

APROPOS

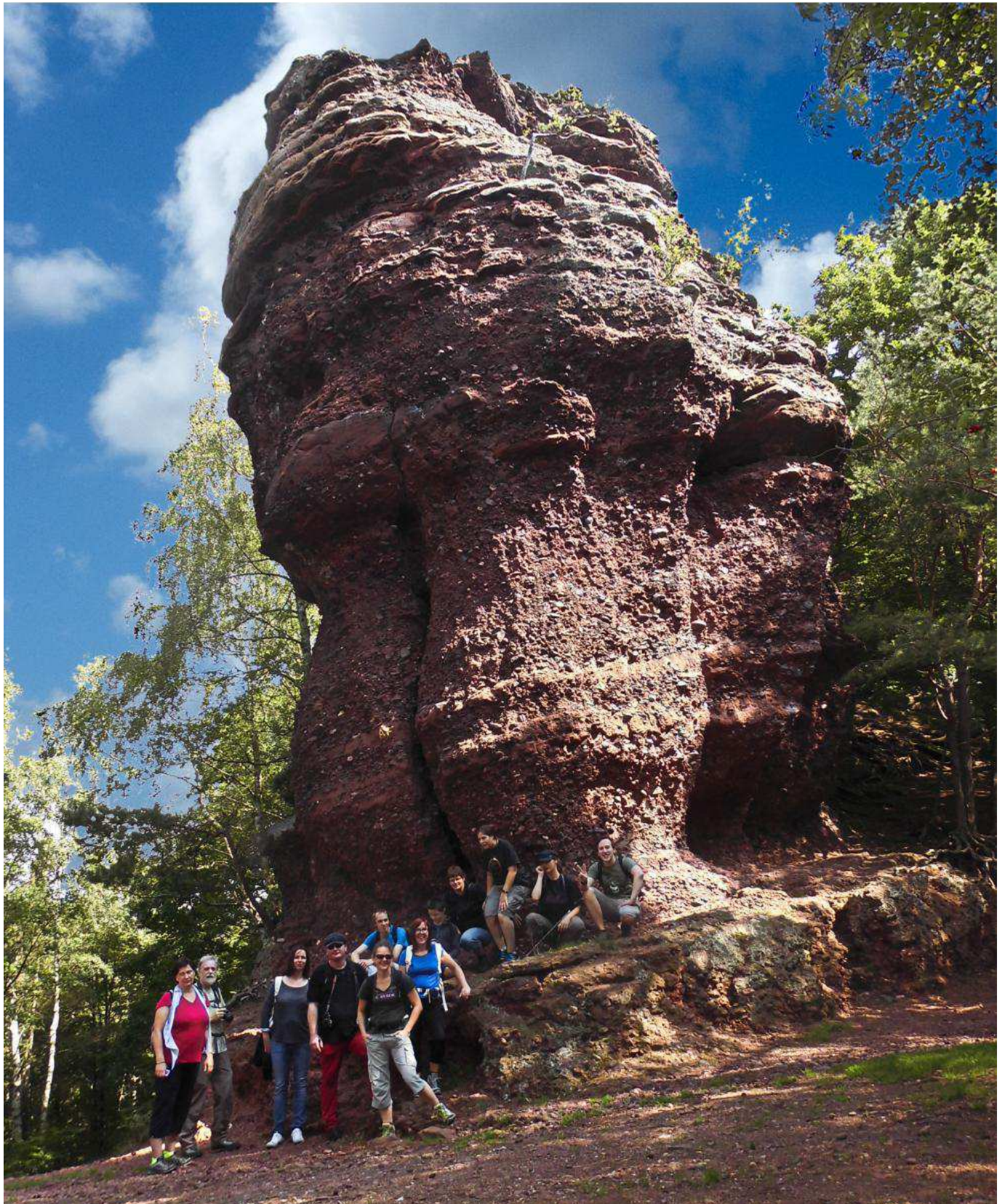
Stadtmission Solingen



Blaues Kreuz
Suchtkrankenhilfe

Selbsthilfegruppen Solingen

Vereinsheft Nr.: 20
Oktober - Dezember 2014





Losgehen und schauen was passiert

... das ist oft der erste Schritt um sein Leben von der Sucht zu befreien und ein Leben ohne Suchtmittel zu führen. Dazu gehört natürlich viel Mut und auch Konsequenz. Unsere Selbsthilfegruppen sind in der begleitenden Funktion eine große Hilfe. Hier stehen „Profis“ bereit um einen Weg ohne Suchtmittel aufzuzeigen und von ihren Erfahrungen zu berichten. Beachtet unsere Seite mit den Gruppenstunden. – Für jeden ist bestimmt etwas dabei. Dazu gehören auch weitere Aktivitäten, die wir in unserem Verein und Gruppen anbieten. Auch hier hast du die Chance vieles zu erleben, in einem geschützten Raum, ohne Alkohol.

