

# APPROPOS



Selbsthilfegruppen Solingen Vereinsheft Nr.: 40 Ausgabe: Mai – August 2020

**Aufgrund der aktuellen Situation  
müssen unsere Stühle vorerst  
leider leer bleiben.**

**Gruppenstunden finden zurzeit  
nicht statt!**





## **Gesichtsmasken werden wohl in Zukunft unser ständiger Begleiter sein.**

Die Corona-Pandemie hat uns voll im Griff. Totaler Stillstand auf allen Ebenen des Lebens. Das betrifft auch die Arbeit in der Suchtkrankenhilfe. Alles geplante für 2020 mussten wir auf „Eis legen“.

### **Wie funktioniert Gruppenarbeit in der Pandemie?**

Diese Frage mußten wir uns in den letzten Wochen stellen. Waren doch alle Gruppenbesuche und weitere Termine, durch die Kontaktsperre, nicht mehr möglich. Dank der heutigen Technik (Telefon, E-Mail, Skype und WhatsApp) konnten wir als Gruppenleiter zu den Einzelnen aus den Gruppen und den Gruppenbesuchern untereinander, Kontakt halten. Bin mir sicher, dass diese Wege bei fragenden und hilfeschuchenden Menschen ankommen. - Aber ein persönliches Gespräch unter vier Augen oder in der Gruppe, kann das alles nicht ersetzen.

Nun warten wir alle auf einen "Neustart" mit unseren Gruppen, in unserem Verein. Wir hoffen, dass wir spätestens Mitte Mai 2020 unsere SH-Gruppenarbeit, wieder in Solingen anbieten können. Natürlich verbunden mit den Hygiene- und Abstandsregeln. Diese sind auszugsweise auf **Seite 13** in dieser Ausgabe nach zu lesen.

Ich wünsche uns allen für unsere Aufgabe in der Suchtkrankenhilfe, im Blauen Kreuz, viel Kraft fürs Mitarbeiten und das wir trotz der Einschränkungen nicht den Mut verlieren.

**"Gemeinsam sind wir stark!"**

### **Ereignisse und Themen**

Weitere Ereignisse und Themen werden in der heutigen Ausgabe beschrieben.

- Einen ausführlichen Bericht über die Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer.
- Ein Bericht über ein Konzert mit Sefera Nelson, die im Januar in Solingen mit einem hervorragenden Programm gastierte.
- Einen Artikel vom Mitarbeitertreffen und einen Einblick in unser Arbeiterteam.

Und viele weitere Informationen über unsere Ortsarbeit, verbunden mit einem Fachartikel.

Ich freue mich, dass wir bald wieder alle gemeinsam unterwegs sein können, trotz der momentanen Wirrnisse, Lasst uns neu motiviert die Zukunft in den Griff bekommen.

Euer Willi Klapper

**Gott hat seinen Engeln befohlen,  
dich zu beschützen,  
wohin du auch gehst. Ps. 91,11**

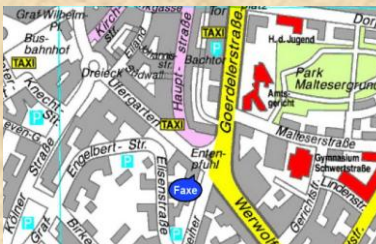
**Vereinsanschrift:** **Blaues Kreuz Solingen** Willi Klapper (1. Vorsitzender), Nümmener Str. 17, 42653 Solingen  
Telefon ☎: 0212/2307575, Email: blaueskreuz-solingen@t-online.de - [www.blaueskreuz-solingen.de](http://www.blaueskreuz-solingen.de)  
Spendenkonto bei der Stadtparkasse Solingen, IBAN-Nr.: DE57 3425 0000 0000 401455  
Apropos – Redaktion: Uwe Drath, Falkenstr. 18, 42697 Solingen, ☎: 0212/71487 - Email: uwe.drath@gmx.de,  
Gedruckt bei ESF – Print Berlin : [www.esf-print.de](http://www.esf-print.de) **Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 19. August 2020**

## Treffen der Selbsthilfegruppen in Solingen

Kontakt: ☎ 0212/ 2307575

Aufgrund der aktuellen Situation  
müssen unsere Stühle vorerst  
leider leer bleiben.

Gruppenstunden finden zurzeit  
nicht statt!



### 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  
Ev. Freikirchlichen Gemeinde Peter Hahn Weg 8 (neben Hofgarten)  
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 Caritas - 1.Etage, SG - Ohligs, Ahrstr. 9  
(4 Min. Fußweg vom Hbf. Solingen & Bus-Bhf. Solingen-Ohligs)  
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.  
Gruppenleitung: *Elisabeth Mohr + Uwe Drath*

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

von 18:00 – 19:00 Uhr  
in den Räumlichkeiten der „FAXE“,  
Solingen – Mitte, Entenpfuhl 2

InfoPoint

Informationsabend und Erstkontakt für Betroffene und  
Angehörige zum Thema Sucht.

## Ist Abstinenz heute noch nötig?

Vor einigen Wochen erhielt ich ein Mail mit der Frage: „Ich möchte gerne wissen ob "heutzutage" noch eine hundertprozentige Abstinenz notwendig ist? Eine suchtkranke Freundin sagt, dass dies veraltet sei - so sagte es ihr Suchtberater.“ Ich kann es mir nicht vorstellen und würde gerne wissen wie Ihr es seht. Soweit die Frage.

Ich habe dann wie folgt geantwortet und möchte die Frage und die Antworten, als Gruppenthema weitergeben.

„ Sehr geehrte Frau ....,

Ihre Frage habe ich in unserem Gruppenabend für Suchtkranke und deren Angehörige und via Facebook zum Thema gemacht (natürlich ohne Namensnennung)!

