

APROPOS

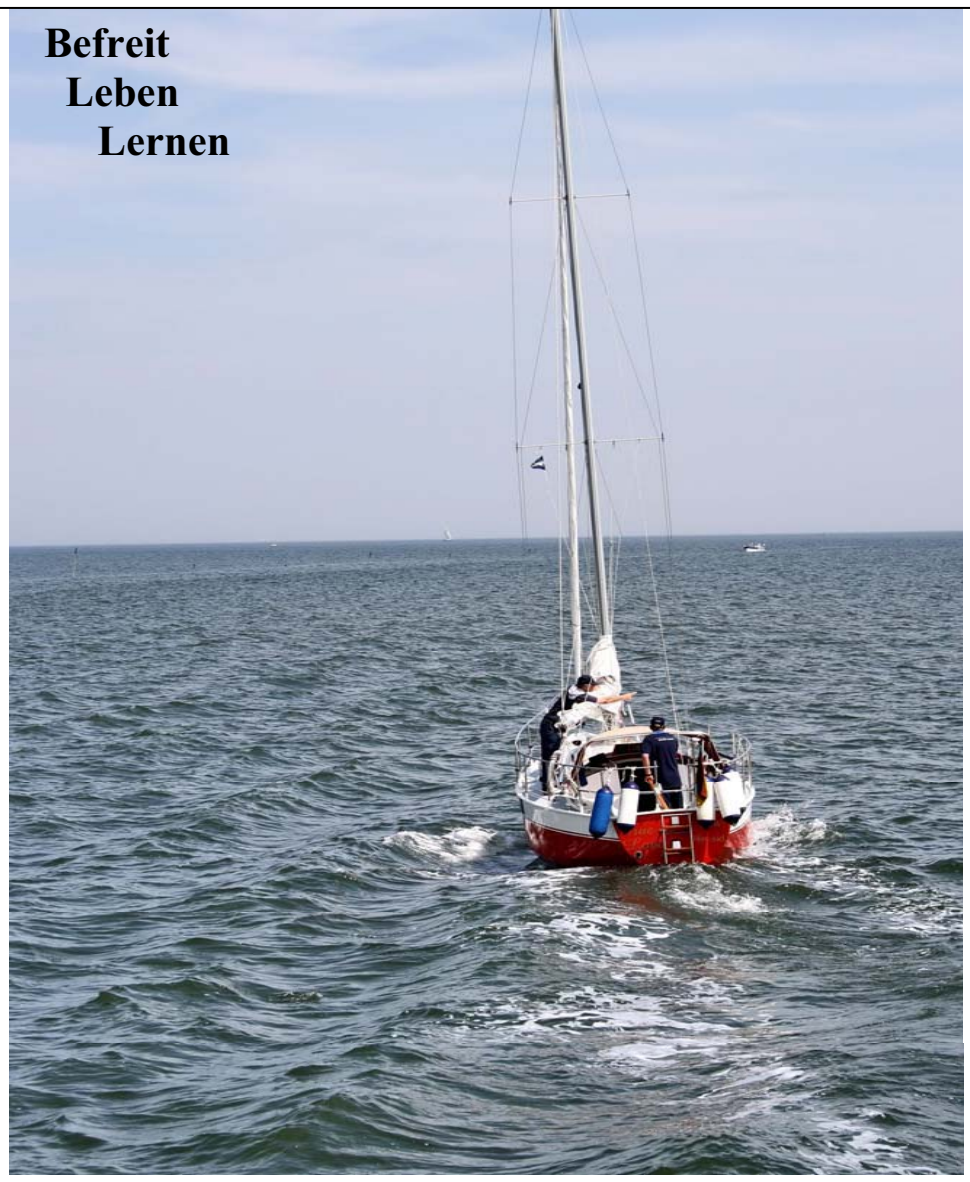


Blaues Kreuz
Suchtkrankenhilfe

Selbsthilfegruppen Solingen

Vereinsheft Nr.: 15
Juli - September 2013

Befreit
Leben
Lernen





Reif für eine Pause

Sie sucht ihren Mann im Haus. Endlich findet sie ihn. Er liegt ausgestreckt auf dem Sofa. Das Buch liegt neben ihm. Die Augen sind geöffnet. Die Hände gefaltet auf seinem Bauch. Erstaunt fragt sie ihn:

„Was machst du nur? Du arbeitest nicht, du schläfst nicht, du liest nicht.“
Er bittet: „Gönne mir noch ein halbes Stündchen: Ich reife!“

Scherzt er? Nein, es ist ihm ernst. Er hat entdeckt, dass die Pausen-Zeiten die notwendigen Reife-Zeiten im Leben sind. Er braucht diese Zeiten, um endlich einmal alles aus der Hand zu legen. – Sind wir auch reif für eine Pause, für den bevorstehenden Urlaub? Ich wünsche allen einen angenehmen und erholsamen Urlaub. Und die den Urlaub schon hatten, hoffe ich, dass sie Zeit zur Entspannung und Erholung gefunden haben.

