

APROPOS



Blaues Kreuz
Suchtkrankenhilfe

Selbsthilfegruppen Solingen

Vereinsheft Nr.: 16
Okt. - Dez. 2013





Jubiläum: 25 Jahre Selbsthilfegruppen und 5 Jahre Frauengruppe im Blauen Kreuz Solingen

Dieses Doppeljubiläum wollen wir **am Samstag, den 12. Oktober 2013**, gemeinsam feiern. Wir hören ein Referat von Peter Glöckl, Gründungsmitglied unserer Selbsthilfegruppen - Gruppen, zum Thema:

Zwischen Erfolg und Überforderung Balance in der Suchtselbsthilfe (Alltag) finden

mit anschließenden Feedback. Diesen Tag wollen wir gemeinsam erleben mit Frühstück, Grillen, bunten Nachmittag.... (Einladung und Programm liegt aus). Freue mich über jeden Gruppenbesucher, über jedes Vereinsmitglied, die dazu beitragen, den besonderen Tag zu verschönern.

In dieser Ausgabe finden wir wieder sehr interessante Themen. Es wird humorvoll und doch ergreifend erzählt, wie nervend doch ein nächtliches Schnarchen sein kann. Weiter lesen wir einiges über unsere Aktionen im letzten Viertel Jahr wie z.B. das gemeinsame Grillen in der Dienstagsgruppe oder über den Wettkampf Trassenlauf. Ein Gruppenmitglied erzählt wie er wieder das Tanzen und das Musikfestival wieder neu entdeckt hat.

Über die gemeinsamen Erlebnisse in unserem Verein, in den Gruppen und im Freizeitbereich erfreut mich immer wieder zu hören und zu lesen und bin dankbar, dass immer wieder zu spüren ist: **Wir sind gemeinsam unterwegs.**

Zum Abschluss möchte ich unser viel gesungenes Lied in Erinnerung rufen. Da heißt es:

**Gut, dass wir einander haben, gut, dass wir einander sehn.
und dass Gott, hier in unsrer Mitte ist.**

Danke für das Titelfoto an: ROHA – Fotothek Fürmann/ Teisendorf. Das Foto stammt aus dem Schönramer Moor im Landkreis Traunstein/ Chiemgau.
www.roha-fotothek.de – Email: fuermann@roha-fotothek.de

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.



MISS ZÖPFCHEN - TRASSENLAUF

Am 1. September 2013 war es wieder soweit. Bei herrlichen Wetter wurde der 7. Miss Zöpfchen Lauf um 10.00 Uhr von Oberbürgermeister Norbert Feith im Südpark eröffnet.

Es wurden Strecken in Lauflängen von 2000 m, 5000 m, 10.000 m, sowie ein Halbmarathon von 21 km. absolviert. Ebenfalls gingen viele Läufer für den 10.000 m. Nordic Walking an den Start.

Ferner gab es einen 1000 m. Schülerlauf, einen 5000 m. Firmenlauf, sowie den 500 m. Bambinilauf, der besonders viel Beifall von den Zuschauern erhielt. Das traditionelle Sportevent hatte schon früh zahlreiche Schaulustige angezogen. Schließlich galt es, die Athleten bei den verschiedenen Läufen ordentlich anzufeuern.

Auch unsere Top - Athleten vom Blauen Kreuz Solingen ließen es sich nicht nehmen, an diesem Sportereignis wieder teilzunehmen und beim bewährten 5000 m. Nordic Walking Lauf mit zu laufen. Um 12.45 standen sie mit etlichen Mitstreitern am Startpunkt, wo um 13.00 Uhr der Startschuss von der ehemaligen Miss Zöpfchen Kim Ambrüster abgegeben wurde. Pünktlich zur Aufstellung hatte



sich auch wieder der Fanclub vom Blauen Kreuz eingefunden, um ihre Jungs und Mädels ordentlich anzufeuern. Die „Cheerleader“ von der Frauengruppe begrüßten sie mit blauweißen Pompons stürmisch, akustisch unterstützt von



Rasseln, Kochtöpfen und einer Vuvuzela. Ein Banner mit der Aufschrift „Fanclub Blaues Kreuz Solingen“ zeigte allen Schaulustigen, wem das ganze Spektakel galt. Unsere Sportler waren sichtlich bewegt von dem Engagement und starteten motiviert und angespornt. Auch beim Zieleinlauf wurde jeder einzelne entsprechend vom Fan-

club in Empfang genommen. Kurioserweise wurden zwei unser angemeldeten Läufer - die am Lauf gar nicht teilgenommen hatten, anschließend auf den 2. und 3. Platz nominiert.