Die meisten Fachleute gehen davon aus, dass bei einer Alkoholabhängigkeit das Therapieziel dauerhafte Abstinenz sinnvoll ist. Nur wenn jemand seit relativ kurzer Zeit Alkohol in der Weise trinkt, dass von einem Missbrauch gesprochen werden kann, ist als Therapieziel ein gesundheitlich und sozial angemessenes Trinkverhalten möglich. Also kein vollständiger Verzicht auf Alkohol.

Ein Suchtkranker muss sich klar sein, dass er in seinem ganzen Leben nicht mehr kontrolliert Alkohol zu sich nehmen kann und auf sein Suchtmittel verzichten sollte. Ein Suchtkranker ist nun mal chronisch krank und da gibt es erfahrungsgemäß keine andere Möglichkeit.

Foto: Markus Lambrecht, 28955535,123rf.com



Die Gruppenbesucher gaben zu dem Thema an, dass sie sich diesem Risiko nicht aussetzen wollen, da doch vieles auf dem Spiel steht.

**Für einen Suchtkranken, so der Tenor, ist ein kontrolliertes Trinken nicht mehr möglich!**

### Nachstehend weitere Rückmeldungen (Facebook):

- Für mich gibt es für einen trockenen Alkoholiker keine Alternative zur Nullpromillegrenze. Ein guter Suchtberater und Arzt, den ich mal diese Frage gestellt habe, sagte mir, von 9 trockenen Alkoholikern schafft es vielleicht einer kontrolliert zu trinken. Möchtest du einer von diesen neun sein?
- Es ist eigentlich ganz einfach: wer suchtkrank ist, kann nicht kontrolliert trinken. Wer kontrolliert trinken kann, ist nicht suchtkrank.
- Für mich gilt auch wenn ich trocken bleiben will muss ich 100 Prozent abstinent sein. Sonst klappt dass in meinen Augen mit dem trocken bleiben nicht.
- Auch für mich heißt es: Wenn ich trocken bleiben will, brauche ich eine 100%tige Abstinenz um auch zufrieden zu sein. Denn schon das alte Verhalten ist für jemand der trocken ist ein Risiko.
- Er/Sie kann es ja versuchen. Es wäre ein Anfang. Um dann am Ende festzustellen: Es geht nicht. Also doch g a n z ohne.
- Veraltet ist der Gedanke von Abstinenz für mich nicht, dazu hat ja jeder Suchtkranke seine guten Erfahrungen gemacht. Deswegen halte ich die Abstinenz für ein lohnenswertes erstrebenswertes Ziel! Was vielleicht neu "heutzutage" ist, dass man Menschen, die dieses Abstinenz Ziel nicht sofort erreichen, nicht aussortiert. Man begleitet sie auf diesem Weg.
- Wenn das "Suchtfeuer" nicht ganz aus ist, fängt es immer wieder zu brennen an. Meine Meinung - nur totale Abstinenz!

Würde mich freuen, wenn dieses Thema in der nächsten Gruppenstunde seinen Platz findet und sich darüber ausgetauscht wird. Ebenso über Rückmeldungen an die Apropos-Redaktion. *WKL*



© Foto: Frank Eidel

## Spring ins Kalte !

Endlich , nach drei Tagen auf See, fester norwegischer Boden. Ich ging in den Zoo. Oder besser gesagt: Ich wankte. Im Zoo sah ich einen Pinguin auf seinem Felsen stehen. Ich dachte:“Du hast es ja auch nicht besser als ich. Immerzu Smoking ? Wo ist eigentlich deine Taille? Die Flügel sind zu klein. Du kannst nicht fliegen. Und vor allem: Hat der Schöpfer bei dir die Knie vergessen ?“ Mein Urteil stand fest: Fehlkonstruktion.

Dann ging ich eine kleine Treppe hinunter und sah durch eine Glasscheibe in das Schwimmbecken der Pinguine. Und da sprang „mein“ Pinguin ins Wasser, schwamm dicht vor mein Gesicht, schaute mich an, und ich spürte, jetzt hat er Mitleid mit mir. Er war in seinem Element. Bo hey. Ohne Worte. Ich habe es nachgelesen: Ein Pinguin ist zehnmal windschnittiger als ein Porsche ! Mit der Energie aus einem Liter Benzin käme er über 2500 km weit ! Pinguine sind hervorragend geeignet zu schwimmen, zu jagen, zu spielen – und im Wasser viel Spaß zu haben. Sie sind besser als alles, was Menschen jemals gebaut haben. Und ich dachte: Fehlkonstruktion !

Der Pinguin erinnert mich an zwei Dinge: erstens, wie schnell ich Urteile fälle, nachdem ich jemanden in nur einer Situation gesehen habe, und wie ich damit komplett danebenliegen kann. Und zweitens, wie wichtig das

Umfeld ist, damit das, was man gut kann, überhaupt zum Tragen kommt, zum Vorschein und zum Strahlen. Menschen ändern sich nur selten komplett und von Grund auf. Salopp formuliert: Wer als Pinguin geboren wurde, wird auch nach sieben Jahre Therapie keine Giraffe werden. Sich für die Suche nach den eigenen Stärken um Hilfe bemühen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Intelligenz. Und wenn du merkst, du bist ein Pinguin, schau dich um, wo du bist. Wenn du feststellst, dass du dich schon länger in der Wüste aufhältst, liegt es nicht nur an dir, wenn es nicht „flutscht“. Alles, was es braucht, sind kleine Schritte in die Richtung deines Elements. Finde dein Wasser. Und dann heißt es: Spring ins Kalte !

Und schwimm !

