



Info

Ich möchte hier mit Dir über alles rund ums Lesen plaudern. Alte und neue Bücher, Neuerscheinungen, Autoren, Rezensionen Gewinnspiele, Angebote, Veranstaltungen... Ein bisschen über mich werd ich auch erzählen.

Impressum

Bei dieser Seite handelt es sich um einen privat betriebenen Blog ohne Gewinnerzielungsabsicht und ohne geschäftsmäßige Tätigkeit. Kontaktdaten sind per persönlicher Nachricht anzufragen. Die Haftung ist ausgeschlossen.

Geschlecht

Weiblich

Persönliche Informationen

◆ Ich Willkommen auf meiner frisch geschlüpften Seite :-)

Ich freue mich sehr, dass Du Dich bei mir umschaust. Wenn es Dir bei mir gefällt, freue ich mich über ein Däumchen und einen netten Austausch.

Warum habe ich diese Seite erstellt?

Weil sich kaum jemand aus meinem privaten Umfeld für Bücher interessiert.

Was erwartet Dich hier?

Bücher und Neuerscheinungen und meine ganz private Meinung dazu. Ich stelle liebe Autoren vor und verpetze wo es Angebote, Gewinnspiele, Veranstaltungen usw. gibt.

Außerdem gibt es bei mir den Autoren Website Friday und "Nachgefragt", wo alle, die mit Büchern zu tun haben etwas besonderes von sich berichten können.

Ich hoffe, wir lesen uns ganz bald :-)

Blogger/in

Die Zeilenflüsterin

11. November um 08:00 ·

NACHGEFRAGT  

bei [Burkhard Thom](#)

Heute geht es bei mir um ein sehr ernstes und oft unterschätztes Thema, das mir sehr am Herzen liegt.

ALKOHOL

Burkhard ist nicht nur Autor, sondern war viele Jahre alkoholabhängig. Jetzt hilft er anderen Menschen, die selbst abhängig sind und ihren Angehörigen.

