

APROPOS



Selbsthilfegruppen Solingen Vereinsheft Nr.: 34 Ausgabe: Mai – August 2018



**30 Jahre Gruppenarbeit
auf Basis der Selbsthilfe**

**10 Jahre Frauengruppe
im Blauen Kreuz Solingen**



über 150 Jahre Suchtkrankenhilfe in Solingen

Es ist soweit !

Wie bereits angekündigt liegt die Ausgabe unserer Vereinszeitschrift: **Apropos** im neuem Format vor. Ich glaube, dass wir auch weiterhin unsere Leser aktuell über das Blaue Kreuz Solingen informieren und über unsere Arbeit berichten können. Außerdem hoffe ich, dass das neue Outfit ebenso eine positive Resonanz erhält. Es ist durch die Größenveränderung des Heftes doch übersichtlicher geworden und auch leichter lesbar.

In dieser Ausgabe wird über die nächsten Aktivitäten unseres Vereins informiert. Freue mich, wenn ich den Einen oder Anderen bei den verschiedenen Aktionen begrüßen kann. Besonders möchte ich auf unser traditionelles Pfingstwandertag am **21. Mai 2018** hinweisen. Dieser wird wieder unter dem Motto: „**Es bewegt sich was...**“ am Pfingstmontag stattfinden. Es wird bestimmt wieder ein schöner Tag, den wir gemeinsam erleben werden. Bitte Hinweis unter Termine beachten!

Vereinsanschrift: Blaues Kreuz Solingen

Willi Klapper (1. Vorsitzender),
Nümmenerstr. 17, 42653 Solingen,
Telefon: 0212/2307575

Email: blaueskreuz-solingen@t-online.de

www.blaueskreuz-solingen.de

Spendenkonto bei Stadtparkasse Solingen, IBAN-Nr.:
DE57 3425 0000 0000 401455

Apropos – Redaktion: Uwe Drath, Falkenstr. 18, 42697
Solingen, Tel.: 0212/71487 - Email: uwe.drath@gmx.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 02.08.2018

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

Impressum

Weiterhin wird über **10 Jahre Frauenselbsthilfegruppe** berichtet. Die Gruppenleiterin Frau Monika Sersch wird über die Anfänge und über den aktuellen Stand der immens wichtigen Aufgabe erzählen. Bin dankbar, dass wir uns vor 10 Jahren zu diesem Schritt gewagt haben. Die Frauengruppe hat sich im Laufe der Jahre zu einem festen Bestandteil in unserem Verein etabliert. Danke, dass ich immer wieder auf Eure Unterstützung rechnen kann. Euer Mitwirken in unserem Verein ist eine große Bereicherung und in der Arbeit an den Suchtkranken und deren Angehörigen. Bin gespannt auf die nächsten 10 Jahre!

Wie es in einem Verein üblich ist, wird in jedem Jahr eine Jahreshauptversammlung (JHV) abgehalten. Freue mich, dass Uwe Drath bei der Vorstandswahl wieder zur Verfügung stand. Ich möchte mich hier ganz besonders um seinen unermüdlichen Einsatz zum Wohle des Vereins, bedanken. Und freue mich, dass wir im Vorstandskreis weiterhin gut aufgestellt sind.

In diesem Jahr sind wir wieder mit unserem Infostand auf verschiedenen Stadtfesten und Veranstaltungen unterwegs zum Motto: **VOLL FREI – Hilfe ist möglich!** Gestartet wird auf dem Nordstadtfest, Hofgarten, Lungentag in Bethanien, Leben brauch Vielfalt und am Selbsthilfetag im Klinikum, um einige zu nennen. Gerade die Öffentlichkeitsarbeit ist neben den Selbsthilfegruppen, ein wichtiger Part für unsere Ortsarbeit.

Eines ist mir aber gewiss, und das wünsche ich mir auch für die vielen vor uns liegenden Gemeinsamkeiten, dass unser großer Gott wieder begleitend mit uns ist und uns segnet. Unser Tun, unser Denken und unser Miteinander.

Euer Willi Klapper



**Treffen der Selbsthilfegruppen
in Solingen**
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 (nahe 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 (nahe 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: *Uwe Drath*



Jeden 2. + 4. Dienstag im Monat:
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.**

InfoPoint

Gemeinsam echt stark!

Ein Kranker und seine vier Freunde.

Auszug vom Gottesdienst mit Andrea Schmidt

Einige Tage später kam Jesus nach Kafarnaum zurück und bald wusste jeder, dass er wieder Zuhause war. Die Menschen strömten so zahlreich zusammen, dass kein Platz mehr blieb, nicht einmal draußen vor der Türe. Jesus verkündete ihnen die Botschaft Gottes. Da brachten vier Männer einen Gelähmten herbei, kamen aber wegen der Menschenmenge nicht bis zu Jesus durch. Darum stiegen sie auf das flache Dach und gruben die Lehmdecke auf, genau über der Stelle, wo Jesus war. Dann ließen sie den Gelähmten auf seiner Matte durch das Loch zu Jesus. Soweit die Erzählung aus Markus 2, 1-12.