Und du weißt, wie es ist, in deinem Element zu sein ■

*Eckart von Hirschhausen*

(Quelle Buch: Das Glück kommt selten allein....(Rowohlt Verlag)

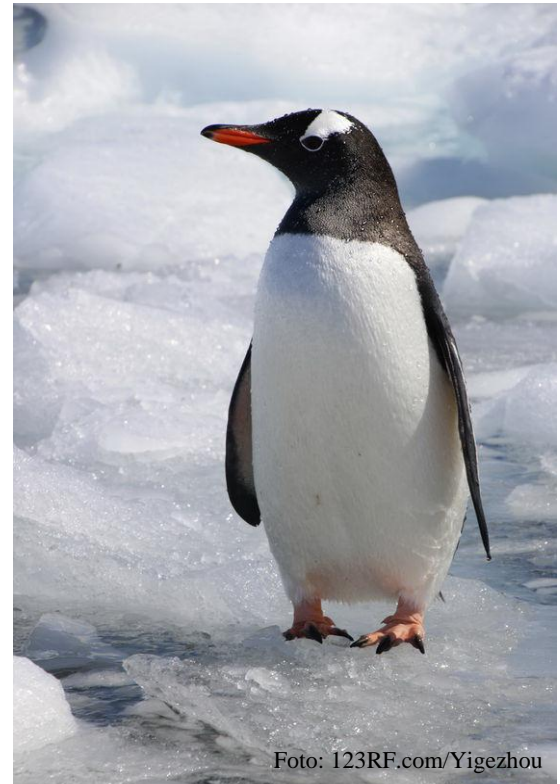


Foto: 123RF.com/Yigezhou

## Konzert von Sefora Nelson am 18. Januar 2020 in der ev. Stadtkirche Solingen

In der *Apropos* Ausgabe Nr.: 38, war in der Rubrik „Die Blaukreuz Familie“ unter anderem der Hinweis für ein Konzert im Januar 2020 mit Sefora Nelson. Veranstalter war die Evangelische Allianz Solingen. Schon zwei Jahre zuvor wurde die junge Künstlerin zu diesem Termin gebucht. Nun war es soweit. Mittags kam die Sängerin mit ihrem technischen Equipment in der ev. Stadtkirche an. Beim Aufbau der Technik half Christian Klapper begeistert mit. Die neu gestaltete Kirche, die ersten Besucher standen schon weit vor 18:00 Uhr an, füllte sich sehr schnell, als die Türen gegen 18:30 Uhr geöffnet wurden. Das persönliche Begrüßen am Eingang war da gar nicht mehr möglich, damit hatte ich nicht gerechnet. Dass es in der Kirche voll werden würde, war uns im Vorbereitungsteam schon klar und entsprechend war der Raum bestuhlt. Leider war die Tonqualität in dem hinteren Bereich nicht mehr ausreichend, schade. Wer aber vorne oder im mittleren Bereich Platz gefunden hatte, kam voll auf seine Kosten. „Hören wir doch mal, wie Elisabeth Mohr diesen Abend erlebt hat:

*„Konzert von Sefora Nelson am 18.01.2020 in der Ev. Stadtkirche Solingen:*

*Sefora Nelson überraschte mich. Hatte ich eher eine getragene Stimmung erwartet, wenn sie ihre christlichen Lieder vorträgt, so zeigte sie mir, dass ich einem Vorurteil erlegen war. Da präsentierte sich eine starke und gefühlvolle Künstlerin, eine Schwäbin mit italienischem und irischem Blut, die neben ihrer wunderschönen Gesangsstimme in kleinen Geschichten und Anekdoten auch ihrem Humor viel Raum ließ - herrlich hierbei der schwäbische Dialekt. Sie begleitete sich selbst auf dem Klavier, bei einem Lied auf der Ukulele. Zunächst nahm Sefora Nelson uns mit auf die Suche nach einer Antwort auf die Frage „Wo ist mein Zu-*



*Text & Foto: Bernd Klapper*

*hause?“. Im weiteren Verlauf des Abends stand die Beziehung zwischen Gott und dem (einzelnen) Menschen im Fokus. Sie lässt biblische Geschichten erfahrbar werden in unserer Gegenwart. Da werden aus dem verlorenen Sohn und seinem Bruder „Sepp“ und „Theodor“, und sie könnten in der Nachbarschaft wohnen.*

*Sie scheut sich nicht, Persönliches aus ihrem Leben zu erzählen, und nimmt den Zuhörer mit in ihre Gedankenwelt und zu den Fragen, die sie sich stellt. Dieses Konzert bot bewegende Lieder einer Sängerin, der es gelingt, christliche Inhalte auf leichte, fast beschwingte Art zu transportieren, ohne dabei deren Bedeutung zu kurz kommen zu lassen. Sowohl die Liedtexte als auch ihre Erzählungen regen zum Nachdenken an. Zum Nachdenken über das eigene Leben, die eigenen Entscheidungen und auch die Beziehung zu Gott und Jesus.*

*Ein berührender, erstaunlich menschlicher Abend, der mich glücklich lächelnd den Heimweg hat antreten lassen.“*

*Elisabeth Mohr*

# Einblicke ins Mitarbeiterteam

Bei den zu erledigenden Aufgaben, in der Suchtkrankenhilfe vom Blauen Kreuz Solingen, sind wir auf das Miteinander angewiesen. In unserem momentan 20-köpfigen Mitarbeiterteam treffen verschiedenste Gaben und Persönlichkeiten aufeinander. Umsomehr freuen wir uns um jegliche Verstärkung in unserem Mitarbeiterteam.

## Gruppenleiterteam: gemeinsam auf Kurs

Für unsere 5 SH-Gruppen ist es wichtig, dass diese von einem 3-köpfigen Leitungsteam begleitet werden. Leider war es in der vergangenen Zeit, aus verschiedenen Gründen, nicht mehr möglich. So freuen wir uns, dass wir jetzt in den Gruppen neu durchstarten können und wir „alte Hasen“ durch die Verstärkung neu motiviert werden.