Da es ein sehr langer Beitrag ist, werde ich ihn in mehrere Beiträge splitten, weil es dann übersichtlicher ist und wegen der Schwere des Themas auf Smileys (mit denen ich sonst gerne die Beiträge verziere) verzichten. Ich würde mich auch sehr freuen, wenn ihr die Beiträge kräftig teilen würdet, weil es wirklich so viele Betroffene da draußen gibt. Ich sage jetzt schon einmal DANKE.

~~~~~ Alkohol - Die Gefahr lauert überall! - Teil 1/3

Als kaufmännischer Angestellter wechselte Burkhard Thom vom Handelseinkauf zum industriellen Einkauf und damit begann die Zeit der Fernreisen.

Einkauf „weltweit“, in insgesamt über 40 Ländern dieser Erde. Immer in Hotels, viel auf Achse und vor allem immer in Kontakt mit Restaurants, Kneipen, Bars und Alkohol.

Die letzten beruflichen rund 18 Jahre, wurden bestimmt durch Reisen in viele asiatische Länder.

Insbesondere in dieser Zeit entstanden viele Betrachtungen zum Thema Alkoholismus und Co-Abhängigkeit.

Fast alle Vorgesetzten hatten Alkoholprobleme oder waren zumindest alkoholischen Getränken zugeneigt. Hinzu kamen die zahllosen Bekanntschaften auf Reisen, die Menschen in den Hotelbars und natürlich auch die zahllosen Lieferanten in den vielen Ländern. Alkohol spielte überall eine große Rolle.

Seine Ehe stand immer unter schweren Belastungsproben. Angefangen von der Abwesenheit durch Bundeswehr und den beruflichen Einsatz, folgte der Alkohol. Nur durch Liebe und Verantwortungsbewusstsein konnten diese außergewöhnliche Belastungen bewältigt werden. Besonders zu erwähnen ist, dass der Sohn von Burkhard und seiner Frau trotz dieser chaotischen Umstände unbeschadet aufgewachsen ist. Das ist leider nicht immer der Fall. Oftmals leiden die Angehörigen ihr Leben lang

darunter und leben ständig in der Angst, dass der Betroffene wieder rückfällig werden könnte. Die Angehörigen mutieren oft zu Meister Detektiven, müssen sich aber auch nicht selten in psychologische Behandlung begeben.

Seit 1. Juli 2015, nach 50 Jahren und drei Monaten aufregendem Berufsleben ist Burkhard jetzt in Rente. Familie, Kinder und Enkel bestimmen sein Leben. Aber immer noch findet er Zeit für seine Leidenschaft - das Schreiben.

Seine Freizeit verbringt er vor dem Rechner und verfasst Artikel für seinen Blog (www.Doggybag-Bergheim.de), schreibt für Zeitungen (Internet), „bastelt“ an Buchideen (z.B. „Mein Hund heißt NEIN!“) oder wirbt für seinen Ratgeber „Alkohol – Die Gefahr lauert überall!“, der jetzt auch als HÖRBUCH auf dem Markt ist.

#Nachgefragt #BurkhardThom #Alkohol #Alkoholiker #Alkoholabhängig#Hunde #Autor

Die Zeilenflüsterin

NACHGEFRAGT 

bei Burkhard Thom - Teil 2/3

Interview zum Thema **A L K O H O L**

Was hat Dich dazu bewegt das Buch „Alkohol - Die Gefahr lauert überall!“ zu schreiben?

Nach 24 Jahren aktiver Sauferei beendete ich 1992 meine aktive Trinkerkarriere. Danach folgten 24 Jahre einer beruflichen Karriere, die mit zahllosen Auslandsreisen, gesellschaftlichen Verpflichtungen und vielen Kontakten, die fast immer mit Alkohol in Berührung waren. Für die Jahre danach, also bis zu meinem Renteneintritt, bezeichne ich mich als „Co-Abhängigen“. Viele meiner Vorgesetzten tranken, Kollegen und auch Mitarbeiter. Die Duldung von Alkohol, Entschuldigungen vor Geschäftsleitung, Kollegen und deren Familien waren oft grenzwertig. Diese Tatsache, aber auch das Wissen, wie sehr das Umfeld unter der Trinkerei leidet, brachten mich auf die Idee anderen Menschen zu helfen. Deshalb entstand auch keine „Lebensbeichte“ sondern ein Ratgeber mit praktischen Tipps und Hinweisen.

Wie ist deine Familie damit klar gekommen?

Es wäre vermessen zu sagen: Meine Familie kam klar. Das ist in keiner Familie so. Die gesamte Familie, das Umfeld, alle die mit dem Trinker in Kontakt stehen, leiden. Nur, der Alkoholiker sieht das nicht und auch ich habe es nicht gesehen. Meine Frau verfolgte immer nur ein Ziel: Das Kind muss geschützt werden, es darf nicht leiden. Sie widmete ihre gesamte Kraft und ihre Liebe unserem Sohn. Für sie war immer klar: Wenn der Sohn 18 ist und es hat sich nichts geändert, dann bin ich weg. Als mein Sohn 16 war, habe ich die Reißleine gezogen. Ich bin mir sicher, meine Frau hätte ihre Aussage wahr gemacht und wenn ich in den Jahren danach oder heute rückfällig würde, es bedeutete das Ende unserer Ehe.

Wie hast du es geschafft „trocken“ zu werden?

Auf unverantwortliche Art und Weise, denn ich habe kalt entzogen. Dies bedeutet – ohne Hilfsmittel (Medikamente) und ohne ärztliche Betreuung. Heute weiß ich, es war unverantwortlich. Nur meine Frau und ich. Sie versorgte und umsorgte mich, war bei mir und linderte die Entzugsqualen. Auslöser war ein Schlüsselerelebnis im philippinischen Urwald und ein Erlebnis mit einem Medikament. Ich schreibe darüber im Buch. Geschafft mit Kraft und Willen und die Tatsache ist das Einzige, auf das ich, neben meiner Familie, unglaublich stolz bin.