In dieser Ausgabe kann man wieder über die einzelnen Aktionen nachlesen. Für die, die dabei waren eine gute Erinnerung an das Erlebte und für die, die es bisher versäumt haben dabei zu sein, neugierig zu machen auf unsere Gemeinschaft. – Hier gilt:

„Losgehen und schauen was passiert!“

Noch einige Wochen, dann ist das Jahr 2014 passe. Wir dürfen wieder auf schöne Erlebnisse zurückblicken. Konnten neue Erfahrungen sammeln, die unser Leben bereichert haben und wir schauen gebannt auf das Jahr 2015. Damit wir auch im kommenden Jahr den Überblick nicht verlieren, bietet das Blaue Kreuz in Deutschland e.V. wieder seine guten und geschmackvollen Kalender an. Diese werden zum Verkauf in Euren Gruppen angeboten. Durch den Erwerb eines Kalenders werdet Ihr Euch und anderen eine große Freude machen und gleichzeitig wird die Suchtkrankenhilfe des Blauen Kreuz in Deutschland e.V. unterstützt.

Wir vom Vorstand wünschen Euch allen eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit. Danken allen für die gemeinsame Zeit und sehen voller Zuversicht auf das kommende Jahr und freuen uns, dass wir wieder gemeinsam unterwegs sind. In diesem Sinne:

„Losgehen und schauen was passiert!“

Euer Willi Klapper

Titelfoto: „An der Effels“ – Kletterfelsen bei Nideggen/Rureifel.
Wanderung während der Wochenendfreizeit in der Eifel (Bericht S.8 + 9)

B. Miss - Zöpfchen - Trassenlauf

Sponsorenlauf zu Gunsten der Korkenziehertrasse. Das Blaue Kreuz Solingen war wieder dabei. Mit mehreren Disziplinen starteten wir diesmal und am Ende konnten wir wieder beachtliche Erfolge aufweisen.

Im Vorfeld meldeten wir uns zu nachstehenden Wettkämpfen an:

- 9 km Inline Skater
- 5 km Lauf
- 5 km (Nordic) Walking
- 500 m Bambini Lauf
- 5 km Firmen- und Vereinslauf

Bei sportlichem Wetter und mit reichlicher Motivation gingen wir die einzelnen Disziplinen an und konnten uns über die gebrachten Leistungen freuen. Leider wurden wir auch vom Pech verfolgt. So musste unser 5 Km. Läufer Verletzungsbedingt aufgeben. War schade, aber tat dem Spaß an diesem Sonntag kein Abbruch.



Bei sportlichem Wetter und mit reichlicher Motivation gingen wir die einzelnen Disziplinen an und konnten uns über die gebrachten Leistungen freuen. Leider wurden wir auch vom Pech verfolgt. So musste unser 5 Km. Läufer Verletzungsbedingt aufgeben. War schade, aber tat dem Spaß an diesem Sonntag kein Abbruch.



Besonders wurden wir wieder, wie in den letzten Jahren davor, von unserem eigenen Blau Kreuz Solingen – Fanclub (Frauengruppe) lautstark angefeuert. So hatten wir alle gemeinsam (Altersgruppe von 2 Jahre bis 64 Jahre) viel Freude an diesem Sonntag.

Es waren wieder gelungene Stunden, wo wir gemeinsam als Blaues Kreuz Solingen aufgetreten sind. Nächstes Jahr werden wir auf jedem Fall wieder dabei sein und einige sagten schon die Teilnahme zu. BrKl

Unsere Teilnehmer mit Start-Nr. 285+286 erreichten beim 5 km. Nordic Walking Lauf die hervorragenden Plätze 6+7 in einem anspruchsvollen Teilnehmerfeld. Die Red.



20.August 2014 : Grillabend Oststr.

