

# APPROPOS



Selbsthilfegruppen Solingen Vereinsheft Nr.: 43 Ausgabe: Mai – August 2021



**Blaues Kreuz Solingen  
Selbsthilfegruppen**

Buslinie 0212 - 2307575



... trotz Corona –  
Pandemie ...

*Wir sind  
für dich da*

Das ist das erfreuliche an der Pandemie, dass wir für jeden Hilfesuchenden im Bereich Sucht, weiterhin unsere Hilfen anbieten können. Sei es in Präsenz (bei bekannten Abstand- und Hygieneregeln), per Telefon oder in einer Video-Konferenz. Gerade in dieser Zeit ist ein vieraugen Gespräch oder ein Gespräch in der Runde sehr wichtig und hilfreich.

Freue mich auch, dass wir die neue Ausgabe unsrer Vereinszeitschrift **APROPOS**, weiterhin unters „Volk“ bringen können. Blättert einfach mal durch. Es sind wieder aktuelle und interessante Artikel nachzulesen. Für jedem ist etwas dabei.

Vielleicht spricht dich der Artikel über das **Ehrenamt** an und du bist bereit bei einer Blaukreuz Aktion mit zu machen oder läßt dich sogar neu motivieren deine Hilfe anzubieten, um die Arbeit an den Suchtkranken und auch an deren Angehörigen zu unterstützen. Wir freuen uns über Jeden der bereit ist seine Hilfe / Unterstützung in unserem Verein anzubieten. Nehmt einfach Kontakt mit uns auf um alles weitere zu besprechen. Wir freuen uns!

Weiter findest du auch, neben unseren Gruppenangeboten, weitere Termine für deine eigenen Bedürfnisse, in Gesellschaft oder im sportlichen Bereich. Ich glaube mit diesen Aktionen werden wir unsere gemeinsame Arbeit bestimmt weiter focieren. *Euer Willi Klapper*

## **Ich lernte Akzeptanz, Respekt und Wertschätzung zu anderen Menschen, aber vor allem zu mir selbst.**

Wie oft habe ich mir in meiner Trinkerzeit die Frage gestellt: „Warum bin ich nicht dazu in der Lage den Alkohol einfach stehen zu lassen? Ich trickste rum und belog mich immer wieder neu. Rückblickend war ich in all den Jahren keinen einzigen Schritt vorwärts gekommen. In Wahrheit fiel ich sogar immer weiter zurück. Dabei war die Antwort auf meine Frage ganz einfach...ich kannte sie damals bloß noch nicht.

Ich konnte mir selbst nicht eingestehen, dass ich Hilfe brauchte und auch gleichzeitig um diese Hilfe zu bitten! In meiner größten Not stand ich nun an einem Abend vor der Tür einer Selbsthilfegruppe. Ich bemerkte sehr schnell, dass die Menschen dort ähnliche Schwierigkeiten wie ich hatten und diese Gemeinschaft mich und mein Leben widerspiegelte. In den Wortmeldungen der anderen fand ich mich wieder und verstand von Mal zu Mal mehr von dem, was dort gesprochen wurde.

Ich war in der Lage, vom ersten Besuch in der Selbsthilfegruppe meinem Alkoholismus gegenüber, eine gnadenlose Ehrlichkeit an den Tag zu legen. Das hat sich bis heute in den vielen Jahren meiner Abstinenz verselbstständigt und gehört einfach „dazu.“ Ich musste viele meiner Meinungen revidieren und dazu war es unerlässlich für mich, auch die Meinungen anderer Menschen zuzulassen. Dabei war es egal, ob ich diese Leute mochte oder nicht. Ich lernte, dass ich Prinzipien über die Personen stellen musste, um überhaupt erstmal trocken zu werden und es dann auch zu bleiben.

*Recherchiert / kl*

## **IMPRESSUM**

**Vereinsanschrift:** **Blaues Kreuz Solingen** Willi Klapper (1. Vorsitzender), Nümmener Str. 17, 42653 Solingen, Telefon ☎: 0212/2307575, Email: [blaueskreuz-solingen@t-online.de](mailto:blaueskreuz-solingen@t-online.de) - [www.blaueskreuz-solingen.de](http://www.blaueskreuz-solingen.de)

Spendenkonto bei der Stadtparkasse Solingen, IBAN-Nr.: DE57 3425 0000 0000 4014 55

Apropos – Redaktion: Uwe Drath, Falkenstr. 18, 42697 Solingen, ☎: 0212/71487 - Email: [uwe.drath@gmx.de](mailto:uwe.drath@gmx.de)

