

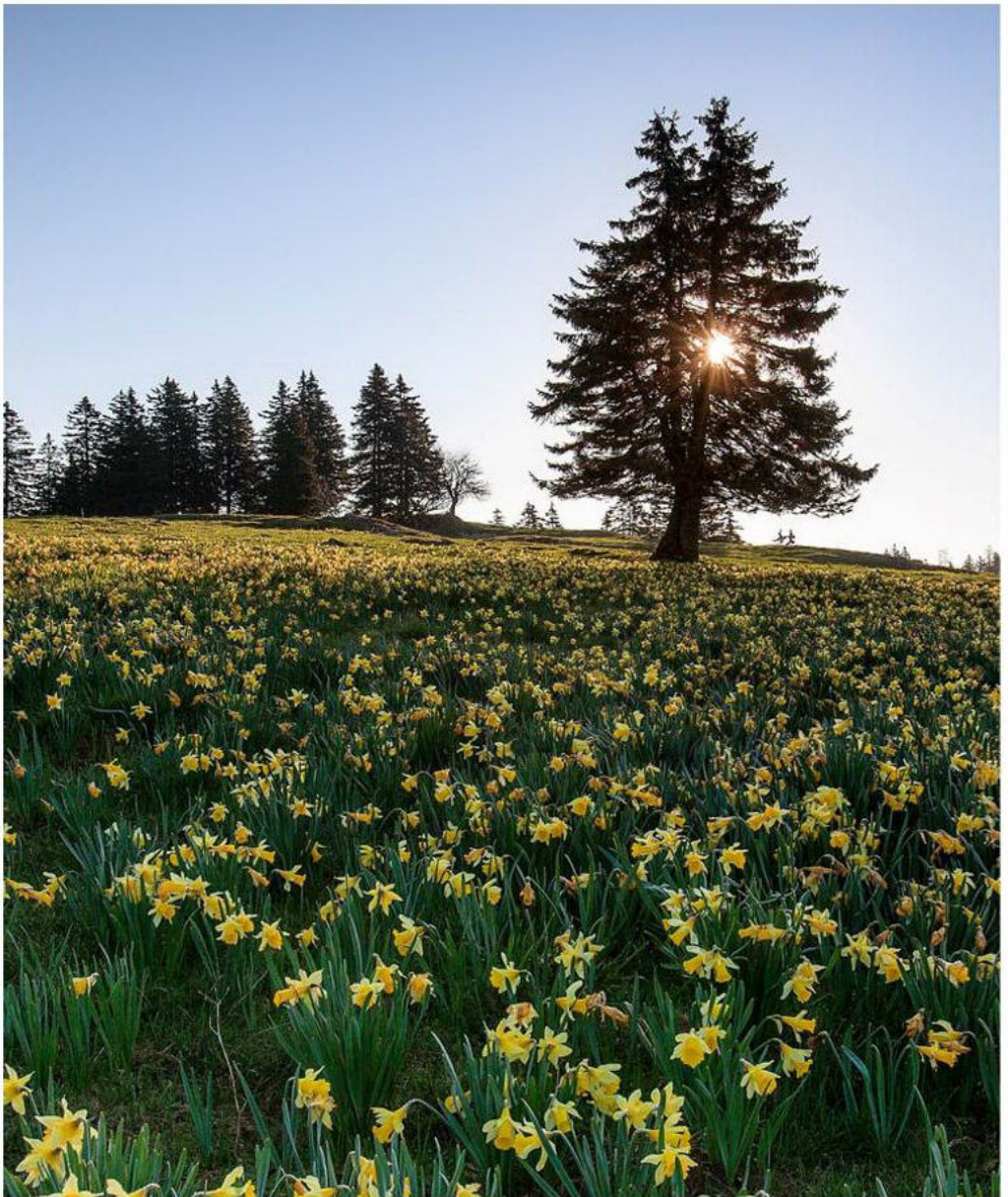
APROPOS



Blaues Kreuz
Suchtkrankenhilfe

Selbsthilfegruppen Solingen

Vereinsheft Nr.: 14
April - Juni 2013





Suchtkrankenhilfe heißt Veränderung....

So habe ich es öfters gelesen und gehört. Der Slogan hört sich gut an, aber was ist damit gemeint ?

Heißt das nicht, wenn ich meine Suchterkrankung eingestehe, mache ich mich auf und lenke entsprechende Veränderungen in meinem Leben ein, um so meine Sucht in den Griff zu bekommen. Mit dem Ziel: „zufriedene Abstinenz“. Dazu gehören z. B. regelmäßige Besuche einer Selbsthilfegruppe, wo ich dann Veränderung erfahren und erleben kann. Aber bin ich auch nach vielen Jahren bereit auf Veränderung? Oder besteht im Laufe der Zeit nicht die Gefahr, dass ich zum Konsumenten werde und weitere Veränderungen nicht mehr zulasse?

Wir sollten uns da mal hinterfragen: Wo stehe ich?

