

APROPOS

 **Blaues Kreuz**
Wege aus der Sucht

Selbsthilfegruppen Solingen Vereinsheft Nr.: 35 Ausgabe: Sept.- Dez. 2018



**30 Jahre Suchtselbsthilfe
Blaues Kreuz Solingen**

**Sucht-Selbsthilfe geht neue Wege
Horizontenerweiterung in der Sucht-Selbsthilfe**



Blaues Kreuz Solingen

Suchtselbsthilfe – Gemeinsam erleben

Unsere fünf SH - Gruppen werden im Bereich Sucht mit dem Schwerpunkt Alkoholmissbrauch an verschiedenen Standpunkten angeboten. Da zu kommt, dass wir immer mehr mit Medikamenten, Drogen und anderen Süchten konfrontiert werden. Auch diese Suchtkranken suchen oft unsere Gruppen auf und bekommen Hilfe. Tendenz steigend. Das hat uns bewegt Kontakt mit der Jugend- und Drogenberatung anonym aufzunehmen. An einem warmen Samstagvormittag ließen wir Mitarbeiter, uns auf dieses Thema ein und besuchten die Jugend- und Drogenberatung anonym eV. Frau Hufschmidt und ihre Kollegin Frau Kamm machten uns in ihren einfühlsamen Referaten deutlich, wie wichtig es ist, uns mit den anderen Süchten zu befassen. – Nun wissen wir alles ? Weit gefehlt. Das Spektrum ist sehr vielfältig und so werden wir uns in Kürze nochmal einen Vormittag gemeinsam zusammen setzen, um noch mehr mit den uns, teilweisen „fremden“ Süchten, auseinander zu setzen. Es ist wichtig, dass wir uns auch hier Auskennen, damit wir eine richtige Hilfestellung auf diesem Gebiet in un-

Vereinsanschrift: Blaues Kreuz Solingen

Willi Klapper (1. Vorsitzender),
Nümmenerstr. 17, 42653 Solingen,
Telefon ☎: 0212/2307575

Email: blaueskreuz-solingen@t-online.de

www.blaueskreuz-solingen.de

Spendenkonto bei Stadtparkasse Solingen, IBAN-Nr.:
DE57 3425 0000 0000 401455

Apropos – Redaktion: Uwe Drath, Falkenstr. 18,
42697 Solingen, ☎: 0212/71487 – Email: uwe.drath@gmx.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 07.12.2018

Gedruckt bei ESF – Print Berlin : www.esf-print.de

Impressum

seren Gruppen leisten können.

Fazit: *unsere Suchtkrankenhilfe wird sich in nächster Zeit stark verändern!*

In dieser Ausgabe wird wieder einiges aus dem Bereich der Freizeitgestaltung berichtet. Diese Angebote werden von unseren geschulten Mitarbeitern begleitet und die einzelnen Klienten werden hier in ihrer Selbstständigkeit und Konzentration gefördert. Durch ihre Suchtgeschichte sind leider viele Facetten bei ihnen verloren gegangen.

Öffentlichkeitsarbeit

Besonders im Bereich der Öffentlichkeit sind wir noch zusätzlich tätig mit dem Ziel unsere Gesellschaft für die Folgen des Alkoholmissbrauchs, dazu gehören auch weitere Suchtmittel, zu sensibilisieren. Durch Berichte in den Medien, eigene Radio-sendungen im Solinger Bürgerfunk, Präsentationen bei Stadtfesten und bei Schuleinsätzen rundet unser Programm in der Selbsthilfe ab.

Ihr Willi Klapper



Angebot: alkoholfreie Mixgetränke

Titelbild: Schwebefähre unter der Müngstener Brücke.

Foto: Gerd Krauskopf [www.gerd-krauskopf.de]

[www.menschen-reisen-abenteuer.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
Freien ev. Gemeinde, Oststr. 32 (nähe Clemens – Galerien)
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr
Gruppenleitung: *Frank Benseid*



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 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in
den Räumen der InterJu Solingen-Ohligs, Nippesstr. 2
(gegenüber dem Hauptbahnhof Solingen).
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.
Gruppenleitung: *Uwe Drath*



Jeden 2. + 4. Dienstag im Monat:
von 19:00 – 20:00 Uhr
in den Räumen des – Mehrgenerationenhaus,
Mercimek Platz 1
(Ecke Van Meenen – Str./Konrad-Adenauer-Str.).
Informationsabend und Erstkontakt für Betroffene und
Angehörige zum Thema Sucht.



