

Blitzlicht

Frühjahr / Sommer 2023



Mitgliederversammlung in Bamberg
Antrag zur Liquidation angenommen

Sucht und Depression
Eine Krankheit kommt selten allein

30 Jahre Kreuzbundgruppe
Forchheim 3

Infoblatt des Kreuzbund Diözesanverband Bamberg e.V. i. L.
für Gruppenmitglieder*innen und Gruppenteilnehmende





Impressum:

Herausgeber: Kreuzbund
Diözesanverband
Bamberg e.V. i. L.

Redaktion: Friedrich Meyer (V.i.S.d.P.)
Albert Kohns

Textbeiträge,
Fotos und
Bilder: Privat und
lt. Quellenangaben
Titelfoto: Albert Kohns

Satz und
Gestaltung: Albert Kohns

Druck: WirMachenDruck.de

Zu veröffentlichende Artikel bitte per E-Mail an:
albertkohns@yahoo.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:

Jeder Abschied ist auch ein
Neubeginn

Seite 3

Mitgliederversammlung
Antrag auf Liquidation angenommen

Seite 4

Gruppenleitertagung
im Bistumshaus St. Otto in Bamberg

Seite 6

Weihnachtsmarkt in Fulda
Ein Bericht über einen wunderschönen Tag

Seite 8

DV – Wanderung
Diesmal im Landkreis Lichtenfels

Seite 10

30 Jahre Kreuzbundgruppe
Forchheim 3

Seite 11

Sucht und Depression
Eine Recherche über die Verknüpfung
zweier Krankheiten

Seite 12

Kontakt zu Suchtberatungs-
stellen

Seite 15

Termine, Seminare, Buchtipp

Seite 16

Aus der Redaktion

Jeder Abschied ist auch ein Neubeginn

Gedanken über den Diözesanverband Bamberg

Hallo liebe Leser*innen,

was uns in den kommenden Monaten bevorsteht, haben schon etliche Vereine vor uns durchgemacht und es werden immer mehr werden. Sinkende Mitgliederzahlen, keine, oder nur wenige Neumitglieder, ein sehr hohes Durchschnittsalter der Mitglieder zwingen so manchen Verein oder Verband sich neu zu orientieren und sich aus dem Vereinsregister streichen zu lassen. So auch unser Diözesanverband. Wir dürfen dies aber nicht als einen Untergang des Verbandes sehen. Vielmehr ist es ein Neuanfang, der auch einige Veränderungen mit sich bringen kann. Eine „schlankere Verwaltung“ heißt nicht, dass die Arbeit jetzt auf weniger Köpfe verteilt werden muss, sondern dass die „Dienstwege“ etwas kürzer werden können. Lean Administration reduziert die Komplexität von Prozessen in der Verwaltung. Ein gutes Beispiel hierfür ist unser Blitzlicht. Hier läuft alles per E-Mail oder Telefon ab, und das nicht erst seit der Pandemie. So hat vieles, was hier jetzt einfließen kann seinen Ursprung nicht in der Pandemie gehabt.

Zum Beispiel Videokonferenzen, statt langer Dienstreisen. Das wäre früher auch schon möglich gewesen, aber durch das Social-Distancing (Kontaktverbot während der Pandemie) wurde dieses Mittel verstärkt eingesetzt. Auch beim Kreuzbund. Natürlich wird es auch in Zukunft Präsenzveranstaltungen geben müssen, da ein direkter Austausch wichtig für uns ist, nicht nur bei den wöchentlichen Gruppentreffen. Es wird sich etwas ändern, aber vieles bleibt uns auch erhalten. Das Gefühl der Zusammengehörigkeit, das Vertrauliche in den Gruppen, die gemeinsamen Unternehmungen, all das sind Dinge, die uns bleiben werden. Der DV hat schon so manche Misere überwunden, die bestimmt auch Veränderungen mit sich gebracht haben und ist danach gestärkt aus der Krise gekommen. Der DV hat sich immer wieder neu erfunden, beziehungsweise zusammengefunden.

Albert Kohns

Freiheit beginnt wo Sucht endet



im



Wir begrüßen unser neues Mitglied

Alfred Ehret

in der Gruppe Forchheim 3



Mitgliederversammlung

am 25.03.2023
im Bistumshaus
St. Otto in Bamberg

Eine Zusammenfassung des Vormittags
von Albert Kohns

Pünktlich wie immer trafen sich die Mitglieder des DV Bamberg zu ihrer diesjährigen Versammlung um 9.00 Uhr in der Hauskapelle des Bistumshauses St. Otto zusammen um mit Diethard, unserem geistlichen Beirat, einen Gottesdienst zu feiern.

Nach einer kurzen Stärkung, mit Kaffee und Gebäck ging es in den Großen Saal, wo die Eigentliche Versammlung stattfand. Franz Kellermann, als Vorsitzender, und Friedrich Meyer als Geschäftsführer, begrüßten die teilnehmenden Mitglieder und stellten fest, dass manche Partei neidisch auf die Zahl der Anwesenden blicken könnte. 34 Teilnehmende, was ca. 30% aller Mitglieder des DV's entspricht, waren gekommen. Somit war die Versammlung beschlussfähig. Und es wurde einiges beschlossen. Ergänzungen zu den Tagesordnungspunkten wurden keine gestellt, was eine gute Vorarbeit des Vorstandes widerspiegelt.

Franz Kellermann sagte, dass außer dem DV Bamberg noch ein weiter Diözesanverband im Fokus des Bundesverbandes steht. Er lobte aber die Arbeit in der momentan schwierigen Lage unseres DV und das Engagement von Friedrich als Geschäftsführer. Die Gruppenarbeit, genauso wie die Seminare und die Gestaltung unseres Infoblattes „Blitzlicht“ laufen wie gewohnt gut.