Zur Veränderung in der Suchtkrankenhilfe gehört aber noch mehr. Auch auf Vereinsebene geschehen immer wieder Veränderungen und das ist gut so. Flexibilität ist angesagt, wie in allen Bereichen des Lebens. Veränderung nicht zulassen heißt Stillstand und keine Weiterentwicklung. Konkret heißt das für uns als Ortsverein nicht nur den Alkoholkonsum im Auge zu behalten, sondern auch seinen Blick frei machen für andere Süchte in unserer Gesellschaft.

Hierzu finden wir in dieser Ausgabe einen sehr interessanten Artikel von Frau Andrea Schmidt, Bildungsreferentin des Blauen Kreuzes in Deutschland.

Aus dem Bereich der Freizeitgestaltung finden wir wieder Berichte und Fotos.

Beachtet auch unser Tagesseminar am 27. April zum Thema: Sich selbst zu verzeihen. Hier erwarten wir auch Teilnehmer aus befreundeten Blau Kreuz Gruppen.

Oder 5 Jahre Frauengruppe im Blauen Kreuz Solingen.

Übrigens in diesem Jahr schauen wir auf 25 Jahre Gruppenarbeit, nach dem Konzept der Selbsthilfe, zurück. Dies werden wir im Herbst gebührend feiern. Ich freu mich drauf, wieder mit Euch so einiges zu erleben und neue Horizonte entdecken.

Willi Klapper

Alkohol? Weniger ist besser!

Herzlich Willkommen zur Aktionswoche

Die Aktionswoche Alkohol findet vom 25. Mai bis 2. Juni 2013 statt



Titelfoto: Olivier Brandes / www.olvierbrandes.ch. – Ort: Pass Vue des Alpes, Neuenburger Jura/ KantonNeuchatel, Schweiz – Merci für die kostenlose Überlassung

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 „**Donnerstagsgruppe**“ hat Ihren Ursprung aus der Gemeinschaftsstunde, die viele Jahrzehnte ein wichtiger Baustein in der Arbeit an den suchtkranken Menschen und deren Angehörigen, vor Ort war.

Wie kam es zu diesem Umbruch?

Angesagt war eine Erweiterung unserer Selbsthilfegruppenangebote und so kam es zu der Überlegung, begünstigt durch den Ortswechsel (2002), eine SH-Gruppe nur für Angehörige zu installieren. Anfängliche Startschwierigkeiten waren auch hier vorproklamiert. Teilweise saßen wir nur mit drei Personen in der Runde und wir fragten uns nach einiger Zeit, machen wir weiter oder nicht? Noch heute klingen die Worte von meinem Vater im Ohr, der sagte: „Willi mach weiter, lass Dich nicht entmutigen.“ So hielten wir durch und gleichzeitig machten wir die Gruppe auch offen für Suchtkranke, da von dieser Seite im Laufe der Zeit immer mehr Bedarf angemeldet wurde. Diese Öffnung hat sich dann bewährt und so sind wir heute ein Stamm von ca. 12 Teilnehmern, wogegen die Besucherzahlen variieren. Aber das kennen wir ja von den anderen Gruppen.



Besonderheit der Gruppe

Der Altersdurchschnitt ist, wie in den anderen Gruppen, gleich. Wir treffen uns regelmäßig einmal in der Woche und sitzen bei Kaffee und kalten Getränken in gemütlicher Runde und tauschen untereinander die persönlichen Erfahrungen aus. Dabei geht es oft nicht nur um das Suchtmittel. Auch Lebenserfahrungen aus den anderen Bereichen des Alltags kommen zur Sprache, wobei uns ein Impulsreferat zu den Überlegungen stärkt und anregt. Der Clou dieser Gruppe ist, das gemeinsame Lied, jeweils zu Beginn des Gruppenabends. Seit einiger Zeit haben wir zu unserem Gesang eine Gitarrenbegleitung, die das ganze ein Stück aufwertet. Zum Abschluss werden wir mit einem besinnlichen Wort, in geleseener Form, in den Abend entlassen.

Verantwortung

Die Verantwortung liegt bei jedem Gruppenbesucher, in wie weit er sich einbringt oder nicht. Die Gruppe selbst wird von Gaby und von mir begleitet und wir hoffen, dass hier noch ein weiterer Mitarbeiter aus der Gruppe heranwächst, der uns bei der Begleitung der Gruppe unterstützt.

Im Rahmen der Gruppenkontakte würden wir uns über einen Besuch aus den anderen Gruppen freuen.

