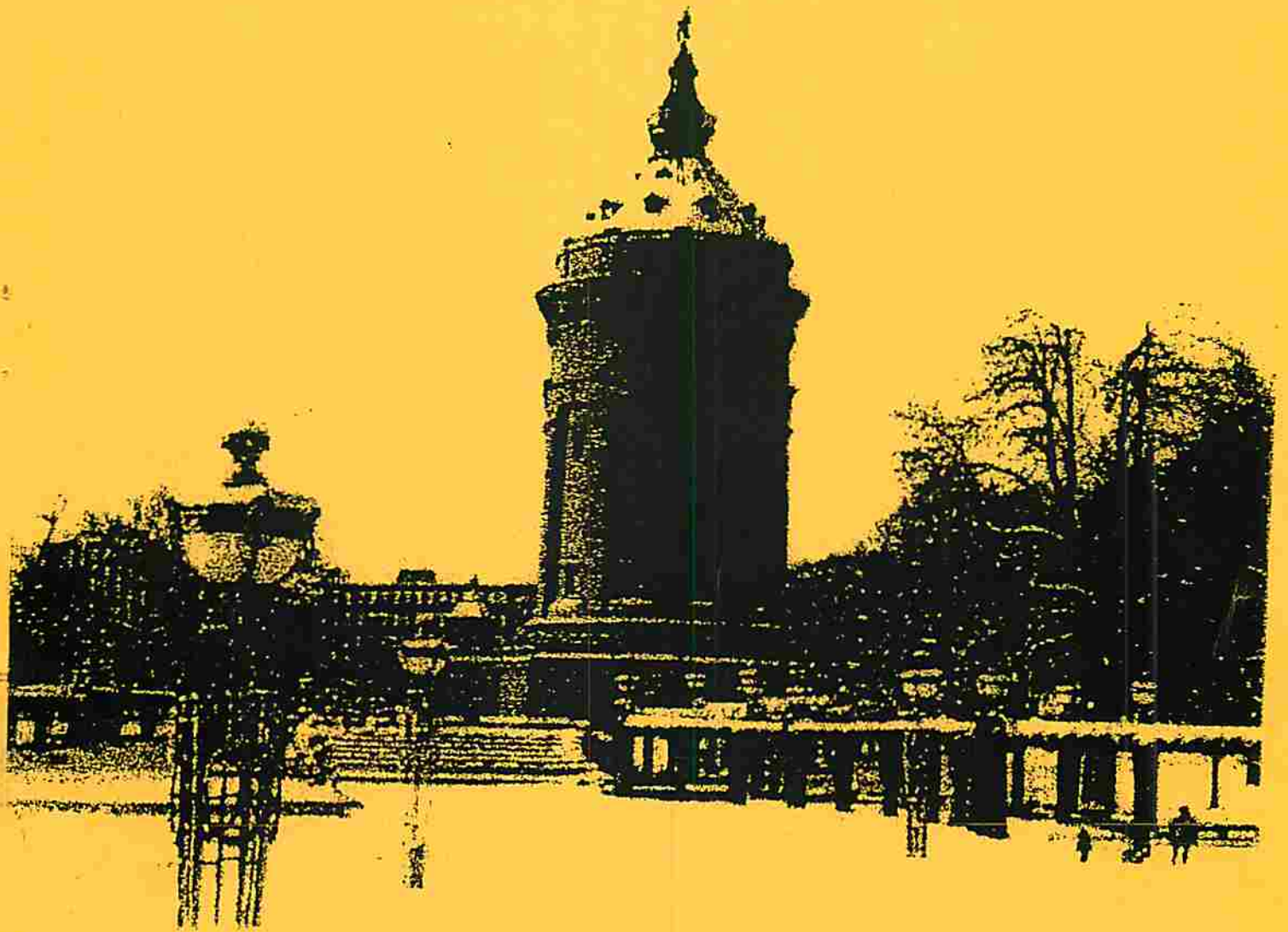


# Mannheim



MANNHEIM

Wasserturm

# DER WASSERTURM

*Selbsthilfe-Gruppe*

Ausgabe 8 | 9. Jahr | 2011

Herausgeber: Selbsthilfegruppe „Der Wasserturm“  
Selbsthilfegruppe für Alkohol-und  
Medikamentenabhängige Eisenbahner,  
deren Angehörige und Freunde.

Verantwortlich: Rudi Müller  
Pfalzplatz.24  
68163 Mannheim  
Tel: (0621) 823981

Kontakte: Claudia Sam

Telefon:  
( 0621 ) 4394269  
Handy:  
0178/ 1596865  
Internet:  
[www.shg-wasserturm.de.vu](http://www.shg-wasserturm.de.vu)

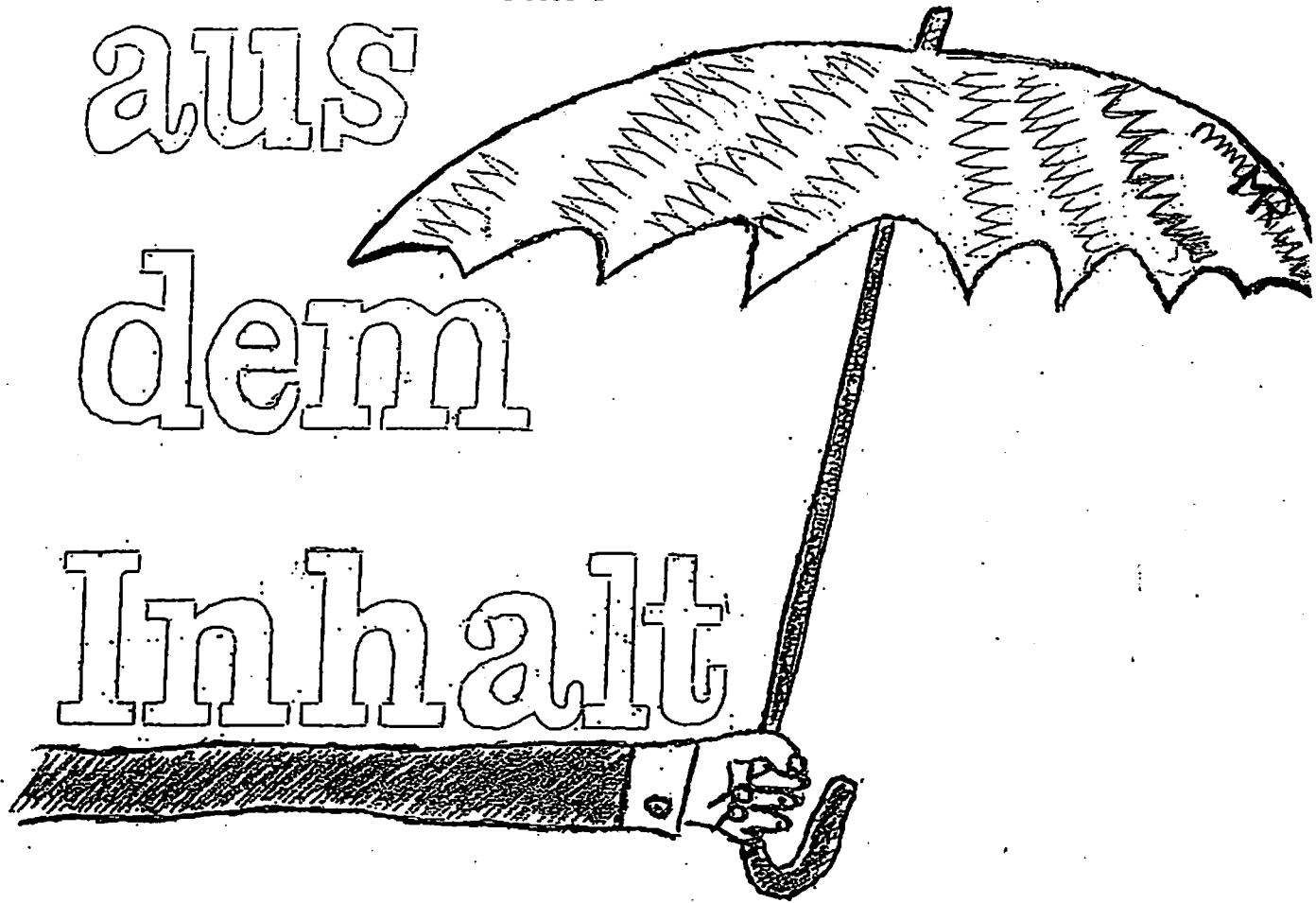
Gruppentreff:

Mittwochs von 16.00-18.00 Uhr  
Bahnhof Hbf

Redaktion: Ursula Müller, Rudi Müller und  
Claudia Sam

# aus dem

# Inhalt



Aus dem Inhalt	Seite: 1
Nachlese	Seite: 2+3
Exzessiver Alkoholkonsum bei Jugendlichen	Seite: 4
Ausflug Ensinger-Mineral-Heilquellen	Seite: 5
Suchtprävention auf neuen Wegen	Seite: 6
Ausflug Erfurt	Seite: 7
Wir waren in Reichenbach im Täle	Seite: 8+9
Borderline	Seite: 10
Wir waren in Münzesheim	Seite: 11
Co Abhängigkeit	Seite: 12
Wir waren beim ZDF	Seite: 13
Augsburg ist eine Reise wert	Seite: 14+15
SHG-Tag in Mannheim	Seite: 16
Jahresausflug (Sasbachwalden)	Seite: 17
Witze	Seite: 18

STIFTUNG  
BSWStiftung Bahn-Sozialwerk  
SelbsthilfegruppenSTIFTUNG  
BSW

Im Monat März fand in der Zeit vom 01.-04.März 2010 im BSW-Hotel „Haus am Kurgarten“ in Baiersbronn eine Arbeitstagung der Sprecher der SHG im BSW statt. Programm über die AT nachstehend. Spezielle Themen wie Sucht im Alter, kontrolliertes Trinken (bei Abhängigkeit keine Chance eingeräumt) und weiterhin unverzichtbaren Beitrag der SHG wurden eingehend behandelt. Vier neue SHG wurden 2009 gegründet.

Zusammenarbeit zwischen den SHG und den BSW Sozialarbeiter/innen hat sich spürbar verbessert.

Die jährliche AT soll auf alle Fälle beibehalten werden.

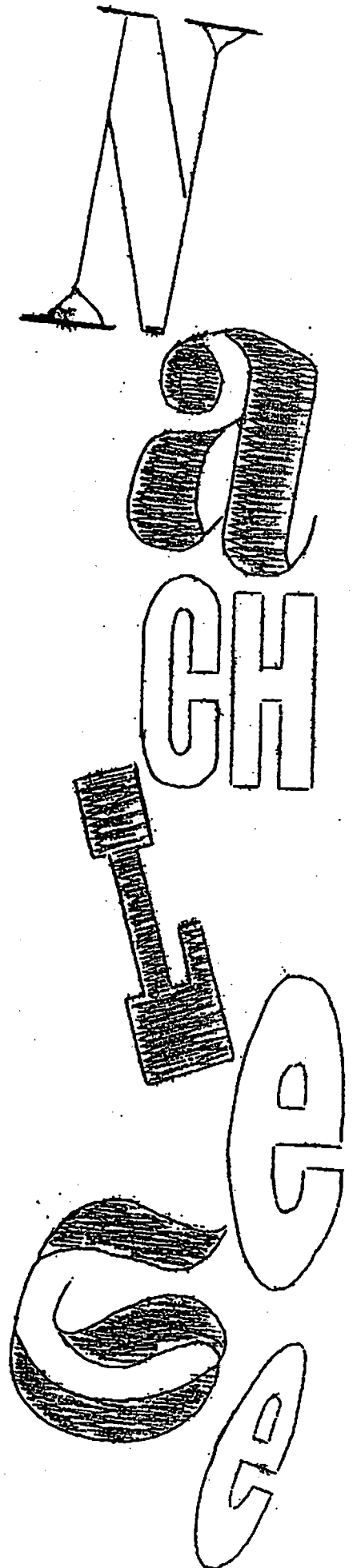
Die AT 2011 findet auf allgemeinen Wunsch wieder in Baiersbronn statt. Termin: 21-24.02.2011.

Unseren ganz besonderen Dank gilt unserem Gruppenmitglied Lisbeth Vogel, welche bereits zum dritten Male an dieser Arbeitstagung der SHG im BSW teilnahm.