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 08. August 2021 \* Gedruckt bei ESF – Print Berlin : [www.esf-print.de](http://www.esf-print.de)





**Treffen der Selbsthilfegruppen  
in Solingen**  
**Kontakt: ☎ 0212/ 2307575**



**Montags + Donnerstags:**  
**Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den  
Räumen der Stadtmission, Brühlerstr. 60**  
**Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.**  
**Gruppenleitung: Willi Klapper**



**Dienstags:**  
**Gruppenabend ab 19:00 Uhr, nur für Suchtkranke in den Räumen der  
Ev. Freikirchlichen Gemeinde Peter-Hahn-Weg 8**  
**(Nähe Hofgarten - Eingang im Hinterhof)**  
**Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr**  
**Gruppenleitung: Frank Benscheid**



**Mittwochs:**  
**Gruppenabend ab 19:00 Uhr, nur für Frauen in den Räumen der Caritas  
Solingen (Cafe- Treff) Goerdelerstr. 74 (nähe Clemens – Galerien)**  
**Erstkontakt/Einzelgespräch ab 18:45 Uhr.**  
**Gruppenleitung: Monika Sersch**



**Freitags:**  
**Gruppenabend ab 19:00 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den  
Räumen der Caritas - 1.Etage, SG - Ohligs, Ahrstr. 9**  
**(4 Min. Fußweg vom Hbf. Solingen & Bus-Bhf. Solingen-Ohligs)**  
**Erstkontakt/Einzelgespräch ab 18:45 Uhr.**  
**Gruppenleitung: Elisabeth Mohr + Uwe Drath**



**Jeden 2. + 4. Freitag im Monat:**

**von 18:00 – 19:00 Uhr**  
**in den Räumlichkeiten der „FAXE“,**  
**Solingen – Mitte, Entenpfuhl 12**



**Informationsabend und Erstkontakt für Betroffene und  
Angehörige zum Thema Sucht.**

## In der Pandemie ist persönliche Unterstützung wichtig

**Corona und nichts geht mehr? „Das Gegenteil ist der Fall!“, betont Gabriele Kirchner, Fachbereichsleiterin beim Caritasverband für die Beratungs- und Begleitungsdienste in Wuppertal und Solingen. „In der Suchtberatung oder der Gefährdetenhilfe müssen wir auch in der Pandemie für unsere Klientinnen und Klienten da sein, damit sich deren persönliche und soziale Situation nicht enorm verschlechtert.“**

Ansonsten sehen die Berater die große Gefahr, dass zum Beispiel Suchtkranke in der Isolation und ohne Begleitung rückfällig werden. Deshalb halten sie mit den Klientinnen und Klienten auch in der Pandemie persönlichen, telefonischen oder digitalen Kontakt. Erst ein wenig übungsbedürftig, doch inzwischen funktionieren auch die Gruppenangebote der Suchthilfe als lebhaft digitale Sitzungen.

Auch die Bahnhofsmissionen in Wuppertal und Solingen haben nicht einfach „dicht“ gemacht. Hier gibt es für die Gäste Lunchpakete und warme Getränke zum Mitnehmen. Dank Spenden aus der Bevölkerung jetzt vor Ostern zudem auch noch Süßigkeiten, Kaffee, haltbare Lebensmittel und bunte Ostereier.

Soziale Beratung findet mobil vor den Bahnhofsmissionen oder in den Bahnhofshallen statt. Und über Ostern ist (war) die Bahnhofsmission unter der Mobilnummer 0151 65830739 für Notfälle erreichbar.

Die Allgemeine Sozialberatung bietet ebenfalls weiterhin persönliche Einzelgespräche nach einem strengen Hygienekonzept an. Am Telefon wird zunächst geklärt, ob eine Beratung zumindest teilweise per Telefon oder Email möglich ist. Zu betreuende Personen der Rechtlichen Betreuung gehören häufig einer Risikogruppe an. Wo persönliche Kontakte unumgänglich sind, finden diese nach Möglichkeit im Freien statt. Haben Betreuer Aufgaben beim zu Betreuenden in Einrichtungen oder Altenheimen zu erledigen, fallen sie vor Betreten der Häuser unter die üblichen Besucherkonzepte und werden getestet. Haus Bethlehem in Solingen mit seinen verschiedenen Wohnhilfen ist auch trotz Corona weiter-

hin für die Menschen da. Nach einem strengen Hygiene- und Testkonzept wird sogar die Notübernachtung angeboten und wahrgenommen.