In dieser Ausgabe finden wir wieder viele interessante Artikel und Berichte.

- Bogenschieß – Turnier in Radevormwald
- Aktionswoche „Alkohol? Weniger ist besser“
- Fachliches Thema
- Hinweise auf verschiedene Veranstaltungen

Ich glaube es ist für jedem etwas Interessantes dabei. Nachlesen, mitmachen, dabei sein.

Euer Willi Klapper

Hinweis: alle Gruppenabende finden in den Sommerferien wie gewohnt statt!

Treffen der Selbsthilfegruppen

Kontakt: ☎: 0212/2307575



Montags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den Räumen der Stadtmision, 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 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*



Donnerstags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den Räumen der Stadtmision, 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.

Am 1. Mai ist Wandertag.....

so hatte Manfred Langheit seine Gruppenmitglieder des Blauen Kreuz OV Wattenscheid neugierig gemacht. Um auch einmal andere, naheliegende Wanderregionen kennenzulernen, die gut vom Heimatort zu erreichen sind, fiel die Wahl auf die Wupperberge um Solingen herum. Außerdem wurde Manfred durch unsere Wander- und Freizeitaktivitäten, die sich inzwischen herumsprechen, auf unser Bergisches Land aufmerksam. Alle Wünsche, Ansprüche und Vorstellungen, sowie der Zeitraum waren per Telefon schnell abgestimmt und dann rollte der Autokorso mit gut 40 Leuten rund um Wattenscheid heran und man traf sich am Parkplatz Brückenspark in Müngsten, zudem sich auch einige Wanderer vom BK Solingen einfanden. Erfreulicherweise waren auch einige Jugendliche dabei, die die Wanderung abenteuerlicher gestalteten und etwas abseits des Weges an Felsen und Gestrüpp vorbei, ihren eigenen Pfad fanden. Das Wetter spielte an dem Maifeiertag auch mit und so wurde es eine Wanderung vom Brückenspark unter der Müngstener Brücke über den Wiesenkotten nach Unterburg. Dort machten wir auf der Freizeitwiese unter der Seilbahn ein ausgiebiges Picknick zur Mittagszeit. Ein Teil der Gruppe fuhr mit der Seilbahn nach Oberburg, der größte Teil erklomm den Burgberg zu Fuß und jeder konnte nun gut über eine Stunde Schloss Burg erkunden, bevor es wieder nach Müngsten zurück ging, diesmal



auf der gegenüberliegenden Wupperseite. Folglich stießen wir dann auf die Schwebefähre über die Wupper, die von der Lebenshilfe betrieben wird und so benötigten wir zwei volle Überfahrten, um alle Wanderer wieder beisammen zu haben. Im „Haus Müngsten“ klang bei sehr viel Eis für die Kids und bei Kaffee und Kuchen und vielen Gesprächen untereinander, der Wandertag aus, der für alle Teilnehmer – so die einhellige Meinung, als wohltuend und entspannend empfunden wurde. Für mich persönlich war es eine neue Erfahrung, mit einer so großen Gruppe vollkommen unproblematisch und leichtfüßig durch die Wupperberge zu ziehen. Dafür meinen Dank ! UD



auf der gegenüberliegenden Wupperseite. Folglich stießen wir dann auf die Schwebefähre über die Wupper, die von der Lebenshilfe betrieben wird und so benötigten wir zwei volle Überfahrten, um alle Wanderer wieder beisammen zu haben. Im „Haus Müngsten“ klang bei sehr viel Eis für die Kids und bei Kaffee und Kuchen und vielen Gesprächen untereinander, der Wandertag aus, der für alle Teilnehmer – so die einhellige Meinung, als wohltuend und entspannend empfunden wurde. Für mich persönlich war es eine neue Erfahrung, mit einer so großen Gruppe vollkommen unproblematisch und leichtfüßig durch die Wupperberge zu ziehen. Dafür meinen Dank ! UD

UD

Flaschenpost nach Nirgendwo



Im Rahmen der bundesweiten Suchtwoche die auch in Solingen stattfand, wurde am 28. Mai in der Cobra das Theaterstück „Flaschenpost nach nirgendwo“ für die 6. Klassen der Gesamtschule Geschwister-Scholl-Schule Solingen-Ohligs aufgeführt.