Zum 3.Mal hatte die Dienstaggruppe zu einem Grillabend geladen. Achtunddreißig Personen, eine Vorspeise, acht Salaten und ein Nachtisch waren im Vorfeld von den einzelnen Gruppen gemeldet worden.

Leider waren, wie so oft, nicht alle gekommen. Es kamen nur 27 Personen, aber mit reichlich Essen. Außer den Salaten gab es natürlich Grillwürstchen, Currywurst und Krakauer, frisch vom Metzger. Ein Mitglied aus der Dienstaggruppe hatte sie besorgt und an dem Abend auch direkt für uns gegrillt. Selbst als ein Platzregen versuchte uns den Abend zu versauen, hat er seine Feuerstätte unter dem Sonnen-Regenschirm tapfer verteidigt. Danke Dirk H.

Apropos Danke.

Danke auch an alle, die mit Ihrer Hilfe beim Auf-und Abbau oder durch ihre Mitbringsel (Essen, Besteck, Saucen etc.) zu diesem, nach Meinung vieler, gelungenen Grillfest beigetragen haben.

Ich glaube, es war auch ein gelungener Abend, weil es für viele die Gelegenheit war, mal Gleichgesinnte aus den anderen Gruppen zu treffen, sich auszutauschen und auch nochmal zu erkennen, wie viele wir sind.

Ich freue mich auf das nächste Jahr und hoffe dass Ihr dann auch dabei seid.

Bis dann

Frank B.

Mit riesigen Schritten geht das Jahr 2014 seinem Ende entgegen. Wir haben viel gemeinsam erreicht und erlebt und es hat Freude gemacht mit Euch unterwegs zu sein.

Um unsere Arbeit vor Ort weiterhin tun zu können, sind wir immer wieder auf Eure tatkräftige Hilfe angewiesen. Da sich unsere Vereinsarbeit ausschließlich über Spenden, Zuschüssen und Mitgliedsbeiträgen finanziert, sind wir auch in diesem Bereich weiterhin auf eure Unterstützung angewiesen, um vor Ort unsere Arbeit an den suchtkranken Menschen und deren Angehörigen, zu forcieren.

Wir würden uns, gerade in der Vorweihnachtszeit, auf eine wohlwollende geldliche Zuwendung freuen. – Vielen Dank!

Der Vorstand

Nachstehend nochmals unsere Bankverbindung:

Stadt-Sparkasse Solingen, Kto.-Nr. 401 455; Blz. 342 500 00

IBAN: DE57 3425 0000 0000 4014 55

Auf Wunsch stellen wir auch eine Spendenbescheinigung aus.

Die Blaue Kreuz Familie



Geburtstage: Oktober - Dezember 2014

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

02. Okt. Mirjam (VE)

15. Okt. Uwe (VE/Fr.)

22. Okt. Edith (Mi.)

31. Okt. Karin (VE/Mi.)

endlich mit richtigen Datum ☺



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.)

17. Dez. Tobias (VE)

23. Dez. Dieter (VE/Fr.)

25. Dez. Ralf



Am **9. Dezember 2014** feiert unsere **Bärbel G.** Ihren ➤
Geburtstag und wir freuen uns von ganzen Herzen mit
an diesen besonderen Feiertag. Wir wünschen Ihr alles
Liebe und Gute und weiterhin viel Gesundheit und Gottes Segen.



Wir begrüßen seit dem **1. August 2014** als **neues Mitglied**
im Blauen Kreuz Solingen, unseren **Michael G.** aus der
Dienstagsgruppe.

Herzlich Willkommen in der großen Blau Kreuz Familie.

Wir möchten noch nachträglich ganz
herzlich **zur Hochzeit** von
am **29. Juli 2014**, gratulieren und
wünschen Euch alles Gute auf dem
gemeinsamen Lebensweg,
Eure Blau Kreuz Familie.



Kann ich als Alkoholkranker Bionade konsumieren – oder nicht ?

Bionade ist zurzeit für viele der „Renner“ unter den alkoholfreien Getränken, vor allem bei der jüngeren Generation. Da auch der Suchtranke mit diesem Getränk mehr und mehr damit konfrontiert wird, haben wir dieses an einem Gruppenabend zum Thema erkoren und haben dabei interessante Entdeckungen gemacht. Dadurch inspiriert habe ich mich mit dem Thema nochmals beschäftigt.