Auch Friedrich Meyer bedankte sich für die gute Zusammenarbeit im DV. Er betonte auch die rege Mitarbeit der Mitglieder bei diversen Veranstaltungen, wie z. B. das Heinrichsfest in Bamberg. Bevor er mit dem Geschäftsbericht fortfuhr, machte er noch auf die anstehenden Termine des Vorstandes bei Bundes-Arbeitstagen und -Konferenzen, sowie eventuelle Notartermine aufmerksam.

Der Haushalt für das Jahr 2022 wurde in allen Bereichen eingehalten bzw. unterschritten, so dass wir einen finanziellen Überschuss haben. Mit

dem Überschuss konnte die Rücklage für die Digitalisierung von 10.000,00 € auf 18.000,00 € aufgestockt werden. Eine Rücklage für die Kosten der Liquidierung des DV wurde mit 2.000,00 € neu eingerichtet. Bei der internen Überprüfung des Kassenbuches durch Johannes Woithuis und eine externe Prüfung durch die Steuerberaterin Sonja Egger ergaben keine Unstimmigkeiten. Johannes Woithuis hob die sehr gute Buchführung nochmals hervor. Die Entlastung der Kasse und des Vorstandes erging daher einstimmig.

Der nächste Punkt der Tagesordnung war der wohl wichtigste, in den vergangenen Jahren. Die Beantragung auf Liquidation des DV. Es klingt aber schlimmer, als es ist. Wie schon im vorangegangenen Heft geschildert wird der DV lediglich aus dem Vereinsregister gelöscht. Er bleibt weiterhin ein eigenständiger Unterverband des Kreuzbund Bundesverbandes in Hamm. Angestrebt ist dadurch auch eine „schlankere“ Verwaltung im DV.

Nachdem, wie zu erwarten war, auch bei der diesjährigen Versammlung sich kein Mitglied bereit erklärte den Vorsitz im Vorstand des DV zu übernehmen wurde dem Antrag auf Liquidation einstimmig stattgegeben.

Franz Kellermann, Friedrich Meyer und Armin Hilgeroth wurden auf Antrag als Liquidatoren bestätigt. Sie vertreten den DV gemeinsam nach außen.

Friedrich und Armin vertreten den DV gegenüber dem Bundesverband.

Der Diözesanverband Bamberg befindet sich mit Datum vom 25.03.2023 in Liquidation und der Zusatz i. L. (in Liquidation) muss bei allen Anschreiben, Anträgen und sonstigem Schriftverkehr hinter e. V. angehängt werden.

Die Liquidation wird sich voraussichtlich bis September 2024 hinziehen.

Wie schon im Vorjahr gab es auch dieses Mal

Aus dem DV

wieder eine Ehrung langjähriger Mitglieder. Wären alle Geehrten angereist hätten gleich 14 Weggefährtinnen und Weggefährten Ihre Urkunden und Anstecknadeln von Franz Kellermann und Friedrich Meyer in Empfang nehmen können. Franz Kellermann bemerkte in seiner Ansprache, dass die Ausdauer die Grundlage für unsere Arbeit in der Suchtselbsthilfe und auch bei unserer eigenen Erkrankung ist.



Gehrt wurden für 25 Jahre
Wolfgang Herion – Ebermannstadt 1,
Josef Jungbauer – Forchheim 2,
Barbara Kowarschik – Bamberg 1,
Alexander Müller – Bamberg 2 und
Helga Wirth - Ansbach



Für 15 Jahre wurden geehrt:
Wolfgang Gibowsky – Ebermannstadt 1,
Arnim Hilgeroth – Forchheim 1 und
Reiner Hofmockel - Ansbach



Für 5-jährige Mitgliedschaft wurden
Inge Fischer – Fürth,
Christine Pillipp – Ansbach,
Christine Riebl – Ansbach,
Roland Turtschin – Ebermannstadt 1,
Harry Zimmer – Fürth und
Albert Kohns – Lichtenfels 1
ausgezeichnet.

Die Termine für Ausflüge, Veranstaltungen und Seminare für dieses Jahr sind bis auf eine Ausnahme festgelegt. Sie stehen, wie immer auf der letzten Seite dieses Heftes.

Zum Abschluss bemerkte Franz Kellermann, dass er selten eine so gute und disziplinierte Mitgliederversammlung wie hier in Bamberg geleitet habe. ... Und dass auch ohne e. V. Er dankte den angereisten Weggefährtinnen und Weggefährten und wünschte Ihnen eine gute Heimreise und für alles Gute das Jahr 2023.

Mit einem gemeinsamen Mittagessen endet die diesjährige Mitgliederversammlung, bevor es dann um 14.30 für die Gruppenleiter weiterging.

Albert Kohns



Gemeinsam gegen Sucht

Aus dem DV

Gruppenleitertagung

am 25. und 26.03.2023
im Bistumshaus
St. Otto in Bamberg



Foto: www.bistumshaus-bamberg.de

Nach der Mittagspause trafen sich die 14 Gruppenleiter und Funktionsträger der Gruppen im Seminarraum 2 des Bistumshauses St. Otto in Bamberg wieder.

In einer lockeren Atmosphäre wurden auch diesmal Themen an- und besprochen, die die Gruppenarbeit beeinflussen. Auch gab es von der Bundesdelegiertenversammlung neues zu berichten. Mit dabei war auch wieder Nicole Kupfer, die in einem Workshop uns das Thema Outen der eigenen Suchterkrankung gegenüber anderen nähergebracht hat. Am Sonntag war dann Frau Motschmann von der Caritas-Kontaktstelle in Bamberg zu Gast, die über Ihre Arbeit berichtete.

Nach der Begrüßung durch Franz Kellermann und dem organisatorischen Teil, bei dem die Tagesordnungspunkte von Friedrich Meyer vorgestellt wurden, waren wir alle auf den Workshop gespannt.

Grundsätzlich ist eine Erkrankung, egal um welche es sich handelt, in erster Linie Privatsache und unterliegt dem Datenschutz. Somit ist es jedem freigestellt, es einem anderen zu sagen oder nicht. Und dennoch ist es ein wichtiges Thema:

Das Ansprechen der eigenen Suchterkrankung.