## Verstärkung im Überblick

Montags: Frau Dorothea Krüger. Sie startet im November mit der Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer.

Dienstags: Herr Ralf Meier. Er ist schon seit einiger Zeit ein wertvoller Mitarbeiter und steht kurz vor dem Abschluss seiner Ausbildung.

Mittwochs: Frau Birgit Bernath. Auch Sie startet in diesem Jahr mit der Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer.

Donnerstags: Frau Christiane Krone. Neben ihrer zurzeit laufenden Ausbildung will sie die Arbeit mit Angehörigen forcieren.



Freitags: Frau Elisabeth Mohr. Seit einiger Zeit ist sie sehr aktiv in der Selbsthilfegruppenarbeit und befindet sich auch in der Ausbildung.



## Mitarbeit stärken

Es ist wichtig die Mitarbeit durch regelmäßigen Austausch zu stärken. Z.B. durch unseren Mitarbeitertag (siehe Foto, oben), Schulungen und Weiterbildung. Dadurch haben wir manches Talent entdeckt und konnten es in unserem Mitarbeiterteam integrieren. Dazu kommt, dass wir, abseits vom Alltagsgeschehen, von den anderen hören, wie sie manche Dinge beurteilen und sich neu fokussieren. Dies ist unsere große gemeinsame Aufgabe. Unter anderem machten wir uns auch Gedanken zu verschiedenen Fragen aus dem Bereich der Suchtkrankenhilfe.

Neben unseren SH-Gruppen sind wir auch im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Freizeitgestaltung tätig, um nur einige Aktivitäten zu nennen.

Daher freuen wir uns, dass

- Frau Nadine Drath – Bogenschießen
- Herr Bernd Leven - Öffentlichkeitsarbeit
- Herr Stephan Sellner - Radioprojekt



zu uns gestoßen sind und unser Team verstärken. Danke an alle Mitarbeiter für Euren Einsatz und für die Geduld im Miteinander.

WKL

# Meine Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer und die persönlichen Auswirkungen

Als Hilfesuchender nahm ich im Dezember 2016 erstmalig an einem Gruppenabend des Blauen Kreuzes teil. Ausschlaggebend dafür, dass dies im Gebäude der Stadtmission an der Brühler Straße stattfand war lediglich die Tatsache, dass mir der Termin, nämlich an einem Donnerstag um 19.30 Uhr, besonders gut passte. Nach einem kurzen Einführungsgespräch mit dem Gruppenleiter habe ich anschließend einen ersten Eindruck über Ablauf und Inhalt eines Gruppengesprächs gewinnen können.

Da ich mich sofort in dieser Gruppe sehr wohlfühlt habe war es leicht, in der Folgezeit ein Vertrauensvolles Verhältnis zu den anderen Gruppenteilnehmern und Teilnehmerinnen aufzubauen. Dieses gute und freundschaftliche Miteinander verfestigte sich mehr und mehr und gibt mir nach wie vor Kraft, Sicherheit und auch Hilfe in manchen Lebenssituationen.

Um die Kenntnisse zu erlangen, die notwendig sind, auch anderen Betroffenen und Angehörigen in ihrer suchtbedingten Notlage helfen zu können, entschloss ich mich, die „Grundausbildung für die ehrenamtliche Mitarbeit in der Suchtkrankenhilfe“ zu absolvieren.



Familien - Ferienstätte Holzhausen, Seminar- und Tagungszentrum, Ort der Grundausbildung zum Suchtkrankenhelfer des Blauen Kreuz.

Diese Ausbildung begann am 30.08.2018 und endete am 26.01.2020. Sie umfasste insgesamt 120 Unterrichtseinheiten, verteilt auf fünf Blöcke.

Die sehr intensive Ausbildung widmet sich verschiedenen Themen mit den hier beispielsweise genannten Schwerpunkten:

- Prägung in der Kindheit als mögliche Ursachen der Sucht
- Mögliche Ursachen der Sucht, Lebenslinien, frühe Störungen
- Krankheitsverlauf und Erscheinungsbilder der Abhängigkeit
- Das helfende Einzelgespräch
- Der Rückfall

Den Abschluss der Ausbildung bildet jeweils das Seminarabschlussgespräch, das aber keine Prüfung im herkömmlichen Sinne ist, sondern in dem ermittelt werden soll, ob und inwieweit sich der/die Seminarteilnehmer/in mit der vermittelten Materie beschäftigt hat und

## **„wie Du das eigene Leben damit in Verbindung bringst“**

Im Hinblick auf die o.g. Vorgabe bzw. Frage stelle ich heute für mich fest, dass mir durch die oft sehr emotional geführten Gespräche innerhalb der Gruppenarbeit, dass dort oft nicht immer leichte „sich selbst öffnen“, aber auch durch die professionelle Arbeit der Referenten/innen Dinge klar wurden, die mich innerlich schon länger beschäftigt hatten, zu denen ich aber nur unscharfe Antworten geben konnte. Außerdem habe ich Kenntnisse über die Suchtkrankheit erhalten, die mir vorher unbekannt waren und die mir nun zu Gute kommen.



Als Betroffener profitiere ich heute von dem Gelernten und freue mich, wenn ich „Helfer“ sein kann. Helfen im Sinne unserer Tätigkeit heißt für mich anderen (Suchtkranken) auf deren Wunsch, aber auch in bestimmten Fällen eigeninitiativ (durch Ansprache) Informationen über die Suchtkrankheit und den Umgang damit zu vermitteln und auch praktische Hilfestellung zu gewähren.