Auch der Beratungsstelle im Rahmen der Wohnungslosenhilfe in der Goerdelestraße in Solingen-Mitte ist der direkte Kontakt zu den Menschen, die häufig in einer akuten Notsituation Rat und Hilfe suchen, wichtig. Natürlich findet die Beratung unter Beachtung eines Hygienekonzeptes und in modifizierter Form statt. So wird der aktuell corona bedingt geschlossene Café-Treff als Beratungsplatz, an dem sowohl großzügige Abstandsregeln, als auch regelmäßiges Lüften möglich ist, genutzt. Die Ausgabe der Post an die Klienten, die ihre postalische Erreichbarkeit über die Einrichtung sicherstellen, erfolgt nicht mehr im Verwaltungsbüro sondern direkt an der Eingangstür. Auch das Betreute Wohnen für Menschen mit einer Sucht- und/oder psychischen Erkrankung begleitet seine Klienten in der Pandemie engmaschig weiter. Die Angebote werden genau auf die Bedarfe der hilfebedürftigen Menschen angepasst. Somit sind die Caritas-Mitarbeiter auch weiterhin aufsuchend tätig. Gabriele Kirchner ist mit der schwierigen Situation zufrieden: „In



Zeiten, in denen viele Ämter und Behörden wie Jobcenter, Grundsicherung und Wohngeldstelle seit nunmehr einem Jahr von Bürgern nicht mehr persönlich angesprochen werden können, werden unsere Angebote mit großen Zuspruch, Erleichterung und auch mit Dankbarkeit bedacht.“

*Quelle: Newsletter Caritas*

**Caritasverband Wuppertal/Solingen, Ahrstraße 9, 42697 Solingen  
Kontakt: Frau Schmitz und Frau Klaiß: 0212 23134930**

# Beziehungen leben, den anderen verstehen:

Warum geht heute so vieles kaputt? Auf welcher Basis kann man Beziehungen bauen?

## **Den anderen verstehen ist eine Frage, wie ich ihn sehe!**

Beziehungen ist etwas Persönliches. Wenn ich bereit bin eine Beziehung einzugehen, gebe ich etwas von mir preis. Einerseits mache ich mich frei und andererseits aber biete ich eine Angriffsfläche. Um eine echte Beziehung aufzubauen, muss ich bereit sein mich mit dem Anderen zu beschäftigen. Dazu gehört auch, aus welchem Blickwinkel ich die Beziehung eingehe. Beziehung ist viel mehr als nur „Kumpel“ zu sein. Eine echte Beziehung erwartet gegenseitiges Verstehen/Vertrauen und gegenseitiges Annehmen.

Ich zeige wirkliches Interesse. Wenn ich nicht bereit bin mich auf meinem Nächsten einzulassen, führt es auf die Dauer gesehen, unweigerlich zu einer Abgrenzung, die wiederum bis zur totalen Isolation führen kann.

Ein wichtiger Punkt zu einer guten Beziehung, gehört das **Angenommen** sein. Nicht einseitig, sondern gegenseitig. Wenn dieses Angenommen sein auf einer gesunden Basis steht, weiß ich, wenn ich in Not bin, ich kann zu jeder Zeit kommen. Ich brauche mich nicht zu entschuldigen, wenn ich außer der Reihe komme oder seine Hilfe in Anspruch nehme.

Menschen die mir begegnen, mit denen ich eine Beziehung aufbauen will, muss ich zuerst so annehmen wie sie sind. Ich kann nicht hingehen und ihn mir nach meinem Fassung zuschneiden (was für mich zwar einfacher wäre). Dadurch erreiche ich nur eine bestimmende Beziehung und keine aufbauende Beziehung für beiden Seiten. Die bestimmende Beziehung kann sogar einige Zeit gut gehen. Aber auf die Dauer gesehen bleibt dabei einer auf der Strecke. Oft lenken wir ab und spielen nur unsere Interessen in den Vordergrund.

