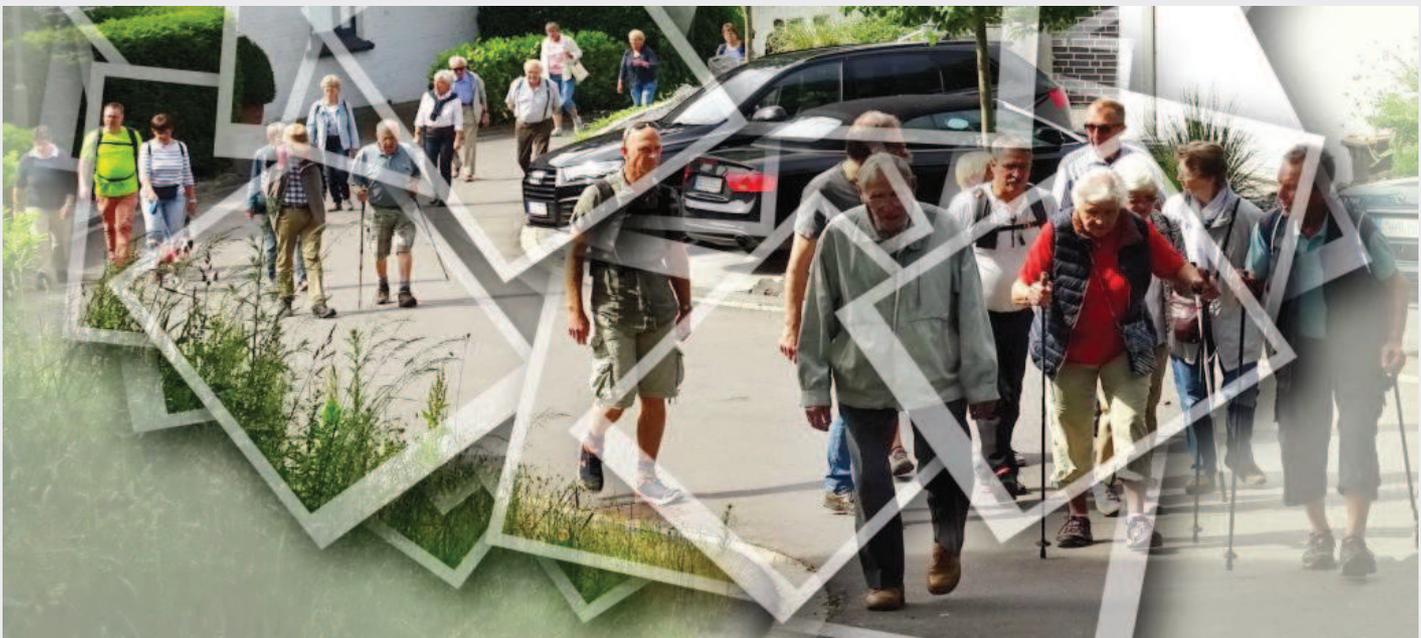


APROPOS



Blaues Kreuz
Wege aus der Sucht

Selbsthilfegruppen Solingen
Vereinsheft Nr.:31
Juli - September 2017





„Dein Leben. Dein Traum. Deine Entscheidung.“ lautet der Titel der Kampagne des Blauen Kreuzes in Deutschland, die heute startet. Mit der Kampagne, die in Zusammenarbeit mit Altruistfilms (Köln) entstand und von der DAK-Gesundheit finanziert wurde, macht das Blaue Kreuz auf das Problem Sucht aufmerksam – und das direkt und ohne Samthandschuhe. Rund 1,3 Millionen Deutsche sind alkoholabhängig. Etwa 9,5 Millionen Menschen in Deutschland

trinken zu viel Alkohol. 73.000 Menschen sterben jährlich allein in Deutschland an den Folgen von Alkoholmissbrauch und rund 1.500 Menschen aufgrund illegaler Drogen.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken und darauf aufmerksam zu machen, **erzählt das Blaue Kreuz in fünf Kurzfilmen die Geschichten von unterschiedlichen Charakteren: verschiedene Milieus, verschiedene Altersgruppen und Geschlechter. Fünf völlig unterschiedliche Geschichten und dennoch eine Gemeinsamkeit: Alle Hauptfiguren sind in die Abhängigkeit von Suchtmitteln geraten.**

Mit der Kampagne „Dein Leben. Dein Traum. Deine Entscheidung.“ möchte das Blaue Kreuz aber nicht nur in der Öffentlichkeit auf das Problem Sucht aufmerksam machen, sondern von Sucht betroffenen sowie suchtgefährdeten Menschen Mut machen, ihre Träume nicht zu vergessen und ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen, anstatt es von Sucht bestimmen zu lassen. Denn jeder Mensch kann sich entscheiden: Für oder gegen ein selbstbestimmtes Leben. Weitere Infos zu **„Dein Leben. Dein Traum. Deine Entscheidung.“** gibt es auf der **Kampagnen-Website: www.deine-entscheidung.com.**

