

GUTTEMPLER DIALOG

Zeitschrift für Guttemplerinnen und Guttempler
sowie alle Interessierten

GUTTEMPLER 
... SELBSTHILFE UND MEHR



Ausgabe
1/2015

GUTTEMLER-DIALOG

Inhaltsverzeichnis/Impressum

Titelbild: Nürtingen und Umgebung

- 2 Inhaltsverzeichnis / Impressum
- 3 Editorial

Schwerpunktthema

- 4 Lebensfreude
- 5-6 Freudige Momente
- 6-7 Yoga, das Versprechen von innerer Freiheit

Aus den Landesverbänden

- 8 Internationaler Tag der Guttempler
- 8 60-jähriges Jubiläum
- 8-9 Mehr Lebensfreude
- 9 Gemeinschaften kümmern sich um „Weiße Flecken“
- 9 Guttempler in der Bildungsstätte Schloss Hirschberg
- 10 Männerspezifisches Suchtseminar
- 10 Wir für alle

IOGT International

- 11-13 Reisebericht – IOGT Kongress 2014 in Thailand
- 14 Neuer Vorstand für IOGT International
- 14 Hilfe für Ebola-Waisen

Aktuell

- 15-16 Mit Medikamenten zum reduzierten Alkoholkonsum?
- 16-17 Neuer Weg aus der Sucht

Gut zu wissen

- 17 UN Betäubungsmittelkonvention
- 18 Kurzbiografien
- 18 Aktionswoche Alkohol 2015

Jubiläen

- 19 Jubiläumsliste
- 20 GUTTEMLER Einrichtungen und Tochterorganisationen

Schwerpunktthema der nächsten Ausgabe: Chancen nahtlos nutzen – konkret

www.guttempler.de · www.guttempler.de · www.guttempler.de · www.guttempler.de · www.guttempler.de

Impressum

Guttempler-DIALOG
Zeitschrift für Mitglieder und Interessierte
Auflage: 5800
Herausgeber:
Deutscher Guttempler-Orden IOGT e. V.
Adenauerallee 45 · 20097 Hamburg
Telefon 040 245880 · Telefax 040 241430
E-Mail: info@guttempler.de
<http://www.guttempler.de>
V. i. S. d. P.:
Bundesvorstand der Guttempler

Redaktion: Dorothea Kreuz
E-Mail: dialog@guttempler.de
Gestaltung/Layout: Hermann Bollen
Druck:
Schüthedruck GmbH,
Kanzlerstraße 6,
21079 Hamburg
www.schuedruck.com

Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe des GUTTEMLER-DIALOGs
ist der 15. Juni 2015

Falls Sie unsere Arbeit unterstützen wollen,
würden wir uns über eine Spende freuen:

Guttempler in Deutschland,
Bank für Sozialwirtschaft Hannover:
(BLZ 251 205 10), Konto: 7434301



Liebe Guttemplerinnen und Guttempler, liebe Leserinnen und Leser,



mit dem Schwerpunktthema Lebensfreude startet diese Ausgabe des Guttempler-DIALOG, und wir alle freuen uns auf den Frühling. Der Frühling bringt mit dem neuen Leben in der Natur auch neue Lebensfreude für die Menschen nach der dunklen Winterzeit. Der Monat Mai naht und der Kalender zeigt uns, dass vom 14. bis zum 18. Mai 2015 der 7. Guttemplertag in Nürtingen stattfinden wird. Sie alle möchte ich ganz herzlich einladen, gemeinsame Stunden in Nürtingen zu verbringen. Wir alle, besonders die Guttemplerinnen und Guttempler vor Ort, haben sich viel Mühe gegeben diese Tage vorzubereiten. Auf einige besondere Programmpunkte möchte ich Sie nochmals aufmerksam machen.

Am Donnerstag, dem 14.05.2015, werden unsere Schwerpunktarbeitsgebiete ihre Arbeit vorstellen und gemeinsam mit Ihnen neue Ideen entwickeln. Auch unsere Traditionen und das Gradwesen werden thematisiert. Am Samstag, dem 16.05.2015, wollen wir Ihnen unser neues Generationenprojekt vorstellen und Sie zur Mitarbeit motivieren.

Wenn der Guttemplertag vorüber ist, steht ein weiterer wichtiger Termin an:

Die Aktionswoche Alkohol vom 13.06. bis 21.06.2015.

Unter der Überschrift „Alkohol? Weniger ist besser“ wird diese Präventionsveranstaltung bundesweit durchgeführt. Auch wenn dem einen oder anderen der Slogan nicht zusagt, beteiligen Sie sich bitte in den Gemeinschaften, den Kreisen oder Arbeitskreisen an dieser Aktion. Es ist eine Präventionswoche, also zur Sensibilisierung der Bevölkerung gedacht, und wir, mit unserem Angebot an Begleitung in ein alkoholfreies und drogenfreies Leben, können diese Aufmerksamkeit nutzen.

Unter www.aktionswoche-alkohol.de - Für Veranstalter- Anmelden können Veranstaltungen und Aktivitäten jeglicher Art dort angemeldet werden.

Je mehr Aktivitäten dort registriert werden umso besser, zeigt es doch, wie aktiv die Guttempler in Deutschland sind.

Unter www.dhs.de-Informationsmaterial - Bestellung kann zudem kostenfrei Werbematerial angefordert werden. Nun hoffe ich, dass Sie neugierig geworden sind, sich auf den Weg nach Nürtingen machen und danach an der Aktionswoche beteiligen.

Wir alle freuen uns, Sie zu sehen und in diesem Sinne grüße ich Sie ganz herzlich

Ihre

Petra Krause

Kommissarische Bundesvorsitzende

Lebensfreude



Der Begriff „Lebensfreude“ wird sehr unterschiedlich definiert und mit den unterschiedlichsten Bereichen in Verbindung gebracht. Wie sieht der Begriff „Lebensfreude“ im Zusammenhang mit den Guttemplern in Deutschland aus?

Wir Guttempler befassen uns mit Sucht, Suchthilfe und Persönlichkeitsentwicklung. Das sind Begriffe, die nicht unbedingt mit purer Lebensfreude verbunden sind. Aber aus diesem gemeinsamen Nenner lassen sich viele Dinge ableiten, die durchaus mit Lebensfreude, der Freude am Leben und positiver Lebensgestaltung in Zusammenhang zu bringen sind. Durch die Überwindung der eigenen Sucht, durch die Begleitung suchtkranker Menschen in eine suchtmittelfreie Lebensweise, können diese Personen ihr Leben dann mit mehr Lebensfreude gestalten.

Hier muss aber die Frage gestellt werden: Ist das in der Realität auch wirklich so? Und oft muss das mit „nein“ beantwortet werden. Viele Mitmenschen glänzen nicht unbedingt durch eine positive Lebenseinstellung und sind nicht voller Lebensfreude,

unabhängig von ihrer Lebensgeschichte. Das wissen auch Selbsthilfeorganisationen, Behörden und Unternehmen. In vielen Seminarunterlagen zur Personalführung von Unternehmen findet man Zitate wie: „Ein Pessimist ist ein Optimist, der nachgedacht hat.“

„Optimist sein heißt, dem Guten mehr Gewicht geben.“ „Ein Optimist erfand das Flugzeug, ein Pessimist den Fallschirm.“ Aber was hat Lebensfreude mit Optimismus zu tun? Lebensfreude ist ein Gefühl der Zufriedenheit, des Glücks, der Unbekümmertheit und manchmal auch frei von Sorgen. In den folgenden Beiträgen zweier Autoren wird der Begriff Lebensfreude aus unterschiedlichen Blickwinkeln und Erfahrungen beschrieben.

Einen kleinen Beitrag zur Lebensfreude wollen die Guttempler in diesem Jahr realisieren.

Das noch mit dem Arbeitstitel benannte „Generationenprojekt – Starke Großeltern, starke Enkelkinder“ ist ein Projekt, das mehr Lebensfreude vermitteln möchte. Gleichzeitig kann die Bindung der Großeltern zu den Enkelkindern verbessert, intensiviert oder auch wieder hergestellt werden.

Die Unbekümmertheit und Sorglosigkeit von Kindern hat positive Auswirkungen auf die Großeltern. Die Gelassenheit und die Erfahrungen der Großeltern bieten den Enkelkindern einen positiven Ausgleich zum, auch für Kinder, oft hektischen Alltag. Mit diesem Projekt der gemeinsamen Freizeitgestaltung, der gegenseitigen Achtung, der Stärkung der Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und der Prävention werden Fundamente zur Lebensfreude gelegt. Mit den Erfahrungen der Großeltern wieder gebraucht zu werden,

etwas an die Enkelkinder weitergeben zu können und die daraus entstehenden Kontakte innerhalb der gesamten Familie, möchten die Guttempler mehr positive Einstellungen, mehr Optimismus, mehr Lebensfreude in den Alltag bringen.

Ein klares „Ja“ zur suchtmittelfreien Lebensweise, ein „Ja“ zum Leben, mit Lebensfreude und einer positiven Grundeinstellung zur Familie und zum Leben.

Lesen Sie die weiteren Artikel und urteilen Sie selbst, ob Lebensfreude und Optimismus zusammen gehören.

Frithjof Axt
Stellv. Bundesvorsitzender

Freudige Momente

Lebensfreude, das ist für mich morgens aufzuwachen und mich auf den Tag zu freuen. Lebensfreude heißt möglichst frei zu sein von Depression und quälenden Behinderungen. Diese Freiheit ist ein Geschenk, eine Gnade. Zugleich kann ich sie mit meinen eigenen Kräften in hohem Maß erreichen. Lebensfreude bedeutet, weitgehend selbstbestimmt den Tag, auf den ich mich

freue, leben zu können: Ich will unabhängig von Mitteln in der Lage sein zu leben. Das Schöne ist, dass wir selber dazu beitragen können, diese Merkmale von Freude zu erfahren.

Lebensfreude setzt sich aus lauter freudigen Momenten zusammen. Ein freudiger Moment ist ein Erlebnis mit einem positiven Gefühl. Es muss mit

Ulrich John

mir selber und meinem sozialen Umfeld zu tun haben. Ich muss selber etwas tun, sonst erlebe ich nichts und kann auch keine freudigen Momente erfahren. Freude bereitet mir, wenn mir etwas gelungen ist. Gestern nahm ich mir vor, heute um 7 Uhr aufzustehen, und das ist mir gelungen. Das ergibt einen freudigen Moment. Heute Morgen hat ein Nachbar, der mir stets

feindselig schien, mich begrüßt. Das ist für mich ein freudiger Moment. Hat da eine Rolle gespielt, dass ich mir gestern einen Ruck gab und etwas belanglos Erscheinendes zu ihm gesagt habe? Bei der Arbeit schien heute alles schief zu laufen. Dann haben wir uns unter den Kollegen abgesprochen und uns zumindest annähernd auf einen Ausweg geeinigt. Das war ein freudiger Moment. Dann gelang mir doch noch ein kleiner Teil meiner gestrigen Arbeit. Das war ein freudiger Moment. Abends war ich froh, dass mein Kind pünktlich nach Hause kam. Das war ein freudiger Moment.

Ich kann ständig prüfen, ob freudige Momente für mich da sind oder fehlen. Freudige Momente werden zur Routine. Deshalb ist Beobachten freudiger Momente wichtig. Ich kann mich damit auseinandersetzen, ob genug freudige Momente für mich vorhanden sind.

Sind mehr freudige Momente von mir ein Schaden für andere? Wie einige ich mich mit meinem Angehörigen, meinen Kollegen, meinen Bekannten auf einen fairen Ausgleich freudiger Momente? Was wäre eine Währung für den Ausgleich freudiger Momente? Was muss geschehen, damit jeder genug freudige Momente abbekommt?

Freudige Momente sind eine Notwendigkeit wie Essen, Trinken oder ein nahestehender Mensch. Werden freudige Momente weniger, soll das ein Warnsignal für mich sein. Ich überlege, was ich dann an meinem Alltag ändern kann, um wieder mehr freudige Momente zu besitzen.