Viele Menschen haben sich um das kleine Haus in Kafarnaum versammelt, in dem Jesus predigt. Was hat sie veranlasst, dorthin zu gehen? Was wollen sie erleben? Was erwarten sie? Was haben sie von ihm gehört, dass sie so neugierig sind und zum Teil lange beschwerliche Märsche auf sich nahmen? Welche Sehnsucht hat er in ihnen geweckt? Es gibt ein großes Gedränge im kleinen Haus in Kafarnaum und ums Haus herum. Da sind Leute aus der Nachbarschaft, Fischer, Handwerker, Alte und Junge, Leute wie du und ich. Etliche von ihnen haben große Erwartungen. Menschen sind darunter, die sich in irgendeiner Form nach Befreiung sehnen. Die mit der herkömmlichen Art zu Glauben mit allen Verboten und Geboten wenig anfangen können. Andere sind dabei, die endlich mal hören wollen, dass sie bedingungslos geliebt werden. Die davon gehört haben, wie Jesus mit Menschen umgeht, so ganz anders, so liebevoll und barmherzig. Vielleicht sehnen sich danach, Worte von Gottes Liebe zu hören. Kranke sind in der Menschenmenge, die Jesus begegnen wollen und darauf hoffen, von ihm gesund gemacht zu werden. Manche sind vielleicht auch da, weil sie etwas Dramatisches erleben wollen oder live bei einem Wunder dabei sein wollen. Theologen sind auch anwesend, die sich ein Bild von diesem begnadeten Laienprediger machen möchten – vor allem

wollen sie überprüfen, ob er in ihr Bild passt. Was ist eigentlich unsere Sehnsucht, wenn wir in einen Gottesdienst gehen? Wonach sehnen wir uns ganz im Stillen, wenn wir an Gott, den Vater, und an Jesus, seinen Sohn denken?

Die Menschen in unserer Geschichte sind so mit sich und Jesus beschäftigt, dass sie gar nicht mitbekommen, wie eine kleine Gruppe verzweifelt versucht, auch noch ins Haus zu kommen. Vier Männer schleppen einen Gelähmten mit sich, wollen zu Jesus, kommen nicht durch, finden aber Mittel und Wege, ihr Ziel zu erreichen. Was für ein Einsatz! Was für ein zielorientiertes Handeln!



Und solche Menschen haben wir auch im Blauen Kreuz! Menschen, die sich nicht aufhalten lassen auf ihrem Weg, die sich nicht zurückdrängen lassen, die keine Angst vor anderen haben, die sich mit Engagement und großem Gottvertrauen für andere einsetzen, für andere kämpfen, sich für andere die Hände schmutzig machen....

Ohne sie gäbe es das Blaue Kreuz nicht mehr.

Und doch kann so einem Menschen irgendwann die Kraft ausgehen. Zuerst begeistert von der Sache, bewegt von der Not, voller Energie, sich für andere einzusetzen. Und irgendwann steht man da und wundert sich, keine Kraft und keine Lust mehr zu haben. Man hat so lange auf die anderen geschaut, dass man versäumt hat zu fragen, was man selber braucht. Man ist wie gelähmt und kommt nicht mehr voran.

Wenn wir uns auf Jesus einlassen, dann wird er uns geben, was wir wirklich brauchen.



Die Blaukreuz Familie

Geburtstage der Mitglieder und Freunde: Mai – August 2018

Mai

16.05.: Heidrun
21.05.: Rosemarie
26.05.: Susanne

04.06.: Claudia
09.06.: Gabriele B.
12.06.: Michael G.
17.06.: Sebastian
18.06.: Gabriele G.



Juli

01.07.: Katrin
19.07.: Dirk S.
30.07.: Manfred

August

19.08.: Birgit
23.08.: Martin
25.08.: Christian
26.08.: Hans Werner
28.08.: Michael L.

Wir gratulieren Euch Geburtstagskinder ganz herzlich zum neuen Lebensjahr. **Eure Blaukreuz Familie**

Der Ortsverein hat tatkräftige Verstärkung erhalten.

Seit dem 1. März 2018 durch ➤

und seit dem 1. April 2018 (kein Scherz ;-) ➤

Herzlich willkommen in der Blaukreuz Familie:

Birgit Bernath
Rosemarie Windhausen-Korten



Am 06. Februar hat uns Christel Masch für immer verlassen. Wir sind zutiefst traurig, dass Christel nicht mehr mitten unter uns ist. Sie war jahrelang in der Frauengruppe aktiv. Wir werden Christel in guter Erinnerung halten und sind dankbar, dass sie unserer Blaukreuz Familie seit 2012 auch als Mitglied angehörte.

Beginn: 10.00 Uhr

Pfingstmontag - Wandertag: 21. Mai 2018

Treffpunkt: Naturfreundehaus (NFH) Holzerbachtal. Eipaßstrasse 25 b
42719 Solingen (zwischen Solingen-Wald und Gräfrath gelegen.