Das Schauerspielerensemble setzte sich zusammen aus Mitarbeitern und Patienten vom Kamillushaus in Essen, einer Suchtklinik für Kinder aus Suchtfamilien. Das Theaterstück schildert sehr eindrücklich wie Marc, 10 Jahre alt, und seine ältere Schwester Julia in ihrem Familienleben immer stärker durch die Alkoholabhängigkeit des Vaters beeinträchtigt sind. Es zeigt sich, wie unterschiedlich die Kinder mit diesem Geschehen umgehen, aber dass letztlich beide erleben, wie die Gedanken des Vaters um den Alkohol kreisen und die Gedanken der Mutter um den süchtigen Vater. Marc vertraut seine Gefühle einer Flaschenpost an und sendet auf diese Art: SOS !

Am Ende des Stückes entscheidet sich der Vater erstmals dafür, professionelle Hilfe wegen seines Suchtproblems anzunehmen.

Das Stück wurde in zwei Durchgängen für je drei Klassen gespielt. Nach jeder Aufführung war 15 Minuten Pause, in der es alkoholfreie Getränke gab. Anschließend wurden die Kinder in 5 Gruppen aufgeteilt, Die Gruppen wurden von jeweils einem Schauspieler und von Mitarbeitern der Caritas, Jugend- und Drogenberatung oder den Selbsthilfegruppen (Blaues Kreuz, Al-anon und Guttemplern) begleitet.

Wir stellten uns den Schülern kurz vor und konnten auf die vielen gestellten Fragen Antwort geben. Zum Beispiel: wie ist es, wenn man süchtig ist. Wie viel muss man trinken um süchtig zu werden. Kann man daran sterben, usw. Aufgrund der Fragen konnte man merken, wie intensiv die Schüler das Theaterstück verfolgt hatten und Interesse an dem Thema bestand.



Insgesamt war es ein beeindruckender Vormittag und hat mich persönlich nochmals darin bestärkt, wie wichtig Prävention und Aufklärung in Sachen Sucht an den Schulen ist.

Gaby Bosse

Das Kinderfachbuch für Kinder suchtkranker Eltern ist Blaukreuz – Verlag erhältlich und kann auch über die *Apropos* - Redaktion ausgeliehen werden.

Füreinander da sein – Zusammenhalt gestalten

Füreinander da sein...

- so lautet das Versprechen bei Verliebten vor dem Traualtar
- ist der Grundstock einer gesunden Familie
- ist das Versprechen zwischen Freunden

Dies hört man immer wieder bei verschiedenen Situation und Gemeinschaften in unserem Alltag. Füreinander da sein ist eine wichtige Säule unser gesellschaftlichen Lebens. Ohne dieses Wissen und Zusage, da ist jemand, der mir zuhört, Zeit für mich hat, der mir in brenzligen Situation, nicht nur dann, beisteht und begleitet. Wir brauchen Menschen, auf denen wir uns verlassen können ohne dem ist kein gesundes Zusammenleben möglich.

Füreinander da sein in der Suchtselbsthilfe

Ein wichtige Säule für eine Selbsthilfegruppe ist das **Füreinander da sein**. Ohne dieses ist ein Miteinander in der Selbsthilfegruppe schlecht vorstellbar.

- Wie sieht aber so ein füreinander da sein aus?
- Welche gesellschaftlichen Voraussetzungen sind notwendig, damit ein „füreinander da sein“ machbar ist?

Der Zusammenhalt muss mit der Veränderung in der Suchtselbsthilfe immer wieder neu aktiv gestaltet werden. Wir nehmen unsere Mitmenschen vor allem als Individuen wahr, wir sind aber zugleich soziale Wesen und sind auf Gemeinschaft angewiesen. Als Einzelne brauchen wir Freiraum, Privatsphäre und Anreize, um die eigenen Gaben zu entdecken und auszubilden. Das kann jedoch nicht gelingen ohne das Miteinander in den Gruppen. Wir brauchen das Gespräch, den Austausch in den Gruppen, in denen wir uns geborgen und angenommen fühlen, wo wir gefördert und auch gefordert werden. Dass das Miteinander gelingt, ist keineswegs selbstverständlich und fordert von uns, den Besucher einer Gruppe, höchstes Vertrauen und auch ein Stück Disziplin.