Zwei Voraussetzungen freudiger Momente sind meine persönlichen Ziele und meine Gesundheit. Persönliche Ziele entwickeln sich. Ich bin fast immer dabei, sie zu formulieren und in den Alltag umzusetzen. Dabei gibt es Barrieren und Erleichterungen. Zwei Barrieren der Entwicklung persönlicher Ziele sind Sucht und Depression. Sie stehen freudigen Momenten entgegen, weil sie Aktivität und Erleben behindern. Sucht und Depression sind miteinander verknüpft. Depression kann

Abhängigkeit fördern. Abhängigkeit kann Depression fördern. Aus diesem Kreislauf müssen die Betroffenen herauskommen. Sammeln freudiger Momente trägt dazu bei.

Sucht und Depression entstehen im Laufe der Entwicklung zum Erwachsenen. Wir sind mit Lebensfreude ausgestattet, wenn wir auf die Welt kommen, haben das Bedürfnis uns zu bewegen, zu essen und zu trinken, wenn der Körper das braucht. Ist das Bedürfnis befriedigt, freuen wir uns. Aus eigenem Antrieb nehmen wir bewusst keine schädigenden Substanzen zu uns. Sie müssen uns als falsche Verstärkungen freudiger Momente erst nahegebracht werden. Gesellschaftliche Kräfte bieten uns diese Verstärkungen als Mittel, als zusätzliche „Versüßungen“. Wir nehmen sie vielfach im Rahmen unserer Lebensbedingungen als empfundene Erleichterung der Anforderungen in Ausbildung, Beruf und Familie oder als Steigerung der Freude an. Aber wir setzen uns damit schädigenden Einflüssen aus. Die bilden eine starke Kraft in dem Aufeinandertreffen sozialer Einflüsse.

Ein wesentlicher Teil der sozialen Einflüsse sind Marktkräfte. Produzenten wollen - aus meiner Sicht ethisch oft unvertretbar - „Versüßungen“ unseres Lebens zu Geld machen. Wir sind zum Teil empfänglich für diese „Versüßungen“, manche Menschen mehr als andere. Haben die „Versüßungen“ ein Suchtpotential, sind manche „am Angelhaken“, „hooked“, wie es in der Drogensprache hieß.

Die Marktmechanismen haben eine enorme Kraft auf uns alle, nicht nur auf diejenigen, die von dem Produkt abhängig werden. Deshalb ist wichtig, die Selbstbestimmungskräfte der Menschen zu stärken. Sie sollen in die Lage versetzt werden, kritisch mit den „Versüßungen“ umzugehen. Zusätzlich bedarf es eines Schutzes der Menschen. Dazu sind Gesetze erforderlich, um die übermächtig erscheinende Vermarktung zu bremsen. Zu scheinbaren „Versüßungen“ zähle ich an erster Stelle Tabak, Alkohol, unpassende Nahrungsmittel und Bewegung behindernde

Fahrzeuge. Ihre Vermarktung trägt maßgeblich zu Barrieren gegenüber freudigen Momenten und damit zum Schaden für Menschen bei. Therapie allein löst das Problem nicht hinreichend. Selbsthilfegemeinschaften sind geeignet, Menschen in ihrem selbstbestimmten Umgang mit den „Versüßungen“ zu fördern und Schutz im Sinne einer Bürgerinitiativbewegung voranzubringen.

Zu Erleichterungen der Entwicklung persönlicher Ziele gehört, es im Leben zuvor weniger gut gehabt zu haben. Das kann ein Schatz sein. Er lässt freudige Momente in „stärkerem Licht erstrahlen“, das Erleben von Freude kann intensiver sein. Ich kann Erreichtes in meiner Entwicklung besser wahrnehmen. Vielfach erscheinen uns Momente oder Erlebnisse zu unbedeutend, um als freudiger Moment zu gelten. Mich gepflegt zu kleiden oder auf meine ordentliche Erscheinung zu achten, kann ein sehr bedeutsamer Anlass zur Freude, der Blick in den Spiegel oder die anerkennende Bemerkung einer Freundin oder eines Freundes können ein unschätzbar freudiger Moment sein. Auch Verzicht hilft, solche scheinbar einfachen freudigen Momente erlebbar zu machen. Verzicht kann sehr stark machen.

Die zweite Voraussetzung freudiger Momente betrifft meine Gesundheit. Ich will möglichst frei von körperlicher und psychischer Behinderung und Krankheit werden. Das macht freudige Momente wahrscheinlich. Das Wunderbare an der Gesundheit ist, dass ich mehr als die Hälfte davon selber gestalten kann: An erster Stelle frei von Tabakrauch und Alkohol leben, an zweiter Stelle meinen Körper bewegen und angemessen essen. Jeder kann es schaffen, das zur persönlichen Wirklichkeit werden zu lassen. Dann entsteht das Wunderbare, ein Bonus an immer mehr freudigen Momenten. Wissenschaftliche Ergebnisse zeigen: Es ist nie zu spät. Das gilt gleichermaßen, ob ich es auf meine Krankheitsentwicklung, meine seelische Entwicklung oder mein Lebensalter beziehe.

Ich versuche, eine kritische Haltung zu leben gegenüber allen scheinbaren Verstärkungen unserer freudigen Momente durch Mittel. Ich übe, so sehr wie möglich in einem fairen Ausgleich mit den mir teuren Menschen Art und Menge unserer freudigen Momente zu pflegen. Ich übe, zu freudigen Momenten für andere und mich selber ein paar hinzuzufügen.



Der Autor:
Prof. Dr. phil. Ulrich John
Direktor des Instituts für Sozialmedizin und Prävention der Universitätsmedizin Greifswald.
Mitglied des Wissenschaftlichen Kuratoriums der DHS.

Man nehme 12 Monate, putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile, so dass der Vorrat für ein ganzes Jahr reicht. Nun wird jeder Tag einzeln angerichtet aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor. Danach füge man drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu, einen Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und Takt. Jetzt wird noch alles reichlich und mit viel Liebe übergossen. Das fertige Gericht empfiehlt sich jetzt noch mit Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten zu schmücken und serviere es dann täglich mit Heiterkeit und mit einer guten, erquickenden Tasse Tee.

Catharina Elisabeth »Aja« Goethe, die Mutter von J. W. v. Goethe

Yoga, das Versprechen von innerer Freiheit

Andrea Uszinski

Ein Übungssystem für Körper, Geist und Seele

Wie sagte Carl Gustav Jung:

*Deine Vision wird nur dann klar,
wenn du in dein eigenes Herz schaust.
Wer nach außen schaut, träumt;
wer nach innen schaut, erwacht.*

Seit einigen Jahren begleite ich meinen Mann regelmäßig zu Treffen der Guttempler.

Neben der täglichen Arbeit der Guttempler berühren mich auch die Aktionen zum sogenannten „Orange Day“, einer Initiative von IOGT International.

Inspiriert durch die Leitsätze: Enthaltsamkeit, Brüderlichkeit und Frieden möchte ich einen wesentlichen Inhalt meines Lebens, den Übungsweg des Yoga, vorstellen.

Yoga begleitet mich seit fast 25 Jahren und hat mich durch viele Stürme meines Lebens getragen.

Wenn mich Menschen auf Yoga ansprechen, stelle ich immer wieder fest, dass Yoga oft nur auf schwierige Körperübungen und exotische Verrenkungen reduziert wird.

Dabei ist Yoga nicht nur „Gymnastik“, sondern ein ganzheitliches System auf dem Weg zur Selbsterkenntnis, bei dem wir Heilung und Verwandlung erfahren können.

Die mehr als 3000 Jahre alte philosophische Lehre hat ihren Ursprung in Indien. Der Sammelbegriff „Yoga“ beinhaltet viele praktische Übungs- und Heiltechniken, denen eine ganzheitliche Sichtweise zu Grunde liegt.

Das Wort „Yoga“ kommt aus der altindischen Gelehrtensprache (Sanskrit) und geht auf die Sprachwurzel „yui“ zurück, was so viel wie „verbinden, zusammenführen, vor ein Gespann spannen oder anjochen“ bedeutet.

Yoga beinhaltet demnach verschiedene Methoden um den Geist zu schulen. Sinne, Gedanken, Gefühle und unser

Körper werden wieder mit der Seele und unserem Selbst „verbunden“, um dann für uns und in eine Richtung im Leben zu arbeiten. Das Ziel des Yoga ist, einen friedvollen und gleichmütigen Geist zu erlangen, damit ein freudvolles und intensives Leben möglich wird... ein harmonisches Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele in allen Aspekten des Lebens. Um dies zu erreichen beschreibt der Yoga den sogenannten „Achtgliedrige Pfad“.

Dieser Weg, auch „*Ashtanga Marga*“ genannt, beinhaltet Verhaltensempfehlungen (*Yamas und Niyamas*), Körperübungen (*Asanas*), Atemübungen (*Pranayama*), Zurückziehen der Sinne (*Pratyahara*), Konzentrationsübungen (*Dharana*) und Meditation (*Dhyana*). Dies alles, um uns zum Ziel des Yoga zu führen: Dem Einssein mit dem Leben (*Samadhi*).

Im Westen hat sich seit Beginn des 20. Jahrhunderts besonders der körperorientierte Hatha-Yoga verbreitet und weiterentwickelt. „Ha“ symbolisiert die Sonne und „tha“ den Mond.

Die Sonne steht sinnbildlich für die männlichen Aspekte im Leben (Energie, Kraft, aktiv, heiß), die Mondenergie steht für weiblichen Qualitäten (beruhigend, empfangend, ausgeglichen). Im Hatha-Yoga arbeiten wir mit diesen beiden polaren Energien, die in uns wirken. Diese auszugleichen ist ein Weg zwischen Anstrengung und Hingabe.

Eine klassische Yogastunde beginnt meist mit einer kurzen Anfangsspannung oder Meditation, auf die Atemübungen folgen.

Danach beginnt die körperorientierte Praxis, in der wir verschiedene Haltungen (*Asanas*) statisch oder dynamisch üben. Zum Abschluss des Unterrichts darf dann eine Tiefenentspannung genossen werden.

Dabei ist schnell zu spüren, was der Yoga uns zu bieten hat:

In den Meditationen lernen wir, unseren Geist zu schulen, um Ruhe und Stille zu erfahren. Atemübungen reinigen den Körper und versorgen ihn mit neuer Lebenskraft. In den Körperübungen stärken und dehnen wir unsere Muskulatur und mobilisieren die Wirbelsäule.

Wir lernen ganz im Körper und bei uns selbst anzukommen. Wir erfahren den Körper in seiner ganz eigenen Beweglichkeit und ergründen unsere Grenzen und Einschränkungen. Wir lernen achtsam und wohlgesonnen uns selbst gegenüber zu sein und uns nicht mit anderen zu vergleichen.

Viele Haltungen und Übungsabfolgen werden bewusst im eigenen Atemrhythmus ausgeführt, um die Körper-Geist-Verbindung über den Atem erfahrbar zu machen. Das beruhigt den Geist effektiv und schenkt Ruhe, Gelassenheit und Frieden.

Durch die vertiefte Atmung nehmen wir zudem mehr Lebensenergie auf, die wir im Yoga „Prana“ nennen und die als „Strömen“ im Körper wahrgenommen werden kann. Am Ende einer Übungspraxis darf ihr nachgespürt werden. „Shavasana“ wird die abschließende Entspannung genannt, bei der die Yogapraxis ihre Wirkung entfaltet... der Weg von „außen“ nach „innen“... der Weg zu uns selbst.

Die Auswirkungen regelmäßigen Übens sind weitreichend:

Auf körperlicher Ebene erfahren wir eine Stärkung unserer Gesundheit durch Stressabbau, Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Haltung, Kräftigung des Rückens bis hin zur Stärkung des Immunsystems. Auf geistiger Ebene lernen wir unsere Wahrnehmung zu schärfen, negative Gedanken und Gefühle zu transformieren, um mit der Zeit neue, positive Gedanken- und Gewohnheitsmuster zu erschaffen.

Die Veränderungen, die wir mit Yoga erzielen, können weit über die Yogamatte hinausreichen: Wir finden den Weg zu uns selbst und entwickeln die eigene Persönlichkeit. Wir sagen JA zum Leben.

Mir persönlich liegt das Thema „Yoga für Frauen“ besonders am Herzen, denn ich bin der Überzeugung, dass gerade Frauen von Yoga besonders profitieren.

