

Blitzlicht

Herbst / Winter 2024

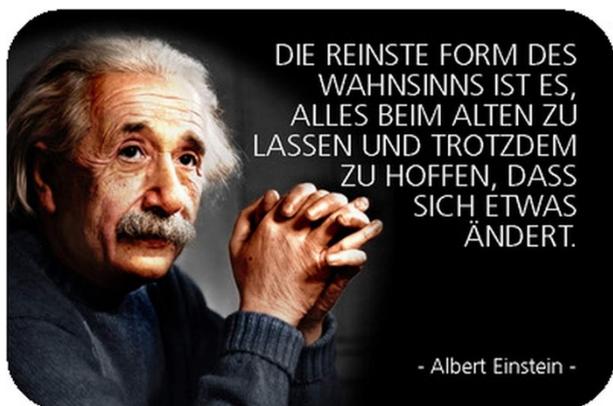
Der DV hat eine neue Spitze
Wolfgang Herion ist neuer DV-Vorsitzender

Selbstwertgefühl ...
Ein Wochenendseminar mit viel Input

Cannabis –
Eine uralte Heilpflanze mit Suchtpotential



Infoblatt des Kreuzbund Diözesanverband Bamberg
für Gruppenmitglieder*innen und Gruppenteilnehmende



Impressum:

Herausgeber: Kreuzbund
Diözesanverband
Bamberg

Redaktion: Wolfgang Herion (v.i.S.d.P.)
Albert Kohns

Textbeiträge,
Fotos und
Bilder: Privat und
Titelfoto: lt. Quellenangaben
© ako 2020

Satz und
Gestaltung: Albert Kohns

Druck: WirMachenDruck.de

Zu veröffentlichende Artikel bitte per E-Mail an:
Wolfgang.Herion@t-online.de

Haftungsausschluss:

Die Beiträge werden nicht auf ihre Richtigkeit überprüft. Jeder Einreicher ist für den Inhalt und die Quellenangaben seines Artikels selbst verantwortlich.

Aus dem Inhalt:

**Jahresrückblick /
Auf neuem Weg** Seite 3

Der DV hat eine neue Spitze
Mitgliederversammlung
im Bistumshaus St. Otto Seite 5

Selbstwertgefühl –
davon könnte ich mehr gebrauchen Seite 7

Die Heidelberg - Connection Seite 11

Wenn Regensburg ...
für seinen Namen zu viel Werbung macht Seite 14

Das Sommerfest
der Nürnberger Gruppen Seite 16

Cannabis –
Eine uralte Heilpflanze mit
Suchtpotential Seite 17

Alkohol –
Immer noch die Nummer 1 bei den
Suchterkrankungen Seite 19

**Selbsthilfegruppen /
Suchtberatungsstellen
im DV Bamberg** Seite 21

Termine, Seminare, Buchtipp

Liebe Weggefährtinnen und Wegegefährten,
liebe Leserinnen und Leser

der Herbst ist da, die Blätter fallen von den Bäumen und die Blütenpracht des Sommers geht dahin. Die Natur richtet sich auf die kalte Jahreszeit ein und in ein paar Wochen nehmen wir Abschied von diesem Jahr.

Aber nicht nur das Jahr neigt sich dem Ende. Wir mussten auch in diesem Jahr wieder Abschied von Weggefährten nehmen, die wir geliebt und geschätzt haben. Die uns Wege aufgezeigt haben, die immer hilfsbereit für einen da waren, wenn wir Unterstützung benötigt haben. Die uns Zuspruch gegeben und uns motiviert haben weiterzumachen. Ja, die mit ihrem Wirken Spuren in uns hinterlassen haben.

Abschied nehmen heißt aber auch, loslassen und sich, zu gegebener Zeit, Neuem hinzuwenden, auch wenn die momentane Trauer dies zu verhindern scheint.

Bei unserer letzten Mitgliederversammlung war es dann so weit. Wir haben einen neuen Vorstand. Nach langer Zeit und viel Arbeit und Mühe für die Liquidatoren wurden am 29.09.2024 eine neue DV-Vorstandschaft gewählt.

Manche von Euch werden jetzt denken, warum nicht gleich so. Aber es gab bestimmt bei dem ein oder anderen Bedenken, die eine Kandidatur erstmal verhindert haben. Bedenken, wie zum Beispiel, schaffe ich das? Was erwarten jetzt die anderen von mir? Bin ich überhaupt bereit für so eine Stellung, in der Verantwortung gefragt ist? Alles Fragen die eine Begründung haben.

Wobei ich schon wieder bei unserem Seminar in Vierzehnheiligen bin.

Selbstwertgefühl, davon könnte ich mehr gebrauchen. Das war das Thema, dass ich persönlich für mich gebucht habe, und ich eigentlich mit mehr „geistigem Gepäck“ nach Hause kam als ich dachte.

Der Weg zu einem gesunden Selbstwertgefühl, ist eigentlich nichts anderes als eine Inventur bei sich selbst. Was oder wer bin ich? Wo liegen meine Stärken und wo meine Schwächen? Wie gehe ich mit Kritik um und wie konfliktfähig bin ich? Wer sich diese Fragen ehrlich beantworten kann, ist auf dem besten Weg zu mehr Selbstwertgefühl. In diesem Sinne wünsche ich euch ein gesundes Selbstwertgefühl und einen guten Start ins Jahr 2025.

Albert Kohns

Auf neuem Weg



Ein besonderer Dank an alle von Sabine Ott

Es hat Friedrich viel Zeit und Arbeit gekostet aus unserem e.V. den heutigen Kreuzbund Diözesanverband Bamberg zu machen und er wird als Geschäftsführer seine Tätigkeit beibehalten. Ohne die unermüdliche Zusammenarbeit mit Franz Kellermann, wäre das nicht möglich gewesen.

Alle Mühe hätte nichts genutzt, wenn für den Neubeginn nicht ein verkleinerter Vorstand bereit wäre.

Einen Tag vor der Mitgliederversammlung haben wir unseren ehemaligen 1. Vorsitzenden, Armin Hilgeroth im Friedwald bei Ebermannstadt beerdigt.

Bis sein Gesundheitszustand es ihm nicht mehr möglich machte, hat er Franz und Friedrich bei der sogenannten Liquidation unterstützt.

Mit Wolfgang haben wir einen „geübten“ 1. Vorstand (er war schon neben Armin 2. Vorsitzender) und seine zwei Beisitzer Cleveland und ich werden ihn tatkräftig unterstützen.

An Armins Grab habe ich mir vorgestellt, dass er auf einer bequemen Wolke auf unsere Geschehnisse blickt, froh darüber, dass der Verband erhalten bleibt, denn er lebte und liebte den Kreuzbund.

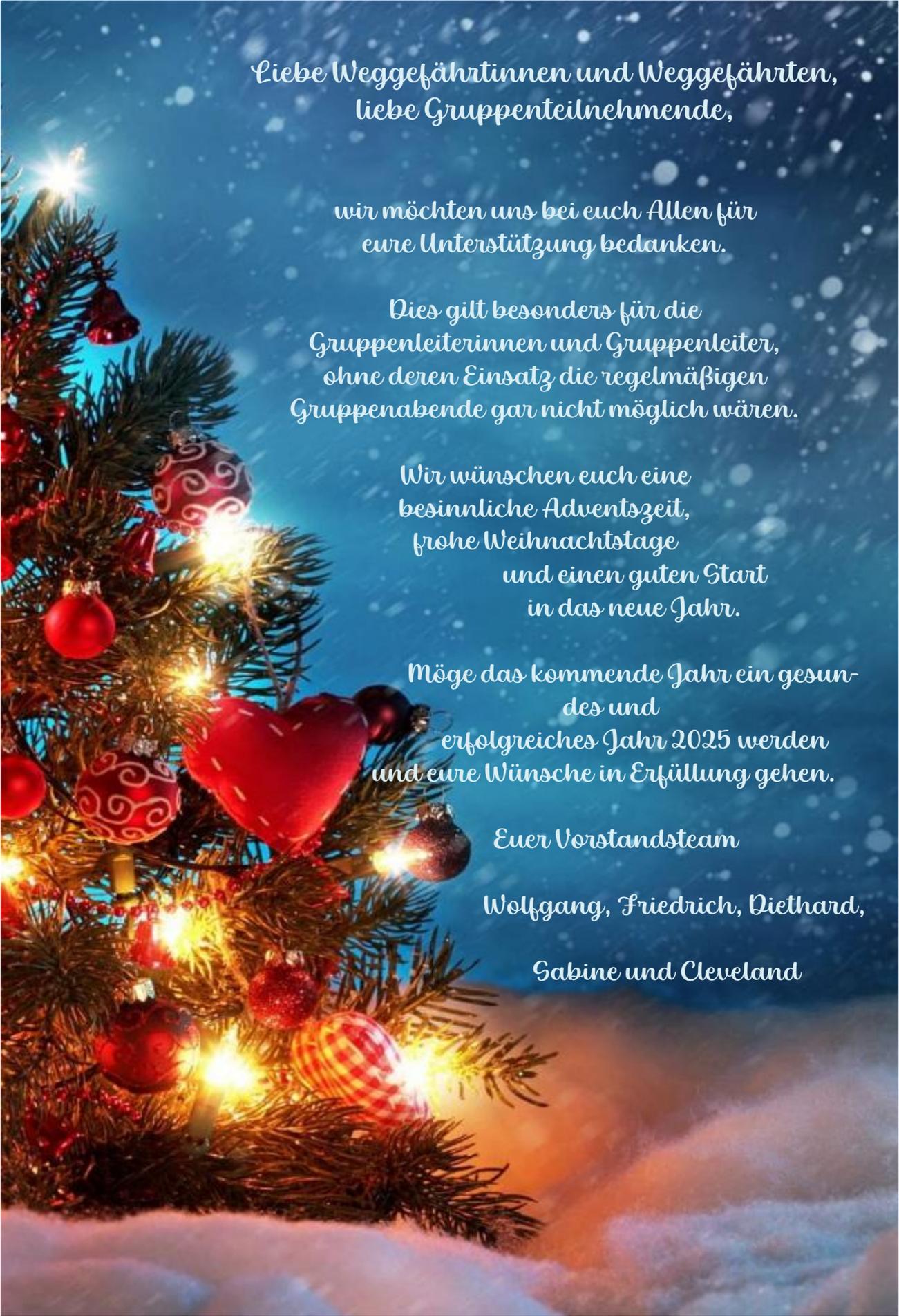
Mich, die Armin vom Austritt zum Weitermachen und Gründen einer eigenen Gruppe bestärkt hat, bin ein Teil davon. DANKE Armin.