Vereinsanschrift: Blaues Kreuz Solingen

Willi Klapper (1. Vorsitzender) Nümmenerstr. 17

42653 Solingen

Tel.: 0212/2307575

Impressum

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

Spendenkonto IBAN-Nr.: DE57 3425 0000 0000 401455 - Stadtparkasse SG

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

Tel.: 0212/71487 - Email: uwe.drath@gmx.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 22.09.2017

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

Titelbild: Pfingstmontag – Wandertag 5. Juni 2017 im Holzerbachtal - Collage

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, Oststr. 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*



Freitags:

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



Jeden Dienstag:

von 19:00 – 20:00 Uhr

in den Räumen des – Mehrgenerationenhaus, Mercimek Platz 1

(Ecke Van Meenen – Str./Konrad-Adeneauer-Str.).

Informationsabend und Erstkontakt für Betroffene und Angehörige zum Thema Sucht.

Suchtkrankenhilfe heißt Veränderung!

So auch bei unserem Radioprojekt. Seit Nov. 2010 sind wir mit regelmäßigen Bürgerfunksendungen bei unserem Lokalsender **Radio RSG**, auf Sendung. Wir hatten gedacht: „Es wird Zeit, dass wir unser Erscheinungsbild ändern. Ab sofort haben wir das nachstehende Logo auf unsere Facebook-Seite veröffentlicht. Dazu stehen für das Radioprojekt Visitenkarten, für die Öffentlichkeitsarbeit, zur Verfügung.



Wer noch bei diesem Projekt einsteigen will, ist herzlich dazu eingeladen. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Interessiert ? Dann setzt Dich mit unserem Vorstand in Verbindung. Hinweis: Unsere nächsten Sendetermine sind:

5. August 2017 / 7. Oktober 2017 / 16. Dezember 2017

jeweils samstags um 20.04 Uhr im Lokalfunk bei **Radio RSG**.

115 Jahre Blaues Kreuz Solingen

Am 7. Mai 2017 wurde das Blaue Kreuz Solingen 115 Jahre jung. Schon früh wurde beschlossen, dass dieses kleine Jubiläum nicht in größeren Rahmen gefeiert. Dies behalten wir uns in fünf Jahren vor. Doch so ganz sang – und klanglos sollte der Feiertag auch nicht in der Versenkung verschwinden. So organisierten wir kurzerhand selber eine Ausflugsfahrt und die ging nach Linz am Rhein. Los ging es schon um 9.15 Uhr mit dem Zug nach Köln und der Umstieg in den nächsten Zug in Richtung Koblenz klappte auch bestens. So standen wir mit 20 Blaukreuzlern dann um halb elf am Ufer von Vater Rhein in



Linz und blickten hoffnungsvoll in den wolkenverhangenen Himmel. Hier und da kam auch ein Tropfen herunter. Am Abend vorher stand ganz Linz im Zeichen von: „Rhein in Flammen“. Entsprechend ausgestorben präsentierte sich die pittoreske Altstadt von Linz und lud zur Entdeckungstour durch die mittelalterlichen Gassen ein. In gemüt-

licher Atmosphäre nahmen wir - natürlich in der Burgklause, gemeinsam unserer Mittagessen ein. Anschließend zog es uns in die Burg Linz mit interessanter Folterkammer, die keine Wünsche offen ließ. Die befand sich im dunklen und muffigen Keller, während die darüber liegenden Etagen die „Römische Glashütte“ mit defekten Härteofen präsentierte. Da ging es sehr geschäftstüchtig zu und ich glaube jeder von uns hat dort eine schöne Kleinigkeit mitgenommen (sogar Weihnachtskugeln im Mai – jo mei). Die Zeit verflog und am Nachmittag trafen wir uns alle an der Anlegestelle der Köln-Düsseldorfer Schifffahrtlinie. Die Rückfahrt also mit dem Schiff. An Bord gerade angekommen, gab es Waffeln mit Kirschen & Kaffee. Vorbei an Burgen, der Erpeler Ley und der Brücke von Remagen, zog unser Schiff gemütlich Rheinabwärts. Da es jetzt absolut trocken war, versammelten wir uns auf dem Oberdeck um das ganze Panorama mitten auf dem Rhein zu genießen



und sich den Wind um die Ohren wehen zu lassen. Der Höhepunkt der Schiffstour näherte sich: „Der Drachenfels“ kam in Sichtweite und es kam nun auf dem Oberdeck ordentlich Stimmung auf. Dafür sorgte unser Frauen - Power – Team, und das bis nach Kölle! UD