Wandern – Grillen – Spiel & Spaß:

Wanderroute 1: ca. 2,5 km (leicht) ca. 1 Std.
Wanderroute 2: ca. 8,0 km. (mittel) ca. 2 ¼Std.
Spaziergang um das Naturfreundehaus ca. ½ Std.
Grillen (hier bitten wir um Salatspenden)
Spiel & Spaß am Nachmittag und nette Gespräche.



Teilnehmerbeitrag:
Erwachsene: 6,- €
Kinder & Jugendliche:
bis 16 Jahre frei.

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum: 11.Mai 2018 per ☎ 0212 2307575 Willi Klapper oder Email: blaueskreuz-solingen@t-online.de und bei Deiner Gruppenleitung. Der Teilnehmerbeitrag wird am 21. Mai 2018 vor Ort eingesammelt.

Leider gibt es keine Busanbindung mehr zur Eipaßstrasse ➤ Bitte Fahrgemeinschaften bilden



Jahre Frauengruppe im Ortsverein Solingen

Bericht von Monika Sersch

Hallo ! Mein Name ist Monika Sersch und leite seit 22. Febr. 2008, also genau **10 Jahre die Frauengruppe** vom Blauen Kreuz Solingen. Da ich selbst Suchtabhängig bin, besuchte ich seit einigen Jahren die Dienstagsgruppe. Die Gruppe bestand überwiegend aus Männern und wir, das weibliche Geschlecht, waren damals zu zwei Personen, was unser outen etwas einschränkte. Bei einem Gespräch mit dem damaligen Gruppenleiter, kam es zu der Idee eine Gruppe zu gründen, die nur von Frauen besucht werden soll. Für uns war es wichtig, dass in dieser Gruppe „Frauthemen“ angesprochen werden konnten. Bei einem weiteren Gespräch zwischen dem Gruppenleiter und dem Vereinsvorsitzenden wurde der Gedanke in der Tat umgesetzt. Als Partner konnten wir zum Start die Caritas in Solingen gewinnen. Hier bekamen wir Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt und weitere Unterstützung der Beratungsstelle. Um es in Solingen publik zu machen wurde eine Pressekonferenz organisiert und wir nutzen die Solinger Medien, wie z.B. den Lokalfunk.

Seit den Anfängen sind wir jeden Mittwoch in den Räumen des Caritas Cafe`s auf der Goerdeler Straße 72 und fühlen uns in den Räumen weiterhin recht wohl. Wie bei jedem Start einer Gruppe ging es hier erst zögerlich voran, so dass sich oft nur 2 – 3 Personen trafen. Aber wir ließen uns nicht entmutigen.

Der Grundstein war gelegt !

Wenn ich jetzt so auf 10 Jahre Frauengruppe zurückblicke, bin ich dankbar, dass es die Gruppe in meinem Leben gibt. Jede Gruppenbesucherin ist mir ans Herz gewachsen und es haben sich Freundschaften gebildet. Sie haben mir auch indirekt geholfen zur der Persönlichkeit die ich heute bin und mir über die Jahre hinweg geholfen, wenn es mir mal gesundheitlich nicht gut ging. Ich bin sehr stolz auf den „Weiberclan“ die jede neue Besucherin offen und ehrlich aufnehmen und für jede Neue ein offenes Ohr haben. Auch in den sogenannten Notfällen für einander da ist. Es ist schön zu

sehen, wie sich die einzelnen Frauen in den Jahren entwickelt haben und sie zu einem festen

Bestandteil in der Gruppe und im Ortsverein geworden sind. Unser Themenbereich hat sich in den Jahren weiter entwickelt. So ist es, dass wir nicht nur über die Alkoholproblematik sprechen, sondern uns auch mit anderen Süchten auseinander setzen, sowie auch alltägliche Dinge zum Beispiel: Verlustängste, Familie oder intime Gespräche, die aber irgendwie mit dem Thema Sucht zusammen hängen.



Wir fühlen uns als Frauengruppe dem Ortsverein sehr verbunden und dass macht sich bei den verschiedenen Veranstaltungen und öffentlichen Auftritten des Vereins bemerkbar. Die Harmonie, die in unserer Gruppe herrscht überträgt sich auch auf dem Verein, indem wir oft für das Wohlergehen, durch Speisenvorbereitung, bei diversen Treffs zuständig sind. Zeigt sich aber auch, dass unsere Gruppenteilnehmerinnen in den Jahren auch Vereinsmitglieder geworden sind und dadurch die Arbeit vor Ort unterstützen.