Ich hoffe auch, Betroffene zu ermutigen, an die reale Möglichkeit einer Genesung zu glauben und dadurch die Kraft zu finden, zukünftig ohne Suchtmittel „befreit leben“ zu können.

*Bernd Leven*

## Hoffnungsschimmer

Es ist ein Brauch von alters her,  
wer Sorgen hat hat auch Likör.  
Doch dieser Weisheit letzter Sinn  
führt oftmals auch zur Hölle hin.

Anfangs manchmal ein, zwei Bier,  
wenig später dann schon vier,  
und dann folgt der Gedankengang,  
dass man auch Schnaps gebrauchen kann.

Denn dieser wirkt besonders schnell,  
bewirkt viel mehr als Alt und Hell.

Ach, wie fröhlich ist das Leben,  
wenn wir unser Gläschen heben,  
und auch nach Wurst und Schweinebraten,  
sind ein paar Schnäpse angeraten.

Es vergehen Angst und Sorgen,  
und schon bald trinkst Du am Morgen.

Alles ist nun nicht mehr schwer,  
und gar nichts interessiert Dich mehr.



Nun geht es abwärts, schnell und schneller  
und Du landest tief im Keller.

Der Teufel hat den Schnaps gemacht.....,  
singt Udo dort auf Wolke acht,  
und manchmal, manchmal in der Nacht,  
da hörst Du wie der Teufel lacht.

Und plötzlich ist die Flasche leer,  
Du bist am Ende.....kannst nicht mehr.  
Dann wirst Du wach, doch deine Welt  
ist nichts mehr als ein Trümmerfeld.

Du hast, und das erkennst Du jetzt,  
zu lang aufs falsche Pferd gesetzt.

Doch wenn Du meinst es geht nicht mehr  
kommt irgendwo ein Lichtlein her.  
Und dieses Lichtlein bringt Dir immer  
den neuen Lebenshoffnungsschimmer.

*Bernd Leven*

# Drogen- und Suchtbericht 2019 Süchtig nach Social Media

Es werden weniger harte Drogen konsumiert, der Cannabiskonsum steigt hingegen an. Der Drogen- und Suchtbericht 2019 zeigt Licht und Schatten. Hinzu kommt eine neue Droge: Immer mehr Jugendliche sind von internetbezogenen Störungen betroffen.

Rund 270.000 Jugendliche sind von internetbezogenen Störungen betroffen - etwa der suchtartigen Nutzung von Social Media.

Foto: guruxox, 123rf.com



"Der Bericht macht deutlich, wo es noch offene Baustellen gibt und wo wir bereits gute Fortschritte erzielt haben", sagt die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig, bei der Vorstellung des Drogen- und Suchtberichts 2019.

So hat sich zum Beispiel der Anteil rauchender Jugendlicher in den vergangenen zehn bis 15 Jahren um zwei Drittel verringert. Auch die Raucherquote bei Erwachsenen ist gesunken. Sie liegt derzeit bei etwa 28 Prozent.

## Cannabiskonsum steigt wieder

Von den illegalen Substanzen ist Cannabis nach wie vor die am häufigsten konsumierte Droge. Nachdem der Konsum bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen (18 bis 25 Jahre) zu Beginn der 2000er-Jahre zurück gegangen war, steigt er seit 2011 wieder an. 19 Prozent der Jugendlichen gaben an, in ihrem Leben Cannabis konsumiert zu haben. Bei den jungen Erwachsenen waren es 42,5 Prozent.

Cannabis wird stärker: Der **THC-Gehalt** des auf dem Drogenmarkt verfügbaren Cannabis ist stark gestiegen. Seit 1996 hat er sich mehr als verdreifacht.

Harte Drogen wie Heroin, Neue psychoaktive Stoffe (NPS) oder Kokain sind insgesamt weniger konsumiert worden. Dennoch sind opioidhaltige Substanzen wie Heroin weiterhin die Hauptursache dafür, dass Menschen an Drogen versterben. Die Zahl der Drogentoten lag 2018 bei 1.276 und ist damit im Vergleich zum Vorjahr nahezu konstant geblieben.

"Selbst wenn die Zahlen der jährlich an illegalen Substanzen Verstorbenen seit einigen Jahren fast gleich bleiben, will ich hier noch einmal klar sagen: Zentral ist, was die Gesundheit der Menschen schützt!", betont die Drogenbeauftragte. Eigenbedarf bei harten Drogen wie Kokain oder Heroin komme daher absolut nicht in Frage.

## Alkoholkonsum weiter auf hohem Niveau

Der Pro-Kopf-Verbrauch von Reinalkohol ist in den letzten 40 Jahren zurückgegangen. Im internationalen Vergleich zählt Deutschland allerdings weiterhin zu den Hochkonsumländern. Männer konsumieren nach wie vor mehr Alkohol als Frauen.

Der riskante Alkoholkonsum bei Jugendlichen ist seit 2007 um etwa zwei Drittel zurückgegangen und liegt bei beiden Geschlechtern etwa gleich hoch. Der Anteil der Jugendlichen, die regelmäßig Alkohol trinken, ist in den letzten zehn Jahren ebenfalls gesunken, liegt bei Jungen aber etwa doppelt so hoch wie bei Mädchen.

## Droge Internet

85 Prozent der 12- bis 17-Jährigen nutzen soziale Medien jeden Tag - im Durchschnitt knapp drei Stunden. Nach derzeitiger Schätzung sind 7,1 Prozent der 12- bis 17-jährigen Mädchen und 4,5 Prozent der gleichaltrigen Jungen von internetbezogenen Störungen betroffen, insbesondere der suchtartigen Nutzung von Online-Computerspielen oder Social Media. Das sind 270.000 Jugendliche und damit doppelt so viele wie 2011.