Gerade in der heutigen Zeit, in unseren globalisierten Gesellschaften wird das Leben schneller, die Arbeitswelt flexibler. Aber zugleich wächst die Einsam-

keit und die Möglichkeiten der Mitgestaltung sind in unserem Alltag oft nicht erkennbar. Dadurch besteht Gefahr uns immer mehr zurückzuziehen, in unser Schneckenhaus, und meinen, „wie es bei mir aussieht geht keinen etwas an“. Dieses Verhalten fördert immer mehr unsere Einsamkeit und Ratlosigkeit. Wer aber wurzellos und in einem tieferen Sinne unbehaust ist, wird wenig Kraft und Zuversicht haben, wenn es darum geht, seine Zukunft in einer abstinenter Lebensphase zu gestalten. Wer wenig Kontakte hat, wer nicht gefragt ist und erwartet wird, kann sich schnell überflüssig fühlen. Zusammenhalt, wechselseitige Fürsorge und soziale Teilhabe sind wesentlich, damit Menschen sich in unseren Selbsthilfegruppen zu Hause fühlen. Ich kann mich nur öffnen und über meine Dinge reden, wenn ich mich zu Hause fühle, wenn ich mich verstanden und geborgen weiß. Dann kann ich bei Krisen (z. B. Rückfall) mein Leben durch die Gruppe wieder meistern. Gerade weil ich so gepolt bin und mich bei Krisen zurückziehe, sind die Kräfte des Zusammenhalts in der Gruppe gefragt. Und das freut mich, dass ich immer wieder in unseren Blau Kreuz Gruppen diese Fürsorge **„Füreinander da sein“** erleben darf und jeder, der sich darauf einlässt, erleben kann. Und so kommt es dann auch dazu den **„Zusammenhalt gestalten.“**

Mir kommt das Bild des Gekreuzigten vor Augen, welches zeigt: Nicht Privatheit und eigener Gewinn, sondern Gemeinschaft und Hingabe stehen im Zentrum der christlichen Suchtkrankenhilfe. Wo Menschen bedürftig und allein gelassen sind, wo sie sich ungerecht behandelt und hilflos fühlen, werden unsere Gruppen gebraucht, die ermutigen, das Leben gemeinsam und neu zu gestalten, ohne das Suchtmittel. Es basiert auf der Überzeugung, dass wir „vor Ort“ am besten wissen, was nötig ist, um Hilfe und Austausch anzubieten und das Miteinander besser zu gestalten. Bei der Gestaltung müssen konkrete Lösungen für die anstehenden Herausforderungen gesucht und gefunden werden. Es geht darum, Zusammenhalt zu gestalten - mit allen, die sich auf eine Veränderung einlassen.

Lasst uns weiterhin in unseren Gruppen immer füreinander da sein und den Zusammenhalt gemeinsam gestalten und so finden wir auch gemeinsam zu einer zufriedenen Abstinenz.

Willi Klapper



BOGENSCHIEßEN – TURNIER

30. MAI 2013 – RADEVORMWALD.....

... fand nun schon zum dritten Mal - also schon fast traditionell, am 30. Mai in Radevormwald, in der Anlage des Curt - vom - Knobelsdorff - Haus statt. Als wir vor drei Jahren mit der Idee eines fortlaufenden Turniers mit drei Mannschaften an den Start gingen, so hat sich das zum diesjährigen Wettbewerb inzwischen auf sechs Gruppen aus dem Blauen Kreuz Rhld. mit über 70 Personen gesteigert. Um allen Bogenschützen/innen, besonders den Anfängern und den Gruppen ohne Trainingsmöglichkeiten viel Schiesspraxis zu geben, schalteten wir einen Qualifikationswettbewerb am 9. Mai 2013 vorab. Aus diesen ersten Vergleich, standen am Ende dann die 10 besten Bogenschützen/innen jeder Gruppe für das große Turnier fest. An dieser Stelle darf ich auch nicht vergessen, dass mitgereiste Zuschauervolk zu erwähnen, was uns hervorragend während der ganzen Veranstaltung unterstützte. Da das