Willi Klapper

Treffpunkt: Stadtmission, Brühlerstr. 60 ➤



Stühle mussten noch her, so gut besucht war der angekündigte Vortrag von Peter Koshorst, der in den Räumen der Dienstagsgruppe stattfand. Und der hatte es in sich, denn Peter (unter Sportsleuten duzt man sich ja) zeigte uns bisher nicht bekannte Erkenntnisse auf, warum Sport für unseren Körper so wichtig ist. Ziemlich schnell begriff ich, dass es den inneren Schweinehund wirklich nicht gibt, sondern schlechte Erfahrung im Sport durch falsche Ausübung bis hin zum Druck von außen eine Sportart ausüben zu müssen, den Begriff „Sport“ mit einem negativen Bild zu verbinden. Seit ca. 10000 Jahren hat

sich unser Körperbau nicht wesentlich verändert, er ist auf Leistung ausgelegt. Während die Steinzeitmenschen noch rund 42 km. Wegstrecke pro Tag zur Nahrungssuche usw. zurücklegten, schafften unsere Urgroßeltern vor 100 Jahren noch 13 km. am Tag. Durch den Industriewandel und den stetigen Veränderungen am Arbeitsplatz und der Unterstützung des Kollegen Computer, kann sich jeder ausrechnen, wie viel Wegstrecke man heute so pro Tag zurücklegt. Mit 3 km. pro Tag ist



man da schon ziemlich vorne dabei. Peter brachte uns im Vortrag nun näher an den Sport heran und zeigte uns auf, wie positiv körperliche Aktivität sich auf unseren Körper auswirkt, Krankheiten vorbeugt und was ganz wichtig ist: Sport verbindet, er schafft soziale Gemeinschaften, Gruppen, Teams. Besonders für Suchtkranke Menschen hat er in Co-Operation mit der Caritas und des Sportvereins TSV 1877 Aufderhöhe jeden Montag von 16.30 bis 18.00 Uhr eine auf Suchtkranke Menschen abgestimmte Sportstunde. Dort wird viel kreativer Sport neben den klassischen Übungen betrieben.

Bevor es aber mit dem aktiven Training losgeht, ist ein Vorgespräch (Kontakt Caritas: Fr. Kuster/ Fr. Schwarz ☎ 0212 – 2063830) über den körperlichen Status erforderlich, damit sich Peter auf jeden interessierten Sportler mit einen dosiertes Training einstellen kann. Zum Schluss des Vortrages beantwortete Peter noch viele Fragen aus dem Kreis der Teilnehmer, denn durch die Sachkompetenz und die von Ihm ausgehende Motivation, bewog es nun doch einige mal nachzusehen, ob man wirklich einen inneren Schweinehund in Sache Sport in sich schlummern hat, oder ob der Hund nicht doch den Namen: Faulheit, Trägheit oder Bequemlichkeit, trägt. Tja und noch eins hat uns Peter zum Ende des Vortrages noch auf den Weg mitgegeben: „Für Sport ist es nie zu spät - man kann jederzeit damit anfangen!

Danke für den entspannenden Vortrag, Peter.

VMK - Holzhausen 2013

VMK – diese drei Buchstaben verbinde ich seit vielen Jahren mit Wohlfühlempfinden. Aber was steckt dahinter?

VMK - Vorstände und Mitarbeiter Konferenz

heißt es ganz nüchtern und auf geht es nach Holzhausen. Dort befindet sich unsere Familien-Ferienstätte. Ausgangspunkt für viele Seminare, Tagungen und Ausflüge. Wie heißt das Motto des Hauses: „**Willkommen bei Freunden!**“ Und das ist tatsächlich so. Sobald man die Schwelle des Hauses betritt ist alles anderer Alltag. So auch bei dieser Konferenz. Nette Leute, freundliche Gesichter aus den Landesverbänden Hessen, Rheinland-Pfalz, Rheinland u. Saarland sind an diesem Wochenende zusammen. Wohlfühlempfinden pur ist angesagt. („Holzhausen“ sollte jeder mal erlebt haben),

Was läuft den da so ab?

... man kommt als Gast unter Freunden, erlebt guten Austausch mit anderen Mitarbeitern aus verschiedenen Vereinen und Gruppen. Man hört das neuste aus der Bundeszentrale Wuppertal, Referate mit anschließender Gruppenarbeit, man findet bewährte und neue Literatur auf den eigens aufgestellten Büchertisch des Blau Kreuz Verlages, einen professionell aufgezogenen Bunten Abend, wo Geschick und unsere Lachmuskeln gefordert wurden. Abschluss war am Sonntag mit einem gemeinsamen Lob- und Dankgottesdienst. Ich gehe zurück, wieder ein Stück gestärkt und ausgerüstet durch die verschiedenen Programmpunkte.

Sucht im Alter

Zu diesem Thema wurden wir nach dem einfühlsamen Referat mit den Fragen konfrontiert: „Ist das ein Thema für die Selbsthilfe? Was können wir im Blauen Kreuz tun? Sind wir gefordert eine externe Selbsthilfegruppe anzustreben? (z. B. in Senioren- und Pflegeheime). Wie können wir Kontakt mit dem Personal bzw. mit der Heimleitung aufnehmen und über die Hilfsangebote zu informieren. Ein ganz schönes Bündel an Fragen und Anregungen die dann auf einem einstürzten.