Wie lange hast du an dem Buch geschrieben?

Alles in allem, incl. Recherchen gut sechs Monate. Die Gedanken zum Buch waren in mir, ein „roter Faden“ fehlt, aber den gibt es auch nicht im Leben eines Alkoholikers.

Du hast mit anderen Autoren zusammen 2 Bücher mit Kurzgeschichten über Hunde geschrieben. Wann bist du „auf den Hund“ gekommen?

Insbesondere die Zeit, nach der Veröffentlichung des Buches und dem Beginn an der Arbeit zum gleichnamigen Hörbuch, wurde äußerst intensiv. Vor und nach Lesungen sprachen mich Betroffene an. Ich mache auch Gespräche in Kliniken und Therapieeinrichtungen und stehe für Gespräche, Telefonate und Unterstützung eigentlich jeden Tag zur Verfügung. Immer mehr Menschen brauchen Unterstützung, Hilfe und Beratung. Ich will hier nicht ins Detail gehen, aber diese Gespräche rauben Dir die Kraft, denn sie gehen tiefer als erwartet, verzehren Dich und stellen Dich (teilweise) auf neue Proben. Es geht dabei von

Hoffnungslosigkeit über den Willen zur Therapie, bis hin zum Tod.

Um sich selbst zu schützen und „etwas Anderes“ zu machen entstand der Gedanke an heitere Kurzgeschichten für eine Internetzeitung. Als Besitzer eines Bassets lag es nah sich mit der Fellnase und seinem Leben zu beschäftigen. Schnell wurden Gleichgesinnte gefunden und es entstanden zwei Anthologien mit Geschichten rund um Hund und Herrchen. Und ganz ehrlich, klar sind die Bücher zum Thema Alkohol ein bestimmender Bestandteil in meinem Leben geworden, aber die Hundebücher mit den Kurzgeschichten verbreiten einfach nur Spaß und Freude.

Anmerkung

Alle Autoren von mein Hund heißt „Nein“! und Best of ISSN´ RÜDE spenden ihre Autorenvergütung für einen wohltätigen Zweck an die Vereine "SOS-DOG e. V." und "IG Gegen Rasselisten e. V." !

Wann hast du überhaupt angefangen zu schreiben?

Angefangen hat die Schreiberei 1964, damals verfasste ich für die Westdeutsche Allgemeine (Ausgabe Langenberg) eine Wochenendseite „Junge Leute heute“. Berichte aus Diskotheken, Meinungsumfragen, Hitparaden, einfach alles was junge Menschen damals interessierte. Damals durfte ich die Stones, Who, John Mayall und viele andere interviewen. Nach der Lehre kam aber eine fast 40jährige Pause.

Möchtest du unseren Lesern noch etwas mit auf den Weg geben?

In den vergangenen Monaten wurde ich wiederholt aufgefordert eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen und dort die Unterstützung von Betroffenen aus den Bereichen Abhängigkeit und Co-Abhängigkeit zu übernehmen. Ich muss betonen dass ich Selbsthilfegruppen für absolut notwendig erachte und dass sie eine wertvolle Unterstützung auf dem Weg in eine dauerhafte Suchtfreiheit bilden. Ein unbedingtes Muss bei der Bewältigung von Abhängigkeiten.

Ich persönlich glaube aber auch dass die Betreuung innerhalb einer Gruppe, die meist einmal wöchentlich oder alle 14 Tage zusammen kommt (allein) nicht ausreicht. Aus diesem Grund verzichte ich auch auf die Einrichtung einer Gruppe und widme mich ausschließlich Einzelpersonen in einer direkten Betreuung. Während die Gruppe sehr pauschal mit den Mitgliedern umgehen muss, erfolgt der Umgang mit Einzelpersonen auf sehr persönlicher Basis und unter Einbeziehung des Umfeldes.

Dabei geht es sowohl um die Vermeidung von Rückfällen zwischen Entgiftung und während der Wartezeit auf die Langzeittherapie, als auch um Rückfälle die durch Unachtsamkeit, Unwissenheit oder fehlende Betreuung nach der LZT, verursacht werden. Einen besonderen Schwerpunkt bilden auch Hilfe und Unterstützung von Menschen die sich aus der Co-Abhängigkeit befreien wollen. Wer kennt die Umstände, die Belastungen für sein Umfeld, die Bedrohungen, die Täuschungen, die Lügen und die Ausreden besser als der trockene Alkoholiker. Seine Erfahrungen im Umgang mit seinem Umfeld können eine wesentliche Unterstützung bei der Bewältigung einer Co-Abhängigkeit sein.

Anders als bei öffentlichen Gruppen oder professionellen, gewinnorientierten und wirtschaftlich denkenden Coaches geht es mir um die Unterstützung auf einer individuellen und persönlichen Basis.

In meinem Buch (Alkohol – Die Gefahr lauert überall!) schrieb ich: „Ich kann keine Garantie übernehmen, dass der Inhalt des Buches (oder mein Einsatz) aus der Sucht führt, aber wenn es gelingt, einigen Wenigen die Rückkehr in ein normales Leben zu ermöglichen, dann hat sich der Aufwand gelohnt“
Aus diesem Grund bin ich auch bereit jeden Interessierten zu unterstützen.

Wie können dich unsere Leser kontaktieren?

Ihr könnt mich jederzeit unter Buch@Burkhard-Thom.de oder mobil - 0157-52389488 erreichen.

Vielen Dank für das Interview, den Blick in dein Privatleben, deine Offenheit und deine Hilfe für all die betroffenen Menschen.

Ich hoffe sehr, dass du noch vielen Menschen helfen kannst und sich natürlich deine Bücher und das Hörbuch gut verkaufen.