Die Blaue Kreuz Familie



Geburtstage: Juli - September 2017

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

19. Juli: Dirk S. (VE/ Fr.)

30. Juli: Manfred (Manni ,VE/ Fr.)

01. Aug.: Christine (Mi.)

06. Aug.: Georg (Di.)

19. Aug.: Frank (Mo/Do.)

23. Aug.: Martin (VE/Mo./Do.)

25. Aug.: Christian (VE.)

26. Aug.: Hans-Werner (VE/Mo./Do.)

28. Aug.: Michael (VE)



04. Sept.: Nadine (Fre./Bo.)

08. Sept.: Erika /(Fre./Do.)

13. Sept.: Nicole (VE.)

16. Sept.: Artur (VE/Mo./Do.)

18. Sept.: Dirk P. (Di.)

22. Sept.: Dirk W.(VE/Di./Fr.)

22. Sept.: Evelina (Mi.)

24. Sept.: Magdalene (VE)

25. Sept.: Christel (VE/Mi)



Urheber: <href="https://de.123rf.com/profile_drizzd">https://de.123rf.com/profile_drizzd

Apropos, unser **Dirk Seiffert**

hat am 9. September sein Jubiläum. Dann ist er seit 10 Jahren mit vollen Engagement beim Blauen Kreuz Solingen dabei und dies nicht nur in seiner Freitagsgruppe. Wir wünschen Dir lieber Dirk, alles Gute mitten in unserer großen Blaukreuz Familie.

Mögen Dir nie die Themen für die Gruppenabende ausgehen und ebenso

die *AugenBlicke* für das besondere Foto.

Deine Blaue Kreuz Familie



Einladung zur Vollmond - Nachtwanderung: 3. November 2017 – 20:45 Uhr

Treffpunkt: Freitagsgruppe in der Interju, Nippesstr. 2 in SG-Ohligs, + Fahrt mit den Bus.

Dauer: ca. 3 Std. durch die Ohligser Heide bis Vollmond-Mitternacht.

Ausrüstung: Taschenlampe,

Rucksack mit Getränke.

Rückfahrt gegen 0.30 Uhr

in alle Stadtteile mit Bus

und S7-Bahn.

Infos und Anmeldung erwünscht bei: Uwe Drath ☎: 0212 71487

Bundesweite Aktionswoche Sucht



Alle zwei Jahre findet die bundesdeutsche Aktionswoche Sucht statt. In Solingen haben sich verschiedene Institutionen, wie Suchtberatungsstellen, Selbsthilfebüro, Selbsthilfegruppen, Jugend - und Drogenzentrum, Fachkliniken, und sozialtherapeutische Einrichtungen unter dem Begriff **Netzwerk Sucht** zusammen geschlossen.

Zusammen haben sie einige Aktionen für die Suchtwoche vorbereitet. Für die Planung und Ausführung waren im Vorfeld etliche Treffen notwendig, die im Stadtdienst Gesundheit stattfanden. Die Eröffnung der Suchtwoche fand am 13.5. 2017 mit allen Beteiligten im Hofgarten statt. Neben zahlreichen Informationsmöglichkeiten über die verschiedenen Hilfsangebote gab es einen Rauschbrillen-Parcours unter Leitung der Polizei, alkoholfreie Cocktails und Aufklärung über Alkohol in Lebensmitteln. Viele Passanten nutzten die Möglichkeit zu Gesprächen und hatten zum Teil auch viele Fragen. Neben weiteren Veranstaltungen in der Woche, u.a. Fachvorträge, Referate, Streetwork am Mühlenplatz mit Betroffenen, gab es am 17.5. auch eine Schülerrallye. Alle Schulen waren angeschrieben und deren 9. Klassen dazu eingeladen. Teilgenommen haben ca. 150 Schüler der Geschwister - Scholl Gesamtschule und das Gymnasium Vogelsang.