Der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit

Tagesseminar mit Andrea Schmidt

Am Samstag, 16.06.2018, war es wieder einmal soweit. Andrea Schmidt, Bildungsreferentin vom Blauen Kreuz Deutschland, war in unserem Ortsverein zu Gast mit einem vielversprechenden Thema:

Der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit

- Verbunden mit mir (Einheit von Körper, Geist und Seele)
- Verbundenheit mit anderen (mein soziales Umfeld)
- Verbundenheit mit Gott (die spirituelle Dimension)



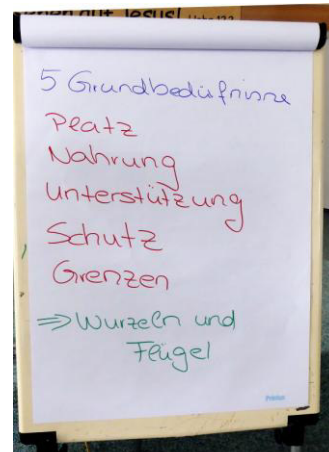
Ich war gespannt, was mich erwartete. Ein sehr komplexes Thema, das locker ein ganzes Seminarwochenende gefüllt hätte.

Trotzdem hat Andrea es geschafft, uns einen tiefen Einblick in dieses umfangreiche Thema zu geben, was noch lange nachhaltig wirkt und sicher in einigen Gruppenstunden wieder aufgegriffen werden wird.

Gut 20 Personen hatten sich zu diesem Seminar eingefunden, auch aus benachbarten Selbsthilfegruppen von Ratingen, Haan, Duisburg und Kierspe.

Nach einem gemeinsamen Frühstück ging es los.

Ganzheitlich bedeutet sinnerfüllt zu leben und im Gleichklang mit sich selbst zu sein. Das ist kein Zustand, sondern ein andauernder Prozess, der sich (auf Umwegen) immer mehr diesem Ziel nähert.“



Das klingt logisch oder? Warum ist es trotzdem so schwer, diesem Ziel nahe zu kommen?

So viele Faktoren spielen eine Rolle. Ich, zum Beispiel, bin mir oft selbst im Weg, achte zu sehr auf die Meinungen anderer und nehme mich selbst zu wenig wichtig.

Die Verbundenheit mit mir bedeutet, sich anzunehmen mit all seinen Eigenheiten, Schwächen und Fehlern, ein gutes Selbstwertgefühl zu haben oder daran zu arbeiten.

Die Verbundenheit mit anderen funktioniert umso besser, je mehr man sich selbst akzeptiert.

Ich kann auf Augenhöhe mit meiner Umwelt gehen, mich konstruktiv auseinandersetzen, ohne mich zu verlieren.

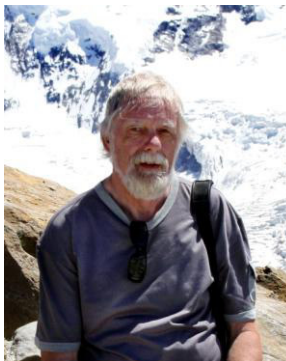


Die Verbundenheit mit Gott gibt mir Kraft und Frieden.

Ein weitreichendes Thema; zu knapp der Platz hier, um in alle Details gehen zu können.

So sind wir, glaube ich mit vielen Denkanstößen nach dem Kaffeetrinken am Nachmittag nach Hause gefahren.

Noch einmal ein herzliches Dankeschön an Andrea, die dieses Seminar wieder wundervoll gestaltet hat. G.B.



Seit über 30 Jahren Suchtselbsthilfe vom Blauen Kreuz in Solingen

Ein Interview mit unserem Vorsitzenden Willi Klapper

Seit fast 25 Jahren (2019) leitest Du unseren Ortsverein in Solingen und so wie ich es erlebe bist du noch voll dabei.

Was motiviert Dich nach so langer Zeit noch zu dieser Arbeit?

Vorab muss ich sagen, dass ich im Blauen Kreuz aufgewachsen bin und dadurch die Arbeit an den Suchtkranken von Kindesalter erlebt habe. Im heranwachsenden Alter kam ich dann zu einem Punkt, wo ich mich entscheiden musste, arbeitest du mit in der Suchtkrankenhilfe oder gibt es für dich eine andere Aufgabe im christlichen Bereich. Gerade eine Aufgabe im christlichen Bereich war für mich damals sehr wichtig. Ich sah es als Gottes Führung und Auftrag, diese Arbeit im Blauen Kreuz in Solingen weiter zu führen.

Motivation zu der Arbeit in der Suchtkrankenhilfe ist, dass ich hilfeschuchenden Menschen helfen kann in Form von Gesprächen und ihnen einen Weg aus der Sucht aufzeichnen kann und sie dabei begleiten kann. Es ist die Arbeit an der Basis, an den Suchtkranken und deren Angehörigen, die mich immer wieder motiviert. Bin dankbar, dass ich ein starkes Team zur Unterstützung habe.

Was wünschst Du Dir für die Menschen, die zum Blauen Kreuz kommen?

Für die Menschen, die in unseren Selbsthilfegruppen kommen, wünsche ich mir, dass sie den Weg aus der Sucht finden und dass das teilweise „verkorkste Leben“ wieder einen Sinn bekommt. Dass sie **befreit leben lernen**. Dazu kommt neben unseren Gruppen die Freizeitgestaltung in einem alkoholfreien Lebensbereich, die viele wieder neu erlernen müssen.