~~~~~  
<https://www.amazon.de/Alkohol-Gefahr-überall-Sterneko.../ref> (auch als Hörbuch!)

<https://www.amazon.de/Mein-Hund-heißt-NEIN-Kurzgeschichten.../ref>

<https://www.amazon.de/Best-ISSN-RÜDE-andere-Geschichten.../ref>

#Nachgefragt #BurkhardThom #Alkohol #Alkoholismus #Alkoholkrank#Hunde #Interview #Autor

NACHGEFRAGT 

bei [Burkhard Thom](#) - Teil 3/3

zum Thema A L K O H O L

Burkhard über die Vermeidung von Rückfällen und Unterstützung von Co-Abhängigen:

Als ich vor einigen Monaten den Ratgeber „ALKOHOL – DIE GEFAHR LAUERT ÜBERALL!“ fertig gestellt hatte, war ich mir sicher: Darauf hat die Welt gewartet!

Dass aber Alkoholiker nicht daran interessiert sind Tipps zur Rückfallvermeidung zu bekommen, das hätte ich mir eigentlich denken können. So verwundert es auch nicht, das ein großer Teil der Leser aus dem Bereich der trockenen Alkoholiker, die ein wirkliches Interesse an dauerhafter Trockenheit haben stammt, und ein noch größerer Teil an meinen Informationen zum Thema „Co-Abhängigkeit im Umfeld“ interessiert ist.

Der Alkoholiker lebt in seiner eigenen Welt und nur er SELBST kann sich aus der Umklammerung durch den Alkohol befreien. Deshalb kann der Ratgeber für den Alkoholiker auch nur eine Information über Möglichkeiten zum Entzug sein.

Viel wichtiger sind die beiden weiteren Schwerpunkte im Buch:

Zum einen geht es um die Unterstützung von trockenen Alkoholikern, von Menschen die aus der Langzeittherapie kommen, die dem Alkohol abgeschworen haben. Hier gilt es die Sensibilität zu erhöhen, die Rückfallquote durch richtiges Verhalten zu senken und darauf zu achten das der Betroffene im Tagesablauf alle Kriterien zur Vermeidung von Rückfällen einhalten kann.

Ich bin ein Vertreter der Null – Alkohol-These. Das heißt im Klartext, jeglicher Genuss von Alkohol, alkoholhaltigen Zutaten und Aromen ist zu vermeiden. Dies ist verbunden mit völlig offenem Umgang mit dem Thema „Ich bin Alkoholiker“, über das Studium aller Lebensmittelbeschreibungen auf Fertigwaren, Verpackungen, in Restaurants usw. Immer klar und deutlich: Die bewusste Aufnahme von Alkohol geht nicht, unbewusst „kann“ gehen. Allerdings ein sofortiger Stop wenn die die Ingredienzien bekannt sind.