Montag	01.03.	Anreise bis 16.00 Uhr Begrüßungskaffee
		anschl. Erfahrungsaustausch
Dienstag	02.03.	vorm. Bericht des HB über Arbeit und Ergebnisse seit der letzten Tagung
		Berichte der Selbsthilfegruppen
		Nachm. BSW allgemein und Sozialarbeit
		Betreuung der Selbsthilfegruppen durch BSW Sozialarbeiter
		Nachsorgeangebote
		abends BZAL - Film
Mittwoch	03.03.	vorm. Neue SHG – Neue Projekte
		Nachm. Fachthema Referent: Herr Branstner Leiter der Fk Zwieselberg
		Abschlussgespräch
Donnerstag	04.03.	Abreise

\*\*\*\*\*

Im Monat April besuchte die SHG die Rohrhirschmühle (im malerischen Bühlertal). Die Mühle ist heute ein Museum und stammt aus dem Jahre 1849. Bis 1980 war die Mühle voll im Betrieb. Nach einem reichhaltigen Mühlenvesper (Schwarzwälder Schinken, ger. Grieben- und Leberwurst) und rustikal geb. Brot, stand nachmittags noch das Rheinkraftwerk Iffezheim auf dem Programm. Die Besichtigung dauerte ca. 3 Std. und war sehr interessant.





# Saufen bis zum Umfallen

Immer mehr Kinder im Rausch

Noch nie sind so viele Kinder und Jugendliche mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus gekommen, wie im Jahr 2009. Rund 30000 Jungen, Mädchen und junge Erwachsene wurden mit einem Vollrausch stationär behandelt. 12 Prozent mehr als im im Jahr zuvor und 180 Prozent mehr als im Jahr 2000. Dabei holen die Mädchen kräftig auf.

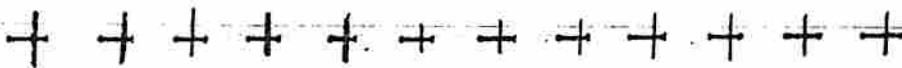
Im „Wasserturm“ erschienen bereits seit mehr als vier Jahren mehrere Berichte über diese unerfreuliche Entwicklung.

Ausgabe Nr:4 Kleine Komatrinker (2006)

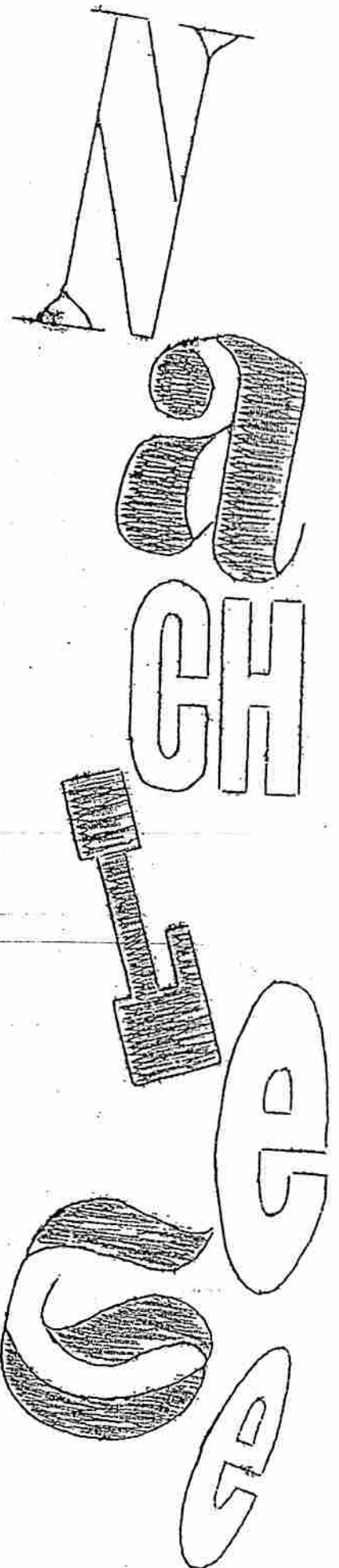
Ausgabe Nr:5 Flasche leer-Jugend voll.(2007)

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

Ausgabe Nr:7 Komasaufen bei Kids (2009)



Am ersten Mittwoch, dem 07. Juli, hatte unser Gruppenmitglied Rudi die SHG zu seinem „65“ Geburtstag in seinen Garten zum Grillen eingeladen. Fast alle Gruppenmitglieder waren der Einladung gefolgt. Mittags gab es verschiedene Salate, Thüringer Bratwürste und natürlich gegrillte Lyoner. Es war sehr heiß an diesem Tag und schwitzen war angesagt. Am Nachmittag rundete eine reichhaltige Kuchentafel das gelungene Grillfest ab. Ein weiblicher eingeladener Gast wurde jedoch schmerzlich vermisst. Wer wohl??? Es war unsere liebe Christa aus Augsburg, bzw. München. Aus bis heute ungeklärten Gründen kam es nicht zu einer Teilnahme an der Grillparty von Rudi. Schade!!!



# Sucht: Komatrinken nimmt zu / Auch Senioren betroffen Deutsche schauen zu tief ins Glas

**Weltweit in der Spitzengruppe**  
Deutschland liegt beim Alkoholkonsum weltweit in der Spitzengruppe – nach Luxemburg, Irland, Ungarn und Tschechien auf Platz fünf. Die DHS beruft sich auf einen Vergleich der Weltgesundheitsorganisation WHO unter 34 Ländern.

Die Deutschen trinken zu viel – immer öfter, bis sie ins Koma fallen. Umgerechnet 9,9 Liter reinen Alkohol nahm jeder Bundesbürger im Jahr 2008 durchschnittlich zu sich. Der Alkoholkonsum bleibt auf hohem Niveau, auch wenn es keinen weiteren Anstieg gab. Das geht aus dem Jahrbuch Sucht 2010 hervor, das die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) gestern in Berlin vorstellte. Drastisch nimmt das Komatrinken zu: Rund 109 300 Menschen kamen 2008 mit akutem Rausch ins Krankenhaus. Das waren nach Angaben des Statistischen Bundesamtes doppelt so viele wie im Jahr 2000. Rund 1,5 Millionen Menschen in Deutschland gelten als alkoholabhängig.

Von Komatrinken sind vor allem Jugendliche, aber auch Senioren bedroht. 2008 mussten rund 25 700 Kinder und Jugendliche ins Krankenhaus gebracht werden, eine Steigerung um fast das Dreifache im Vergleich zu 2000. Noch deutlicher ist der Anstieg bei Senioren. Mehr als 2200 Menschen zwischen 70 und 75 Jahren wurden im Krankenhaus behandelt, weil sie sich bis zur Bewusstlosigkeit betrunken hatten. Das waren 15 Prozent mehr als im Vorjahr. Bei den 80- bis 85-Jährigen wurden 430 Menschen eingeliefert, mehr als dreimal so viele wie im Jahr 2000.

## Im Rausch

Die These, dass das Alter den Menschen zur Weisheit ver helfe, wird spätestens durch das aktuelle Jahrbuch Sucht widerlegt. Immer mehr Senioren trinken sich bis ins Koma. Galt es bislang noch als Domäne der Jugendlichen, scheint das Kampftrinken auch unter den älteren Semestern dramatisch zuzunehmen. Bei den über 70-Jährigen gab es 200 Prozent mehr Fälle als im Jahr 2000.

Die Zahlen beweisen, dass Alkoholmissbrauch kein Problem bestimmter Altersklassen ist, sondern ein Spiegel der Unvernunft der gesamten Gesellschaft. In kaum einem anderen Land wird mehr reiner Alkohol konsumiert als in Deutschland. Immerhin geht ein Fünftel aller Todesfälle bei den 35- bis 65-Jährigen auf ihn zurück, und ein Drittel aller Gewalttaten findet unter Alkoholeinfluss statt. Letztlich bieten diese Zahlen jedoch wenig Neuigkeitswert. Statt deshalb jedes Jahr rein statistische Werte zu ermitteln sowie Kampagnen gegen das Kampftrinken zu fordern, wäre es an der Zeit, nach den Ursachen für den hohen Alkohol- und auch Medikamentenmissbrauch zu forschen. Denn offensichtlich haben die Deutschen den Rausch nötiger als andere.

## Betrunkenes Mädchen (12) vergisst eigenen Namen

Nürnberg - Nach einem Städtteillfest in Nürnberg (Bayern) entdeckten Gäste ein sturzbetrunkenes Mädchen. Die Zwölfjährige stürzte mehrfach beim Gehen, musste sich übergeben. Alarmierten Polizisten konnte sie nicht einmal ihren Namen sagen. Zur Ausnüchterung kam sie in eine Klinik. Die Polizei informierte Mutter und Jugendamt. Woher die Zwölfjährige den Alkohol hatte,

# Exzessiver Alkoholkonsum bei Jugendlichen

## RAUSCHTRINKEN IST SCHRECKLICH

Die Öffentlichkeit wird durch spektakuläre Notaufnahmen Jugendlicher nach dem Rausch trinken aufgeschreckt.

Über offensichtliche Tatsachen zu streiten, wäre müßig. Interessanter und zielführender ist die Frage: Gibt es Gründe für die starke Zunahme des exzessiven Alkoholkonsums unter Jugendlichen?

Erwiesen ist, dass der Alkoholkonsum von Jugendlichen durch Werbung beeinflusst wird. Hier spielen neben den eigentlichen Werbespots auch der z. B. in Fernsehfilmen gezeigt Griff zum Glas Wein, Bier oder Schnaps – oft der direkte Schluck aus der Flasche – eine wesentliche Rolle, zumal dies immer in Verbindung mit Spaß, Freude oder Entspannung – also mit positiven Erlebnissen – steht.

Ein weiterer Grund für das Trinkverhalten von Heranwachsenden ist die relativ leichte Verfügbarkeit von Alkohol. Es gibt Tests, die belegen, dass Minderjährige ohne Probleme an Spirituosen, Bier-Mix-Getränke u. ä. gelangen.

Zwar sind im Jugendschutzgesetz eindeutige Regeln festgelegt, aber sie sind entweder nicht ausreichend bekannt oder Profitgier und Leichtsinns gewinnen die Oberhand. Beispiele der Vergangenheit (z. B. Besteuerung von Alkopops) zeigen, dass insbesondere bei Jugendlichen der Preis für Alkohol das Konsumverhalten beeinflusst.

Eine angemessene Besteuerung wäre ein Schritt auf dem Weg zu weniger Alkohol. Interessant ist in diesem Zusammenhang: wie reagieren die Jugendlichen selbst auf die Frage nach den Gründen für ihr Trinkverhalten; was sind ihre Beweggründe für ihren Alkoholkonsum?

Vor allen Dingen Eltern tragen Verantwortung. Sie müssen wissen, was ihre Kinder beschäftigt und wie sie ihre Freizeit gestalten. Alkohol darf in Gesprächen innerhalb der Familie kein Tabu sein.

Insbesondere Verhaltensauffälligkeiten, die auf vermehrten Alkoholkonsum hinweisen, müssen sich Eltern Zeit für ihre Kinder nehmen und mit ihnen reden; wenn nötig auch professionelle Hilfe einschalten. Es versteht sich von selbst, dass Eltern auch bei ihrem eigenen Trinkverhalten ein positives Beispiel geben müssen. Alkohol darf in der Familie nicht zur alltäglichen Selbstverständlichkeit werden.

## Koma-Saufen auf Spielplatz! Junge (7) mit 2 Promille in Klinik

Von J. BERDMANN und P. BOSSBERG  
Berlin - Es sollte ein fröhlicher Nachmittag auf dem Spielplatz werden. Jetzt liegt Enrico (7) aus Berlin auf lächerlichen Alkoholergiftung!  
[ER HATTE 2 PROMILLE]  
Der ungläubliche Vater: Der Grundschulkind ging mit seinem Bruder zum Spielplatz, trat dort auf eine Cliqua zu, haben Alkohol aus ihren Rucksäcken geholt. Ich glaube, Enrico hat mindestens drei Becher Wodka-Cola getrunken.  
Plötzlich ging es Enrico schlecht. Er kumelte, Glück entdeckte ihn eine Anechlerin. Sie rief sofort die Feuerwehr. Mit Blaulicht kam der Junge in die Klinik. Lebensgefahr!  
Mittlerweile geht es Enrico wieder besser.  
die Eltern. Es gibt keine Anhaltspunkte für eine Verletzung der Erziehungspflicht. Wir ermitteln aber wegen Körperverletzung gegen unbekannt.  
Allen im September  
auf den Straßen auf im Jahr 2007 wurden bundesweit mehr als 23.000 Kinder und Jugendliche mit Alkoholvergiftungen in Krankenhäuser eingeliefert.  
Und die Opfer



# 5,9 Promille! MÄDCHEN (14) SAUFT SICH INS KOMA

Frankfurt/Main) Das ist Deutschlands wohl traurigster Siff-Rekord: In Frankfurt (Hessen) fiel ein Mädchen (14) nach einem Teenie-Weitsaufen mit 5,9 (1) Promille ins Ko-

ma! Ärzte rufen ihr in letzter Sekunde das Leben. Am Wochenende zieht die Schülerin mit Freunden durch die Innenstadt. Die Teenager kaufen Wodka,

das Mädchen trinkt in kurzer Zeit offenbar Unmengen Alkohol. Als sie sich nicht mehr rührt, ruft ein Kumpel den Rettungswagen. In der Klinik stellen Me-

ditzner den Rekord-Promillewert von 5,9 fest. Es folgen Magenspülung, Blutwäsche, künstliche Beatmung. Das Kind überlebt, ist aber immer noch nicht ansprechbar.