**Daher ist eine gute Beziehung, eine Beziehung die mich bereichert, immer davon abhängig wie ich ihn sehe.**

## **Den anderen verstehen geschieht durch Fragen**

Um zu einer fruchtbaren Beziehung zu kommen, muss ich mich zuerst hinterfragen was ich von dieser Beziehung erwarte. Ich muss mir im Klaren sein, worauf ich mich einlasse. Um dieses festzustellen, werde ich ihn fragen (nicht ausfragen), ansprechen. Dadurch vermittele ich mein Interesse an mein Gegenüber. Ich signalisiere, dass mir die Verbindung etwas wert ist. Ich frage nach: z.B. „Wie geht es dir“ oder „kann ich dir helfen“. Hüten muss ich mich, dass mein Interesse nicht zur Floskel wird. Mein Gegenüber erkennt sofort ob das Nachfragen ernst gemeint ist, oder ob es nur daher gesagt wurde. Vielleicht aus Anstand, vielleicht aus Neugierde, vielleicht auch nur als kleiner Flirt.

## **Den anderen verstehen geschieht durch die persönliche Schiene**

Durch die persönliche Schiene lerne ich den anderen zu verstehen. Meine Gespräche werden auf der Sachebene gesucht. Das heißt, ich zeige wirkliches Interesse für seine Person, für sein Anliegen. Nicht oberflächlich, sondern ein echtes Zuhören. Dadurch mache ich die Erfahrung den anderen besser zu verstehen. Und dazu gehört auch ihn wahrnehmen, ihn ernst nehmen, ihn nicht überfordern. Und er erkennt, dass er so angenommen wird wie er ist. Sein Selbstwertgefühl steigt.

## **Beziehungen erleben, kann ich nur, wenn ich den anderen verstehe.**

**„Behandelt jedem so, wie ihr selbst behandelt sein wollt!“ (Luk.6,31)**

## **Zum Nachdenken und zum Vertiefen:**

Beziehungen untereinander pflegen

- Was erwarte ich heute von einer Beziehung?
- Wie bin ich früher (nassen Phase) damit umgegangen?
- Was kann mir helfen eine gesunde Beziehung aufzubauen?



## Das C - Wort

An einem Tag vor wenigen Monaten sprachen die Moderatoren im Radio immer wieder vom „C-Wort“, da viele Menschen das Wort Corona nicht mehr hören können. Mich amüsierte das, denn es änderte ja nichts daran, dass die Entwicklung der Pandemie in genau diesen Beiträgen zur Sprache kam. Vermutlich wird auch jetzt so manche/r Leser/in innerlich aufstöhnen und denken: „Nicht schon wieder!“.

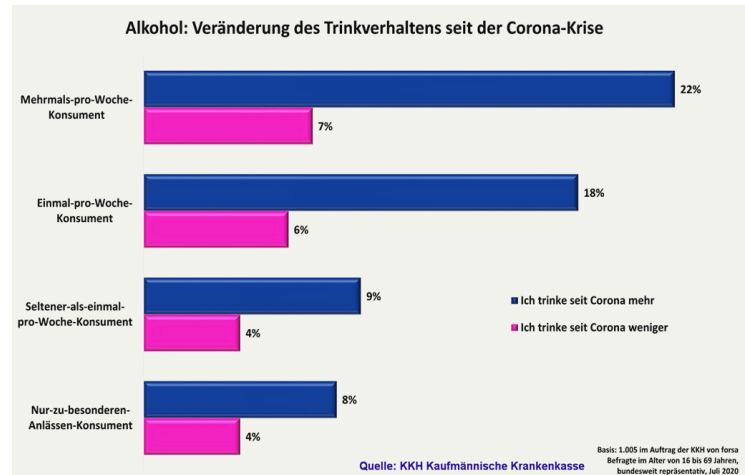
Warum Corona hier trotzdem Thema ist? Nun, zum Einen gibt es einfach wenig zu berichten. An dieser Stelle würden normalerweise Artikel stehen, die – unterstützt durch schöne Fotos – über Wanderungen und Veranstaltungen berichten und bestenfalls auch Denjenigen, die nicht teilgenommen haben, Vorfreude auf die nächsten gemeinschaftlichen Ereignisse bereiten. All das konnte nicht stattfinden und somit gibt es nichts darüber zu schreiben. Zum Anderen war auch in der Selbsthilfe das vergangene Jahr maßgeblich durch die Pandemie beeinflusst – und ist es immer noch.

Das Jahr 2020 startete für unsere Gruppen noch normal. Die Dienstags- und die Freitagsgruppe bezogen neue Räumlichkeiten, da die vormals gemieteten nicht mehr zur Verfügung standen. Ich war freudig gespannt auf die kommende Zeit. Wir hatten es freitags gut getroffen mit dem Gruppenraum bei der Caritas in der Ahrstraße. Zeitgleich mit dem Umzug stieg ich nach einer Zeit des Einfindens verstärkt in die Gruppenleitung ein.