Ich möchte mich auf diesem Weg bei allen Frauen die in der Gruppe sind ganz herzlich zu bedanken, dass ihr mich so an nehmt wie ich bin. Ich weiß, dass ich manchmal nicht einfach bin und auch meine Fehler habe. Doch durch euch (Gruppenbesucher) habe ich gelernt zu meinen Fehlern zu stehen und das ich mit mir nicht alleine bin. Dafür nochmals DANKE! Auch wenn ich es nicht so zeige, ich habe euch alle schrecklich lieb und möchte euch nicht mehr missen. Ich freue mich auf die nächsten „10 Jahre“ und bin gespannt, was wir so alles noch gemeinsam erleben. *Foto: BK Frauen Gruppe*

Wir tranken

**Wir tranken vor Glück
und wurden unglücklich.
Wir tranken aus Geselligkeit
und bekamen Streit**

**Wir tranken aus Überheblichkeit
und machten uns verhasst
Wir tranken aus Freundschaft
und schufen uns Feinde**

**Wir tranken und fühlten uns stark
und waren doch schwach
Wir tranken mutig
und wurden ängstlich**

**Wir tranken vertrauensvoll
und schufen Zweifel
Wir tranken, damit wir leichter sprechen konnten
und stammelten**

**Wir tranken, um uns himmlisch zu fühlen
und hatten die Hölle
Wir tranken, um zu vergessen
und waren immer gejagt**

**Wir tranken, um frei zu werden
und wurden Sklaven
Wir tranken, um Probleme zu lösen
aber sie vermehrten sich**

**Wir tranken, um mit dem Leben fertig zu werden
und luden den Tod ein.**

Verfasser unbekannt



Am 2. - 4. März 2018 · Klingenhalle Solingen fand die DM im Bogenschiessen statt. Ausrichter war der Solinger SC 95/98 e.V. Es nahmen über 550 Bogenschützen aus ganz Deutschland an den Wettkämpfen teil. Am Freitagmorgen ging es los mit der Eröffnungsrede des Veranstalters, sowie auch des Oberbürgermeisters Hr. Kurzbach. Nach dem Einschiessen, ging der Wettkampf im Compoundbogen los, den ich mir jedoch nur kurz angesehen habe. Es waren ca. 250 Schützen am Start, die in den Durchgängen 2 x 30 Pfeile auf 18 m. Entfernung auf die Zielscheibe schossen. Der Com-



poundbogen ist ein Bogen mit einer Sehne, die über zwei Rollen läuft.

Für Samstag hatte ich mich mit Holger und Ralf aus der Bogenschießgruppe Blue Arrows in der Halle verabredet. Wir trafen uns auf der Tribüne, die schon gut besetzt war. Gegen 14 Uhr folgte der Wettkampf mit dem Recurvebogen, mit dem wir auch in unserer Gruppe schießen. Etwa 140 Schützen, die in zwei Durchgängen aufgeteilt wurden, schossen drei Pfeile pro Durchgang. Also insgesamt zweimal 30 Pfeile auch auf 18m. Entfernung. Die Pfeile mussten jeweils in 120 sec. Abgeschossen werden. Es gab fünf Gruppen von Schützen: Damen, Männer, Senioren, Junioren weiblich und Junioren männlich. Es wurden auch noch die Mannschaftspunkte dazu gezählt. Geschossen wurde je nach Gruppe auf unterschiedlichen Größen von Scheiben im Durch-

messer von 3x13cm, 40cm und 60cm. Wir haben uns den Wettkampf dann einige Zeit angesehen, sind dann



aber nach ca. zwei Stunden nach draußen gegangen und dort etwas gefachsimpelt. Es war interessant, mal zu sehen, wie die Profis im Wettkampf schießen. Konzentration, Ruhe und Ausdauer sind erforderlich für diese Sportart. Hierbei werden nach der Sportdisziplin Marathonlauf die meisten Kalorien verbraucht (Profibereich). Es geht dabei nicht nur um die Anstrengung sondern um die Länge des Wettkampfes (bei ca. 3 Std. voller Konzentration und Anspannung).

Am Sonntag ging es dann weiter mit dem Recurvebogen - Wettkampf, der inzwischen ja auch bei der Olympiade zugelassen ist. Es waren wieder sehr viele Schützen vertreten, auch Deutschlands Team-Weltmeisterin Michelle Kroppen aus Jena, die allerdings im Halbfinale ausschied und Maike Räder aus Krefeld sich die Deutsche Meisterschaft holte. Bei den Herren wurde der erst 24 jährige Florian Kahlmann Deutscher Meister und löste unseren Lokalmatador Ralf Lafleur ab. Zum Schluss habe ich vor Ort noch ein paar Zielscheiben –



Auflagen zum Thema: Oster-eier- Bogenschiessen für unser letztes Hallen - Training ergattern können ! Mit Osterhasen in der Mitte und Oster-eier mit Zahlen drum herum. Mal sehen, wer die Eier zum Platzen bringt und den Hasen abschießt ?

Rolf Tokarski



Unser letztes Training in der Halle in Burg mündete in ein Ostereier – Bogenschiessen Wettbewerb. Rolf hatte dafür ja die Zielscheiben - Auflagen besorgt. Das erforderte ein Umdenken bei der Zielauswahl und Haltepunkt, denn die besten Ostereier - Punkte lagen nicht in der gewohnten Mitte, sondern am äußeren Rand verstreut. So brauchten wir auch erst einmal zwei Durchgänge, um uns mit den neuen Zielobjekten vertraut zu machen. Ab dem dritten Durchgang wurde dann aber eifrig Ostereier getroffen und Punkte gesammelt: Zum Schluss waren damit Rolf, Holger und Ralf am erfolgreichsten und nahmen dann auch ihre Schoko – Osterhasen als Beute in Empfang. So schließt die Hallensaison für Anfang 2018 ab und in Kürze geht es wieder nach draußen auf die Bogenschießanlage.



