

# APROPOS



**Blaues Kreuz**  
Suchtkrankenhilfe

Selbsthilfegruppen Solingen

Vereinsheft Nr.: 13  
Januar - März 2013



## 110 Jahrfeier Blaues Kreuz Solingen





## Unser Leben ist ein wandern ....

Unser Leben ist ein Wandern zu einem Ziel. Wenn dieses Ziel vor Augen steht, der lässt sich nicht hängen, sondern gebraucht Hand und Fuß, Herz und Mund, um ihn entgegen zu gehen.

So ist es auch bei uns, bei dem Suchtkranken. Das Ziel ist die Abstinenz, die ich zufrieden erleben will. Es gibt viele Gefahren, dass man das Ziel aus den Augen verliert. Aber es gibt ebenso viele Möglichkeiten das Ziel der Abstinenz zu finden. Dazu gehört aber auch, dass wir **zur Ruhe kommen** und das wünsche ich allen Lesern dieser Ausgabe für das nun vor uns liegende Jahr 2013.

**Denn Gott will, dass wir zu einer Ruhe finden** (Hebr. 4,1)

Berichte, Erzählungen, Fotos, Termine ... finden wir wieder in dieser Ausgabe. Für jeden gibt etwas Passendes zu finden.

- Da gibt es den packenden Rückblick von unserer Jubiläumsfeier, natürlich mit tollen Bildern.
- Die Pokalübergabe für das Radioprojekt: Die Blaue Welle.
- Neues über das Thema: Rauch frei
- Öffentlichkeitsarbeit mit unser Rauschbrille und Infostand

Erlaubt mir an dieser Stelle ein großes Dankeschön an unsere Mitarbeiter auszusprechen. Ganz besonders im Bereich des Radioprojekts. Hier gilt meinen besonderen Dank unseren Mentor Stefan Melko vom Kath. Bildungswerk, der uns bei diesem Projekt begleitet hat. Ohne sein Zutun und Begleitung im Studio wäre dies alles nicht möglich gewesen.

Willi Klapper

## Treffen der Selbsthilfegruppen

**Kontakt:** ☎: 0212/2307575



### Montags:

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 19:30 Uhr, nur für Suchtkranke in den Räumen der Freien ev. Gemeinde, Ostr. 32 (Nähe Clemens - Galerien)  
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*



### 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*



### Freitags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den Räumen der InterJu, Nippesstr. 2 (gegenüber Solingen Hbf.)  
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.  
Gruppenleitung: *Dirk Seiffert*

Alle in diesem Heft angebotenen Unternehmungen werden auf den Gruppenabenden näher besprochen, weitere Infos bei der Gruppenleitung.

Die Firma  
in Hilden,  
hatte vom

## QIAGEN Sample & Assay Technologies

06.-07.11.2012 zwei Gesundheitstage für die Mitarbeiter in Ihrem Haus angeboten.

„Die Firma Qiagen hat ihren Hauptsitz an der Stadtgrenze Hilden, mit derzeit 1100 Mitarbeiter (weltweit etwa 3700 Mitarbeiter). Das Unternehmen ist Marktführer in der Bio-Technologie und legt großen Wert auf gute Betreuung ihrer Mitarbeiter zum Thema: Gesundheitsfragen. Aus diesen Grund hat die Firma Qiagen inzwischen zwei Mitarbeiter zum „Betrieblichen Gesundheitsberater“ ausbilden lassen. Zahlreiche Mitarbeiter haben ihren Wohnort in Solingen - ein Grund mit dem Blauen Kreuz Solingen in Kontakt zu kommen“.