- Wem gegenüber sollte ich mich outen?
- Wann kann oder sollte ich mich gegenüber dritten zu meiner eigenen Suchterkrankung bekennen und sie öffentlich machen?
- Wie soll ich es machen?
- Warum soll oder kann ich es tun?

Zu den einzelnen Punkten wurden eigene Erfahrungen und Standpunkte gesammelt und diskutiert. Das war aber nur der erste Teil.

Nach einer kurzen Pause waren dann die Rollenspiele, die jeder von uns liebt, an der Reihe. Hier wurden Szenen aus dem realen Leben nachgestellt. Dabei kamen bei den Agierenden Erinnerungen und Emotionen aus der Vergangenheit wieder zum Vorschein. Die Beobachter hatten die Aufgabe die

Szenen zu analysieren und im Nachgang zu diskutieren.

Die zweieinhalb Stunden vergingen, wie im Flug und schon war es Zeit zum Abendessen. Danach trafen sich einige von uns noch zu einem Eis (nochmals Danke an Brigitte), Kaffee und guten Gesprächen in der Cafeteria des Bistumshauses.

Am Sonntag, nach einem reichhaltigen Frühstück begann um 9.00 Uhr der letzte Abschnitt der Tagung. Hierzu konnten wir auch Frau Motschmann begrüßen.

Als erster Punkt standen die Infos aus dem Bundesverband auf der Liste, die noch abuarbeiten war. Franz Kellermann, der auch Bundesdelegierter ist, teilte den Teilnehmenden mit, dass die Mitgliederzahlen sich im Sinkflug befinden. Ein Erfolg wäre schon Stagnation der Zahlen. Als mögliche Gründe sind zum einen die Überalterung der Mitglieder und die daraus resultierende Sterberate. Ein Teil wird der pandemiebedingten Auflösung mancher Kreuzbundgruppe zuzuschreiben sein. Manche langjährige Gruppe die während der Pandemie Videokonferenzen oder eigenen Chatrooms als Gruppenstundenersatz genutzt hat, stellte sich die Frage brauchen wir noch einen Gruppenraum und die Gruppenstunde überhaupt? Wenn wir uns treffen wollen können wir das auch privat. Junge Mitglieder oder Gruppenteilnehmende sind eher die Ausnahme. Das konnten alle Anwesenden nur bestätigen. Das heißt aber im Klartext, dass der Bundesverband weniger Einnahmen hat. Die Ausgaben (Kosten) aber mindestens gleichbleibend, wenn nicht höher anzusetzen sind. Eine Beitragserhöhung käme zurzeit aber nicht gut bei den Mitgliedern an, da das Leben im Moment schon teuer genug ist. Von ihr wurde auch zum jetzigen Zeitpunkt abgeraten. Früher oder später werden wir aber wohl nicht drum herumkommen.

Auf der nächsten Bundesdelegiertenversammlung sollen dann auch Vorschläge unterbreitet werden, wie man die Kosten kompensieren könnte.

Von unserem DV kommen meines Erachtens gute Ideen. Zum Beispiel Einsparungen in der Verwaltung des Bundesvorstandes durch schlankere Arbeitsabläufe zu erreichen. Ein weiterer Vorschlag zur Kosteneinsparung kam von Friedrich Meyer. Er schlug vor, die Verbandszeitschrift „WEGGEFÄHRTE“ nur noch in der digitalen Version zu versenden. So könnte man sich die hohen Druck- und Versandkosten einsparen. Beim Bundesverband ist dies allerdings derzeit keine Überlegung. Die Referentin für Öffentlichkeitsarbeit ist strikt gegen eine solche Lösung.

Danach war Frau Motschmann an der Reihe. Sie berichtete über eine Reihe von Themen die sie und ihr Team nicht nur für erwähnenswert halten, sondern bei denen auch gehandelt werden sollte. Eines dieser Themen ist der Suizid von suchtkranken Menschen in Therapieeinrichtungen. Sicher sind es nur wenige, dennoch möchte keine Einrichtung gerne darüber sprechen. Aber, jeder Suizid ist einer zu viel.

Ein weiteres Thema, das außer der Caritas auch der SkF auf dem Schirm hat, ist die Suchtberatung von Betroffenen jugendlichen unter 18 Jahren. Die Zahlen steigen stetig an und das sollte die Beratungsstellen zum Nachdenken und Handeln bringen.

Ein weiteres und wie ich meine, wichtiges Thema ist die Sucht bei pflegebedürftigen, alten Menschen. Frau Motschmann führte an, dass Pflegeheime Suchtkranke nicht aufnehmen, obwohl der Bedarf da ist. Auch hier gibt es noch viel zu tun.

Eine gute Nachricht konnte Sie dennoch verkünden. Sie setzte sich dafür ein, dass die Gruppe Nürnberg um Erwin Hellinger wieder einen Gruppenraum für ihre Treffen hat.

Ein Paar Teilnehmer brachten Ihr Bedauern über die schlechte Zusammenarbeit mit der Caritas in Sachen Fachtagungen und Kongresse zu Ausdruck. In den letzten 15 Jahren bekam der DV keine Einladung zu solchen Veranstaltungen der Caritas, obwohl der Kreuzbund ein Fachverband der Caritas ist. Demzufolge seien Kreuzbundmitglieder auch Caritasmitglieder. Frau Motschmann versprach sich in Zukunft darum zu kümmern und konnte gleich einen Termin für den Fachkongress Sucht in Forchheim nennen.

Für das Jahr 2023 sind die Seminare gut gebucht. Für 2024 sind noch keine Termine fest vergeben, da die Bildungshäuser Vierzehnheiligen noch Auswahltermine zur Verfügung hat.