Was ist Bionade

Bionade ist eine Limonade, die durch Fermentation (Vergärung) von Malz aus überwiegend kontrolliert-biologisch gewonnenen Rohstoffen hergestellt wird. Im Herstellungsverfahren wird durch einen der in Kombucha enthaltenen Bakterienstämme Zucker nicht zu Alkohol wie beim Bierbrauen, sondern zu Gluconsäure vergoren. Ähnlich wie bei Bier werden nur die Ausgangsstoffe Malz und Wasser verwendet. Nach der Lagerung und Filtrierung werden Kohlenstoffdioxid, Zucker, Calcium- und Magnesiumcarbonat als Säureregulator und je nach Geschmacksrichtung natürliche Frucht- und Kräuteraromen zugesetzt. Die Gluconsäure wirkt dabei als Konservierungsmittel. Soweit die Beschreibung in „Wikipedia“.



Kann ich als Suchtkranker Bionade konsumieren?

In unserer Gesprächsrunde kamen viele Fragen auf und wir fragten uns unter anderem, was sagt mein Suchtgedächtnis dazu. Möchte hier einige Antworten weitergeben, die uns zum Überdenken anregen sollten. Es geht nicht darum das Getränk zu verteufeln, sondern lediglich darum sich auf diese Situation vorzubereiten und zu befassen.

Ich hätte dennoch Bedenken

Bionade wird in Flaschen verkauft, die aussehen wie Bierflaschen. Wäre mir persönlich schon „unheimlich“ und als ehemaliger Biertrinker schon einen Schritt näher am ersten Glas. Auch die Beschreibung „Ähnlich wie bei der

Bierherstellung...“ sagt mir, dass ich mir lieber ein anderes Getränk kaufe wenn ich eine Limonade möchte. Ich frage mich im Moment, warum ich gerade auf dieses Getränk gekommen bin, obwohl es doch so viele andere Getränke gibt, wo ich mir keine Gedanken machen muss.

Trinken darf ich alles was ich will, ich habe es selbst in der Hand. Es reicht schon der Anblick der Flaschen (das Auge trinkt auch mit und weckt dadurch das Suchtgedächtnis), um wieder „Lust“ auf Alkohol zu bekommen.

Risiken vermeiden

Ähnlich wie beim alkoholfreien Bier kommt hier bei vielen Erinnerungen aus der „nassen“ Zeit auf, wie ähnliche Flaschen, alte Verhaltensmuster, die Wirkung fehlt....und der Spagat zum Rückfall kann sehr kurz sein. Wenn die Art des Konsums sehr an andere Getränke, die Alkohol enthalten, erinnert, sollte man sich überlegen, ob ich dies trinke



und dadurch für mich ein Risiko besteht. Es gibt genügend Alternativen und ich sollte tunlichst vermeiden Risiken einzugehen. Wir sollten immer bedenken, die Gefahren lauern überall. Will ich wirklich alles neu Erreichte mit einem mal kaputt machen? – Nein, sagte ein Gruppenmitglied. Ich will mir keinen Weg zum Rückfall ebnen. Warum sollte ich Bionade trinken. Doch sicher nur, weil man im Kopf schon ein Schlupfloch sucht?

Resümee

Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe haben festgestellt, dass jeder für sein Tun und Handeln selbst verantwortlich ist. Ob der eine sich die Bionade als Getränk genehmigt und sich dabei wohl fühlt und ein anderer schon beim bloßen Ansehen der Flasche seine Bedenken hat, ist akzeptabel und sollte respektiert werden. Dieses Getränk gehört zu den alkoholfreien Getränken, was gegenüber einem „alkoholfreien“ Bier nicht gegeben ist. Aber das ist wieder ein anderes Thema.

Es lehrt uns wieder, dass ich als Alkoholkranker immer wieder mit neuen Situationen konfrontiert werde und ich mein Leben lang auf der Hut sein muss. Damit ich nicht auf die Nase falle und mir durch ein unüberlegtes Handeln eventuell einen Rückfall ausgesetzt werde. Ich muss mich immer wieder hinterfragen: Will ich das Risiko eingehen und mich unnötig in Gefahr begeben?

Hoffe, dass dieser Beitrag dazu beiträgt sich mehr Gedanken über das erwähnte Getränk zu machen und eine Entscheidung über *pro* oder *contra* erleichtert.