An den zwei Gesundheitstagen in den betrieblichen Räumen der Firma Qiagen, gab es unter anderen auch Angebote wie Stressbewältigung, Entspannungsmassagen, Aufklärung zu Psychischen Erkrankungen und Suchtprävention. Dazu hatte Fr. Kurzeia, Mitarbeiterin der Firma Qiagen und Leiterin des Projektes uns, das Blaue Kreuz – Suchtkrankenhilfe Solingen, eingeladen daran teilzunehmen. Wir



waren mit drei Mitarbeiter an diesen zwei Tagen mit einem Infostand und unserer Suchtbrille vor Ort. Erfreulich viele Mitarbeiter haben die zahlreichen Angebote genutzt, auch unser Infostand war gut besucht. Besonders die Suchtbrille die einen Promillegehalt von 1,3 vortäuscht, ist dabei oft zum Einsatz gekommen. Das daraus resultierende Ergebnis war für viele Teilnehmer heiter und erschreckend zugleich. Die Fragen die anschließend gestellt wurden, konnten wir zufriedenstellend beantworten und wir hoffen, dass wir einigen weiterhelfen konnten.



Es waren zwei ereignisreiche Tage, da wir unsere Erfahrungen auch mit Kollegen von anderen Ständen austauschen konnten. Frau Kurzeia und Frau Schwarz haben sich an den Tagen sehr gut um uns gekümmert und uns hat es gefreut, dass wir dabei sein konnten.

Wir bedanken uns nochmals für die Einladung und hoffen auch weiterhin auf eine gute Zusammenarbeit.

Fotos: Qiagen (2)

Dirk Wegmann

## Innovationspreis für Die Blaue Welle

Es hat niemand von uns damit gerechnet: Im Rahmen des Gesundheits- und Selbsthilfetages im Städtischen Klinikum wurde unserem Projekt „Die Blaue Welle“ der Selbsthilfpreis in der Kategorie „Innovation“ zugesprochen. Wir waren da erst einmal so ziemlich sprachlos, da das „Blaues Kreuz- Solingen“ vor zwei Jahren erst mit dem Selbsthilfpreis als beste Gruppe geehrt worden war und noch ca. vierzig andere Selbsthilfgruppen aus Solingen an der Veranstaltung teilnehmen. Willi konnte es auch kaum fassen, als er den Pokal für unser Projekt aus der Hand von Prof. Thomas Standl vom Klinikum Solingen und den Scheck in Höhe von 500 € von Oberbürgermeister Norbert Feith erhielt und von Mitorganisatorin Silvia Kettner bekam Moni sogar Blumen überreicht. Im Laufe des Selbsthilfetages und auf Anfrage wurde uns dann mitgeteilt, dass wir als „Blaues Kreuz - Solingen“ eine sehr gute Arbeit machen und der Selbsthilfpreis auch in diesem Jahr absolut gerechtfertigt ist. Wir sind unwahrscheinlich stolz darauf, dass unsere ehrenamtliche Tätigkeit von der Öffentlichkeit so angenommen wird und wir als Ortsverein vom Blauen Kreuz hier in Solingen einen so guten Ruf haben. Auch durch den Selbsthilfpreis wurden bei dem sehr gut besuchten „Gesundheits – und Selbsthilfetag“ im Klinikum neue Kontakte geknüpft und alte wieder aufgefrischt. So langsam aber sicher geht es dort schon familiär ab.



Passend dazu ist unser Michael an dem Sonntag zum ersten Mal Vater geworden. Herzlichen Glückwunsch von dem Rest der Redaktion !!!!



Dieser Innovationspreis als Anerkennung motiviert uns natürlich noch mehr an unserem Projekt festzuhalten und dadurch die Öffentlichkeit teilhaben zulassen am Leben in der Suchtkrankenhilfe. An dieser Stelle sagen wir als Redaktion nochmals „Herzlichen Dank“, besonders an alle diejenigen, die uns bis hierher unterstützt haben und uns in Zukunft unterstützen werden! Ach so: Alle guten Dinge sind drei...

