

# APPROPOS

 **Blaues Kreuz**  
Wege aus der Sucht

Selbsthilfegruppen Solingen Vereinsheft Nr.: 41 Ausgabe: Sept. – Dez. 2020





## Wir haben alle unsere Selbsthilfe- gruppen wieder geöffnet...

... natürlich unter Einhaltung aller Hygiene- und Abstandsregeln.

Peu à peu kehrt wieder Leben in unsere Vereinsgeschichte ein, nachdem es über zwei Monate alles auf null runtergefahren war. Keine Treffs, keine Termine waren im Lockdown möglich. Um so mehr sind wir dankbar, dass die Situation sich doch positiv verändert hat. Auch wenn es noch lange nicht so ist, wie es einmal war.

Wie heißt es im Volksmund:

### **Die Hoffnung stirbt zu letzt!**

Für die nächsten Monate – bis zum Jahresende sind noch viele Einschränkungen zu beachten. So dass wir uns entschlossen haben in diesem Jahr auf unsere Nikolausfahrt und unsere gemeinsame Weihnachtsfeier zu verzichten, da es schwierig ist die Coronaregeln einzuhalten.

Was geblieben ist, sind die beiden Wanderungen im September und Oktober. Hierzu sind weitere Informationen in dieser Ausgabe vorhanden bzw. wird in separater Form informiert. Fragt bitte bei Bedarf nach.

Unter Vorbehalt weisen wir auf unser Tagesseminar Ende November, mit der Blaukreuz Referentin Andrea Schmidt hin. Weitere Informationen zu diesem Tagesseminar findet ihr auch in dieser Ausgabe.

\*\*\*\*\*

Aus verstaubten Unterlagen:

25. Aug. 1902

Erstnennung des Blauen Kreuzes in Solingen, also Gründungstag

01. Sept. 1902

Kam es zu den ersten Unterschriften der Mitglieder

09. Nov. 1902

Endgültige Annahme der Statuten (Satzungen)

14. Nov. 1902

Aufnahme in den Westbund (heute Bundesverband)

### Gründer:

Pastor Wilhelm Nitsch (siehe Foto). Er lernte die Blaukreuz-Arbeit in Saarbrücken kennen. Bei der seiner Versetzung nach Solingen, machte er sich zur Aufgabe, den Alkoholkranken in Solingen zu helfen.



**Vereinsanschrift:** **Blaues Kreuz Solingen** Willi Klapper (1. Vorsitzender), Nümmener Str. 17, 42653 Solingen

Telefon ☎: 0212/2307575, Email: [blaueskreuz-solingen@t-online.de](mailto: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](mailto:uwe.drath@gmx.de),

Gedruckt bei ESF – Print Berlin : [www.esf-print.de](http://www.esf-print.de) Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 13. Dez. 2020





## 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  
Ev. Freikirchlichen Gemeinde Peter-Hahn-Weg 8  
(Nähe Hofgarten - Eingang im Hinterhof)  
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. Freitag im Monat:**

von 18:00 – 19:00 Uhr  
in den Räumlichkeiten der „FAXE“,  
Solingen – Mitte, Entenpfuhl 12

InfoPoint

**Informationsabend und Erstkontakt für Betroffene und  
Angehörige zum Thema Sucht.**

## Das autogene Training

Viele Menschen klagen oft über innere Unruhe, Stress, Anspannungen oder auch Ängste die sie bedrücken.

Oft werden diese Unannehmlichkeiten mit dem vermeintlichen Wundermittel Alkohol bekämpft. Und das gilt nicht nur für Alkoholkranke für die dieses Suchtmittel ja ohnehin Allheilmittel ist.

Wie schön ist es doch, wenn man Sorgen Ängste und auch Scham so wunderbar wegspülen kann. Leider ist es schon bald mit der Schönheit vorbei, da man nach dem Abklingen der Wirkung schnell feststellen muss, dass die unangenehmen Erscheinungen nach wie vor vorhanden sind.

Frei nach Jürgen von der Lippe:

„Guten Morgen liebe Sorgen seid ihr auch schon wieder da?“

Und die Unzufriedenheit und innere Bedrückung wächst weiter....und alles geht wieder von vorne los.

Gesucht wird also eine Möglichkeit der Unruhe und den Anspannungen auf andere Art und Weise entgegenzutreten. Eine Möglichkeit hierzu bietet das

### Autogene Training



Foto: Elly Fairytale/Pexels.com

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren und eine weit verbreitete sogar **gesetzlich anerkannte Psychotherapiemethode**, die auch als Selbsthypnose aufgefasst werden kann. Der Übende versetzt sich selbst in einen anderen Bewusstseinszustand.