Die Schüler mussten anhand von Stadtplan und GPS-Koordinaten sechs verschiedene Anlaufstellen für Suchthilfe finden, dort kleine Rätsel lösen. Nach getaner Arbeit gab es kleine Erfrischungen und Stempel, als Beleg für ihre Anwesenheit und wichtig für die spätere Auslosung. Das Blaukreuz-Wohnheim war eines der Zielpunkte. In Zusammenarbeit mit dem Teamleiter Peter Vogel und zwei Mitarbeiterinnen von unserem Blaukreuz Ortsverein wurden die Schüler, die immer in 5er Gruppen eingeteilt waren, in Empfang genommen. Die Rätsel waren schnell gelöst. Beim Parcours mit den Rauschbrillen hatten die Jugendlichen viel Spaß. Gegen 14.00 trafen sich alle Beteiligten der Schülerrallye im Haus der Jugend, um erste Eindrücke auszutauschen. Unter den Gruppen mit den richtigen Antworten wurden nun ausgelost, wer Preise gewonnen hatte. Diese wurden von verschiedenen Sponsoren gespendet; unter anderem Kinokarten, Eisgutscheine, Eintrittskarten für das Heidebad und verschiedene Sachpreise. Die Schlussbesprechung vom **Netzwerk Sucht** über die Aktionswoche Alkohol findet am 11.7.2017 im Stadtdienst Gesundheit statt. Vorab ist zu sagen, dass es trotz vieler Arbeit eine Menge Spaß gemacht hat. Durch die intensive Zusammenarbeit sind wir uns im Netzwerk Sucht auch ein Stück weiter näher gekommen. Das fördert unsere Gemeinschaftsarbeit. „**Zusammen sind wir stark**“

G.B.



Pfingstmontag - Wandertag im Holzerbachtal

Wie in jedem Jahr fand auch diesmal am Pfingstmontag, 5.6.2017 unser traditionelles und beliebtes Pfingstwandern statt.

Bei einer ansprechenden Anzahl von 50 Teilnehmern und herrlichem Sonnenschein war um 10.00 wieder Treff am Naturfreundehaus im Holzerbachtal. Nach kurzer Begrüßung und einem „Wort auf dem Weg“ von Hans-Georg Panczel,

sammelten sich die Gruppen für die Wanderungen. Es wurden eine kleine Runde von ca. 3,5 km und eine größere Runde von ca. 8.5 km angeboten. Einige wollten lieber im Naturfreundehaus bleiben und im Garten schon mal die Sonne genießen.

Passend zur Mittagszeit fanden sich alle Wanderer wieder im Naturfreundehaus ein, wo fleißige Helfer inzwischen den Grill angeheizt hatten. Bald schon zog der Duft von gegrilltem Fleisch und Wurst in unsere Nasen. Katrin und Bernd hatten den Grill voll im Griff. An dieser Stelle



noch einmal herzlichen Dank für die schweißtreibende Arbeit über den heißen Kohlen. So kamen alle hungrigen Wanderer zügig zu einem vollen Grillteller. Zusammen mit

zahlreich gespendeten Salaten, Fladenbrot und Kräuterbutter, ließen es sich alle schmecken.



Ein langes Mittagspüschchen gab es nicht. Unsere Spielemanager hatten wieder einiges an Spielen vorbereitet.

Neben dem traditionellen „Wikingerschach“ gab es auch einiges an Neuheiten. Alle Teilnehmer durften oder mussten abwechselnd



verschiedene Spiele in einem Parcours zu absolvieren. Das nächste Spiel nannte sich dann „Königshaus“. Hier galt es durch Würfeln wenig Spielgeld zu verlieren. Besonders teuer wurde es, wenn eine „7“ gewürfelt wurde. Dann schallte der Ruf: *Hochzeit* über das ganze Spielfeld und es mussten alle Mitspieler zahlen, wie bei einer richtigen Hochzeit



eben. Und wer als erster Pleite war, bekam weniger Punkte zugeteilt, als die Vermögenden. Auf einer Tafel wurden alle erspielten Punkte notiert und wer am Ende die meisten Punkte ergatterte, die/ denjenigen winkte ein Abendessen für



zwei Personen. Ein einfaches Holzgestell verblüffte im nächsten Spiel, wo ein kurzes Seil mit zwei Holzkugeln aus rund 6 m. geworfen werden musste.

Das Seil sollte auf einer der Stangen hängen bleiben, damit der Spieler punkten konnte. Mit etwas Pech schlug man die schon platzierten

Kugeln gleich mit ab. Das Spielende nahte und zum Schluss wurde Susanne Panczel als glückliche Gewinnerin ermittelt, die sichtlich dankbar den Preis in Empfang nahm. Auch ein kurzweiliges Laienspiel (Version Rotkäppchen) wurde dargestellt und sorgte für viel Gelächter auf dem Platz. Sehnsüchtig wurden am Nachmittag die heiß begehrten Waffeln mit Kirschen und Sahne erwartet und genüsslich verzehrt.



Nach einem wunderschönen Tag mit viel Sonne, Spaß und guter Laune ging auch dieser Tag zu Ende, wohlwissend, dass er im nächsten Jahr wiederkommt. G:B.



Konsumgewohnheiten und Motive von E-Zigaretten – Konsumenten in Deutschland

Ein Kurzbericht des Bundesministerium für Gesundheit (BMG) über den aktuellen Stand zum Thema: E-Zigarette. Die Projektleitung hatte Prof. Jens Reimer (Zentrum für Interdisziplinäre Suchtforschung (ZIS) am UKE-Hamburg).