Doch dann wurde schnell klar, dass dieses neue Virus ein größeres Problem darstellt, als zunächst erwartet, und es kam zu angeordneten Einschränkungen von Kontakten und Mobilität, um die Ausbreitung zu bremsen. Die genauen Daten habe ich mir nicht notiert, aber soweit ich mich erinnere, durften während des ersten Lockdowns die Gruppentreffen in Präsenz zwischen Mitte März und Ende Mai nicht stattfinden.

Eine solche Situation hatte niemand von uns bereits erlebt. Es entstanden Belastungen wie Angst vor Ansteckung oder Erkrankung, Isolation, Sorge um den

Arbeitsplatz oder sogar dessen Verlust, Existenzängste bei bestimmten Berufsgruppen, in manchen Fällen eine Verschlechterung psychischer Erkrankungen (zum Beispiel Depressionen) und führte bei einem Teil der Bevölkerung zu einem Anstieg des Konsums von Alkohol. In einer repräsentativen Umfrage im Herbst letzten Jahres gab ein Viertel der Befragten, die ohnehin schon mehrmals pro Woche alkoholische Getränke zu sich nahmen, an, dies seit Beginn der Pandemie häufiger zu tun. In seinem Artikel „Corona und Alkoholprobleme“ ist Bernd Leven im letzten Apropos bereits auf die Problematik eingegangen.



Eine Online-Befragung in 21 europäischen Ländern im zweiten Quartal 2020 ergab insgesamt einen Rückgang des Alkoholkonsums, in Deutschland geringer ausgeprägt als in anderen europäischen Ländern. Dieser Rückgang ließ sich darauf zurückführen, dass es weniger gesellschaftliche Gelegenheiten zum (Rausch-) Trinken gab: Partys waren verboten, Clubs und Bars geschlossen. Allerdings hatte der Alkoholkonsum bei Menschen, die unter negativen Folgen der Pandemie (wie Arbeitsplatzverlust, finanzielle Einbußen) leiden, in Deutschland zugenommen.

Ohne dies durch entsprechende Umfragen oder Studien untermauern zu können, ist mein Eindruck, dass es bei Menschen, die bereits vor der Pandemie eine Abhängigkeitserkrankung hatten, häufiger zu Rückfällen kam, als es unter normalen Bedingungen der Fall

gewesen wäre. Ich hörte vermehrt von Rückfällen, die von den Betroffenen in Zusammenhang mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie gebracht wurden, insbesondere mit dem Mangel an sozialen Kontakten, einem Gefühl von Vereinsamung oder Isolation und dem fehlenden Halt durch die Selbsthilfegruppe. Die Gruppen des Blauen Kreuz in Solingen nutzten während dieser Zeit unterschiedliche Wege, um in Kontakt zu bleiben, z. B. Telefongespräche, WhatsApp - Gruppen und Videomeetings. Die Freitagsguppe nutzte in erster Linie einen Gruppenchat, der während des ersten Lockdowns rege Teilnahme fand. Es bestand auf diesem Weg zumindest die Möglichkeit, die Verbindung aufrecht zu halten, wenn der Austausch auch nicht so tiefgehend sein konnte wie im persönlichen Gespräch. Die Beteiligten sind einhellig der Meinung, dass über einen solchen Chat in der Regel keine wichtigen, persönlichen Themen oder Probleme vorgebracht werden. Dennoch war es besser, als überhaupt nichts von einander zu hören bzw. zu lesen. Ab 18. Mai 2020 durften die langersehten Präsenztreffen wieder stattfinden. Unter den allgemeinen Hygienevorschriften, mit eigenem Hygienekonzept und Verhaltensregeln für den Gruppenbesuch, teils ergänzt durch Vorgaben der jeweiligen Vermieter/innen, war der persönliche Austausch endlich wieder möglich. Zu diesem Zeitpunkt war die Freude groß, und wir ahnten noch nicht, dass uns eine weitere, noch längere Zwangspause bevorstand. Mitte Dezember forderte die Entwicklung des Infektionsgeschehens einen erneuten Lockdown und auch die Präsenztreffen der Selbsthilfegruppen wurden wieder untersagt. Gerade rund um die Weihnachtstage und den Jahreswechsel war das eine Herausforderung, sind doch diese Tage auch unter normalen Bedingungen für viele schwierig und führen nicht selten zu Suchtdruck. Erfreulicherweise wurde in der Freitagsguppe nicht von Rückfällen über die Feiertage berichtet, und insgesamt schienen alle, zu denen Kontakt bestand, recht gut durch diesen zweiten Lockdown zu kommen. Das Interesse an unserem Gruppenchat nahm ab, da es sich um einen Behelf handelt, der nicht ansatzweise die persönlichen Gespräche ersetzen kann, was sich über einen längeren Zeitraum immer stärker bemerkbar machte. Umso grö-