Alkohol: Immer mehr Jugendliche landen in Kliniken

## Trinken bis zum Umfallen

STUTTGART. Immer mehr Kinder und Jugendliche in Baden-Württemberg kommen wegen Koma-Saufens ins Krankenhaus. In den Kliniken wurden im vergangenen Jahr 4014 Kinder und Jugendliche im Alter von elf bis 19 Jahren behandelt, weil sie übermäßig Alkohol getrunken hatten. Das waren 342 oder neun Prozent mehr als 2007, wie das Statistische Landesamt gestern mitteilte.

sind 16-Jährige. Mit 2434 wurden 2008 weitaus mehr Jungen und männliche Heranwachsende in Kliniken gebracht als Mädchen (1580). Allerdings übertraf die Steigerungsrate der weiblichen Fälle mit 15 Prozent die der männlichen (plus sechs Prozent). Im ersten Halbjahr 2009 wurden nach Zahlen der Landes-AOK 984 Kinder und Jugendliche unter 20 Jahre wegen Alkoholvergiftung ins Krankenhaus gebracht. Die Behandlungskosten betragen rund 570 000 Euro. Im ganzen Jahr 2008 waren es 964 000 Euro.

lsw

Damit hat sich die negative Entwicklung der vorangegangenen Jahre fortgesetzt. Besonders gefährdet

## Teenager (14) mit 4,9 Promille

Hannover - Schon wieder! Ein Passant aus Wietze (Niedersachsen) entdeckte einen betrunkenen Teenager (14) leblos in einem Bushäuschen. Der Junge hatte 4,9 Promille im Blut, kam in die Medizinische Hochschule Hannover. Dort konnten ihm die Ärzte mit einer Blutwäsche das Leben retten.

## Volltrunkene Kinder in Klinik eingeliefert

München - Ein Junge (12) trank in Marktoberdorf (Bayern) mit Freunden zwei Fla-

schen Wodka. Als ein Nachbar ihn entdeckte, war der Schüler nicht mehr ansprech-

bar. 1,8 Promille! In Landshut leerte ein Mädchen mit ihrer Freundin (14) eine Flasche

Wodka. Sie stürzte eine Treppe hinunter, kam mit 2 Promille in eine Klinik.

## Drogenstudie: Jeder fünfte Jugendliche trinkt exzessiv

SCHLIMME DROGE ALKOHOL: In Deutschland gibt es 1,3 Mio. Alkoholabhängige, mehr als 9,5 Mio. Bürger konsumieren Alkohol in gesundheitlich riskanter Form. Besonders alarmierend: Al-

kohol ist bei Jugendlichen die am weitesten verbreitete Droge, so die neue Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Drogenkonsum (3000 Befragte). Ein Fünftel der

Jugendlichen zwischen zwölf und 17 Jahren trinkt regelmäßig fünf Drinks oder mehr - das gefährliche Koma-Saufen. Dadurch drohen langfristige Gesundheitsschäden!



# Ausflug



Am Mittwoch, dem 03. März 2010, trafen wir uns (16 Teilnehmer) um 9.00 Uhr im Bahnhof Mannheim Hbf, um mit dem Zug zu einer Besichtigung der Fa. ENSINGER Mineral-Heilquellen GmbH in Ensingen bei Vaihingen/Enz zu fahren.

Wir kamen pünktlich an und mussten jedoch mit dem Bus zur Stadt Vaihingen/Enz fahren, da der Bahnhof etwas abseits lag. In der Stadtmitte angekommen, unternahmen wir einen kleineren Rundgang durch den historischen Stadtkern. Wir gingen durch viele enge Gassen und kamen an zahlreichen Fachwerkhäusern und historischen Gebäuden vorbei. Das Rathaus am Marktplatz wurde im Renaissance-Stil ca. 1720 aufgebaut. Ein Teil der alten Stadtmauer (Bädergasse) ist noch weitgehend erhalten. Ferner besichtigten wir die Stadtkirche, welche im Jahre 1513 ihre heutige Form erhielt. Über die Spitalstraße kamen wir zum Pulverturm, welcher mit massiven, bis zu 3m dicken Mauern ausgestattet ist. Der ehemalige Eckturm der Stadtbefestigung diente als Obdachlosenasyll, Waschhaus, Gefängnis und Schlachthaus.

Nach dem Mittagessen in der Gaststätte „Taverna Delphi“ (griechische Spezialitäten – ohne Ouzo) fuhren wir mit dem Bus zur Firma Ensinger.

Nach einem freundlichen Empfang bei Kaffee und Kuchen sowie allen Ensinger-Produkten, wurde uns ein Film vorgeführt. Dauer ca. 60 Minuten. Hierdurch erfuhren wir, dass die Ensinger Mineral-Heilquellen GmbH 1952 von Wilhelm Fritz und seinen vier Söhnen Eberhard, Otto, Wilhelm und Erich gegründet wurde und sich noch heute in Familienbesitz befindet. Wir erfuhren z. B. – Wasser ist nicht gleich Wasser! Es gibt große Unterschiede zwischen Tafel-, Quell-, Mineral- und Heilwasser. Ensinger Mineralwasser enthält viel Magnesium, Calcium und Kalium. Das Ensinger Heilwasser hilft bei unterstützend bei der Behandlung von Osteoporose. Auch für die Zubereitung von Babynahrung hat die Fa. Ensinger ein Produkt auf den Markt gebracht, nämlich Ensinger Naturelle- sanft.

Bei Ensinger Direktsaftschorlen wird Obst aus heimischem Streuobstanbau verwendet. Bei einer anschließenden Werksbesichtigung (Dauer ca. 1 Std.) lernten wir noch die Produktion, Förder- und Abfülltechnik kennen.

Müde, aber die Ensinger Mineral-Heilquellen in guter Erinnerung behaltend, machten wir uns mit Bus und Bahn auf den Heimweg nach Monnem!

# Suchtprävention auf neuen Wegen

## SELBSTHILFEGRUPPEN SIND MEHR ALS EIN CLUB EHEMALIGER TRINKER

Unter dem Motto „Nur du allein kannst es schaffen, aber du schaffst es nicht allein“ sind immer mehr Selbsthilfegruppen aktiv. Es gibt sie in vielen Organisationen und Kommunen und selbstverständlich auch im Bereich der Bahn.

Selbsthilfegruppen im Bahnbereich werden vom BSW unterstützt, weil sie – entgegen landläufiger Meinung- nicht nur in der Nachsorge tätig sind, sondern in zunehmendem Maße auch in der Suchtprävention Bedeutung gewinnen. Der Umgang mit Alkohol in unserer Gesellschaft hat sich verändert: Alkohol ist zur Kulturdroge geworden.

Wer mit übermäßigem Alkoholkonsum zu kämpfen hat, entwickelt ein feines Gespür für Menschen, die zuhören und sein Suchtproblem ernst nehmen. In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die alle Tiefen einer Suchtkarriere durchlaufen, das Problem aber letztlich gemeistert haben. Sie wissen, wovon sie reden, wenn es darum geht, „nein“ zum Alkohol zu sagen. Aus eigenem Erleben kennen sie die Schwierigkeiten, mit denen Menschen zu kämpfen haben, die abstinent leben wollen. Werden Mitglieder einer Selbsthilfegruppe in der Suchtprävention tätig, wirken sie auf Grund ihres Lebenslaufes und persönlichen Erfahrungen überzeugender als andere Menschen. Hinzu kommt eine erstaunliche Fachkompetenz, da innerhalb von Selbsthilfegruppen sowohl suchtbedingte Einzelschicksale als auch die vielfältigen allgemeinen Suchtprobleme diskutiert werden. Da ergibt es sich von selbst, dass sich Mitglieder von SHG um den neuesten Wissensstand der einzelnen Suchtbereiche bemühen. Zur Aktualisierung des Wissens und Diskussion über Suchtprobleme werden von der SHG fachkompetente Ärzte, Psychologen, Suchtexperten und Sozialarbeiterinnen/Sozialarbeiter eingeladen. Einige Gruppen pflegen Kontakte zur ihrer Therapieeinrichtung und erhalten von dieser Seite Unterstützung.

Die ich-bezogenen Auseinandersetzungen mit Themen aus dem Suchtbereich führen aus pädagogischer Sicht zu einer starken Motivation. Dies äußert sich u. a. in dem Bedürfnis, anderen Menschen bei deren Problembewältigung zu helfen. Daher ist es nicht verwunderlich, wenn sich die Mitglieder von SHG in der Suchtprävention – insbesondere wenn es um Information und Aufklärung junger Menschen geht – besonders stark und erfolgreich engagieren.

Trockene Alkoholiker bekennen sich zu ihrem Problem; sie finden bei Schilderungen der eigenen „Suchtkarriere“ fast immer aufmerksame Zuhörer.

Sowohl Erfahrungen als auch die vorgenannten Beispiele widerlegen die Auffassung, dass sich in SHG nur Hilfsbedürftige treffen, die mit den Anforderungen des eigenen Lebens nicht zurechtkommen. In der SHG sind lebensfrohe aktive Menschen zu finden, die von der Gruppe profitieren und einen wertvollen Beitrag für unsere Gesellschaft leisten.

Das BSW hat bei seinen Bemühungen zur Suchtprävention die Arbeit von SHG schätzen gelernt und greift bei Planung oder Erstellung von Medien auf Erfahrung und Rat von SHG zurück. Da versteht es sich von selbst, dass die im Bahnbereich tätigen Gruppen vom BSW unterstützt werden.



# Ausflug



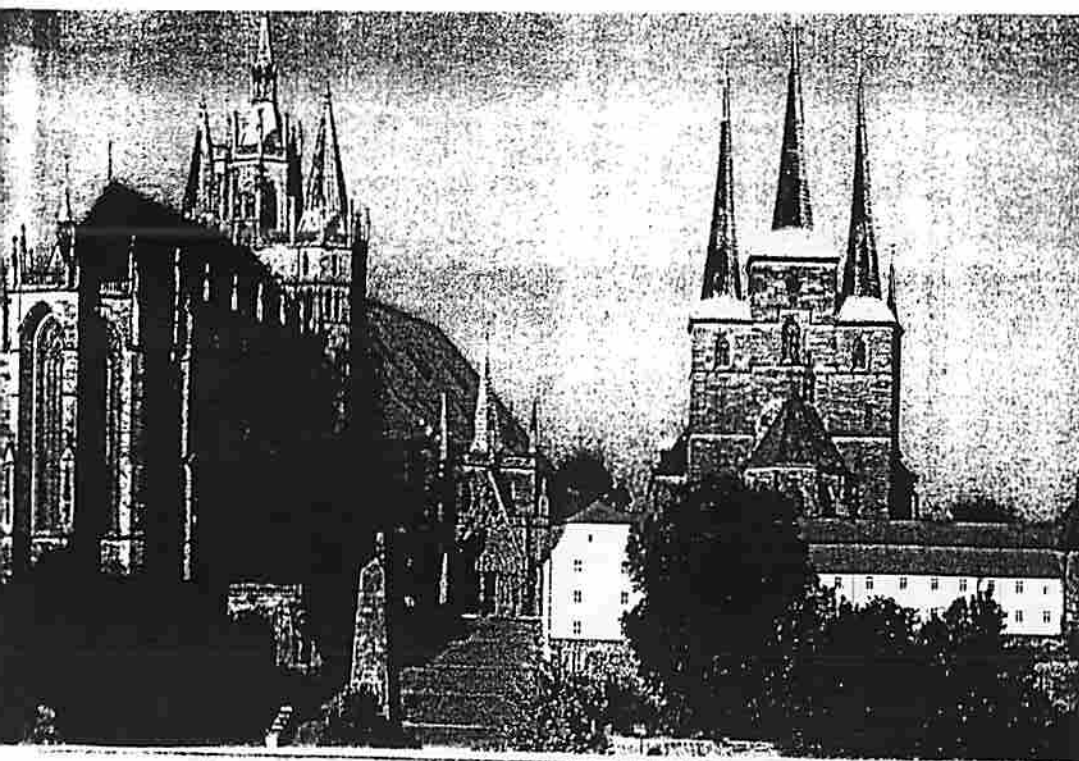
Am Mittwoch, dem 05. Mai 2010, führen wir mit dem IC 1557 um 8.12 Uhr (mit intakter Klimaanlage) im Bf. Ma Hbf nach Erfurt ab. Insgesamt waren wir 15 Teilnehmer. Wir kamen planmäßig um 11.32 Uhr in der Landeshauptstadt von Thüringen in Erfurt an.