Das Autogene Training wird in verschiedene Stufen gegliedert:

#### **Ruhe**

Der Ruherapport leitet die Entspannung ein

#### **Schwere**

Diese Übung lässt die Muskeln erschlaffen

#### **Wärme**

Die Wärmeübung erweitert die Blutgefäße

#### **Atem**

Jeder Atemzug vertieft die Ruhe

#### **Sonnengeflecht**

Der Bauch wird „strömend“ warm

#### **Herz**

Die Herzformel hilft den Blutdruck zu senken

#### **Stirnkühle**

Dient der Entspannung der Gesichtsmuskeln

Das Autogene Training wird meist in Gruppensitzungen unter fachlicher Anleitung erlernt.

Möglich ist aber auch das Selbststudium.

Wichtig ist in jedem Falle eine bequeme Körperhaltung sowie lockere Bekleidung.

Da das Training bei bestimmten schweren Erkrankungen nicht angewendet werden soll, ist es ratsam, seinen Arzt/Ärztin zu diesem Thema zu befragen. Wer schon einmal reinschnuppern möchte sucht im Internet z.B. folgende Adressen auf:

*Alan Fields Körperreise*

*Nina Beste Waldspaziergang*

Viel Ruhe und Entspannung hierbei wünscht

Euer Bernd Leven

# Alkoholsucht!

## Wenn das Trinken zum Problem wird

Verlauf und Definition der Alkoholkrankheit. Eine häufig gestellte Frage ist, wann ist ein Mensch alkoholkrank?

### Ein Mensch ist alkoholkrank:

**wenn** er nicht von selbst mit dem Trinken von alkoholhaltigen Getränken aufhören kann.

**wenn** er nach dem Trinken einer geringen Alkoholmenge ein unbezähmbares Verlangen nach mehr Alkohol verspürt.

**wenn** er bei seelischen Spannungszuständen ein Verlangen nach Alkohol verspürt.

**wenn** er heimlich und alleine trinkt.

**wenn** er durch gewohnheitsmäßiges Trinken seine Organe schädigt.

**wenn** er durch das Trinken sich selbst und seine Umwelt schädigt und die Beziehungen zu seinen Mitmenschen stört.

Gegen die Alkoholkrankheit gibt es keine Heilmittel. Die Krankheit ist die Angst, sich selbst zu outen - das ist das Grundproblem. Und diese Grundangst bleibt, wie auch die Alkoholkrankheit, ein Leben lang. Alkohol ist das zum Tode führende und für kurzzeitige, vermeintliche Befreiung sorgende Mittel.

### Es gibt fünf verschiedene Typen von Alkoholtrinkern:

**Typ A:** Erleichterungstrinker, die Alkohol gezielt einsetzen, wenn sie Schwierigkeiten haben. Alkohol gibt ihnen eine scheinbare Sicherheit. Meistens sind sie körperlich (noch) nicht abhängig, aber sehr wohl seelisch.

**Typ B:** Gelegenheitstrinker - sie trinken, weil es eben dazu gehört. Beispielsweise zu Anlässen und in der Freizeit. Sie trinken regelmäßig und nicht selten große Mengen, haben häufig bereits Organschäden. Sie sind nicht körperlich oder seelisch abhängig.

**Typ C:** Gewohnheitstrinker (Spiegeltrinker) - sie müssen permanent einen Alkoholspiegel halten, da sie sonst stärkste Entzugserscheinungen erleiden. Nicht selten halten sie einen Spiegel von 2,5 Promille und mehr und verhalten sich damit ohne Ausfallerscheinungen.

**Typ D:** Quartalstrinker, diese Trinker verlieren in unterschiedlichen Zeitabständen die Kontrolle über ihren Alkoholkonsum. Sie können wochenlang keinen Alkohol trinken. Dann aber plötzlich überkommt sie ein unstillbares Verlangen nach großen Mengen Alkohol, was nicht selten in tagelangem Vollrausch endet.

**Typ E:** Der süchtige Alkoholiker. Diese Menschen sind regelrecht krank vom Alkohol. Sie sind körperlich und seelisch abhängig vom Stoff.

Die Krankheit kann sich über viele Jahre hinweg ziehen. 15 bis 20 Jahre sind keine Seltenheit. Hört der Alkoholranke mit dem Trinken auf, beginnt ein langwieriger Prozess, der auch durch Rückfälle unterbrochen werden kann. Die Genesung geschieht nicht von heute auf morgen. Der Betroffene muss erst nach und nach wieder das normale Leben lernen. Am geeignetsten hierfür ist die Therapie. Auch eine Selbsthilfegruppe ist ein gutes Trainingsfeld. Mit sehr viel Geduld erlangt der Betroffene nach einiger Zeit die zufriedene Abstinenz. Aber nach wie vor kann die geringste Menge Alkohol den Abstieg in die Suchtkrankheit bedeuten, egal wie lange man trocken ist.

recherchiert: W.K.

Bekanntes Slogan vieler Suchtkranker:

*„Ich bin nicht Alkoholkrank!“*

*Ich trinke öfters nur zu viel!“*



Foto:Dmytro/123rf



# Die Blaue Welle

## 10 Jahre und kein bisschen leise...



Ein Interview mit Monika Sersch und Michael Liebmann.