ser die Erleichterung, als im Laufe des März die Präsenztreffen wieder anlaufen durften. Weiterhin ist die Lage schwierig und erst jetzt ist ein leichter Rückgang der Inzidenzen zu verzeichnen. Zuvor hatte das Infektionsgeschehen in der dritten Welle Fahrt aufgenommen. Die Inzidenzen stiegen oder stagnierten, hier wurden Lockerungen beschlossen (und wieder zurück genommen), dort wurde verschärft. Es war und ist nicht leicht, den Durchblick über die aktuell geltenden Verordnungen zu behalten, zumal diese fortlaufend angepasst werden und mit Ausnahme der Bundesnotbremse ein Flickenteppich unterschiedlicher Vorgaben je nach Kommune oder Bundesland besteht. In der Freitagsguppe waren Einzelne von Corona - Infektionen betroffen, und wir hatten im letzten Jahr einen Todesfall zu beklagen. Eine Mahnung an uns alle, nicht nachlässig zu werden und das Mögliche zu tun, um uns und unsere Mitmenschen zu schützen. Die Impfungen laufen und scheinen das Licht am Ende des Tunnels zu sein. Dennoch ist nicht klar, wann ein Zustand erreicht sein wird, in dem wir mit dem Corona-Virus eine Art Normalität leben können. Bis dahin lege ich jedem ans Herz, zu den Menschen, die uns wichtig sind, mit den zur Verfügung stehenden Mitteln in Verbindung zu bleiben, und den Blick trotz aller Probleme und Einschränkungen, die die Situation mit sich bringt, darauf zu lenken, was sich Gutes aus dieser Zeit mitnehmen lässt. Haben sich Prioritäten neu sortiert? Bin ich innerlich entlastet worden durch weniger Termindruck? Habe ich die Zeit genutzt, unliebsame Arbeiten anzugehen und habe diese bewältigt? Erinnert mich eine Mehrfachbelastung durch Berufstätigkeit und Homeschooling daran, wie wichtig es ist, gut für mich zu sorgen – um selbst keinen Schaden zu nehmen, aber auch um weiter für die Familie da sein zu können? Ist mir die Bedeutung der Begegnung mit lieben Menschen bewusst geworden, die für mich vorher selbstverständlich war? Ich denke, wir alle können etwas finden, was sich festzuhalten lohnt, oder positive Veränderungsimpulse für die Zukunft mitnehmen. *EM*





# Das wäre unsere Frühlingswanderung am 21 März 2021 gewesen:

Leider haben uns die Verhaltensregeln im zweiten Lockdown der C-Pandemie aufgehalten, die Wanderung auf dem Obstweg von Leichlingen und weiter nach Aufderhöhe zu genießen. Zugegeben, an dem Sonntag war es außerdem ar.... Kalt. Ich nehme Euch jetzt einfach mal mit auf die geplante Wandertour und vielleicht ergibt sich ja für dich die Möglichkeit, die Strecke irgendwann einmal selber zu erwandern. Als erstes fahren wir mit dem Zug von Solinger Hbf. nach Leichlingen. Wie wäre es um 9.37 Uhr von Gleis 1 ?



Mitten im Wald versteckt, die Zoppesmuur.  
Einst Raubritterburg der Herren von Zopp.



Vom Leichlinger Bhf. abwärts durch das Städtchen und halblinks auf die andere Anhöhe hinauf. Am Anstieg findest Du das Wegzeichen vom < Obstweg.