In der Nähe beim Fischmarkt, wurde von uns ein Lokal aufgesucht, welches Museums-Atmosphäre hatte. Natürlich aßen wir fast alle ein landesübliches Gericht mit „Thüringer Klößen“. (bestehend aus halbprohen Kartoffeln.)

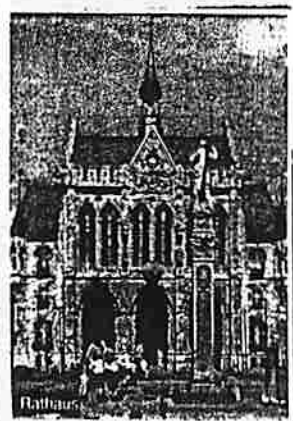
Nach unserem reichhaltigen Mittagessen, hatte unser „Cheffe Rudi“ eine Stadtführung für zwei Gruppen vorgesehen. Eine zu Fuß mit ca. 2 Std. Führung zur Krämerbrücke, Anger, Fischmarkt, Dom, Severikirche usw. und eine für „Fußkranke“ mit Bus mit Dauer von ca. 1 Stunde.

Treffpunkt anschließend war ausgemacht gegen 16.00 Uhr in der Eisdiele, bzw. Cafe von Erfurt. Aber der Reihe nach. Ein Fußwanderer berichtet, Erfurt ist wie geschaffen für romantische Spaziergänge. Kleine Gassen münden in alte, von historischen Bauten eingefasste Plätze, Brückenstraßen kreuzen immer wieder den Lauf der Gera. An diesem Flußlauf gibt es auch Mühlen und ein Mühlenmuseum zu besichtigen. Unser Weg führte uns natürlich auch zur Krämerbrücke, welche für viele erst auf den zweiten Blick als solche erkennbar war, da sie auf beiden Seiten bebaut ist. Dort findet man Wohnungen, Geschäfte, Boutiquen u.a. auch viel Kunsthandwerk. Die Brücke wurde im 14. Jh. erbaut. Unser Weg führte uns weiter zum Fischmarkt. Der Fischmarkt ist wohl der hübscheste Platz von Erfurt. Bestimmendes Bauwerk ist das Rathaus (Neugotisch; erbaut 1869-1871.) Vom Fischmarkt kommt man auch zur Fußgängerzone Schlösserstraße. Aber unsere Führung sollte am Dom, bzw. Domplatz enden. Der Dom St. Marien und rechts daneben die Severikirche ist ein Panoramafoto wert. Gegründet wurde das schönste Gotteshaus im Lande Thüringen im Jahre 742. Die mächtigste Sehenswürdigkeit des Doms ist hoch oben angebracht. „Gloriosa“ heißt die größte Glocke Europas. Im Inneren sind 15m hohe bemalte Fenster und das geschnitzte Chorgestühl Anziehungspunkte.

Nicht einmal einen Steinwurf vom Dom entfernt (rechts daneben) steht die Severikirche. Dort bewundernswert ist der große Taufstein und der barocke Hochaltar aus Tannenholz. Nach soviel Kultur war es Zeit für ein „Köffchen“ Kaffee und Eis. Uns eilte die Zeit davon und wir machten uns müde, aber gutgelaunt auf den Weg zum Bahnhof, bzw. auf die Heimfahrt nach unserem „Scheenen Monnem.“



Dick zum Dom u. St. Severinus



Rathaus

### Erfurt

am Südrand des Thüringer Beckens an der Gera in einer der ältesten Städte. Um 729 erstmalig urkundl. erwähnt, gründete Bonifacius hier 742 ein Bistum, das von 755-1802 dem Erzbistum Mainz angeschlossen war. Unter Karl d. Gr. um 805 Ködigungstzt. d. Handelsplatz mit den Slawen. Im 10. J. d. Blaufarbinittel Welsch, 1392 Gefög. der Universität, einer Stätte des Humanismus, an der 1501-05 M. Luther lehrte. 1864 Besetzung durch die Kurlisten v. Mainz u. bis 1862 Reg. durch deren Statthalter. Ab 1863 preußisch. 1868 Fürstentum unter Napoleon I. besetzt. In der Zeit v. W. v. Goethe, Schüler, W. v. Humboldt und Herder. Zentrum des Verkehrs dais, 1838 erste dt. Gartenbauausstellung. Ab 1952 Bezirkshauptstadt, in der DDR seit dem 3. Okt. 1990 Hauptstadt des Bundeslands Thüringen.



Fischmarkt u. Hotel Ochse

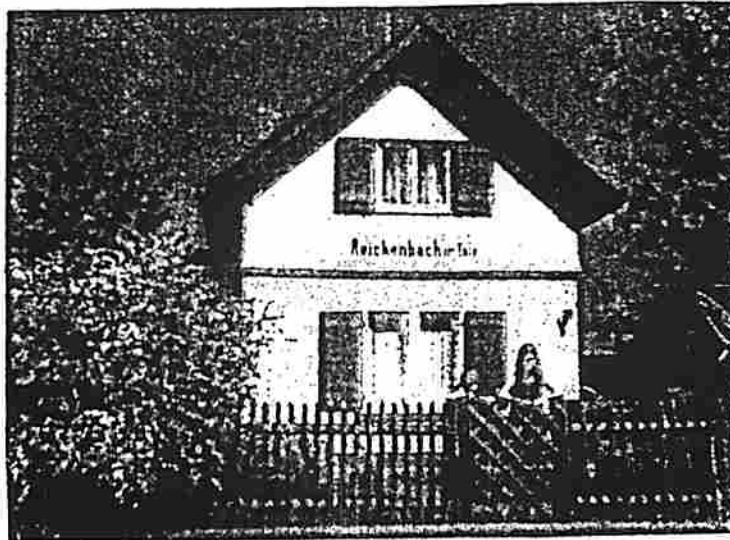
Unser Museum's-Speiselokal



Grüße aus der  
**Feuerkugel**



Schwäbische Alb  
**FERIEN**  
Schwäbische Alb  
**Wochenende**  
Schwäbische Alb  
**Willkommen,**  
Unser Freizeitheim in Reichenbach  
im Täle (Schwäbische Alb)



Unsere Freizeit verbrachten wir dieses Jahr in Reichenbach im Täle – ein kleiner Ort in der Schwäbischen (rauh) Alb.

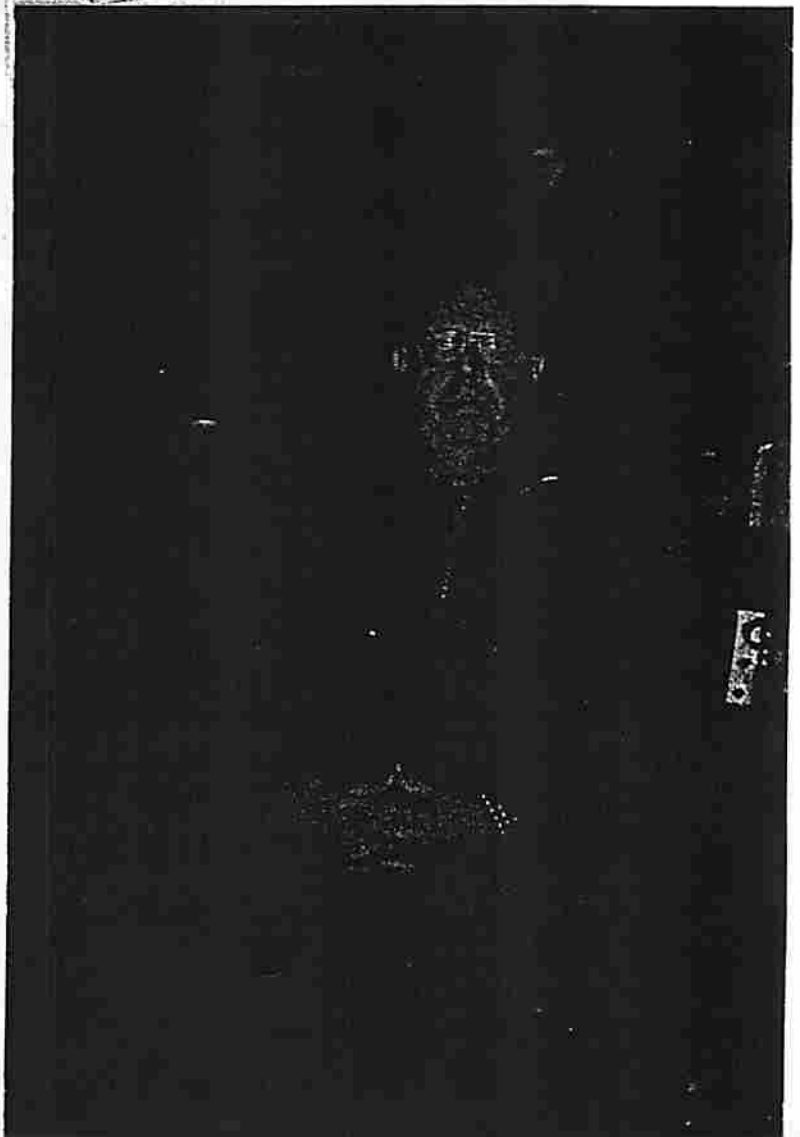
Das BSW hat an der ehemaligen Bahnstrecke Geißlingen/Steige nach Deggingen den Bahnhof Reichenbach zum Wanderheim umgebaut. Von Mittwoch, 12.05. bis Sonntag, 16.05. war es „unser Zuhause“.

Wer je mit „Cheffe“ Rudi im Urlaub war, der weiß – tagsüber ist man unterwegs.

Mit 2 Autos, eins mit Rudi und Peter, das andere mit Wolfgang und Fritz, ging's zuerst nach Oberhausen zu Klaus Müller. Wie immer hatte seine Mutter (für manche einfach Lisa) ein üppiges Frühstück vorbereitet, das noch als Vesper für unterwegs reichte. Die Fahrt auf der Autobahn verlief reibungslos. In Kirchheim/Teck war dann erstmal Kaffepause und Stadtrundgang. Erwähnenswert sind hier besonders das alte Rathaus und das sogenannte „Alte Haus“. Ein beschauliches Städtchen mit viel Fachwerk, das für die Gegend typisch ist. Beim „Vorbeifahren“ konnten wir in der Ferne die Burg Teck erkennen, die der Landschaft ihren Namen gibt. Es sollte für die kommenden Tage der letzte Fernblick sein! Ab jetzt herrschte Kälte und Nebel.

In Reichenbach angekommen musste Rudi erst noch 20 km weiterfahren, um den Hausschlüssel zu holen. Endlich und wie immer: Was ist wo? Wie funktioniert was? Wer belegt welches Zimmer? Danach gemeinsames Abendessen. Am Abend zwei wichtige Sportereignisse: Eishockey-WM Deutschland gegen Dänemark, Deutschland gewinnt 3:1. Beim Fußball geht's gegen Malta um die WM-Qualifikation, Deutschland gewinnt auch hier 3:0.

Der Donnerstag begann mit der Besichtigung der Ruine Reußenstein. Wo normal eine herrliche Panoramasicht geboten wird, konnten wir im Nebel nicht einmal die ganze Burg überschauen. Weiter ging es nach Neuhausen/Eck ins Freilichtmuseum. Historische Gebäude aus dem Schwarzwald und der schwäbischen Alb erwarten den Besucher.



# FERIEN WOCHENENDE



Wir bekamen Einblicke und Eindrücke in vergangene Zeiten und Berufe sowie deren sozialen Unterschiede, sehr gut zu erkennen bei dem mächtigen Bauernhaus und dem Tagelöhnerhaus. Eine Rarität dürfte wohl das ehemalige Amtszimmer vom Bürgermeister sein. Nicht weniger interessant: die kleine Dorfkirche, ein ehemaliges Schulhaus mit Klassenzimmer, der Schwarzwaldhof, die Dorfschmiede und das Weberhaus.