Fazit: Alles schön und gut. Aber es kommt die Frage auf, wie sollen wir das alles bewältigen? Wenn nicht genug Personal vor Ort ist.

Neue Süchte und Selbsthilfe

Mit diesem Thema beschäftigen wir uns vor Ort schon seit längerer Zeit und teilweise werden unsere Gruppen von Suchtkranken besucht, die nicht nur mit dem Alkohol zu kämpfen haben. Weiter möchte ich nicht auf dieses Thema eingehen, da das Referat in dieser Ausgabe nachzulesen ist. Nur so viel, beim Vergleichen der Süchte stellten wir fest, das viele Gemeinsamkeiten vorhanden sind. Unterschiede liegen oft „nur“ im äußeren Kreis. (siehe Bericht von Andrea Schmidt)

Winterolympiade in Holzhausen

Winterolympiade? Das gab es noch nie in Holzhausen und Schnee war auch nicht vorhanden. Unter diesem Motto stand unser diesjähriger Bunter Abend. Von langer Hand vorbereitet starteten wir die gut ausgearbeitete Winterolympia. Eröffnet wurde dieser Abend natürlich mit dem olympischen



Feuer und mit Worten von dem Landesverbandsvorsitzenden Dieter Tong, da der Abend unter der Schirmherrschaft des LDV Rheinland stand. Unter den Anwesenden aus den verschiedenen Landesverbänden wurden mehrere Mannschaften gebildet, die dann gegeneinander antraten um Punkte zu sammeln. Die einzelnen Disziplinen waren Eisschnelllauf,



Fotos: G. Greifenstein (4)

Biathlon, Eishockey, Eisstockschessen und Bobfahren. Das ganze hatte sehr viel Spaß gemacht und es hielt keinem mehr auf den Bänken und jeder war voll dabei Punkte, für seine Mannschaft zu sammeln. Hier gilt dem Vorbereitungsteam einen besonderen Dank, die das unter der Regie von Uwe Drath vorbereitet haben und uns einen wunderschönen und fröhlichen Abend bescherten. – Der nächste Bunte Abend, bei der VMK 2014, übernimmt der Landesverband Hessen. Das Wohlfühlen in Holzhausen kommt eben aus den verschiede-



Foto: W. Klapper

denen Komponenten, die mich in meiner Blaukreuzwelt stärken, Ruhe, Angespant sein und Wort Gottes erleben und genießen sind ein guter Misch für den Alltag, den ich persönlich brauche. Bernd Klapper

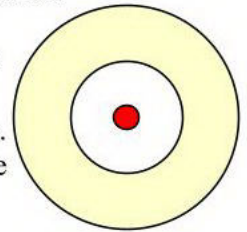


Neue Süchte und Selbsthilfe – wie passt das zusammen ?

Bei jeden Treffen mit Blaukreuz Vorständen, Mitarbeiter und Gruppenleitern, ob bei Praxisbegleitung, VMK (Vorstand- Mitarbeiterkonferenz) oder Gruppenleiter-treffen – begegnet einem die Unsicherheit und Zweifel vieler Gruppenleiter, wenn es um das Thema: „neue Süchte und deren Suchtmittel“, geht. Oft zweifelt man an seiner eigenen Kompetenz, um bei den neuen Suchtmitteln auf Fragen der Suchtkranken, fundierte Antworten und Hilfestellung zu geben. Fassen wir doch mal zusammen, was wir an Erkenntnissen und Fakten aus der Suchtselbsthilfe des Blauen Kreuz, z. B.: bei Klientel der ■Glücksspielsucht ■Kaufsucht ■Onlinesucht (Internet/ Computerspiel-sucht), finden und ver- und anwenden können.

Was haben wir an Gemeinsamkeiten?

Nach innen nehmen die Gemeinsamkeiten zu. Unterschiede liegen nur im: **Äußerer Kreis:** Äußere Erscheinungsform, Suchtform = eigene Kultur, Fachsprache der jeweiligen Suchtform. **Mittlerer Kreis:** Suchthintergründe, Lebensgeschichte, auslösende Faktoren.



Innerer Kreis: Persönlichkeit – Defizite.

Die Blaukreuz Gruppe ist eine Ansammlung von Menschen, die das gemeinsame Ziel haben, ihr Leben mit Qualität und ohne Suchtmittel zu gestalten ! Sie wissen, dass sie sich gegenseitig brauchen und haben eine gemeinsame Ethik.

Die Aufgaben liegen in der gemeinsamen Arbeit, hauptsächlich im Bereich: Suchtproblematik (Symptome und wahre Probleme) mit Ziel der zufriedenen Abstinenz. Im Stil einer Patchworkfamilie, lernen wir die individuellen Symptome (Suchtmittel) voneinander, wir erkennen unsere Persönlichkeitsdefizite und schaffen uns absolute Authentizität, da wir einfach ehrlich sein können. Probleme sind damit aber nicht gebannt, da die Sucht oft stärker ist als die Motivation zur Veränderung. Fassade und Tricksen werden aufrecht erhalten und die Gruppe vorgeführt (äußerer Kreis). Rückfallgefährdung durch Begegnung des eigenen Suchtmittels in der Person anderer Teilnehmer.