Die Ostereier – Bogenschützen 2018 mit den Trophäen

Blue Arrows



Solingen

Bogenschiessen - Aktuell

Leider ist die Bogenschiessanlage bei der Stadtmission, Brühler Str. 60 im Moment nicht nutzbar. Die Bauarbeiten sind durch den Winter und Väterchen Frost zum Erliegen gekommen. Die Betonierarbeiten konnten nicht abgeschlossen werden. Die Anlage ist für den Bogenschiessbetrieb ungesichert. Die Blue Arrows treffen sich zum Bogenschiessen-Training auf alternativen Anlagen. Die Trainingszeiten sind weiterhin für Mittwoch von 17.00-19.00 Uhr und an den Samstagen von 15.00-18.00 Uhr. Der Unkostenbeitrag für jedes Training beträgt 1,00 € pro Person. Eine Zusage vor jedem Training an: Dirk Wegmann ☎ 0178 6362781 oder ☎ Nadine Drath 0176 54650399 (alle auch per SMS/ WhatsApp) erwünscht.

Zum diesjährigen großen Blaukreuz Bogenschiess-Turnier in Radevormwald am 10. Juni 2018, erfolgt eine separate Einladung, Anmeldung und Infos während der Trainingszeiten.

Trainings - Termine 2018

Mai 2018: 05.05. (Sa.) 16.05. (Mi.) 30.05. (Mi.)

Juni 2018: 06.06. (Mi.) **10. Juni: Turnier Blaues Kreuz Rhld. in Rade (So.)**

Juli 2018: 04.07. (Mi.) 14.07. (Sa.) 25.07. (Mi.)

Aug. 2018: 08.08. (Mi.) 18.08. (Sa.) 29.08. (Sa.)

Sept. 2018: 12.09. (Mi.) 22.09. (Sa.) **29.09. Turnier BK Solingen (Sa.)**

Okt. 2018: 10.10. (Mi.) 20.10. (Sa.) mit Abbau für die Winterzeit
Termin - Änderungen wegen Wetterlage auch kurzfristig möglich (Trainingsinfo bei Nadine + Dirk).
Die Termine für die Hallensaison in Burg ab Oktober 2018, erfolgt vor den Schul – Herbstferien. UD

Frühlings (Urwald) Wanderung durch die Urdenbacher Kämpe. Start & Ziel: Schloß Benrath

Vom Start am Schloss Benrath wanderten wir erst einmal ein Stück Straße Richtung Urdenbach entlang. Vater Rhein begleitete uns auf der rechten Seite, bis wir den Ortsteil Urdenbach erreichten. Schnell wurde aus dem bequemen Wanderweg ein Pfad, der auf einem ehemaligen Gleisbett der verfallenen Ziegelfabrik verläuft. Mit der Überquerung der Brücke des Urdenbach, ändert sich das Landschaftsbild rapide – Urwald !. Nachdem in den 90er Jahren die 316 ha Landschaftsfläche als Auenwald-Naturschutzgebiet ausgewiesen worden ist und der Garather Mühlenbach und der Urdenbacher Altheim wieder aus den Betonrohren geholt wurden, lief das Programm: Altrhein Reloaded. Das ganze Gebiet lief nun fast unkontrolliert voll Wasser. Auch beim jährlichen Hochwasser konnte und kann sich der Rhein in dem Auenwald voll ausbreiten. Seit dem ist z. B.: Düsseldorf nicht mehr überschwemmt worden.



Heute haben wir aber einen tollen Sonnentag erwischt und da wir früh losgezogen sind, treffen wir unterwegs nur ein paar Vogelkundler mit ihren dicken Kameras an. Wir gewöhnen uns an die Stille und vernehmen merklich viele Vogelstimmen, darunter auch welche die wir sonst aus Natur-Doku Sendungen her kennen. Und wir bekommen sie auch zu Gesicht. Ein Kormoran sonnt sich über uns auf einem Ast, Fischreiher segeln vorbei und krächzen lautstark. Die Vögel sind im Frühlingsmodus. Wir nehmen uns zurück und nutzen eine Sinnesbank: *In der Ruhe liegt die Kraft*, zu einer „Fern Seh“- Pause.



So viele und verschiedene Vogelarten habe ich schon lange nicht mehr wie hier gesehen. Durch das entstandene Feuchtbiotop, finden die Vögel mehr Nahrung und erlaubt somit eine höhere und vielfältige Population.



Vor 700 Jahren floss der Rhein noch in diesem Flussbett, bis wahrscheinlich im Jahre 1374 durch ein Erdbeben ein Durchstoß unterhalb des Worringer Bruch entstand. Der Rhein floss nun gradlinig Richtung Niederrhein weiter. Der mäandernde „Urdenbacher Rhein“ verlandete, versumpfte, es bildete sich ein Niedermoor.