Eure „Die Blaue Welle“ - Redaktion: Moni, Micha, Willi, Olaf, Dirk und Sven

## Nikolaus Dampflokfahrt & nostalgischer Weihnachtsmarkt in Hattingen



Kurz vor Weihnachten verschlug es uns mit 18 Blaukreuzler und zwei Kids zur Nikolaus- Dampflokfahrt ins Ruhrtal nach Hattingen. In den über 90 Jahre alten Wagen saßen wir dicht zusammen und waren froh im Trockenen zu sitzen, denn der Schneefall war in einen unangenehmen Sprühregen über-

gegangen. Anderthalb Stunden dauerte die gemütliche Fahrt und der Nikolaus hatte für jedes Kind eine gut gefüllte Weihnachtstüte dabei. Anschließend ging es auf den großen Weihnachtsmarkt in die historische Altstadt und einer kurzweiligen



Stadtführung, die im *Bügel-eisen-Haus* von Anno 1611



endete. Dort gab es Kaffee und köstliche Waffeln fast zum Selbstkostenpreis des Hattinger Heimatvereins und es entwickelte sich ein humorvoller (Schlag)Abtausch, der schon Comedy – Qualität hatte. Durch die niedrige Tragkraft des Fußbodens saßen wir alle nahe an den Wänden des über 400 Jahre alten Fachwerkhouses, damit es mit uns nicht eine

Etage runtergeht. In den Räumen stand kein Möbelstück gerade und schon wurde es urgemütlich in der alten Stube. Die ehrenamtlichen Helfer am Waffeleisen und Kaffeeküche hatten alles und uns gut in Griff und spielten bestens gelaunt mit und so klang dieser schöne Tag mit fröhlichen Gesichtern aus.

**17 März 2013 – Narzissenwanderung im Hohen Venn  
Von Roettgen – Eschbachtal nach Konzen – 17,9 Km.**

Eine Wanderung im *Deutsch – Belgischen Naturpark* mit wild wuchernden Narzissen im Tal und dann hinauf ins Hochmoor des Hohen Venn mit seiner rauen und wilden Landschaft, die an die Tundra erinnert. Teilweise geht es auf Holzstegen durch Quell- und Sumpfbereich bis zum Ziel in



Konzen. Es kann je nach Witterung sehr feucht und neblig werden. Festes Schuhwerk einplanen und evt. Ersatzwäsche im Auto deponieren. **Tagestour mit Rucksackverpflegung** und **Getränke** mitnehmen - **keine Einkehrmöglichkeit!** Fahrt mit PKW (Fahrgemeinschaften) mit 5,00 € Fahrtkostenbeteiligung + 2,50 € für den Bus pro Person. **Treffpunkt: 17. März 2013 – 8:00 Uhr:** Parkplatz Lohmann in SG-Landwehr. Anmeldung bei Willi ☎: 0212 – 2307575 oder Uwe: 0212 – 71487

# Die Blaue Kreuz Familie



Geburtstage: Januar - März 2013

Gruppenzugehörigkeit: Montag (Mo.), Dienstag (Di.), Frauen (Mi.)  
Donnerstag (Do.), Freitag (Fr.), Jugend (Ju.), Freundeskreis (Fre.), Verein (VE)

## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag und alles Gute im Neuen Lebensjahr

05. Jan. Olaf (Mo/Do/VE)

05. Jan. Heidi (VE)

08. Jan. Christine

29. Jan. Manfred (Mo)

30. Jan. Andreas (Do)

31. Jan. Petra (Mi)

01. März Axel (Do)

09. März Gerhard (Mo)

09. März Thomas (Do)

11. März Ursula (Fr)

12. März Thorsten (Di)



01. Feb. Christel (Mo/Do/VE)

15. Feb. Lydia (VE)

19. Feb. Gisela (Mi)

21. Feb. Rita (VE)

13. März Peter (VE)

14. März Siegfried (Mo)

17. März Sigi (Do)

19. März Bernd (Mo/VE)

27. März Frank (Di/VE)

28. März Ulla (Fr)



## Wir begrüßen neue Mitglieder

### im Blauen Kreuz Solingen:

01. Oktober 2012: Christel Masch

01. Oktober 2012: Karin Thies

01. November 2012: Barbara Kowlli

**Felix ist da!**

Wir gratulieren zur Geburt von  
Felix den stolzen Eltern,  
**Janina & Michael Liebmann**  
und wir freuen uns alle  
ganz doll mit Euch.