Wie es dazu kam ?? – Ganz einfach: Als der Fanclub am Zieleinlauf Position einnahm, hatte jemand den Umschlag in der Hand, wo die Startnummern mit den Chipbändern der beiden nicht anwesenden Läufer drin waren.

Beim versehentlichen Übertreten der Ziellinie wurden die Chips automatisch registriert. So kam es zu der „unverdienten „ Platzierung“, die natürlich sofort ins rechte Licht gerückt wurde.

Einen hervorragenden und ehrlich erlaufenen 3. Platz belegte Willi Klapper. *Herzlichen Glückwunsch!*



Wieder einmal hat es sich gezeigt, dass wir eine tolle Gemeinschaft sind, der neben unserer wichtigen Arbeit in der Suchtkrankenhilfe, auch im sportlichen - und Freizeitbereich zusammen hält und viel Spaß miteinander hat.

Gaby Bosse



Wanderung im Hohen Venn am 20. Oktober 2013

Spannende 18 Km. Wanderung im Deutsch – Belgischen Nationalpark zwischen Röttgen und Monschau. Festes Schuhwerk und Regenjacke erforderlich, sowie Rucksack mit Proviant und Getränke (keine Einkehrmöglichkeit). Ersatzwäsche empfohlen ! Streckenwanderung ! Rückfahrt zum Ausgangsort per Bus (2,50 €). Dafür gibt es Natur pur, die der Taiga- und Tundra Landschaft nahe kommt. **Treffpunkt: 8.00 Uhr** Parkplatz Lohmann in SG-Landwehr (Fahrgemeinschaften). Anmeldung erforderlich: Uwe Drath ☎ 71487

Jugendfestival rockt den Ohligser Marktplatz

OLX ROCKT Euch erwartet ein abwechslungsreiches Musikprogramm mit Solinger Bands.

Ganz nach dem Motto „Von Jugendlichen für Jugendliche“ wird heute ein Jugendfestival auf den Ohligser Marktplatz geben. Tolle Bands aus der Umgebung werden ihre Musik präsentieren. Mit dabei sind unter anderem die Jungs von Sonderzeichen, die um 20 Uhr auf der Bühne stehen. Den Anfang machen Solokünstlerin Lea Lesique und die Schülerband Cuckoo. The Hypocrit und Mitter Liedermacher werden

Jugendprojektes „JuMuW“ (Jugend Musikwerkstatt) in den Räumlichkeiten der Interju stattfinden. „Das Event kam super an“, erklärt Tim Holland, Koordinator Jugend, der Interju Solingen.

Gesucht – Gefunden! Die Interju Solingen, der BSV (offizielle Schülerververtretung aller Solinger Schulen) und der Förderverein DRK „Aktiv auf der Straße“ schlossen sich zusammen und

soren und ehrenamtliche Helfer jedoch gar nicht möglich. Doch auch sie ließen sich finden:

Das Team vom Blauen Kreuz und der Förderverein „Aktiv auf der Straße“ werden sich ab 16 Uhr um euer leibliches Wohl kümmern – Getränke gibt es zum Einkaufspreis und knackige Würstchen schon für 1,50 Euro. In der Chilloutecke des BSV kann man eine Verschnaufpause einlegen oder am Stand der Interju Buttons gestalten. Bei Amnesty International erfahrt ihr mehr



Als vor kurzem die Jugendkultur-... rüchten die Veranstaltung Olx Rockt heute gemeinsam aus.