In Bad Urach waren wir erst Mittag essen, danach machten wir eine Stadtrundfahrt. Am Nachmittag waren die Wasserfälle in Bad Urach vorgesehen. Vom Parkplatz führte eine 30minütiger Fußweg den Bach entlang zum Ziel. Erst hörten wir ihn, dann standen wir davor. Von der obersten Kante fällt das Wasser erst 37 m auf eine Felsnase, von da nochmal 50 m in die Tiefe. Seitlich des Wasserfalls schlängelt sich ein Pfad nach oben. Klaus ließ es sich nicht nehmen, diesen bis zur ersten Felsnase zu erklimmen. Auf dem Rückweg, nahe dem Parkplatz, legten wir in einem Cafe eine Pause ein, bevor wir zurückfuhren.

Am Freitag vormittag waren wir in Geißlingen. Auch hier mancherlei imposantes Bauwerk im alten Stadtkern. Sehenswert ist auf jeden Fall der Elefantenbrunnen. Von Geißlingen ging es weiter nach Bad Überkingen. Das Thermalbad konnten wir leider nur im Eingangsbereich anschauen. Am Mittag kam einer der Höhepunkte unserer Freizeit: die Laichinger Tiefenhöhle. Von der Erdoberfläche führen 357 Stufen steil und manchmal recht eng 57 m in die Tiefe. Durch einen künstlichen Schacht gelangt man wieder nach oben. Die Höhle verläuft fast senkrecht, es ist nass, der Boden teilweise schmierig. Darum bekommt jeder Besucher ein Paar Gamaschen.

Über Wiesensteig, weiter nach Deggingen – dort hielten wir an einer Kräuterfabrik. Das Sortiment reicht von Tee über alkoholische Getränke und Kosmetik bis hin zu Heilmitteln. Es ist schon erstaunlich, aus was man alles Tee machen kann...

Am Samstag ging es nach Blaubeuren. Dort gibt es gleich mehrere Sehenswürdigkeiten: das Koster mit schönem Klostersgarten und die Klosterkirche, der berühmte Blautopf, eine Quelle, die hier entspringt mit weitverzweigtem, bis heute noch nicht ganz erforschtem Höhlensystem. Selbst durch den Einsatz eines Mini U-Bootes ist die Höhle bis heute nicht ganz erforscht. Am Rande der Quelle befindet sich eine mit Wasserkraft betriebene historische Hammerschmiede.

Wiesensteig war unser nächstes Ziel. Beim Mittagessen entschlossen wir uns, die kilometerlange Wanderung am Nachmittag zum Felsursprung nicht zu laufen.

Samstag ging es in die Schertelshöhle bei Westerheim. Da wir bis zur Führung noch etwas warten mussten nutzten wir die Zeit zur Kaffeepause im Vereinsheim des Höhlenvereins. Die 212 m lange Tropfsteinhöhle mit ihren zwei Gängen zeigt märchenhafte Tropfsteine und Sinterbildungen. Am Ende der Höhle befindet sich das sogenannte „Kuhloch“, ein 24 m tiefer Schacht. Früher musste man sich durch diesen abseilen, um die Höhle zu kommen. 1830 wurde ein künstlicher Eingangsstollen angelegt.

Am späten Nachmittag machten wir noch einen Spaziergang durch Reutlingen.

Am Sonntag hieß es packen, Betten abziehen, saubermachen und dann heimfahren.

Während in diesem Jahr der Mai allgemein viel zu kalt und nass ausgefallen ist, so ist das auf der „rauen Alb“ noch verstärkt. Zeitweise wäre leichte Winterkleidung angebracht gewesen. Noch störender als das kaltnasse Wetter war der Nebel, da er uns des Öfteren die normalerweise schönen Aussichten auf die Landschaft verwehrt. Trotz allem waren die Tage ausgefüllt mit verschiedenen Stadtrundgängen und Besichtigungen. So bleibt der Urlaub wieder eine schöne Erinnerung!





# Borderline

## Grenzlinie zwischen Neurose und Psychose

**Neurose:** z. B. Depression, Angststörung = Betroffene können im Alltag gut funktionieren, Störung wird als solche wahrgenommen.

**Psychose:** z. B. Schizophrenie = Betroffene leiden an Realitätsverlust, der „Wahn“ wird als Realität empfunden.

Eine Borderline-Störung ist eine Persönlichkeitsstörung, die ihre Ursache oft in einem schweren Kindheitstrauma hat und sich meistens im frühen Erwachsenenalter bemerkbar macht.

Gründe sind oft körperlicher und/oder sexueller Missbrauch, emotionale Vernachlässigung, Trennungs- und Verlusterlebnisse usw.

**Die Folgen sind Selbstverletzungen körperlicher und/oder seelischer Art.**

Bei einem Kindheitstrauma gerät das Kind in einen Konflikt: Die von ihm geliebten Eltern oder andere Bezugspersonen verhalten sich „böse“. Ein Kind steht dem hilflos gegenüber, warum sind sie böse? Der Betroffene sucht einen Weg aus der Hilflosigkeit, versucht z. B. durch die Identifizierung mit dem Täter/Aggressor die Opferposition aufzugeben und wird dadurch zum eigenen Täter.

### Ein Beispiel:

Eine junge Frau hatte immer wieder fieberhafte Infektionen, die mit Antibiotika behandelt wurden. Es stellte sich heraus, dass sie sich immer wieder durch Schnitte selbst misshandelte, um diese Infektionen auszulösen. Die Patientin war nach einer Party vergewaltigt worden und fühlte sich seither „schmutzig und wertlos“. Mit dem „erschlichenen“ Antibiotika wollte sie ihren Körper reinigen.

### Symptome bei Borderline-Betroffenen:

- Verzweifelt Bemühen, tatsächliches oder vermutetes Verlassen werden zu vermeiden
- Intensive, aber instabile zwischenmenschliche Beziehungen. Den Betroffenen fällt es schwer, Nähe und Distanz zu regeln, die Stimmung der Betroffenen schwankt extrem
- Unangenehme, heftige Wut oder Schwierigkeiten, die Wut zu kontrollieren
- Chronisches Gefühl von Leere
- Durch Schneiden oder Verbrennen sich körperliche Schmerzen zufügen, um sich dadurch zu entlasten

Die Borderline- Erkrankung tritt sehr häufig im Zusammenhang mit anderen psychischen Erkrankungen auf, z. B. Essstörungen, Depressionen, Störungen der Sexualität, Zwangs- und Tic-Störungen, Substanzmissbrauch (Drogen, Alkohol).

# Jede Dritte ritzt sich selbst

Von unserem Redaktionsmitglied  
Michaela Rößner

**RHEIN-NECKAR.** Jeder dritte Junge und jedes vierte Mädchen im Alter zwischen 14 und 16 Jahren ist zweibis viermal im Monat heftig betrunken, ein Drittel der Schülerinnen hat sich schon einmal selbst verletzt. 16 Prozent der jungen Frauen hegte in den vergangenen zwei Wochen konkret Selbstmordabsichten. Zu diesen erschreckenden Ergebnissen kommt eine Studie der Heidelberger Uniklinik. Die auf zwei Jahre angelegte Arbeit ist Teil einer Untersuchung in zehn europäischen Ländern und in Israel und soll selbstschädigendes Verhalten von Jugendlichen aufzeigen sowie nachweisen, wie vorbeugende Programme helfen können. Die Studie wird mit drei Millionen Euro von der Europäischen Kommission gefördert.

„Fünf bis zehn Prozent der Schüler sind als krankhaft auffällig zu bezeichnen – die Mädchen deutlich mehr als die Jungen“, fasst Studienkoordinator Dr. Michael Kaess erste Ergebnisse zusammen. Abgeschlossen werden soll das Projekt mit einer weiteren Befragung derselben Schüler im nächsten Frühjahr.

Dann werden auch aussagekräftige Ergebnisse über die mögliche Wirksamkeit von Präventionsprogrammen erwartet. Während die jungen Frauen offenbar anfälliger für psychische Probleme sind, konsumieren die heranwachsenden Männer mehr Alkohol und Drogen.

## SEYLE-Studie

■ „Saving Empowering Young Lives in Europe“ – kurz SEYLE – ist eine europaweite Studie, die Lebensbedingungen von Jugendlichen erforschen soll.

■ Die aktuelle Studie wird in zehn europäischen Ländern sowie in Israel durchgeführt. Insgesamt sollen 11 000 Schüler im Alter von 14 bis 16 Jahren befragt werden – in jedem Land mindestens 1000.

■ Die Federführung liegt beim Karolinska Institut in Stockholm. Methodische Beratung liefert die Columbia University in New York.

■ Thema ist riskantes und selbst-

schädigendes Verhalten. Untersucht wird neben Alkohol- und Drogenkonsum die Zeit, die Jugendliche im Internet verbringen. Auch Ritzen und suizidales Verhalten werden erfasst.

■ Die Heidelberger Uniklinik führt die Studie für Deutschland durch.

■ Im Rhein-Neckar-Kreis haben sich an 26 Schulen 1411 Schüler beteiligt.

■ Die Schulen werden dabei automatisch einem von vier Präventionsprogrammen zugeteilt.

■ Sie reichen von einfachen Plakataktionen bis hin zu professioneller psychologischer Beratung.

Insgesamt liege der Drogen- und Spirituosengenuss deutlich über dem Niveau dessen, was eine vergleichbare, vor fünf Jahren angefertigte Studie für die Rhein-Neckar-Region ergab, berichtet Professor Franz Resch, Ärztlicher Direktor der Uniklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, die die Untersuchung durchführte.

Über 26 Prozent der Mädchen und 15 Prozent der Jungen gelten insgesamt als auffällig – weil sie emotionale Probleme haben, verhaltensabnorm sind oder mit Gleichaltrigen nicht auskommen. Schienen früher Essstörungen die hauptsächlichsten psychischen Pro-

bleme zu sein, bemerken wir nun eine Verschiebung hin zu Selbstverletzungen“, erklärt Professor Resch. Acht Prozent der Jungen und 18,6 Prozent der Mädchen gaben an, sich in ihrem Leben bereits mindestens drei Mal geritzt zu haben, 9,5 Prozent der Schülerinnen – also fast jede zehnte Heranwachsende – setzte bereits fünf Mal oder häufiger ein Messer, eine Glasscherbe oder einen Rasierer an. Erschreckend auch die Ergebnisse zur Beschäftigung mit Selbstmordgedanken: 8,2 Prozent der jungen Frauen gestand, in den zurückliegenden sechs Monaten tatsächlich einen Suizidversuch unternommen zu haben.

Keine Aussage macht die Studie über die Qualität dieser Versuche – also darüber, wie ernsthaft sie möglicherweise waren. Lehrer indes kennen das traurige Phänomen: Von den 605 parallel befragten Pädagogen sind 22,8 Prozent bereits mit Suizidversuchen von Schülern konfrontiert worden.

## Internetsucht weit verbreitet

Traurigkeit, Verlust von Freude oder Schuldgefühle: Bei den Fragen zur möglichen Depressivität sei es besonders auf die Selbsteinschätzung der Jugendlichen angekommen, geht Kaess weiter ins Detail. Möglicherweise liege hier auch ein Grund dafür, dass Mädchen scheinbar häufiger unter psychischen Problemen leiden: Sie sind achtsamer gegenüber ihren eigenen Gefühlen.

Internetsucht ist ein weiteres Phänomen, das in die Untersuchung einbezogen wurde. Etwa ein Viertel der Jungen und Mädchen surfte pro Tag drei bis vier Stunden, 17,5 Prozent der Schüler sind sogar mehr als vier Stunden online (Schülerinnen 9,4 Prozent). Trotz eines verschärften Nichtraucherschutzes greifen die Heranwachsenden nach wie vor regelmäßig zum Glimmstängel: Etwa jeder Zehnte zündet pro Tag mehr als zehn Tabakrollchen an. Schon im Alter von sieben Jahren haben 3,4 Prozent der Mädchen und 6,9 Prozent der Jungen schon einmal geraucht – bei den Zwölfjährigen sind es 43 Prozent der Mädchen und 37 Prozent der Jungen.

**Der Betroffene schreit förmlich nach Hilfe, doch die Scham verhindert oft die Offenbarung. Der Patient muss sich akzeptiert fühlen und keine Angst haben, das Gesicht zu verlieren.**

**Borderline ist ebenso eine Suchterkrankung, nicht heilbar, man kann nur lernen, damit umzugehen.**



Wir waren  
in der



## Kraichtal-Klinik Therapiezentrum Münzesheim

Am Mittwoch, dem 16. Juni 2010, trafen wir uns im Bahnhof Mannheim (13 Teilnehmer), um nach Münzesheim zu fahren und die dortige Kraichtal-Klinik (Schwerpunkt: Suchtkranke Männer, die den Weg aus der Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten, Drogen und Glücksspiel suchen) zu besuchen und zu besichtigen.