Meine Schwerpunktthemen derzeit in diesem Bereich: Einführung einer Kennziffer, ähnlich wie bei Farbstoffen, auf Speisekarten. Betroffen sind nicht nur trockene Alkoholiker, sondern auch Gläubige, Allergiker, Schwangere und vor allem Kinder. Weder Politik noch Wirtschaft reagieren auf diese Problematik, die DEHOGA(Schreiben liegt vor) verharmlost die Angelegenheit und will sich nicht mit den Betrieben anlegen. Die Verbannung von „Flachmännern“ aus den Kassenzonen sein hier nur am Rande erwähnt.

Zum anderen Themenbereich gehört die Unterstützung von Menschen, die im Umfeld von Alkoholikern leben, gelebt haben oder sonst vom sogenannten Co-Alkoholismus betroffen sind.

Kurze Erklärung, der Co-Abhängige trinkt nicht selbst. Er schützt und bestärkt den Trinkenden durch sein Verhalten. Die gesundheitlichen Gefahren für einen Co-Alkoholiker können immens sein.

Gegenüber Freunden, Verwandten und Bekannten wird dem Trinkenden die Verantwortung für sein Handeln mehr und mehr abgenommen. Sein Trinkverhalten(und die Abhängigkeit) werden entschuldigt und gerechtfertigt. Beispiel: „Er arbeitet sehr hart, da trinkt er schon mal was. Er hat so viel Stress und ein Gläschen hilft ihm, den abzubauen. Sie hat sich heute so geärgert, da gönnen wir ihr ein Gläschen“. Hinzu kommt, dass heimliches Trinken vertuscht wird. Leergut wird weggeräumt, Verunreinigungen beseitigt.

Kann der Trinker nicht zur Arbeit gehen, werden Alibis geschaffen und der Betroffene wird entschuldigt. Aufgaben des/der Betroffenen werden übernommen.

Der Co-Alkoholiker gibt sich oft selbst die Schuld am Trinkverhalten des Partners, das führt unbedingt zu einer Schuldzuweisung des Trinkers. Er sucht ohnehin permanent die Schuld bei Anderen, da greift er das schlechte Gewissen des Partners, Freundes, Kollegen, gerne auf. Zwei der größten und folgenschwersten Fehler sehe ich in der Androhung von Maßnahmen, die zu keiner Konsequenz führen. Wenn ich sage – wenn Du trinkst bin ich weg und nehme die Kinder mit, dann muss ich auch so handeln. Leeres Gerede bringt nichts, der Betroffene weiß: Er/Sie macht nichts.

Genau an diesen Stellen setzt meine aktive Hilfe ein. Derzeit sehr viel telefonisch und sehr oft nach Lesungen. Ich möchte Co-Abhängigen auf dem Weg vom Dunkel ins Licht helfen und sie auf ihrem Weg unterstützen. Co-Abhängigkeit ist eine anerkannte Krankheit, sie wird allerdings bisher nicht richtig wahrgenommen.

Weiteres Ziel derzeit: Menschen aus dem Dschungel der sozialen Medien in die reale Welt von Selbsthilfegruppen zu führen.

\*\*\*\*\*

Ich kann nur immer wieder sagen: Ich bewundere dich! Ich finde es super, was du auf geschafft hast und

auf die Beine gestellt hast. Und wer könnte andere besser verstehen / ihnen besser helfen als jemand, der das alles selbst durchgemacht hat?! Hut ab. Du hast meine vollsten Respekt.

\*\*\*\*\*

Ich möchte gerne noch einmal auf Burkhard's Buch und Hörbuch zum Thema hinweisen:

<https://www.amazon.de/Alkohol-Gefahr-überall-Sterneko.../ref>

„Alkohol“ ist nicht als CD im Laden erhältlich, steht jedoch seit dem 11.9.2017

unter [www.audiamo.com/comediantes](http://www.audiamo.com/comediantes) und überall, wo es Hörbücher gibt, zum Download bereit.

#Nachgefragt #BurkhardThom #Autor #Alkohol #Alkoholismus#Alkoholkrank #Alkoholiker #Buch #Hörbuch #Hilfe #Selbsthilfe#Selbsthilfegruppe