Unser Blitzlicht wird archiviert, so dass man jederzeit auf eine ältere Ausgabe zurückgreifen kann. Wie das Ganze umgesetzt wird, ist derzeit noch nicht spruchreif. Aber es gibt da schon Gedankengänge bei mir die ich dann zu gegebener Zeit mit den Verantwortlichen besprechen werde.

Aus den Gruppen gibt es nur wenig neues zu Berichten. Bei den meisten läuft alles rund.

So hat Forchheim 1 sechzehn Teilnehmende, die aber nicht alle bei jedem Gruppentreffen anwesend sind. Die Zusammenarbeit mit der Klinik am Europakanal ist gut.

Forchheim 3 hat 7 Teilnehmende, aber auch Wackelkandidaten.

Die Ebermannstädter hatten ihren ersten Ausflug seit zwei Jahren nach Fulda gemacht. (siehe Seite 8) Ansonsten ist alles im grünen Bereich. Neu dazugekommen ist eine Angehörige.

Die Gruppe Lichtenfels hatte einen weiteren Todesfall zu vermelden. Der zweite innerhalb eines halben Jahres. Die Planung für die DV-Maiwanderung ist abgeschlossen. Die Flyer gehen zeitnah raus.

Die Gruppe Bamberg ist mit 24 Teilnehmenden sehr stark. Aber auch hier kommen nicht immer alle. Für dieses Jahr planen die Bamberger wieder ein Sommerfest.

Die Gruppe Nürnberg bedankte sich nochmals bei Frau Motschmann für die tatkräftige Unterstützung bei der Gruppenraumsuche. Mit sechs Teilnehmenden befindet sich die Gruppe im Neuaufbau.

Auch bei den Ansbachern gab es im letzten Jahr zwei Todesfälle, die die Zahl der Mitglieder und somit der Gruppenteilnehmenden auf 6 reduzierte. Die Gruppe trifft sich seit vergangenem Jahr 14-tägig. Geplant ist eine Grillparty, um die Teilnehmenden mehr zusammenzuführen.

Wie ihr seht, ist die Gruppenarbeit und der Austausch untereinander wichtig. Man kann Vergleiche ziehen oder aber Gemeinsamkeiten feststellen und kommunizieren.

Aber auch an diesem zweiten Tag verging die Zeit viel zu schnell.

Bis zum nächsten Mal Euer
Albert



Der DV-Bamberg
verwendet diese Software

Gruppenaktivitäten



Ausflug der KB- Gruppe Ebermannstadt zum Weihnachtsmarkt in Fulda

Ein Bericht von Werner Burkhard
über einen unvergesslichen Tag

Nach 2-jähriger Coronaunterbrechung konnten wir erstmals wieder nach alter Tradition einen Weihnachtsmarkt besuchen. Die Veranstaltung fand am 03.12.2022 statt. Trotz kurzfristiger Krankheits- und Todesfälle im engsten Familienkreis startete der harte Kern der Gruppe mit Familienangehörigen und Freunden um 9 Uhr in Ebermannstadt. In Vertretung unseres Gruppenleiters Wolfgang Herion begrüßte Klaus Hager die Teilnehmer der Fahrt und wünschte viel Spaß und Vergnügen.

Für das leibliche Wohl sorgte unser Gruppenkassier Klaus Zellmann mit geräucherten „Knobelwörschd“ (Knoblauchwürste) und frischen Salzstangen. Die Fahrt ging über Bamberg, Schweinfurt, die verschneite Rhön und gegen 11 Uhr erreichten wir unser Ziel Fulda in Hessen.

In Fulda wurden wir bereits von 2 Fremdenführern der Stadt Fulda zu einer einstündigen Führung innerhalb der Altstadt erwartet. Ein zauberhaftes Barockviertel mit beeindruckendem Dom, Stadtschloss und Park auf der einen, das historische Zentrum mit schönen mittelalterlichen Bauten auf der anderen Seite: Fulda hat alles, um Kulturfans glücklich zu machen. Zudem herrscht in den Gassen ein buntes Treiben, beherbergen die alten Gemäuer doch großartige Boutiquen sowie jede Menge Restaurants und Straßen



café – kein Wunder, dass diese Stadt Jahr für Jahr viele Besucher aus aller Welt anzieht. Schöne Fachwerkhäuser, Zunftkirchen, alte Geschäfte, Marktplätze und Straßennamen, die auf ihre Funktion im Mittelalter hinweisen, all das ist in diesem traditionellen Quartier zu finden. Zu den Highlights zählt der 14 Meter hohe Hexenturm (Frauengefängnis), seines Zeichens besterhaltener Wehrturm der alten Stadtbefestigung. Zentrum der mittelalterlichen Stadt waren einst der Platz „Unterm Heilig Kreuz“ und das unweit davon gelegene Alte Rathaus. Vom 27.04. - 08.10. kann man in Fulda während der Landesgartenschau 2023 üppige Blumenpracht bewundern. Unsere Stadtführung endete am Weihnachtsmarkt.



Der Weihnachtsmarkt ist insgesamt in 6 Sektionen aufgeteilt.

Der traditionelle Weihnachtsmarkt: Er gehört wie der Dom zu Fulda dazu. Mit großer Pyramide und liebevoll geschmückten Ständen bildet er den Kern der Weihnachtsstadt.



Der Weihnachtsmarkt ist insgesamt in 6 Sektionen aufgeteilt.

Der traditionelle Weihnachtsmarkt:

Er gehört wie der Dom zu Fulda dazu. Mit großer Pyramide und liebevoll geschmückten Ständen bildet er den Kern der Weihnachtsstadt.



Der Hüttenzauber:

Engelschöne Krippenfiguren, mollig warme Wintersocken und funkelnde Weihnachtssterne - jede Hütte bietet etwas Besonderes.

Das mittelalterliche Weihnachtsdorf:

Erlebe hier eine Zeitreise zurück ins Mittelalter - ein Spectaculum für die Sinne.

Der weihnachtliche regio-Markt:

Kulinarische Genussmomente mit typischen Speisen aus der Rhön - allesamt nachhaltig und regional erzeugt.