Vorhabenbeschreibung, Arbeitsziele

E-Zigaretten sind elektronische Nikotinabgabevorrichtungen, in denen eine Flüssigkeit (Liquid) durch eine elektrothermische Erhitzung verdampft wird. Dieser Dampf (Aerosol) enthält Propylenglycol und Glycerin sowie Aromen und i. d. R. Nikotin. Der Gebrauch von E-Zigaretten zur Tabakentwöhnung wird zum einen unter Harm-Reduktion-Gesichtspunkten empfohlen, andererseits erfährt er aber auch strikte Ablehnung, da gesundheitliche Langzeitfolgen nicht abschließend eingeschätzt werden können und wenig über die Konsumierenden bekannt ist (z. B. Verführung von Nichtrauchernden). Es liegen für Deutschland nur sehr wenige Erkenntnisse über die Konsumierenden von E-Zigaretten vor (z. B. Rüter et al. 2015). Ziel dieses Projektes war es daher, Schlüsselinformationen der aktuell Konsumierenden von E-Zigaretten hinsichtlich ihrer Konsummuster, Rauchbiografien (sofern vorhanden), Um- bzw. Einstiegsmotive sowie ihrer subjektiven Sichtweise auf mit der E-Zigarette assoziierte Themen (z. B. Altersfreigabe) zu gewinnen und sie in Bezug zu Befunden internationaler Studien zu setzen.

Durchführung, Methodik

Bei der vorliegenden Studie handelt es sich um eine explorative, quantitative Querschnittsstudie. E-Zigaretten-Konsumierende wurden einmalig mittels eines Online-Fragebogens (Lime Survey) befragt. Der Fragebogen enthält 133 Fragen und wurde in 43 Pretests getestet. Händler und Hersteller von E-Zigaretten und Liquids haben durch einen Onlinebanner auf die Studie aufmerksam gemacht sowie über ihre Vertriebswege Flyer an Ladengeschäfte versandt. Diese Rekrutierungsstrategie wurde zuvor schon in mehreren internationalen Studien angewandt (Etter 2010; Goniewicz et al. 2013; Harrell et al. 2015). Eine Beeinflussung von Seiten der Händler und Hersteller konnte nicht festgestellt werden. Die Informationen über die Möglichkeit, an der Studie teilnehmen zu können, wurden von Foren und Online-Informationen-Seiten weiter verbreitet. Per Definition konnten an dieser Studie nur aktuell Konsumierende von E-Zigaretten teilnehmen. Die Frage nach dem Konsumstatus war verbindlich und diente gleichzeitig dazu, die Konsumierenden entsprechend ihres Status in drei Gruppen einzuteilen. Die angestrebte Zahl von 1.000 Teilnehmenden konnte weit überschritten werden. 4.092 Fragebögen wurden abgerufen und 3.320 Teilnehmende gingen nach Datenbereinigung und Plausibilitätsprüfungen in die abschließende Analyse ein. Diese Teilnehmenden verteilen sich wie folgt auf die zuvor definierten Gruppen der Konsumierenden:

- 3.037 (91,5%) Ehemalige Rauchende
- 250 (7,5%) Dual Konsumierende (E-Zigaretten und Tabakprodukte gleichzeitig)
- 33 (1,0%) Personen, die noch nie Tabakprodukte konsumiert haben

Die statistische Auswertung der Fragebögen erfolgte mittels der Statistiksoftware SPSS 21.

Gender Mainstreaming

Im Rahmen der vorliegenden Studie wurden Gender-Aspekte in vielen Analysen berücksichtigt. Unter den Befragten dieser Untersuchung ist der Anteil der Frauen mit knapp 20% gering und zudem geringer als in der Literatur zu E-Zigaretten beschrieben. Es lassen sich einige wenige geschlechtsspezifische Aspekte beschreiben. Die Frauen in dieser Untersuchung sind beim Erstkontakt mit E-Zigaretten ca. drei Jahre älter als die Männer. Da sich beide Gruppen in ihrer Tabakrauch - Anamnese nicht unterscheiden, kann dieser Befund bedeuten, dass Frauen länger als Männer dem Tabakrauch Ausgesetzt bleiben. Wie reliabel dieses Ergebnis ist, müssen weitere Untersuchungen zeigen. Entgegen populärer (Vor-)Urteile, bevorzugen Frauen keine süßeren Liquidaromen als Männer. Im Gegenteil, Männer mögen Früchtearomen und Süßigkeiten (Kuchen, Gebäck)-Aromen lieber als Frauen. Diese präferieren Kaffee- und Kakaoaromen. Es werden mehr gesundheitliche Veränderungen durch den Umstieg von Tabakprodukten auf E-Zigaretten-Konsum von Männern als von Frauen beschrieben. Dies ist erstaunlich, da Frauen und Männer sich nicht in der Anzahl der täglich gerauchten Zigaretten unterscheiden und Frauen zudem drei Jahre länger geraucht haben. Frauen fällt stärker als Männern auf, dass ihre Haut gesünder aussieht, für Männer hingegen scheint es sehr wichtig zu sein, dass sich ihre körperliche Fitness verbessert hat. Ein Unterscheidungs – Merkmal beim aktiven Gebrauch von E-Zigaretten zwischen Männern und Frauen ist das Ausmaß, indem der E-Zigaretten-Konsum zu einem Hobby geworden ist. Für Männer ist der Austausch von technischen Aspekten bedeutsamer als für Frauen (s. a. Etter 2016). Dieser Austausch findet i. d. R. in Foren statt oder bei Beratungsgesprächen in spezialisierten Ladengeschäften. Inwieweit diese Art von Vernetzung die Wahrscheinlichkeit für Männer erhöht, langfristig abstinent von Tabakprodukten zu bleiben, sollte weiter untersucht werden.