### Wie kam es zu diesem einmaligen Projekt innerhalb des Blauen Kreuzes?

#### Michael:

Irgendwann im Frühjahr 2009 erhielten wir, im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche „Alkohol“ eine Anfrage für ein Radiointerview. Auf Anregung hin, bin ich als Begleiter zu diesem Interviewtermin mitgegangen, auch um Möglichkeiten auszuloten, um den Ortsverein vielleicht einmal selbst ins Radio bringen zu können. Zudem hatte ich sowieso Interesse an dem Thema, da ich hobbymäßig Gitarre spiele und auch selbst Musik schreibe, aufnehme und bearbeite. Eine tolle Möglichkeit also, um meine Fähigkeiten auszubauen und auch Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben.

#### Monika:

So kann ich mich auch an die Anfänge erinnern. Ich bin dann halt als „weibliche“ Stimme noch dazu gekommen und habe in der Zeit viel gelernt mit dem Medium Radio umzugehen.

### Wie kam der Name für dieses Radioprojekt zustande?

Monika: Im Team gab es mehrere Vorschläge und wir haben uns dann gemeinsam für den Namen „Die Blaue Welle“ entschieden.

Zur Erklärung: **BLAU:** steht für das Blaue Kreuz  
**WELLE:** steht sinnbildlich für die Radiowellen.

### Gibt es da bestimmte Voraussetzungen Radiosendungen selber zu produzieren?



#### Michael:

Um eine eigene Produktionsgruppe zu gründen, mussten allerdings einige Anforderungen erfüllt werden. So wurden Schulungen besucht, die uns mit dem Medium Radio vertraut machten. Es mussten mindestens drei Verantwortliche im Besitz des sogenannten „Radioführerscheines“ sein, um eine eigene Sendung einzureichen, die dann im Programm vom Radio RSG (Bürgerfunk) gesendet werden durfte.

#### Monika:

In den Schulungen wurden uns einige Details vermittelt um eine Sendung fertig zu stellen. Neben der Technik (Sendung schneiden, Mischpult bedienen ...) erhielten wir auch eine Ausbildung in der Führung eines Interviews, Moderation oder den Aufbau eines Studiogesprächs. Mit der Zeit hat jeder für sich seine eigenen Fähigkeiten gefunden und es kommt dem Teamgeist zu Gute.

### In wie weit erhielt das Team Unterstützung?

#### Michael:

Das Studio befindet sich in den Räumen des Katholischen Bildungswerkes und bot sich durch Redakteur Andre Müller an, der quasi alle Fäden des Bürgerfunks hier im Städtedreieck in den Händen hält. Ihm ist es auch zu verdanken, dass es in den Räumlichkeiten der Caritas ein kleines, aber feines Aufnahmestudio gibt,

in dem wir bis heute unsere Sendung produzieren können. Nun hatten wir die Lizenz zum Senden, allerdings hat es aufgrund organisatorischer Herausforderungen noch bis Anfang 2010 gedauert, bis wir einen Mentor zur Seite gestellt bekommen haben, der die Qualität sicher-



stellen sollte und uns mit dem Ausbau unserer handwerklichen Fähigkeiten behilflich war. Unser Mentor Stefan Melko (Foto oben.) begleitet uns noch heute.

## Was will das Blaue Kreuz Solingen mit dem Projekt erreichen ?

### Monika:

Wir wollten mit dem Projekt Suchtkranke und deren Angehörige erreichen und das Thema Sucht in der Öffentlichkeit mehr hervorbringen. Auch der Selbsthilfe aus anderen Bereichen wollen wir hier eine Plattform für ihre Arbeit anbieten. Was bisher auch gut genutzt wurde.

### Michael:

Schwellenangst abbauen.

Denn vor meinen ersten Gruppenbesuch hatte ich eine massive Schwellenangst, die Gruppenräume überhaupt zu betreten. Daher sah ich das Radio als Möglichkeit, die Schwellenangst anderer Hilfesuchender zu verringern.

## Inwieweit kommen auch andere Organisation mit Berichten etc. zu Wort?

### Michael:

Wir haben uns zur Aufgabe gemacht nicht nur über die Sucht zu berichten, sondern auch über andere Themen aus dem Lokalen Bereich von Solingen. So haben wir mit einigen Beiträge von verschiedenen Stadtfesten und aus dem kulturellen Bereich berichten können. Das macht unsere Arbeit so vielfältig. Mittlerweile können wir also auf über 50 Sendungen, seit November 2010 zurückblicken. Und auf weit über 100 eigens produzierte Beiträge, die sich auch alle auf unserer Internetseite oder als komplette Sendungen auf Facebook befinden.

## Zukunft der „DIE BLAUE WELLE“ und was Euch noch zusätzlich einfällt?

### Monika:

Für **die Blaue Welle** wünschen wir uns noch Verstärkung für unser Team. Habe festgestellt, dass das gemeinsame arbeiten im Team eine hervorragende Art ist, sich in verschiedenen Bereichen neu zu entdecken. Besonders finde ich, wenn die Sendung ausgestrahlt



wird, dass wir uns als Team treffen um gemeinsam die Sendung live zu verfolgen. Verbunden mit einem leckeren Essen.