**Wochenendfreizeit in der Eifel
Duisburger Hütte vom 08.08.-10.08.2014**



Wieder einmal ging es für ein erholsames Wanderwochenende in die Rureifel.

Auch dieses Jahr kamen wir in der Duisburger Hütte, in Hausen/Rurtal, unter.

Nach einer fast staufreien Anreise in die Eifel machten wir uns in der Hütte breit und

nach einer stärkenden Erbsensuppe ging es zu einer gemütlichen Dorfrunde durch Hausen. Mit dabei ein Abstecher zu einem Kletterfelsen, den wir auch direkt erklommen haben – allerdings nicht senkrecht nach oben, sondern durch den begehbaren Wald an dessen Seite. Dies sollte uns auf den Marsch am nächsten Tag vorbereiten.

Nach einem ausgiebigen Frühstück startete am Samstagmorgen die gemeinsame Wanderung dieses Wochenendes. Ziel der Wanderung war das mittelalterliche Eifel-Städtchen Nideggen und seine auf einem Felsmassiv gelegenen Burg, hoch über dem Rurtal.

Zuerst führte uns der Weg ins benachbarte Blens und von dort über den ersten Berg der Wanderung weiter nach Abenden. Hier gab es für geschlauchte Wanderer, die Möglichkeit auszusteigen und mit Zug zurück nach Hause(n) zu fahren. Praktisch



nahm dies aber keiner wahr und so machte sich die gesamte Truppe, nach einer etwas längeren Pause an der Rur, weiter auf den Eifelpfad nach Nideggen.



Nachdem wir den nächsten Berg erklommen hatten stellte sich unserer Wanderung ein Hindernis in den Weg. Wegen umgestürzter Bäume und gebrochen Felsen war der ursprüngliche Wanderweg gesperrt. Also mussten wir eine kleine Umleitung nehmen, die wir querfeldein abkürzten. Vorbei an den Kletterfelsen des Rurtals gelangten wir, nach ca. 15 gelaufenen Kilometern, an unser Ziel – Nideggen. Hier gab es nun die Möglichkeit zu einem Imbiss, sich in ein Eiscafé zu setzen und/oder das schöne Städtchen Nideggen und die Burg mit Top-Aussicht anzuschauen. Zurück zur Hütte ging es dann mit der Rurtal-Bahn. Auf der Hütte ging es dann mit Bogen-

schießen, Wikinger-Schach, Grillen und Gesellschaftsspielen gesellig weiter, bis auch die Letzten müde in ihre Betten fielen. Für Sonntag war eine Kanu-Tour geplant, an der, bis auf ein paar wenige wasserscheue, der große Teil der Truppe teilnahm.

Mit dem Blaukreuzbus ging es nach Heimbach, dem Startort der Kanu-Tour.

Nach einer „Trockeneinweisung“, durch den „Rur – Scout“ vom Kanuverleih Petry und Begriffsklärungen für die Fahrt (Kehrwasser, ...), ging es dann auch endlich los. Wir begaben uns nach und nach ins Wasser und warteten auf der Gegenseite der Rur, die durch den Regen eine starke Strömung aufwies. Die Tour führte uns von Heimbach über Hausen bis nach Blens, wo wir eine Pause einlegten und Zeit hatten unsere Kanus vom eingedrungenen Wasser zu befreien. Bis zu diesem Punkt waren schon zwei Boote gekentert. Aber auch die glimpflich davon gekommenen waren dank der Stromschnellen nass bis zum Bauch-

nabel. Nach der Pause ging es mit der Rur durch Abenden und Nideggen entspannt bis zu unserem Zielort Zerkall. Kurz vor Ende fing es auch noch kräftig an zu regnen. Aber richtig los ging es dann erst nachdem wir ausgestiegen waren. Nach einem „schnellen“ Wechsel in trockene Kleidung fuhren wir mit dem Blaukreuzbus, der zuvor hier platziert wurde, zurück zur Hütte. Die nicht so



wassertüchtigen hatten sich als Ziel den Ort Heimbach ausgesucht. Nach einem kleinen Spaziergang nach Blens plus Ehrenrunde einmal ums Dorf Hausen, entschied sich die Gruppe mit dem Zug nach Heimbach zu fahren. Dort gab es dann die Möglichkeit sich den Ort anzuschauen und Eis zu essen, bevor es wieder zurück zur Hütte ging. Nachdem auch die Kanutruppe wieder den Weg zur Hütte gefunden hatte hieß es packen und Abschied nehmen; von der Hütte und allen die dabei waren. Und vielleicht gibt es ja ein Wiedersehen in der Duisburger Hütte, in der schönen Rureifel.....