Ich bin gespannt auf die Entwicklung des Verbandes und auf die Tätigkeiten, die ich zukünftig übernehme, um das Bestehen zu sichern.

Jede Weggefährtin und jeder Weggefährte, ob Mitglied oder nicht, ist ein wichtiger Teil dieser Gemeinschaft. Nehmt teil an den Ausflügen, Veranstaltungen und Seminaren und helft das wir bestehen und weiterwachsen.

Viele Grüße aus Bamberg

Sabine Ott
(Gruppenleitung/Beisitzerin)



*Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,
liebe Gruppenteilnehmende,*

*wir möchten uns bei euch Allen für
eure Unterstützung bedanken.*

*Dies gilt besonders für die
Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter,
ohne deren Einsatz die regelmäßigen
Gruppenabende gar nicht möglich wären.*

*Wir wünschen euch eine
besinnliche Adventszeit,
frohe Weihnachtstage
und einen guten Start
in das neue Jahr.*

*Möge das kommende Jahr ein gesun-
des und
erfolgreiches Jahr 2025 werden
und eure Wünsche in Erfüllung gehen.*

Euer Vorstandsteam

Wolfgang, Friedrich, Diethard,

Sabine und Cleveland



(v.l.n.r. Friedrich Meyer, Cleveland Hook, Sabine Ott und Wolfgang Herion)

Der DV hat eine neue Spitze (n-Truppe)

mit Wolfgang Herion als
Vorsitzenden

Ein Bericht der Mitgliederversammlung vom 28.09.2024 im Bistumshaus St. Otto in Bamberg

Der Tag auf den wahrscheinlich viele Mitglieder gewartet haben wurde mit einem Wortgottesdienst in der Hauskapelle des Bistumshauses St. Otto in Bamberg begonnen. Diethard, unser geistlicher Beirat hatte wieder die passenden Worte hierfür gefunden.

Um 10.00 Uhr war es dann so weit. Die Mitgliederversammlung wurde von den Liquidatoren Franz Kellermann und Friedrich Meyer eröffnet. Sie begrüßten sichtlich erleichtert die Teilnehmenden der Veranstaltung. Warum sie erleichtert waren mussten sie nicht sagen, es war Ihnen anzusehen. Die Zeit der Liquidation war mit viel Arbeit und Mühe verbunden. Ihrem Engagement, ihrem Können und Ihrer Zuversicht ist es zu verdanken, dass der DV Bamberg weiterhin besteht.

Die abschließende Information zur Liquidation unseres Diözesanverbandes war daher auch relativ kurzgefasst.

Die wichtigsten Neuerungen sind:

- Die Liquidation ist abgeschlossen.
- Die Vertragspartner wurden darüber informiert.
- Die Verbindlichkeiten an Vertragspartner und Andere wurden und werden auch in Zukunft vom DV Bamberg bedient werden können.
- Der DV Bamberg ist kein eingetragener Verein mehr. Das heißt der Zusatz e.V. entfällt und ist nicht mehr zulässig.

- Der DV Bamberg firmiert somit seit September 2024 unter dem Namen

Kreuzbund Diözesanverband Bamberg

Ein Abschlussbericht über die Finanzen des DV konnte zum Zeitpunkt der Versammlung noch nicht gemacht werden, da das Geschäftsjahr noch nicht abgeschlossen ist. Diesen Bericht gibt es dann wieder wie gewohnt in der nächsten Mitgliederversammlung im Frühjahr des kommenden Jahres.

Der nächste Punkt war eng mit der Liquidation verbunden. Es galt die neue Satzung von der Versammlung bestätigen zu lassen.

Bevor dies aber geschehen konnte gab es eine kleine Diskussion über den § 6 Abs. 2 in dem sich die Mitglieder des Kreuzbundes zur Abstinenz verpflichten. Der Einwand eines Teilnehmenden war die Frage wie man mit einem Kreuzbundmitglied umgeht, wenn er einen Rückfall hatte. Soll man ihn dann ausschließen, sprich aus dem Kreuzbund rauswerfen? Dies widerspräche ja dem Grundgedanken des Kreuzbundes.

Ich denke, dass dieser Teil des § 6 vielleicht etwas unglücklich formuliert ist. Natürlich ist der Kreuzbund eine Selbsthilfe und Helfergemeinschaft. Untragbar wäre, und dass ist auch in der Begründung von Franz Kellermann klargestellt worden, wenn zum Beispiel ein selbst suchtkranker Gruppenleiter kontrollierten Suchtmittelkonsum propagiert.

Aus dem DV

Um eine Änderung in der neuen Satzung zu erreichen, müsste diese dem Bundesverband und dem Erzbischof erneut vorgelegt und von diesen genehmigt werden. Dies würde wieder eine geraume Zeit in Anspruch nehmen. Man einigte sich darauf, dass die neue Vorstandschaft sich diesen Abschnitt der Satzung nochmals anschaut und gegebenenfalls abändert. Die neue Satzung wurde dann einstimmig von der Versammlung angenommen.

Der wohl wichtigste Punkt des Tages war wohl die Wahl der neuen Vorstandschaft des Diözesanverbandes. Laut der neuen Satzung vom 01.06.2024 besteht der Diözesanvorstand nun aus

- dem Vorsitzenden,
- dem Geschäftsführer,
- dem geistlichen Beirat,
- und 2 Beisitzern.

Für die Ämter haben sich

- Wolfgang Herion als Vorsitzender
- Friedrich Meyer als Geschäftsführer
- Sabine Ott und Cleveland Hook als Beisitzer beworben.

Der geistliche Beirat wird auf Vorschlag der jeweiligen Diözesanvorstandschaft vom Erzbischof berufen.

Da für die einzelnen Positionen sich jeweils nur ein Kandidat zur Wahl gestellt hat, wurde die Wahl per Akklamation durchgeführt. Alle wurden einstimmig gewählt.

Nach diesem Akt übergab Franz Kellermann die Sitzungsleitung an den neuen Vorsitzenden des Diözesanverbandes ab. Allerdings mit der Bitte auch zukünftig zu den Versammlungen des Bamberger DV eingeladen zu werden.



Die neue Vorstandschaft nimmt Franz Kellermann in die Mitte

Dieser Bitte folgen zu leisten war Wolfgang Herion gerne bereit.

Er bedankte sich bei den beiden verbliebenen, und nun nicht mehr notwendigen Liquidatoren für Ihren Einsatz rund um die Liquidation und Erneuerung des Diözesanverbandes und übergab ein kleines Präsent für die kommende, hoffentlich ruhigere Zeit an Franz Kellermann.

Als nächstes gratulierte er Diethard Nemmert (Bild rechts) nachträglich zu seinem Geburtstag, den er im September feierte.

Auch Brigitte Zellmann, die unsere Seminare immer so gut



und perfekt organisiert wurde für ihr langjähriges Engagement mit einem Blumenstrauß geehrt. Sie bleibt dem DV auch weithin in dieser Position erhalten.

Übrigens wurde auch ich an dieser Stelle für die Gestaltung und die Beiträge in unserem Blitzlicht dankend erwähnt.



Ein Lob, das mich motiviert, euch weiterhin mit aktuellen Themen und Beiträgen zum Thema Sucht, sowie Neuerungen aus

dem Bundes- und Diözesanverband und von den Aktivitäten der Gruppen zu informieren.

Für die Kassenprüfung konnten wieder die altbewährten Mitglieder Johannes Woithuis und Roland Turttschin gewonnen werden. Klaus Zellmann hat nach wie vor die Mitgliederverwaltung unter sich.

Es war ein Vormittag, der uns allen gezeigt hat, wie flexibel wir sind und was man alles erreichen kann, wenn man sich die nötige Zeit nimmt und sich auf Veränderungen einlässt. Ich denke, dass der DV Bamberg eine gute Führungsriege installiert hat und er weiterhin gute Arbeit in der Suchtselbsthilfe leisten wird.