Das Kinderweihnachtsland:

Kinder-Riesenrad oder Karussell fahren, Zuckerwatte schleckern oder dem Bühnenprogramm lauschen - hier schlagen Kinderherzen höher.

Der Winterwald:

In diesem heimelig verwunschenen und glanzvoll illuminierten Wald lässt sich die Vorfreude auf Weihnachten so richtig genießen.

Gegen 16 Uhr wurden wir wieder von unserem Bus abgeholt und fuhren zum Abendessen in den



Warten auf den Bus

Pilatushof nach Hausen.

Diese Ortschaft ist direkt an Forchheim angrenzend. Der Grundgedanke für DER PILATUSHOF ist, unser eigenes Gemüse und Obst in Zusammenarbeit mit mehreren Landwirten aus der fränkischen Region in einer Kombination aus eigenem Hofladen / Hof-café sowie im eigenen Restaurant dann für den Menschen zum Hochgenuss zu bringen, wenn es erntereif und direkt erntefrisch ist – sodass es ohne Umwege vom Feld in unseren Verkaufsläden sowie ebenso in unser direkt angrenzendes Restaurant in die regionale Küche kommt. Hier ließen wir uns kulinarisch verwöhnen.

Hier wurden wir dann in Vertretung unseres Gruppenleiters durch seine Frau Inge Herion und der Tochter Sandra erwartet.



Jeder Teilnehmer erhielt eine reichlich gefüllte Weihnachtstüte. Damit ging ein sehr informativer und interessanter Ausflug leider schon zu Ende.

Werner Burkhard
Gruppe Ebermannstadt

Alle Bilder: Werner Burkhard-privat

Gruppenaktivitäten - Vorankündigung



DV - Wanderung am 1. Mai 2023



Diesmal organisiert von
der Gruppe Lichtenfels

Treffpunkt und Start ist um 10.00 Uhr am Parkplatz unterhalb des Waldklettergartens.

Vorbei am Waldklettergarten und dem Ringwall gehen wir rechts in Richtung Stöppachtsgraben, dann links um den Kulchberg herum Richtung Rossach. Hier hat man einen schönen Ausblick auf die umliegenden Dörfer und bei gutem Wetter bis hin zur Veste Rosenberg in Coburg. Wegstrecke ca. 7,5 km / Dauer ca. 2,5 Std. bei gemütlichem Tempo

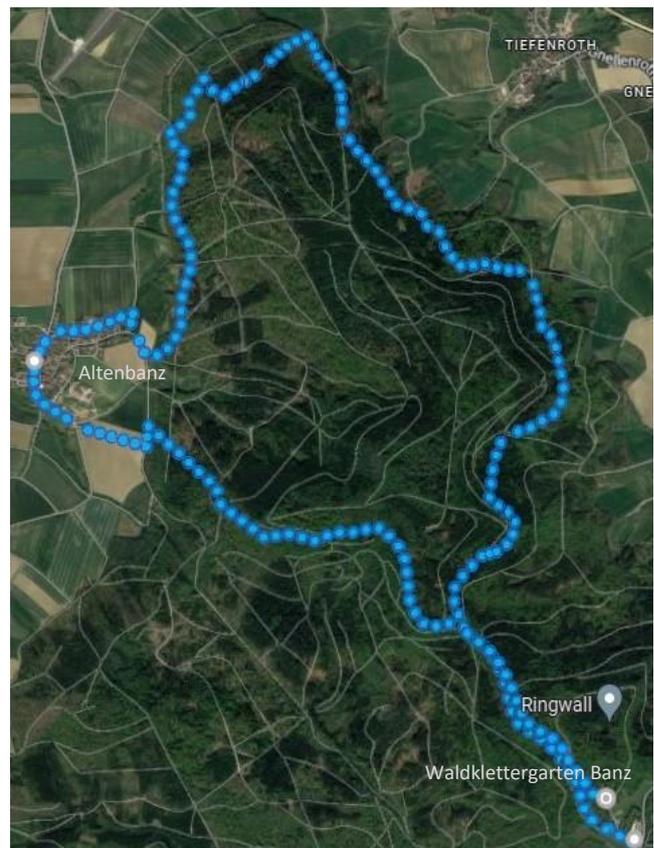
Mittagessen im Gasthof Müller

Rückweg: ca. 4,1 km / Dauer 1,25 Std.

Am Gässla nach Südwesten Richtung Laurentiusstraße, weiter auf Stadeler Weg, dann leicht links abbiegen.

Das Ziel, der Waldklettergarten liegt auf der linken Seite.

Hier wollen wir den Tag bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen ausklingen lassen.



Anmeldungen bis spätestens Mittwoch, den 26.04.2023 bei Ludwig Fischer per E-Mail (ludwighf@aol.de) oder telefonisch unter der Nummer 09573 1864 oder 01525 59 50 188

30 Jahre

Kreuzbundgruppe Forchheim III

Ihr Weggefährten, dass ist klar, die Forchheimer Gruppe III besteht seit 30 Jahr.
 Sie hat begonnen vor so langer Zeit. Anfangs sehr lange nur zu zweit.
 Josef stellt den Kreuzbund in Erlangen vor und eines Tages standen Betroffene und
 Ratsuchende vor dem Tor.

Es kamen Frauen und Männer dann, mit Josef als Gruppenleiter an.
 Als Angehörige war ich anfangs allein, nach einiger Zeit zu zweit, zu drein.
 Und nun in dieser Runde sind wir alle gleich im Bunde.
 Egal ob dick oder dünn...groß oder klein es muss auch keiner Kreuzbündler sein.
 Wichtig ist die Gruppe, manchmal mit Themen es ist gut so, sich sehr ernst zu nehmen.
 Manch einer hat uns verlassen, ist hoffentlich nicht gelandet in den Gassen.
 Auch einige Rückfälle waren dabei, auch die sind uns nicht einerlei.
 Wichtig ist uns das Blitzlicht, ob es gut geht oder nicht.
 In der Gruppe wird über alles wird gesprochen, erzählt, gelacht, bis Tränen aus den Augen krochen.
 Die Mitglieder im Kreuzbund werden mehr, die Themen geben immer sehr viel her.
 Der GL Josef und ich waren auf sehr vielen Seminaren, sicherlich.
 Damit die Gruppe rege lief und kein einziger einschlieft.

