



WASSERTURM 'Blättle'



Fachklinik Schlotz



Am Mittwoch, dem 06. März 2013, trafen wir uns im Bahnhof Mannheim Hbf (14 Teilnehmer) um nach Freudenstadt zu fahren, und dort die Fachklinik Schlotz (Rehabilitationsklinik für alkohol- und medikamentenabhängigen Frauen) zu besuchen, bzw. zu besichtigen. Nach unserer Ankunft in Freudenstadt suchten wir zunächst das Gasthaus „König Karl“ auf, um dort unser Mittagessen einzunehmen. Nach gut bürgerlicher schwäbischer Speisekarte bekamen wir vom Gastwirt (Herr Burkhardt) noch jeder ein Dessert gratis serviert. (Eis mit warmen Sauerkirschen). Nun machten wir uns mit einem Umweg zur Klinik auf, wo wir von der Klinikleitung (ärztl. Leiter Hr. Glück) und der Therapeutin (Fr. Schimak) herzlichst begrüßt wurden. Bei einer großen Gesprächsrunde mit den dortigen Patienten (fast alle 38) stellten wir uns zunächst vor. In der Diskussionrunde wurden viele Fragen an uns gerichtet und von uns versucht zu beantworten. Unter anderem: Rückfallsituationen, abstinente Lebensführung, Einnahme von Speisen, Rückkehr nach Hause zur Familie und vieles mehr. Nach einer Kaffeepause unternahmen wir noch eine Klinikführung unter der Leitung von Fr. Schimak. Plötzlich merkten wir, wie uns die Zeit davonlief und wir um 17.23 Uhr zufrieden unsere Heimreise antraten. Nochmals recht herzlichen Dank der Klinikleitung (Hr. Glück) für den wirklich gelungenen und schönen Tag.

Programm

der Arbeitstagung der Selbsthilfegruppen im BSW
vom 25.02. bis 28.02.2013

Im BSW - Ferien- und Aktivhotel Hubertus in Schönau/Königssee

Montag	25.02.	Anreise bis 17.00 Uhr	
	18.00 Uhr	Abendessen	
	19.30 Uhr	BSW allgemein und Sozialarbeit	AT Info
Dienstag	26.02.	9.00 Uhr - Arbeitstagung	
	12.00 Uhr	- Bericht des HB über Arbeit und Ergebnisse - Berichte der Selbsthilfegruppen - Erfahrungsaustausch	
	13.30 Uhr -	Arbeitstagung	
	17.00 Uhr	- Info zum Thema Abhängigkeitserkrankungen - zukünftige Arbeit der SHG - Seminarprogramm	
	19.30 Uhr	Film mit Diskussion	
Mittwoch	27.02.	9.00 Uhr - Kulturprogramm	
	16.30 Uhr		
	19.30 Uhr	Wünsche und Anregungen	Abschlussgespräch
Donnerstag	28.02.	Abreise	

Herzlich Willkommen!

Ferien- und Aktivhotel Hubertus

Schönau am Königssee



Hiermit möchte ich euch eine kurze Zusammenfassung zur Arbeitstagung der SHG - Sprecher vom BSW geben. Diese fand vom 25.02.-28.02.2013 in Schönau/Königssee, im sehr schönen BSW "Ferien- und Aktivhotel Hubertus" statt.

Nach dem Abendessen um 18 Uhr ging es um 19 Uhr in den Konferenzraum. Wir waren 23 Mitglieder und es begann mit einer Ansprache von Herrn N. Hoffmann, dem Hauptbeauftragten der SHG`s des BSW. Anschließend stellten wir uns und unsere SHG kurz vor.

Am zweiten Tag trafen wir uns nach dem Frühstück um 9 Uhr erneut im Konferenzraum. Zunächst erfuhren wir das neueste vom BSW, wobei der Verlust an Mitgliedern zum Hauptthema wurde. Wir diskutierten nun über Möglichkeiten des "Wiederbekanntmachens"; z.B. Foren im Internet.....

Wir sprachen weiterhin über geplante Seminare, schauten den Film "Wutmann" und besprachen diesen.

Nach dem Abendessen berichteten 4 SHG`s über ihr mehrtägiges Treffen und begleiteten dieses mit einem Diavortrag.

Am nächsten Tag fuhren wir von 9 Uhr bis 17 Uhr kreuz und quer durch die Berge. Nach dem Abendessen gab es um 18,30 Uhr die Abschlusbrunde.

All das was für uns, den Wasserturm, nicht oder zu kurz zur Sprache kam wird am 10.04.2013 mit N. Hoffmann, Frauke Heinemeier, deren SHG und uns in Stuttgart nochmals geklärt. Ich hoffe auf große Beteiligung eurerseits.

TERMINE ++++ TERMINE +++++ TERMINE +++++

Am Mittwoch, dem 10. April 2013, werden wir die SHG Stuttgart besuchen. Bei einer Info-Veranstaltung durch den Hauptbeauftragten der SHG vom BSW-Hr. Hoffmann und unsere Sozialarbeiterin vom BSW-Frauke Heinemayer erfahren wir die aktuellsten Neuigkeiten vom BSW.

Abfahrt: 9.30 Uhr, Bahnhof Mannheim Hbf.

