



WASSERTURM 'Blättle'

Am Mittwoch, dem 04. Januar 2012, trafen wir uns im Bahnhof Mannheim-Hbf (5 Teilnehmer-der harte Kern) um nach München zu fahren. Dort wollten wir unsere ehemalige Sozialarbeiterin vom BSW Frau Christa Czarnetzki treffen, um mit ihr gemeinsam das Deutsche Museum zu erkunden. Die Abfahrt erfolgte planmäßig um 7.32 Uhr mit dem IC 511 und wir kamen auch planmäßig um 10.33 Uhr in München an. Mit einem Sitzplatz hatten wir keinerlei Probleme. Nach Ankunft in München wurden wir sehr herzlich von unserer „Christa „ begrüßt und wir fuhren sofort mit der S-Bahn zum Deutschen Museum am Isar-Tor Platz. Nach kurzer Wartezeit am Kassenhäuschen betraten wir das Museum der Superlative. Es ist nicht nur eines der ersten naturwissenschaftlich-technischen Museen der Welt (1908), sondern auch eines der meistbesuchtesten (1 Million Besucher im Jahr) und mit 73.000 Quadratmetern Fläche eines der größten überhaupt. Auch die Gastronomie wurde von uns getestet. Nach einem mehrstündigen Rundgang war dann die Zeit für unsere Heimfahrt näher gerückt und unser „Cheffe „ bedankte sich recht herzlich bei unserer „Christa“ für den schönen gelungenen Tag in München. Mit vielen neuen und interessanten Eindrücken machten wir uns mit dem IC 512 auf die Heimfahrt nach „ Monnem .“

01. Februar 2012

Ziel unseres Ausflugs im Februar war die Firma Duravit in Hornberg im Schwarzwald. Wir traten unsere Reise mit 18 Teilnehmern an und kamen pünktlich um die Mittagszeit in Hornberg an. Wir stärkten uns zunächst im Restaurant „Krokodil“, mit einem leckeren Mittagessen, bevor es mit der versprochenen Werksbesichtigung in der Fa. Duravit weiterging. Wir erfuhren wie sich eine Schwarzwälder Keramik-Manufaktur (Gründung 1817) zur internationalen Firmengruppe bis heute entwickelt hat. Vom Rohmaterial zur Verarbeitung. Von Hornberg bis China. Wie entsteht ein Waschtisch? Wie entsteht ein WC? Wie entsteht ein Duravit-Bad? Selbst Probefahren ist für Besucher möglich. Nach der Führung machten wir uns auf den Weg zum Cafe „Weidele“, Kaffee und Kuchen fiel leider wegen Überfüllung aus. Ziemlich müde begaben wir uns zurück zum Bahnhof, um die Heimreise anzutreten.

Danke Rudi-wir hatten wie immer viel Spaß und freuen uns schon auf den nächsten Ausflug.

Samstag, 11. Februar 2012,

Seminar 2012 beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Gruppensitzungen moderieren

Das Moderieren der Gruppensitzungen bringt Sie an Ihre Grenzen? Sie wissen nicht, wie Sie Störungen während der Sitzungen in eine konstruktive Richtung lenken können?

Wir beschäftigen uns mit diesen Fragen und möchten klären, wie Gruppenregeln gut umgesetzt werden und wie Sie das Gruppengeschehen strukturieren können. Mithilfe praxisorientierter Übungen und Ausprobieren verschiedener Moderations-Szenarien gibt die Referentin gezielt Rückmeldung und Tipps, wie ein Thema für eine moderierte Sitzung vorbereitet, der Austausch in der Gruppe angeregt, die Diskussion gesteuert und das Ergebnis festgehalten kann. Dabei wird auch auf gruppenspezifische Aspekte eingegangen.

Am Samstag, dem 11. Februar 2011, fand in der Zeit von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr, ein Seminar beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim statt. Thema: Gruppensitzungen moderieren. An diesem Seminar nahmen unsere Claudia und unser Rudi teil. Dieses Seminar war sehr interessant und lehrreich. Wir mußten z.B. den Begriff Sucht erklären, Mittel und Wege aus der Sucht und über unsere SHG moderieren. Unser Vortrag wurde von anderen Seminarteilnehmern bewertet. Wir kamen hierbei ganz gut weg. Mal sehen ob wir einige neu gewonnenen Eindrücke in der SHG verwirklichen können.

Programm

der Arbeitstagung der Selbsthilfegruppen im BSW
vom 27. 02. bis 01.03.2012

im BSW - Erlebnishotel „Am Kurgarten“ in Balersbronn

Montag	27.02.	Anreise bis 16.00 Uhr Begrüßungskaffee
	anschl.	BSW allgemein und Sozialarbeit Ref.: Martin Waldenburger Leiter Soziales - BSW Zentrale
	19.30 Uhr	Film
Dienstag	28.02.	8.30 Uhr Fahrt zur Fachklinik Zwieselberg 9.00 Uhr Fachvortrag Referent: Herr Branstner Klinikbesichtigung
	11.00 Uhr	Kulturprogramm
	12.00 Uhr bis 17.00 Uhr	
Mittwoch	29.02.	9.00 Uhr Bericht des HB über Arbeit und Ergebnisse seit der letzten Tagung Berichte der Selbsthilfegruppen Erfahrungsaustausch
	14.00 Uhr	Rückfall Herr Rabenstein SHG München Film zum Thema Rückfall Diskussion - Erfahrungsaustausch
	19.30 Uhr	Wünsche und Anregungen Abschlussgespräch
Donnerstag	01.03.	Abreise