Wetter an beiden Veranstaltungstagen recht launisch und immer für ein paar Regentropfen gut war, standen auf der Anlage Pavillons, Zelt und Grillhütte zur Verfügung. Bei der Gelegenheit erwähne ich mal gleich die tolle kulinarische Versorgung von Helga Tong und Team, die uns an beiden Tagen mit Erbsen- und Gulaschsuppe, Grillwurst und Salat bis hin zu frischen Waffeln, regel-

recht abfüllte. Herzlichen Dank nochmals an dieser Stelle. So, nun ging's aber endlich los. Jeweils drei Gruppen schossen nebeneinander, nach und nach ihre Top - Fünf Schützen aus. Jeder von uns ging hochkonzentriert an den Schiessstand aber man verfolgte zwischendurch natürlich dabei auch die Ergebnisse die rechts und links auf den Scheibenbahnen so geschossen wurden und wir merkten alle, dass die anderen Gruppen verdammt

gut drauf waren und teilweise
▲ ungleiche Trefferquoten erzielt wurden und es machte sich verständlicherweise Nervosität breit.

Foto: Gerd Greifenstein ▽



Nach der Mittagspause wurde es richtig spannend, denn die besten Bogenschützen jedes Blaukreuz-Teams schossen jetzt die Sieger aus. Um es vorweg zu nehmen: wir schossen unsere Pfeile nicht nah genug ins Ziel. Ergebnisse, die wir auf unserer Anlage in Solingen locker schießen, erreichten wir heute einfach nicht. Schulterzucken und Kopfschütteln wechselten sich ab. Nachdem der letzte Pfeil verschossen war, erreichte die Spannung ihren Höhepunkt, denn nun wurden vom Organisationsteam alle Treffer zusammengezählt. Dabei wurde mir heiß und kalt, denn ich prüfte die Ergebnisse für unser Team und verglich diese mit den anderen Endergebnissen und war leicht schockiert: wir wurden tatsächlich letzter. Auch wenn nur zwei läppische Punkte zum nächsten Platz fehlten und weitere Abstände minimal auseinander lagen, machte sich erst einmal Frust breit. Damit hatten wir ja nun wirklich nicht gerechnet. Es wurde natürlich nach den Ursachen gesucht, aber wir waren einfach an diesen Tag nicht gut drauf und die anderen Gruppen waren einfach besser und hatten auch im Vorfeld viel besser trainiert und üben können. Es dauerte auch nicht sehr lange, bis der Trübsal verfliegen war, kamen doch aufmunternde Worte von allen Teilnehmern und machte deutlich, dass wir doch eine Wertschätzung in unserer großen Blaukreuz-Familie gegenüber dem anderen besitzen. Na klar, nächstes Jahr gibt's wieder ein Turnier. Und da wollen wir gerne wieder mit dabei sein, denn ein ganz wichtiger Punkt zog sich wie ein roter Faden durch das ganze Turnier: Wir hatten alle eine Menge Spaß an diesen Tagen - die Sieger (Begegnungsgruppe Radevormwald) halt etwas mehr.

*Alle mussten ran: auch wichtige Funktionäre wie der Grillmeister, der 1. Vorsitzende BK-Rhld. Dieter Tong und der Herr der Kaffemaschine (von li.)
Foto: Gerd Greifenstein*



**ALKOHOL?
WENIGER
IST
BESSER!**
Aktionswoche Alkohol
25. Mai – 2. Juni 2013

**Aktionen zur Suchtwoche:
Alkohol ? Weniger ist besser
Hör zu – Schau hin !**

Zum 4. Mal, im Rhythmus von 2 Jahren wurde die Suchtwoche 2013 ausgetragen. Verschiedene Solinger Suchtverbände und Suchtorganisationen taten sich, wie in den Jahren davor, zusammen und gingen mit diesem Thema an die Öffentlichkeit. Mittendrin waren wir vom Blauen Kreuz. Auftakt war, an einem sonnigen Tag, in den Clemens-Galerien, mit einer öffentlichen Infoveranstaltung zum Thema Alkohol, mit Interaktiven Spiel, mit verschiedenen Infoständen, sowie wurden alkoholfreien Cocktails gereicht. An diesem Tag waren wir zusammen mit Al-Alnon-Solingen an einem Stand. Durch die gegenseitige Ergänzung hatten wir gute Kontakte zu den Interessierten in Solingen, welche fragend unseren Stand aufsuchten.



*Darstellung am Modell:
Der Weg von suchtbelastenden Familien*

Mit der Stadtmission Solingen luden wir zu einem gemeinsamen Gottesdienst ein.