Top Aussicht ins Rurtal von Burg Nideggen



Nachdem auch die Kanutruppe wieder den Weg zur Hütte gefunden hatte hieß



Keine Droge eroberte Deutschland in so kurzer Zeit wie *Crystal Meth*. Keine Droge fand in so kurzer Zeit so viele Konsumenten und die kommen aus allen gesellschaftlichen Bereichen unserer Bevölkerung. Von dem Schüler unter Schulstress, Studenten in Klausur und Prüfungsdruck, den Schichtarbeitern unter Produktionsdruck im Dreischicht – System, wie auch beim Krankenhaus - Personal, bis hin zu Politikern im Bundestag. Als Party - und Freizeit – Droge hat *Crystal Meth*, das Kokain schon längst abgelöst. Kokain macht arrogant, *Crystal Meth* macht geil.

Crystal Meth (CM) die Droge die Zerstört.

CM ist einfach herzustellen. Es reicht ein kleines Labor im Keller oder Garage mit Baustellenbottichen und Bohrmaschinen zum Umrühren, Gummihandschuhe und einer Wärmequelle – fertig ist die Drogenküche. In *CM* steckt das Aufputzmittel Methamphetamin und es ist verwandt mit Amphetaminen wie Speed, aber viel stärker. Die Zutaten erhält man in der Apotheke, die Basis bildet Hustensaft mit dem notwendigen Ephedrin, zusammen mit einigen Chemikalien, Abflussreiniger und Batteriesäure wird das ganze unter Explosionsgefahr aufgeköcht. Beim Erkalten der Masse entstehen die Kristalle die optisch an Kandiszucker erinnern und es riecht nach Seife. In Tschechien, dem Herstellerland Nr.1, wird *CM* tonnenweise hergestellt. Bei Razzien im Jahr 2013 wurden 260 *Crystal* – Küchen in Tschechien ausgehoben, doch wo ein Laden hochgenommen wird, wachsen zwei nach. Von Tschechien aus frisst sich das Gift über bayrisches Grenzgebiet, durch Sachsen und der Stadt Dresden mit der höchsten Konsumentenquote, durch Österreich und inzwischen weiter quer durch die deutsche Republik. Und *CM* ist billig ! 1 Gramm als Einstiegsdosis für rund 10 Portionen sind zwischen 10 – 20 € zu bekommen und sogar im Online-Handel per Post lieferbar.

Crystal Meth macht sofort abhängig. Schon 1893 wurde die Droge zum ersten mal als synthetische Substanz in Japan hergestellt. 1934 wurde es in Deutschland „entdeckt“ und im zweiten Weltkrieg unter der Marke „Pervitin“ an die Frontsoldaten und Stukapiloten mit den Spitznamen „Panzerschokolade“ und „Stuka-Tabletten“, ausgegeben. Es gab auch mit Pervitin versetzte Pralinen als „Hausfrauen-Schokolade. Das Mittel dämmte das Angstgefühl und steigerte maßgeblich die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Im Blitzkrieg blieben die mit Pervitin eingesetzten Soldaten bis zu 72 Std. an der vordersten Front, Nonstop im Einsatz. Bis 1940 verbrauchte die Wehrmacht 35 Millionen Tabletten dann stoppte das Reichsopiumgesetz die Verbreitung und Einnahme

von Pervitin, da hier schon ernste Folgen der körperlichen aber auch der psychischen Verfassung der Soldaten erkennbar waren..

Adolf Hitler war nach Analyse seiner Gesundheitsakte seit 1943 pervitinabhängig

Nach dem Krieg wurde Pervitin bis 1975 in der NVA der DDR verabreicht. Hermann Buhl benutzte Pervitin bei der Erstbesteigung des Nanga Parbat, einen 8000 m hohen Himalaya Gipfel als Dopingmittel. Der Boxer Jupp Elze hatte sich 1968 vor dem Kampf mit Pervitin aufgeputzt und fiel nach 150 Kopftreffern ins Koma und verstarb noch im Ring durch Gehirnblutung. Das Methamphetamin hatte sein Schmerzempfinden während des Boxkampfes so herabgesetzt. Prominentester Sportler unserer Zeit mit (Ex) CM – Konsum ist der mit Steffi Graf verheiratete Andre Agassi.