An nebenstehender Arbeitstagung nahm unser Gruppenmitglied Claudia teil. Am ersten Tag informierte uns der Hr. Hofmann über Neues vom BSW. Nach dem Abendessen trafen sich die Teilnehmer nochmals im Konferenzraum, um sich über die einzelnen SHG in Deutschland auszutauschen. Am Dienstag fand ein Besuch in der Fachklinik Zwieselberg statt. Eine Klinikbesichtigung, sowie ein Gespräch mit den dortigen Patienten fand statt. Am Mittwoch wurden uns anhand einer Schauwand verschiedene Formen des Rückfalls dargestellt (Rückfall als Chance, Suchtverlauf im Zeitraffer.) Danach berichteten die einzelnen Selbsthilfegruppenleiter über die Strukturen, Schwierigkeiten und Erfahrungen in ihren Gruppen. Am Donnerstag, nach dem Frühstück begaben sich alle Teilnehmer guter Dinge wieder auf die Heimreise. Dies war eine gelungene und informative Tagung.

FACHKLINIK Zur alten Post

Mi 7 MÄRZ

Am Mittwoch, dem 07. März 2012, trafen wir uns im Bahnhof Mannheim Hbf (21 Teilnehmer) um nach Schönmünzach zu fahren und die dortige Fachklinik „Zur alten Post“ zu besuchen und zu besichtigen. Dort wurden wir sehr herzlich von Frau Schneeweiss und Herrn Rauschecker begrüßt. Dieser stellte uns in einer

Dokumentation die Klinik „Alte Post“ vor. Nach dem gemeinsamen Mittagessen in der Poststube, fand eine Patientenrunde gemeinsam mit unserer SHG statt. In dieser Gesprächsrunde versuchten wir die vielen an uns gerichteten Fragen zu beantworten. Unter anderem; Wiedereingliederung in den Beruf und Gesellschaft, Rückfallsituation, ohne Suchtmittel eine zufriedene Lebensführung zu finden, einen neuen Sinn im Leben zu finden, Freizeit zu gestalten (Yoga) Rückkehr nach Hause und eventuell zur Familie, Wohnungs- und Arbeitssuche und vieles mehr.

Anschließend unternahmen wir unter der Leitung von Frau Gaiser noch eine Klinikführung, welche sehr informativ war. Zum Ausklang hatte uns die Klinikleitung (Frau Regina Rosner) noch zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Möchten uns nochmals recht herzlich für die Einladung und den gelungenen, schönen Tag in der Fachklinik „Alte Post“ bedanken.

Mit vielen neuen Eindrücken machten wir uns gut gelaunt auf die Heimfahrt.

Wieder mehr Komasaufer

Kürzlich erklärte die Bundesdrogenbeauftragte Mechthild Dyckmanns, daß trotz aller Appelle das Saufen bis zur Bewußtlosigkeit bei jungen Erwachsenen erneut gestiegen sei. (MM v.11.02.2012).Richtig sei-daß 13 Prozent sich mindestens viermal im Monat betrinken, 42 Prozent mindestens einmal im Monat. „Bei den ab- 18 jährigen ist der Umgang mit dem Alkohol gerade bei den jungen Männern riskant“Jeder zweite von ihnen betrinkt sich regelmäßig. Im Wasserturm, sowie in unserem Blättle erschienen bereits seit mehr als sechs Jahren mehrere Berichte über diese unerfreuliche Entwicklung.

Zeitung Wasserturm:

Ausgabe Nr:4 Kleine Komatrinker (2006)

Ausgabe Nr:5 Flasche leer-Jugend voll (2007)

Ausgabe Nr:6 Jugendliche trinken bis zum Umfallen (2008)

Ausgabe Nr:7 Komasaufen bei Kids (2009)

Ausgabe Nr:8 Jugendliche saufen sich ins Koma (2010)

Wasserturmblättle Nr:1

Komasaufe bei Jugendlichen nimmt rapide zu! (2011)

Die Mittel für Präventionsprogramme werden jedoch bei Kommunen, Ländern und Bund immer weniger.Dann weiterhin viel Erfolg!

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

Am Mittwoch, dem 11.April 2012, findet unser nächster Ausflug nach Buchen statt. Wir besichtigen die Firma „Seidenbacher Mübli“ und haben eine Stadtführung in Buchen vorgesehen.

Am Mittwoch, dem 02.Mai 2012, Fahrt nach Freiburg. Da ist ein Wiedersehen mit unserem Gruppenmitglied „Björn“ geplant den es privat und beruflich nach Freiburg verschlagen hat.

Am Samstag, dem 12.Mai 2012, (10.00-16.00 Uhr)Tagesseminar im Gesundheitstreffpunkt Mannheim. Thema: Gleichberechtigte Verantwortung für das Gruppenleben in einer Selbsthilfegruppe.
Anmeldung bis spätestens 26.04.2012 bei Rudi Müller.

Ausgabe 1 Jahr

2012

Herausgeber:

Selbsthilfegruppe "Wasserturm"
Selbsthilfegruppe für Alkohol -
Medikamentenabhängige Eisenbahner,
deren Angehörige und Freunde !

Redaktion: Claudia Säm und Ursula und
Rudi Müller

Kontakte: Rudi Müller (Tel.0621/823981)

Gruppentreff:

Mittwochs von 16.00-18.00 Uhr
Bahnhof Mannheim Hbf