18. November 2012



## 110 Jahre Blaues Kreuz Suchtkrankenhilfe Jubiläumswochenende vom 28.09. – 30.09.12

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. Lange im Voraus begannen schon die Vorbereitungen und Planungen für unser ganz besonderes Fest am letzten Septemberwochenende. Schließlich sollte es für alle ein unvergessenes Erlebnis werden.

Bis ins kleinste Detail wurde bei mehreren Treffen alles überlegt, geplant, manches wieder verworfen, neu erdacht, bis alles wirklich passte. Je näher das Wochenende kam, umso größer wurde auch meine Nervosität. Hatten wir an alles gedacht, nichts vergessen? Schließlich hatten wir auf Grund unserer Einladungen eine Menge Gäste zu erwarten und wir wollten auch niemanden enttäuschen, vor allem uns selbst nicht. Als der Freitagabend kam, lief dann doch fast alles von selbst. Alles war gut vorbereitet.

Dr. Brecklinghaus (Foto), Leiter der Fachklinik in Radevormwald, hielt ein **Referat über Co-Abhängigkeit: „Mitgehungen – Mitgefangen“**, das rund 80 Gäste in ihren Bann zog. Selbst abhängig vom Suchtmittel Alkohol war mir wieder schmerzlich bewusst, wie meine Familie in meiner „nassen“ Zeit gelitten hat. Das Referat sorgte im Anschluss beim Stehcafe noch für eifrigen Gesprächsstoff unter den Gästen. Für den Samstag, dem Blaukreuztag des LDV-Rheinland, wurde eine tolle Wanderung angeboten, die von der Müngstener Brücke bis Schloss Burg führte. Unsere Gäste aus Aue, Dieter Tong (1. Vors. des LDV Rheinland), sowie aus verschiedenen anderen Blaukreuzgruppen kamen



müde, aber begeistert wieder in der Stadtmission an. Bei leckeren Imbiss, den die weiblichen Blaukreuzler in der Zwischenzeit vorbereitet hatten, konnten sich alle wieder stärken und auf den bevorstehenden **Comedyabend** mit Torsten Hebel freuen. Einiges hatte ich im Vorfeld schon von ihm gehört und ich war sehr gespannt auf sein Programm. Nach musikalischen

Genüssen von der Musikband der Stadtmission und einigen Grußworten durch unsere Ehrengäste, Bürgermeisterin Frau Rita Pickardt und Herr Dieter Tong (Foto o. re.) ging es los. Ich muss sagen, meine Erwartungen wurden bei weitem





übertroufen. Ich habe schon lange nicht mehr so viel gelacht und den meisten der ca. 160 Gästen ging es ganz genauso. Das 90- Minuten – Programm war gut gefüllt mit heiteren aber auch mit nachdenklichen Anekdoten.



Mit Standing Ovationen und einem Nachschlag von Torsten Hebel endete dieser wunderschöne Abend.



Der Sonntag begann mit einem Festgottesdienst, in dem Reinhard Jahn Bundesgeschäftsführer des Blauen Kreuzes mit dem Thema: **Der Weg zu einer zufriedenen Abstinenz**, hielt. Mit einem abschließenden Imbiss klang unser Jubiläumswochenende aus. Unsere Besucher und Gäste, vor allem auch unsere Freunde aus Aue führen mit unvergesslichen Erlebnissen wieder nach Hause.

Nach den letzten Aufräumarbeiten war auch für uns das Wochenende vorbei. Es waren anstrengende Tage. Aber die Mühe und Arbeit haben sich gelohnt und von dem wirklich wunderschönen, nicht vergleichbarem Jubiläumsfest, werden wir noch lange reden. Wieder einmal mehr ist mir bewusst, wie stolz ich bin, in diese Blaukreuzgemeinschaft zu hören. Eine Gemeinschaft, in der alle mitmachen, alle an einem Strang ziehen, um so eine Aktion auf die Beine zu stellen. Danke Blaues Kreuz, danke dafür, dass dich gibt und ich ein Teil von dir bin!