*Pressemitteilung der Drogenbeauftragten der Bundesregierung vom 05. November 2019*

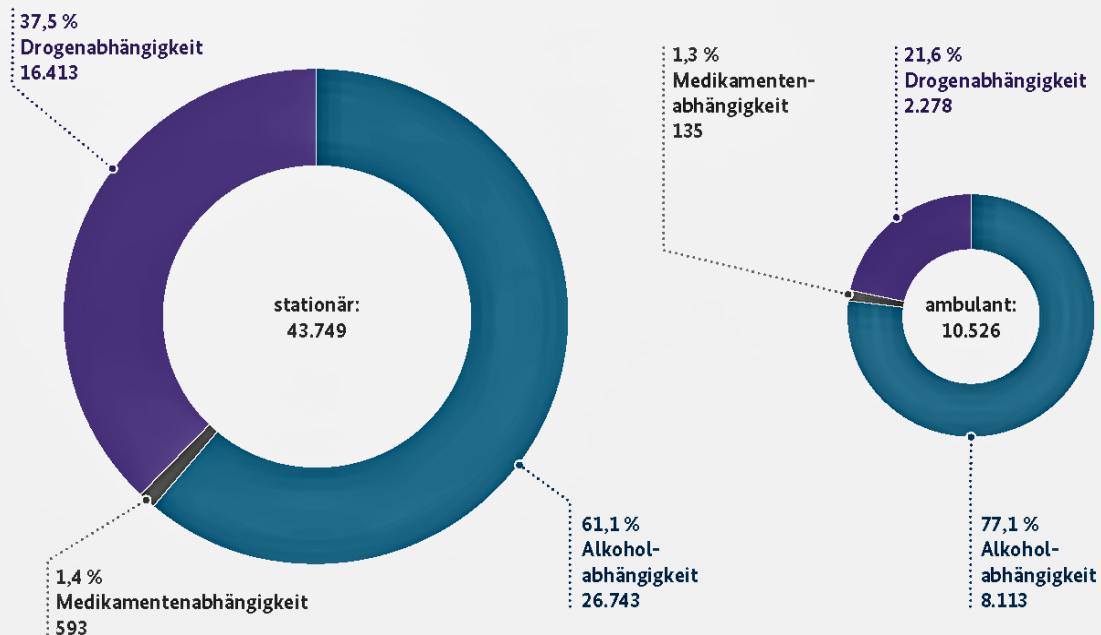
Abbildung 05 stellt die Anzahl der bewilligten Entwöhnungsbehandlungen für die gesamte Deutsche Rentenversicherung im Jahr 2018 aufgeschlüsselt nach den verschiedenen Suchtmittelarten im stationären und ambulanten Setting dar.

Rund 80 Prozent der Bewilligungen erfolgten für eine stationäre Entwöhnungsbehandlung. Im stationären Setting entfielen 61,1 Prozent auf die Abhängigkeit von Alkohol und 37,5 Prozent auf eine Abhängigkeit von illegalen Drogen. Die bewilligten Rehabilitationen aufgrund einer Medikamentenabhängigkeit sind in beiden

Settings statistisch kaum relevant. Bei ganztägig ambulanten und ambulanten Entwöhnungsbehandlungen, die beide dem ambulanten Setting zugeordnet werden, entfielen 77,1 Prozent auf eine Alkoholabhängigkeit und 21,6 Prozent auf eine Abhängigkeit von illegalen Drogen. In diesem Zusammenhang ist zu beachten, dass im ambulanten beziehungsweise ganztägig ambulanten Setting Menschen behandelt werden, die in der Regel über eine bessere soziale und berufliche Integration verfügen. Die Indikationsstellung für das jeweilige Setting erfolgt kriteriengeleitet und leitliniengerecht im Einzelfall.

ABBILDUNG 05

Bewilligte Entwöhnungsbehandlungen durch die Deutsche Rentenversicherung 2018



Quelle: Statistik der Deutschen Rentenversicherung – Reha-Antrags-/Erledigungsstatistik 2018

## Mitarbeitertreffen im NFH Holzerbachtal

Pünktlich um 10 Uhr begann an einem nasskalten Sonntagmorgen im Januar das Mitarbeitertreffen mit einem kräftigen Frühstück.

Schnell wurden angeregte Gespräche geführt bevor dann um 11 Uhr der offizielle Teil begann. Unter dem Thema;

### „Das Blaue Kreuz geht neue Wege“

stellte Herr Frank Meyer vom Blauen Kreuz Bundesverband das Projekt vor. Hierbei ging es darum wie das Blaue Kreuz suchtkranke Menschen besser erreichen kann, besonders die jüngere Generation.



Vielen schreckt die Vorstellung; Gespräche finden nur in „Stuhlrunden“ statt. Herr Meyer zeigte einige Beispiele die bereits erfolgreich umgesetzt wurden. Unter anderem ein Reparatur-Cafe oder eine Sport-Gruppe.

Es ging um die Frage, wie kann sich jeder am besten, wie kann ich mich einbringen. Mögliche Bereiche könnten sein: Boule, Gymnastik, Kochen, handwerkliche Tätigkeiten oder Kreatives wie Basteln oder Malen. (Basteln wird übrigens seit einiger Zeit in regelmäßigen Abständen in der Frauengruppe am Mittwoch mit Begeisterung durchgeführt).

Lobend erwähnte Herr Frank Meyer unser Radio-Projekt „Die Blaue Welle“ und das Bogenschießen in unserem Ortsverein. Ebenso unser herzliches Miteinander, dass für gute Stimmung sorgte, fanden anerkennende Worte. Nach einem leckeren Mittagessen ging es weiter.