Zum Thema: **Hör zu – schau hin!** Als Referent war Peter Glöckl von der Familienberatung Stand Up, geladen. In seinen Ausführungen verdeutlichte er wie wichtig ein rechtes **Hör zu & schau hin** ist um entsprechend helfen zu können, und nicht die Augen vor Alkoholproblematik zu verschließen.

Beim Stehkaffee konnten wir noch zu diesem Thema Rede und Antwort

stehen und ausliegendes Infomaterial weitergeben.

Das Theaterstück „Flaschenpost“ führten Betroffene aus dem Kamillushaus in Essen für Schüler einer Solinger Gesamtschule in der Cobra (Diskothek), auf.

Bei der anschließenden Diskussionsrunde, aufgegliedert in kleinen Gruppen, standen neben unseren beiden Mitarbeitern noch weitere Mitarbeiter aus den verschiedenen Organisationen zur Verfügung und sie konnten bei regen Nachfragen aufklärend ihre Erfahrungen weitergeben (siehe auch gesonderten Artikel).

Bei den ganzen Aktionen mussten wir mal wieder feststellen, wie wichtig eine Aufklärung im Bereich Alkoholmissbrauch doch noch ist.

Willi Klapper

Die Blaue Kreuz Familie



Geburtstage: Juli - September 2013

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

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

03. Juli Johann C. (Fr.)
16. Juli Christel W. (Mi.)
17. Juli Thomas L. (Di.)
19. Juli Dirk S.(VE/Fr.)
30. Juli Manfred T. (Fr.)
06. Aug. Georg W. (Di.)
23. Aug. Martin S. (Mo./Do.)
21. Aug. Susanne O. (Do.)
25. Aug. Christian K. (VE)
26. Aug. Hans-Werner L (VE/Mo./Do.)
28. Aug. Michael L. (VE)
31. Aug. Karin T. (VE/Mi.)



und alles Gute im

Neuen Lebensjahr

02. Sept. Diana B.
02. Sept. Cathy S. (VE/ Mi.)
06. Sept. Monique H. (VE)
13. Sept. Nicole T. (VE)
16. Sept. Artur E. (VE/Mo.)
20. Sept. Evelina T.(Mi.)
22. Sept. Dirk W. (VE/Di/ Fr.)
24. Sept. Magdalene Z. (VE)
25. Sept. Christel M. (VE/Mi.)

Nachruf:



Am 10. Juni 2013 hat unser langjähriges Mitglied (39 Jahre),
Kurt Dahlmann

uns für immer verlassen. Wir sind zutiefst traurig, dass so ein wertvoller Mensch nicht mehr bei uns ist. Wir werden Kurt Dahlmann in ehrender Erinnerung behalten und sind dankbar, dass er zum Kreis der großen Blau Kreuz Familie in Solingen gehörte



Wir begrüßen als neues Mitglied im Blauen Kreuz Solingen ab 1. Juni 2013: **Kurt Freitag** von der Mo./Do. Gruppe
Herzliches Willkommen in der Blau Kreuz Familie

Wir freuen uns alle sehr über Eure Hochzeit:

19. Juli 2013:

Ulla Gaudian & Jens Albrecht

Alles Gute auf dem gemeinsamen Lebensweg,
wünscht Euch Eure Blau Kreuz Familie



Pfingstwandertag fiel nicht ins Wasser....

...doch schon Tage vor dem 20. Mai ging unser sorgenvoller Blick jeden Tag auf die aktuelle Wetterkarte, doch die Aussichten diesmal wieder einen sonnigen Wandertag am traditionellen Pfingstmontag hinzubekommen waren dahin – Regenwetter war angesagt. Erstaunlicherweise hielten sich die Absagen in einem kleinen Rahmen - im Gegenteil, meldeten sich kurzfristig sogar noch einige kurzentschlossene, regenresistente und hartgesottene Wanderer an, um die „Bergische Sonne“ mit uns allen gemeinsam zu genießen. Zudem konnten mit dieser Wanderung den Kreis: „Rund um das Naturfreundehaus Theegarten“ schließen.