*Gaby Bosse*

## Kinder und Sucht der Eltern....

Ein komplexes Thema, das uns fortlaufend in den letzten Ausgaben des *Apropos* begleitet hat. An dieser Stelle berichtet Thorsten Altenburg, wie er aktuell wieder mit diesem Thema und seiner Tochter konfrontiert wurde.

Am 19.09.2012 wurde ein Bericht über das o. a. Thema bei: *Punkt 12 – Das RTL-Mittagsjournal*, im Fernsehen gesendet. Eine Wiederholung erfolgte am 21.09.2012 in der Sendung: *Explosiv – Das Magazin*.

Im Vorfeld wurde eine Anfrage vom *Sender RTL* über das Blaue Kreuz Wuppertal an den Ortsverein Solingen, weitergeleitet; *RTL* suchte junge Menschen deren Mutter und/oder Vater, Alkoholiker sind.

Daraufhin nahm ich Kontakt zu meiner Tochter auf. Nach kurzen zögern stellte sie sich bereit, die Fragen der *RTL-Redaktion* in Form eines Interviews zu beantworten. *RTL* nahm dann den Kontakt zu meiner Tochter auf. In diesem Beitrag wurde ein Spot ([www.fragilechildhoodmonster.com](http://www.fragilechildhoodmonster.com)) des finnischen



Fernsehen übernommen. (Die Fotos auf Seite 10+11 stammen aus dem Videoclip - Die Redaktion.).

In diesen sah man kleine Kinder an Hand von Alkoholikern und die Eltern sahen wie Monster aus. Dann erfolgte ein kurzes Statement eines Facharztes für Suchterkrankungen. Anschließend interviewte *RTL* kleine

Kinder aus Schwerin, wo es angabegemäß laut *RTL* sehr viele alkoholranke Eltern gibt. Diese Kinder müssen auf Grund der Sucht ihrer Eltern, Aufgaben für die Erwachsenen übernehmen. Dann noch eine kurze Einblendung einer Suchtklinik. Auch da war das Verhalten der Kinder, deren Vater oder Mutter Alkoholiker, sind bekannt.



Wörtlich hieß es: „Beraubung der Kindheit“.

Dann kam meine Tochter Daniela an die Reihe. Sie ist jetzt 23 Jahre alt. Sie wirkte ruhig und überlegt. Daniela war knapp 5 Jahre alt, als meine Frau und ich

ich uns trennten. Ich hielt weiterhin Kontakt zu meiner Tochter. Im Scheidungsverfahren bekam ich für meine Tochter dann ein großzügiges und flexibles Umgangsrecht, obwohl die gegnerische Anwältin dies ausschließen wollte. Ich machte es im Verfahren ohne Anwalt.

Vorher hatte ich eine Langzeittherapie gemacht. Daniela blieb bei ihrer Mutter. Das gemeinsame Sorgerecht gab es zu diesem Zeitpunkt noch nicht.

Was mich nachdenklich und sehr traurig gemacht hat, dass Daniela als kleines Kind schon bemerkte, dass etwas mit mir nicht stimmte, wenn ich Alkohol getrunken hatte. Ich dachte, dass ich dies gut verheimlicht hatte und sie es nicht bemerken konnte, dies war anscheinend leider nicht so.

Sie sagte in dem Interview weiter, dass sie Angst vor Gewalt und Aggression hatte, aufgrund meines Suchtverhaltens in dieser Zeit. Auch dies hatte ich nie so bemerkt. Dass ich laut werden kann, weiß ich – schlug allerdings nie, weder meine Frau noch meine Tochter. Aber das konnte sie zu diesem Zeitpunkt ja nicht wissen. Ich will mich deswegen auch nicht als Engel darstellen, ich hatte nur das verdammte Glück, dass ich nicht zur körperlichen Gewalt neige, denn jeder reagiert anders wenn er viel Alkohol getrunken hatte. Es hätte schlimm ausgehen können....

Mich als Monster darzustellen, wie es Daniela im Interview sagte, schlug mir mitten ins Herz. So hatte ich dies wirklich noch nicht gesehen. Wie schon erwähnt, ich dachte sie hätte davon als kleines Kind nichts bemerkt, aber Daniela hat dies so gesehen.