Ein etwas anderen Blaukreuz Info-Stand hatten wir am 31. August innerhalb von acht Tagen auf die Beine gestellt, um beim ersten Jugendfestival auf dem Marktplatz in Solingen Ohligs dabei zu sein. Idee(n) und Organisation lag in den Händen der „Interju“, in deren Räumlichkeiten die Freitagsguppe zu finden ist. Die Vorstellung während eines Musikfestival mit

unseren Stand Aufmerksamkeit bei den zu erwartenden Jugendlichen zu wecken, zumal einige Nachwuchs - Bands und deren Fans aus Solingen angesagt waren, löste eine Welle von Hilfsbereitschaft im „Team Blaues Kreuz“ aus. Egal ob Auf- und Abbau des Standes, als Ansprechpartner bei Fragen zum Thema Sucht und nicht zu vergessen: wir haben ja auch noch für alle Zuschauer, Musiker oder Leute die gerade vom Einkaufen kamen eine ganze Menge Würstchen gegrillt. Das war alles irgendwie anstrengend, machte aber auch viel Spaß, weil alle im Team mit

anpackten. Um 16 Uhr ging es mit guter Live Musik aus allen Stilrichtungen los. Vom Soloauftritt mit Gesang und Konzertgitarre, Musik Unplugged mit Cello und Akustikgitarre bis hin zum Highlight: der „AC-DC“ Cover Band ▶ „Firebulls“ die bis 22 Uhr den Marktplatz rockte. Interessant war für uns, dass mit dem Wechsel der Bands auch ein Austausch des Publikums stattfand. Waren am



Anfang des Festivals viele Jugendliche dabei, kam zum Schluss des Konzerts immer mehr älteres Publikum zur Bühne. Tatsächlich gab es zu diesen Zeitpunkt Anfragen an uns, von Leuten aus dem Publikum die über unseren Blaukreuz ↗

Die Blaue Kreuz Familie



Geburtstage: Oktober - Dezember 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

03. Okt. Mirjam (VE/ Mi.)

15. Okt. Uwe (VE/ Fr.)

29. Okt. Roswitha (Mi.)

31. Okt. Karin (VE/ Mi.)

02. Nov. Brigitte (VE/ Do.)

04. Nov. Willi (VE/ Mo/ Do.)

05. Nov. Monika (VE/ Mi.)

09. Nov. Barbara (VE/ Mi.)

17. Nov. Jochem (Do.)



05. Dez. Kurt (VE/ Mo./Do.)

09. Dez. Bärbel (Fre.)

17. Dez. Tobias (VE)

23. Dez. Dieter (VE/ Fr.)

25. Dez. Ralf



Am **Samstag, 30. November 2013**, von 14.00-17.00 Uhr, **feiert die Begegnungsgruppe aus Haan, ihr 25 jähriges Bestehen.** Wir, das BK Solingen, gratuliert ganz herzlich unseren Freunden aus Haan zu Ihren besonderen Jubiläum und wünschen für ihre weitere Arbeit Gottes Segen. Durch viele gemeinsame Aktionen, wie Pfingstwandern, Praxisbegleitung und mehr, sind wir seit vielen Jahren befreundet und freuen uns, dass auch in Zukunft diese gute Verbindung bleibt. Wer es sich terminlich einrichten kann, ist herzlich zu dieser Jubiläumsfeier eingeladen.

Danke Wir haben uns sehr über die vielen guten Wünsche zu unserer Hochzeit gefreut und bedanken uns ganz herzlich für Eure Geschenke. *Ulla & Jens*

Banner „gestolpert“ waren und nicht damit gerechnet hatten, auf einen (Würstchen) Stand zum Thema „Sucht“ bei so einen Rockkonzert zu stoßen. Das war für uns eine Bestätigung, dass wir es richtig gemacht haben, so kurzfristig mit einem Stand dabei zu sein - zumal es keine Erfahrungswerte gab, denn es war das erste Jugend – Musikfestival in diesen Solinger Stadtteil, wo es auch einige Brennpunkte im Bereich Jugendliche mit Alkohol- und Drogenprobleme gibt und der „Problemzone des OLBO - Gelände/ Gebäude“, wo viele Jugendliche ihre Schulstunden schwänzen und dort den Tag und die Nacht verbringen. Auch wenn die jugendlichen Zuschauer noch nicht wie erhofft auf den Marktplatz drängten, so stimmte die Organisation des Konzerts bis zur Musikqualität auf hohem Niveau. Außer uns waren auch noch Gruppen von Amnesty International, des Fördervereins DRK „Aktiv auf der Straße“ und natürlich das gesamten Interju-Mitarbeiterteam mit der großer Aktiv - und Chilloutecke dabei - und wir beim nächsten Jugend-Rockfestival auch!. UD

Komm lass uns tanzen geh'n !