Wir nähren unsere weiblichen Bedürfnisse und erfahren unsere dynamische Kraft, aber auch entspanntes Wohlbefinden. Yoga bringt Hormone ins Gleichgewicht und harmonisiert Gefühlsschwankungen, die im zyklischen Leben einer Frau wirken.

wir uns mit verschiedenen Themen aus dem Yoga (z.B. Energiekonzepte), mit Jahreszeiten, Elementen oder menschlichen Qualitäten (Loslassen, Hingabe, Bewusstsein), die wir in unsere Praxis mit einfließen lassen.

Dabei können wir auch tänzerische Elemente oder das Singen eines Mantras in unser spielerisches Üben integrieren. Nach Übungsende werden wir uns genährt fühlen, wacher, kraftvoller, mutiger und lebendiger...



Wir stärken unsere Selbstwahrnehmung, werden zufriedener und gelassener und bringen unser ganzes Sein zum Ausdruck. Wir beheimaten uns in unserem Körper und spüren, dass Sicherheit in uns selbst ruht. Wir folgen der Weisheit unseres Körpers, ohne uns an gesellschaftliche Vorgaben oder Medien zu orientieren.

Yoga im Kreis von Frauen zu praktizieren macht mir große Freude. Leistungsdenken und Leistungsdruck treten vollkommen in den Hintergrund. In unserer Yogastunde beschäftigen

Es ist geplant, bei Guttempler-Veranstaltungen auf Bundesebene, die eine oder andere Yoga-Stunde für Frauen anzubieten.

Ich würde mich freuen Ihr Interesse am Yoga geweckt zu haben und wir uns bei einer dieser Stunden begegnen könnten.

Herzliche Grüße und Namaste!

Die Autorin:

Andrea Uszinski,
Hamdorf (Schleswig-Holstein)
Angehende Yogalehrerin

*Möge heute Frieden in deinem Inneren sein.
Mögest du darauf vertrauen, dass du genauso bist, wie du gemeint bist.
Mögest du nie die unendlichen Möglichkeiten vergessen,
die aus dem Glauben an dich selbst und an andere, geboren werden.
Mögest du die Gaben nutzen, die du bekommen hast und die Liebe weitergeben,
die du empfangen hast.
Mögest du mit dir selbst zufrieden sein, so, wie du bist.
Möge sich dieses Wissen in all deinen Knochen in dir festigen und deiner
Seele die Freiheit erlauben zu singen, zu tanzen, zu loben und zu lieben.
Es ist da für jeden und alle von uns.*

Teresa von Avila

Internationaler Tag der Guttempler im Kreis Cuxhaven

Guttempler des Kreises Cuxhaven trafen sich am 3. Oktober 2014 zu einer feierlichen Sitzung in den Gemeinderäumen der St. Severin Kirche in Otterndorf. Der Todestag von John B. Finch, dem ersten Weltvorsitzenden der Guttempler, gab Anlass zu erinnern, welche Ziele die Guttempler schon früh verfolgten.



Not und Elend in Amerika, hervorgerufen durch Alkoholmissbrauch, führten seinerzeit zur Gründung der Guttemplervereinigung. Die im Gründungsprotokoll festgelegten Ziele, enthaltsames Leben in Freiheit und Brüderlichkeit, waren ihrer Zeit weit voraus. Gleichberechtigung zu einer Zeit ohne Wahlberechtigung für Frauen, Gleichberechtigung der Hautfarbe zur Zeit der Sklaverei und Unabhängigkeit von Politik und Religion waren damals revolutionäre Ideen.

Kreisbeauftragter Sigfried Hein wies darauf hin, dass die Grundsätze der Guttempler die Grundlage zum friedlichen Miteinander der Menschen sind, aber gerade in der heutigen Zeit von vielen Menschen nicht gelebt werden. Es folgte eine Aufzählung der vielfältigen Fortbildungsveranstaltungen und Freizeitaktivitäten der Gemeinschaften, alles zur Bekämpfung der Alkoholsucht.

Als Hausherr der Veranstaltungsräume erwähnte Herr Pastor Feltrup in seinem Grußwort besonders, dass in den Räumen der Kirche der Begriff der Nächstenliebe gelebt wurde durch das uneigennützig Beistehen den in Not geratenen Menschen.

Herr Bürgermeister Johannsen lobte, dass die Guttempler ihre Leitsätze auch international versuchen umzusetzen.

Weiterhin wurde die Gemeinschaft zum 30-jährigen Bestehen beglückwünscht, in schnelllebigen Zeiten durchaus etwas Besonderes. Einige Mitglieder wurden für langjährige Zugehörigkeit gewürdigt und nach dem Gedenken der verstorbenen Mitglieder wurde die Festsitzung geschlossen.

Edeltraud Krethe
Landesverband Niedersachsen
und Sachsen-Anhalt

60-jähriges Jubiläum

Melitta Ehlerding konnte kürzlich in Nürnberg ihren 60. Guttempler-Geburtstag feiern. Sie wurde am 18. Dezember 1954 in die damalige Guttempler-Gemeinschaft „Lubeca“ in Lübeck aufgenommen. Später wohnte sie einige Jahre in Neumünster, bevor sie 1972 zusammen mit ihrem Ehemann Jürgen Ehlerding nach Nürnberg kam. Hier gehörte sie 1975 zu den Gründungsmitgliedern der Gemeinschaft „Nürnberg“.



v. li. n. re.: Marion Bauer und Melitta Ehlerding

Viele Menschen haben sie in diesen 60 Jahren als aktive Guttemplerin kennen und schätzen gelernt: In der Kindergruppen- und Jugendarbeit, in der Frauen- und Familienarbeit, im Bundesvorstand und den süddeutschen Landesverbänden. Heute ist sie Motor einer Freizeitgruppe, die aus der Gemeinschaft hervorgegangen ist.

Landesverband Bayern und Thüringen

Guttempler gaben mir wieder Freude am Leben

Vor nunmehr acht Jahren lernte ich die Guttempler in Herzogenaurach kennen und bin inzwischen seit fast fünf Jahren aktives Mitglied in der Gemeinschaft „Aurachtal“ in Herzogenaurach. Ich hatte eine sehr schwere Zeit hinter mir. Die Guttempler wurden zum Rettungsanker und sind es noch heute. Dies ist eigentlich für viele Guttemplerinnen und Guttempler bestimmt nichts Besonderes. Auch nicht, dass ich wieder Freude am Leben bekam, meine Familie zur Ruhe kam, mein Arbeitsplatz sicherer wurde.

Das für mich Besondere ist aber, dass ich am 16. März 2014 zu einem der stellvertretenden Vorsitzenden des Guttempler-Landesverbandes Bayern-Thüringen gewählt wurde. Neben dieser Aufgabe habe ich mir als Schwerpunkt die Suchthilfe ausgesucht und bilde nun mit Rudolph Möckel ein Team. Er hat mich gleich vom 12.-14. September 2014 nach Krumbek mitgenommen. Dort trafen sich die Verantwortlichen für die Suchthilfe aus allen Landesverbänden. Anschließend ging es vom 21.-23. November 2014 nach Burghaun (Hünfeld).

Von allen Treffen kann ich nur Positives berichten. Die hervorragende Atmosphäre, der freundschaftliche Umgang miteinander, die Inhalte dieser Tagungen haben mich beeindruckt. Jeweils freitags wurden die Themenschwerpunkte erläutert, dann am Samstag und Sonntag nach und nach, teils in Gruppenarbeit, teils im Plenum, besprochen und bearbeitet.

In Krumbek behandelten wir den Ziel- und Maßnahmenplan 2014-2016, die Angehörigenarbeit, auch als aufsuchende Arbeit, Fragen der Doppeldiagnose und das Thema Junge Erwachsene. In Burghaun stand dagegen die stationäre Rehabilitation für Suchtkranke am Beispiel der Guttempler-Fachkliniken Mahlerthof und Schloss Mackenzell im Mittelpunkt. Mich beeindruckte, dass abhängigkeitskranke

Frauen und Männer ihre Kinder dorthin mitnehmen können. Auch von Partnerseminaren erfuhr ich. Außerdem beschäftigten wir uns sehr intensiv mit dem Projekt „Chancen nahtlos nutzen (CNN). Hier sehe ich wirklich enorme Möglichkeiten für unsere Gemeinschaften bei uns in Bayern und Thüringen. Beide Tagungen wurden von Heinz Banzhaf geleitet.

Seitdem ich bei den Guttemplern bin, habe ich so viele neue Erfahrungen und neues Wissen sammeln können, wie ich es mir niemals erträumt habe. Ich freue mich auf die nächsten Treffen und eine gute und zufriedene Zusammenarbeit.

Roland Haag
Landesverband Bayern und Thüringen

Gemeinschaften kümmern sich um „Weiße Flecken“

Die REBEKA (Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes für den Landkreis Ammerland) und die Ammerland Klinik Westerstede hatten zu ihrem 2. Selbsthilfetag am 23. November 2014 eingeladen. Die Schirm-



herrschaft hatte Frau Cornelia Rundt, Niedersächsische Ministerin für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration, übernommen. Die oft erwähnten „Weißen Flecken“ im Landesverband waren nicht der einzige Grund, dass sich die Gemeinschaften „Graf Bentinck“ und „Zetel“ spontan für die Teilnahme entschieden. Den Guttemplerinnen und Guttemplern war es ein Bedürfnis, ihre Arbeit im 25 km

entfernten Westerstede vorzustellen. Es wurden alkoholfreie Cocktails angeboten und die Rauschbrille präsentiert. Die Rezepte und Flyer wurden gerne von den vielen Besuchern mitgenommen. Die Rauschbrille aber war der „Renner“ des Selbsthilfetages, viele Besucher waren erstaunt über die Auswirkungen auf ihren Bewegungsablauf. Auffällig war der Informationsbedarf der Besucher über die Guttempler und ihre Arbeit.

Gute Gespräche über die Alkoholkrankheit, das Konzept allgemein und die Arbeitsweise der Gemeinschaften wurden geführt. Es war deutlich erkennbar, dass in der Kreisstadt Westerstede keine Guttempler-Gemeinschaft ansässig ist.

Die Aktiven waren hochzufrieden mit dem Verlauf dieses Gesundheitstages: „So viele Kontakte, gute Gespräche und Nachfragen haben wir bislang nicht erlebt“. Das war einmütig das Resümee, nächstes Jahr machen wir das gemeinsam wieder.

Georg Gerdes
Landesverband Niedersachsen und Sachsen-Anhalt

Erst die Erinnerung muss uns offenbaren, die Gnade, die das Schicksal uns verlieh. Wir wissen stets nur dass wir glücklich waren, doch dass wir glücklich sind, wissen wir nie.

Johann Wolfgang v. Goethe

Guttempler in der Bildungsstätte Schloss Hirschberg

Im Schloss Hirschberg oberhalb von Beilngries (Altmühlal) sind die Guttempler aus Bayern und Thüringen regelmäßig zu Gast. Sie schätzen die angenehme Atmosphäre dieser historisch interessanten Anlage seit Jahren. So beispielsweise bei einer überregionalen Maßnahme zur Aus- und Fortbildung, an der 16 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Suchtselbsthilfe dieses Landesverbandes vom 11.-13. April 2014 teilgenommen haben. Unter der Moderation von Dipl.-Verwaltungswirt Jürgen Ehler-

ding und Dipl.-Soz.-Pädagogin Daniela Fischer, beide Nürnberg, beschäftigten sie sich ein ganzes Wochenende lang mit Veränderungsprozessen, die auch vor einer Selbsthilfegruppe nicht Halt machen sowie mit den hierbei entstehenden Krisen und möglichen Lö-



Einige der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Schlosshof

sungsansätzen. Darüber hinaus wurden die Anwesenden mit dem „Sinus-Modell“ bekannt gemacht. Eine weitere Einheit des arbeitsintensiven Wochenendes war dem Schwerpunkt „Selbstverständnis der Guttempler-Selbsthilfe“ gewidmet.