Albert Kohns

Alle Fotos: ©ako2024



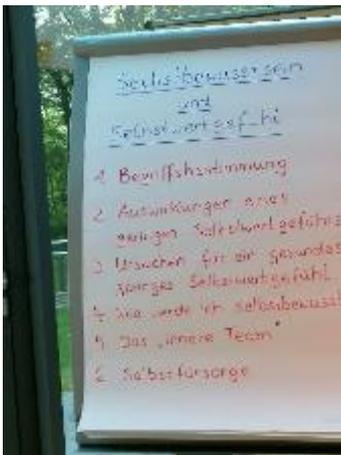
Selbstwertgefühl,

... davon könnte ich mehr gebrauchen



Ein Bericht über das Wochenend-Seminar vom 20. – 22.09.2024 in Vierzeheiligen von Albert Kohns

alle Fotos: @ako2024



Nach einem gemeinsamen Abendessen mit unserer Referentin am Freitag kamen wir, es waren sieben Frauen (die Zahl wird sich noch erhöhen) und drei unerschrockene Männer, mit Nicole Kupfer, unserer Referentin, zu einer Vorstellungsrunde zusammen. Hierbei

wurde auch gleich der „Fahrplan“ des Seminars vorgestellt.

Nach einem ausgiebigen Frühstück trafen wir uns dann am Samstag wieder im Konferenzraum 2 des Bildungshauses II in Vierzeheiligen. Hinzu kamen noch zwei weitere Frauen, die am Vorabend noch keine Zeit hatten.

Vier der insgesamt sechs Themenblöcke standen heute auf dem Programm.

Los ging es mit der Begriffsbestimmung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl und der Frage: „Wonach bewerte ich mich persönlich“. Dass das eine, Selbstwertgefühl, nicht ohne das andere, nämlich das Selbstbewusstsein, richtig funktioniert, wurde dabei sehr schnell allen Teilnehmenden klar. Aber wir hatten ja Nicole an unserer Seite, die gekonnt mit uns die Themen abarbeitete.

Mal in kleinen Gruppen mal jeder für sich, aber immer zielgerichtet.

Bei Punkt 2 des Tages, den **Auswirkungen eines (zu) geringen Selbstwertgefühls** konnten viele von uns ihre eigenen Erfahrungen einbringen. So zum Beispiel die Angst Fehler zu machen oder daraus resultierend, den Drang alles perfekt zu machen zu wollen. Dabei ist dann wieder der Zweifel an den eigenen Fähigkeiten ein Hindernis. Das heißt man ist sich selbst im Weg. Man dreht sich im Kreis und kommt nicht voran.

Aus der Angst vor Ablehnung, die man vielleicht schon in der Kindheit erfahren hat, kann so eine Harmoniesucht entstehen.

Ängste sind die treibende Kraft unser Selbstwertgefühl einzuschränken, beziehungsweise ein gesundes Selbstwertgefühl zu erlangen.

Resultierend aus den scheinbar eigenen Unzulänglichkeiten können

- Zweifel an den eigenen Rechten,
- ein übersteigertes Schuld- und Schamgefühl,
- Resignation und mangelnde Lebensfreude,
- ein fremdbestimmtes führen,
- Kontrollverlustangst
- die Angst vor Veränderungen
- bis hin zum Selbsthass

aufkommen.

Seminare

Im dritten Block des Vormittags stand die Selbsteinschätzung, in der jeder der Teilnehmenden eine Bestandsaufnahme über die eigene Person erstellen sollte. Hierbei wurden die Charaktereigenschaften, Hobbys und Interessen, das Gefühlsrepertoire, die Werte, die jemand besitzt, seine Stärken und Schwächen, sowie seine inneren Glaubenssätze aufgelistet.



Jeder der sich schon einmal selbst einschätzen, bzw. bewerten sollte, (z.B. bei einer Bewerbung oder Eigenbewertung im Beruf) weiß wie schwer dies einem fallen kann. Zumal unsere Generation mit dem Satz „Eigenlob stinkt“ aufgewachsen ist. Dabei sind zwei Faktoren für ein geringes, beziehungsweise ein gesundes Selbstwertgefühl entscheidend.

1. Die Gene

- Bin ich introvertiert oder eher extravertiert

2. Prägende Erfahrungen in der Kindheit

Eine **Selbstwertfördernde Erziehung** sollte diese Leitsätze beinhalten:

- Wir lieben dich so wie du bist!
- Wir fördern dich nach deinem Potenzial, nicht nach unseren Wünschen!
- Dein Wille wird ernst genommen und wir sind verhandlungsbereit!

Diese Grundsätze fördern die Selbstakzeptanz, die Selbstwirksamkeit und die Konfliktbereitschaft, ohne die kein gesundes Selbstwertgefühl entstehen kann.

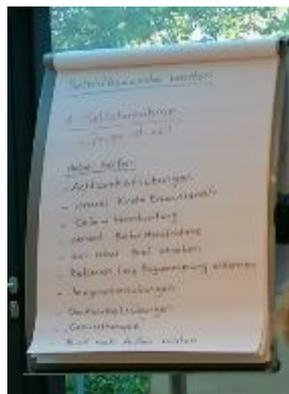
Aber wie kann ich selbstbewusster werden, wenn ich nicht eine solche Kinderstube hatte?

Nach dem gemeinsamen Mittagessen, das wieder hervorragend war, und einer kleinen Entspannungspause ging es um 14.30 Uhr weiter mit dem nächsten Kapitel auf der Reise in ICH.

Selbstbewusster werden

Auch hier gibt es einige Punkte, die dabei helfen können.

Zunächst die Selbstanahme oder Selbstakzeptanz. Ich muss mich selbst so annehmen wie ich bin mit all meinen Schwächen aber auch meinen Stärken.



Dabei können Achtsamkeitsübungen helfen. Aber auch der „Dialog“ zwischen dem inneren Kind und dem erwachsenen ICH können helfen. Die bereits oben erwähnte Bestandsaufnahme kann dabei genauso hilfreich sein wie die Reflexion, bei der man den Tag noch einmal durchgeht und sich der positiven Geschehnisse noch mal bewusst wird. Manchen Menschen helfen Imaginationsübungen, Dankbarkeitsübungen oder eine „Genusstherapie“ oder sie schreiben sich selbst einen Brief.

Als zweites ist die **Kommunikation** ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg zu mehr Selbstbewusstsein. Denn wer etwas sagt, nimmt Einfluss, er teilt sich mit. Er gibt seinen Bedürfnissen und seinen Werten eine Stimme.

Dabei gilt es sich nicht in eine Ecke drängen zu lassen und mit Argumenten die Wichtigkeit einer Sache zu unterstreichen.

Auch „NEIN“ sagen, sich Abgrenzen gehört hierzu. Bei allem, was wir tun oder sagen sollten wir uns dennoch nicht für so wichtig halten.

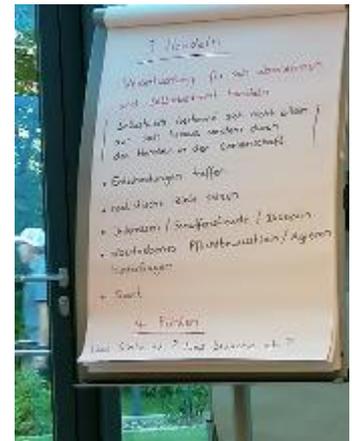
Ein weiteres Kriterium ist das **Handeln**, bei dem wir Verantwortung für uns selbst übernehmen und selbstbestimmt sind. Wir treffen Entscheidungen in allen Situationen selbst. Setzen uns realistische Ziele. Übertriebenes Pflichtbewusstsein oder Agieren bei uns sollten wir hinterfragen. Meist fehlt uns etwas.

Sport ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern setzt auch Glückshormone frei. Und das tut uns gut, denn wer glücklich und zufrieden durch sein Leben marschiert, der strahlt diese positive Energie auch auf sein Umfeld aus.

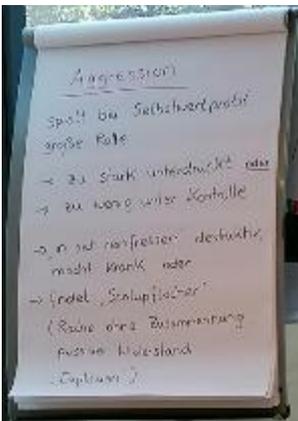
Zu guter Letzt fehlt noch das **Fühlen**.

Nämlich, was fühle ICH? ... und was brauche ICH? Warum tun sich viele Menschen, ich schließe mich hier mit ein, so schwer ihre wahren Gefühle zu zeigen oder auszusprechen? Warum können viele Menschen ihre Wünsche und Bedürfnisse nicht artikulieren? Warum neigen wir dazu, uns das (manchmal) Schlechte gut zu reden?

Ich denke, umso ehrlicher wir im Umgang mit uns selbst sind, umso leichter wird es uns fallen die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu benennen.



Die Basilika in der Abendsonne



Im letzten Teil dieses Tages ging es um das Schamgefühl, das wir haben, wenn etwas nicht so ist wie wir es uns gedacht haben. Das Gefühl der Trauer, der Depression. Aber auch die Aggression gehört dazu. Alles in sich hineinfressen macht auf Dauer krank. Das wissen wir zu genüge, weil

der ein oder andere von uns zu allem Überfluss die harten Brocken der Aggressionen runtergespült hat. Was typisch für Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl ist. Besser ist es sich zu wehren, den Diskurs suchen und seine Standpunkte vertreten. Ruhig und sachlich. Vielleicht nützt es auch die Angst zu überwinden und sich aus schädlichen Beziehungen zu lösen um (wieder) ins Gleichgewicht zu kommen. Wobei wir schon beim vorletzten Thema sind: Die Angst

Dabei hat Angst auch etwas Positives. Angst kann uns beschützen.