Willi, unser Vereinsvorsitzender stellte die geplanten Termine für das laufende Jahr 2020 vor. Die jeweiligen Verantwortlichen sowie Helfer wurden besprochen und festgelegt. Wer konnte da schon ahnen, dass viele Termine von März bis Mai gecancelt werden mussten, bedingt durch die Corona-Pandemie.

Der Umzug der Dienstags- und der Freitagsgruppe in neue Räumlichkeiten wurde erwähnt.

**Im Jahr 2020** gibt es einige besondere Ereignisse:

- 10 Jahre Vereinszeitschrift „APROPOS“
- 10 Jahre Bogenschießgruppe
- 10 Jahre Radio-Projekt „Die Blaue Welle“, die nächste Sendung: 12. Juni 2020 – 20.04 Uhr
- 20 Jahre Dienstaggruppe für Suchtkranke

Na, wenn das keine Gründe zum Feiern sind!!!

*Birgit Bernath*

**Sucht hat viele Facetten** Man kann von unterschiedlichen Stoffen abhängig sein. Eins ist aber gleich: Der Wunsch, suchtfrei zu leben. Und darin wollen sich Teilnehmende einer Selbsthilfegruppe gegenseitig unterstützen. Wer Suchtmittel missbräuchlich oder abhängig konsumiert, tut es aus dem Grund, die eigene Stimmung positiv zu beeinflussen, dem feindlichen Leben zu entfliehen und nicht zuletzt um Entzugserscheinungen zu vermeiden. Das funktioniert mit Alkohol, Medikamenten, illegalen Drogen, Spielautomaten, Internetnutzung usw. Insbesondere jüngere Suchtkranke konsumieren verschiedene Suchtmittel, während Ältere sich eher auf ein Suchtmittel beschränken. Um also auch jüngere Suchtkranke zu erreichen, ist es für die Selbsthilfe ratsam, sich auch anderen Suchtthemen zu öffnen Ziel ist es doch, suchtmittelfrei zu leben.



# Die Blaukreuz Familie

Geburtstage der Mitglieder und Freunde: Mai - August 2020

## Mai

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

## Juni

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



## Juli

Keine  
Geburtstage

## August

19.08.: Birgit  
21.08.: Elisabeth  
25.08.: Christian  
26.08.: Hans-Werner  
28.08.: Michael L.

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

Es wird der Zeitpunkt kommen, wenn wir uns wieder zu den Gruppenabenden treffen können. Es wird leider nicht mehr so sein, wie wir es lange Zeit gewohnt waren. Dafür sorgte der Corona Virus Sars-CoV-2. Bis zum 6. Mai 2020 gilt die Kontaktsperre und der Mindestabstand von 1,50 m. in der Öffentlichkeit. Versammlungen und Gruppentreffen in unseren Verein sind weiterhin untersagt. Sobald wieder Gruppenabende möglich sind, werden Verhaltensregeln für uns zu befolgen sein. Hier ein Vorgeschmack, worauf wir zukünftig achten müssen:



### Verhaltensregeln zum Gruppenbesuch während der Corona-Pandemie

- Bei kleinsten Erkältungs- oder Krankheitsanzeichen ist eine Teilnahme nicht möglich.
- Es muss ein Mund-/ Nasenschutz getragen werden.
- Auch beim Betreten der Einrichtung und im Inneren des Gebäudes ist der Mindestabstand von 1,5 m einzuhalten.
- Folglich kein direkter Kontakt, keine Umarmungen, kein Händeschütteln!
- In den Räumlichkeiten nichts anfassen, was nicht zwingend angefasst werden muss!
- Händewaschen: gründlich und sorgfältig mit Wasser und Seife, mindestens 20 sec.

- Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, das anschließend entsorgt wird (eine Mülltüte wird bereitgestellt und nach dem Treffen entsorgt)
- Bis auf Weiteres werden wir auf offenes Kleingebäck, Geburtstagskuchen, -essen und Ähnliches verzichten.
- Ggf. hinzukommende Verhaltensregeln von Seiten der Caritas sind zu befolgen.

Die Teilnahme an den Gruppentreffen ist selbstverständlich freiwillig und liegt in der Verantwortung des einzelnen Besuchers, insbesondere bei Vorliegen von Risikofaktoren. Sollte sich ein Teilnehmer im Rahmen des Gruppentreffens trotz aller getroffenen Vorsichtsmaßnahmen mit dem Corona Virus infizieren, so sind spätere Schadenersatz- Regressforderungen gegen die Personen in der Gruppenleitung und/ oder das Blaue Kreuz Solingen ausgeschlossen.

# Andacht zum Wiedersehen in den Gruppen nach der Kontaktsperre

## Bin ich systemrelevant?

Ein Wort ist in der Corona-Krise allgegenwärtig: systemrelevant.

Systemrelevant sind die Menschen, die zurzeit unsere Infrastruktur aufrecht halten. Sie sind wichtig. Für sie gibt es Sonderregelungen. Und das aus gutem Grund. Auch ich schaue mit anderen Augen und sehr viel mehr Respekt und Hochachtung auf die Menschen, ohne die bei uns zurzeit gar nichts mehr ginge. Wir brauchen sie!

...Und wir anderen? Was ist mit uns?

Was ist mit denen von uns, die seit Wochen alleine in ihren Wohnungen sitzen?

Was ist mit denen von uns, die alt und „vorerkrankt“ sind?

Was ist mit denen von uns, die im Homeoffice alles geben müssen und gleichzeitig den Kindern gute Eltern sein wollen?

Mit denen, die in Kurzarbeit sind und ihre Zeit totschiessen?

Mit denen, die ihre Arbeit verloren haben?

Mit denen von uns, die durch Sucht oder andere Erkrankungen lange isoliert gelebt haben und dann auf ihrem Weg zurück ins Leben, zurück in soziale Beziehungen, so plötzlich ausgebremst wurden?