Die Abfahrt erfolgte planmäßig um 8.59 Uhr mit der S-Bahn und nach einem Umstieg in Bruchsal trafen wir gegen 10.30 Uhr in der Fachklinik ein.

Dort wurden wir sehr herzlich von Herrn Dr. Beutel (Chefarzt + Klinikleiter) begrüßt. Bei einem Gespräch vermittelte uns Herr Dr. Beutel das Konzept und die Therapieziele der Fachklinik Münzesheim. Die Zahl der Patienten von Glücksspielsucht ist in letzter Zeit stark angestiegen. Die „Klassische Entwöhnungsbehandlung“ dauert nach Übernahme eines Kostenträgers in der Regel 16 Wochen.

Die wichtigsten Bausteine der Behandlung sind: Einzeltherapie, Gruppentherapie, Medizinische Behandlung, Gestaltungstherapie, Entspannungsverfahren, Physiotherapie, Gymnastik, Sport und Hydrotherapie, Ergotherapie, Arbeitstherapie sowie Angehörigen- und Familiengespräche.

Auch die Freizeit kommt im Therapiezentrum Münzesheim nicht zu kurz: es stehen Räume zum Tönen, Flechten, Malen und ein Musikzimmer zur Verfügung. Eine Bibliothek mit 2800 Büchern kann genutzt werden. Schwimmbad, Sauna, Solarium und ein Krafttrainingsraum kann genutzt werden.

Nach einem gut einstündigen Vortrag von Herrn Dr. Beutel war es langsam Zeit für unser gemeinsames Mittagessen mit den Patienten. Unseren herzlichen Dank möchten wir hier nochmals an die Klinikleitung besonders erwähnen.

Nach dem Mittagessen wurden wir von 2 Patienten durch das Fachkrankenhaus geführt. Dieses liegt im reizvollen Hügelland des Kraichgaus – der deutschen Toscana – mit einem ausgesprochen milden Klima. Die Gebäude der Klinik erstrecken sich auf einem großzügig angelegten Gelände, auf dem sich neben einem asiatischen Garten und einem Amphitheater auch ein kleiner Zoo befindet. Auch die modern ausgestatteten Ein- und Zweibettzimmer, welche alle über ein Bad mit WC und Dusche sowie Telefon und TV-Anschluss verfügen, durften wir uns ansehen. Die meisten Zimmer sind mit Balkon ausgestattet.

Auch die arbeitstherapeutischen Bereiche (Schreinerei, Schlosserei, Druckerei und Gärtnerei) bekamen wir zu sehen. Ein Raum mit kostenlosem Internetzugang sowie eine Kapelle steht den Patienten zur Verfügung. In dieser Klinik müssen sich die Patienten einfach wohlfühlen.

Plötzlich war die Zeit für unsere Heimfahrt nähergerückt und „unser Cheffe“ bedankte sich nochmals bei den Patienten für die Führung und der Klinikleitung für die Einladung und den gelungenen schönen Tag in der Fachklinik Münzesheim.

Mit vielen neuen Eindrücken verließen wir die Klinik und machten uns gutgelaunt auf die Heimfahrt.

# Co Abhängigkeit

Damit sind in erster Linie Personen gemeint, die ein zwanghaftes Bedürfnis nach Zuwendung, Aufmerksamkeit und Bestätigung haben und ihr gesamtes Selbstwertgefühl von den Reaktionen ihrer Umwelt abhängig machen. Häufig wird er im Bereich der Abhängigkeitserkrankungen verwendet, dort bezieht er sich auf Menschen, die mit Abhängigen zu tun haben, als Angehöriger, als Freund oder professioneller Helfer. Ferner wird der Begriff häufig in Verbindung mit Beziehungssucht, Romanzensucht und Sexsucht verwendet.

## Co-Abhängigkeit im Zusammenhang mit Abhängigkeitserkrankungen

Neben der abhängigen Person ist immer noch mindestens eine weitere Person in die Abhängigkeit verwickelt. Im Umfeld der Alkoholkrankheit kennt man die Aussage, dass zu jedem, der trinkt auch mindestens einer gehört, der es zulässt: der **Co-Alkoholiker!** Jetzt werden einige Symptome aufgezählt, an denen die Co-Abhängigkeit erkennbar wird:

- Das einkaufen des „Stoffes“
- Das Entsorgen des Leergutes
- Das Übernehmen verschiedener Aufgaben im Haushalt
- Das Entschuldigen beim Arbeitgeber
- Das Absagen oder Nichtannehmen von Einladungen

Der Co-Abhängige macht alles, damit die Sucht **geheim** bleibt.

Auf der anderen Seite gehört aber auch Kontrolle des Abhängigen dazu. Das Aufstöbern der Verstecke: die gefundenen Flaschen werden ausgeleert und weggeworfen.

Genauso gehört die tägliche Kritik und „Nörgelei“, wie etwa: Könntest du nicht weniger trinken? oder: Was? Sind schon wieder alle Flaschen leer? dazu.

Der Abhängige macht ebenso Vorwürfe und „meckert“ rum:

- Warum hast du mir keinen „Stoff“ mitgebracht?
- Warum hast du mir nicht eine Flasche zusätzlich auf Vorrat gekauft?
- Ich hab dir doch gesagt, dass ich heute Abend nicht mitgehe...
- Lass mich in Ruhe! Ich will jetzt schlafen!
- Nein – ich habe keinen Hunger!
- Ist doch sowieso alles egal!

Dieses Spielchen kann unter Umständen über Jahre hinweg gehen, mal besser, mal schlechter. Und so machen sich beide Parteien nach und nach kaputt und im schlimmsten Fall gehen beide mit **wehenden Fahnen** unter!

Dass dies nicht passiert, muss der „Co“ sich persönlich abgrenzen! Das heißt nicht, dass er den „Süchtigen“ verlassen muss, sondern:

Dass er gerade in dieser Situation auf den Kontakt zu Mitmenschen angewiesen ist (Freunde, Bekannte, Verwandte und Nachbarn). Denn dies verhindert den Abrutsch in die totale Verzweiflung und Isolation. Somit kann er sich die soziale Kompetenz und die Fähigkeit zum eigenständigen Handeln bewahren.

Sehr hilfreich und unseres Erachtens zwingend notwendig ist es, **professionelle Hilfe** so schnell als möglich in Anspruch zu nehmen.

Dies ist auch ohne den Suchtkranken möglich und sollte keinesfalls aus Schamgefühl unterlassen werden, z. B.:

- Caritas-Angehörigenbetreuung
- AL-anon (Gruppe der AA)
- DHS Deutscher Hauptverband für Suchtfragen
- SHG Freundeskreise, z. B. die Lotsen, Blaues Kreuz, Der Wasserturm und viele mehr.



# Ausflug

Am Mittwoch, dem 04. August 2010, trafen wir uns im Bahnhof Mannheim Hbf (17 Teilnehmer), um nach Mainz zu fahren.

Die Abfahrt erfolgte planmäßig um 9.16 Uhr mit 2 Teilnehmern mehr, als uns das ZDF genehmigt hatte, aber wir sollten deshalb keine Unannehmlichkeiten bekommen. Wir kamen um 10.38 Uhr in Mainz an und machten uns auf den Weg zu Fuß zum Mainzer Dom St. Martin. Unsere Führung beim ZDF auf dem Lerchenberg war erst um 14 Uhr festgelegt.

Bei einem Rundgang erfuhren wir, dass ca. im Jahre 1000 mit dem Dombau begonnen wurde. Nach einem Brand im Jahre 1009 erfolgte im Jahre 1036 die festliche Weihe nach der Wiederherstellung. Der heutige Dom ist im Wesentlichen im romanischen Stil erreicht worden. Er zeichnet sich durch eine einzigartige Reihe von Grabdenkmälern aus. Alle Bischöfe wurden im Dom bestattet (Bischofsgruft). Bei einem Rundgang fallen einem besonders die Rokokostühle (einzig- und großartig in Deutschland) und das große Taufbecken (von ca. 1328) auf.

Nach dem Rundgang durch den historischen Dom (mehrere Kapellen – Gotthardkapelle, Marienkapelle, Nassauer Kapelle) machten wir uns auf den Weg zum ZDF auf dem Lerchenberg, denn dort waren wir um 14 Uhr für eine Führung angemeldet. Dort angekommen, begaben wir uns zunächst in das Casino des ZDF. Unsere Führung begann pünktlich und dauerte gut 2 Stunden.

Bei der Einführung erfuhren wir, dass die Öffentlichkeit seit mehr als 40 Jahren tagtäglich mit einem Vollprogramm aus Informationen, Bildung, Kultur und Unterhaltung versorgt werden. Sendestart war am 01. April 1963. Seither hat sich das ZDF zu einem der größten Fernsehsender in Europa entwickelt. Hierfür sorgen ca. 3600 Menschen tagtäglich weltweit – 3000 davon allein in Deutschland. Das ZDF ist mit 17 Studios im Ausland vor Ort. Bei unserem Rundgang kamen wir auch im „aktuellen Sportstudio“ vorbei. Die legendäre Torwand bekamen wir auch zu Gesicht. Unser Weg führte uns weiter zum ZDF-Fernsehgarten. Für 4000 Besucher öffnet das ZDF sonntags seine Pforten zur Livesendung. Der Fernsehgarten ist seit über 22 Jahren ein einmaliges Erlebnis. Unterhaltung im Zweiten kann sich sehen lassen. Wetten, dass...?, Talkshows mit Johannes B. Kerner, Filme wie Rosamunde Pilcher, usw.

Unser letzter Weg führte uns in „das Tor zur Nachrichtenwelt“, nämlich das ZDF-Nachrichtenstudio. Modernste Nachrichtentechnik hilft uns, eine komplizierte Welt verständlicher zu machen. Im neuen, digitalen Nachrichtenstudio werden durch virtuelle Studiodekorationen, 3-D-Animationen, im Raum schwebende Grafiken und andere digitale Innovationen tägliche Meldungen aus allen Kontinenten vermittelt. Zum Schluss erfuhren wir noch von einem ZDF-Programmpaket. Dieses umfasst Programme der Kanäle ARTE, KI-KA, PHOENIX und 3SAT. Unsere Führung neigte sich zum Ende und wir konnten schwierige Themen und Zusammenhänge beim ZDF nun besser einordnen.

Bei diesem Ausflug nach Mainz erlebten wir das ZDF nicht „nur“ durch den Bildschirm, sondern „live“!



In unseren Nachrichten erfährt man nicht nur, was sich ereignet hat, sondern auch, warum es sich ereignet hat.

Augsburg

Ausflug

Augsburg

# Willkommen in Augsburg

Am Mittwoch, dem 08. September 2010, trafen wir uns im Bahnhof Mannheim (13 Teilnehmer – der harte Kern), um nach Augsburg zu fahren. Dort wollten wir unsere ehemalige Sozialarbeiterin Frau Christa Czarnetzki besuchen. Die Abfahrt erfolgte planmäßig um 7.32 Uhr mit dem IC 511 und wir kamen um 9.53 Uhr planmäßig in Augsburg an. Ein Stehplatz zwischen und Stuttgart war uns garantiert.

Nach Ankunft in Augsburg wurden wir sehr herzlich von unserer „Christa“ begrüßt und sie hatte sich für uns ein tolles Besucherprogramm überlegt.

Als erstes begaben wir uns auf eine Stadtführung, welche uns zunächst die bekannteste Sehenswürdigkeit Augsburgs, in die weltberühmte „Fuggerei“ führte. Die „Fuggerei“ ist kein Museum, sondern die älteste Sozialsiedlung der Welt. Die „Fuggerei“ wurde 1521 von Jakob Fugger dem Reichen als Wohnsiedlung für bedürftige Augsburger Bürger gestiftet.

Die Jahres(kalt)miete für eine Wohnung in der Fuggerei beträgt bis heute den nominellen Gegenwert eines Rheinischen Gulden, derzeit 0,88 Euro sowie täglich drei Gebete für den Stifter und seine Familie. In den 140 Wohnungen der 67 Häuser wohnen derzeit rund 150 Menschen. Prominentester Bewöbner war der Maurermeister Franz Mozart, der Urgroßvater des Komponisten W. A. Mozart. Die Fuggerei ist eine „Stadt in der Stadt“ mit einer Kirche, Mauer und 3 Toren.