Aber es ist und bleibt zunächst ein beklemmendes Gefühl. ... Und warum haben warum haben wir Angst, oder besser, **vor** was haben wir Angst. Das „vor“ in diesem Satz gibt uns schon die Auflösung. Ängste sind in den meisten Fällen zukunftsorientiert.

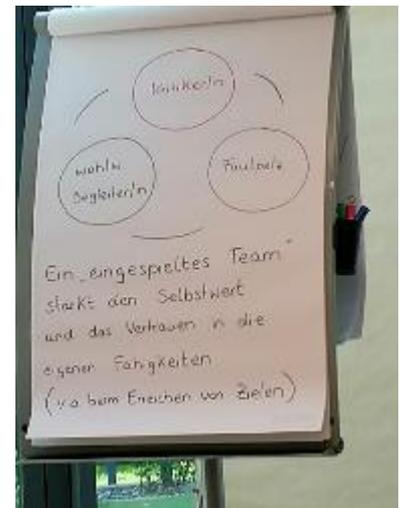
Das heißt wir schätzen eine Situation im Voraus ein. Problem dabei ist, dass wir diese Situation nicht zu Ende denken und uns die Frage stellen, was kann mir im schlimmsten Fall passieren. Wir stehen uns mal wieder selbst im Weg. Wenn man sich mit den Gedanken, die uns Angst machen aber auseinandersetzt, sie identifiziert und annimmt kann man die Situation für sich entschärfen. In diesem Moment ist die Angst kein grauer und

gefährlicher Gegner mehr, sondern kann eine Hilfe sein.

Beim gemeinsamen Abendessen und einem darauffolgenden Beisammensein ließen die Teilnehmenden den Tag ruhig ausklingen. Mich zog es, der (Nikotin-) Sucht sei Dank nach draußen, wo ich noch ein paar schöne Fotos von der Basilika in der Abendsonne machen konnte.

Am letzten Tag wurden wir mit unserem inneren Dreigespann konfrontiert. Ein eingespieltes Team, dass, wenn alle Drei gleichberechtigt sind, zu einem stärkeren Selbstwertgefühl führt und zum Erreichen von Zielen beiträgt.

Da hätten wir den/die Kritiker/in, die alles hinterfragt und, wie soll es anders sein, kritisiert. Wobei Kritik nicht immer negativ zu bewerten ist, wenn es sich zum Beispiel um konstruktive Kritik handelt. Grob gesagt macht der oder die Kritiker/in uns unsere Schwachstellen bewusst.



Der oder die wohlwollend/e Begleiter/in ist für unsere Stärken zuständig. Er oder sie lässt das Erreichte positiv erscheinen, motiviert uns und trägt somit zum Ausgleich gegenüber dem kritischen ICH bei.

Hierzu machten wir eine kleine Reise ins ICH, bei der wir uns unsere/n wohlwollende/n Begleiter/in als Person oder als ein Symbol vorstellen sollten, der/die uns mit fürsorglichem, freundlichem Blick zu sieht.

Seminare



Die Seminar - Teilnehmenden mit Nicole Kupfer (2. v.r.)

Und dann gibt es noch den Faulpelz in uns, der uns sagt, jetzt nicht, ich mag nicht, ich habe keine Lust, das will ich nicht. Muss das sein? Auch er hat seine Daseinsberechtigung und braucht seinen festen Platz in unserem Leben. Er liebt die Entspannung, die Muse, das ruhige in und an uns. Wichtig dabei ist, dass man feste Zeiten der Ruhe einplant und sie auch einhält.

Jeder der Drei braucht seinen Platz im ICH, aber sie sollten wie in jedem guten Team, gleichberechtigt arbeiten.

Mit einer kleinen Meditation beendeten wir dann das Seminar, von dem ich am Freitagabend noch nicht wusste, dass ich so viel mit nach Hause nehmen würde und vor allem so viel schreiben kann.

Vielen Dank an eine Super-Referentin, bei der man sich gut aufgehoben fühlt und es Spaß macht mitzuarbeiten. Danke Nicole.

Auch Brigitte, die wie immer hervorragende Vorarbeit geleistet hat und eine sehr gute Organisatorin der Seminare ist, gilt mein Dank.

Ein Lob auch an das Personal des Bildungshauses II in Vierzeihen, egal ob Rezeption, Küche oder Service, alles war bestens.

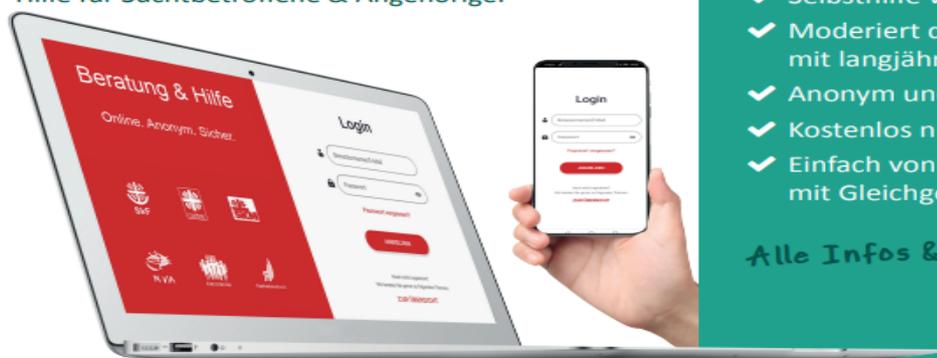
... Und, ich freue mich schon auf das nächste Seminar.

Albert Kohns

NEU!

Deine Selbsthilfegruppe online.

Hilfe für Suchtbetroffene & Angehörige.



KREUZBUND-CHAT

- ✓ Für alle Sucht-Themen offen.
- ✓ Selbsthilfe von Betroffenen für Betroffene
- ✓ Moderiert durch Betroffene & Angehörige mit langjähriger Selbsthilfe-Erfahrung.
- ✓ Anonym und datengeschützt chatten.
- ✓ Kostenlos nutzbar.
- ✓ Einfach von zu Hause und unterwegs mit Gleichgesinnten austauschen.

Alle Infos & Anmeldung:



kreuzbund.de



Ein erlebnisreiches Wochenende zusammengefasst von Angela Giese

Entdeckungsreise und Kontaktanbahnung in einem: Im Juli dieses Jahres begaben sich die Nürnberger Gruppen des Kreuzbundes auf Tour. Sie führte dieses Mal nach Heidelberg, nachdem in den Vorjahren Passau und Leipzig auf dem Programm gestanden waren. Es wurde ein Wochenende der spannenden Begegnungen, der kurzweiligen Besichtigungen und des Genusses nach dem Motto: ohne Alkohol sind wir voll da, mit allen unseren Sinnen.



Der wichtigste Punkt des Programms war die Einladung der Kreuzbund-Gruppen Heidelberg zu einem gemeinsamen Grillfest. Vorausgegangen war eine Kontaktaufnahme zwischen Friedrich Meyer aus Nürnberg und Klaus Querbach auf Heidelberger Seite. Wir feierten unsere Begegnung an einem lauschigen Ort nahe dem Neckar-Ufer. Ein Gruppenmitglied hatte Garten und Hütte seines Angler-

Vereins für die Besucher aus Nürnberg bereitgestellt. Während das große Grillen vorbereitet wurde, begannen in allen Ecken des großen Grundstücks die Gespräche – zu zweit, zu dritt oder in größeren Runden, auf jeden Fall ohne Umschweife und mit



großer Offenheit. Ein Nürnberger resümiert: „Ist doch klar, jeder erzählt seine persönliche Suchtbiografie.“ Daneben aber ging es natürlich um Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Strukturen. Während der Nürnberger Kreuzbund zwei Gruppen mit wöchentlichen Treffen zählt, haben die Heidelberger vier Gruppen, wovon eine nur für Frauen da ist. Überwiegend finden die Treffen zweiwöchig statt, dafür unterhalten die Heidelberger auch eine Tanzgruppe. Weiterer Unterschied: Heidelberg heißt alle Suchtkranke willkommen, egal welche Droge sie konsumieren. Die Nürnberger konzentrieren sich dagegen eher auf Alkoholabhängigkeit. Die Franken wollen sondieren, ob sie dem Heidelberger Beispiel nacheifern wollen, die eine Ausbildung zum Suchthelfer/-berater anpeilen. Zum Dank für die Gastfreundschaft überreichte Friedrich Klaus, als Vertreter der Heidelberger Weggefährt*innen, berühmte gute Gaben aus der

Aktivitäten

Noris, nämlich Lebkuchen in schöner Dose, Saure Zipfel und - selbstverständlich - Nürnberger Bratwurst.

Friedrich selbst wurde von seinen Gefährtinnen und Gefährten überhäuft mit Komplimenten für die akribische und perfekte Organisation des Wochenendtrips.