### Michael:

Als Redakteur der ersten Stunde freut es mich immer wieder zu sehen, wie unser Kind, **die Blaue Welle**, über die Jahre gewachsen und auch erwachsen geworden ist. Ich bin wirklich dankbar für die vielen Ideen, die guten Gespräche und die produktive Zusammenarbeit. Und auch mächtig stolz auf den Pioniergeist, der hinter diesem bis heute einmaligen Projekt zur Suchtselbsthilfe im Blauen Kreuz steckt.

## Vielen Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg



Homeoffice,  
Dank Corona >



Blick ins Studio



# Drogenkonsum und Corona-Pandemie

Aktueller Lagebericht

Drogenabhängige gehören zu den besonders von Corona betroffenen Risikogruppen, weil sie anfälliger für Infektionen sind. Zur höheren Gefährdung kommt hinzu, dass Suchthilfeeinrichtungen wegen der Krise ihre Hilfsangebote zurückfahren mussten. Doch die Mitarbeiter kämpfen aufopferungsvoll.

"Unsere Klientel steht massiv unter Druck", sagt Rüdiger Krause. Der Sozialpädagoge und Suchttherapeut leitet die Fachambulanz für substitions-gestützte Behandlung bei der Caritas in München.

Er und seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter versorgen Drogenabhängige mit Ersatzmitteln, die deren Sucht unter Kontrolle halten sollen. Doch das ist zurzeit nicht einfach.

Denn viele Hilfs- und Beratungsstellen haben in Zeiten der Coronakrise ihr Angebot heruntergefahren: "Überwiegend halten die Berater nur noch telefonischen Kontakt zu ihrer Klientel", sagt Krause.

Das trifft Drogenabhängige besonders hart, weil viele von ihnen psychische Vorerkrankungen haben: Sie leiden beispielsweise unter Depressionen, Psychosen, Angst- und Panikstörungen.

Außerdem lebten viele Abhängige schon vor der Corona-Pandemie in großer sozialer Isolation - ihre Kontakte beschränken sich oft auf andere Süchtige und Dealer. Wenn diese wegen der derzeitigen Kontaktbeschränkungen wegfallen, wird der Suchtberater schnell zum einzigen Ansprechpartner.

Dazu kommen oft körperliche Vorbelastungen: Unter Drogenabhängigen sind Krankheiten wie Aids und Hepatitis C, Asthma und chronische Lungenerkrankungen weit verbreitet, viele sind starke Raucher. Man könne bei ihnen allgemein von einem "deutlich geschwächten Immunsystem" sprechen, sagt Krause. Dazu kommen weitere Erschwernisse wie die Obdachlosigkeit vieler Drogenkonsumenten.

## 80.000 Menschen brauchen Drogen-Ersatzstoffe

Wird also wegen Corona die Zahl der Drogentoten steigen? Darüber gibt es derzeit noch keine Zahlen, doch die Befürchtung sei nicht von der Hand zu weisen, meint Esther Neumeier, Leiterin der Deutschen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht.

Zumal es aus einzelnen Städten Berichte gebe, "dass der Stoff auf den Straßen schlechter wird" - eine weitere Gefahr für die Konsumenten, seit geschlossene Grenzen die Handelswege der Drogen behindern und Ausgangsbeschränkungen gelten.

Schon im vergangenen Jahr war die Zahl der Drogenopfer in Deutschland auf 1.398 gestiegen - um knapp zehn Prozent im Vergleich zu 2018. Woran das liegt, lässt sich im Detail nicht klären. Klar ist aber, dass ein weiteres Ansteigen der Zahlen nur mit funktionierender Drogensubstitution verhindert werden kann.

Fast 80.000 Menschen, die von Opioiden wie etwa Heroin abhängig sind, bekommen in Deutschland regelmäßig Ersatzstoffe. Wenn dieses System ausfalle, so Neumeier, "dann hätten wir ein riesiges Problem und müssten ansteigende Todeszahlen befürchten".

Schon im März hatte die Bundesdrogenbeauftragte Daniela Ludwig gewarnt, Deutschland brauche eine "noch flächendeckendere Substitutionsversorgung". Die Coronakrise erfordere "einen gemeinsamen Kraftakt von Bund, Ländern, Kommunen, Suchthilfe, Krankenkassen und Ärzten" - es gehe darum, Leben zu retten.

Der Appell scheint angekommen zu sein. So haben die Versicherer einen Beschluss rückgängig gemacht, nach dem sie ursprünglich für die Dauer der Coronakrise keine RehaMaßnahmen mehr beginnen wollten. Und Esther Neumeier berichtet, dass manche Kommunen Schritte einleiten, um die Substitution weiterhin sicherzustellen und sie beispielsweise auch für Menschen ohne Krankenversicherung kurzfristig zu ermöglichen.

