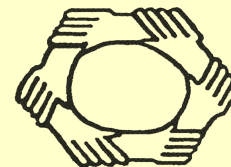
Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.,

Anne-Frank-Str. 31, 19061 Schwerin, Tel.: 0385 - 39 24 333, Fax: 0385 - 39 22 052, e-mail: redaktion@kiss-sn.de

Vorstand: 1. Vorsitzender Dr. med. Wolfgang Jähme; 2. Vorsitzende Renate Apenburg, Beisitzer/innen: Dr. Rolando Schadowski, Gerlinde Haker, Marlies Thomas-Steinert, Heide Kreft, Gudrun Pieper,

Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Redaktionschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. November 2004 mit dem Schwerpunktthema: "Kinder"



## In folgenden Arztpraxen liegt das Journal "Hilf Dir selbst!" aus:

Herr MR Dr. Dierk von Appen, Frau Dr. Sabine Bank,

Frau Dr. Kristin Binna, Dipl.-Med. Bleuler, Herr Dipl. Med. Birger Böse, Herr Gerhard Conradi, Frau Dr. Angelika Fischer, Herr Dipl. Med. Volkart Güntsch, Praxis Dr. Haase & Dr. Rollin, Frau Dr. E.- C. Heun, Herr Dr. Wolfgang Jähme, Frau Dr. Kaisa Kurth-Vick, Herr Dipl. Med. Rainer Kubbutat, Frau Dr. Inge-Lore Manthey, Frau Dr. Renate Marquardt-Schulze, Herr Dipl. Med. Siegfried Mildner, FAin Evelyn Schröder, Frau Dipl. Med. Margrit Spiewok, Frau Dr. Undine Stoldt, Herr Dr. Detlef Scholz, Herr Dr. Sven-Ole Tiedt, Herr Holger Thun