Einer der Höhepunkte des Heidelbergs-Besuchs war zweifellos das Schloss, eine der berühmtesten



Foto: pixabay.com

hang des Königstuhls, inmitten grüner Wälder, erhebt sich das riesige Anwesen aus rotem Neckartaler Sandstein.

Wir nahmen die Gondel hinauf zu dem riesigen Gelände, lauschten unserer hervorragenden Stadtführerin Gabriele und hörten nebenbei die Stimmen all der Besucher aus allen Herren Ländern. Namentlich die Amerikaner lassen bei Deutschland-Besuchen Heidelberg selten aus. Das merkten wir daran, dass die Bergbahn bis zum Königsstuhl zunächst ausgebucht war, die Wartezeit wollten wir nicht in Kauf nehmen. Deshalb ging



Die Nürnberger vor'm Schloss

Foto: F. Meyer

die Reise nur bis hoch zum Schloss. Wir genossen den grandiosen Ausblick über Stadt und Fluss und bewunderten das größte jemals

mit Wein gefüllte Fass im Schlosskeller. Eine Weinprobe? Auf keinen Fall, wir haben damit abgeschlossen.

Ruinen der Welt. Steil über dem Talgrund am Nord-

Stattdessen führte uns Gabriele zum zweitwichtigsten Wahrzeichen der Stadt, der „Alten Brücke“ über den Neckar. In besonderer Erinnerung wird uns bleiben der „Brückenaaffe“.



Foto: visit-heidelberg.com

Er wurde zunächst 1481 aufgestellt zum Spott, das blanke Hinterteil galt besonders den Mainzer Bischöfen. Denn die Heidelberger wollten damit zeigen, dass ihre Stadt den Kurfürsten und nicht mehr den Bischöfen gehörte.



Foto: visit-heidelberg.com

Seit dem 17. Jahrhundert befindet sich das bis heute existierende Gedicht von Martin Zeiller neben dem Affen:

„Was tust Du mich hier an-gaffen? Hast Du nicht gesehen den alten Affen. Zu Heidelberg sieh Dich hin und her. Da siehst Du wohl meines Gleichen mehr.“

Einst schwärmte der amerikanische Schriftsteller Mark Twain vom historischen Charme Heidelbergs und schrieb:

„Die Stadt liegt lang entlang des Flusses hingestreckt.

Das verschlungene Spinnennetz der Straßen und Gassen strahlt wie Juwelen im glitzernden Licht. Hinter dem Schloss erhebt sich ein Hügel wie ein Dom, mit Wald bedeckt, und dahinter ein prächtiger und erhabener Berg.

Das Schloss schaut herunter auf die kompakte Fläche der braun gedeckten Dächer der Stadt. Und von der Stadt her überspannen zwei malerische alte Brücken den Fluss. Niemals habe ich mich an einem Blick erfreuen können, der solch einen befriedigenden Charme ausstrahlte wie diesen hier.“



KREZBUND

Gemeinsam unterwegs

Stadtführerin Gabriele bezauberte mit ihrem „sensationellen“ Wissen über ihre Stadt mit der Universität, als der ältesten Deutschlands. Und über den hier geborenen Friedrich Ebert. Er wurde der erste Reichspräsident der „Weimarer Republik“ damit das erste demokratisch legitimierte Staatsoberhaupt in der Geschichte Deutschlands.

Es gab also viel zu lernen und „irre viel zu lachen“ bei unserem Wochenende in Heidelberg.



Gabriele, die beste Stadtführerinnen ever



Es schweißte die Kreuzbund-Gruppe



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Saneasia.com

zusammen, selbst in der Erfahrung, dass ziemlich lange kein Bus kommt, wenn man ihn braucht.

Fazit: Bei den Öffis hat Heidelberg Nachholbedarf, bei der Gastfreundschaft keinesfalls.

Text: Angela Giese, Nürnberg 1

Fotos: siehe Quellenangaben und Friedrich Meyer



Wir begrüßen unsere neuen Gruppenmitglieder

Angela Giese

Edward Uruschenko

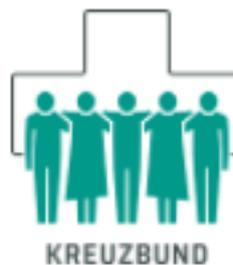
Gruppe Nürnberg 1

und

Monika Heusinger

Gruppe Bamberg 2

beim



Gemeinsam gegen Sucht



easyVerein[®]
Vereinsverwaltungssoftware

Der DV-Bamberg
verwendet diese Software

Aktivitäten



von Friedrich Meyer

Trotz nicht sehr freundlicher Wetterprognose starteten wir am 14.9.2024 mit 22 Weggefährten, Familienangehörigen und Freunden zu unserem geplanten Ausflug nach Regensburg. Harald sammelte uns mit seinem Bus nacheinander ein und dann ging es zunächst Richtung Kehlheim zur geplanten Schifffahrt. Bei der Fahrt begleitete uns Dauerregen, beim Ausstieg in Kehlheim kam noch die Kälte dazu. Statt eines Spaziergangs an der Donau bis zur Abfahrt des Schiffes, suchten wir lieber ein Café mit heißen Getränken auf.

Bei der Schifffahrt Richtung Kloster Weltenburg konnten wir die Felsformationen im Donaudurchbruch bestaunen.

Das Durchbruchstal wird von bis zu 80 Meter hohen Felswänden begrenzt, in denen zahlreiche kleinere Höhlen liegen. Zwischen der sogenannten Stillen Wand und der



Foto: privat



Foto: temu.com

Langen Wand verengt sich der Strom bis auf 110 Meter und erreicht eine Wassertiefe von 20 Meter.

Der nun folgende Spaziergang an der Donau, rund um Kloster Weltenburg bis zum Bus im Ort Weltenburg, wurde wieder von Regen und Zähneklappern begleitet.



Foto: gastroguide.de

Zum Mittagessen ging es mit dem Bus zurück nach Kehlheim ins „Weisse Bräuhaus“, die Wärme im Speisesaal taute uns wieder auf. Bei gutem Essen und guter Unterhaltung ließen wir uns Zeit und beratschlagten, wie es weitergehen soll.

Für eine Stadtbesichtigung in Augsburg gab es 0 (in Worten „Null“) Stimmen.

Die Sieger-Idee war, mit dem Bus zur Befreiungshalle hochzufahren, diese, wer mag, zu besichtigen und uns dann im naheliegenden Café wieder zu sammeln.

Diese Idee wurde schließlich umgesetzt.

Es gab auch einige hartgesottene, die tatsächlich eine Runde um die Befreiungshalle drehten, bevor sie sich mit dem Rest im Café trafen, um bei Wärme und guten Kuchen den weiteren Nachmittag zu verbringen.

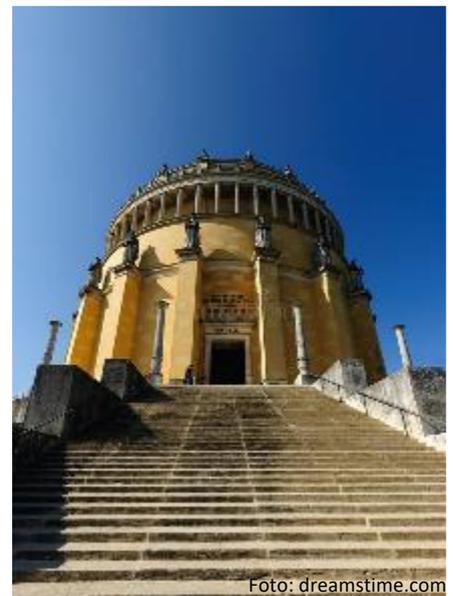


Foto: dreamstime.com



Foto: Friedrich Meyer

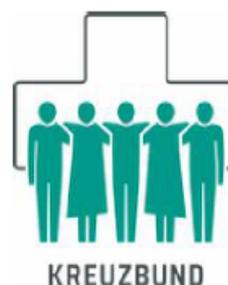
Die fast vollständige Gruppe in der Abendsonne von Altdorf

Gegen vier Uhr traten wir dann den Rückzug an, ab in den Bus und ab Richtung Heimat. Je weiter wir nach Norden kamen, umso mehr hellte sich der Himmel auf und beim Abendessenstop in Altdorf bei Nürnberg schien gar die Sonne.

Letztere hatten wir schon den ganzen Tag im Herzen. Das Wetter mag garstig gewesen sein, aber wir hatten immer gute Laune und gute Gespräche, fanden Wege gut miteinander umzugehen und für uns zu sorgen.

Kreuzbund eben!

Und nächstes Jahr wird nach **Sonneberg** gefahren!



Gemeinsam unterwegs

mit dem DV Bamberg

Sucht - Selbsthilfe

KREUZBUND



...jetzt auch im Chat

- montags, dienstags, mittwochs 19 bis 20 Uhr
- donnerstags 11 bis 12 Uhr
- donnerstags 19 bis 20 Uhr (für Angehörige)
- freitags 19 bis 20 Uhr
- sonntags 16 bis 17 Uhr (für Junge und Junggebliebene)
- sonntags 19 bis 20 Uhr





<https://www.kreuzbund.de/chat>

Aktivitäten

Kreuzbund Diözesanverband Bamberg
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige



Andrea Herzig berichtet über ein gelungenes Fest und sagt Danke

Unser diesjähriges Sommerfest fand am 3. August zur Abwechslung mal bei unserem Gruppenmitglied Martin und seinem Ehemann in Oberasbach statt. Ab 14 Uhr strömten schon die ersten Gäste ein- 25 gut gelaunte Menschen, meist mit leckerem Kuchen 🍰 und Salaten im Gepäck!