Letztendlich wurden auch verbindliche Ziele definiert, wie die Zusammenarbeit zwischen dem Landesvorstand und den Verantwortlichen auf örtlicher Ebene verbessert werden kann. Der seit April 2014 für die Guttempler tätige Suchtreferent Thomas Sebastian nutzte die Gelegenheit, sich selbst und seine Pläne vorzustellen. Der Lehrgang wurde von der GlücksSpirale gefördert. Im Frühjahr 2015 steht eine Tagung zum Thema „Drogen“ auf dem Programm.

Jürgen Ehlerding
Landesverband Bayern und Thüringen

Freude heißt die starke Feder
in der ewigen Natur.
Freude, Freude treibt die Räder
in der großen Weltenuhr.
Blumen lockt sie aus den Keimen,
Sonnen aus dem Firmament,
Sphären rollt sie in den Räumen,
die des Sehers Rohr nicht kennt.

»An die Freude« Friedrich Schiller

Männerspezifisches Suchtseminar

Am 17. und 18.1.2015 fand auf Anregung des Hamburger Guttempler Landesvorstandes und mit Förderung der AOK Rheinland/Hamburg ein Seminarwochenende für männerspezifische Suchtarbeit statt.

Sebastian Rathenow, Sucht- und Kunsttherapeut von „Die Brücke“ in Hamburg, bot als Leiter den Rahmen und die Möglichkeiten für Gruppenübungen, lebendigen Austausch, eigenes Reflektieren und neue Erfahrungen zu männerspezifischen Themen.

Hier eine kleine Auswahl der besprochenen Themen:

Männlichkeit und Sucht: Auswirkungen auf Partnerschaft und Beziehungen, Sexualität und Potenz, den alternen Mann und seine Erkrankungen, auf Arbeit und Beschäftigung und auch auf die Stigmatisierung des abstinenten Mannes und seinen Platz in der Gesellschaft.

Wie funktioniert die soziale Unterstützung für den früheren Suchtmittelkon-

hängigkeitserkrankungen" dauerhaft in der Suchthilfe platziert werden?

Lust und Frust in der Männerrolle – Ausbalancieren der eigenen Persönlichkeitsaspekte, 10 Merkmale einer rundum gesunden Persönlichkeit.

Die Teilnehmer konnten viel Neues über sich als Mann erfahren und etliche Anregungen zur Veränderung ihres Männeralltags mit nach Hause nehmen. Dieses Seminar sollte ein Anfangsschritt und ein Startimpuls sein zu einer speziellen männersensiblen Arbeit in der Suchthilfe. Das positive Fazit des Wochenendseminars führte dazu, dass eine Fortsetzung als Tagesseminar und ein zweimonatiges Treffen aller interessierten Männer im Altonaer Guttemplerhaus geplant ist.

Wolfgang Lütjens,
Landesverbandsvorsitzender Hamburg

ern helfen. Am ersten Treffen nahmen rund 50 Vertreter/innen der Blauen Kreuze, der Freundeskreise und der Guttempler teil.

Karolina Gren von der Landesstelle moderierte die Veranstaltung, stellte Ziele und Motive der Kampagne aus der gemeinsamen Vorbereitungsgruppe Arge der beteiligten Verbände vor und ließ die Teilnehmer in spielerischer Form einander kennen lernen. Später stellte sie auch Methoden wie „Würfel des Lebens“ und Übungen mit Charaktereigenschaften-Karten vor, die in der praktischen Arbeit von Selbsthilfegruppen für neuen Schwung sorgen können.

An fünf Thementischen wurden die Arbeitsschwerpunkte Alkohol und Drogen missbrauchende Jugendliche, Kinder aus suchtbelasteten Familien, Gesellschaft, Betroffene sowie Öffentlichkeitsarbeit diskutiert und weitere Vorschläge für die Inhalte der Kampagne zusammengetragen. Sie wird über eine eigene Website sowie auf Facebook getragen werden. Vorschläge zur Nutzung weiterer Internetkanäle kamen aus den Arbeitsgruppen hinzu. Ein Logo mit Herzmotiv ist in der Entstehungsphase.

Das gemeinsame Arbeiten an Projektthemen auf Republikenebene ist in den bundesweit tätigen Suchtselbsthilfverbänden schon seit über 15 Jahren erfolgreiche Routine geworden. Schön, dass dies nun auch – meines Wissens zum ersten Mal, aber ich lasse mich gern berichtigen – auf Landesebene in Angriff genommen wird.

Frank Lindemann
Bundesvorstand Öffentlichkeitsarbeit

Wir für alle

Unter dem Slogan »Wir für alle« starteten die Suchtselbsthilfverbände in Schleswig-Holstein am 10. Januar 2015 eine gemeinsame Kampagne zur Verbesserung des Images der Suchtselbsthilfe. Auf Initiative der Landesstelle für Suchtfragen, deren Geschäftsführerin Dr. Regina Kostrzewa die Projektidee entwickelte, und Förderung durch das Gesundheitsministerium soll die Kampagne in den kommenden drei Jahren gemeinsame öffentlichkeitswirksame Aktionen befördern, neue Zielgruppen ansprechen und auch das öffentliche Erscheinungsbild der Suchtselbsthilfe insgesamt erneu-



sum und für unsere heutige Abstinenz, z.B. wo gab es Verständnis für die Sucht, wem war eine Änderung des Suchtverhaltens besonders wichtig. Zahlen und Fakten zum „Risiko Mann“. Wie kann das Thema „Mann und Ab-



Projektteilnehmer/innen der ersten Stunde, in der Mitte Karolina Gren (knieend) von der Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein (lssh.de)

Internationaler IOGT Kongress 2014 in Thailand

Reisebericht



Die deutschen Guttempler waren in einer Gruppe aus Bielefeld und dem Rhein-Main-Gebiet mit insgesamt neun Personen vertreten. Die Anreise von Frankfurt/M aus gestaltete sich reibungslos. Die Ankunft in Thailand lag zwei Tage vor Beginn des Kongresses, somit konnten wir die schöne Hotel-Anlage des Regent ChaAm Beach Resort vorab ungestört genießen.



26.10.2014

Ankunft weiterer Tagungsteilnehmer, Registrierung und Ausgabe der Tagungsunterlagen. Um 19.00 Uhr wurde das Jugend-Camp mit ca. 200 Jugendlichen eröffnet. Das außerhalb liegende Gelände, eigentlich das Ausbildungszentrum der thailändischen Polizei, wurde von uns kurz „Police Academy“ genannt.

Währenddessen wurden in der Hotel-Anlage alte Bekannte herzlich begrüßt und schon neue Freundschaften geschlossen.

27.10.2014

Für die IOGT-Tagungsteilnehmer hatte man ein eigenes Restaurant auf dem Hotelgelände reserviert. Dort wurde an den folgenden Tagen gemeinsam gefrühstückt und das Mittagessen eingenommen.

Von 9 bis 12 Uhr wurden den Tagungsteilnehmern auf dem Gelände der „Police Academy“ die Geheimnisse der thailändischen Küche nähergebracht. Verteilt auf einzelne Kochstationen lernte man sich untereinander schnell näher kennen. Unter Anleitung erfahrener Köchinnen und Köche wurden verschiedene Gerichte zubereitet. Herausragend dabei war die Zubereitung von „PadThai“, einem scharfen Gericht auf der Basis von Reismudeln und verschiedenen thailändischen Zutaten. Es wurde ein Mal vorgekocht, wer dann essen wollte, musste selbst Hand anlegen. Unter großem Hallo wurden schließlich doch alle satt.

Von 16 bis 17.30 Uhr fand ein erster Meinungsaustausch zum Thema „Frauenrechte“ statt. Geleitet wurde dieser Workshop von Ann Dowsett Johnston, Autorin und Universitäts-Professorin aus Kanada.

Um 18.00 Uhr wurden alle Beteiligten erneut mit dem Bus zur „Police Academy“ gebracht, wo dann der erste offizielle Teil der Tagung stattfand. Neben vielen Ansprachen hatten die thailändischen Partner ein Freiluft-Büffet mit landestypischen Spezialitäten aufgebaut.

Nach den offiziellen Ansprachen wurde das Büffet gestürmt. Während des Essens konnten Tanzdarbietungen der Dramatic Arts School of Phetchaburi im klassischen thailändischen Stil bewundert werden.

28.10.2014

Um 9 Uhr wurde der Kongress offiziell vom amtierenden Präsidenten des IOGT, Sven-Olov Carlsson, eröffnet. Eine besonders beeindruckende Einlage von thailändischen Teilnehmern des Jugend-Camps, über Vorkommen und Auswirkungen des Alkohol-Missbrauchs, setzte ein erstes Statement. Nach Feststellung der Anzahl der Delegierten und Ausgabe der Stimmkarten (74 stimmberechtigte Delegierte im Saal) wurden noch 12 weitere Verbän-

de in IOGT International aufgenommen. Leider erhielten die Vertreter aus den westafrikanischen Staaten keine Einreisegenehmigung. Dennoch waren Vertreter aus 35 Staaten anwesend: Bangladesch, Bosnien, Dänemark, Deutschland, Indien, Island, Italien, Kambodscha, Litauen, Malaysia, Norwegen, Philippinen, Russland, Sambia, Schweden, Schweiz, Serbien, Slowakei, Thailand, Ukraine, USA, Vietnam.

Neu aufgenommen wurden: Albanien, Bangladesch, Belgien, Bosnien/Herzegowina, Großbritannien, Indien, Kenia, Polen, Sri Lanka, Tansania und Uganda.



Die deutsche Delegation

Für die Guttempler in Deutschland waren stimmberechtigt: Dietmar Klahn für GT und FORUT (2 Stimmen), Ulrike Mann für GT und KIM (2 Stimmen), Franziska Neukirchen für Juvente Deutschland sowie Rolf Hüllinghorst als Mitglied des Vorstandes von IOGT (1 Stimme).

Nach der Wahl und dem Einsetzen der Sitzungsleitung begannen die ersten Ansprachen.

Die Leiterin des Amtes für Drogenpolitik der thailändischen Regierung nahm in ihrer Eröffnungsrede u.a. positive Stellung zum Projekt „Orchideen statt Drogen“ (Bauern werden mit dem Orchideenanbau gefördert, anstelle des Mohn/Hanfbaus). Hier ist die Arbeit von FORUT hervorzuheben, das Projekt wird seit 30 Jahren unterstützt. Weiterhin führte die Rednerin aus, dass die Zusammenarbeit mit IOGT und der

Kongress eine hervorragende Gelegenheit darstellen sich über Alkohol- und Drogenpolitik der einzelnen Mitgliedsstaaten auszutauschen.

Anschließend gab Esbjörn Hörnberg einen Überblick über die Finanzen von IOGT. Die abgelaufene Periode wurde einstimmig genehmigt. Kristina Sperkova ging in ihrer Eröffnungsrede auf die Chancen ein, die diese Tagung allen IOGT-Vertretern bietet: Nämlich Erfahrungsaustausch und die Erweiterung und Überprüfung des individuellen Blickwinkels. In einem kurzen Film berichteten die Vorstandsmitglieder über die Höhepunkte der Arbeit in den letzten vier Jahren. Der Bericht wurde ohne Aussprache genehmigt.



Das IOGT Finanzkomitee

Die nachmittägliche Sitzung beschäftigte sich mit unterschiedlichen Themen.

Der thailändische Beitrag stellte heraus, dass es bereits seit 3000 Jahren Drogen gibt und es kam und kommt stets darauf an, wie man sie verwendet: Positiv in der Medizin und zu Heilzwecken oder missbräuchlich negativ. Das nepalesische Referat widmete sich der dramatischen Zunahme des Alkoholmissbrauchs in den Familien und den damit verbundenen negativen Auswirkungen auf die Kinder, den Spätfolgen von Alkohol- und Drogenmissbrauch, der psychischen und physischen Abhängigkeit.

Eine weitere thailändische Präsentation stellte die offizielle Alkohol- und Drogenpolitik der thailändischen Re-

gierung vor. Besonders zu erwähnen sind in diesem Zusammenhang die Bemühungen, z.B. buddhistische Feiertage, Schul- und Sportfeste alkoholfrei zu feiern.