Als Josef erkrankte schwer, kam Dieter als neuer GL daher.
 Er war eine Zeitlang der Erste dann und wir trafen uns weiter, Frau und Mann.
 Weiter beschäftigten uns viele Themen, unsere Gruppe konnte uns keiner nehmen.
 In der Pandemie waren wir gut vernetzt und
 haben uns dienstags mit dem Handy zu Hause aufs Sofa gesetzt.
 Besprochen, geredet uns angesehen, das war für diese Zeit sehr angenehm.
 War das Wetter wirklich schön konnten wir miteinander zum Eis essen gehen.
 Auch Dieter wurde krank, ich war noch dabei, Gott sei Dank
 Wir mussten beide GL begraben und waren sehr, sehr froh sie zu haben.
 Zu Festtagen öfters im Jahr trafen wir uns zum Essen,
 das war immer sehr schön und wird nicht vergessen.

Viele Weggefährten blieben uns treu, manch einer blieb weg, der andere kam neu.
 Wir waren und sind eine Supertruppe und haben uns gern, sind uns nicht schnuppe.
 Viele Freunde sind es dem Kreuzbund wert und werden für die Zusammenhörigkeit geehrt.
 Ich war die Jahre dabei immer ohne Kreuzbund kann ich nimmer.
 Die neue GL der Forchheimer III bin ich nun und habe einiges mehr zu tun.
 Referate und Meditationen vorbereiten machen mir Freude und das nicht nur heute.
 Gruppenerfahrungen zu haben ist prima, bei uns gibt es ein gutes, gesundes Klima.
 Jeder kann sich in der Gruppe fühlen wohl, natürlich und ohne Alkohol.
 Das war es für heute
 bis irgendwann, liebe Leute.

Eure Sigggi



Warum sind diese beiden Krankheiten so sehr miteinander verknüpft?

Eine Recherche von Albert Kohns

Fast jeder Suchtkranke kennt dieses Gefühl. Aber keiner denkt dabei an eine Depression. Auch viele Hausärzte sahen hier lange keinen Zusammenhang. Der Patient müsste doch eigentlich froh sein, keinen Druck mehr zu verspüren, wieder zum Suchtmittel greifen zu müssen. Aber genau da war der Denkfehler.

Wenn ein Patient zwar eine erfolgreiche Entwöhnungstherapie durchlaufen hat aber im Grunde sich von seinem „guten, alten Freund“, dem Suchtmittel, nicht richtig verabschiedet hat. Eben keinen Schlussstrich gezogen hat. Während meiner Therapie hat man zumindest versucht mich darauf vorzubereiten, dass die Entwöhnung etwas mit Trauer zu tun hat. Also einem Abschied für immer. Denn Tote kehren nicht zurück.

Hier ist die Sucht der Auslöser für eine Depression die Suchterkrankung sein.

Genauso können aber auch Depressionen der Auslöser für das Abgleiten in die Suchterkrankung sein.

Was ist eine Depression und wie erkenne ich sie?

Depressionen gehören zu den affektiven Störungen. Dies sind Erkrankungen der Stimmungslage, die in der Regel länger als 3 – 6 Monate anhalten müssen, um eine solche Diagnose zu rechtfertigen. Affektive Störungen können **unipolar** (Depression, Manie,) oder **bipolar** (Bipolare Störung mit manischen und depressiven Phasen, zylothyme Störung) verlaufen. Unipolare Depressionen stellen die häufigste Form einer affektiven Störung dar. Bei ihnen sind Stimmung und Antrieb dauerhaft im negativen Bereich. Bei bipolaren Störungen wechseln Stimmung und Antrieb zwischen übertrieben negativ und unrealistisch euphorisch.

Die häufigste Form einer affektiven Störung ist die **unipolare depressive Episode**. Die Erkrankung wird **je nach Schweregrad in eine leichte, mittelgradige oder schwere Verlaufsform** unterschieden. Zur Diagnose einer schweren Depression müssen mindestens 5 der folgenden Punkte in derselben 2-wöchige Periode fast jeden Tag auftreten, und einer von diesen muss depressive Stimmung oder Verlust von Interesse oder Freude sein.

1. Depressive Stimmung fast den ganzen Tag
2. Deutlich vermindertes Interesse oder Freude an allen oder fast allen Aktivitäten für die meiste Zeit des Tages
3. Signifikante Gewichtszunahme oder -abnahme. Verminderter oder gesteigerter Appetit.
4. Durchschlafstörungen
5. Von anderen beobachtete psychomotorische Unruhe.
6. Müdigkeit oder Antriebslosigkeit.
7. Gefühle der Wertlosigkeit oder übermäßige oder unangemessene Schuldgefühle.
8. Verminderte Fähigkeit zu denken oder sich zu konzentrieren. Unentschlossenheit.
9. Wiederkehrende Gedanken an Tod oder Selbstmord. Selbstmordversuch oder einen bestimmten Plan, um Selbstmord zu begehen.