Das Wetter war auch an diesem Tag wunderschön und es gab bei Martin zum Glück einige schattige Plätzchen und als Highlight auch noch einen tollen Swimmingpool! Dieser wurde sogleich von Önder's Sohnmann und von meiner besten Hälfte mit Arschbomben eingeweicht!

Es fanden viele interessante Gespräche statt und es wurde viel gelacht! Eine Freundin des Gastgebers, die an einer Berufsschule arbeitet, war sehr an unserer Präventionsarbeit an Berufsschulen interessiert und wir überlegen, dies wieder ins Programm aufzunehmen!

Nun nahm ich die Gelegenheit beim Schopf und bedankte mich mit ein paar Blümchen bei unserem lieben Martin, nicht nur, dass er sein Haus und Garten für unsere Feier zur Verfügung gestellt hatte, sondern auch, dass er Getränke und Grillfleisch besorgt hatte!

Im Nu war die Zeit verfliegen und schon warfen unsere Grillmeister Önder und Eddi den Grill an! Es gab leckeres Fleisch und hervorragende Beilagen Auch hier wieder ein Augenschmaus! Einfach köstlich!

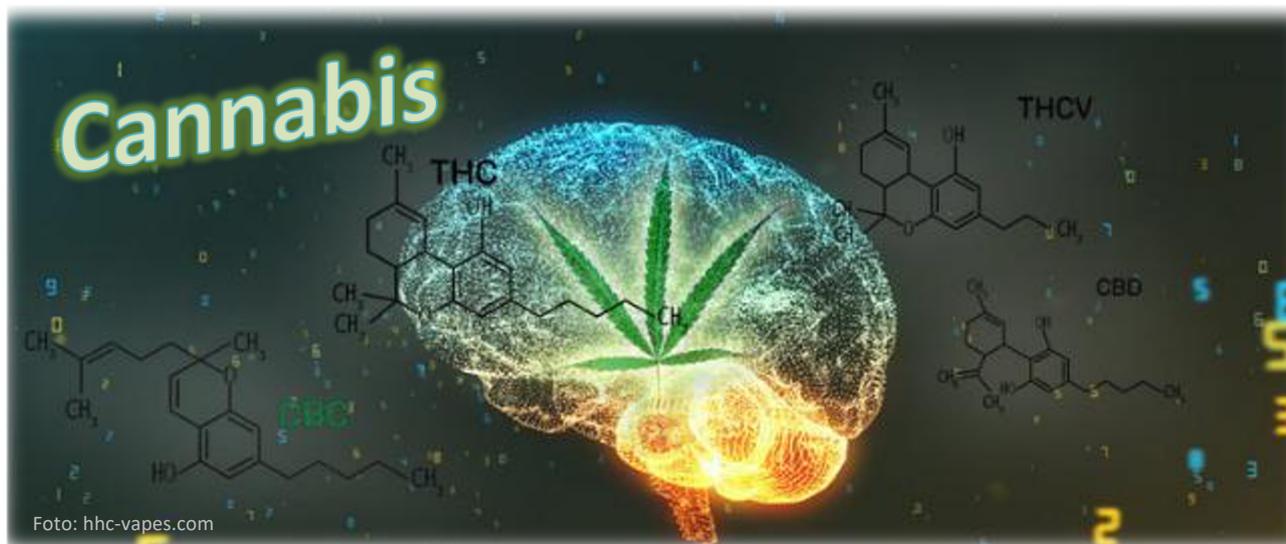
Schließlich fanden sich noch ein paar fleißige Helferlein, die Martin's Küchen wieder auf Vordermann brachten, worüber er sich sehr gefreut hat! Langsam neigte sich dieser wunderschöne Tag dem Ende zu und wir sagen: Danke schön und scheee war's!

Andrea Herzig



WEGGEFÄHRTEN IM NETZ

DAS KREUZBUND-FORUM



Eine uralte Heilpflanze mit Suchtpotenzial

Das Endo-Cannabinoid-System (ECS) und die Wirkung von Cannabis auf den Körper

Cannabis wirkt im menschlichen Körper hauptsächlich durch die Interaktion mit dem ECS, einem komplexen System von Rezeptoren, das in verschiedenen Teilen des Körpers vorhanden ist. Das schließt auch das Gehirn, das Immunsystem, die Fortpflanzungsorgane und weitere Systeme ein, wie *Dr. Peter Grinspoon auf Harvard Health Publishing* berichtet.

Das ECS spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung einer Vielzahl von physiologischen Prozessen wie Schmerzempfinden, Stimmung, Appetit und Schlaf. Cannabinoide wie THC (Tetrahydrocannabinol) und CBD (Cannabidiol) binden an diese Rezeptoren und modulieren ihre Aktivität, was zu den verschiedenen Wirkungen von Cannabis führt.

Die Wirkung von Cannabis tritt fast unmittelbar nach dem Rauchen ein, während es bei oraler Einnahme ein bis drei Stunden dauern kann, bis die Wirkung ihren Höhepunkt erreicht.

Die kurzfristigen Effekte, wie veränderte Sinneswahrnehmungen, veränderte Stimmung und Konzentrationsschwierigkeiten, beginnen nach ein bis drei Stunden nachzulassen. Langfristige Wirkungen, insbesondere bei chronischem Konsum, können jedoch Tage, Wochen oder sogar Monate andauern. Was den Verbleib im Körper betrifft, kann THC zwischen einigen Tagen und mehreren Monaten nach dem Konsum im Körper nachweisbar sein. Die genaue Nachweisbarkeit hängt von verschiedenen Faktoren ab, darunter die Häufigkeit des Konsums, die konsumierte Menge und der verwendete Test.

Psychotrope Effekte

THC ist der Hauptverantwortliche für die psychoaktiven Effekte von Cannabis. Es bindet an CB1-Rezeptoren im Gehirn und beeinflusst so die Freisetzung von Neurotransmittern, was die Wahrnehmung, Stimmung und das Bewusstsein verändern können (Rauschwirkung). Die Anzahl an THC-Rezeptoren im Gehirn ist größer als alle anderen Arten von Rezeptoren.

Während viele Nutzer Entspannung und Euphorie erleben, können andere Gefühle der Angst oder Paranoia erfahren, was von der Dosis, der individuellen Empfindlichkeit und Umgebungssituation des Konsums abhängt.

Schmerzlinderung

Sowohl THC als auch CBD wirken schmerzlindernd, indem sie an unterschiedliche Rezeptoren im ECS binden und die Schmerzsignalwege beeinflussen. Diese Eigenschaft macht sie zu wertvollen Optionen für die Behandlung von chronischen Schmerzen verschiedener Ursachen, indem sie die Schmerzwahrnehmung im Gehirn reduzieren.

Entzündungshemmung

CBD ist besonders für seine entzündungshemmenden Wirkungen bekannt und wirkt dabei ohne die psychoaktiven Effekte von THC. Es interagiert mit verschiedenen Rezeptoren, um Entzündungsreaktionen im Körper zu modulieren, was es zu einem potenziellen Therapeutikum bei Autoimmunerkrankungen und entzündlichen Erkrankungen macht.

Gesundheit

Einfluss von Cannabis auf das Schlafverhalten

Cannabis kann auch das Schlafverhalten beeinflussen. THC kann die Einschlafzeit verkürzen und die Tiefschlafphase verlängern, was bei der Behandlung von Schlafstörungen hilfreich sein kann. CBD wird eine beruhigende Wirkung zugeschrieben, die ebenfalls zur Verbesserung der Schlafqualität beitragen kann, insbesondere bei Nutzern mit Angstzuständen und Stress.

Die Wirkung von Cannabis im Körper ist vielfältig und hängt von einer Reihe von Faktoren ab, einschließlich der spezifischen Cannabinoide, ihrer Konzentration, der Applikationsform und individuellen Unterschieden in der ECS-Funktionalität.

Potenzielle gesundheitliche Vorteile von Cannabis hat sich als ein vielversprechendes therapeutisches Mittel in der Behandlung einer Reihe von medizinischen Zuständen erwiesen.

Die potenziellen gesundheitlichen Vorteile, die aus seiner Anwendung resultieren, umfassen:

Behandlung von chronischen Schmerzen

Die schmerzlindernden Eigenschaften von Cannabis, insbesondere durch THC und CBD, haben sich als effektiv in der Behandlung von chronischen Schmerzen erwiesen. Diese Wirkstoffe können helfen, Schmerzsignale zu modulieren, was bei einer Vielzahl von Bedingungen, von Neuropathien bis zu entzündlichen Erkrankungen, Linderung verschaffen kann.

Epilepsie

Speziell CBD-reiche Cannabisprodukte haben in der Behandlung bestimmter Formen von schwer behandelbarer Epilepsie bemerkenswerte Erfolge erzielt. CBD kann die Anzahl und Schwere von Anfällen reduzieren, ohne die psychoaktiven Effekte zu verursachen, die mit THC assoziiert sind.

Übelkeit und Erbrechen bei Chemotherapie

THC wirkt antiemetisch und kann effektiv Übelkeit und Erbrechen unterdrücken, die häufigen Nebenwirkungen bei Chemotherapie sind. Patienten, die herkömmliche antiemetische Medikamente als unwirksam empfinden, können von Cannabis-basierten Therapien profitieren.