Außerdem werde die ohnehin vorgesehene Möglichkeit, das Substitutionsmittel für eine begrenzte Zeit mit nach Hause zu nehmen, in der Krise mehr genutzt.



## **Vermeehrt psychische Krisen**

Doch Substitutionsmittel allein reichen nicht aus - gefordert sind die Berater vor Ort. Weil ihre Klienten vermehrt in psychische Krisen geraten, da die soziale Isolation in manchen Fällen zu erhöhtem Drogenkonsum und zur Gefahr von tödlichen Überdosierungen führt, weil immer öfter auch Suizidgedanken geäußert werden, wollen Rüdiger Krause Mitarbeiter nicht mehr auf persönliche Vor - Ort-Kontakte verzichten.

Abhängige, die sich bisher dem persönlichen Kontakt entzogen hätten, "hängen jetzt locker mal eine volle Stunde in der Leitung", berichtet Krause; dabei werde "teilweise fast um Unterstützung gebettelt".

Während Esther Neumeier von manchen Beratungsstellen Berichte über Probleme bei der Beschaffung von Schutzausrüstung und Desinfektionsmitteln vorliegen, fühlen sich die Münchner Caritas-Mitarbeiter ausreichend ausgestattet. Sie trafen daher - bei allem persönlichen Risiko - in der vergangenen Woche den einstimmigen Beschluss: "Wir werden die persönliche Betreuung trotz des Infektionsrisikos wieder ausweiten."

Denn laut Neumeier machen sich die Mitarbeiter "viel mehr Sorgen um ihre Klienten als um sich selbst". Natürlich täten Träger und Teamleitungen aber alles dafür, "Ihre Mitarbeiter zu schützen und auch nach anderen Wegen der Betreuung suchen".

## **Drogenkonsum oft Folge anderer Probleme**

Die allermeisten Drogenkonsumenten, so Neumeier, seien "extrem dankbar für die Betreuung" - einzelne Fälle ausgenommen, "aber in keinem helfenden Beruf schlägt einem immer nur Dankbarkeit entgegen - egal ob im Altersheim, im Krankenhaus oder in einer Beratungsstelle".

Rüdiger Krause hat großen Respekt für das aufopfernde Engagement seiner Mitarbeiter und möchte mit dem Vorurteil aufräumen, Drogenkonsumenten seien doch "selbst schuld" an ihren Problemen: "Viele haben mit dem Drogenkonsum in einem Alter begonnen, als sie die Folgen noch gar nicht überblicken konnten. Oft gab es schon vorher psychische Erkrankungen. Und sehr viele haben in der Kindheit traumatische Gewalterfahrungen erlitten."

Die Suchterkrankung, so Krause, sei meist eine Sekundärerkrankung als Folgeerscheinung anderer Probleme. Dass die Situation der Betroffenen jetzt auch noch durch Corona weiter beeinträchtigt werde, dass gar steigende Todeszahlen zu befürchten sein könnten, wollen er und sein Team nicht hinnehmen.



Foto: Andrii Staranskyi\_123rf.com

Über die Gesprächspartner:

Die Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Esther Neumeier arbeitet am Münchner Institut für Therapieforchung (IFT) und leitet dort die Deutsche Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (DBDD).

Rüdiger Krause ist Diplom-Sozialpädagoge und Suchttherapeut (M.Sc) und leitet die Fachambulanz für substitions-gestützte Behandlung der Caritas München.

## **Verwendete Quellen:**

- Europäische Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht: Neueste Informationen der EMCDDA über die Auswirkungen von COVID-19 auf Drogenkonsumierende und die Drogenhilfe
- Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung: 1.398 Menschen an illegalen Drogen gestorben. Pressemitteilung vom 24.3.2020
- Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung: Suchtrehabilitation bleibt trotz Corona bestehen. Pressemitteilung vom 31.3.2020



## **Curt-von-Knobelsdorff-Haus Gemeinsam in Zeiten der Pandemie**

Liebe Mitstreiter im Blauen Kreuz,

wir, das

### **Curt-von-Knobelsdorff-Haus Hermannstr. 17, Radevormwald**

sind eine Fachklinik zur Behandlung von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Auch in diesen schweren Pandemiezeiten lassen wir den Suchtkranken nicht allein und sorgen durch ein gutes Hygienekonzept für ein hohes Maß an Sicherheit. Im Bereich der vollstationären Rehabilitation für Männer haben wir noch freie Kapazitäten.

Des Weiteren bieten wir die Abteilung „Stationäre Motivierung“ an. Zielgruppe sind Suchtkranke, insbesondere alkoholabhängige Männer und Frauen ab 18 Jahren, die sich noch nicht zu einer erforderlichen grundlegenden Suchtbehandlung entschließen konnten. Auch hier haben wir Kapazitäten frei.