Ein Kormoran beobachtet uns.....

Je weiter wir in den Urwald vordringen, so wechselhaft sind jetzt auch die Aussichten nach links und rechts. Auf der linken Seite stehen schon die Häuser von Garath. Sogar ein Hochhaus ist auszumachen – was für ein landschaftlicher Kontrast. Wir sehen uns lieber die rechte Seite vom Weg an. Wie aus Fenstern schauend, bieten sich Aussichten auf die Landschaftsbühne und die Kulisse wird immer bizarrer. Vermeintlich totes Holz und abgestorbene Äste, modriges Wasser bieten Lebensraum für die Vogelarten, der Mensch bleibt hier außen vor – und das ist auch gut so !



Wir erreichen das Ende der Urdenbacher Kämme nach ca. 3,5 km. und sind beeindruckt von dem einzigartigen Biotop, welches wir gerade durchlaufen haben. Jetzt wird es Zeit für eine Pause, damit auch andere Sinne zu ihren Recht kommen. Die beste Gelegenheit ist dafür die hölzerne Aussichtswarte: „Blick in den alten Rhein“, mit Sitzgelegenheiten und Info-Tafeln über das was hier zu sehen ist. Hier machen wir Mittagsrast und genießen

die Sonne. Radieschen werden gegen Schokolade getauscht - Kekse gegen Ostereier – eine eigene Währung also.



Bald geht es weiter nach Haus Bürgel, einem alten römischen Kastell, dann Rittergut im Mittelalter (da noch auf der linken Rheinseite) und nun Biologische Station und Museum (ab 1374 jetzt auf der rechten Rheinseite).



Von Haus Bürgel führte uns der Wanderweg nun direkt zum aktuellen Rhein. Flussabwärts zogen wir immer in Ufernähe auf Wiesenwege zurück nach Schloss Benrath. Nach insgesamt gut 14 km. Strecke erreichten alle BK-Wanderer das Ziel. Trotz hohem Ausflugsverkehr fanden wir in Benrath noch ein gutes Cafe mit noch besseren Kuchen. So frischten wir unser Kräfte wieder auf und traten den Heimweg per S-Bahn an. Die spielte heute auch ohne Verspätung mit und beschloss den schönen Frühlingswandertag. UD

Was ist für mich Paradies ?

...ein Thema für den Gruppenabend ?!

Das Wort Paradies kommt ursprünglich aus dem persischen und bedeutet: Einzäunung - Garten.

In der Bibel wird vom Garten Eden erzählt. Es wird von einer Welt gesprochen die völlig in Ordnung ist.

Vollkommene Harmonie und Einklang – bis die Schlange kam !!!

Heute hat das Wort „Paradies“ für jeden eine eigene Bedeutung. In unserer Gesellschaft wird es übertragen auf Dinge und Zustände, die ideal sind, z.B.: „Paradies für Vögel“, oder „Wanderparadies“ hinaus in Gottes



freier Natur, oder „Anglerparadies“

(hier würden die Fische, wenn sie könnten protestieren). Gerade beim letzten Begriff wird schnell klar, dass die Paradiese heute zwar noch etwas mit Einzäunung zu tun haben aber auf keinen Fall mehr in vollkommener Harmonie.



Ein Paradies, so wie es in der Bibel beschrieben wird, gibt es nicht. Jeder von uns hat seine eigene Vorstellung von seinem Paradies. Wer etwas paradiesisch findet, erlebt in diesem Moment Befriedigung und Erfüllung. Doch wie viele dieser kostbaren Momente erlebst Du ?

Jeder hat seine eigene Vorstellung, wie z.B.:

- unendlich viel Zeit
- Geborgenheit
- einen Mercedes

- schöne Gefühle
- wenn das Geld bis zum Monatsende reicht
- Frühlingsduft
- Ein Baby in den Armen halten
- Keinen Streit mehr
- Verstehen ohne Worte
- Unbeschwert lachen zu können
- Im Lotto gewinnen
- Urlaub
- ?.....

Was wäre wenn wir eine Zeitlang alles tun könnten, was wir wollen ?

Wäre das ein Stück vom Paradies ???

Oder sind es die kleinen Dinge im Alltag, die große Wirkung haben, die einfach glücklich machen ?

Kurt Tucholsky beschrieb sein Paradies so:



„Baden im See.....liegen an einer versteckten Stelle; sich von Sonne voll saugen, so dass man mittags herrlich verdöst und trunken vor Licht, Luft und Wasser nach Hause rollt; Schlaf-Ruhe-Urlaub!.

Haben wir eine Ahnung von unserem Paradies ?

Sind wir noch in der Lage, Einzelteile vom Paradies zu entdecken ?

Können wir es noch sehen ?

Oder haben wir vergessen, was es für uns ist ?

Was ist für mich Paradies ?