Multiple Sklerose

Cannabis wird auch zur Linderung von Symptomen bei Multipler Sklerose (MS) eingesetzt, einschließlich Spastik und Schmerzen. Patienten berichten von einer verbesserten Muskelkontrolle und einer Reduzierung von Zittern, was zu einer besseren Lebensqualität führen kann.

Schlafstörungen

Durch seine entspannenden Eigenschaften kann Cannabis bei der Behandlung von Schlafstörungen hilfreich sein. Insbesondere THC hat sich als nützlich erwiesen, um die Einschlafzeit zu verkürzen und die Schlafqualität zu verbessern, indem es die Dauer des Tiefschlafs verlängert.

Obwohl Cannabis vielversprechende Ergebnisse in diesen Bereichen zeigt, ist es wichtig, die Anwendung stets mit einem qualifizierten Mediziner abzustimmen, um sicherzustellen, dass die Behandlung den individuellen Bedürfnissen entspricht und mögliche Risiken minimiert werden.

Die Forschung zu Cannabis und seinen therapeutischen Anwendungen entwickelt sich ständig weiter, und mit ihr unser Verständnis für die effektivsten Einsatzmöglichkeiten dieser alten Pflanze in der modernen Medizin.

Auch wenn medizinischer Cannabis viele Vorteile aufweisen kann, so bleibt immer noch die Gefahr einer Suchterkrankung.

Mögliche Risiken und Nebenwirkungen bei der Verwendung von Cannabis.

Trotz der therapeutischen Potenziale von Cannabis ist es wichtig, sich der möglichen Risiken und Nebenwirkungen bewusst zu sein, vorwiegend bei langfristigem oder intensivem Gebrauch.

Zu den psychischen Effekten zählen Angstzustände und Paranoia, die vor allem durch den psychoaktiven Bestandteil THC verursacht werden können. Überdies besteht das Risiko einer Abhängigkeitsentwicklung, vor allem bei Personen mit einer Prädisposition für Suchterkrankungen.

Cannabis kann ebenfalls kognitive Funktionen beeinträchtigen, was sich in einer verschlechterten Konzentrationsfähigkeit und einem nachlassenden Kurzzeitgedächtnis äußern kann.

Der Einsatz von THC- und CBD-haltigen Präparaten sollten daher nur von Ärzten und Ärztinnen, die Erfahrung in der Suchtmedizin haben angewandt werden. Gerade bei CBD – ölen, die im Handel frei verkäuflich sind, besteht meines Erachtens bei einer bereits diagnostizierten und behandelten Cannabisabhängigkeit die Gefahr eines Rückfalls. Ähnlich wie mit alkoholfreiem Bier oder Wein bei trockenen Alkoholikern.

Albert Kohns

Quelle: DoktorABC.com



Eine Internetrecherche zum Thema Suchtverhalten in Deutschland von Albert Kohns

„Alkohol zu trinken ist in Deutschland eine solche Selbstverständlichkeit, dass es vielen Menschen merkwürdig erscheint, sich bewusst dagegen zu entscheiden. Dabei ist heute bekannt, dass bereits kleine Mengen Alkohol die Gesundheit schädigen können, insbesondere gilt dies für Jugendliche. Alkohol ist ein vermeidbarer Risikofaktor für viele Krankheiten.“

Die Bundesregierung hat in ihrem Koalitionsvertrag vereinbart, das Sponsoring und Marketing unter anderem für Alkohol einzuschränken. Werbe- und Sponsoringverbote sind bewährte Instrumente der Prävention. Als Politik müssen wir die Weichen stellen, um Veränderungen zu erreichen, zum Jugend-, aber auch Konsumierendenschutz.“

Burkhard Blienert,

Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen

Deutschland ist im internationalen Vergleich ein Hochkonsumland. 87,0 % aller Personen im Alter von 18 bis 59 Jahren haben in den letzten 12 Monaten bei mindestens einer Gelegenheit Alkohol konsumiert, 74,3 % in den vergangenen 30 Tagen. Weitere 15,3 % der Erwachsenen zwischen 18 und 59 Jahren weisen einen riskanten Alkoholkonsum auf – hochgerechnet knapp 7 Millionen Personen. Zudem betreibt circa jeder vierte Erwachsene episodisches Rauschtrinken.

Zu welchen gesundheitlichen Folgeschäden kann Alkoholkonsum führen?

Hochgerechnet leiden circa 1,6 Millionen Menschen in Deutschland unter einer Alkoholabhängigkeit. Mehr als 20.000 neu diagnostizierte Krebserkrankungen ließen sich im Jahr 2022 in Deutschland auf den Konsum von Alkohol zurückführen. Und 2021 verstarben etwa 14.000 Personen an einer ausschließlich durch Alkoholkonsum bedingten Krankheit.

Neben diesen unmittelbaren Folgeschäden für die eigene Gesundheit kann der Alkoholkonsum auch Leid bei Angehörigen verursachen und zu Unfällen und Gewalt führen.

So steht bei **mehr als 5 % aller Straßenverkehrsunfälle** mit Personenschaden mindestens einer der Unfallbeteiligten unter Alkoholeinfluss.

Etwa 9,5 % aller Straftatverdächtigen standen während der Tat unter Alkoholeinfluss. Bei einzelnen Delikten ist der Anteil deutlich höher.

So liegt der Anteil beim **Tatbestand „Körperverletzung“ bei 21,5 %**, beim **„Widerstand gegen und tätlicher Angriff auf Vollstreckungsbeamte“ bei circa 50 %**.

Statistiken zum Alkoholkonsum

7,9 Millionen Menschen der 18- bis 64-jährigen Bevölkerung in Deutschland konsumieren Alkohol in gesundheitlich riskanter Form. (DHS, Jahrbuch 2024).

Gesundheit

Gesundheitlich riskanter Alkoholkonsum bezeichnet den Konsum von Alkohol in Mengen, die das Risiko für körperliche, psychische oder soziale Schäden erhöhen.

Ein problematischer Alkoholkonsum liegt bei etwa 9 Millionen Personen dieser Altersgruppe vor (ESA 2021). Problematischer Alkoholkonsum beschreibt Verhaltensweisen, bei denen der Alkoholkonsum bereits zu negativen Folgen führt, wie körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen, sozialen oder beruflichen Problemen, oder einem Kontrollverlust über die Menge des konsumierten Alkohols.

Die aktuellen Empfehlungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) basieren auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Diese zeigen, dass jede Form des Alkoholkonsums, selbst in geringen Mengen, langfristig schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Es wird betont, dass kein risikofreier Alkoholkonsum existiert. Laut dem Alkoholatlas 2022 des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) starben in Deutschland im Jahr 2020 rund 14.200 Menschen (davon 10.600 Männer und 3.600 Frauen) an Krankheiten, die ausschließlich auf Alkoholkonsum zurückzuführen sind. Wenn man Krankheiten einbezieht, bei denen Alkohol ein Mitfaktor ist, liegt die Zahl der alkoholbedingten Todesfälle jedoch deutlich höher. Schätzungen gehen davon aus, dass jährlich über 40.000 Menschen in Deutschland vorzeitig an den Folgen ihres Alkoholkonsums sterben (DKFZ, 2022). In der Gesellschaft herrscht eine weitgehend unkritische Einstellung zum Konsum von Alkohol vor, was die Implementierung und Effektivität präventiver Maßnahmen erschweren. Durchschnittlich werden pro Kopf der Bevölkerung jährlich 10,6 Liter reinen Alkohols konsumiert. Gegenüber den Vorjahren ist eine leicht rückläufige Tendenz im Alkoholkonsum zu registrieren. Dennoch gehört Deutschland im internationalen Vergleich unverändert zu den Ländern mit einem hohen Alkoholkonsum und liegt im oberen Drittel der Rangliste.

Die durch Alkoholkonsum verursachten volkswirtschaftlichen Kosten betragen rund 57 Milliarden Euro pro Jahr (DHS, Jahrbuch Sucht 2024). Diese Kosten umfassen sowohl direkte medizinische Kosten als auch indirekte Kosten durch Produktivitätsverluste, vorzeitige Verrentung und Sterblichkeit.

Etwa 1,8 Millionen Personen gelten in Deutschland als medikamentenabhängig.

Korrekt angewendet gehören Arzneimittel zu den wirksamsten Instrumenten der medizinischen Versorgung. Bei manchen Medikamenten besteht – besonders bei längerfristigem Gebrauch – jedoch das Risiko der Entwicklung eines Missbrauchs oder einer Abhängigkeit. Dieses Risiko ist deutlich höher bei Medikamenten, die auf das zentrale Nervensystem einwirken. Etwa 3,5 % der 18- bis 64-Jährigen in Deutschland erfüllen die Kriterien für eine Abhängigkeit von Medikamenten.

"Bestimmte Medikamente, wie Schlaf- und Beruhigungsmittel oder starke Schmerzmittel können zur Entwicklung eines Missbrauchs und einer Abhängigkeit führen. Die vorliegenden Daten zeigen, dass wir noch mehr über Medikamentengebrauch und -missbrauch wissen müssen. Medikamente sollten nicht ohne entsprechende Indikation, in unangemessener hoher Dosierung oder länger als notwendig eingenommen werden.