#### **Unsere Besonderheiten und Stärken sind:**

- Das ganzheitliche Verständnis von Behandlung auf der Grundlage eines christlichen Menschenbildes
- Regelmäßige Einzel- und Gruppentherapie
- Die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse
- Die Einbeziehung von Angehörigen und wichtigen Bezugspersonen
- Die Möglichkeit zur Unterbringung von Hunden im klinikeigenen Gartengelände
- Die Möglichkeit von Einzelgesprächen in polnischer und russischer Sprache

**Bei Interesse rufen Sie uns doch bitte unter  
02195 / 6720 an.**

**Wir freuen uns auf Ihre Anfragen**



**Liebe Bogenschützen,**  
auch der SARS-Co2 Virus hat unsere Trainingszeiten im letzten Halbjahr gehörig zusammenschmelzen lassen. Erst seit Mitte Juni 2020 dürfen wir wieder mit Pfeil & Bogen auf unserer Bogenschießanlage an der Stami aktiv sein, verbunden mit einigen Auflagen

eines Hygienekonzept und mit Umsetzung vor Ort. Besonders wichtig ist auf der beengten Anlage, die Einhaltung des Mindestabstand und das Tragen eines Nasen- und Mundschutz. Es ist deshalb auch nur ein Bogenschütze am Schussplatz möglich, der während des aktiven Bogenschießens die Maske abnehmen darf. Wer einen eigenen Bogen hat, behält diesen in den Schießpausen für sich. Ausgeliehene Bögen die während des Trainings untereinander getauscht werden, müssen nach jeden Durchgang jeweils desinfiziert werden. In der Regel stehen aber genug Bögen zur Verfügung. Und da greift auch unser altbekannter Hinweis, dass sich jeder Teilnehmer im Vorfeld unter der **Tel.: 0176 54650399**, per **SMS** oder **WhatsApp zum Training früh genug anmeldet**. Da max. sechs Teilnehmer unter diesen Bedingungen auf der Anlage zugegen sein dürfen, teilen wir bei größerer Anfrage das Training in zwei Gruppen und in verschiedenen Trainingszeiten !

Auch auf Grund der Wetterlage, kann das Training ausfallen oder zeitlich verschoben werden. Dies war kürzlich bei den extremen Hitzewellen der Fall.

Die folgenden Trainingszeiten sind mit der Nutzung der Bogenschießanlage an der Stami verknüpft. Dies ist zur Zeit bis Ende Oktober 2020 geplant. Spätere Termine im Outdoor - Bereich sind anhand der Temperaturen und Feuchtigkeit ab November nicht ratsam und gehen zu Lasten der eigenen Gesundheit und schaden dem Material. Ob ab November 2020 wieder in der Turnhalle in Burg trainiert werden kann, ist bei der jetzigen Lage überhaupt nicht abzusehen. Außerdem sind in der Turnhalle kurzfristig Baumaßnahmen geplant. Aktuelle

Infos folgen, sobald es in dieser Hinsicht Neuigkeiten gibt. Die **Trainingszeiten auf der Bogenschießanlage**, Stadtmission Solingen, Brühler Str. 60 sind wie folgt:

**Samstags : 15:00 – 18:00 Uhr**

Der Unkostenbeitrag pro Training beträgt: 1,00 €

Pfeil & Bogen können vor Ort ausgeliehen werden.

Interessierte die gerne mal beim Bogenschießen hineinschnuppern möchten, sind herzlich willkommen!

## **Trainingstermine für Sept. - Okt. 2020**

**September** 2020: 02.09. (Mi.)

12.09. (Sa.)

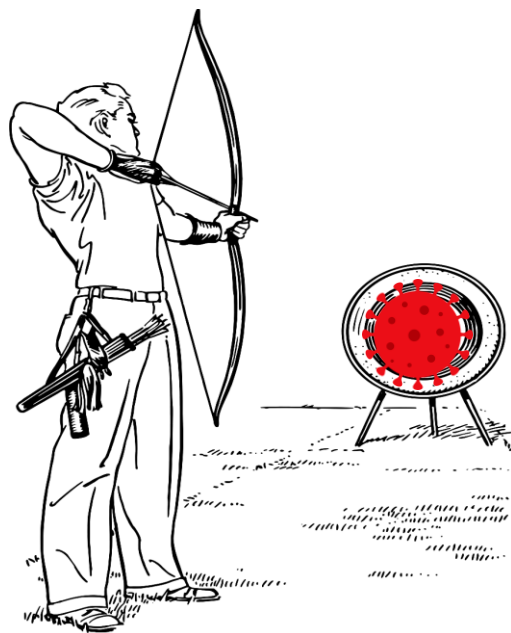
23.09. (Mi.)

**Oktober** 2020: 07.10. (Mi.)

10.10. (Sa.) hier ist noch das

Turnier der: **Blue Arrows Solingen** geplant. Das Turnier ist noch nicht 100 % sicher Infos folgen noch dazu!