Deutschlands Jugendliche trinken wieder mehr

Mehr Alkohol-Vergiftungen bei Jugendlichen

Alkohol ist das Suchtmittel Nummer eins bei Jung und Alt. Dieses sagte kürzlich Julia Jakob von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Die Zahl der 10-19-Jährigen, die so viel Alkohol getrunken haben, dass sie stationär im Krankenhaus behandelt werden müssen, steigt deutschlandweit wieder:

26349 waren es 2011 und damit 16835 mehr als zu Beginn der Erhebung des Statistischen Bundesamts 2000.

Psychische und Verhaltensstörungen infolge von Alkohol inklusive akuter Vergiftungen waren 2011 der zweithäufigste Grund für einen stationären Krankenhausaufenthalt.

Den stärksten Anstieg gab es mit über 2% bei den 10-bis 15-Jährigen. Alkoholmissbrauch sei ein „dramatisches Problem“ und über die ganze Bevölkerung verteilt, sagt der Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen Raphael Gaßmann.

„Es wird aber immer nur über die Jugendlichen geredet,“ kritisiert er. „Eine Flasche Wodka ist für weniger als zehn Euro zu haben. Und das ist für Zehnjährige, die so viel Taschengeld haben, eine lebensgefährliche Droge.“ Der Jugendschutz in Deutschland sei auf dem Papier gut, werde aber in der Praxis viel zu wenig überprüft.

Die Mittel für Präventionsprogramme werden jedoch bei Kommunen, Ländern und Bund stetig immer weniger. Dann weiterhin viel Erfolg. Im Wasserturm, sowie in unserem Wasserturmblättle erschienen bereits seit mehr als sieben Jahren immer wieder Berichte über diese unerfreuliche Entwicklung, jedoch bisher ohne Erfolg.

Termine +++++ Termine +++++ Termine +++++ Termine +++++

Am Mittwoch, dem 03. April 2013, findet unser nächster Ausflug nach Kirchheimbolanden statt. Nach einer Stadtführung nehmen wir unser gemeinsames Mittagessen im Restaurant „Akropolis“ ein. Der Nachmittag ist zur freien Verfügung.

Termine +++++ Termine +++++ Termine +++++ Termine +++++

Am Mittwoch, dem 08. Mai 2013, findet unsere diesjährige Radtour-Rund um Altrip statt. Treffpunkt ist um 10.00 Uhr, beim Kleingarten bei Rudi vorgesehen.

Alkoholiker sterben rund 20 Jahre früher

Aus einer Langzeitstudie von Greifswalder und Lübecker Wissenschaftlern geht hervor, daß Alkoholabhängige eine rund 20 Jahre geringere Lebenserwartung haben, als Menschen die nie alkoholabhängig waren.

Demnach starben Frauen, die alkoholabhängig waren, durchschnittlich mit 60 Jahren, Männer mit 58 Jahren.

Keiner der verstorbenen Alkoholabhängigen hatte das durchschnittliche Lebensalter von 82 Jahren für Frauen und 77 Jahren für Männer erreicht, sagte der Leiter der Greifswalder Studie (Ulrich John).

Verglichen mit der jeweils gleichaltrigen Normalbevölkerung war die Sterberate von Alkoholikerinnen um das 4,6-fache erhöht, von männlichen Alkoholikern um das 1,9-fache.

Erstaunt waren die Forscher über die großen geschlechtsspezifischen Unterschiede. „Frauen scheinen schneller und stärker als Männer mit Erkrankungen auf Alkoholkonsum zu reagieren als Männer, sagte John.

Warum die Unterschiede in der Sterberate so groß sind, konnten die Forscher bislang nicht erklären. Die geringere Körpermasse sei allein kein ausreichendes Argument. „Frauen müssen beherzigen, dass sie deutlich weniger Alkohol konsumieren dürfen als Männer.“

Der Richtwert liegt bei einer maximalen Tagesmenge von 12 Gramm für Frauen (ein Achtelliter Wein oder ein Viertelliter Bier) und 24 Gramm (ein Viertelliter Wein oder ein halber Liter Bier) für Männer.

Nach Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung haben rund 9,5 Millionen Menschen zwischen 18 und 65 Jahren in Deutschland Alkoholprobleme. Das heißt: Sie trinken in gesundheitlich riskanten Mengen. Etwa 1,5 Millionen von ihnen sind den Angaben zufolge alkoholabhängig. Als alkoholabhängig gilt, wer drei dieser Kriterien mindestens einen Monat lang erfüllt: unwiderstehliches Verlangen nach Alkohol, verminderte Kontrollfähigkeit auf Menge und Dauer des Alkoholkonsums, körperliche Entzugserscheinungen wie Zittern, Gewohnheitseffekt, zunehmende Einengung der Interessen auf den Alkoholkonsum und anhaltender Konsum trotz Erkrankungen.

Ausgabe 1 Jahr 2013

Herausgeber:

Selbsthilfegruppe „Wasserturm“

Selbsthilfegruppe für Alkohol-

Medikamentenabhängige Eisenbahner,

deren Angehörige und Freunde.

Redaktion: Claudia Sam, Ursula und
Pudi Müller

Kontakte: Claudia Sam
Telefon (0621) 4394269

Internet: www.shg-wasserturm.de.vu
Gruppentreff:

Mittwochs, 15.00-17.00 Uhr
Bahnhof Mannheim Hbf
Casino: 1. Obergeschoß
Konferenzraum 1