Ergebnisse, Schlussfolgerungen, Fortführung

Ehemalige Rauchende und Dual Konsumierende haben einen ähnlichen soziodemo-grafischen Status und weisen eine vergleichbare Tabakrauchbiografie auf. Sie sind im Durchschnitt 40,7 Jahre alt, zu ca. 80% männlich und verfügen über einen Bildungsabschluss, der über dem bundesdeutschen Durchschnitt liegt. Der Einstieg in den regelmäßigen Konsum von Tabakprodukten fand mit ca. 16 Jahren statt und wurde über 22 Jahre mit einer durchschnittlichen Anzahl von über 25 täglich gerauchten Zigaretten aufrechterhalten. Dual Konsumierende rauchen z. Zt. noch 14 Zigaretten pro Tag. Seit ungefähr zwei Jahren nutzen beide Gruppen E-Zigaretten. 89,3% der ehemaligen Rauchenden gelang der Umstieg auf die E-Zigarette innerhalb von 4 Wochen und fast jeder von ihnen nutzt sie täglich. Täglicher Konsum wird dagegen nur von 73,9% der Dual Konsumierenden angegeben. Hauptsächlich werden Liquids mit einem moderaten Nikotinanteil von 6-12mg/ml verwendet, wobei Dual Konsumierende höhere Nikotinstärken angeben. Ehemalige Rauchende haben ihre Nikotinstärke im Laufe der Zeit gesenkt. 50% der Befragten haben schon mit Hilfe von Nikotinersatzprodukten versucht, den Tabakkonsum zu beenden. Der Wunsch, das Rauchen von Tabakprodukten zu beenden bzw. eine Alternative zum Rauchen zu haben, (☞ S12)



<https://de.123rf.com/profile-lucadp>lucadp/123RF> Lizenzfreie Bilder/a

und die Vorstellung, positive gesundheitliche Veränderungen zu bewirken, ist die Hauptmotivation für den Umstieg auf E-Zigaretten gewesen. Im Vordergrund steht dabei nicht, kein Nikotin mehr zuzuführen. E-Zigaretten-Konsumierende fühlen sich insgesamt gesünder, vor allem mit dem Rauchen assoziierte gesundheitliche Probleme, wie Husten, geringe Kondition oder eine Veralterung der Haut haben sich verbessert. Diese Veränderungen werden bedeutsam häufiger von ehemaligen Rauchenden als von Dual Konsumierenden berichtet. Weitere positive Aspekte, die mit dem Umstieg verbunden sind, sind eine Verbesserung des Geruchs- und Geschmackssinns, weniger Belastungen des sozialen Umfelds durch Passivrauch oder Gerüche in Kleidung und Wohnung und eine deutliche Kostenersparnis. Im Vergleich zum Rauchen von Tabakprodukten wird der Konsum von E-Zigaretten als wesentlich gesünder eingeschätzt sowie das Abhängigkeitspotential als sehr viel niedriger. Die körperliche Abhängigkeit, gemessen mit dem modifizierten Fagerström-Test ergab einen niedrigen bis mittleren Wert von 2,6 Punkten (max.7 Punkte).