Am Bienenhotel vorbei und hinauf zur Oberschmitte,  
zum Höhepunkt des Obstweg



Vom Wipperkotten  
durch das Nacker Bachtal nach Aufderhöhe



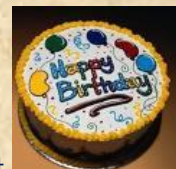
< Bei klarer Sicht, kann man von hier aus den Kölner Dom sehen





# Die Blaukreuz Familie

Geburtstage der Mitglieder und Freunde: Januar – April 2021



## Mai

16.05. Heidrun



21.05. Rosemarie



26.05. Susanne



27.05. Anke

## Juni

09.06. Gabriele B.



12.06. Michael G.

17.06. Sebastian

## Juli

Keine

Geburtstage



## August

19.08. Birgit

21.08. Elisabeth



25.08. Christian

26.08. Hans-Werner

28.08. Michael

Wir gratulieren Euch Geburtstagskinder ganz herzlich zum neuen Lebensjahr. *Eure Blaukreuz Familie*

**Am 25. April 2021** konnte letztendlich, die wegen „C“ aufgeschobene **Jahreshauptversammlung** stattfinden. Gaby Bosse wurde aus dem Vorstand verabschiedet. Wir danken hier noch einmal für Ihr tolles Engagement im BK Solingen und die fürsorgliche Betreuung 😊 während den Vorstandssitzungen. Gaby war dann gleich noch einmal dran und wurde nachträglich, zusammen mit Angela Dirriwachter für ihre 10 jährige Mitgliedschaft im BK Solingen geehrt. Das Zahlenwerk der Vereinsjahre 2019 und 2020 würden hier den Rahmen sprengen, aber unser Verein steht Dank unseren Willi auf gesunden Beinen und wir sehen zuversichtlich in die Zukunft. Dazu gehört auch der **neu gewählte Vorstand**: Michael Liebmann (Beirat), Uwe Drath, Bernd Klapper, Willi Klapper, Monika Sersch (neu dabei), Frank Benscheid (alle von li. nach re.)



Foto: Claudia S.





# Gemeinsam allem gewachsen.



[sparkasse-solingen.de](https://sparkasse-solingen.de)

Zusammenhalt ist enorm wichtig für unsere Gesellschaft. Deshalb machen wir uns für die stark, die sich für die Gemeinschaft stark machen. Und unterstützen all diejenigen, die Nachbarschaftshilfe leisten oder sich ehrenamtlich für soziale Projekte engagieren.

 **Stadt-Sparkasse  
Solingen**



# Ehrenamt ?

## Ehrensache!

**Zuhören, verstehen, helfen** - wie Suchtkranke und deren Angehörige anderen helfen können.

Als Conny M. (Name geändert) feststellte, dass ihr Partner suchtkrank war, hatte sie keine Ahnung von der Krankheit. Da waren viele Fragen und Unsicherheiten. Sie nahm telefonischen Kontakt mit dem Blauen Kreuz in Solingen auf. Um sich auszutauschen und Erfahrungen zu sammeln, besuchte sie dann eine Selbsthilfegruppe. Seitdem trifft sich Conny regelmäßig mit anderen Menschen die suchtkrank sind, und deren Angehörigen. In unserer Selbsthilfegruppe lernen wir im Austausch voneinander.

## Suchtkrankenhilfe im Ehrenamt

Neben der professionellen Hilfe ist die ehrenamtliche Hilfe ein wichtiger Baustein in der Suchtkrankenhilfe. Besonders im Bereich der Gruppenarbeit ist diese Arbeit nicht mehr wegzudenken. „Es ist wichtig meine persönlichen Erfahrungen weiterzugeben“ so Conny M. Und „das wir keine „Rezepte“ weitergeben, denn jeder Fall unterscheidet sich individuell.“ Wenn ein Mensch gern ehrenamtlich arbeiten möchte, dann sollte er das auch tun. Aktiv sein in der Selbsthilfe ist für viele selbstverständlich. Es geht da nicht nur um die Arbeit innerhalb der Gruppe, so wichtig diese auch ist. Auch andere Aufgaben sind in diesem Zusammenhang zu erledigen. Aber immer mit dem Hintergrund den Hilfesuchenden zu helfen, zu beraten und zu begleiten.

## Hilfe ist möglich!

Es gibt keine hoffnungslosen Fälle, heißt es im Volksmund. In der Tat ist es so. Wer ernstlich gewillt ist, seine persönliche Sucht oder die Sucht des Partners in den Griff zu bekommen, sollte sich aufmachen und die vielen angebotenen Hilfen annehmen. Voraussetzung dabei ist, dass der Betroffene / Hilfesuchende auch will.

# Ehrenamt

*Wir sind für dich da*

Wenn du dich zum Ehrenamt entschieden hast, geht es nicht darum aus dir einen Sozialarbeiter, Therapeuten oder Berater zu machen. So ist es doch, als Ehrenamtler wichtig, sich neben seinen persönlichen Erfahrungen, mit der Materie Suchtkrankenhilfe weiter zu beschäftigen. Hier bietet das Blaue Kreuz in Solingen, für die ehrenamtliche Mitarbeit, verschiedene Schulungen/Seminare an. Gerade das Fachwissen wird in den Schulungen leicht verständlich vermittelt.