Unsere Spielregeln wie: ■TZI (Themenzentrierte Interaktion) erhalten und fördern unsere Gruppenleben ■Einer achte den anderen höher als sich selbst ■Sucht als Störung zu begreifen und bearbeiten ■Neue hilfreiche Lebenskultur und Lebensstile entwickeln ■Angebot der Glaubensorientierung zur Sinnfindung nutzen.

Glücksspielsucht - Kriterien der Spielsucht:

- Zentraler Lebensinhalt
- Toleranzentwicklung
- Kontrollverlust
- Entzugserscheinungen
- Verlust von Beziehungen
- Funktion: Flucht

Zahlen und Fakten:

Pathologisches Glücksspiel: 0,2 – 0,5 % - Problematisches Glücksspiel: 0,3 – 1,0 %
Männer sind 2-3 mal häufiger betroffen

Zwischen Frauen und Männern gibt es unterschiedliche Kriterien der Glücksspielsucht. Frauen benutzen Automaten Spiele, Lotterien und Casino und treten erst spät,

mit 35 – 40 Jahre in das Erkrankungsalter ein. Dafür schreitet der Suchtverfall rasant voran, bis zum raschen Bankrott -meist geringe Schulden, die als Bewältigungsaufgabe eingesetzt wird. Bei Männern setzt der Einstieg in die Sucht, schon mit 20 – 25 Jahre ein und beginnt meist mit Karten- und Automaten Spiele und ufern in kostspieligen Sport- und Pferdewetten (Zocken). Dabei entsteht ein starker Zusammenhang zwischen Spieleinsatz und irrationalen Denken. Spielmotivation wird durch die sich immer steigende Suche nach Sensationen und Abenteuer und Risiko gesteuert. Als Folge mündet dies bei Frauen zu starken Belastungen durch soziale Folgeschäden, Angststörungen und enden häufig in Suizidversuchen. Bei Männern treten Störungen ein, die durch Missbrauch weiterer Suchtmittel, wie Amphetamine hervorgerufen werden. Höheres Risikoverhalten enden meist mit rechtlichen Schwierigkeiten, die in den finanziellen Ruin und in fortwährenden Haftstrafen führen.

Kaufsucht – Kriterien der Kaufsucht:

Nicht nur durch Suchtverlagerung wird ein Einstieg in die Kaufsucht geschaffen. Durch Kaufimpulse (Jetzt kaufen - später zahlen) von Händler und Online-Shops wird das exzessive kaufen, besonders von unnötigen Dingen, leicht gemacht. Kaufsüchtige verlegen ihren Mittelpunkt mit der intensiven Kaufbeschäftigung. Folgen sind neben finanziellen- und sozialen Folgeschäden ein permanenter Leidensdruck. 80-90 % der Kaufsüchtigen sind Frauen im Alter zwischen 25 - 30 Jahre. Hochwertige Kleidung, Schmuck, Schuhe sollen die äußere Erscheinung und den sozialen Status heben. Bei Männern richtet sich der Kaufrausch auf den elektronischen Gerätemarkt und Autos von Sport – und Nobelmarken, als persönliche Wertsteigerung.

Online- Internetsucht / Computerspielsucht - Kriterien:

Hier sind inzwischen rund 10 % der Nutzer beider Foren suchtkrank, besonders betroffen sind 80-90 % junge Männer zwischen 16 – 25 Jahre. Der unwiderstehliche Zwang und Verlangen, führt zu Kontrollverlust und die Betroffenen dämmern unentwegt in der virtuellen Welt und werden durch Einnahme von Amphetaminen und anderen Drogen, auf „Non Stop“ aufrecht erhalten. Folgen sind Entzugserscheinungen, Toleranzverlust, Vernachlässigung anderer Interessen bis zur Vereinsamung und körperlicher Zusammenbruch. Stehen bei Frauen soziale Motive im Vordergrund, die in die Onlinesucht führen, so löst bei Männern durch häufige und längere Nutzung des Computers, das Gefühl der Selbstsicherheit aus, da man das Internet, Computer/ Spiel, beherrscht und im Griff hat und führt zur positiven Einstellung. Der Zwang sich immer mehr über Internet, immer häufiger Unterhaltung und Konsum, Leistung und Informationserwerb zu beschaffen, spricht man inzwischen aus medizinischer Sicht von: „Internet – Demenz“.

Dies sollte als Einstieg zu: „Neue Süchte und Selbsthilfe“, reichen. Vor der Fachsprache der „neuen Suchtkranken“, sollten wir keine Bedenken haben, sie werden es uns schon verständlich machen.