Nachmittags, im Workshop Rehabilitation, beleuchtete Helge Kolstad die historischen Wurzeln der Guttempler und ihre modernen Unterstützer, z.B. Jellinek (mit seinem nunmehr als veraltet angesehenen Schema) und Huddellin, den Begründer der Familienklubs. Francesco Piani stellte in seinem Beitrag die Entwicklung der Familienklubs in Thailand, Sri Lanka und besonders in Italien vor. Dabei ging er auf die Grundlagen wie Größe, Zeiträume und Zusammensetzung der Familienklubs ein. Die italienischen Familienklubs arbeiten sehr erfolgreich.

Nach den überaus interessanten Vorträgen und Workshops hieß es dann die stark gekühlten Räume zu verlassen, sich auf den Weg durch die feuchtheiße Vegetation zu machen und sich umzuziehen. Zum großen Eröffnungsdinner hatten die Vertreter der thailändischen Drogenbehörde geladen.

Bei dem überaus herzlichen Empfang, einem hervorragenden Büffet, interessanten Gesprächen und anspruchsvollen klassischen thailändischen Tanzdarbietungen verging der Abend sehr schnell. Höhepunkt dieses Empfangs war zu später Stunde jedoch die Karaoke-Einlage, insbesondere von Sven-Olov Carlsson und Mitgliedern des neu zu wählenden Präsidiums. Bei flotter Musik vom Band wurde ausgelassen getanzt und mitgesungen.



29.10.2014

Auch dieser Tag stand ab 9 Uhr im Zeichen von Vorträgen über Alkohol- und

Drogenpolitik. Am Beispiel Thailands wurde wieder einmal deutlich, dass bei Alkohol-Testkäufen durch Minderjährige an 98% der Käufer Alkohol abgegeben wurde. Um erfolgreich gegen Alkohol und Drogen anzukämpfen, müssen auch hier verschiedene politische Maßnahmen ineinander greifen: Steuern und Preise, Erziehung, Werbung u.v.m.

Am Thema Alkohol und Besteuerung wurde deutlich, dass es Produzenten von alkoholischen Getränken immer wieder gelingt, Steuerschlupflöcher zu finden, wie z.B. Verlagerung des Firmensitzes ins Ausland oder Partnerschaften mit Regierungen einzugehen (z.B. finanzielle Förderung öffentlicher Projekte, wie Schulen, Veranstaltungen, Universitäten).

Ein Beitrag aus den USA zeigte unterhaltsam und gleichzeitig schockierend auf, wie der Einfluss der Werbung auf das Trinkverhalten Jugendlicher und auch auf Frauen wirkt (jung, schlank, sexy, begehrenswert, erfolgreich). Weiterhin, dass Alkoholkonsum und geschlechtsspezifische Gewalt sowie HIV/AIDS in einem engen Zusammenhang stehen.

Der Sprecher aus Kenia stellte in seinem Vortrag die kenianische Situation dar, insbesondere die Werkzeuge der Alkoholkontrolle in seinem Lande. Ab 17 Uhr hatten dann die Teilnehmer Gelegenheit vor internationalem Publikum die Arbeit in dem jeweiligen Heimatland vorzustellen.

Für die Guttempler in Deutschland informierte unser Team mit Plakaten über die Arbeit von FORUT, die Alkoholpolitik und die Arbeit in der Selbsthilfe sowie das blaue Telefon und Familienklubs. Die mitgebrachten Einkaufswagen-Chips waren äußerst erklärungsbedürftig, wurden aber ebenso gerne mitgenommen wie die Streichhölzer mit Informationen über unser Notruf-Telefon.

Der Abend stand zur freien Verfügung und unsere Gruppe testete ein Thai-Restaurant außerhalb des Ressorts.

30.10.2014

Treffen aller interessierten Teilnehmer zur Fahrt zum ehemaligen Sommerpalast der thailändischen Könige. Die be-

eindruckende und großzügige Anlage liegt direkt am Meer und innerhalb der „Police Academy“. Mit einem Führer, manche Teilnehmer züchtig mit einem Sarong bedeckt, besichtigten wir den Palast, der heute nicht mehr genutzt wird.

Parallel fanden am Vormittag noch die Fortsetzungen der Workshops Kinder und Rehabilitation statt. Man traf sich dann wieder bei einem „Schwimmenden Markt“.

Nach einer folkloristischen Tanzeinlage standen uns rund 2 Stunden zur Verfügung, um die Marktbuden zu besichtigen und die ersten Souvenirs zu erwerben, mit der Schmalspurbahn über das Gelände zu fahren oder mit einem Boot über den See zu schippern.

Bepackt, aber glücklich endete dieser Tag ebenfalls in einem Restaurant in Hua Hin.

31.10.2014

Der letzte Tag der Konferenz stand ganz im Zeichen administrativer Maßnahmen. Am Vormittag wurde ausführlich über die zukünftigen alkohol- und drogenpolitischen Programme von IOGT International beraten. Ebenso wurde der vorliegende Aktionsplan für die Jahre 2015 bis 2018 diskutiert. Bei der Diskussion über die Zielsetzungen im Bereich Rehabilitation wurde eine Resolution der Arbeitsgruppe verabschiedet.

Nach vielen, z.T. sehr engagiert vorgebrachten Meinungen und Änderungswünschen wurden die o.g. Programme einstimmig verabschiedet. U.a. wurde die IOGT-Feststellung, dass die Alkoholmündigkeit am besten bei 25 Jahren liegen sollte, nach kontroverser Diskussion angenommen.

Die Programme dienen als Grundlage, z.B. gegenüber der WHO, die Forderungen von IOGT zu begründen. Sie sind aber gleichzeitig auch eine Quelle für Argumentationen in den jeweiligen Ländern.

Die Verabschiedung der Statements anlässlich des IOGT Weltkongresses war auch wichtig für die ausrichtenden thailändischen Kollegen, um deren Regierung von der Notwendigkeit einer einheitlichen Alkoholpolitik zu überzeugen.

Des Weiteren beschloss die Versammlung in Deutschland 1,80 Euro pro Mitglied an IOGT abzuführen. Außerdem wurden der vorliegende Geschäftsbericht und die Bilanz von den Delegierten angenommen und bestätigt. Leider sind für Reha-Maßnahmen nach wie vor nur geringe Beträge eingestellt, so dass die Hauptarbeit weiterhin den in der Selbsthilfe engagierten Mitgliedsorganisationen überlassen bleibt.

Der Nachmittag stand dann ganz im Zeichen der Neuwahlen des Vorstandes und des Präsidiums. Die vorgeschlagenen Kandidaten wurden einstimmig gewählt.

Präsidentin: Kristina Sperkova (33), Slowakei.

Vize-Präsident: Pubudu Sumanasekara (48), Sri Lanka.

Mitglieder des Vorstandes: Adis Arnautovic (33) Bosnien/Herzegovina, Christian Bölcow (48) Deutschland, Brenda Mkwatsha (40) Tansania, Srinivasa Vara Prasa (47) Indien, Kadri Vanem (32) Estland, Cecilie Widnes (46) Norwegen und Theera Watcharapraanee (44) Thailand.



Der neue Vorstand

Alle Vorgeschlagenen nahmen ihre Wahl an. Bewegende Momente und große Gefühle kamen nochmals bei der Verabschiedung des alten und beim Einsetzen des neuen IOGT Vorstandes auf. Die bisherigen Vorstandsmitglieder wurden mit der Ruben-Wagnsson-Medaille ausgezeichnet.

Ebenso wurde ein Kandidaten-Findungs-Komitee gewählt, um die in 4 Jahren anstehenden Wahlen vorzubereiten und neue Kandidaten ausfindig zu machen. Simone Giehl aus Deutschland ist weiterhin Mitglied dieses Ko-

mitees, Vorsitzender wurde Peter Moilanen aus Schweden.

Das obligatorische Gruppen-Abschlussfoto gestaltete sich in den ersten Anläufen etwas problematisch, was die Anordnung, Kameraeinstellungen und -technik betraf.

Der nächste IOGT Weltkongress wird 2018 in Schweden stattfinden.

Die Tagung wurde schließlich mit einem großen Abschieds-Abendessen in der „Police Academy“ beendet. Nach Barbecue und thailändischen Tänzen wurden alte und neue Freunde und Bekannte herzlich verabschiedet.

Am nächsten Tag ging es für uns dann 8 Tage lang auf eine amüsante und anstrengende Rundreise.

Mich hat es enorm beeindruckt, dass aus den unterschiedlichsten Kulturkreisen und Mitgliedsstaaten IOGT-Vertreter/innen sich bei dieser Tagung trafen. Die Bedeutung verschiedenster alkoholpolitischer Probleme und Maßnahmen, deren Lösungsansätze und gesellschaftspolitische Bedeutung wurden ausführlich dargelegt und diskutiert.

Faszinierend war es, auf Menschen aus den unterschiedlichsten Ländern zu treffen, sich mit ihnen auszutauschen und dabei zu wissen, dass alle ein gemeinsames Ziel verfolgen: Die alkohol- und drogenfreie Lebensweise für ihre jeweilige Gesellschaft und die Zukunft, nämlich die der Kinder.

Ich bedanke mich, hier spreche ich auch im Namen unserer Gruppe, ganz herzlich bei den thailändischen Organisatoren, ohne deren Einsatz und Organisationstalent eine solche internationale Tagung nicht möglich gewesen wäre.

Danke sage ich an dieser Stelle auch allen Delegierten und Teilnehmern der Konferenz, die durch ihr Erscheinen gezeigt haben, wie bunt, engagiert und vielfältig die alkoholfreie Lebensweise sein kann.

Ulrike Mann
Landesverband Hessen

Die Freude steckt nicht in den Dingen, sondern im Innersten unserer Seele.

Therese von Lisieux

Kristina Šperková neue Präsidentin von IOGT International

Kristina Šperková (33) ist die neue Präsidentin von IOGT International. Die Delegierten wählten Šperková während des Kongresses von IOGT International vom 27. bis 31. Oktober 2014 in Cha Am, Thailand. Dem scheidenden Präsidenten Sven-Olov Carlsson dankte die Versammlung für 12 Jahre an der Spitze des Weltverbandes. „Meine Schwerpunkte werden die internationale Alkoholpolitik und eine Verbesserung der Zusammenarbeit mit und zwischen den Mitgliedsorganisationen sein“, so Kristina Šperková kurz nach ihrer Wahl.

Zum Vize-Präsident wurde Pubuda Sumanasekara gewählt, der auf Sri Lanka das IOGT Alcohol and Drug Information Centre (ADIC) leitet.

Weitere Vorstandmitglieder sind Adis Arnautovic (Bosnien-Herzegowina), Christian Bölckow (Deutschland), Brenda Mkwesha (Kenia), Srinivasa Vara Prasad (Indien), Kadri Vanem (Est-



Der neu gewählte Vorstand von IOGT International mit den Kontaktpersonen der Kinder- und Jugendorganisationen von links nach rechts:

Cecilie Widnes (Norwegen), Theera Watcharapranee (Thailand), Christian Bölckow (Deutschland), Brenda Mkwesha (Kenia), Vize-Präsident Pubuda Sumanasekara (Sri Lanka), Präsidentin Kristina Šperková (Schweden), Marianne Hallbert (Kontaktperson der Kinderorganisationen) Maik Dünnebier (Geschäftsstelle IOGT International), Srinivasa Vara Prasad (Indien), Adis Arnautovic (Bosnien-Herzegowina), Kadri Vanem (Estland), Maja Stojanovska (Kontaktperson der Jugendorganisationen)

land), Theera Watcharapranee (Thailand) und Cecilie Widnes (Norwegen). Mit Christian Bölckow (48), das älteste Mitglied des internationalen Vorstandes, und Kadri Vanem (33) gehören zwei Mitglieder aus Deutschland dem neuen internationalen Vorstand an. Christian Bölckow ist 1980 in die Guttempler-Jugend eingetreten, hat als Gründungsmitglied FORUT in Deutschland mit ins Leben gerufen und ist heute hauptamtlich als Suchtreferent für die Guttempler in Deutschland tätig. Zusammen mit der Präsidentin und dem Vize-Präsident bildet er das „Administrative Committee“, den geschäftsführenden Vorstand.

„Mein Schwerpunkt wird auch auf Grund meiner beruflichen Erfahrungen das Gebiet der Rehabilitation sein. Der Kongress in Thailand hat deutlich gemacht, dass die einzelnen Mitgliedsorganisationen von einem Erfahrungsaustausch sehr profitieren können“, beschreibt Christian Bölckow seine Aufgaben.