https://de.123rf.com/profile_ginasanders>ginasanders/123 Lizenzfreie Bilder

Personen, die die E - Zigaretten nutzen, vorher jedoch noch nie geraucht haben, weisen keine körperliche Abhängigkeit auf, konsumieren aus hedonistischen Gründen und zu 50% ohne Nikotin. Das Interesse an dieser Studie, belegt durch die hohe Anzahl an Teilnehmenden, macht deutlich, wie groß der Wunsch der E-Zigaretten-Konsumierenden ist, ihre Erfahrungen mit dem Konsum von E-Zigaretten darzustellen. Die Ergebnisse dieser Befragung zeigen viele Übereinstimmungen mit den Befunden internationaler Studien (z. B. Adkison et al. 2013; Brown et al. 2014; Farsalinos et al. 2013; Rüter et al. 2015). Unter Harm-Reduktion-Gesichtspunkten ist die E-Zigarette möglicherweise für lang-jährige, starke Raucher eine Alternative zum Tabakkonsum und könnte, neben der Nutzung von Nikotinersatzprodukten und Rauchstopp - Programmen [z. B. Rauch - frei-Programm, (Kröger 2015)], eine weitere individuelle Option sein, ein die Gesundheit schädigendes Verhalten zu unterlassen. Ein Dualer Konsum von E-Zigaretten und Tabakprodukten ist möglicherweise kritisch zu bewerten und sollte verstärkt untersucht werden. Langzeitstudien zur Toxizität und zum Nutzen bei der Tabakentwöhnung sind erforderlich, ebenso wie die Kontrolle von Geräten und Liquids (Gütesiegel), um für die Konsumenten ein höheres Maß an Sicherheit zu gewährleisten.



Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG

Die Projektergebnisse werden auf einer vom BMG mitfinanzierten, Nationalen Fachtagung am 19.10.16 durch die jeweiligen Forschenden vorgestellt und mit Vertreterinnen und Vertretern der Fachöffentlichkeit diskutiert. Darüber hinaus sind die Daten Ausgangspunkt für zukünftige zielgruppenspezifische Interventionen.

Motivationstag des BK Landesverband Rheinland

Auf Schloss Burg und seiner Jugendherberge fand der diesjährige Motivationstag des BK Landesverband Rhld. statt. Fünfunddreissig Menschen nutzten die Gelegenheit und schlüpfen an diesen Tag aus ihrer Alltagsrolle und tauschten ihre Alltagsklamotten mit den Gewändern, derer aus dem Mittelalter. Vom Burgfräulein, Prinzessin, Bauernmagd oder Hexe, vom edlen Ritter, Vogt, Gaukler oder Mönch – heute war alles möglich. Nach der Begrüßung durch Bruder Gerd und einer stilvollen Andacht von Angela zogen wir mitten ins Getümmel des Mittelalter-Markt auf der Burg. Hier fiel unsere



Foto: www.Ich zahle gerne Steuern.de

Gruppe auf, da wir eine Sünderin mit der Schandgeige im Schlepptau hatten und die angeprangerte überall lautstark verbreiten mußte: „Ich zahle gerne Steuern!“ Anerkennende Blicke von Fachleuten und entsetzte Gesichter waren uns mitten auf dem Markt sicher. Nun zerstreute sich die Gruppe und jeder erkundete für sich Schloss Burg und die Marktstände oder verweilten beim derben Spiel der Musikanten und dem Umzug der Bergischen Ritterschafft. Mit verlorenen gegangenen Zeitgefühl, dafür mit ordentlichen Appetit, gab es dann an der Jugendherberge gegrilltes Fleisch von der zahmen Sau und vom Federvieh und Gute Gaben aus dem Kräutergarten. Gut gesättigt standen nun Mittelalter Spiele auf dem Programm, da durfte ein Bogenschießen nicht fehlen. Mit

Maurischen
Bohnenfrank &
Kuchen
klang unser
Motivations
tag aus und wir
mussten leider
wieder zurück
in den Alltag.
U-D
Fotos: Bruder Gerd





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 – September 2017

08. Juli 2017: **11. Nordstadtfest in Solingen,**



Rathausplatz von 11.00-18.00 Uhr. Akteure, Vereine, Institutionen, Kulinarische Köstlichkeiten, Musik & Tanz, Info-Stand des Blauen Kreuz Solingen.

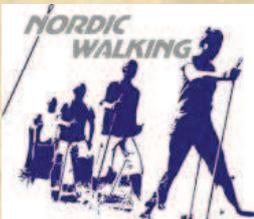


22. Aug. 2017: **Grillabend in der Dienstagsgruppe**, ab 18.30 Uhr in der Oststr. 32 in SG-Mitte. **Anmeldung bis 14. Aug. 2017** bei den jeweiligen Gruppenleiter/innen wegen Würstchen und so. Salatspenden erwünscht – Danke !