Nachdem bis 10.00 Uhr wirklich alle Leute vom BK Solingen und von der BK-Gruppe aus Haan und unseren Freunden der Stadtmission Solingen pünktlich am NF-Haus in Meigen angekommen waren, zählten wir schon über 60 Wanderer. Und die waren gut vorbereitet, nach dem Motto: „Es gibt kein schlechtes Wetter – nur gut angezogene Wanderer“. Kein Wunder das die Textilindustrie in den letzten Jahren im sogenannten „Outdoor“ –Wanderer - Segment fantastische Umsatzraten verzeichnete. Jetzt noch den Regenschirm an die Hand und schon



setzte sich die Gruppe zum Aufstieg auf den Theegartener Kopf und weiter in Richtung Halfeshof in Gang und jetzt strömte der Landregen so richtig herunter, was sich aber nicht ernstlich auf die Stimmung auswirkte. Nach der Ortschaft „Eick“ tauchten wir in dichten Wald hinein und es wurde etwas günstiger mit den

Regenmassen. Schnell erreichten wir die Windfelner Brücke, auch kleine Müngstener Brücke genannt und staunten über die 155 m. lange Bahnbrücke die sich 40 m . hoch über unseren Köpfen spannte. Einmal kurz den Hügel rauf in Richtung Schaberg zog uns der Weg schnell wieder abwärts und wir erreichten die Hofschafft Grunenburg, einst mit den ersten E-Werk in Solingen ausgestattet zeugt noch eine verfallene Trafostation mit Hinweisschild davon. Jetzt hieß es noch einmal den letzten Anstieg über die ehemalige Bergbahntrasse von Müngsten nach Krahenhöhe zu meistern. Doch der Wanderweg windet sich, den damaligen Ansprüchen einer Schmalspur – Dampflok, stetig aber moderat an und uns ging nicht der Dampf oder die Puste aus. So erreichten wir den Scheitel-

Punkt an der Meigener Eisenbahnbrücke. Jetzt war es nur noch ein Klacks nach Hause ...na zum Naturfreundehaus, zu dem es uns nun magnetisch hin zog. Es konnte nicht mehr weit sein, denn schon lag Grillgeruch in der Luft und das Grillteam mit Dirk, Frank und Bernd war schon voll in Aktion. Jetzt lief



alles wie am Schnürchen, sogar der Regen hörte auf und erlaubte den Aufenthalt im Freien um sich mit Grillsteak, Wurst und den selbstgemachten Salaten einzudecken. Die Temperaturen waren leider nicht zum draußen-



sitzen geeignet, dafür ging es im Haus hoch her und sorgte für beschlagene Brillengläser und der Geräuschpegel im Gasträum stieg auf annehmbare Dezibelstärke durch viele Gespräche untereinander. Man spürte regelrecht die Freude über das Zusammen-

sein und genoss einfach die Zeit die man füreinander hatte. So kamen zum Abschluss des Tages noch die berühmten Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne aus der NFH-Küche der Familie Butz zum Einsatz, um letzte Zweifel zu beseitigen. Ja, der Regen hat es nicht geschafft, uns den gemeinsam Tag zu verderben, sondern ließ uns näher zusammenrücken und zusammenkommen. Servus und bis zum nächstes Jahr ! UD



Am 1. September 2013 ist es wieder soweit:

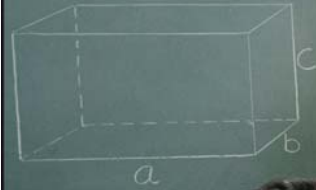
MISS ZÖPFCHEN - TRASSENLAUF

Auch dieses Jahr werden wir uns mit einem Blau Kreuz Team an dieser sportlichen Solinger Sportveranstaltung mit über 1000 Teilnehmern beteiligen und in der Kategorie des 5000 m. Nordic Walking – Lauf starten.

Leider liegen noch keine genauen Infos über Startzeiten und Gebühren vor, jedoch sollte unser Lauf wieder gegen 12.30 Uhr losgehen und wir uns um 12.00 Uhr treffen. Neue Infos dazu erhaltet ihr auf den Gruppenabenden, wo man sich über die Gruppenleitung anmelden kann, oder

☎ 0212/ 2307575.