Ein lautes "Das darf nicht wahr sein!" schallte durch mein Zimmer, als ich nach der Gruppe mit anschließendem Besuch des Dürpelfestes gut gelaunt nach Hause kam. Die Vorfreude auf das am nächsten Tag stattfindende Konzert einer meiner Lieblingsbands war riesig und nahm selbst mir unbekannt Formen an. Mit wackelnden Hüften setzte ich mich pfeifend an den PC. Ein Blick in meine E-Mails änderte aber alles schlagartig. *"Das morgige VNV-Nation Konzert in Duisburg muss auf Grund einer Erkrankung des Sängers auf unbestimmte Zeit verschoben werden."* Mir wurde kurz schwarz vor Augen. Schwarz, wie mein Kleidungsstil erahnen lässt eigentlich meine Lieblingsfarbe, aber in dem Moment wäre mir ein freundliches sonnengelb lieber gewesen. Ganze sieben Monate klebte die Eintrittskarte schon bei mir im Kalender, und markierte den Start meines persönlichen "Böse-schwarze-Musik-Marathons". Ganze vier Wochenenden im Juli & August sind bei mir für Festivals der Musikstile Wave, Gothic, EBM und Mittelalter verplant. Das gab's bei mir noch nie. Vier Festivals wären zu meiner nassen Zeit überhaupt nicht bezahlbar gewesen, da ich das Geld für die Eintrittskarten lieber in's Kiosk gebracht habe. Außerdem hätte ich nach so einem Mammutprogramm eine Kur beantragen müssen. Inzwischen brauche ich nach einem Festivalwochenende noch nicht mal mehr einen Tag Urlaub. Früher war das bei mir ein Muss um wieder einigermaßen klar im Kopf zu werden. Aber bis hierher war es ein langjähriger Weg. Konzerte bei denen meine Lieblingsmusik gespielt wurde mied ich im ersten Jahr nach meiner Therapie komplett. Was aber nicht heißt, dass ich mich im Keller eingeschlossen habe. Volksfeste wie den Dürpel und Ähnliche habe ich besucht. Das ich dort der Versuchung Alkohol zu trinken widerstehen kann war ich mir ziemlich sicher, denn auf Festen dieser Art kommt bei nicht die berauschende Wirkung sondern eher die des Vergessens in Betracht. Na, und zu vergessen wo ich das schlechteste Stück Pizza meines Lebens verspeist habe ist mir keinen Rückfall wert, und wenn die dargebotene Musik dem Tatbestand von akustischer

Körperverletzung gleichkommt, kann ich nach Hause gehen. Mit der Zeit wurde der Wunsch, in meinen Ohren wohlklingende Musik live zu erleben immer größer. Aber alleine auf ein Konzert zu gehen war mir dann doch nicht ganz geheuer. Gut das das es für den Fall Selbsthilfegruppen gibt. Dort traf ich auf einen



freundlichen Herrn samt Partnerin, die nicht nur meine Lieblingsfarbe sondern auch den Musikgeschmack mit mir teilen.

Gemeinsam ging es dann mit dem Vorsatz: "Ich komme nüchtern wieder aus der Konzerthalle!" auf in's Ruhrgebiet. In der Gruppe fiel mir der Verzicht auf Alkohol richtig leicht.