Wo ist nur die Zeit geblieben...

5 Jahre Frauengruppe des BK Solingen

Begonnen hat es im Febr. 2009 – als Vereinsvorsitzender wurde ich angesprochen, was ich von der Idee halte eine Frauengruppe für Suchtkranke und Co-Abhängige Frauen in unserem Ortsverein anzubieten. Der Bedarf sei da, so wurde es mir seinerseits gesagt. Nach kurzen Absprachen wurden zwei Frauen, Monika und Sabine gefunden, die die Verantwortung für diese spezielle Gruppe übernehmen wollten.

Hier einige Stimmen:

- *Mit viel Geduld und Wissen wurde diese Gruppe ins Leben gerufen und die Gruppenleitung, hat uns auf dem Weg begleitet, um aus der Sucht zu finden.*
- *Ich freue mich immer wieder, wenn wir uns mittwochs in der Gruppe sehen. Teilweise sehen wir uns als Freundinnen auch außerhalb der Gruppenzeiten.*
- *Schaut mal, was aus uns geworden ist. Wir sind glücklich und zufrieden! Ohne den Alkohol, der jahrelang Besitz von uns hatte.*
- *Mich erfreut immer wieder der Zusammenhalt in dieser Gruppe und das Gefühl zu haben, ich bin nicht alleine. Einer hat für mich und meine Schwierigkeiten immer ein offenes Ohr.*
- *Eine Mutter sagt treffend: „Du bist total anders geworden. Eine tolle Tochter und eine wertvolle Freundin.“*

Soweit einige erfreuliche Stimmen, die verdeutlichen, wie wichtig es ist eine SH-Frauengruppe, als ein weiteres Angebot in unserem Verein zu haben.

Nachdem Sabine vor einiger Zeit, umzugsbedingt ausgeschieden ist, haben sich Gaby und Angela gefunden, Monika bei ihrer Arbeit zu unterstützen. So kann ich mit Recht behaupten, dass wir hier ein tolles und starkes Team vor Ort haben. Ich danke Euch, auch im Namen des Vorstandes, für euren unermüdlichen Einsatz und vor allem ein offenes Ohr für eure „Frauen“ zu haben.

Wir wünschen Euch allen, dem Leitungsteam und den Besuchern für die nächsten vielen Jahre Gottes Segen, gute Gespräche und ein vielfältiges Miteinander.

Willi Klapper und der Ortsverein



Eine Idee – ein Gedanke.
Plötzlich war es soweit,
die Frauengruppe des Blauen Kreuz stand bereit.
Gezündet vor genau 5 Jahren,
einige von Anfang an dabei schon waren.
Seit dem 22. Februar Zweitausendundsieben
Wo ist nur die Zeit geblieben ?
Woche für Woche, jeden Mittwochabend im Stadteafe,
sitzen wir zusammen, reden über Fleh und Weh.
Kummer und Sorgen – Freud und Leid,
alles können wir teilen, wir sind bereit,
uns gegenseitig zu stützen und Halt zu geben,
gewappnet sein für 's tägliche Leben.
Die Frauengruppe, ein starkes Band,
dass es so ist, liegt in Monikas Hand.
Sie leitet die Gruppe mit Herz und Gefühl,
keiner sie mehr missen will.
Von Anfang an ist sie unser guter Geist,
der auch jeden Neuling herzlich willkommen heißt.
So wünschen wir uns mit dir noch viele Jahre,
die „10“ zu schaffen – ist doch keine Frage !
Herzlichen Glückwunsch und alles Liebe,
Deine „Weiber von der Frauengruppe“

Die Blaue Kreuz Familie



Geburtstage: April - Juni 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

01. April Cedric (Mo./Do)
02. April Angela (VE/ Mi./Do.)
09. April Nathalie (VE)
09. April Maria (Mi.)
19. April Peter (Fr.)
21. April Thomas (VE/ Di.)
26. April Rudi (VE/ Mo./ Di.)



05. Mai Eberhard (Di.)
06. Mai Romy (Fr.)
15. Mai Karin (VE)
16. Mai Heidrun (VE)
25. Mai Sven (VE/ Mo.)
26. Mai Susanne (VE/ Fr.)
09. Juni Gaby (VE/ Mi.)
12. Juni Elisabeth (VE)
14. Juni Hanna (Fre.)
17. Juni Sebastian (VE)
21. Juni Iris (Fre.)