Welche Botschaft möchtest Du den Menschen vermitteln?

In erster Linie möchte ich, dass sie erkennen: Hier ist eine Anlaufstelle; hier werde ich akzeptiert in allen Facetten meines Lebens. Ich kann sein so wie ich bin. Brauche mich nicht zu verstecken. Ja, da abzuholen, wo sie in der Gesellschaft stehen und ihnen das Bewusstsein geben, hier wirst du verstanden. Wag den Schritt aus der Sucht. Wenn es ernst gemeint ist, kannst du es schaffen und es wird auch nicht vergebens sein.

Welche Erfahrungen hast Du gemacht?

Erfolge lassen sich hier schlecht aufzählen, möchte ich auch nicht tun. An dieser Stelle möchte ich aber weitergeben, dass die Arbeit an den Suchtkranken und deren Angehörigen nicht vergebens ist. Es lohnt sich diese Arbeit zu tun und dann erleben wie ein Suchtkranker nach vielen Anläufen es jetzt endlich geschafft hat Abstinenz zu leben. Das heißt: ohne das Suchtmittel sein Leben in den Griff bekommen hat und dadurch hat er zur Zufriedenheit gefunden. Es ist wichtig, dass zu einer zufriedenen Abstinenz gefunden wird. Der schönste Moment ist, wenn Menschen bekennen, dass sie in unseren Gruppen zu einer zufriedenen Abstinenz in Jesus Christus gefunden haben. Denn wir sind eine christlich, orientierte Organisation. Auch ist es schön, zu erleben, dass einige als Mitarbeiter, nach einer fachlichen Ausbildung, vor Ort eingestiegen sind und dadurch von ihren Erfahrungen weitergeben können.

Danke für das ausführliche Gespräch und wünsche Dir und uns für unsere Tätigkeit mit den Suchtkranken und deren Angehörige viel Kraft und Gottes Segen.

Die Redaktion

Persönliche Risikosituationen erkennen

Die **Alkoholentwöhnung** ist ein langwieriger Prozess, bei dem das Risiko, einen Rückfall zum Alkoholismus zu erleiden, hoch ist. Während die körperlichen Entzugerscheinungen innerhalb weniger Wochen von selbst nachlassen, muss der Alkoholiker die psychische Abhängigkeit aktiv überwinden, indem er sich bewusst mit seinem ehemaligen Trinkverhalten auseinandersetzt.

Denn die Situationen, in denen die Versuchung, zur Flasche zu greifen, besonders groß ist, sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Während der eine trinkt, um negative Gefühle zu verdrängen, ist der andere dem sozialen Druck nicht gewachsen und lässt sich auf gesellschaftlichen Veranstaltungen zum Alkoholkonsum verleiten.

Stresssituationen begünstigen einen Rückfall zum Alkoholismus

Ein Streit in der Familie oder Ärger am Arbeitsplatz – vor kräftezehrenden Konfliktsituationen ist kein Mensch gefeit. Wenn die Emotionen überkochen, ist die Versuchung, den Ärger im Alkohol zu ertränken, besonders hoch. Doch machen wir uns bewusst: Wenn ich mich jetzt dem Rausch hingebe, wird kein Problem gelöst.

Im Gegenteil die Alkoholentwöhnung ist ernsthaft in Gefahr und so ein Rückfall zum Alkoholismus wahrscheinlich. Deshalb ist in Konfliktsituationen der Nüchternheit höchste Priorität einzuräumen. Ziehen wir uns, wenn möglich, aus der Situation zurück, konzentriere ich mich auf mich selbst und suche den Kontakt zu anderen Betroffenen. Freunde aus der Gruppe werden mich dabei unterstützen, die Situation zu meistern und einen Rückfall zum Alkoholismus abzuwenden.

Alkoholentwöhnung: Nüchtern im Alltag

Jeder hat mal einen schlechten Tag. An solchen ist die Wahrscheinlichkeit, einen Rückfall zum Alkoholismus zu erleiden, besonders hoch. Deshalb sollten wir uns während der Alkoholentwöhnung besonders gut auf uns achten. Ernähre dich gesund, treibe Sport und unternehme angenehme Dinge mit Freunden und Familie. Je besser ich mich für mich sorge, desto schneller werde ich feststellen, welche Vorteile der Alkoholverzicht für Körper und Geist mit sich bringt.