Alle tranken nichts und jeder Passte auf den anderen auf. Etwas anders als zu alten Zeiten. War das Konzert aber schon. Die Füße blieben die ganze Zeit ziemlich still auf einer Stelle stehen und der Kopf wackelte nur ein wenig im Rhythmus. Früher bewegte sich der Körper Mit steigendem Alkoholpegel immer stärker. Aber am nächsten Tag war auch einiges anders. Ich konnte mich noch daran erinnern in welcher Stadt ich am Vorabend war ich hatte beim Wachwerden keine Schuhe mehr an den Füßen, und meine Kleidung lag ordentlich zusammengelegt auf einem meiner Stühle. Leider kann man aber nicht ewig aufeinander aufpassen, und so stellte sich mir irgendwann die Frage, wie ich denn alleine einen Festivalbesuch trocken überstehen könnte. Zu meinem Glück ist das Fotografieren mit Spiegelreflexkameras, auf einigen Festivals die mich interessieren, erlaubt. So konnte ich mich selbst überlisten. Wo früher in der rechten und linken Hand jeweils ein Becher Bier war, befanden sich auf einmal ein riesiges Teleobjektiv und ein Fotoapparat; und siehe da, was nach dem Festival voll nach Hause kam war nicht ich, sondern die Speicherkarte meiner Kamera. Mit dem Laufe der Zeit wurde das Teleobjektiv immer kürzer, da ich mich von Festival zu Festival immer näher Richtung Bühne bewegte. Inzwischen bleibt die Kamera auch ab und zu mal zu Hause, denn mit mehreren Kilos Fotokram um den Hals ist das harmonische Bewegen des Körpers zur Musik eine anstrengende Angelegenheit. Mittlerweile steht auch der neue Termin für das verschobene VNV-Nation Konzert fest. War klar, dass das Konzert nun an meinem letzten Festival-Wochenende stattfindet. Aus Duisburg wurde auch noch Oberhausen. Aber was soll's. Schließlich kann man nur auf zwei Hochzeiten nicht gleichzeitig tanzen. Von Festivals und Konzerten an einem Tag ist nicht die Rede. Ich werde das Beste daraus machen. Das Festival ist in Wuppertal; liegt also quasi auf dem Weg.



Augen und Ohrenweide: - The Birthday Massacre -
Köln 2009



Sad Sir in Bestform
- End Of Green - Mülheim an der Ruhr 2013

Text & Foto's Dirk Seiffert

Grillabend bei der Dienstagsgruppe



Wer deftiges Essen mag, ist beim Blauen Kreuz in Solingen bestimmt gut aufgehoben. So viele leckere Bratwürste, Salate, Brote und vor allem Süßigkeiten wie in den letzten Wochen, gab es für mich schon lange nicht mehr! Aber neben den kulinarischen

Hochgenüssen steht natürlich der Kontakt zu den anderen Gruppenmitglieder und Besucher im Vordergrund. Und so lernte ich, als Neuling in der Freitagsguppe, in sehr kurzer Zeit sehr viele nette Menschen kennen!

Die Grillsaison gipfelte in einem gemütlichen Beisammensein auf dem Gelände der freien evangelischen Gemeinde in der Oststraße. Etwa 25 Menschen saßen dort in lockerer Runde beieinander. Die Damen der Frauengruppe plauderten angeregt miteinander, während sich einige der Männer an Billardtisch und Kicker vergnügten.

Interessanterweise ging es in den Gesprächen eher um alltägliche Dinge – wie war der Urlaub? Wann treffen wir uns für das Radiointerview? Was machen die Kinder? – Das finde ich gut! Denn trotz der Sache die uns alle verbindet,



die Sucht, dreht sich beim Blauen Kreuz nicht ausschließlich um Sucht, Suchtdruck, Rückfall und Bewältigung, sondern auch sehr viel Miteinander und Füreinander, wofür dieser Abend ein gelungenes Beispiel war und ich mich noch einmal ausdrücklich für die Einladung bedanken möchte. Dirk der III. Brenzel

On Air

On Air

Neuigkeiten aus unseren Radioprojekt „Die Blaue Welle“: Als neues Mitglied in der Redaktion begrüßen wir herzlich Karin Thieß. Karin ist engagiert in der Frauengruppe im Blauen Kreuz Solingen und wird uns in Zukunft u. a. durch ihre weibliche Stimme



unterstützen. Wir haben bisher schon sehr viel Spaß miteinander gehabt und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit. Zum anderen haben wir ab der 15. Sendung eine neue Erkennungsmelodie. Wie das klingt, könnt ihr auf der

Radioseite von der Homepage des
Blauen Kreuz – Solingen
(www.blaueskreuz-solingen.de)
oder auf unserer Facebookseite:
Die Blaue Welle nachhören.