Man findet dort auch innerhalb der Fuggerei zwei Museen, das kleine Fuggereimuseum (original erhaltenes Haus der Sozialsiedlung) und das im Jahre 2008 eröffnete Museum „Weltkriegsbunker“. In ihm werden die Zerstörung und der Wiederaufbau der Sozialsiedlung dokumentiert. Die Fuggerei ist als Kandidat für die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes im Gespräch.





# Ausflug



## Willkommen in Augsburg

Im Herzen der Augsburger Altstadt hatte unsere „Liebe Christa“ einen Tisch im Spezialitätenrestaurant „Fuggereistube“ für unsere Gruppe reserviert. Nach einem guten, schmackhaften und regionalen Essen führte uns der Weg weiter zum Hohen Dom zu Augsburg. Das Portal des fünfschiffigen Domes ist mit 35 Bronzerelieftafeln aus dem 11. Jahrhundert geschmückt. Als die ältesten figürlichen Glasmalereien Deutschlands gelten die um 1140 entstandenen Prophetenfenster auf der Südseite des Mittelschiffs. Die Tafelbilder stammen etwa von 1465 – 1524.

Nun ging es weiter zur Bischöflichen Residenz. Sie wurde zwischen 1740 und 1752 im Stil des Barock erbaut. Seit 1817 ist die Bischöfliche Residenz der Sitz der Regierung von Schwaben. Im damaligen Kapitelsaal der Bischöflichen Residenz wurde das Augsburger Bekenntnis der lutherischen Kirche am 25. Juni 1530 verkündet.

Bei unserem weiteren Stadtrundgang führte uns Christa zum Abschluss zum Rathaus. Dieses wurde zu Beginn des 17. Jahrhunderts (1615 – 1620) von Elias Holl erbaut, gilt als Meisterwerk der deutschen Renaissance. Zu bewundern ist vor allem der prunkvolle „Goldene Saal“ mit Wandmalereien und einer Kassettendecke. Nach dem dieser nach Kriegseinwirkungen fast völlig zerstört war, wurde er nach finanzieller Hilfe vieler engagierter Bürger 1996 in alter Pracht wieder vollendet. Wenige Schritte weiter kamen wir an Fuggerhäusern (ehemaliger Sitz bedeutender Augsburger Familien) vorbei.

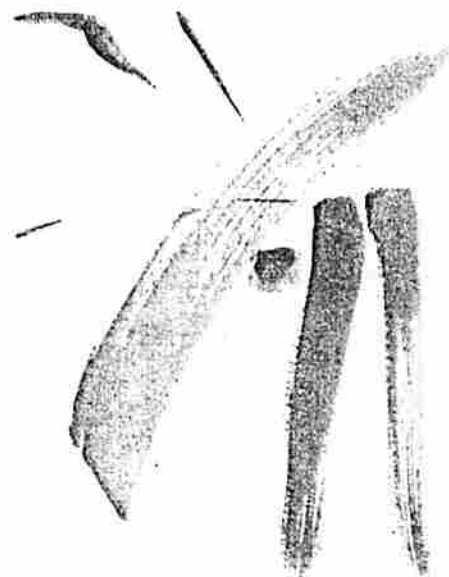
Unsere Heimfahrt rückte näher und wir machten uns auf den Weg zum Hauptbahnhof, welcher unter Denkmalschutz steht. Dieser wurde im Jahre 1843 bis 1846 im Stil des romantischen Spätklassizismus erbaut. Natürlich machten dort noch einen Stopp im Cafe „Dichtl“ in der Bahnhofstraße. Seit 1936 werden im Hause „Dichtl“ ca. 50 Sorten feinsten Pralinen in Handarbeit hergestellt.

Dann war die Zeit für unsere Heimfahrt näher gerückt und unser „Cheffe“ bedankte sich recht herzlich bei unserer „Christa“ für die Einladung und den gelungenen schönen Tag in Augsburg.

Mit vielen neuen und interessanten Eindrücken machten wir uns mit dem IC auf die Heimfahrt nach „Monnem“.



# SELBSTHILFE BAUT BRÜCKEN



8. Mannheimer Selbsthilfegruppentag  
am 23. Oktober von 10.30 – 16.30 Uhr

Unter dem Motto „Selbsthilfe baut Brücken“ fand zum obengenannten Zeitpunkt unter der Schirmherrschaft vom Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz, der 8. Mannheimer Selbsthilfegruppentag im Stadthaus statt.

Hierbei informierten etwa 85 Selbsthilfegruppen in Gesprächsinseln und an Ständen die Öffentlichkeit über sich.

Am Stand 73 waren wir, die SHG „Wasserturm“ vertreten. Unser Infostand hatte zwei Sitzplätze und war abwechselnd von Wolfgang, Fritz, Rudi und Meck.-Vorp.

(Wolfgang 2) besetzt. Diese vier hatten auch am Vortag beim Aufbau und Dekorieren der Infostände im gesamten Stadthaus mitgeholfen.

Der SHG-Tag darf als voller Erfolg bezeichnet werden und war geprägt durch guten Besuch.

Auch von unserer SHG fanden viele den Weg ins Stadthaus.

Unsere Flyer und unsere eigene Zeitung „Der Wasserturm“, waren gefragte Artikel.

Wir wurden oft und viel von Besuchern über das Alkoholproblem angesprochen.

Viele Fragen tauchten hier auf: z.B. Therapie- bzw. Dauer und Art von Therapie, Ort, Abstinenz, SHG-Gruppen, Besuch von selbigen und u.s.w.

Der SHG-Tag hatte pünktlich um 10.30 Uhr mit der Begrüßung und einem musikalischen Programm begonnen.

Unter anderem erfolgte um 14.00 Uhr ein Vortrag über „Schlafstörungen“ (Narkolepsie) gehalten vom Tübinger Universitätsprofessor Volker Faust.

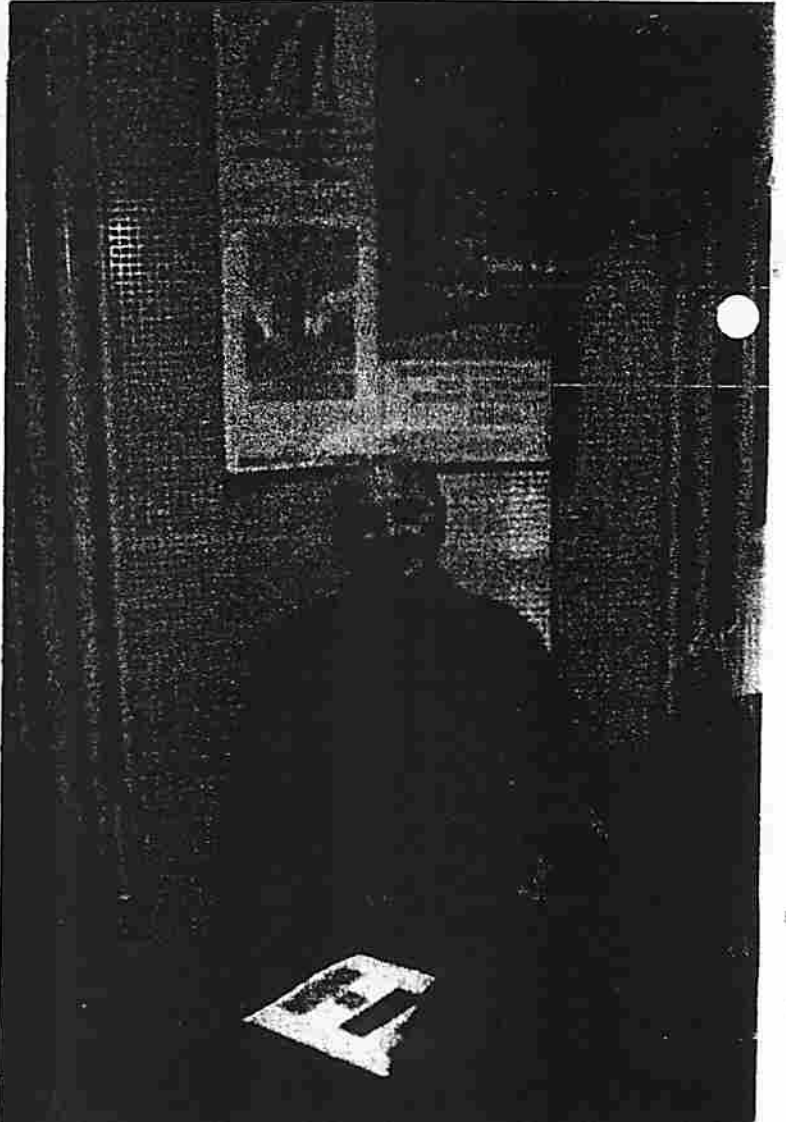
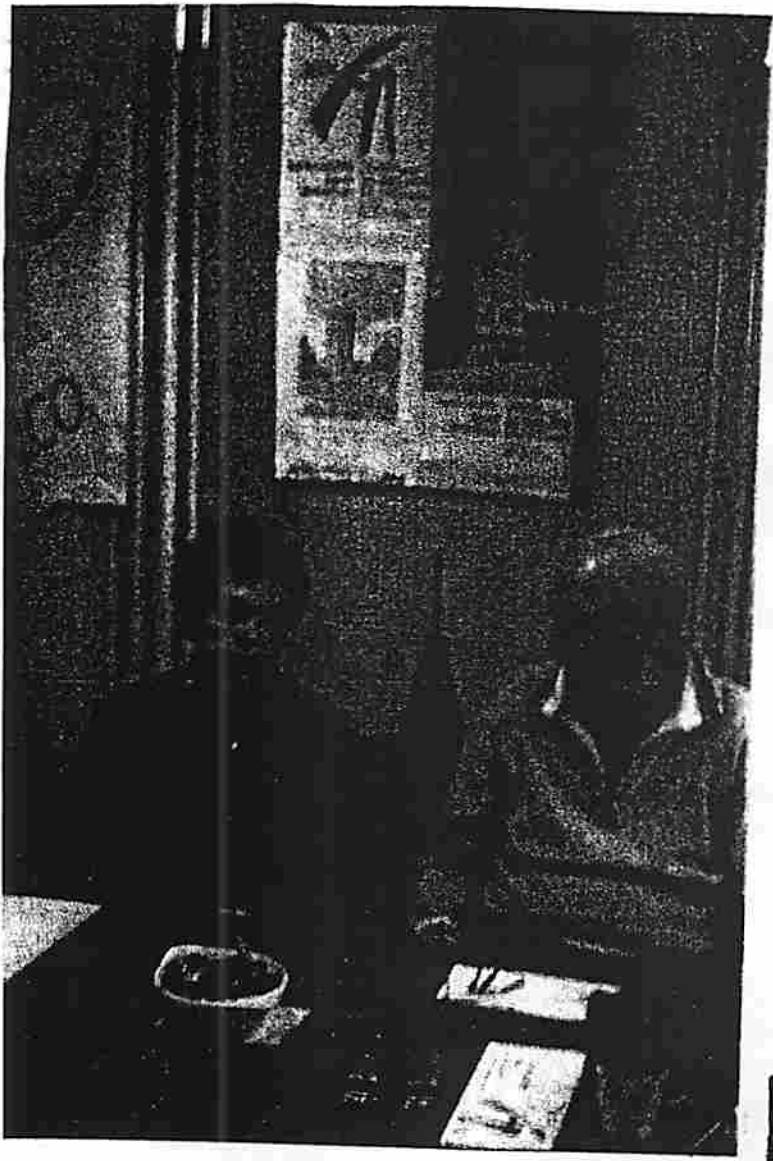
Es fanden weitere Vorträge „Krankheit - ein Armutsrisiko“, Borderline und Sucht, Diagnose Krebs - was nun? Und eine Podiumsdiskussion „Was ist Selbsthilfe?“ statt.

Über das „Patientenrechtsgesetz“, für Bürger sprach der Patientenbeauftragte der Bundesregierung, Wolfgang Zöller.

Der SHG-Tag wollte die Bevölkerung nicht nur zu Krankheiten informieren, sondern vor allem zu Eigenverantwortung und Initiative motivieren.

Viele Erfahrungen und Beispiele von Betroffenen ergaben, wie der Alltag trotz Krankheit gestaltet werden kann und wie man Lebenskrisen besser überwinden kann.

Aus diesem Grunde werden wir uns sicher wieder beim nächsten SHG-Tag in zwei Jahren beteiligen.



# **JahresAusflug**

## **ERNTEDANK- FEST SASBACHWALDEN**

Am Tag der deutschen Einheit, dem 03. Oktober 2010, trafen wir uns im Bahnhof Mannheim (25 Teilnehmer), um mit dem Zug zu unserem diesjährigen Jahresausflug nach Sasbachwalden zu fahren.