Sollte die Lebensfreude doch einmal abhandkommen, empfiehlt es, sich **zu beschäftigen**.*) Um Langeweile und Niedergeschlagenheit keinen Raum zu geben, mache z.B. Ordnung, putze die Fenster und gestalte die Wohnung um. So können momentane Spannungen überwunden werden und ich kann zu mir sagen: "Heute nicht!" *Recherchiert: Willi Klapper*

*) Sich **zu beschäftigen** ist ein wichtiger Aspekt auf dem Weg aus der Sucht. Nutzt unsere zusätzlichen Angebote der Freizeitgestaltung. Wie z.B. Ausflüge, Bogenschießen, Wandern, **Gemeinschaft mit Gleichgesinnten ist eine wertvolle Ergänzung.**





Unsere Teilnahme mit einem Info-Stand am Nordstadtfest in Solingen, ist für uns im Blauen Kreuz inzwischen schon zur Tradition geworden. Früh um 9.00 Uhr startete der Aufbau unseres Standes nahe am Solinger Rathaus. Das Nordstadtfest feierte sich zum 12. Mal und bei den benachbarten Ständen erkannte man vertraute Gesichter. Pünktlich um 11.00 Uhr eröffnete Oberbürgermeister Tim Kurzbach mit einer kurzweiligen Rede das Fest und hob die positive Entwicklung des nicht unproblematischen Stadtteils hervor. Wie z. B.: die Anbindung der Häuserzeilen von beiden Strassenseiten, die früher nur durch eine schummrige Unterführung zu erreichen war und die weitere Entwicklung in puncto Wohnqualität, in der auch das „Mehrgenerationenhaus“ eine wichtige Rolle spielt. Gut, dass wir dort einen Raum nutzen können, um dort alle 14 Tage den „Info-Point“ zum Thema Sucht für interessierte Menschen anbieten. In der Rede des OB erfuhr man unter anderen, dass in diesen Stadtteil die meisten Jugendlichen in Solingen leben. Und die Kinder & Jugendlichen eröffneten auch das Programm mit Tänzen, Musik, und Multikulturellen Musical Gesang. Bunt verlief das weitere Programm mit Nachwuchs Zauberkünstler, aktiver Judovorführung und nahtlosen Übergang zu Modern Dance. Zum Schluss rockte noch eine Schüler-Rockband. Unser Stand war diesmal wieder sehr gut positioniert - fast genau im Epizentrum des Festes. Das fantastische Sommerwetter hatte aber auch seine Nachteile, da deshalb nicht ganz so viele Besucher wie in den vergangenen Jahren den Weg zum Nordstadtfest fanden. Zudem verliefen sich die Leute auch in die Seitenstraßen, da dort zum ersten Mal ein

Kinder Trödelmarkt stattfand und das obligatorische Bobby Car- Rennen ablief und so schon einige Besucher bündelte. Trotzdem waren wir mit den Kontakten und Gesprächen, die wir mit einigen Besuchern führen konnten sehr zufrieden. Dazu beigetragen hatte auch die Nordstadt-Rallye, wo die Teilnehmer an den jeweiligen Ständen Fragen beantworten mussten und dafür einen Bonusaufkleber bekamen – eine gute Idee um in den Kontakt miteinander zu kommen. Auch wenn hier die Managerin des Nordstadtfests: Fatima Aksoy, Dietmar Gaida (Ratsmitglied Grüne) und OB Tim Kurzbach uns mal den Rücken zudrehen. UD





Das Wandern ist des Blaukreuzlers Lust

Am Pfingstmontag stand wieder unser alljährlicher Wandertag an. Um 10 Uhr hatte sich stattliche Anzahl von 70 Wanderlustigen am Naturfreundehaus im idyllischen Holzerbachtal eingefunden.

Für den Nachmittag wurden Spiele aufgebaut, wie Wikingerschach, Ringe werfen und auch die Rauschbrille kam zum Einsatz. Die Angebote wurden rege genutzt.



Neben den üblichen Wanderstrecken von 8 km und 2,5 km, wurde dieses Jahr auch ein kurzer Spaziergang angeboten. Der größte Teil der Teilnehmer entschloss sich den 8 km Weg zu nehmen und damit ca. 2 Stunden die Natur zu genießen. Für den Spaziergang entschieden sich vor allem die Kinder, die schnell wieder zurück sein wollten um den Spielplatz am Naturfreundehaus in Beschlag zu nehmen. Da die Grillmeister sich, mit weiser Voraussicht, der kürzeren Wanderstrecke angeschlossen hatten, war der Grill pünktlich zur Ankunft der letzten Wanderer angeheizt. Zusammen mit den zahlreichen gespendeten Salaten wurden alle satt und glücklich.





Betrieb an der Schaumkuss-Wurfmaschine ✓

Zum Abschluss wurde noch in zwei kleinen Gruppen Quizduell gespielt. Leider ging dies etwas unter, weil zur selben Zeit die Waffeln fertig wurden und die sich trotz der gut gefüllten Bäuche, keiner entgehen lassen wollte. (*warum das so ist, sieht man oben rechts. Die Red.*).



Nach einem wunderschönen Tag, mit viel Sonne, Spaß und guter Laune ging auch dieser Tag zu Ende. Mit der Ansage 2019 sind wir wieder dabei. Gemeinschaft im Blauen Kreuz ist eine feine Sache.