Die nächste Sendung läuft am:

09. November 2013

um 21:04 Uhr auf Radio RSG

Das Blaue Kreuz kann in diesen Jahr auf zwei markante Arbeitsgebiete zurück blicken: **25 Jahre Selbsthilfearbeit**

5 Jahre Frauen – Selbsthilfegruppe

Diese wollen wir gemeinsam gebühren feiern und zwar am:

Samstag: 12. Oktober 2013 – 9.30 Uhr

Brühlerstr. 60 – Solingen Mitte (Stadtmission)

Zu diesen Termin konnten wir Hr. Peter Glöckl als Referenten zum

Thema: Zwischen Erfolg und Überforderung

Balance in der Suchtselbsthilfe (Alltag) finden,

gewinnen. Wir starten um 9.30 Uhr mit einem gemeinsamen Frühstück und gegen 10.30 Uhr beginnt das Referat mit anschl. Feedback. Mittags wollen wir grillen. Gegen 14.00 startet ein buntes Nachmittagsprogramm mit Bogenschießen, BK-Olympiade, Kaffee & Kuchen und Zeit zum persönlichen Austausch.

Aus organisatorischen Gründen, ist eine Anmeldung bei der Gruppenleitung bis zum 5. Oktober 2013 unbedingt erforderlich. Über Unterstützung durch Salat – und Kuchenspenden sind wir sehr dankbar. Wir freuen uns, dass wir diese Jubiläen gemeinsam feiern können.

Blaues Kreuz Solingen - Der Vorstand -

Jubiläum

„Du schnarchst!“

„Das kann gar nicht sein“,

Text: Rosel Westermann

Wir möchten kein zweites Schlafzimmer einrichten. Deshalb sehe ich jeden Abend der Tatsache ins Auge, mich mit den sägenden, nervtötenden nächtlichen Geräuschen aus dem Bett neben mir auseinanderzusetzen. Im Falle, dass ich nicht sofort einschlafe, nachdem ich meine Augen geschlossen habe, beginnt ein mittlerweile schon gut eintrainiertes Ritual:

Zunächst bin ich noch mild gestimmt. Ich streichle den Arm meines Mannes und sage liebevoll: „Schnarch nicht so laut.“ Tatsächlich: Er hört auf! Ganze 30 Sekunden lang. Ich ziehe an seiner Decke. Wieder hört dieser nervenaufreibende Ton auf – um gleich darauf wieder einzusetzen.



Foto: picture alliance/ Arco Images

Die nächtliche Tragikomödie

Nun werde ich energischer. Mit dem linken Fuß (weil mein Mann links von mir liegt) stupsen ich ihn ziemlich unsanft an. Ein „Hmm“ unterbricht seine Sägeaktion. „Was ist denn los?“, murmelt er. „Du schnarchst so laut“, sage ich. „Das kann gar nicht sein“, antwortet er empört. „Ich habe noch gar nicht geschlafen!“ Oh doch! Ich habe

Beweise: nächtliche Tonbandaufnahmen. Er versinkt wieder in tiefen Schlaf und begibt sich sofort in sein Sägewerk, um den gesamten Odenwald (dort wohnen wir) abzusägen. Ich stehe auf und trinke ein Glas Mineralwasser. Aus dem Zimmer unseres Sohnes ertönt ein Schnarchen, das die Phonstärke meines Mannes noch um einiges übertrifft. Offensichtlich trägt dieser diesbezüglich nicht nur die Erbmasse seines Vaters in sich, sondern auch noch die seiner Ahnen und Urahn. Ich nehme mir vor, seine zukünftige Frau rechtzeitig vor diesen Geräuschen zu warnen. Ich lege mich wieder ins Bett. Jetzt hat sich zu dem Sägeton ein gurgelndes, glucksendes Geräusch gesellt. Wäre ich nicht so schrecklich müde oder nur Zuschauerin dieser Tragikomödie, würde ich laut lachen. Zum Lachen ist mir aber gar nicht zumute! Denn ich merke, dass mein Mann plötzlich nicht mehr atmet und erst Sekunden später laut prustend nach Luft schnappt. Voller Angst, er könnte ersticken, schüttle ich ihn heftig. Er hat absolut kein Verständnis dafür. So nimmt das Drama seinen Lauf.