## Was brauchen ehrenamtliche Mitarbeiter:

Neben der Aus- und Weiterbildung benötigt der ehrenamtliche Mitarbeiter seine Mitstreiter die ihn unterstützen und ihn reflektieren.

- Raum für sich selbst
- Mitstreiter die ihm zuhören und ihn ermutigen
- Erfahrungsaustausch
- Praxisberatung
- Lebendigkeit und Freude

Trotz aller ehrenamtlichen Tätigkeit darf ich mich nicht vergessen und muss etwas für mich tun. Ich darf mich wohlfühlen, wenn ich gut für mich Sorge. Zeit für mich ist ein wichtiger Faktor im **Ehrenamt – Ehrensache**..

WK.

# Blaues Kreuz Solingen – Aktuell

Termine 2021 des BK Solingen unter Vorbehalt und zu den aktuellen Regeln während der Corona – Pandemie !

**22. August 2021**

**“Pfingst -Wandertag,, im Naturfreundehaus Holzerbachtal**

Termin wird vom 21. Mai 2021 durch die noch bestehende Corona-Verhaltensregeln in den Sommer verschoben ! Geplant ist der Wandertag in einfacher Form und anschließenden gemütlichen Beisammen sein. Verpflegung vom NFH Team. Voraussichtlicher **Treffpunkt ist: 9.45 Uhr** am NFH Holzerbachtal. Weitere Infos dazu erfolgen über die Gruppenleiter/in der jeweiligen SH-Gruppe. Dort erfährst Du auch den Kostenbeitrag und Du kannst Dich dort zum Wandertag anmelden. Kontakt: Willi Klapper: ☎ 0212 2307575.



Die Sendungen im Bürgerfunk auf Radio RSG werden zu folgenden Terminen ausgestrahlt:

**12.06.21 / 14.08.21 / 09.10.21 / 11.12.21**

**Die Blaue Welle** ist hörbar ab 20.04 Uhr auf UKW-Frequenz: 94,3 und 107,9

## Vom Umgang mit Gefühlen/Emotionen in der Suchtselbsthilfegruppe

Tagesseminar mit Frau Andrea Schmidt, Bildungsreferentin  
Blaues Kreuz in Deutschland e.V.

In diesem Seminar wollen wir lernen mit Gefühlen umzugehen. Sie zulassen, uns zu outen, würdevoll damit umzugehen, ohne dass die Scham uns überfällt.

Mit diesem Themenbereich wollen wir uns gemeinsam auf einem Tagesseminar mit Referentin, Andrea Schmidt beschäftigen



Blue Arrows



Solingen

### Trainingszeiten Mai-September 2021

*Sofern wieder Sport in  
Gruppenstärke erlaubt ist:*

**Mittwochs:** 17.00-19.00 Uhr

**Samstags :** 15.00-18.00 Uhr

**BK - Bogenschießanlage Stadtmission,**  
Brühler Str. 60. Infos und Anmeldung zum

Training: 0176 54650399 Nadine Drath  
0212 80510 Rolf Tokarski

**Mai:** 15.05. (Sa)/29.05. (Sa)

**Juni:** 09.06. (Mi)/19.06. (Sa)/23.06. (Mi)

**Juli :** 03.07. (Sa)/10.07. (Sa)/21.07. (Mi)  
31.07. (Sa)

**Aug.:** 14.08 (Sa)/ 18.08. (Mi)/26.08 (Sa)

**Sept.:** 01.09. (Mi)/11.09. (Sa)

**Samstag: 07. Aug. 2021 (unter Vorbehalt) \*) von 10.00 Uhr bis ca. 15.30 Uhr Solingen, Brühler Str. 60**

☐ **Tagungskosten: pro Person 10 €, inkl. Mittagessen** bedingt durch

Corona **kein** gemeinsames Frühstück

☐ **Anmeldung: bis zum 25. Juli 2021**

Tel.: 0212 -2307575 Mail: [blaueskreuz-solingen@t-online.de](mailto:blaueskreuz-solingen@t-online.de)

\*) Bei Einhaltung der zurzeit gültigen Hygiene- und Abstandsvorschriften. Es besteht Mund - Nasen Schutzmaskenpflicht !

Wir freuen uns über rege Beteiligung

BK Ortsverein

**+ Blaues Kreuz**