Die Organisationsleitung hat Manfred Thiebes.



$$V = a \cdot b \cdot c$$

$$\left(\frac{9}{16} + \frac{5}{8}\right) \cdot \frac{8}{19}$$

$$\frac{5}{14} \cdot \frac{21}{25} + 2$$

$$\left(\frac{5}{6} - \frac{1}{10}\right)$$

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 : Juli – Oktober 2013



.....für Gruppenbesucher und Interessierte:

- 01. Sept. 2013:** „Miss Zöpfchen Trassenlauf“ im Südpark
5000 m. Nordic Walking (siehe S.13) Solingen
Treffen: 12.00/ Start: gegen 12.20 Uhr
- 03. Sept. 2013:** **Grillabend für alle Gruppenbesucher und Mitglieder,**
im Forum und in den Räumlichkeiten der Di.-Gruppe der
Freien ev. Gemeinde, Oststr. 32
Beginn: 19.00 Uhr (Anmeldung bei den Gruppenleitern)

.....für Mitarbeiter und Mitglieder:

- 21. Sept. 2013:** **Stadtfest „Leben braucht Vielfalt“**
auf dem Fronhof in Solingen Mitte
Beginn: 11.00 Uhr bis zum Abend
- 29. Sept. 2013:** **Jubiläumsfeier: 25 Jahre**
Landesverbände Rheinland & und
Westfalen in Bochum (siehe S. 16)
- 03. Okt. 2013:** **Ost – West Begegnung, in Aue/ Sachsen**
bis 06. Okt. Besuch des Blau Kreuz Vereins in Aue. Austausch in der Sucht-
krankenhilfe zwischen Ost und West, einschl. Ausflüge und Be-
sichtigungen. Unterkunft im Selbstversorgerhaus in Schneeberg.
Weitere Infos und Anmeldung bei Willi Klapper: ☎ 2307575
- 12. Okt. 2013:** **Jubiläumsfeier: 5 Jahre Frauen - Selbsthilfegruppe**
Ort: In den Räumen der Stadtmission, Brühlerstr. 60
Beginn: 9.30 Uhr mit gemeinsamen Frühstück
- 20. Okt. 2013:** **Wanderung im Hohen Venn,** neuer Termin für die ausgefallene
Wanderung im März 2013. Treffpunkt 8.00 Parkplatz Lohmann
in Landwehr. Anmeldung erforderlich: Uwe Drath: ☎ 71487



Impressum

Vereinsanschrift: Blaues Kreuz Solingen
Willi Klapper (1. Vorsitzender) Nümmenerstr. 17
42653 Solingen

Tel.: 0212/2307575

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

Titelblattgrafik : Dirk Seiffert

Homepage:

www.blaueskreuz-solingen.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 16.09.2013

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



Der Landesverband Rheinland des Blauen Kreuzes in Deutschland e.V. wurde am **01. Oktober 1988** gegründet. Er ist also verhältnismäßig jung, und das liegt daran, dass vorher die überregionalen Aufgaben überwiegend in den bis dato bestehenden Kreisverbänden geleistet wurden.

In diesem Landesverband gibt es 27 BK – Vereine und selbstständige Begegnungsgruppen. Dazu kommen noch aus dem Bundesland Rheinland-Pfalz vier BK – Vereine und selbstständige Begegnungsgruppen. In diesen Vereinen und Gruppen sind insgesamt 104 Selbsthilfegruppen vertreten. In den wöchentlichen Treffs der Gruppen werden 2.300 Suchtkranke und deren Angehörigen betreut. Zu gleicher Zeit wurde der Landesverband Westfalen gegründet und das hat die beiden Vorstände bewogen in diesem Jahr das 25. jährige Bestehen gemeinsam zu feiern.

**Jubiläumsfeier 25 Jahre Landesverbände Rheinland und Westfalen
des Blauen Kreuzes in Deutschland e.V.
29. Sept. 2013 in Bochum**

„Blaues Kreuz – Mitten im Leben!“

An diesem besonderen Tag wird ein reichhaltiges Programm vom Gottesdienst bis zum Markt der Möglichkeiten geboten.

Wir werden uns als Ortsverein an diesem Tag mit einbinden und auf dem **Markt der Möglichkeiten** unsere Ortsarbeit in Wort und Bild vorstellen (Freizeitangebote, Öffentlichkeitsarbeit etc.). Dazu gehört als besonderes Highlight unser Radioprojekt: **Die Blaue Welle**.

Wir als Vorstand würden uns freuen, dass wir hier tatkräftige Unterstützung von den einzelnen Gruppenbesuchern (nicht nur Mitarbeiter) erhalten. Hier haben wir die Chance unsere vielfältige Arbeit einem größeren Publikum vorzustellen und das sollten wir nutzen.

Wie heißt es doch: „Gemeinsam sind wir stark!“ in unserer großen Blau Kreuz Familie.

Weitere Informationen durch unseren Vorstand und den ausliegenden Einladungen.