Sebastian Klapper

Fotos: Willi Klapper



Grüße aus Gräfzath

8. Bogenschießen – Turnier

Curt-von-Knobelsdorff-Pokal
10.06.2018 in Radevormwald

Am 10 Juni 2018 fand das alljährliche Bogenschieß-Turnier in Radevormwald zum achten Mal statt. Ich war als Besucher und Maskottchen dabei !! Hier mein Bericht !

Der Wettergott meinte es gut mit den Bogenschützen und uns unterstützenden Zuschauern. Kein Regen und kein Wind der das Turnier stören könnte . Sieben verschiedene Gruppen aus der Region des Blauen Kreuz waren am Start. Dazu gehörte die Begegnungsgruppe (BG) Neuss und BG Hückeswagen die ein gemeinsames Team bildeten , BK Zentrum - Wohngruppe Wuppertal, jeweils eine weibliche und männliche Gruppe aus der BG Rade, BK OV Solingen und die Patientengruppe I und II aus dem Curt-vom-Knobelsdorff-Haus.

Mit organisiert hat das Turnier der Hausvater von der Blauen Kreuz Einrichtung Radevormwald: Silvio Griesert , der sich vor Ort um so gut wie alles gekümmert - und mit seinem Klasse Team für das leibliche Wohl gesorgt hat, sowie Gerd Greifenstein vom BK Landesverband Rheinland, der für die Eröffnung des Turniers und Ehrung hinterher zuständig war.



An dieser Stelle nochmals einen herzlichen Dank für Euren Einsatz über das gesamte Turnier !
Los ging es mit einem Gebet und einer Andacht. An-



schließend wurden den Teilnehmern nochmals die Regeln erklärt.

In der ersten Runde ging es darum , welcher von den Schützen die meisten Punkte hatte und sich für die nächste Runde qualifizierte, die besten fünf aus jeder Gruppe kamen in den Endkampf. Von den Schützen, die unglücklich ausgeschieden waren, hatte sich darauf die „Lucky Loser Gruppe“ gebildet , die weiter mit schießen durfte aber nicht in die Bewertung kamen.



Es war schon sehr erstaunlich für mich zuzusehen und zu erleben, wie die meist sonst so ruhigen und ausgeglichen wirkenden Personen, um jeden Punkt kämpften und auch mal schimpften wie ein *Rohrspatz* wenn irgendetwas nicht so geklappt hat. Dabei fand ich als Laie und Außenstehende sehr bewundernswert, dass sie überhaupt die Zielscheibe trafen.

Nach einer ausgiebigen Mittagspause mit verschiedenen Salaten , Grillwurst , Steak , Kaffee und Kuchen ging es weiter ! Jetzt wurde wirklich verbissen um jeden Punkt gekämpft, bis endlich alle durch waren und die gesamten Punkte gezählt wurden.

Monika S.



Und hier ist das offizielle Endergebnis des Turniers:

1. Platz: BG Radevormwald (Männer)	1398 Ringe
2. Platz: BK OV Solingen	1317 Ringe
3. Platz: Patientengruppe I, CvK Haus	1272 Ringe
4. Platz: BG Radevormwald (Frauen)	1236 Ringe
5. Platz: BK Zentrum Wuppertal	1207 Ringe
6. Platz: Patientengruppe II, CvK Haus	1167 Ringe
7. Platz: BG Neuss/ Hückeswagen	1121 Ringe
Lucky Loser (ohne Wertung)	1125 Ringe

Das erfolgreiche **Blue Arrows** Team vom **Blauen Kreuz Solingen**. Herzlichen Glückwunsch zum 2. Platz !
Wir sind stolz auf Euch.



Trainings Termine 2018

....zweites Halbjahr einschl. Januar 2019.

Trainingszeiten:

Mittwoch: 17.00-19.00 Uhr

Samstag: 15.00-18.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 1,- € pro Person

Sept. 2018: 12.09. (Mi.) 22.09. (Sa.)

**29.09. (Sa.): 5. Bogenschießen – Turnier
des Blauen Kreuz Solingen.**

Wann: 14.00 – 17.00 Uhr

Wo: Steht noch nicht fest

Startgeld: 3,00 € pro Person (incl. Pokale,
Urkunden, Ausrüstung, Kaffee & Kuchen, Getränke.

Um an dem Bogenschießen Turnier teilnehmen zu
können, ist ein mehrmaliger aktiver Trainingsbesuch
Voraussetzung ! Anmeldungen bitte an:

Dirk Wegmann: ☎ 0178 6362781 oder

Nadine Drath: ☎ 0176 54650399 (auch per SMS)

Okt. 2018: 10.10. (Mi.) 20.10. (Sa.) mit anssl. Abbau
und Einlagerung über die Winterzeit.

Ab November beginnt wieder die **Hallensaison** in der
Turnhalle in Unterburg, Hasenclever Straße.

Mittwochs von 16.00 – 18.00 Uhr.