Seitenlage und Ohropax

Leise Pfeiftöne wechseln sich ab mit röchelnden, bedrohlich anmutenden

Sägegeräuschen. Mein Mann liegt mit geöffnetem Mund auf dem Rücken. Ich weise ihn darauf hin, dass eine Seitenlage das Schnarchen vermindert, doch er zeigt sich uneinsichtig. Morgen werde ich ihn in einem dieser modernen Schlaflabors anmelden*, nehme ich mir vor. Langsam gerät mein Blut in Wallung. Ich stecke mir Schaumgummipfropfen in die Ohren, aber die Töne neben mir dringen selbst durch diese. Irgendwie vibriert das ganze Bettgestell! Jetzt hilft nur noch das Äußerste: Ohropax! Der Klassiker aus Watte und Wachs, der jeglichen Raum in der Ohrmuschel perfekt abdichtet. Zusätzlich nehme ich eine Baldriantablette und decke mich bis über den Kopf mit unserer 1,2 Kilo schweren Daunendecke zu. Mein Kopf rauscht (wegen der Ohrpfropfen) und bald beginne ich unter der Decke zu schwitzen. Doch irgendwie gelange ich ins Reich der Träume ...Mein Mann kriegt von meinem nächtlichen „Kampf wider das Schnarchen“ nichts mit. Frisch und ausgeruht steht er morgens auf, während ich nassgeschwitzt und gerädert mein Tagwerk beginne. Pünktlich um sieben Uhr beginnt hinter unserem Haus eine Kreissäge zu kreischen. Wir wohnen nämlich direkt neben einem Sägewerk!

Rosel Westermann ist Referentin bei Frauenfrühstücken, Autorin und Sprecherin von Kurzandachten bei einem regionalen Radiosender.

Dieser Artikel stammt aus der Frauenzeitschrift LYDIA, Ausgabe 3/2013

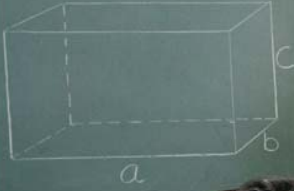
Nikolaus – Dampflokfahrt am 8. Dezember 2013

Auch dieses Jahr wollen wir wieder in der Vorweihnachtlichen Zeit eine Fahrt mit einer alten Dampfloks und weihnachtlich geschmückten Wagen (diesmal sogar mit Kohleofen) unternehmen.

Es geht diesmal zur „Selfkantbahn“, die

von Gillrath nach Schierwaldenrath im Kreis Heinsberg diesen Sonderzug einsetzt. Die Fahrt beginnt um 13.00 Uhr und dauert ca. 2 Stunden, mit einer Pause von 60 Minuten am Bahnhof Schierwaldenrath und im prächtigen Festzelt bei Kaffee & Kuchen (im Fahrpreis enthalten). Für die Eisenbahnfans bietet sich ein Besichtigungsgang durch das kleine, aber sehenswerte Bahnwerk an. Rückfahrt nach Solingen gegen 18.00 Uhr. **Abfahrt von Solingen um 11.00 Uhr vom Parkplatz am Friedhof Wuppertaler Str. in Gräfrath** (Fahrt mit priv. PKW mit Erstattung von Benzingeld). Die Kosten betragen : 16,00 € pro Erwachsene und 10,00 € für Jugend/Kinder bis 15 Jahren (incl. Nikolaustüte) Es sind 20 Plätze für uns reserviert und wir bitten um Anmeldung ab 07.10.2013 unter Tel: 2307575 oder per Email. Die Fahrtkosten bitte auf das BK-Konto bis zum 18.11.2013 überweisen, da sonst kein Anspruch auf Teilnahme besteht.. UD





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

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

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

$$\left(\frac{5}{6} - \frac{1}{4}\right)$$

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 : Oktober – November 2013



...für Gruppenbesucher und Interessierte:

12. Okt. 2013: Jubiläumsfeier – 25 Jahre Selbsthilfearbeit



Blaues Kreuz Solingen

5 Jahre Frauenselbsthilfegruppe

Siehe auch separate Einladung

20. Okt. 2013: Wanderung im Hohen Venn (18 Km.)

Treffpunkt 8.00 Parkplatz Lohmann

in SG - Landwehr (nähere Info im Heft)