Heute weiß ich allzu gut, dass aufgrund meiner Alkoholkrankheit, die kindlichen Erfahrungen in der Erinnerung haften bleiben und dies hat bis heute Auswirkungen, denn in einem Gespräch nach dem Interview sagte meine Tochter zu mir, dass ich nie ihr 100 % Vertrauen habe – zuviel ist leider geschehen.....



Als Daniela 15 Jahre alt wurde, klärte ich sie über meine Alkoholkrankheit auf. Sie weis, was diese bedeutet. Nur ihre Kindheitserinnerungen werden weiterhin bestehen bleiben ! Dies ist leider nicht mehr zu ändern. Mit dieser Schuld werde ich bis zu meinem Lebensende leben müssen.

---

*Ein Mitschnitt auf DVD mit dem Bericht aus dem RTL - Magazin Punkt 12, ist über die Redaktion des Apropos erhältlich. Dank an Havas Worldwide Helsinki für die Nachdruckgenehmigung der Fotos aus dem Videoclip.*

Eins vorweg: Es geht nicht darum, Raucher zu diskriminieren, sondern das Rauchen ! Rauchen und Alkohol – zwei Suchtkrankheiten die bei uns in den Selbsthilfegruppen einen großen Erfahrungsschatz haben. Diese zwei Suchtmittel sind nahezu voneinander unzertrennbar. So steigert das Rauchen die Empfänglichkeit für Alkohol(missbrauch) und Alkoholkonsum begünstigt einen höheren Tabakkonsum. Es überrascht daher nicht, dass viele abstinent lebende Alkoholiker, inzwischen an den Folgen ihres Tabakkonsums ernsthaft erkrankt sind (Rauchen als Suchtverlagerung). So sind in der Sucht - Selbsthilfe –



Foto: klicker/ pixelio.de

verbandsübergreifend, von den eigenen Mitarbeiter/ Mitglieder selber über 48 % Raucher (Stand 2006). Vergleicht man die statistischen Werte bundesweit, so sterben pro Jahr an: Drogenmissbrauch: 1500/ Alkohol: 42000/ Tabak: 110.000-140.000 Menschen. Die schwankenden Werte ergeben sich durch die Todesfälle durch passives Rauchen. Und da klaffen direkt die ersten Widersprüche in der gesellschaftlichen Akzeptanz. Während der Konsum von kleinen Mengen Alkohol als unbedenklich gilt, schadet der hohe Alkoholmissbrauch lediglich dem Trinker selbst, während bei Rauchern selbst die „Genusszigarette“ als schädlich eingestuft wird und das Umfeld der Passivraucher sich als Geschädigte betrachten dürfen. Ein Punkt, der in den letzten Jahren durch den Staat und Kommunen zu strikten Rauchverbote in öffentlichen Gebäuden und Orten geführt hat. Der Staat nimmt aber weiterhin gerne die einträchtigen Einnahmen durch Tabak- und (Brandwein) Steuer ein, auch wenn diese inzwischen rückläufig sind. Damit schafft sich der Staat das Problem durch die Verschiebung der hohen Behandlungskosten der Patienten zulasten der Kostenstelle: Krankenkasse, ab. Als Präventionsmaßnahme verordnete der Staat lediglich ein Verbot der Tabakwerbung in Fernseh- und Zeitungsmedien, während Alkoholsports gerne noch die Sportschau und nachfolgende Sendungen begleiten.

Beachtenswert ist die Wirkweise von Tabakkonsum, denn es ist die schnellste Droge der Welt ! Nikotin ist bereits nach 7 Sekunden nach der Inhalation im Gehirn nachweisbar und macht dadurch deutlich, wie schädlich das Rauchen für den menschlichen Körper ist. Neben dem Suchtstoff Nikotin, wird der Organismus zusätzlich noch mit Inhaltsstoffen von Schwermetallen und Geschmacksverstärkern (damit die Zigarette auch gut schmeckt), belastet. Ein Abbau des Nikotins aus dem Körper, dauert bei Rauchstopp, etwa zwei Wochen bis drei Monate. Hilfestellung zum Thema „Rauchfrei leben“, bietet der Kasten rechts mit Vor- und Nachteilen des Nicht- oder