Wir begrüßen neue Mitglieder im Blauen Kreuz Solingen:

01. März 2013: Manfred Thiebes
01. März 2013: Dieter Bullmahn

Bitte vormerken: *Tagesseminar mit Andrea Schmidt*

Thema: „Das kann ich mir nicht verzeihen“

Die Heilsame Kraft der Vergebung

Samstag, 27 April 2013 im Gemeindezentrum

Stadtmission, Brühlerstr. 60

Kosten: 12 € pro Teilnehmer

Programm: 9.00 Uhr gemeinsames Frühstück

10.00 Uhr Thema Referat und Gesprächsrunde

12.00 Uhr Mittagessen

13.30 Uhr Thema Referat und Gesprächsrunde

15.00 Uhr Gemeinsames Kaffeetrinken und Abschluss

Anmeldung bis 10. April 2013 jeweils an die Gruppenleitung - ☎ 0212 2307575

oder per Email: blaueskreuz-solingen@t-online.de



BOGENSCHIESSEN - QUALIFIKATION: 09. MAI 2013
+ WANDERTAG & TURNIERFINALE : 30. MAI 2013



Der Wonnemonat Mai bringt uns dieses Jahr gleich zwei sportliche Termine, um uns mit anderen Blaukreuzgruppen **in Radevormwald, Hermannstr. 17** (Parkplatz Gärtnerei) zu treffen und uns im Bogenschiessen zu messen. Es spricht sich mittlerweile herum und dies haben auch andere BK-Gruppen gehört und ihr Interesse am Turnier angemeldet. Es werden also mehr Gruppen und Teilnehmer mit Pfeil & Bogen beim Turnier aus NRW vertreten sein. Das ist für jede/n eine prima Gelegenheit neben dem Bogensport auch eine Menge Leute aus anderen Gruppen kennenzulernen und sich rege auszutauschen. Es bringt dafür aber organisatorisch eine Menge Mehrarbeit für das Team mit und so haben wir uns entschlossen zwei Termine anzusetzen. **Am 9. Mai**, treffen wir uns um **10.00 Uhr in Radevormwald** zu einem *Qualifikationsschiessen*, aus denen sich die besten Schützen jeder Gruppe für das Turnierfinale qualifizieren. Das heißt, dass an diesen Tag alle Teilnehmer ein aktives Bogenschiessen bis zum Tagesabschluss mitmachen. Die besten Schützen jeder Gruppe schießen dann im *Finalkampf am 30. Mai ab 10.00 Uhr* - ebenfalls *in Radevormwald*, die Ränge und den Turniersieger des *Curt - von - Knobelsdorff - Wanderokal*, aus. Unkostenbeitrag: 6,00 € pro Person (Kinder frei), darin ist das Startgeld, sowie Essen + Getränke für den Tag enthalten. Wir bitten jede Gruppe einen Kuchen mitzubringen, der Nachmittagskaffee schmeckt dann noch mal so gut. Danke schon mal im Voraus.



Anmeldeschluss für die Qualifikation: 26. April 2013

Am 30. Mai 2013, steht aber der **Wandertag** des Landesverband Rheinland im Vordergrund. **Um 10.00 Uhr** wollen wir uns *in Radevormwald* zu einem Stehkafee mit Frühstück treffen. Nach der Andacht wollen wir dann loslegen. Zwei Wanderrouen stehen zur Auswahl. Die leichtere Tour dauert ca.1 Std., während die zweite Tour etwas anspruchsvoller auf 2 Std. Wanderzeit ausgelegt ist. Zur Mittagszeit erwartet uns nach der Rückkehr eine kräftige Suppe mit Wurst in der schönen Gärtnereianlage des Knobelsdorff - Haus. In der idyllisch gelegenen Gartenanlage bietet sich eine Runde Minigolf an, oder Boule ? Das Volleyballfeld im Talgrund lädt zum Spiel ein und das zeitgleiche, spannende Finale beim Bogenschiessen soll nicht nur zum zuschauen verführen. Zum Kaffee bitten wir ebenfalls jede Gruppe um eine Kuchenspende, denn wir wollen dabei viel miteinander klönen und uns austauschen. Mit der Siegerehrung möchten wir den Tag feierlich ausklingen lassen. Der Unkostenbeitrag beträgt pro Person: 10,00 € (Kinder frei), darin ist Frühstück, Mittagessen und alle Getränke enthalten.

Anmeldeschluss für den Wandertag & Turnierfinale: 17. Mai 2013.

Weitere Informationen und Info-Flyer gibt es bei den BK-Gruppenleitern. Anmeldungen an Willi Klapper ☎ 0212- 2307575 und Uwe Drath ☎ 0212- 71487, oder per Email: blaueskreuz-solingen@t-online.de. Bitte freie Plätze im Auto mitteilen.



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

Sparkasse. Gut für Solingen.