Anmeldung erforderlich: Uwe Drath: ☎71487



09. Nov. 2013: Ausstrahlung der nächsten Radiosendung

Die Blaue Welle im Bürgerfunk von

Radio RSG um 21.04 Uhr



30. Nov. 2013: Jubiläumsfeier 25 Jahre BK – Gruppe Haan

Siehe auch separate Einladung

02. Dez. 2013:



Gemeinsame Weihnachtsfeier aller Mitglieder
und Gruppenbesucher (*Einladung folgt*)

08. Dez. 2013: Nikolaus – Dampflokfahrt mit der Selfkantbahn

Treffpunkt 11.00 Uhr Parkplatz Friedhof/

Wuppertalerstr. – SG-Gräfrath (*Info im Heft*)



21. Dez. 2013: Ausstrahlung der nächsten Radiosendung

Die Blaue Welle im Bürgerfunk von Radio RSG um 21.04 Uhr

.....für Mitarbeiter:

23. Nov. 2013: Praxisbegleitung in Neuss (*Einladung und Programm folgt in kürze*)

19. Jan. 2014: Mitarbeiter - Tagestreffen (*voraussichtlich im NFH Theegarten*)

Vereinsanschrift: **Blaues Kreuz Solingen:**

Willi Klapper (1. Vorsitzender) Nümmenerstr. 17

42653 Solingen

Tel.: 0212/2307575



Email: blaueskreuz-solingen@t-online.de www.blaueskreuz-solingen.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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 11.12.2013

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

Kanufahren oder Paddeln mit Garantie zum Kentern

Wir, einige Mitglieder der Freitagsgruppe, haben unter der Führung des OTV eine Kanutour (21 km.) auf der Ruhr (Start in Hattingen) gemacht. Nach anfänglichen Startschwierigkeiten im Umgang mit dem Kanu sind wir volle Kraft voraus in den strömenden Regen gepaddelt, was unserer Laune aber nichts ausmachte, da Wasser- und Lufttemperatur angenehm sommerlich waren und wir trotzdem viel Spaß beim paddeln hatten. Nach einiger Zeit wurde die Strömung heftiger und das Abenteuer begann.

Natürlich verschwendeten wir nicht einen Gedanken daran, dass wir kentern könnten denn jetzt hatten wir das Kanu im Griff. Da aber wurden wir eines Besseren belehrt! Ganz entspannt fuhren wir auf die erste „Bootsrutsche“ zu, die uns zum Verhängnis wurde. Ein Kanu genau vor uns war schon gekentert und so fuhren wir chancenlos in den Wasserschwall hinein



und machten hautnahe Bekanntschaft mit der Ruhr. Als alle Gekenterten samt Kanu und Zubehör am Ufer waren, tat ein heißer Schluck Kaffee aus Dirks Thermoskanne richtig gut. Nach Inspektion der nassen Klamotten und kurzer Besprechung setzten wir die Tour fort. Trotz der nassen Sachen konnten wir immer noch die idyllische Natur genießen. Die Kanufahrt gab uns ein neues Gefühl von Freiheit. Mit gemischten Gefühlen näherten wir uns der zweiten „Bootsrutsche“. Das kentern noch im Hinterkopf, beschlossen wir einstimmig das Abenteuer auf ein Neues zu wagen. Allerdings ging auch dieser Versuch für Ulla und Dirk wieder schief. Dafür lernten sie die Ruhr noch besser kennen. Das Mitgeföhle der anderen hat unsere Gemeinschaft noch verstärkt und nach dem Wasserschlucken (die Ruhr ist bezgl.



der Wasserqualität wieder sehr sauber) war eine große Pause fällig. Frisch gestärkt setzten wir die Tour fort und paddelten der letzten Schleuse entgegen, die wir alle ohne zu kentern passierten. Die letzten fünf Kilometer waren relativ anstrengend, da wir heftigen Gegenwind mit starken Regenfall hatten. Angekommen am Ziel in Essen – Kupferdreh waren wir froh uns dort

trockene Kleidung anziehen zu können. Nach insgesamt guten sechs Stunden auf dem Wasser waren wir froh wieder festen Boden unter den Füßen zu haben. Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Tour.

Ulla und Dirk