Wir kamen nach zweimaligem Umsteigen in Karlsruhe und Achern planmäßig gegen 10.30 Uhr in Sasbachwalden an. Diesen Ort „Saschwallen“ hatten wir uns in diesem Jahr bewußt ausgesucht, da an diesem Tag ein Festumzug der Superlative stattfinden sollte.

Ein Teil unserer Gruppe machte sich zu Fuß auf den Weg nach Sasbachwalden, der andere Teil benutzte den Bus von Achern aus.

Unser „Cheffe“ Rudi hatte eine Vortour unternommen und hatte im Restaurant „Sonne“ für uns das Nebenzimmer reservieren lassen. Das Restaurant war ein historisches Haus und urkundlich seit 1780 als Fachwerkhaus erwähnt.

Ein Teil von uns musste seinen Mittagstisch im Festzelt bei ebenfalls reichhaltigem Angebot einnehmen. Anschließend begaben wir uns zum „Großen Festumzug“, welcher um 14 Uhr begann. Dieser setzte sich aus vielen mit blumengeschmückten Brauchtums- und Festwagen, sowie zahlreichen Fußgruppen, Kapellen und Volkstanzgruppen zusammen.

Bei den Festwagen wurden unter anderem rund 200.000 Dahlien zu einem Blumenmeer verarbeitet.

Der Festumzug der Superlative bestand aus ca. 50 Gruppen und endete gegen 15.30 Uhr.

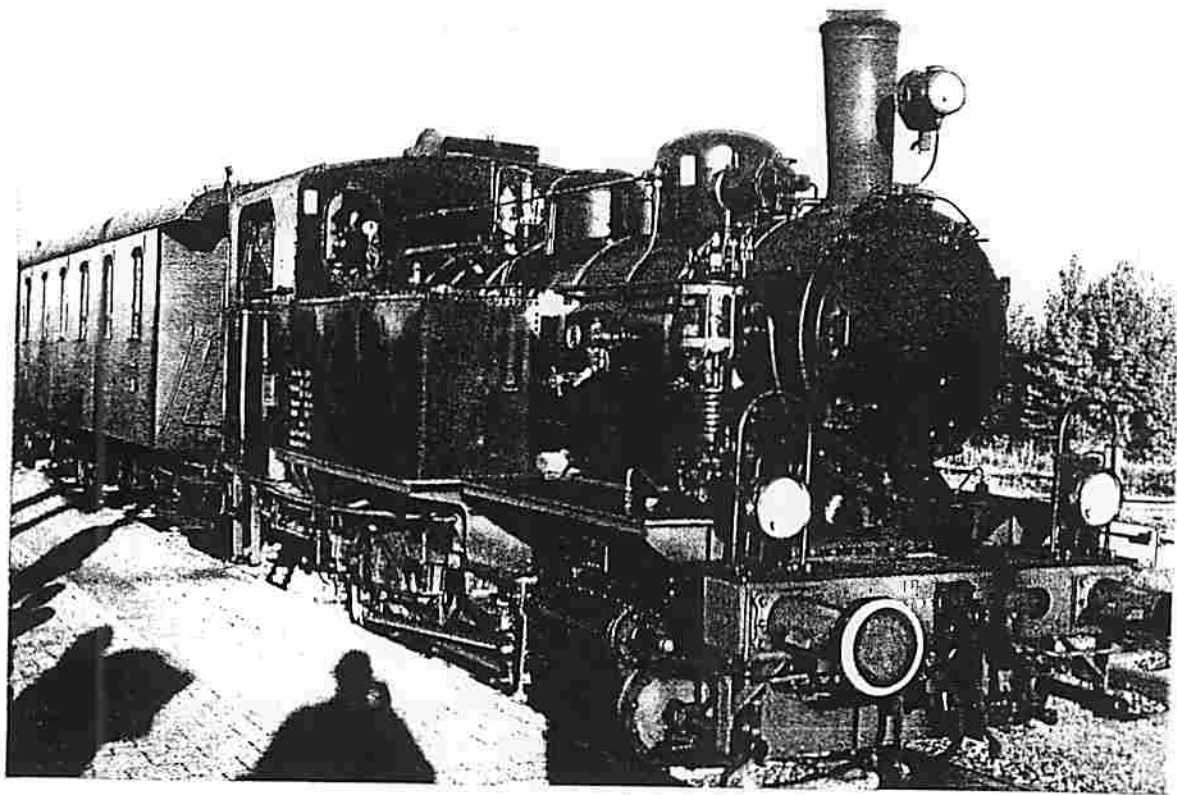
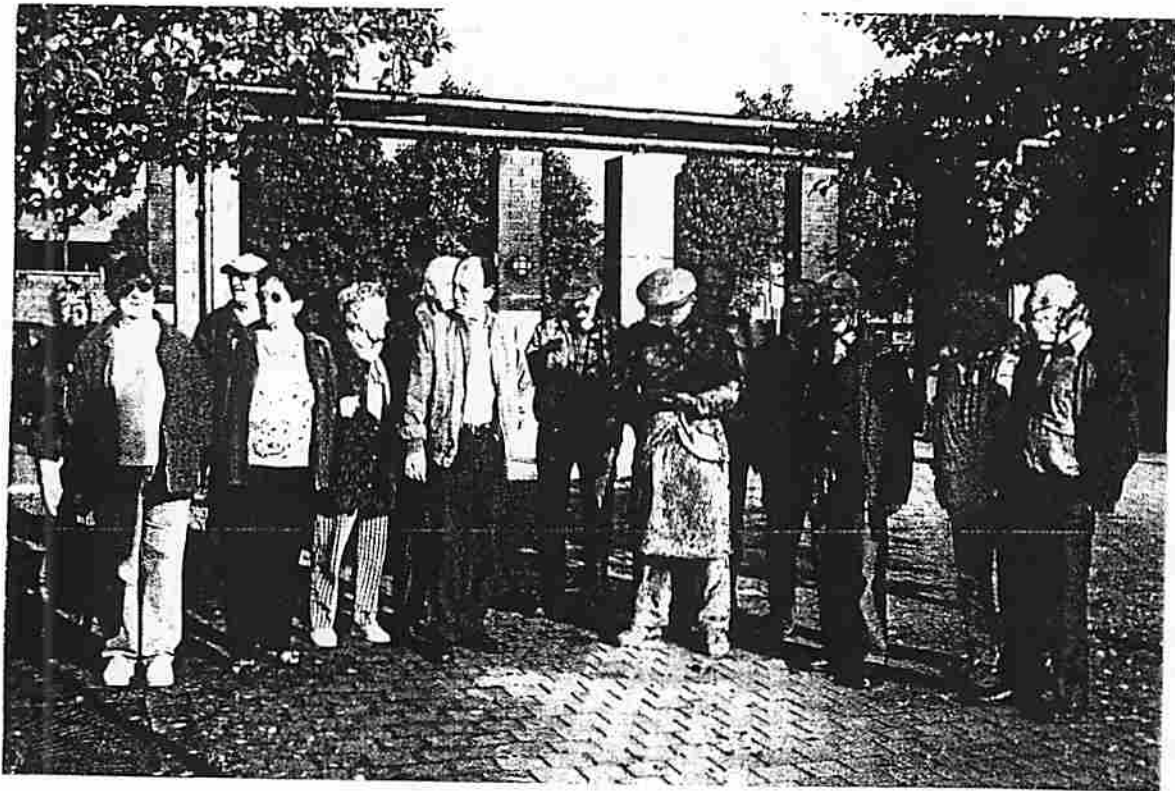
Anschließend begab sich ein Teil unserer Gruppe in das Festzelt und ein anderer Teil schlenderte noch durch den Ort. Einige von uns besichtigten die Festwagen, welche nach dem Umzug in der „Bachmatt“ abgestellt waren.

Da nicht sicher feststand, ob alle von uns im Bus nach Achern Platz finden würden, machte sich der größere Teil der Gruppe auf den Fußweg nach Achern zurück. Einige kamen im Bus als „Presssack“ nach Achern zurück.

Dort konnten wir noch die historische „Dampfbahn“ bewundern.

Etwas müde und verschwitzt machten wir uns aber gut gelaunt auf die Heimfahrt. Es war ein schöner Tag und wir haben viel gelacht. Viele unserer Freunde werden sich immer mal wieder an unseren diesjährigen Jahresausflug zurückerinnern.

Herzlichen Dank in besonderer Weise für diesen erlebnisreichen Ausflug gilt unserem „Cheffe“ Rudi.







### Die Sach mit dem Bu do

Die Mudder kummt häm, do siehtse  
ihm kläne Bu, grad mol sechs Johr alt,  
in der Kisch sitze und raache. Sagt die  
Mudder: „Ja, was issn los mit dir?  
Sitz der do und raacht!“ Der Bu losst  
sich net steere und pafft wieder vor  
sich hie. Die Mudder werd bees und schreit:  
Wart emol, Berschdl, isch saach's heit Owend  
deim Vadder..“ Als der Vadder hämkummt,  
rennt die Mudder uff ihn zu un erzählt em  
des mit der Raacherei vun dem Bu. Der Vadder  
stirmt glei nuff ins Kinnerzimmer un brillt mit  
dem Kläne: „Was muss isch do heere?  
Du raaschd, hot die Mudder gsacht?“  
Der Klä bleibt lässisch: „Ja, ich raach  
und isch hab aach schon Sex g'habt!“  
Der Vadder wees nimmer, wasser saache soll:  
„Sex aach, ja mit wem denn, um Himmelswille?“  
Saacht der Bu: „Des wees isch nimmer, do war isch  
b'soffe!“

### Die fette Kalbsleberwurst

Neulich in der Metzgerei... „Ich hätte gerne  
200 g Kalbsleberwurst, aber von dieser groben  
Fetten, wenn es geht!“ Daraufhin der Metzger:  
„Tut mir leid, aber die grade auf Fortbildung...“

### Jugendfreier Blondinenwitz

**Eine Blondine und eine Brünette  
springen vom Hochhaus.**

**Welche kommt zuerst an?**

**Die Brünete, weil die Blondine erst nach  
dem Weg fragen muss.**

### DAS REH IN ALLER KÜRZE

WIE HEISST DAS REH MIT VORNAMEN:  
KARTOFFELPÜ...

### Keiner will 's gewesen sein

Der Schulinspektor besucht eine Schule und  
fragt Franz: „Was weißt du über den  
zerbrochenen Krug von Kleist?“ Franz stottert  
verlegen: „Ich schwöre, ich war es wirklich  
nicht!“ Empört sagt der Inspektor zum Lehrer:  
„Herr Kollege, der Schüler Franz weiß nichts  
über den zerbrochenen Krug von Kleist – was  
sagen Sie dazu?“ Darauf der Lehrer: „Also,  
eines ist sicher: wenn der Franz sagt, er war es  
nicht, dann stimmt das, denn der sagt immer  
die Wahrheit.“ Der Inspektor kann es nicht  
fassen und geht zum Direktor. Er fragt ihn:  
„Herr Direktor, was ist an Ihrer Schule los –  
Franz weiß nichts über den zerbrochenen Krug  
von Kleist und sein Lehrer genauso wenig!“ Der  
Direktor zückt den Geldbeutel, nimmt zehn  
Euro heraus, gibt sie dem Schulinspektor und  
meint: „Können wir die Angelegenheit damit als  
erledigt betrachten?“ Der Inspektor kann das  
nicht fassen, er fährt nach Berlin zur  
Bundesbildungsministerin und berichtet über  
die Zustände an der Schule:  
„... und stellen Sie sich mal vor, der Schulleiter  
gibt mir zehn Euro!“ schließt er. Darauf die  
Ministerin: „Dann wird er es wohl gewesen  
sein!“

### Huber und die Versicherung

Huber wird bei einem Verkehrsunfall nur leicht  
verletzt. Um die gegnerische Versicherung zu  
schröpfen, lässt er sich im Rollstuhl in den  
Gerichtssaal schieben. Der Richter spricht ihm  
250.000 Euro zu. Als Huber bei der Versicherung –  
natürlich im Rollstuhl- seinen Scheck abholt, sagt  
man ihm verblümt: „Wir sind nach wie vor nicht von  
Ihrer Invalidität überzeugt und werden Sie von  
einem Detektiv beschatten lassen. Was haben Sie  
überhaupt mit dem Geld vor?“ „Meine Frau und ich  
werden auf Weltreise gehen – Bangkok, Sydney,  
Rio, Miami, New York, San Franzisko. Aber zuerst  
nach Lourdes. Da wird Ihr Schnüffler dann ein  
Wunder erleben.“