UG

Drogen-Unfälle Seit 2015 verdreifacht

Drogen wie Cannabis, Amphetamine und Kokain haben dem Alkohol den Rang abgelaufen. Dies gilt zumindest für Solingens Autofahrer.

wegen Drogen am Steuer ein, hingegen „nur“ 248 Verfahren wegen Fahrens unter Alkoholeinfluss. Die meisten Autofahrer, fast 90 Prozent,

ter Drogennachweis ist ein typisches Kontrolldelikt. Was heißt: Je intensiver die Polizei prüft, desto mehr Verkehrsteilnehmer werden

dukten darf allerdings nicht außer Acht gelassen werden, dass die beeinträchtigende Wirkung dieser Produkte unverändert erhalten bleibt. In

cheltest, angeboten. Es könnten auch Bluttests angeordnet und ein Ordnungswidrigkeits- oder sogar Strafverfahren eingeleitet

Das Jahrbuch Sucht 2018 der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. liegt vor und liefert die neuesten Zahlen, Fakten & Trends zum Konsum legaler und illegaler Drogen sowie zu abhängigem Verhalten. So sank der Alkoholkonsum in Deutschland auf 133,8 L. pro Kopf der Bevölkerung. Das statistische Bundesamt errechnete, dass insgesamt 3,38 Mio. Erwachsene von einer alkoholbezogenen Störung betroffen waren. 74000 Todesfälle wurden durch Alkoholmissbrauch im Jahr 2016 erfasst. 22309 Jugendliche zwischen 10-20 Jahren mussten wegen akuten Alkoholmissbrauch in Deutschlands Krankenhäusern behandelt werden. Dies ergibt eine Steigerung zum Vorjahr um 1,8 % gegenüber der Erfassung im Jahre 2000 um 134 % ! In Solinger Krankenhäusern wurden 2016 exakt 833 Personen aufgenommen und stellten damit die häufigste Ursache für eine Einweisung. Durch die Aufnahme und Behandlung von alkoholisierten Menschen, werden in den Krankenhäuser Personal, Pflegekräfte und Ärzte gebunden, die zur Behandlung von Herzinfarkten, Schlaganfällen und Verunfallten Personen dringend benötigt werden. Im Moment besteht eine Wartezeit von 14 Tagen im LKH Langenfeld zur Entgiftung auf der Station 9. Die meisten Krankenhäuser entlassen Menschen mit Alkoholmissbrauch nach der Behandlung und Nüchternung innerhalb von 24 Std. Die direkten und indirekten Kosten des Alkoholkonsums in Deutschland wird mit 40 Mrd. Euro beziffert. Dem stehen alkoholbezogene Steuereinnahmen mit 3,165 Mrd. Euro gegenüber.

Bei den illegalen Drogen wurden im Jahre 2016 ein Anstieg von 7,3 % auf ca. 35000 Jugendliche und 6,1 % bei Erwachsenen mit ca. 87800 Drogenkonsumenten festgestellt. 1333 drogenbedingte Todesfälle (+ 8,7 % gegenüber Vorjahr) wurden verzeichnet. Nach wie vor ist Cannabis die häufigste konsumierte Droge.

In Solingen wurden im Jahr 2016 genau 575 Verfahren

wegen Drogen am Steuer, vorwiegend Cannabis von der Polizei eingeleitet. Dem standen „nur“ 248 Verfahren wegen Fahrens unter Alkoholeinfluss auf Solinger Straßen gegenüber. Im Jahr 2016 wurden in der BRD, 1,54 Mrd. Arzneimittelverpackungen verkauft. Damit gibt es keine Veränderung Vorjahr. Der Anteil der rezeptpflichtigen und nicht rezeptpflichtigen Mitteln hält sich die Waage. Die Umsätze der pharmazeutischen Unternehmen stiegen im Jahr 2016 auf 31,5 Mrd. Euro (+ 3,1%). Bei Missbrauch und Abhängigkeit von Arzneimittel zeigt sich eine unveränderte Situation: Die Langzeitanwendung von Tranquillizern und Schlafmittel (wie Diazepam, Zolpidem und Zopiclon) stehen im Mittelpunkt für die Arzneimittelabhängigkeit von ca. 1,5 Mio. Menschen. Dazu zählen überwiegend ältere Menschen – davon sind die meisten Frauen.

Der Verbrauch von Zigaretten und Tabak ist in 2017 gestiegen. 75.838 Mio. Zigaretten (+1,1 %) wurden konsumiert. Der Konsum von Zigarren und Zigarillos ging dagegen zurück. Mit der neuesten Befragung im Mai 2016 hat jeder achte Deutsche ab 14 Jahren schon einmal E-Zigaretten probiert. Bei Männern deutlich höher als bei Frauen. E-Zigaretten werden von 2,2 % Personen in Deutschland konsumiert. Das entspricht etwa 193000 E-Zigaretten – Rauchern. 121000 Menschen starben im Jahr 2013 nachweislich an den Folgend des Rauchens. Das waren 13,5 % aller Todesfälle, hinzu kommen 3300 Todesfälle durch Passivrauchen. Die durch Rauchen entsandten Kosten belaufen sich in Deutschland auf 79,09 Mrd. Euro (25,41 Mrd. Euro für direkte Behandlungskosten/ 53,7 Mrd. Euro z. B. durch Produktionsausfälle).