24.10. (Sa.) letztes Training auf der Anlage





Wie ich dir begegnen möchte

Ich möchte

dich lieben, ohne einzuengen;  
dich wertschätzen, ohne dich zu bewerten;  
dich ernst nehmen, ohne dich auf etwas festzulegen;  
zu dir kommen, ohne mich dir aufzudrängen;  
dich einladen, ohne Forderungen an dich zu stellen;  
dir etwas schenken, ohne Erwartungen daran zu knüpfen;  
von dir Abschied nehmen,  
ohne Wesentliches versäumt zu haben,  
dir meine Gefühle mitteilen,  
ohne dich dafür verantwortlich zu machen;  
dich informieren, ohne dich zu belehren;  
dir helfen, ohne dich zu beleidigen;  
mich um dich kümmern, ohne dich verändern zu wollen;  
mich an dir freuen, so wie du bist.

Wenn ich von dir das gleiche bekommen kann, dann  
können  
wir  
uns wirklich begegnen  
und uns gegenseitig bereichern.

Virginia Satir



# Die Blaukreuz Familie

Geburtstage der Mitglieder und Freunde: September – Dezember 2020

## September


- 04.09. Nadine 
- 08.09. Erika
- 13.09. Nicole
- 22.09. Christiane
- 22.09. Dirk W.
- 24.09. Magdalene

## Oktober

- 01.10. Ralf
- 02.10. Mirjam
- 15.10. Uwe
- 31.10. Karin



## November

- 02.11. Brigitte
- 04.11. Willi 
- 05.11. Monika

## Dezember

- 05.12. Marianne
- 17.12. Tobias
- 30.12. Claudia S

Wir gratulieren Euch Geburtstagskinder ganz herzlich zum neuen Lebensjahr. In diesem Jahresabschnitt haben wir gleich zwei Geburtstagskinder, bei denen sich eine Null am Ende dazu gesellt hat. Zu den runden Geburtstagen und dem neuen Lebensabschnitt gratulieren wir ganz besonders! **Eure Blaukreuz Familie**



Zu der Hochzeit von **Bianca & Jochen H.** am 22. Juli 2020 gratulieren wir besonders gerne, Eure Blaukreuz Familie mit der Freitagsgruppe. Alles Gute auf Euren gemeinsamen Lebensweg.

## Gabriele Großjann

Aus unseren Leben ist sie genommen worden, niemals jedoch aus unseren Herzen. Sie war nicht nur als Mitglied, sondern auch als regelmäßiger Besucher der Frauengruppe eine Bereicherung für das Vereins- und Gruppenleben. Sie hat uns gelehrt, wie schwer die Situation auch ist, niemals aufzugeben und hat uns mit ihrem Humor immer wieder zum Lachen gebracht. Wir werden Gabriele immer in Erinnerung behalten, als gute Freundin, die Sie uns in den Jahren geworden war.



19. April 2020



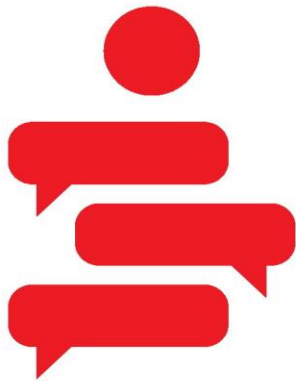
Unser **Manfred „Manni“ Thiebes** ist - entgegengesetzt seiner rheinischen Lebensart - still und leise aus unserer Mitte genommen worden. Manni war in der Freitagsgruppe eine Bereicherung und brachte Wissen und Erfahrung im Suchtkrankenbereich mit und gab dies hilfsbereit an vielen Menschen weiter. Bei Fragen und Problemen im Rechtswesen setzte er sich für Hilfesuchende ein. Sein unverwechselbarer *kölscher Humor*, mit dem er uns oft zum Lachen brachte, wird uns fehlen. Unvergessen seine Rolle als gute Fee im Aschenbrödel-Theater. Mit seinem *Machet jot*, werden wir ihn immer in unserer Erinnerung halten.



23. April 2020



# Verstehen ist einfach.



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



# Blaues Kreuz Solingen - Zeitfenster

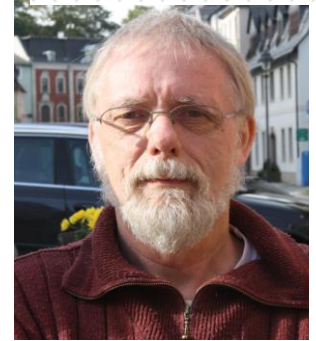
Unsere Jubilare: Gaby Bosse und Willi Klapper

Am 4 November 2020 feiert unser Willi Klapper nicht nur seinen 70. als runden Geburtstag, sondern gleich seine **60. Jahre Mitgliedschaft im Ortsverein des Blauen Kreuz Solingen**.

*Willi erzählt doch mal. Wie war es denn damals:* „Es begann im Jahr 1950, hineingeborenen ins Blaue Kreuz, habe ich alle Phasen der Blaukreuzarbeit in Solingen durchlebt. Besonders hat mich mein Vater beeindruckt, wie er ein Herz für alkoholranke Menschen hatte und ihnen Hilfe angeboten hat. Das hat mein Leben geprägt und so wuchs ich mehr und mehr in die Ortsarbeit hinein. Gestärkt durch meinen Glauben hatte ich dann im Jahre 1994 die Leitung des Ortsvereins übernommen und es nie bereut.