Kadri Vanem lebt und arbeitet in Brüssel. Sie gelangte über Juvente Estland zunächst zum Studium nach Berlin und ist zurzeit im Büro eines estnischen Abgeordneten des Europäischen Parlaments tätig. Kadri und Christian gehören beide der Gemeinschaft „Initiative 2.0“ in Mecklenburg-Vorpommern an, Kadri ist auch Mitglied bei FORUT Deutschland.

Auf der ersten Sitzung des internationalen Vorstandes vom 21. bis 23. Januar 2015 in Oslo wurde intensiv die Umsetzung des „Plan of Action 2015-2018“ und die Aufteilung der Verantwortungsbereiche innerhalb des Vorstandes sowie die zukünftige Öffentlichkeitsarbeit beraten.

Weitere Informationen: www.iogt.org
Frank Lindemann
Bundesvorstand Öffentlichkeitsarbeit

Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen. *Winston Churchill*

Hilfe für Ebola-Waisen in Liberia

Ebola hat in den westafrikanischen Staaten Liberia, Guinea-Conakry und Sierra Leone vielen Menschen das Leben gekostet und viele Kinder als Vollwaisen zurückgelassen. Mittlerweile ist die internationale Hilfe angelaufen. Sie umfasst die Bekämpfung der Seuche, Versorgung der Kranken und die Hilfe für Ebola-Waisen.

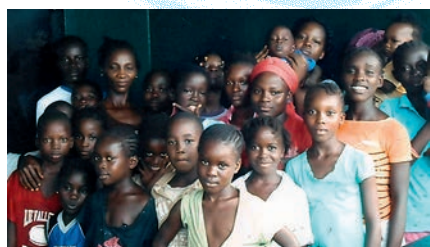
Im Oktober 2014 erhielten IOGT International und FORUT einen Hilferuf von IOGT Liberia zur finanziellen Unterstützung von Ebola-Waisen aus deren Mitgliederkreis.

IOGT Liberia hatte sich entschlossen, für 30 Kinder in der Hauptstadt Monrovia die Grundversorgung, also Unterkunft, Versorgung mit Nahrung und Schulbildung, sicher zustellen. Hierfür wurde eine 5 Zimmerwohnung angemietet (300 US\$ Monatsmiete + 100 US\$ Stromkosten). Von der katholischen Schule wurden zwei Lehrer engagiert, die von Montag bis Freitag für drei Stunden pro Tag die Kinder unterrichten (100 US\$ pro Monat). Fünf Frauen von IOGT Liberia kümmern sich um die Kinder und kochen für sie. Die Versorgung mit Nahrung kostet 2.000 US\$ pro Monat.

Auf dem internationalen Kongress in Thailand rief Sven-Olov Carlsson die Teilnehmer auf, für die Waisen in Liberia zu spenden. In der Kongresswoche kamen 1.850 EUR zusammen, die IOGT Liberia für die Versorgung der Kinder zur Verfügung gestellt wurden. FORUT startete in Deutschland einen Spendenaufruf. Wir erhielten Spenden in Höhe von insgesamt 3.500 EUR. Bei den vielen Spendern, insbesondere unserem Großspender Herrn Sönke Stehnen von Schn€ppchen Hamburg, bedankt sich der FORUT-Vorstand ganz herzlich. IOGT Liberia erhielt im Jahr 2014 in monatlichen Raten zu 500 EUR insgesamt 1.500 EUR und wird bis April 2015 weitere 2.000 EUR erhalten. Im April 2015 endet das Nothilfeprojekt.

Dem FORUT Vorstand war von vornherein klar, dass es sich bei der finanziel-

len Unterstützung von IOGT Liberia nur um eine Anschubfinanzierung handeln kann. Aufgrund unserer begrenzten Mittel war ein langfristiges Engagement ausgeschlossen. So hat der FORUT Vorstand zeitgleich mit verschiedenen Institutionen (Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit mbH, Deutsche Botschaft Monrovia, Ministry of Health and Social Welfare Liberia und Welthungerhilfe Liberia) Kontakt aufgenommen. Das liberianische Ministerium für Gesundheit und Soziales hat die Unterbringung vor Ort und den Gesundheitszustand der Kinder im Dezember 2014 geprüft und positiv bescheinigt. Das Ministerium stellte eine Unterstützung in Aussicht, sobald dies



Kinder und Betreuer

möglich wäre. Über die Deutsche Botschaft kam der Kontakt zur Welthungerhilfe Liberia zustande. Die Welthungerhilfe hat zugesagt, eine Unterstützung zu prüfen. FORUT hat den Kontakt entsprechend an IOGT Liberia weiter vermittelt. Eine Zusammenarbeit mit der Welthungerhilfe obliegt nun IOGT Liberia.

Detlef Dejon
FORUT Deutschland

Mit Medikamenten zum reduzierten Alkoholkonsum?

Warum uns neue Therapiemethoden verunsichern

Seit einigen Tagen geht es verstärkt durch die Medien: Ein neues Medikament hilft Vieltrinkern und Abhängigen, ihren Alkoholkonsum zu reduzieren. Diese Meldungen führen auf der einen Seite zu interessierten Nachfragen durch die Medien, hofft

man doch, ein Wundermittel vorstellen zu können, und auf der anderen Seite zu kritischen Kommentaren aus den Selbsthilfegruppen, für deren Besucher Suchtfreiheit und Medikamente einfach nicht zusammenpassen.

Mit diesem Artikel möchte ich versuchen, die Diskussion etwas zu versachlichen. Zunächst muss man sich doch die Frage stellen, wer Interesse daran hat, ein neues Medikament auf den Markt zu bringen. Da fallen mir drei wichtige Gruppen ein. Zunächst einmal ist es die Pharmaindustrie. Sie ist immer auf der Suche nach neuen Medikamenten und Patenten. Dazu muss die Zahl der Kranken oder Betroffenen groß genug sein – bei Vieltrinkern von Alkohol ist das der Fall – und das Mittel muss eine Marktchance haben. Dann haben die Ärztinnen und Ärzte ein großes Interesse an einem solchen Medikament. Sind sie es doch leid, ihren Patienten ständig erklären zu müssen, warum diese weniger oder keinen Alkohol trinken sollten, und es dann doch nicht tun. Da ist es schon einfacher ein Medikament zu verschreiben und dessen Wirkung zu erklären. Die dritte Gruppe, die ein bisher zwar nicht erklärtes, aber verdeckt sicherlich vorhandenes Interesse hat, sind die Kranken- und Rentenversicherungen. Die Folgeschäden und Folgekosten einer Abhängigkeit sind immens, und wenn diese Kosten reduziert werden könnten, wäre das für sie eine erfreuliche Entwicklung.

Erinnern wir uns, was wir immer wieder gesagt und gefordert haben: Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit und jede und jeder Abhängige hat einen Anspruch auf eine möglichst frühzeitige und eine wissenschaftlich abgesicherte Behandlung. Warum kommt da nicht einfach Freude auf, dass genau diese Behandlung eine breitere Basis bekommt? Zumal die Erkenntnisse der Wissenschaft sich in den letzten Jahren ständig verbessert haben. Gerade die Neurophysiologie machte Riesensprünge in ihrer Entwicklung. Wir wissen immer genauer, was im Gehirn wo passiert und welche Botenstoffe etwas befördern oder verhin-

dern. Es ist schon fast unheimlich, welche Vorhersagen getroffen werden können – gut, dass wir noch keine Kapazitäten haben, jeden Säugling kurz nach der Geburt zu scannen und dann Prognosen zu stellen.

Aber zurück zu den Medikamenten. Es ist doch so, dass in den zivilisierten Staaten Krankheit in erster Linie bedeutet, einen Normalzustand durch eine Intervention mit Medikamenten wieder herzustellen.

Im hier besprochenen Zusammenhang bedeutet dies, dass ein Medikament auf der Basis des Wirkstoffs Nalmefen entwickelt wurde. In den vorgeschriebenen Tests wurde nachgewiesen, dass bei Einnahme des Medikaments und einer zusätzlichen persönlichen Intervention der Alkoholkonsum bei Abhängigen auf 40% reduziert werden konnte. Bei Placebogaben, also einem Medikament ohne Wirkstoff, wurde eine Reduktion auf 60% erreicht. Ein Hinweis darauf, dass es auch die Intervention an sich sein kann, die etwas verändert.

Wenn es aber in Versuchen solch signifikante, also deutlich messbare Werte gibt, was spricht gegen eine Markteinführung? Was ist bei einer Alkoholabhängigkeit anders, was lässt Alkoholabhängige (und andere) an dieser Art der Behandlung zweifeln? Einmal leidet bei einer Abhängigkeit nicht nur der oder die Betroffene. Es ist eine Krankheit, die das gesamte soziale Umfeld mit betrifft. Jeder Abhängige hat eigene Erfahrungen gemacht und kann immer wieder deutlich erklären, wann er seinen „persönlichen Tiefpunkt“ hatte und wie viel Kraft es gekostet hat, aus der Abhängigkeit heraus zu kommen. Er oder sie können glaubhaft erzählen, welche Überwindung notwendig war die eigene Krankheit zu akzeptieren, sich bei vielen Menschen zu entschuldigen und für sich davon überzeugt zu sein, dass nur eine dauerhafte Abstinenz die Basis für ein zukünftiges zufriedenes Leben ist. Gerade in Selbsthilfegruppen hören wir es immer wieder: Ich brauche Klarheit. Ganz oder gar nicht. Ich kann schlecht mit Zweifeln umgehen. Warum sollte ich all das aufs Spiel setzen, was ich mir bis jetzt aufgebaut habe? Und

dann die Frage: „Brauchen wir dann noch Selbsthilfegruppen, wenn ein Medikament reicht?“

Fakt ist: Es gibt ein Medikament; es wurde durch den Gemeinsamen Bundesausschuss der Ärzte und der Krankenkassen (unter Mitwirkung eines Patientenvertreters) – immer noch eingeschränkt – zur Verordnung zugelassen. Siehe auch die Pressemitteilung des Gemeinsamen Bundesausschusses unter <https://www.g-ba.de/institution/presse/pressemitteilungen/519/>.

Bis jetzt hat die Firma Lundbeck, die auf Medikamente für das zentrale Nervensystem spezialisiert ist, viel Geld investiert. Das Patent gekauft und Kosten für Untersuchungen und für die Zulassung in Deutschland und Europa investiert.

So langsam muss sich das investierte Kapital auszahlen. Deshalb befinden wir uns in der heißen Marketingphase. Alle Leitmedien berichten mehr oder weniger korrekt. Wie in www.springer-professional.de am 18.9.2014 zu lesen war, werden immer mehr die Pressemeldungen der Firmen übernommen, zum Teil werden die Ergebnisse schon vor dem „fact-checking“ gepostet.

Zwei Zielgruppen müssen informiert werden. Auf der einen Seite die bis zu 9 Millionen Menschen in Deutschland, die zu viel trinken und auf der anderen Seite ihre Ärztinnen und Ärzte, die den Rezeptblock zücken sollen, wenn diese Vieltrinker von Alkohol einmal im Jahr in ihre Praxen kommen. Da muss schon geklotzt werden, wieder wird viel Geld investiert, welches sich lohnen soll.

Und jeder Artikel verunsichert den zufriedenen alkoholfrei lebenden ehemaligen Alkoholkranken. Aber um die geht es nicht. Ebenso wie das „Kontrollierte Trinken“, das vor mehr als 15 Jahren völlig neue Diskussionen auslöste und bis jetzt immer noch nicht erfolgreich in die Behandlungsangebote integriert werden konnte, wird es dem neuen Medikament gehen. Erst wenn die Ärzte verordnen, wird es zu einer Bewertung kommen. Aber schon heute sagen die Professoren, die die Untersuchungen durchgeführt haben, dass neben dem Medikament eine weitere Intervention notwendig ist. Das könnte die Gruppe sein, wenn das Ziel der Absti-

nenz geweckt wurde. Sonst muss der Arzt mit den Rückfällen leben. Den Besuchern der Selbsthilfegruppen kann ich nur sagen, dass keine Pille die mühsam erworbene Abstinenz ersetzt und die Kraft der Gruppe entfalten kann.