Teilnehmerbeitrag: 2,50 € pro Person

Nov. 2018: 14.11 / 28.11.

Dez. 2018: 05.12. (Nikolausschießen) 19.12.

Jan. 2019: 09.01. / 23.01

Startschuss für das Projekt „Sucht-Selbsthilfe geht neue Wege“

Pressemitteilung Das Blaue Kreuz in Deutschland wünscht sich Horizonterweiterung in der Sucht-Selbsthilfe



(V. l. n. r.) Dariusz und Georg (Sportcafé), Frank Meier (Projektleiter „Sucht-Selbsthilfe geht neue Wege“), Jürgen Naundorff (Hauptbereichsleiter Ideelles), Manfred Langheit und Klaus (Sportcafé), Jens Krug (BARMER Krankenkasse) und Matthias Vollgrebe (Geschäftsführer Blaues Kreuz in Deutschland). Foto: Herrmann-Kümper

Die Sucht-Selbsthilfe braucht eine Horizonterweiterung. Davon ist das Blaue Kreuz in Deutschland überzeugt und hat aus diesem Grund im Juni 2018 ein neues Projekt gestartet: Sucht-Selbsthilfe geht neue Wege. Der Startschuss für das Projekt fiel am 15. Juni 2018 mit einer Kick-Off-Veranstaltung in Bochum. „Bundesweit ist es in vielen Selbsthilfegruppen so, dass die Gruppen überaltern und Teilnehmerzahlen stagnieren. Der begrenzte Horizont auf die klassische Selbsthilfegruppe muss durchbrochen werden, indem neue Wege zu den hilfebedürftigen Menschen beschrritten werden. Das sehen nicht nur wir vom Blauen Kreuz in Deutschland so“, beschreibt Jürgen Naundorff, Hauptbereichsleiter im Blauen Kreuz, die Situation. Der Blaue Kreuz in Deutschland e. V. als Bundesverband in der Sucht-Selbsthilfe hat sich deshalb auf den Weg gemacht, um neue Horizonte zu entdecken mit dem Ziel, dass mehr und auch jüngere suchtkranke Menschen und Angehörige in konzeptionell neuen Selbsthilfe-Angeboten Hilfe auf ihrem Weg der Suchtbewältigung finden. Gefördert wird das Projekt im Rahmen der Selbsthilfeförderung für drei Jahre von der BARMER Krankenkasse. Jens Krug, Referent für Selbsthilfeförderung bei der BARMER, sieht in dem

Projekt eine große Chance für die Sucht-Selbsthilfe. Am Freitag, den 15. Juni 2018, wurde der Start des Projektes „Sucht-Selbsthilfe geht neue Wege“ im Rahmen einer Kick-Off-Veranstaltung mit geladenen Gästen und Teilnehmenden des Sportcafés „Ziemlich gute Freunde“ des Blauen Kreuzes in Bochum gefeiert. Neben offiziellen Ansprachen und Buffet kamen Gäste und Teilnehmende mit viel Spaß in Bewegung – und das in einem alkoholfreien Rahmen. Das Besondere am Sportcafé: Hier treffen sich Suchtkranke, Angehörige und Freunde, um gemeinsam Sport zu treiben und über Sucht ins Gespräch zu kommen. Bei Hallenfußball, Badminton und Tischtennis kommen alle ins Schwitzen. Dabei ist klar: Kein Alkohol, keine Drogen! Die Teilnehmenden haben zudem die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. So wird vor dem Spiel, an der Tischtennisplatte oder in der Umkleidekabine, Sucht zum Thema gemacht. Ein Teilnehmer berichtet: „Vor einem Jahr habe ich aufgehört, Alkohol zu trinken. Mein Leben hat sich seitdem sehr positiv verändert. Sich freitags mit anderen auszupowern und den Stress der Woche hinter sich zu lassen, tut richtig gut. Und das ohne Alkohol!“

Das Sportcafé stellt ein vielversprechendes Projekt in der Sucht-Selbsthilfe dar, welches zukunftsfähig gemacht werden und vervielfältigt werden soll. „Darüber hinaus werden wir weitere neue Wege in der Selbsthilfe beschreiten“, so Frank Meier, Leiter des neuen Projektes.

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

Das Blaue Kreuz in Deutschland unterstützt suchtkgefährdete und suchtkranke Menschen sowie ihre Angehörigen. An über 400 Standorten mit über 1.100 Gruppen- und Vereinsangeboten engagieren sich ehren- und hauptamtlich Mitarbeitende für abhängige Menschen und Angehörige. Außerdem macht sich das Blaue Kreuz stark für Suchtprävention. Es setzt sich dafür ein, die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen so zu stärken, dass ein Leben ohne Abhängigkeit gelingen kann. Mit seinen fachlichen Suchthilfe-Einrichtungen bietet das Blaue Kreuz weitere Angebote, damit Menschen ihr Ziel erreichen: befreit leben lernen.