Quelle:

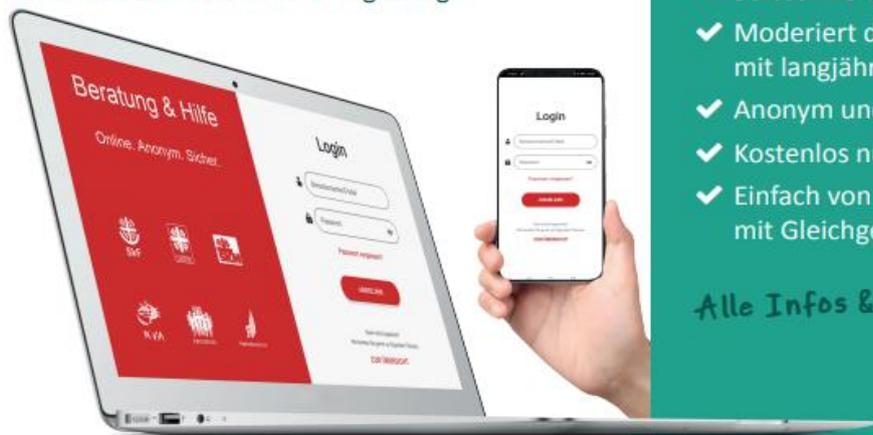
U.W. Preuss, Psychische Komorbiditäten bei alkoholbedingten Störungen.

Bei meiner weiteren Recherche bin ich auf ein Angebot eine Therapieeinrichtung gestoßen, dass mich an meine eigene Therapie erinnerte, nur noch etwas ausgereifter.

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 eng verwobenes Duo

Stoffbezogene Suchterkrankungen stehen meist nicht für sich allein, sondern gehen oft Hand in Hand mit anderen psychischen Störungen und Problemen (Komorbidität). Besonders häufig treten Depressionen und Sucht gemeinsam auf. Dabei muss die Depression nicht zwangsläufig eine Folge der Abhängigkeit sein. Sehr häufig führen depressive Verstimmungen dazu, dass die Betroffenen überhaupt erst zu Alkohol oder anderen Drogen greifen. Umso wichtiger ist es, bei einer entsprechenden Doppeldiagnose „Depression und Sucht“ in einer Klinik gemeinsam zu behandeln. Andernfalls besteht nach Beendigung der Therapie ein großes Risiko für einen Rückfall.

Wie hängen Depressionen und Suchterkrankungen zusammen?



Neuesten Erhebungen zufolge leiden deutschlandweit pro Jahr rund 8 Prozent aller Menschen unter einer Depression. Dem stehen mehr als drei Millionen Menschen gegenüber, die einen riskanten Alkoholkonsum pflegen. Hinzu kommen noch einmal fast zweieinhalb Millionen Menschen, die von Medikamenten oder illegalen Drogen abhängig sind. Die Korrelation zwischen Depressionen und Suchterkrankungen ist auffällig. Je nachdem, welche

Statistik hinzugezogen wird, kann davon ausgegangen werden, dass zum Beispiel rund ein Viertel aller Männer sowie gut die Hälfte aller Frauen mit einer Alkoholsucht auch an einer Depression leidet. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten des Zusammenhangs:

Der Konsum von Alkohol, Drogen oder Medikamenten löst Symptome einer Depression aus

In diesem Fall führt der fortlaufende Gebrauch großer Mengen Alkohol bzw. der Missbrauch psychoaktiver Medikamente und illegaler Rauschgifte zu einem Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn des Konsumenten. Da die Suchtmittel das Belohnungszentrum aktivieren und die dortige Erregungsschwelle immer weiter heraufsetzen, können „normale“ Erlebnisse irgendwann keine Glücksgefühle mehr hervorrufen. Der Betroffene entwickelt eine depressive Verstimmung, da ihm nichts mehr Freude bereitet. Das wiederum führt in einen Teufelskreis, weil noch größere Mengen des Suchtstoffs konsumiert werden müssen, um dem Gefühl der Traurigkeit zu entkommen.

Die depressive Störung hat den Missbrauch von Alkohol und anderen Rauschmitteln zur Folge

Eine Depression ist eine affektive Störung, die mit einer fehlerhaften Ausschüttung von

Gesundheit

Neurotransmittern im Gehirn des Betroffenen einhergeht. Insbesondere Glückshormone wie Serotonin werden in zu geringem Umfang produziert und ausgeschüttet und führen zu einem mangelnden Antrieb, zunehmender Freudlosigkeit, einem sinkenden Selbstwertgefühl und einer verringerten Leistungsfähigkeit. Alkohol und andere rauscherzeugende Substanzen verändern die Ausschüttung von Neurotransmittern und sorgen unter anderem dafür, dass mehr Serotonin produziert und freigesetzt wird. Patienten mit einer depressiven Erkrankung sind daher nach dem Genuss von Alkohol vermeintlich in der Lage, sich endlich wieder zu entspannen und Positives zu fühlen. Doch auch hier führt der Konsum des Suchtmittels in eine Sackgasse. Nach dem Abklingen der Wirkung der konsumierten Substanz wird die Produktion der Neurotransmitter wieder heruntergefahren und die Erregungsschwelle für das Belohnungszentrum ist plötzlich noch höher. Entsprechend stürzen die Betroffenen nun in ein noch tieferes Loch, das erneut mit dem Suchtmittel gefüllt wird.

Die psychische Erkrankung tritt erst nach einem erfolgreichen Entzug auf

Hin und wieder kann es vorkommen, dass Suchtkranke erfolgreich in einer Klinik oder im Rahmen eines teilstationären Angebots entziehen und erst im Anschluss an die Behandlung eine depressive Verstimmung entwickeln. Die Ursachen können in einer nicht gänzlich überwundenen psychischen Abhängigkeit und einem problematischen Umfeld liegen, die dem Suchtkranken die Abstinenz erschweren. Der Betroffene fühlt sich hin- und hergerissen zwischen dem Verstand, der weiß, dass es durch einen erneuten Konsum zu einem Rückfall kommen kann und dem Verlangen nach der Substanz.