Rolf Hüllinghorst
Bielefeld

Neuer Weg aus der Sucht – Nalmefen in aller Munde

In der zweiten Jahreshälfte des Jahres 2014 werden in den Veröffentlichungen zur Weiterbildung für Heil- und Heilhilfsberufe die Anwendung von Baclofen und Nalmefen (Warenzeichen Selincro 18 mg der Firma Lundbeck) in der Alkoholbehandlung verstärkt thematisiert. Das Gleiche gilt für die steigende Zahl von Presseveröffentlichungen zur Alkoholkrankheit. Es stellt sich die Frage, ob sich hier ein Paradigmenwechsel in der Suchttherapie und speziell in der Therapie der Alkoholkrankheit andeutet.

Therapieziele

Suchtmediziner sahen bisher die Abstinenz als obersten und einzigen Endpunkt an, nun aber betrachten einige inzwischen langfristig moderaten Alkoholkonsum als Therapieerfolg. „Über 100 Jahre Abstinenzparadigma haben gezeigt, dass vielen der totale Alkoholverzicht auf Dauer nicht gelingt. Die Reduktion der Trinkmenge auf ein geringes Niveau verbessere jedoch immens den Gesundheitszustand und die Lebensqualität von Alkoholabhängigen.“ (Zitat PTA-Forum 16)

Medikamentöse Behandlung

Seit September 2014 ist das Arzneimittel Selincro 18 mg des Herstellers Lundbeck in Deutschland im Handel. Die europäische Zulassung erfolgte bereits 2013. Anwendungsgebiete: „Selincro wird zur Reduktion des Alkoholkonsums bei erwachsenen Patienten mit Alkoholabhängigkeit angewendet, deren Alkoholkonsum sich auf einem ho-

hen Risikoniveau befindet, bei denen keine körperlichen Entzugserscheinungen vorliegen und für die keine sofortige Entgiftung erforderlich ist. Selincro sollte nur in Verbindung mit kontinuierlicher psychosozialer Unterstützung, die auf Therapieadhärenz (Therapieeinhaltung) und eine Reduktion des Alkoholkonsums zielt, verschrieben werden.“

Besondere Warnhinweise zum Medikament: „Selincro ist nicht für Patienten bestimmt, deren Therapieziel eine sofortige Abstinenz ist. Die Reduktion des Alkoholkonsums ist ein intermediäres (dazwischenliegendes) Ziel auf dem Weg zur Abstinenz.“ (Zitate aus der Fachinformation Selincro Dezember 2013)

Wirkung

Die Alkoholabhängigkeit bewirkt neuronale und psychische Veränderungen. Der wichtigste hemmende Neurotransmitter ist die Gamma-Amino-Buttersäure (GABA). Bindet GABA an seine spezifischen Rezeptoren, erzeugt dies einen entspannten Zustand, ebenso wie Alkohol. Bei chronischem Alkoholkonsum jedoch hat sich das neuronale System an die Reizverstärkung gewöhnt. Ohne diese ist der Körper irgendwann nicht mehr in der Lage, eine angenehme Gemütslage herzustellen. Nun gewinnt der Gegenspieler der GABA, das Glutamat die Oberhand und wirkt erregend. Die Betroffenen fühlen sich unruhig, nervös und ihre Hände beginnen zu zittern. Nalmefen und Baclofen bewirken eine verstärkte Ausschüttung von GABA über den GABA-B-Rezeptor und imitieren damit die Wirkung von Alkohol (Opiod-Rezeptor-Modulator).

Bewertung

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat Ende 2014 geprüft, welche Vor- und Nachteile Nalmefen in Verbindung mit einer psychosozialen Maßnahme im Vergleich zu Standardtherapien (zum Beispiel mit Naltrexon) für Personen mit Alkoholabhängigkeit hat. Um diese Frage zu beantworten, legte der Hersteller jedoch keine geeigneten Daten vor. Deshalb war keine

Beurteilung möglich. (gesundheitsinformation.de/nalmefen-selincro)

Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA)

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) ist das oberste Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im Gesundheitswesen. Seine Aufgaben sind seit 2004 im 5. Sozialgesetzbuch (SGB V) geregelt. Er bestimmt in Form von Richtlinien den Leistungskatalog der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) und legt damit fest, welche medizinischen Leistungen die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen. Er besteht aus Vertretern der Patienten, der Krankenkassen, der Ärzte und Zahnärzte, der Krankenhäuser und aus drei unabhängigen Vorsitzenden. Bei Entscheidungen des G-BA wird das Ergebnis der Bewertung des IQWiG berücksichtigt.

Entscheidung des G-BA

Im Februar 2014 wurde vom G-BA die Leitlinie zur Alkoholtherapie in Nummer 2 geändert. Selincro kann nicht zu Lasten der GKV verschrieben werden, „ausgenommen zur Unterstützung der Reduktion des Alkoholkonsums bei alkoholkranken Patienten, die auf eine Abstinenztherapie hingeführt werden, für die aber entsprechende Therapiemöglichkeiten nicht zeitnah zur Verfügung stehen. Die Verordnung kann bis zu 3 Monaten erfolgen, in begründeten Fällen kann die Verordnung um längstens 3 Monate verlängert werden.“

Leitlinie „Akutbehandlung alkoholbezogener Störungen“

Bei schweren Erscheinungsformen ist eine Arzneimitteltherapie zur Entzugsbehandlung angezeigt. Mittel der Wahl bei stationärer Therapie ist Clomethiazol (Distraneurin). Ausdrücklich erwähnen die Leitlinien die Möglichkeiten der Selbsthilfe und psycho- und verhaltenstherapeutische Maßnahmen (Qualifizierte Entgiftung/Qualifizierte Therapie).

Zusammenfassung

Abstinenz bleibt auch bei Nalmefen-unterstützter Reduktion des Alkoholkonsums das Fernziel, deshalb ist die

medikamentöse Therapiedauer auf maximal 3 Monate beschränkt. In begründeten Ausnahmefällen kann sie für Patienten, die auf einen Therapieplatz warten, um 3 Monate verlängert werden. Bei der klinischen Erprobung stellte sich heraus, dass auch die Placebogruppe ihre Trinkmenge auf die Hälfte verringern konnte. Dieser Tatbestand ist der Motivation geschuldet, die die Teilnahme an der klinischen Studie auslöste. Die Motivation spielt eine wichtige Rolle in der Therapie der Alkoholkrankheit.

Schlussfolgerung

Es gibt keinen neuen Weg aus der Sucht. Die medikamentengestützte Therapie eröffnet aber einen kleinen Sonderweg für einen bestimmten Personenkreis. Der Paradigmenwechsel findet nicht statt.

Auch einen Therapiefortschritt mag ich nicht zu erkennen – ein neues und teures Medikament ist im Wirtschaftskreislauf und in der medizinischen Forschung zur Alkoholtherapie konnten die Forscher einen kleinen Baustein finden.

Ulrich Breckheimer
Landesverband Berlin – Brandenburg

UN Betäubungsmittelkonvention

IOGT International leitet Arbeitsgruppe der zivilgesellschaftlichen Organisationen

Die Vereinten Nationen (UN) überprüfen regelmäßig den Erfolg der Betäubungsmittelkonvention „Single Convention on Narcotic Drugs“ von 1961 und die in der Zwischenzeit verabschiedeten Programme. Im April 2016 wird eine UN-Sondersammlung in New York die neusten Entwicklungen in der Arbeit gegen die Sucht beraten. Vorbereitet und begleitet wird diese Sondersitzung auch von einer neu gegründeten Arbeitsgruppe von zivilgesellschaftlichen Organisationen aus allen Kontinenten.

Ebjörn Hörnberg, geschäftsführender Direktor von IOGT International, ist es

als amtierender Sprecher des Komitees gegen Drogen der bei den Vereinten Nationen in Wien akkreditierten Nichtregierungsorganisationen (Vienna Non-Governmental Organization Committee on Drugs – VNGOC) gemeinsam mit den in New York akkreditierten Organisationen (New York Non-Governmental Organization Committee on Drugs – NYNGOC) gelungen, diese weltweite Arbeitsgruppe am 3. Dezember 2014 in Wien zu gründen. Christian Bölckow aus Hamburg hat den Vor-



stand von IOGT International auf der Gründungsveranstaltung vertreten. Auf einer parallel stattfindenden Sitzung des Büros der Vereinten Nationen gegen Drogen und Kriminalität in Wien begrüßten nahezu alle nationalen Sprecher die Gründung der Arbeitsgruppe der zivilgesellschaftlichen Organisationen. Sie unterstrichen die Wichtigkeit der dort vorhandenen Fachkenntnisse und Erfahrungen für die zukünftige Suchtmittelpolitik der Vereinten Nationen.

Es ist absehbar, dass der bislang besonders von den USA forcierte „War on Drugs“, der Krieg gegen die Drogen, in der bisherigen Form keine Fortsetzung findet, zumal mit dem legalen Cannabisverkauf in den US-Bundesstaaten Colorado und Washington seit 2012 gegen die UN-Konvention verstoßen wird. Als Sprecher der zivilgesellschaftlichen Organisationen hat Esbjörn Hörnberg maßgeblichen Einfluss auf die Arbeitsgruppe. Zwei Themen liegen ihm besonders am Herzen: Die Prävention und das Recht von Kindern, unbeeinträchtigt von Suchtmitteln aufzuwachsen.

Christian Bölckow
Vorstand IOGT International
Weitere Informationen:
<http://www.vngoc.org/>
<http://www.unodc.org/ungass2016/>

Kurzbiografien bedeutender Guttemplerinnen

Einsatz im Wandel der Zeit



Hedwig Heinrich (1892-1964) wurde 1911 im Alter von 19 Jahren Guttemplerin. Im selben Jahr stellte sie die Hamburger Oberschulbe-

hörde als Lehrerin ein.

Die Arbeit mit Kindern hat sie mit sehr viel Freude erfüllt und brachte ihr große Anerkennung ein. Bereits mit 39 Jahren gehörte sie zu dem kleinen Kreis weiblicher Schulleiterinnen in Hamburg und blieb dies auch bis zu ihrer Pensionierung im Jahre 1957. Der Ordenstag 1918 in Berlin wählte sie mit 26 Jahren zur Leiterin des Guttempler-Jugendwerks, das damals Kinder und Jugendliche betreute. Damit gehörte zum höchsten Führungsgremium der deutschen Guttempler und war nicht nur das jüngste Mitglied sondern auch die einzige Frau in einem Kreis älterer Männer.

Ein Jahr später trennte sich das Jugendwerk mit über 9.000 Jugendlichen von den Kindergruppen und wählte sie zur Vorsitzenden. Die Hamburger Oberschulbehörde beurlaubte sie großzügig für diese Aufgabe unter Fortzahlung der Bezüge.

Die damals gültigen Grundsätze der Guttempler „Glaube – Liebe – Hoffnung“ waren ihr Lebensprogramm und dem Gradwesen maß sie große Bedeutung bei.

Das hat sie in mehreren Vorträgen und Veröffentlichungen dargelegt, vor allem in der 1919 erschienenen Broschüre „Der Guttempler-Orden und seine Bräuche“.

Aber auch zu Fragen der Emanzipation und zur Abstinenz verfasste sie Schriften. 1964 verstarb sie im Alter von 72 Jahren.