Recherche UD

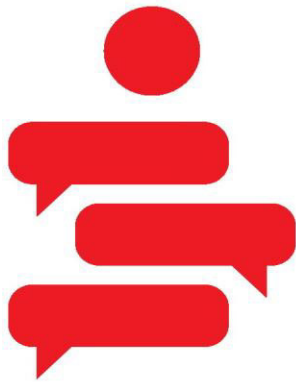
Alkohol ist Problem Nummer 1

Häufigste Ursache in Solingen für Einweisung in Klinik.

Die Zahlen sind erschreckend: Die häufigste Ursache für einen Krankenhausaufenthalt in Solingen waren im vergangenen Jahr Verhaltensstörungen durch Alkohol. Das teilt die Krankenkasse IKK classic mit



Verstehen ist einfach.



sparkasse-solingen.de

Wenn man einen Finanzpart-
ner hat, der die Region und
ihre Menschen kennt.

Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht



Stadt-Sparkasse
Solingen



Termine : Mai - August 2018

.....für Gruppenbesucher und Freunde:

21. Mai 2018: **Pfingstmontag – Wandertag.** Start: 10.00 Uhr Naturfreundehaus Holzerbachtal.
Einladung und Infos auf Seite 5.



10. Juni 2018: **Bogenschieß - Turnier in Radevormwald.** Nähere Informationen während der Trainingszeiten der Bogenschützen Blue Arrows . Siehe auch Seite 9.

16. Juni 2018: **Tagesseminar mit Andrea Schmidt-** Thema: Der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit.
Beginn 9.00 Uhr. In den Räumen der Stadtmission Solingen, Brühler Str. 60.
Anmeldung bis 5. Juni 2018 – Unkostenbeitrag 10,00 € inkl. Verpflegung.
Siehe Seite 16



09. Aug. 2018: **Themenabend in der Donnerstagsgruppe mit Sr. Tanja Vorsteher**
„Voll frei – Hilfe ist möglich“
19.00 Uhr, Stadtmission Brühler Str. 60



28. Aug. 2018: **Grillabend der Dienstagsgruppe.** Innenhof in der Oststr. 32 in Solingen.
Beginn ab 18.30 Uhr. Kostenfrei - Salatspenden erwünscht . Bitte Anmeldung
bis zum: 21.08.2018 bei den jeweiligen Gruppenleiter/ in, wegen der Würstchen.



02. Sept. 2018:



Miss Zöpfchen Trassen - Lauf 2018. Treffpunkt am Südpark in Solingen.
Nähere Infos folgen über Teamchef: Frank Benschaid.

.....für Gruppenleiter & Mitarbeiter:

07. Juli 2018: Infostand auf dem Nordstadtfest – Rathausplatz, Solingen. Info und Organisationsablauf und über Standbesetzung etc. folgen.

04. Aug. 2018: Jubiläums- Infostand im Einkaufszentrum Hofgarten.

25. Aug. 2018: Lungentag in Bethanien. Nähere Infos über Tagesablauf folgen.

08. Sept. 2018: Motivationstag des BK Landesverband Rhld. Am Naturfreundehaus Holzerbachtal in Solingen.
Einladungen dazu folgen vom Landesverband



DIE BLAUE WELLE
Bürgerfunk-Sendungen



..... strahlt ihre Sendungen im Bürgerfunk/ Radio RSG zu folgenden Terminen aus:

09. Juni 2018: Als Studiogast ist Benjamin *Benni* Becker vom blu:prevent Team und Blaukreuz Referent Suchtprävention dabei. Außerdem geht es in der Sendung um Freizeitangebote des Blauen Kreuz.

Eine weitere Sendung wird am: 11. August 2018 ausgestrahlt.

Die Sendungen beginnen um 20.04 Uhr. Hörbar auf UKW Frequenz 94,3 und 107,9



Der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit

Tagesseminar mit Frau Andrea Schmidt, Bildungsreferentin

Blaues Kreuz in Deutschland e.V.

- **Verbunden mit mir**
(Einheit von Körper, Seele und Geist)
- **Verbunden mit den anderen**
(Mein soziales Umfeld)
- **Verbunden mit Gott**
(die spirituelle Dimension)

Mit diesem Themenbereich wollen wir uns gemeinsam auf einem Tagesseminar mit Referentin, Frau Andrea Schmidt beschäftigen.



- **Samstag: 16. Juni 2018**
von 9.00 Uhr bis ca. 15.30 Uhr
Solingen, Brühler Str. 60
- **Tagungskosten: pro Person 10 €**
(incl. Verpflegung)
- **Anmeldung: bis zum 05. Juni 2018**
Tel.: 0212 2307575
Email: blaueskreuz-solingen@t-online.de

Wir freuen uns über eine rege Beteiligung