CM wird geraucht, aufgelöst und gespritzt, am meisten aber geschnupft. Dabei werden dem CM noch kleinste Glassplitter zugesetzt, die die Schleimhäute anritzen und die Substanz sofort zur Wirkung kommen lassen. CM überwindet die Blut-Hirn-Schranke leicht und die Nervenzellen schütten sofort die Glückshormone Dopamin und Noradrenalin aus und das Belohnungszentrum reagiert, als hätte man eine gigantische Glücksspritze bekommen. Herzschlag und Aufmerksamkeit nehmen zu, die Leistungsfähigkeit steigt. Man fühlt sich fit und viele spüren sexuelles Verlangen. Hunger, Durst, Schmerzen und Müdigkeit spielen keine Rolle mehr. Anfangs kann dieser Zustand an die 20 Std. andauern, später werden dafür immer höhere Mengen benötigt. Manche Konsumenten bleiben bis zu 15 Tage wach und kommen nur mit Medikamenten in den Schlaf, der dann wiederum bis zu 70 Std. anhalten kann. Setzt die Wirkung von CM aus, treten depressive Gedanken, Erschöpfungszustand und Paranoia ein. Schon der einmalige Gebrauch von CM macht süchtig. Mit der Zeit schädigt es die Nervenzellen im Gehirn mit Folgen von Gedächtnisstörungen, Psychosen und Halluzinationen. Die Konsumenten essen und trinken zu wenig (das schlank werden, wird als positive Nebenwirkung empfunden) und dem Körper damit viele Nährstoffe entnommen. Die Zähne verfallen, es entsteht der „Meth-Mund“. Das Immunsystem verliert an Kraft, auf der Haut bilden sich Geschwüre (besonders im Gesichtsbereich). Das Herz leidet bis zum Infarkt.



Ohne Therapie und reiner Willenskraft, schafft es niemand der jahrelang CM konsumiert hat, loszukommen. Abgesehen von den körperlichen Folgen ist die Psyche meist so nachhaltig geschädigt, dass nach sechswöchiger Entgiftung mindestens sechs Monate Klinikaufenthalt nötig

Vielen Dank an die Zeitschrift „Stern“ und Hr.Greve für die Freigabe zur Verwendung von Auszügen aus dem Bericht über Crystal Meth - Heft Nr. 32/ 2014

Grundausbildung für die ehrenamtliche Mitarbeit in der Suchtkrankenhilfe

Unsere Mitarbeiter/in Ulla G. und Dirk W. haben Ende August Ihre Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer mit Erfolg abgeschlossen. Dazu gratulieren wir, Mitglieder und Gruppenbesucher, ganz herzlich und wünschen beiden für Ihren weiteren Weg in der Suchtkrankenhilfe viel Spaß und Freude.

Wolltest Du auch schon gern ehrenamtlich anderen helfen, die in der Sucht feststecken und rechtzeitig und qualifiziert Handlungsmöglichkeiten aufzeigen? Dir fehlen noch gewisse Grundkenntnisse der Suchtkrankenhilfe? Dann hast Du die Möglichkeit beim nächsten Ausbildungstermin Dein Wissen zu vertiefen bzw. zu ergänzen.

Ziel der Ausbildung ist es, Grundkenntnisse in der Suchtkrankenhilfe zu erwerben.

Haben wir Dein Interesse geweckt? Lebst seit 2 Jahren abstinent? Dann ist es genau das richtige für Dich.

Setzt Dich mit Deinem Gruppenleiter oder dem Vorstand in Verbindung und wir werden alles Weitere detailliert absprechen. Eine Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer hat keine automatische Gruppenleiterfunktion. WK

1. Bogenschießen – Turnier des Blauen Kreuz Solingen am 25. Oktober 2014



Am 25. Oktober möchten wir Dich gerne aus unseren Selbsthilfe- und Bogenschießgruppe zu unseren:

1. Bogenschieß- Turnier des Blauen Kreuz Solingen, einladen. Los geht es um 14.00 Uhr auf der Bogenschieß-Anlage an der der Stadtmission, Brühler Str. 60.

Es wird in mehreren Durchgängen a. 8 Pfeilen geschossen, bis die Sieger in der Endrunde ermittelt sind.