Maria Lehne (1882-1971) wurde in Mainz geboren und war als junge Lehrerin in Darmstadt tätig. Sie wurde 1912 Guttemplerin und fand viele

Arbeitsfelder, um notleidenden Menschen zu helfen. Nach dem 1. Weltkrieg ließ der Lehrerüberschuss viele junge Menschen arbeitslos werden. Da startete Wilhelmine Lohmann folgenden Aufruf: „Werdet Wanderlehrer in der Alkoholfrage. So bleibt ihr mit eurem Beruf in Verbindung und könnt eine Lücke in der Bildungsarbeit schließen.“ Diesem Aufruf folgte Maria Lehne und gemeinsam mit ihrer Äffchen-Handpuppe reiste sie landauf und landab, von Schule zu Schule, stand jedes Mal vor fremden Kindern und oftmals sehr strengen Lehrern. Sie berichtete den Kindern von den Gefahren des Alkoholtrinkens und dessen Folgen auf unseren Körper. Mit Hilfe des Äffchens versuchte sie mit den Kindern ins Gespräch zu kommen. Im damaligen Guttempler-Orden übernahm sie verschiedene Aufgaben. So war sie die erste weibliche Landesvorsitzende von 1925-1930 in Hessen. Sie leitete im Orden die Kinderarbeit und in der Ordenssitzung 1932 in Kiel durfte sie zum ersten Mal über die Frauenarbeit berichten. Obwohl die Guttempler seit ihrer Gründung Frauen als gleichwertige Mitglieder aufnehmen, waren Frauen zu jener Zeit kaum zur Mitarbeit zu gewinnen. Nach dem zweiten Weltkrieg konnte Maria Lehne ihre Arbeit nicht fortsetzen, aber sie war stets für die Guttempleridee tätig, es war ihr Lebensinhalt.

Annegret Becker
Landesverband Niedersachsen
und Sachsen-Anhalt



**ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!**

Ziele und Hintergrund der Aktionswoche

Die Aktionswoche Alkohol findet 2015 vom 13. bis 21. Juni statt. Es ist bereits die 5. Aktionswoche. Nach wie vor ist sie eine einzigartige Präventionskampagne. Denn sie baut in erster Linie auf Freiwilligkeit, Bürgerengagement und Selbsthilfe. Wieder sind tausende Engagierte neun Tage lang dabei: Mitglieder von Selbsthilfegruppen, Fachleute von Beratungsstellen, Fachkliniken und aus der Suchtprävention, Ärzte, Apotheker und Menschen, die in Vereinen und in Kirchen aktiv sind.

Die Veranstalter wenden sich an alle, die Alkohol trinken.

Das sind 90 Prozent der Bevölkerung. Um viele Menschen zu erreichen, veranstalten sie an vielen Orten Aktionen. Sie sprechen die Menschen direkt an – am Arbeitsplatz, in der Kirche, in der Arztpraxis oder in der Apotheke, auf dem Sportplatz oder in Einkaufspassagen. Sie informieren über Alkohol und regen in Gesprächen an, über den eigenen Alkoholkonsum nachzudenken: Wie viel Alkohol trinke ich? Und was ist zu viel? Die meisten wissen es nicht: Bereits das erste Glas senkt die Aufmerksamkeit beim Autofahren oder während der Arbeit. Und das tägliche zweite Glas Bier oder Wein erhöht das Risiko für die Gesundheit. Die Botschaft der Aktionswoche Alkohol ist daher:

Weniger Alkohol ist besser. Und bei der Arbeit und auf der Straße 0 Promille.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) unterstützt federführend die Veranstalter in den Regionen. Sie gibt Anregungen und Ideen für Aktionen, stellt Plakate und Infomaterial zur Verfügung, koordiniert alle Aktivitäten und macht bundesweit Öffentlichkeitsarbeit. Marlene Mortler, Drogenbeauftragte der Bundesregierung, ist Schirmherrin der Aktionswoche. Breiten Zuspruch findet die Aktionswoche Alkohol auch in der Schweiz und in Liechtenstein. 2015 beteiligen sich außerdem zum ersten Mal Österreich und Polen.

Quelle: dhs

Name	Landesverband	Gemeinschaft	Ort	Datum
25 Jahre				
Manfred Dörrenbächer	Rheinland-Pfalz und Saarland	Einsicht	66538 Neunkirchen	20.02.2014
Gerhard Wagner	Rheinland-Pfalz und Saarland	Kerpen	66557 Illingen	20.02.2014
Peter Woll	Rheinland-Pfalz und Saarland	Kerpen	66557 Illingen	20.02.2014
Christoph Keil	Nordrhein-Westfalen	Meinhardus	58540 Meinerzhagen	28.11.2014
Gisela Pruns	Hamburg	Steilshoop	22309 Hamburg	05.12.2014
Gerthold Färber	Hessen	August Forel	60594 Frankfurt-Sachsenhausen	07.12.2014
Armin Zilch	Nordrhein-Westfalen	Iserlohn	58636 Iserlohn	14.12.2014
Gisela Beins	Bremen und Bremerhaven	Walle	28217 Bremen	02.01.2015
Georg Andresen	Schleswig-Holstein	Friedensheim	25920 Risum-Lindholm	05.01.2015
Ursula Jama	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Zetel	26340 Zetel	11.01.2015
Steffi Marschewski	Berlin - Brandenburg	Britz	12099 Berlin	11.01.2015
Lothar Koy	Nordrhein-Westfalen	Versmold	33775 Versmold	12.01.2015
Horst Tabatt	Nordrhein-Westfalen	Versmold	33775 Versmold	12.01.2015
Waltraud Tabatt	Nordrhein-Westfalen	Versmold	33775 Versmold	12.01.2015
Monika Harting	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Eiserner Wille	27211 Bassum	31.01.2015
Dr. Siegfried Fritzsche	Bayern und Thüringen	Nürnberg	90459 Nürnberg	01.02.2015
Reimunde Hochstein	Hessen	Hexenberg	63128 Dietzenbach-Steinberg	02.02.2015
Wilhelm Hochstein	Hessen	Hexenberg	63128 Dietzenbach-Steinberg	02.02.2015
Rita Mauer	Hessen	Fischbachtal	65779 Kelkheim	22.02.2015
Marion Winter	Hessen	Fischbachtal	65779 Kelkheim	22.02.2015
Hans-Martin Knies	Hamburg	Biennendiek	21029 Hamburg	28.02.2015
Siegfried Biehle	Berlin - Brandenburg	Alt-Rudow	12357 Berlin	01.03.2015
Anke Welsch	Hessen	Altrhein	65462 Ginsheim	07.03.2015
Gerold Welsch	Hessen	Altrhein	65462 Ginsheim	07.03.2015
Jakob Stutzmann	Hessen	Aktiv	65812 Bad Soden	12.03.2015
Hilda Vogl	Hessen	Erich Gericke	63225 Langen	14.03.2015
Elisabeth Görg	Hessen	Erich Gericke	63225 Langen	14.03.2015
Hannelore Scholle	Berlin - Brandenburg	Märkisches Viertel	13435 Berlin	15.03.2015
Ludmilla Kaunath-Gedigk	Berlin - Brandenburg	Halensee	14193 Berlin	19.03.2015
Albert Maaß	Hessen	Überwald	69483 Wald-Michelbach	20.03.2015
40 Jahre				
Peter Eigenbrod	Hessen	Haune-Fulda-Eck	36251 Bad Hersfeld	12.01.2015
Erwin Zulauf	Hessen	Haune-Fulda-Eck	36251 Bad Hersfeld	12.01.2015
Marlene Zulauf	Hessen	Haune-Fulda-Eck	36251 Bad Hersfeld	12.01.2015
Lothar Mücke	Berlin - Brandenburg	Bessere Zukunft	12045 Berlin	22.01.2015
Eva-Ilse Hohmann	Hessen	Vorderrhön	36088 Hünfeld-Nüst	03.02.2015
Hans Peter Zirwes	Hessen	Haune-Fulda-Eck	36251 Bad Hersfeld	03.02.2015
Dieter Wohmann	Schleswig-Holstein	Parität	24103 Kiel	04.02.2015
Lothar Dehn	Baden-Württemberg	Neckar-Enz	71638 Ludwigsburg	10.02.2015
Maria Dehn	Baden-Württemberg	Neckar-Enz	71638 Ludwigsburg	10.02.2015
Dieter Bleich	Berlin - Brandenburg	Tegel	13507 Berlin	18.02.2015
Helga Bleich	Berlin - Brandenburg	Tegel	13507 Berlin	18.02.2015
Charlotte Ciesielski	Berlin - Brandenburg	Steglitz	12203 Berlin	24.03.2015
50 Jahre				
Henny Ploeger-Wiegertjes	Hamburg	Weggefährten	20249 Hamburg	01.04.2014
60 Jahre				
Bertus Ploeger	Hamburg	Weggefährten	20249 Hamburg	01.04.2014
Gemeinschaftsjubiläen				
35 Jahre				
Zukunft	Hessen		65760 Eschborn-Niederhöchstadt	29.03.2015
40 Jahre				
Nürnberg	Bayern und Thüringen		90459 Nürnberg	23.02.2015
Tradition	Hessen		60489 Frankfurt-Rödelheim	10.03.2015
Wilhelmsbad	Hessen		63450 Hanau	12.04.2015

Die Hilfe für suchtkranke Menschen und deren Angehörige steht im Mittelpunkt aller Guttempler-Aktivitäten. Die Guttempler richten ihre Hilfe nicht nur an die Abhängigen, sondern an die ganze Familie. Die Angebote reichen von der Betreuung und Unterstützung bei der Behandlung von Suchterkrankungen bis hin zu Bildungs- und Entwicklungshilfeprojekten zur Prävention und Aufklärung.

GUTTEMPLER Rehabilitation

Männerfachklinik Mahlerthof

Stationäre Rehabilitation für suchtkranke Männer

Entwöhnungseinrichtung für abhängigkeitskranke Männer, die bundesweit aufnimmt, verfügt über 45 Behandlungsplätze mit 6 Vater-Kind-Plätzen in einem separaten Haus.

www.fachklinik-mahlerthof.de

Frauenfachklinik Schloss Mackenzell

Stationäre Rehabilitation für suchtkranke Frauen

Einzige Entwöhnungseinrichtung für abhängigkeitskranke Frauen in Hessen. Sie verfügt über 35 Behandlungsplätze, davon 6 Mutter-Kind Plätze.

www.schloss-mackenzell.de

Guttempler-Sozialwerk e.V. Cuxhaven

Adaptionseinrichtung für suchtkranke Menschen

Stationäre medizinische Rehabilitation mit dem Schwerpunkt der Wiedereingliederung in das Erwerbsleben. Angeschlossene abstinente Wohngemeinschaften mit 12 Plätzen.

www.gsw-cux.de

Guttempler-Sozialwerk e.V. Frankfurt Röderichstraße

Stationäre therapeutische Nachsorge und Betreutes Wohnen

Abstinente Nachsorgeeinrichtung für Männer und Frauen mit therapeutischem Setting. Ambulant Betreutes Wohnen im Anschluß oder alternativ zur stationären Therapie.

www.gsw-nachsorge.de

Guttempler-Sozialwerk e.V. Kiel

Adaptionseinrichtung für suchtkranke Menschen

Vertiefung und Stabilisierung erworbener Therapieerfahrung, berufliche Wiedereingliederung. Ambulant Betreutes Wohnen im Anschluß oder alternativ zur stationären Therapie.

www.gsw-kiel.de

GUTTEMPLER Bildung

Guttempler-Bildungswerk (GBW)

Außerschulische Weiterbildung auf dem Gebiet der politischen, sozialen und internationalen Bildungsarbeit. Die Angebote stehen nicht nur Mitgliedern, sondern allen Interessierten offen.

www.gbw.org

Arbeitskreis Alkoholpolitik

Informationen rund um das Thema Sucht mit Schwerpunkt Alkohol im Internet.

www.alkoholpolitik.de

KIM – Kinder im Mittelpunkt

Betreuungs- und Förderungsprogramme für Kinder in ganz Deutschland mit Kindergruppen, Kontakten, Freizeiten im In- und Ausland sowie die Kinderzeitung »Pünktchen«.

www.kinder-im-mittelpunkt.de

Guddytreff – Jugendzentrum Kiel

Begleitung junger Menschen im Prozess ihrer Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung und Vermittlung von Handlungsstrategien, die sie befähigen, ein selbstbestimmtes, zufriedenes Leben zu führen, ohne Suchtstoffe oder süchtiges Handeln zur Problemlösung einsetzen zu müssen.

www.guddytreff.de

GUTTEMPLER Entwicklungshilfe

FORUT – Entwicklungshilfeorganisation deutscher Guttempler

Förderung vorrangig solcher Projekte in der Entwicklungshilfe, die ihr Augenmerk auch auf Suchtvorbeugung und Suchtbehandlung richten. FORUT unterstützt und initiiert Entwicklungshilfeprojekte weltweit.

www.forut.org