02. Sept. 2017: **Lungentag im Krankenhaus Bethanien** (siehe S. 16).

03. Sept. 2017: **Miss-Zöpfchen – Trassenlauf**. Das Team vom Blauen Kreuz Solingen tritt in folgenden Kategorien an:
5 Km. Lauf/ 5 Km. Walking, 10 Km. Lauf/ 10 Km. Walking, 9 Km. Inliner und Sonder - Disziplinen an. Alle Interessierte aus dem BK Solingen und deren Gruppen sind herzlich eingeladen mitzumachen und die Farben des Blauen Kreuz Solingen – in unseren T-Shirts zu vertreten. Die Teilnahmegebühr übernimmt der Verein, wenn die **Anmeldung** bis zum 20. August 2017 bei den jeweiligen Gruppenleiter / innen sowie beim **Teamleiter: Frank Benschid: ☎ 0162 4164609** eingegangen ist. Später eingehende Anmelder zahlen die Startgebühren selbst.



16. Sept. 2017: **Internationales Kultur und Umweltfest: „Leben braucht Vielfalt“ Solingen- Fronhof**, Beginn: 11.00 Uhr.
Anmeldeliste für die Standbesetzung folgt.



30.Sept.-03.Okt. 2017: **Ost-West Begegnung**. Nähere Info erfolgt über Willi Klapper



15. Juli 2017: **Instinktives Bogenschiessen in der Wildnis**. **Anmeldung bis 8. Juli 2017 bei Nadine Drath: 0176 54650399**. **Teilnahmekosten: 8,00 €**.

09. Sept. 2017: **Grosses Bogenschiessen – Turnier** in Radevormwald. Infos & Anmeldungen während der Trainingszeiten an der Bogenschiess-Anlage, Stadtmission, Brühlerstr. 60

Wir schreiben das Jahr 2016 und befinden uns im August, und zwar den 27. Just an diesem Tag ist **Lungentag im Krankenhaus Bethanien**. Lungentag bedeutet, wir stehen mit unserem Infostand irgendwo mitten drin. Diesmal war vorgesehen, dass am hinteren Ende Blaues Kreuz Solingen neben andern Infoständen ihren Platz hatten. Olaf und ich waren schwach begeistert über diesen Platz. „Wer kommt denn noch hier hin? Und wenn dann nur mit langen Augen, also von weitem gucken.“, waren unsere Gedanken. Da tat sich eine Gelegenheit auf doch einen Platz zu belegen, der von einem anderen Aussteller (so werden alle Infostände dort benannt) nicht eingenommen wurde. So schnell hatten wir noch nie unsere Sachen gepackt.... Glücklicherweise waren wir dann im Foyer, gleich neben der Anmeldung des Lungenkrankenhauses und packten unsere sieben Sachen aus.

An diesem Platz merkten wir das warme Wetter in Maßen. Hatte doch der Wetterbericht einige Temperaturen in der oberen Klasse angekündigt. Die Besucherzahl hielt sich somit auch in Grenzen. Suchtbrille und Infos waren trotzdem beliebt. Brachten sie doch wieder neue Erfahrungen für unseren Besucher.

Mittlerweile kamen Angela und Frank zu unserer Verstärkung. Eine muntere und ansprechende Runde war wieder mal zusammen. Doch durch das sehr warme Wetter und die daraus resultierende kleine Besucherzahl waren wir als Aussteller wenig gefragt. Infolgedessen beschäftigten wir (die Aussteller) uns gegenseitig. Was stellst du aus? Warum so und nicht anders? Die Kontakte aus dem vergangenen Jahr konnten vertieft werden. Gesprächsstoff war genügend vorhanden. Ja, und dann



kam, was man nur als Geschenk betrachten konnte. Die Musikgruppe „Fragile Matt“, die für alle Live – Musik draußen machten, hatte keine Zuhörer im Freien. In der Wärme wollte keiner stehen bleiben und zuhören, obwohl es ein Ohrenschaus war. Da verlegte die Musikgruppe, auch zu ihrem Wärmeschutz, einfach ihren Auftritt in das Foyer, wo wir waren. Nun hatten wir richtig Live Musik, und zwar irische Folklore. Richtig, richtig schön!

Vor unseren Augen tanzten sie zu ihrer Musik und animierten mitzumachen. Nun waren die Aussteller die BESCHENKTEN. So was kann man eben auch nur im Blauen Kreuz erleben, dachten wir.

Nun bereiten wir uns schon gedanklich auf unseren nächsten Einsatz am 2. September 2017 vor. An diesem Tag sind wir wieder dabei, wenn es heißt Lungentag im Krankenhaus Bethanien. 10 Uhr starten wir mit dem Aufbau unserer Utensilien. Dann um 11 Uhr ist die offizielle Eröffnung. Mit unserer Suchtbrille und einiges an Infos hoffen wir in diesem Jahr auf die Besucherzahl, die im letzten Jahr ausgeblieben ist. Gerne darfst du uns unterstützen, oder besuchen auf dem Lungentag. Ob eine Irische Folklore Gruppe diesmal dabei ist kann ich nicht