Medikamentenabhängigkeit spielt eher selten eine Rolle in der öffentlichen Wahrnehmung, Betroffene leiden oft im Stillen. Zwei Drittel der Medikamentenabhängigen sind Frauen. Wir brauchen daher mehr geschlechtsspezifische Angebote in der Beratung und Behandlung."

Burkhard Blienert,

Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen

4,5 Millionen Erwachsene geben an, Cannabis in den letzten 12 Monaten konsumiert zu haben. Von den 12- bis 17-Jährigen haben 7,6 % im letzten Jahr Cannabis konsumiert. In allen Altersgruppen ist der Cannabiskonsum bei Männern und Jungen höher als bei Frauen und Mädchen. Cannabiskonsum erhöht das Risiko für körperliche und vor allem für psychische Störungen. Er kann die Hirnleistung beeinträchtigen und die Fahrtüchtigkeit einschränken. Insbesondere für Kinder und Jugendliche kann Cannabis gefährlich werden. Ein frühes Einstiegsalter, intensiver Konsum und Co-Konsum von Tabak wurden als besondere Risikofaktoren identifiziert.

Das gesamte DHS-Jahrbuch Sucht 2024 steht zum Download unter

www.dhs.de/unsere-arbeit/dhs-jahrbuch-sucht bereit.

Albert Kohns

Quellen: Bundesministerium für Gesundheit
DHS-Jahrbuch Sucht 2024



Unsere Selbsthilfegruppen im DV Bamberg

Stand 01/2025

Bamberg

Mittwoch, 18:00 Uhr
 Rosmarinweg 1,
 96052 Bamberg
 Gruppenleitung: Sabine Ott
 Tel. 0171 / 7862517
 Email: Bamberg2@kreuzbund-bamberg.de

Ebermannstadt

Freitag, 18:00 Uhr
 Kirchenplatz 9, 91320 Ebermannstadt
 Gruppenleitung: Wolfgang Herion
 09195 / 9289844,
 0170 / 2003160
 Email: Ebermannstadt@kreuzbund-bamberg.de

Forchheim 1

Montag, 19:00
 Caritas Beratungsstelle
 Birkenfelderstr. 15, 91301 Forchheim
 Gruppenleitung: Petra Lürwer
 Tel. 0160 / 91764599
 Email: Forchheim1@kreuzbund-bamberg.de

neu

Forchheim 3

Dienstag, 19:00 Uhr
 Caritas-Beratungsstelle
 Birkenfelderstr. 15, 91301 Forchheim
 Gruppenleitung: Sieglinde Gößwein
 Tel. 09191 / 31158
 Email: Forchheim3@kreuzbund-bamberg.de

Lichtenfels

Mittwoch, 18:30 Uhr
 Haus der kirchl. Dienste "St. Hedwig"
 Schlossberg 2, 96215 Lichtenfels
 Gruppenleitung: Ludwig Fischer
 Tel. 09573 / 1864
 Email: Lichtenfels@kreuzbund-bamberg.de

Fürth

Dienstag, 19:00 Uhr
 Pfarrei Christ König
 Friedrich-Ebert-Straße 3, 90766 Fürth
 Gruppenleitung: Hans Wittmann
 Tel. 0170 / 3165662
 Email: Fuerth1@kreuzbund-bamberg.de

Nürnberg 1

Dienstag, 19:00 Uhr
 Stift St. Martin (Cafeteria)
 Grolandstr. 67, 90408 Nürnberg
 Gruppenleitung: Cleveland Hook
 Tel. 0157 / 53608802
 Email: Nuernberg1@kreuzbund-bamberg.de

Nürnberg 3

Donnerstag, 19:00 Uhr
 Pfarrei Verklärung Christi
 Sperberstr. 56, 90408 Nürnberg
 Gruppenleitung: Andrea Herzig
 Tel. 0176 / 95292899
 Email: andrea.maria.herzig@gmail.com

(Die Gruppe Nürnberg 3 ist dem DV Eichstätt angegliedert)

Suchthilfe



Kontakt: Bamberg
Schwarzenbergstraße 8
96050 Bamberg
Telefon: 0951 86 85 51
E-Mail: suchtberatung.ba@skf-bamberg.de



Kontakt: Forchheim
Dreikirchenstraße 23
91301 Forchheim
Telefon: 09191 7 36 29 61
E-Mail: suchtberatung.ba@skf-bamberg.de



Kontakt:
Obstmarkt 28
90403 Nürnberg
0911 / 23 54 181
0911 / 23 54 189
E-Mail: suchtberatung@caritas-nuernberg.de



Caritasverband für die Stadt
und den Landkreis Fürth e.V.

Kontakt: Psychosoziale Beratungsstelle
Königstraße 112 – 114 90762 Fürth
Tel. (0911)7 40 50 – 20
E-Mail: suchtberatung@caritas-fu-

erth.de

Suchtberatungstelle



für die Stadt und den Landkreis Lichtenfels

Kontakt:
Kronacher Str. 16A,
96215 Lichtenfels
Telefon: 09571 71234



Geinsam Sucht überwinden

Der Diözesanverband Bamberg wird
gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen
und deren Verbände in Bayern



Nachruf



Der Kreuzbund Diözesanverband Bamberg trauert um seinen Weggefährten und ehemaligen Vorsitzenden

Armin Hilgeroth

* 15.02.1953

† 06.09.2024

Nach seiner schweren Krankheit, bei der wir lange hofften, es könnte sich zum Guten wenden, mussten wir von Armin Abschied nehmen.

Wir haben mit Armin Hilgeroth einen ganz besonderen Menschen verloren.

Er hat sich nicht gescheut, in einer schwierigen Phase die Führung unseres Verbandes zu übernehmen. Dafür hat er eine Gruppe von Weggefährten zur Unterstützung motiviert und dann mit viel Energie, fachlichem Wissen und menschlicher Zuwendung den Verband in all seinen Facetten wieder auf ein solides Fundament gestellt. Bis zuletzt hat er sich engagiert und als Liquidator am Neustart des Verbandes mitgewirkt.

Unser aufrichtiges Mitgefühl gilt seiner Familie. Wir werden ihm in unserer Gemeinschaft ein ehrendes und bleibendes Andenken bewahren.

25. – 27.04.2025

Wochenendseminar

im Bistumshaus St. Otto in Bamberg

Thema:

„NEIN“

– ein kleines Wort mit großer Bedeutung

Referent: Stephan Remdt

12. – 14.09.2025

Wochenendseminar

im Bildungshaus II in Vierzehnheiligen

Thema:

„Mein inneres Gleichgewicht finden“

Referentin: Martina Puscha

22.03.2025

Mitgliederversammlung

im Bistumshaus St. Otto in Bamberg

29. – 30.03.2025

Gesundheitstage

01.05.2025

Maiwanderung in Nürnberg

05.07.2025

DV – Ausflug nach Furth im Wald

08. – 09.11.2025

Gruppenleitertreffen

im Hotel Schlossberg in Haidhof

Noch keinen festen Termin gibt es für den
Besinnungstag

Buchtipps

Jeder Mensch hat ein Kind in sich, das immer noch nach Liebe und Anerkennung sucht. Dieses Buch hilft Ihnen dabei, Ihr inneres Kind kennenzulernen. Jedes Kapitel ist ein Schritt auf dem Weg zur Heilung und zeigt, dass Ihr inneres Kind **gar nichts muss, um geliebt und anerkannt zu sein.**

Dieses Buch zeigt Ihnen effektive

Übungen, die Ihnen helfen, **alte emotionale Wunden zu heilen** und Ihre Beziehung zu sich selbst zu stärken. Es hilft Ihnen zu verstehen, dass Ihr Wert nicht von äußeren Erwartungen oder Leistungen abhängt, sondern davon, wer Sie in Ihrem Innersten sind. „Das Kind in dir muss gar nichts“ ist mehr als nur ein Buch. Es ist ein Schlüssel, der die Tür zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben öffnet. Es ist eine Reise, die Sie zu Ihrer wahren Identität führt, **weg von Selbstzweifeln und hin zur Selbstliebe.**

Das Buch von Simone Goldmann sollten Sie kaufen, wenn Sie...

- nicht mehr ein Sklave Ihrer Vergangenheit sein wollen
- die eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser wahrnehmen wollen
- ihre Ängste überwinden und neuen Mut schöpfen wollen

Buch: gebunden 140 Seiten
ISBN-13: 979-8398689907
Herausgeber: Independently published
Erschienen am: 17. Juni 2023
Preis: 14,99€ (bei Amazon)

Zum Schluss**Das ganze Jahr**

Auf der ganzen Welt, da leuchten Kerzen,
und ich wünsche voller Zuversicht ?
zu Weihnachten von ganzem Herzen:
Dir ein ganzes Jahr voll so viel Licht!

Überall erklingen Lieder,
das ist zu Weihnachten das Schöne ?
Ich wünsch Dir an jedem Tage wieder
nur solch sanfte, zarte Töne!

Streit verklingt, es wird erträglich,
voll Frieden ist die Weihnachtszeit ?
ich wünsch? Dir zum Weihnachtsfest
tagtäglich
Glück, Ruhe und Besinnlichkeit!

© 2013 <http://weihnachtsgedichte.de>

Ein Frohes Fest wünscht
Wolfgang Herion