Beachtenswert ist die Wirkweise von Tabakkonsum, denn es ist die schnellste Droge der Welt ! Nikotin ist bereits nach 7 Sekunden nach der Inhalation im Gehirn nachweisbar und macht dadurch deutlich, wie schädlich das Rauchen für den menschlichen Körper ist. Neben dem Suchtstoff Nikotin, wird der Organismus zusätzlich noch mit Inhaltsstoffen von Schwermetallen und Geschmacksverstärkern (damit die Zigarette auch gut schmeckt), belastet. Ein Abbau des Nikotins aus dem Körper, dauert bei Rauchstopp, etwa zwei Wochen bis drei Monate. Hilfestellung zum Thema „Rauchfrei leben“, bietet der Kasten rechts mit Vor- und Nachteilen des Nicht- oder

Rauchen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet mit den örtlichen Krankenkassen das „Das Rauchfrei Programm“ ( 6 malige Sitzungen mit Trainer), an. Einen ebenso erfolgreichen Rauchstopp-Kurs hat das Klinikum Bethanien in SG-Aufderhöhe im Angebot, wo im Vorfeld ein Ablaufprogramm und Zeitpunkt des Rauchstopp festgelegt wird. Auch im Bereich der Nadel – Akupunktur und Laser-Akupunktur gibt es Hilfe gegen die Nikotin-sucht. Literatur und Raucher – Ratgeber sind in unserer BlauKreuz Bibliothek in Solingen (Mo.+Do. Grp.) erhältlich. *Recherche U.Drath*

## Vor- und Nachteile des Rauchens bzw. des Nichtrauchens

Rauchen		Nichtrauchen	
Vorteile	Nachteile	Vorteile	Nachteile
<b>Psychisch-Emotionaler Bereich:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Entspannung, Beruhigung</li> <li>■ (zusätzliche Pausen haben; Zeit für mich; Denkpausen</li> <li>■ die eigene Gefühle manipulieren</li> <li>■ Ablenkung, Zeitvertreib</li> <li>■ Gefühl des „Luxus“, sich etwas leisten zu können</li> <li>■ Genuss</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ gestärktes Selbstwertgefühl</li> <li>■ unabhängig, nicht unter Zwang stehen</li> <li>■ mehr Zeit, mehr Freizeit</li> <li>■ mehr Sex</li> <li>■ Vorbildfunktion</li> <li>■ Genuss und Entspannung, ruhigere, ausgeglichene Lebensweise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ neidisch auf den genießerischen Raucher</li> <li>■ übergangsweise schlechte Laune, Gereiztheit</li> </ul>
<b>Sozialer Bereich</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ schneller Kontaktaufbau zu anderen Rauchern, Kontaktpflege</li> <li>■ Gemütlichkeit / Geselligkeit, Kommunikation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Diskriminierung der Raucher, Rauchverbot; Spaltung der Gesellschaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ kein schlechtes Gewissen gegenüber Passivrauchern</li> <li>■ saubere Luft</li> <li>■ angenehmerer Geruch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ weniger soziale Kontakte; Ausgrenzung</li> </ul>
<b>Körperlicher Bereich</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Appetitzügler, macht schlank</li> <li>■ Verdauung anregend</li> <li>■ aufputschende Wirkung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gesundheitsschädigung; Krebsrisiko; Raucherhusten; Hautalterung</li> <li>■ Abhängigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ bessere Gesundheit, niedrigeres Erkrankungsrisiko, langes Leben</li> <li>■ Geschmackssinn gestärkt</li> <li>■ mehr „Luft“ beim Bewegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ mögliche Suchtverlagerung (Gewichtszunahme)</li> </ul>
<b>Materieller / finanzieller Bereich</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ der Staat hat mehr Einnahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Schädigung des Volkseinkommens; erhöhte Krankenkosten für den Staat</li> <li>■ Tabak ist teuer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Geldersparnis</li> </ul>	



## Wann ist ein Geldinstitut gut für Deutschland?

Wenn nicht nur seine Kunden von ihm profitieren. Sondern alle.