Mit denen von uns, die es nicht gut geschafft haben und rückfällig wurden?

Mit denen, bei denen die Depressionen wieder zugeschlagen haben?

Mit denen, die existenzielle Sorgen quälen?

Mit denen, die ihre Aggressionen, ihren Zorn auf diese Umstände, nicht mehr im Griff haben?

Und mit den all den anderen, die nicht wichtig sind? Und die das gerade sehr schmerzhaft spüren?

...Und jetzt sitzen wir hier, endlich wieder in unserer lieb gewonnenen Begegnungsgruppe, aber unter völlig ungewohnten Vorzeichen. Es fühlt sich fremd und unvertraut an. Wir schauen in vertraute Augen, aber mehr können wir nicht sehen.

Wir alle haben so viel erlebt in den letzten Wochen: nach außen wenig spektakuläres, aber nach innen hat sich unsere Welt, unser kleines Leben, verändert.

Vielleicht fehlen uns die Worte für das, was sich in uns abgespielt hat. Vielleicht verstehen wir es auch nicht – immer noch nicht. Und vielleicht macht uns auch sprachlos, dass wir noch gar nicht wirklich wissen, wie es jetzt weiter geht.

Wer bin ich, wenn ich mit mir alleine bin? Diese Frage mag viele beschäftigt haben.

Wer bin ich, wenn ich mich nicht über eine Rolle definiere, nicht über mein Tun?

Wenn das laute Leben, das mich so erfolgreich vor dieser Frage gerettet hat, so plötzlich leise wird?

Mag sein, dass manche von uns dieser Frage nach wie vor ausweichen können, auch und gerade in „Corona-Zeiten“ sehr aktiv sind und andere Tätigkeitsfelder gefunden haben.

Aber auf Dauer lässt sich diese wichtige Frage nicht wegwischen. Irgendwann steht sie wieder vor mir:

Wer bin ich, wenn ich mit mir alleine bin? Welche Bedeutung gebe ich meinem Leben?

Bin ich wichtig?

Da war einer 38 Jahre lang krank. Und einsam! Er hatte keinen Menschen, der ihm half. Er war für niemanden zu gebrauchen. Er lag da einfach so rum, an einem Ort, wo es viele andere von ihm gab. Risikogruppen, nicht systemrelevant, eher lästig.

Aber dann hatte dieser Mann eine Begegnung mit Jesus (nachzulesen in Johannes 5, 1-9).

Wie von einer Macht angezogen ging dieser Jesus an allen anderen Kranken vorbei geradewegs auf ihn zu. Und blieb vor ihm stehen. Und sah ihn an.

Und fragte ihn, ob er etwas ändern wolle an seinem Leben. Und am Ende dieser Begegnung forderte er ihn auf: „Steh auf!“ *Und im selben Augenblick wurde der Mann gesund. Er nahm seine Matte und konnte wieder gehen.*

Was ist hier passiert?

**Einer, der sich selber nicht wichtig ist, trifft auf jemanden, dem er nicht egal ist.**

**Einer, der sich selbst aufgegeben hat, begegnet Jesus, der nicht den Kranken in ihm sieht, sondern den Gesunden.**

Nicht den Bedeutungslosen, sondern einen Menschen, der noch relevant ist für diese Welt.

Der noch etwas kann, der noch etwas zu geben hat, der in der Lage ist, seine Sichtweise auf sich und sein Leben zu verändern und neue Perspektiven in den Blick zu nehmen.

**Als der namenlose Kranke aufstand, hatte sich im Außen nichts geändert, aber alles in seinem Inneren. Er konnte gehen! Seinen Standort verlassen, seinen Standpunkt aufgeben. Sein Blick war nicht mehr darauf gerichtet, was nicht möglich war, sondern auf all die Möglichkeiten, die es immer noch gab.**

All das konnte geschehen durch den Blick eines anderen, der ihm diese Hoffnung ins Herz gab:

**„Du bist für mich wichtig! Du bist für diese Welt wichtig! Du bist relevant in einem System, das Mitmenschlichkeit, Geduld, Einfühlungsvermögen und liebevolle Fürsorge dringend braucht. Steh auf und geh los! Du kannst es.“**

Gott ist durch Jesus in diese Welt gekommen, um den Menschen ganz konkret deutlich zu machen, wie wertvoll und bedeutsam sie für ihn sind. Wie wichtig sie für ihn sind.

Das hat sich bis heute nicht geändert.

Für Gott gibt es keine nicht-systemrelevanten Menschen! Seine Liebe zu jedem einzelnen ist grenzenlos. Das können wir glauben und in unser Herz fallen lassen – und es wird etwas passieren. Oder wir glauben es nicht – und es wird sich nichts ändern.

Wer bin ich, wenn ich mit mir alleine bin?

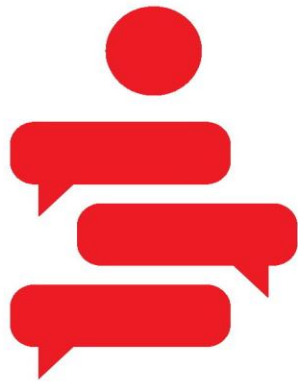
**Ein Mensch, der angesehen wird von Gottes liebevollen Augen. Der durch diese Liebe aufgefordert wird, genau hinzusehen: nicht auf den Mangel, sondern auf die Kraft, die in ihm schlummert, auf das Lebendige, das in ihm hervorbrechen will, auf die Sehnsucht, die ihm zeigt, wo noch was geht.**

**Du bist systemrelevant, denn du wirst geliebt.**

*Andrea Schmidt*



# Verstehen ist einfach.



[sparkasse-solingen.de](https://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