Die Blaukreuz Familie

Geburtstage der Mitglieder und Freunde: September-Dezember 2018

September

04.09.: Nadine
08.09.: Erika
13.09.: Nicole
22.09.: Dirk W.
24.09.: Magdalene

Oktober

01.10.: Ralf
02.10.: Mirjam
15.10.: Uwe 
31.10.: Karin



November

02.11.: Brigitte
04.11.: Willi
05.11.: Monika
09.11.: Barbara

Dezember

05.12.: Kurt
05.12.: Marianne
17.12.: Tobias
20.12.: Heidrun
30.12.: Claudia S.

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



Ein Original wird 90 Jahre.

Unser **Artur Eigler** ist vielen bekannt. In diesem Jahr kann er auf 90 Lebensjahre zurück blicken. Seine Motivation galt ab den 50'ziger Jahren immer dem Blauen Kreuz. So hatte er 1960 die Leitung des Ortsvereins übernommen und er war 1988 Mitbegründer unserer 1. Selbsthilfegruppe. Wir danken ihm für seinen unermüdlichen Einsatz mit und für die suchtkranken Menschen in unseren Ortsverein.



1. Oktober 2018: 10 Jahre Mitgliedschaft:

Hans-Werner Lindenberg

Wir danken für die vielen gemeinsame Jahre.



Unser langjähriges Mitglied **Heidrun Hoppe** hat am **15. Juni 2018** noch einmal geheiratet. Wir wünschen dem Hochzeitspaar für die gemeinsame Zukunft alles Gute und Gottes Segen

Gott wird dich tragen.

Das war **Christel Sommerfeld** ihr Leidspruch für Ihre Tätigkeit an den hilfeschenden Menschen. Am **24. Mai 2018** mussten wir Abschied nehmen von einer guten Freundin und langjährigen Mitglied. Christel war über 30 Jahre mit unseren Ortsverein sehr eng verbunden und Ihr Einsatz in den Selbsthilfegruppen unvergleichlich. Sie hatte immer ein großes Herz für Menschen in Not und für Ihren Verein. Wir waren für Sie Ihre Familie. Christel wird uns sehr fehlen und wir werden Ihr Andenken in Ehren halten. Sie wird in unseren Herzen weiter leben und wir werden oft an Ihre Lieben und Mut machenden Worte denken.



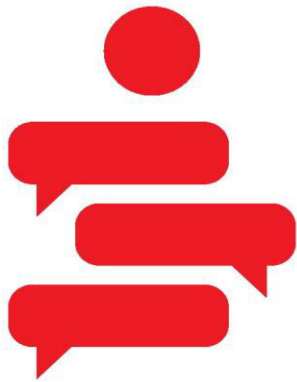
Gut, dass wir einander haben...

Das war der Leitspruch für seine Tätigkeit an den hilfeschenden Menschen. Nun mussten wir am **16. Juli 2018** Abschied nehmen von einem wertvollen Mitarbeiter, guten Freund und Mitglied **Dirk Seiffert**. Dirk war seit über 12 Jahren ehrenamtlich mit unseren Ortsverein sehr eng verbunden. Mit der Gründung der BK-Gruppe in Ohligs im Februar 2011 wurde er zugleich Gruppenleiter und füllte diesen Dienst mit ganzen Herzen aus. Es wurde Dirk wie ein zu Hause. Dirk wird uns sehr fehlen und wir werden sein Andenken in Ehren halten. Er wird in unseren Herzen weiter leben und wir werden oft an seine aufopfernde Mitarbeit denken.





Verstehen ist einfach.



sparkasse-solingen.de

Wenn man einen Finanzpart-
ner hat, der die Region und
ihre Menschen kennt.

Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht



Stadt-Sparkasse
Solingen

Termine : September – Dezember 2018



.....für Gruppenbesucher und Freunde:

02. Sept. 2018:



Miss Zöpfchen Trassen - Lauf 2018. Teamleitung: Frank Benschaid.
Treffpunkt 10.15 Uhr, Solingen im Südpark an der Start-Nummernausgabe.
Unser Team vom Blauen Kreuz Solingen nimmt am 5 km. Lauf und am 5km.
Walking/ Nordic Walking (mit und ohne Stöcke) teil.

29. Sept. 2018:

5. Bogenschieß - Turnier der Blue Arrows Solingen, 14.00 – 17.00 Uhr.
Ort steht noch nicht fest. Weitere Informationen siehe Seite 11.
Anmeldung bis zum 22.09.2018 erforderlich (Dirk ☎ 0178 6362781).



05.-07. Okt. 2018:

Ost-West Begegnung in Elbingerode/ Harz (max. 16 Personen)
Nähere Informationen zu diesen Wochenende bei Willi Klapper.

23. Nov. 2018:

Vollmond-Wanderung mit der Freitagsguppe, Treffpunkt: 19.00 Uhr am
Gruppenraum der Freitagsguppe, Nippesstr.2. Dauer: ca. 2 Std. in der
Ohligser Heide. Kurze Fahrt mit dem Bus. Taschenlampe mitbringen !