Für die ersten drei Plätze werden Siegerpokale ausgegeben,

alle Bogenschützen erhalten eine Urkunde.

Die Teilnahmegebühr für das Turnier beträgt: 3,- € pro Person.

Pfeil und Bogen werden jeden Teilnehmer zur Verfügung gestellt.

Für Kaffee und Kuchen und Erfrischungsgetränke ist gesorgt. Das Turnierende ist gegen 17.30 Uhr geplant. *Anmeldung* zum Turnier bitte bis spätestens zum: 22. Oktober 2014 an Dirk Wegmann,

☎ 0212 71542 oder per Email: wegmann@unitybox.de



Treffen der Selbsthilfegruppen

Kontakt: ☎: 0212/2307575



Montags + Donnerstags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den Räumen der Stadtmission, Brühlerstr. 60
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.
Gruppenleitung: *Willi Klapper*



Dienstags:

Gruppenabend ab 19:00 Uhr, nur für Suchtkranke in den Räumen der Freien ev. Gemeinde, 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*

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*

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 und Fotobearbeitung : Dirk Seiffert

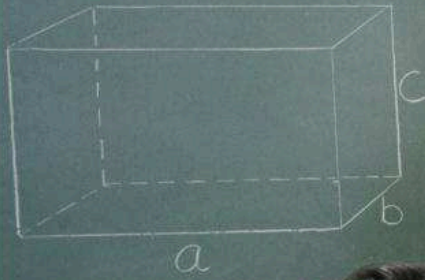
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 05.12.2014

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

ERROR: undefined
OFFENDING COMMAND: 1.#NAN

STACK:

4.54719e-34



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

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

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

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

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 : Oktober – Dezember 2014



...für Gruppenbesucher und Interessierte:

03.-05.10.2014: Ost – West Begegnung in Elbingerode/ Harz.
Treffen mit unserem Partnerverein aus Aue.

26. Okt. 2014: Gemeinsamer Gottesdienst mit der Stadtmission und Hansgeorg Panczel
10.00 Uhr Stadtmission, Solingen, Brühlerstr. 60

08. Dez. 2014: Gemeinsame Weihnachtsfeier aller Mitglieder und Gruppenbesucher des Blauen Kreuz Solingen (besondere Einladung folgt).



13. Dez. 2014: Nikolaus – Dampflokfahrt 2014
(Nähere Informationen siehe unten)

...für Mitarbeiter:

18. Okt. 2014: Praxisbegleitung in Haan (nähere Info bei Willi Klapper)

18. Jan. 2015: Mitarbeiter – Jahrestreffen 2015 im Naturfreundehaus Theegarten (Info + Mitteilung folgt).

...Infostand bei nachstehender Veranstaltung:

15. Nov. 2014: Selbsthilfetag im Klinikum Solingen

Weitere Informationen zu unseren Veranstaltungen, sind unter ☎ 0212 2307575, erhältlich !



Die nächsten Sendetermine auf Radio RSG:

04. Okt. 2014 um 21.04 Uhr

20. Dez. 2014 um 21.04 Uhr mit der letzten Sendung in diesen Jahr !

Nikolaus – Dampflokfahrt am 13. Dezember 2014:

Diesmal fahren wir mit der Hespertalbahn vom Museums-Bahnhof in Essen – Kupferdreh (Abfahrt: 11.00 Uhr) zum Baldeneysee/ Haus Scheppen und zurück.

Abfahrt von Solingen: 09.45 Uhr (Treffpunkt SG-Gräfrath Parkplatz am Friedhof)

Kosten: 10 € pro Person (Kinder erhalten zusätzlich eine Nikolaus-Tüte).

Nach der Nikolaus-Dampflokfahrt lädt der Baldeney See mit seiner Umgebung zu einem Winter – Bummel – Spaziergang mit Kaffee und Kuchen ein. Rückfahrt gegen 18.00 Uhr nach Solingen. Die Dampflokfahrt ist auf max. 20 Personen begrenzt. Anmeldung bei Willi Klapper ☎ 0212 2307575





**alles teilen
oder viel verlieren**

ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

**Fakt: Rauschtrinken bringt jährlich
über 25.000 junge Leute ins Krankenhaus.**

**Alkohol macht mehr kaputt, als du denkst.
www.kenn-dein-limit.info**

PKV
Verband der Privaten
Krankenversicherung

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Eine Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) und gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.