*Herzlichen Glückwunsch zu diesen außergewöhnlichen Jubiläum und wir danken dir, lieber Willi von ganzen Herzen, was du in diesen langen Zeitraum für die suchtkranken Menschen an Hilfe gegeben hast - und unseren Ortsverein dorthin geführt hast, wo er heute seinen Stellenwert in der Suchtkrankenhilfe in Solingen hat – nämlich ganz Oben! DANKE !*

**JUBILÄUM:  
60 JAHRE**



**10  
JAHRE**

Auf zehn Jahre im Blauen Kreuz Solingen kann Gaby Bosse am 1. August 2020 zurück blicken. *Plötzlich saß sie im Erstkontakt vor mir und wir hatten ein intensives Gespräch miteinander. Das war dann auch der Start ins Blaue Kreuz Solingen. Eine Mitgliedschaft und ihre Mitarbeit in der Suchtkrankenhilfe, lies nicht lange auf sich warten. Mit viel Engagement, Geschick und Liebe hat sie dazu beigetragen, dass der Verein gewachsen ist, besonders in der Frauengruppe, und viele Menschen Hilfe gefunden haben. Dazu gehörte auch, dass sie eine Ausbildung in der Suchtkrankenhilfe absolvierte. Ihre jahrelange Mitarbeit im Vorstand des BK Solingen, war für sie eine persönliche Herausforderung und Verantwortung für den Ortsverein. Wir sagen DANKE liebe Gaby*

## 13.09.2020: Herbstwanderung: Von Güldenwerth durch die Wupperberge nach Schloß Burg

Streckenwanderung: 14 km. Gemeinsame Zugfahrt über die Müngstener Brücke mit der S-Bahn S7, „Der Müngstener“, Rückfahrt mit Bus (Tagesticket VRR). *Zustieg: SG-Hbf (Ohligs):* Abf.: 8:52 Uhr, *Zustieg: SG-Mitte:* Abf.: 9.01 Uhr, *Zustieg: SG Schaberg Bhf.:* Abf.: 9.05 Uhr. **Treffpunkt für alle: Remscheid – Güldenwerth Bhf.: 9.10 Uhr – Wanderung startet: 9.15 Uhr.** Rucksackverpflegung, ausreichend Getränke, Regenjacke und festes Schuhwerk einplanen. Einkehrmöglichkeit nach der Wanderung in Burg bei Kaffee & Waffeln. Wegen Tischreservierung/Abstandshaltung und Ticket VRR bitte ich um Anmeldung und wie viele Personen mit wandern: Uwe Drath ☎ 0212 - 71487 oder bei der Gruppenleitung. **!**



**Am 4. Oktober 2020:** könnte der wegen Corona ausgefallene „**Pfingstwandertag**“ im Naturfreundehaus Holzerbachtal nachgeholt werden. Der Wandertag würde im kleineren Rahmen ablaufen können und nicht wie wir es sonst gewöhnt sind. Ob wir grillen können oder auf ein Tagesessen zurück greifen müssen, wie wir die Abstandsregeln und das Hygienekonzept vom Naturfreundehaus einhalten können, sind im Moment noch nicht absehbar. Maßgebend für die Durchführung oder Absage des Wandertages sind die Erlasse der Landesregierung zur aktuellen Situation. Haltet Euch bitte den 4.10.2020 frei ! Wir würden uns freuen, dass wir für diesen Tag uns alle wieder um 10.00 Uhr im NFH Holzerbachtal treffen könnten. Sobald Klarheit über eine Durchführung besteht, werdet ihr über den Vorstand und der Gruppenleitung zur Teilnahme informiert !

# Vom Umgang mit Gefühlen/Emotionen in der Suchtselbsthilfegruppe

Tagesseminar mit Frau Andrea Schmidt, Bildungsreferentin Blaues Kreuz in Deutschland e.V.

*In diesen Seminar wollen wir lernen mit Gefühlen umzugehen. Sie zulassen, uns zu outen, würdevoll damit umzugehen, ohne dass die Scham uns überfällt.*

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



- **Samstag: 21. Nov 2020 (unter Vorbehalt) \*)**  
**von 10.00 Uhr bis ca. 15.30 Uhr**  
**Solingen, Brühler Str. 60**
- **Tagungskosten: pro Person 10 €, inkl. Mittagessen**  
bedingt durch Corona **kein** gemeinsames Frühstück
- **Anmeldung: bis zum 10. Nov 2020**

Tel.: 0212 -2307575 Mail:

[blauskreuz-solingen@t-online.de](mailto:blauskreuz-solingen@t-online.de)

Wir freuen uns über eine rege Beteiligung



\*) Bei Einhaltung der zurzeit gültigen Hygiene -und Abstandsvorschriften Maskenpflicht !!!

**Ortsverein Solingen**