02. Dez. 2018



Nikolaus – Dampflokfahrt 2018. Im Moment können wir noch keine genauen
Angaben machen, wo die diesjährige Dampflokfahrt stattfinden wird. Nur der
Termin steht fest. Ende September kommt ein Flyer mit allen Informationen in
die Gruppen.

10. Dez. 2018:

Gemeinsame Weihnachtsfeier, Brühlerstr. 60. Eine besondere Einladung dazu folgt.



.....für Gruppenleiter & Mitarbeiter:

08. Sept. 2018:

Motivationstag des BK-LV Rhld. In Solingen, Naturfreundehaus Holzerbachtal
Treffpunkt 9.00 Uhr am NFH, Eipaßstr. 25 b. Anmeldeschluss war: 20.08.2018

15. Sept. 2018:

Infostand auf dem Stadtfest: „Leben braucht Vielfalt“ in Solingen.
Info und Organisationsablauf und über Standbesetzung etc. folgen.



13. Okt. 2018:

Praxisbegleitung in Solingen, Stadtmission Brühler Str. 60

Das Thema: **„Der unsichtbare Schmerz – Lebenswunden erkennen und heilen“** wird begleitet
durch Frau Döring (Kommunikations- und Konfliktbetreuung).

17. Nov. 2018:

„Selbsthilfetag“ im Klinikum Solingen, mit Infostand. Organisationsablauf folgt.

25. Nov. 2018:

Verteilaktion „Friedhof“ am Totensonntag, mit Bernd Klapper

DIE BLAUE WELLE
Bürgerfunk-Sendungen



..... wagt ihre Sendungen im Bürgerfunk/ Radio RSG zu folgenden Terminen aus:

13. Oktober 2018. In der Sendung geht es um das Thema: Freizeitangebote

Die letzte Sendung in diesen Jahr wird am: **15. Dezember 2018** ausgestrahlt.

Die Sendungen beginnen um 20.04 Uhr. Hörbar auf UKW Frequenz 94,3 und 107,9

30 Jahre Selbsthilfegruppe im Blauen Kreuz Solingen & 10 Frauen Selbsthilfegruppe

4. August 2018.

Seit über 14 Tagen liegt über Deutschland eine Hitzewelle mit Temperaturen an die 40°. Wir, vom Blauen Kreuz Solingen wollten mit kühlen, alkoholfreien Mixgetränken und mit einem „Saftstand“ auf unsere Arbeit im Bereich Suchtkrankenhilfe aufmerksam machen. **30 Jahre Selbsthilfegruppe im BK Solingen**, dass Jubiläum passte gut dazu, um mitten in Solinger Einkaufszentrum Hofgarten unseren Stand zu präsentieren. Gleich mit dabei und zahlreich vertreten war die **Frauen Selbsthilfegruppe**, die gerade **ihr 10 jähriges Jubiläum** feiern konnte. Zu beiden Jubiläen gratulierte auch Fr. Barsch vom Stadtdienst Gesundheit mit zwei schönen Blumensträußen.



Passendere Rahmenbedingungen wie hier im Erdgeschoss des Einkaufszentrums mit angenehmen Temperaturen, konnte es nicht geben. So wurde unser Stand schon früh von neugierigen Menschen umringt und die testeten unsere ausgefallenen Mixgetränke. Das dringend benötigte Crush-Eis lieferte kostenlos das Edeka Center Pauli, wir sagen dafür nochmals vielen Dank ! Dies gilt auch die Unterstützung vom Hofgarten Management mit Transportmöglichkeiten innerhalb des Einkaufszentrums, Tipps und zweckmäßigen Mobilar. So strahlte der Stand eine gemütliche Atmosphäre aus, lud zum verweilen ein und es kamen schnell gute Gespräche mit Menschen zustande, die ihren Einkauf unterbrachen und dankbar für die Erfrischung waren. Dabei fanden unsere Broschüren zum Thema Sucht, Info-Flyer und Rezepte für alkoholfreie Mixgetränke einen guten Absatz, die sicher nicht in der nächsten Mülltonne landeten, sondern mitgenommen wurden.



Dabei wusste fast jeder Standbesucher von einem Problemfall aus seiner Familie oder Nachbarschaft zu erzählen. So wurde es fast ein „Tages-Gruppenabend“ in familiärer Atmosphäre, der erst gegen 18.00 Uhr seinen Ausklang nahm. *UD*



Zum 1. Juli gab es in unserer Frauengruppe eine Änderung in der Gruppenleitung. Frau Gaby Bosse hat Ihr Amt als stellv. Leitung, übergangslos an Frau Claudia Meier übergeben. Wir danken Euch beiden. Gaby für Ihren treuen Einsatz in der Frauengruppe und Claudia für die neue Aufgabe.