Termine : April - Juni 2013



.....für Gruppenbesucher und Interessierte:

- 05. April 2013: Osterfreizeit In Holzhausen** mit Hansgeorg Pancel.
- **07 April** Weitere Infos bei Willi Klapper; Anmeldeschluss ist gelaufen.
- 27. April 2013: Tagesseminar mit Andrea Schmidt**, siehe Seite 12
- 01. Mai 2013: Wanderung durch die Wupperberge**, zusammen mit dem BK – Verein Wattenscheid. Start: 10.00 Uhr Brückenpark in SG-Müngsten. Wanderung nach SG-Burg/ Oberburg und auf Umwegen zurück zum Brückenpark (Rückfahrt mit dem Bus möglich). Achtung: Schienenersatzverkehr: Abfahrt von SG-Hbf um 9.02 Uhr / Ankunft Haltestelle: SG - Krahenhöhe: 9.22 Uhr; ca. 30 Min Fußweg nach Müngsten. Aktuelle Infos auf den Gruppenabenden oder bei Uwe Drath
- 20. Mai 2013: Pfingstmontag – Wandertag**, NFH Theegarten, siehe Seite 16



.....für Mitarbeiter und Mitglieder:

- 09. Mai 2013: Bogenschiessen – Turnier (Qualifikation)** siehe Seite 13
- 25.+26 Mai 2013: Jubiläumsfeier 50 Jahre Familien- und Bildungsstätte Holzhausen.**

Samstag: Tag der offenen Tür - Großes Festzelt mit Musikkapelle aus Winterthur/ Schweiz. Projektchor BK Siegen, Gospel – Messe.
Sonntag: Großes Fest unter dem Motto: „Menschen erleben – Gott begegnen – Danke!“ . Der Tag für die bundesweite Blaukreuz-Familie. Anmeldeschluss war zum 31. März befristet – Rücksprache erforderlich. Infos unter: www.christliches-tagungszentrum.de



- 30. Mai 2013: Wandertag des BK- Landesverband Rheinland & Bogenschiessen Endturnier** (siehe S. 13).

25. Mai 2013: Bundesweite Suchtwoche.

bis 02. Juni Gemeinsame Veranstaltungen; siehe Seite 16



Impressum

Vereinsanschrift: Blaues Kreuz Solingen
Willi Klapper (1. Vorsitzender) Nümmenerstr. 17
42653 Solingen
Tel.: 0212/2307575

www.blaueskreuz-solingen.de Email: 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
Foto + Titelblattgrafik : Dirk Seiffert – Email: dirk-seiffert@t-online.de
Tel: 0212/2337038

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 14.06.2013

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

Pfingstmontag - Wandertag: 20. Mai 2013

Rund um das Naturfreundehaus Theegarten, SG - Meigen, Zedernweg 26 A



Treffpunkt: 10.00 Uhr vor dem NFH-Haus Wanderrouen von 3 km. (leicht) und ca. 7,5 km (mittel). Teilnehmerbetrag: 6 € pro Person/ Kinder frei. Auch dieses Jahr möchten wir zusammen mit der Stadtmission, die Wanderung genießen und anschließend in bewährter Weise den Grill anschmeißen. Dabei wollen wir gemütlich miteinander klönen und am Nachmittag bei Kaffee und Waffeln den schönen Tag ausklingen lassen. Für das

leibliche Wohl ist reichlich gesorgt. Damit wir alles rechtzeitig besorgen können, bitten wir um Anmeldungen bis zum 06. Mai 2013 an Willi Klapper ☎ 2307575 oder per Email: blaueskreuz-solingen@t-online.de, sowie bei deinem Grp-Leiter. Wir bitten um Salatspenden die zum Grillen passen – Vielen Dank !



Bogenschiessen + Bogensportanlage + Training(Zeiten)

Wir haben (leider) schon längere Zeit nicht mehr viel über unser Projekt Bogenschiessen und die Schiessanlage berichten können. Aber jetzt ist es soweit. Nachdem einige Arbeitseinsätze von unseren Mitglieder geleistet wurden und durch eine Spende von Fa. Jens Albrecht ein vernünftiger Wind- und Pfeilschutz angeschafft werden konnte, stehen wir jetzt in den Startlöchern. Die Gruppe, die voriges Jahr den tollen 3. Platz im Turnier geholt hat, wird im Kern im April und Mai erste Trainingsmöglichkeiten erhalten, damit wir gut gerüstet zum

nächsten Turnier nach Rade fahren können. Wer Interesse hat, einmal am Bogenschiessen mitzumachen, die/demjenige(n) bieten wir folgende Übungszeiten an:
jeden 3. Mittwoch (19.6./ 17.7./ 21.8./ 18.9./ 16.10.) jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr
jeden 2. Samstag (8.6./ 13.7./ 10.8./ 14.9./ 12.10.) jeweils von 15.00 – 18.00 Uhr.

Bei absolut schlechten Wetter entfällt das Training. Als Betreuer werden zukünftig Kathy Schwarzkopp, Sebastian Klapper und Dirk Wegmann das Bogenschiessen leiten. Dirk Wegmann ☎ 71542 mit AB, ist auch der Ansprechpartner im BK-Solingen für Termine und Belegung der Bogenschiessanlage. Für die Nutzung der Anlage und kpl. Bogensportausrüstung, ist von jeden Teilnehmer eine Gebühr von 1 € zu entrichten/ Jugend bis 16 Jahre frei, damit von dem Geld die Anlage und die Ausrüstung instand gehalten werden kann. Prima.....jetzt kann es losgehen !