Es kommt zur Freudlosigkeit, einem sinkenden Selbstwertgefühl und einer verringerten Leistungsfähigkeit. Alkohol und andere rauscherzeugende Substanzen verändern die Ausschüttung von Neurotransmittern und sorgen unter anderem dafür, dass mehr Serotonin produziert und freigesetzt wird. Patienten mit einer depressiven Erkrankung sind daher nach dem Genuss von Alkohol vermeintlich in der Lage, sich endlich wieder zu entspannen und Positives zu fühlen. Doch auch hier führt der Konsum des Suchtmittels in eine Sackgasse. Nach dem Abklingen der Wirkung der konsumierten Substanz wird die Produktion der Neurotransmitter wieder heruntergefahren und die Erregungsschwelle für das Belohnungszentrum ist

plötzlich noch höher. Entsprechend stürzen die Betroffenen nun in ein noch tieferes Loch, das erneut mit dem Suchtmittel gefüllt wird.

Warum ist eine qualifizierte Therapie von Depression und Sucht in einer Klinik notwendig?



Eine Suchterkrankung sollte im Rahmen einer professionellen Behandlung niemals allein und von der Begleiterkrankung losgelöst therapiert werden. Gerade bei psychischen Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen ist es wichtig, dass eine Therapie auch diese Aspekte berücksichtigt. Andernfalls können die Erkrankungen schon kurze Zeit nach dem Ende der stationären Therapie einen Rückfall in die Sucht provozieren, weil die Patienten nicht wissen, wie sie mit Gefühlen von Hoffnungslosigkeit, Niedergeschlagenheit und ähnlichen Symptomen umgehen sollen. Empfehlenswert für die Entzugsbehandlung sind daher Kliniken für Doppeldiagnosen, die beide Krankheitsbilder – die Sucht und die psychische Erkrankung – parallel behandeln. Eine reine Suchtbehandlung wie sie in vielen öffentlichen Kliniken angeboten wird, ist dagegen eher ungeeignet, um Patienten mit einer Doppeldiagnose nachhaltig zu helfen. Ebenso sind die ambulanten Möglichkeiten zur professionellen Behandlung von Sucht und Komorbidität meist eher unzureichend.

Quelle:

www.mywaybettyford.de/suchtkompendium/sucht-und-depression



www.pharmazeutische-zeitung.de



Gemeinsam gegen Sucht



SkF Bamberg e.V.



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



Suchtberatungstelle

für die Stadt und den Landkreis Lichtenfels

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



Geinsam Sucht überwinden



Der Diözesanverband Bamberg e.V.i.L. wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.

Seminare

Termine

07. bis 09.07.2023
Wochenendseminar

im Bistumshaus St. Otto, Bamberg
 Thema: Gefühle und Emotionen
 Referentin: Nicole Kupfer

06. bis 08.10.2023
Wochenendseminar

in den Bildungshäusern Vierzehnheiligen
 Thema: Rückfall und Emotionen
 Referent: Stefan Remdt

01.05.2023

Maiwanderung
 in Lichtenfels

13.05.2023

DV – Ausflug nach München

16.09.2023

DV – Ausflug nach Würzburg
 (genaues Datum wird rechtzeitig
 bekanntgegeben)

04. – 06.11.2023

Gruppenleitertagung
 im Hotel Schloßberg in Haidhof

28.09.2024

Mitgliederversammlung
 Im Bistumshaus St. Otto in Bamberg

28. – 29.09.2024

Gruppenleitertagung
 Im Bistumshaus St. Otto in Bamberg

Buchtipps

Zum Schluss



**Depressionen verstehen –
 mit Depressionen leben**

Der Ratgeber für Be-
 troffene und Angehörige
 Taschenbuch
 224 Seiten,
 Erschienen im Herder Verlag
 am 16.11.2020
 Preis: 20,00 €
 bei Amazon

Dr. Valerija Sipos (leitende Psychologin in der Erwachsenenpsychiatrie) und Dr. Ulrich Schweiger (Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin) stellen leicht verständlich das gesamte Spektrum der Krankheit Depression mit ihren vielfältigen Erscheinungsbildern dar, sowie wissenschaftlich fundierte Behandlungsmethoden. Sie möchten Betroffene dabei unterstützen herauszufinden, ob sie an einer Depression erkrankt sind und welche Therapie für sie hilfreich ist. Erst dann ist es möglich, genau die Veränderungen vorzunehmen, die für die Bewältigung der Depression erforderlich sind, und die passende Therapie zu finden. Betroffene, Angehörige und Freunde finden in diesem umfassenden Ratgeber alle wichtigen Informationen, die für den Weg der Heilung benötigt werden: Ursachen, Erscheinungsformen, Tipps zur Selbsthilfe, aber auch klare Hilfestellung bei der Suche nach Psychotherapeuten, Ärzten und anderen professionellen Hilfsangeboten.
 (Der Tipp stammt von Sieglinde Gößwein)

„Zum Schluss“ möchten wir noch einmal zum Anfang zurückkehren. Auf der Titelseite dieses Blitzlichtes hat uns Albert einen wunderschönen Schmetterling auf einer Blüte präsentiert. Der Schmetterling ist ein Sinnbild der Leichtigkeit und der Schönheit, darüber hinaus auch ein Sinnbild der Wandlung.

Wie sich aus der Raupe ein wunderschöner Schmetterling entfaltet, so haben viele von uns eine Wandlung erlebt, als wir die Sucht hinter uns ließen. Für viele von uns tat sich eine neue Welt auf. Eine Welt, die mit der Zeit immer mehr an Schönheit gewann, in der unsere Sinne wieder Farben, Gerüche und Geschmack wahrnahmen. Das Leben wurde meist wieder leichter und die Probleme kleiner.

Beigetragen haben zu all dem ganz sicher unsere Gruppen. Das Aufgehoben sein in der Runde lieber Menschen, das Wissen, dass ich bei Problemen Unterstützung bekomme und dass ich so angenommen werde wie ich bin, schafft ein sicheres Fundament, auf dem ich bei meinem Wandel in die Abstinenz bauen kann.

Es ist das Ende der Welt, sagte die Raupe –

Es ist erst der Anfang sagte der Schmetterling.

In diesem Sinne einen schönen Frühling und Sommer
 Armin, Franz und Friedrich