**Sparkassen fördern Bildung in allen Regionen Deutschlands.** Im Rahmen ihres sozialen Engagements ermöglichen sie Bildungsangebote für alle Teile der Bevölkerung. Sparkassen fördern gemeinnützige Vorhaben im Bildungs- und Sozialbereich mit jährlich über 156 Mio. Euro, denn Wissen ist der wichtigste Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Das ist gut für die Menschen und gut für Deutschland.

**[www.sparkasse-solingen.de](http://www.sparkasse-solingen.de)**

Sparkasse. Gut für Solingen.

# Termine : Januar – März 2013



## .....für Gruppenbesucher und Interessierte:

11. Januar:

+

18. Januar:

2013



### Computer Workshop (Kostenfrei)

Vermittlung von Grundkenntnissen in MS-Office , Textbearbeitung/ Brief erstellen, Datensicherung/ Archivierung und Fotoshop. Jeweils von 19.00 – 20.30 Uhr (Freitags).

Ort: Interju, Nippestr. 2 in Solingen-Ohligs.

Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung an Dirk Seiffert: ☎ 0212 2337038

08. Feb. 2013:

### Karnevalsfete in der Interju. Ohne Anmeldung

Musiksound aus den 70'er + 80'er Jahre

Buffet & Alkoholfreier Getränkestand

Beginn: 18.30 Uhr – **Eintritt frei**



17. März 2013:



### Wandertour im Hohen Venn

Treffpunkt 8.00 Uhr Parkplatz

Lohmann in SG-Landwehr. Weitere Infos Seite 6

## .....für Mitarbeiter und Gruppenleiter:

20. Januar 2013:

### Mitarbeitertreffen des Blauen Kreuz Solingen.

Naturfreundehaus Theegarten, Zedernweg 26A, Solingen

Beginn 9.00 Uhr – Ende 16.00 Uhr

01.-03.Feb. 2013:

### VMK (Vorstands & Mitarbeiterkonferenz) in Holzhausen.

02. März 2013:

### Vertreterversammlung (Landesverband Rhld.) in Köln.

## .....Vorschau

05.-07. Apr. 2013:

**Freizeit in Holzhausen** mit Hansgeorg Panczel

27. April 2013:

**Tagesseminar mit Andrea Schmidt**



## Impressum

### Vereinsanschrift:

Blaues Kreuz Solingen

Willi Klapper (1. Vorsitzender) Nümmenerstr. 17

42653 Solingen

Tel.: 0212/2307575

[www.blaueskreuz-solingen.de](http://www.blaueskreuz-solingen.de) Email: [blaueskreuz-solingen@t-online.de](mailto:blaueskreuz-solingen@t-online.de)

Spendenkonto: 401455 - Stadtparkasse Solingen BLZ 34250000

Apropos – Redaktion: Uwe Drath, Falkenstr. 18, 42697 Solingen

Tel.: 0212/71487 - Email: [uwe.drath@gmx.de](mailto:uwe.drath@gmx.de)

Foto + Titelblattgrafik : Dirk Seiffert – Email: [dirk-seiffert@t-online.de](mailto:dirk-seiffert@t-online.de)

Tel.: 0212/2337038

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 12.03.2013

Gedruckt bei ESF - Print Berlin : [www.esf-print.de](http://www.esf-print.de)

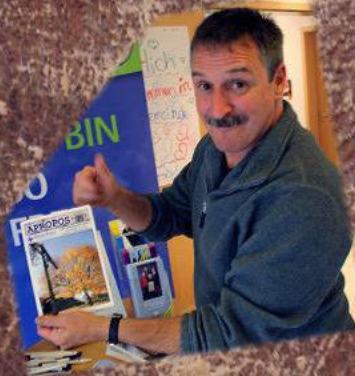


Comedy

Blaukreuz Tag  
Rheinland



Wandern



Gottesdienst  
Gemeinde  
Stadtmission



Themenabend

