



 **Blaues Kreuz**

Selbsthilfegruppen Solingen Vereinsheft Nr.: 42 Ausgabe: Januar – April 2021





Es geht weiter in der Sucht- selbsthilfe

Wer hätte gedacht, dass ein Jahr einmal so durchgängig von einem einzigen Thema dominiert sein würde. Sicher hätte vor einem Jahr kaum jemand derartiges für möglich gehalten.

Auch wir wurden, von unserem Bundesverband, aufgefordert, unsere Präsenzveranstaltungen erst mal wieder einzustellen. Der zweite Lockdown hat uns wieder voll im Griff. Wie es, trotz anlaufender Impfungen, weiter geht kann keiner sagen.

Unser ganzes Vereinsleben wurde in diesem Jahr zum 2. Mal ziemlich herunter gefahren. Vereinzelte Verbindungen zu unseren Gruppenbesuchern wurden durch unsere technischen Möglichkeiten aufrechterhalten. Dies kann aber auf Dauer unsere Präsenzgruppen nicht ersetzen. Wir haben aber die Hoffnung, dass wir ca. Mitte Jan. 2021 wieder mit unseren Gruppenangeboten neu durchstarten können. Auf diesem Wege möchte ich mich bei allen bedanken, die uns in der schwierigen Zeit unterstützt haben.

Es geht weiter...

In dieser Ausgabe sind wieder Termine für 2021 aufgelistet. **Alles**, allerdings unter Vorbehalt. Darum achtet bitte auf die gesonderten Einladungen.

Zahlen aus der Gegenwart vom Blauen Kreuz in Deutschland e. V. – Bundesverband:

Zum Blauen Kreuz gehören zurzeit 16 Landesverbände mit 1.050 Gruppen- und Vereinsangeboten und 20.000 Gruppenbesuchern an 360 Standorten in Deutschland. 5.000 Mitglieder und Freunde sowie 2.000 ehrenamtlich Engagierte zählt das Blaue Kreuz. Darüber hinaus arbeiten 450 hauptamtlich Mitarbeitende an 70 Standorten in Fach- und Beratungsstellen, Fachkliniken, Wohngemeinschaften, ambulant betreutem Wohnen, Freizeithäusern, Cafés, umfassender Suchtprävention sowie neuen Projekten. Zum Blauen Kreuz gehören heute der Blaues Kreuz in Deutschland e.V., die Blaues Kreuz Diakoniewerk mGmbH., die Stiftung Deutsche Kinder-Suchthilfe und die Serrahner Diakoniewerk gGmbH. aus: "Leben teilen"



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
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 Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 16.04.2021

Das Titelfoto entstand in der Ohligser Heide zu den Dreharbeiten unseres Imagefilm im Winter 2017



Montags + Donnerstags:

**Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörigen
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 : Grp. 1 von 17:30 – 18:45 Uhr / Grp 2: von 19:00-20.15 Uhr
für Suchtkranke und deren Angehörige in den Räumen der Caritas - 1.Etage,
SG - Ohligs, Ahrstr. 9**

Erstkontakt/Einzelgespräch Grp. 1: 17:15/ Grp. 2: 18:50 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, Entenpfehl 12

InfoPoint

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

Herbstwanderung 13. September 2020 – Wupperberge statt Corona

Wandern ist während der Corona Pandemie der Freizeitspaß Nr. 1 geworden. Noch zu gelockerten Regeln, (ent)spannten wir uns am 13. September für ein paar Stunden aus dem Corona („C“) – Alltag aus und freuten uns gemeinsam auf die Tageswanderung. Bei der Tour hätten zu diesem Zeitpunkt max. 20 Personen „mit gedurft“, 16 Gleichgesinnte aus dem BK fanden sich zur Wanderung in die Wupperberge ein. Etappenweise stiegen die ersten von SG-Ohligs in den Zug „Der Müngstener“ ein. In SG-Mitte kamen dann die restlichen Wanderer hinzu und die Fahrt führte über die Müngstener Brücke mit prächtiger Aussicht ins Tal der Wupper. In RS-Güldenwerth hieß es aussteigen. Vom Bahnhof führte der Weg direkt in einen Buchenwald hinein. Da der Höhenweg sich sehr sanft um jedes Kerbtal

ter trug zur guten Stimmung bei. Die erste Rast fand an einem Stall oberhalb von Tyrol statt. Der Platz drängte sich schon vom Namen her zum verweilen ein, denn der hatte schon das Flair einer Alm mit Almhütte. Plötzlich unterbrach lautes Lachen und spitze Schreie die Atmosphäre. Heike und Erika wollten es sich auf einer einladenden Bank mit Tisch gemütlich machen. Den Rest der Scene erledigte dann die Schwerkraft. Das ganze ging glimpflich ab, und die zwei hatten die Lacher auf ihrer Seite.



Brotzeit am schönen Rastplatz oberhalb von Tyrol.

schlängelte, kamen gute Gespräche untereinander, in immer wechselnden Kleingruppen zustande. Das gute Wet-





Frisch gestärkt wanderten wir nun weiter, hoch über dem Eschbachtal auf dem *Röntgenweg* und später gesellte sich auch der *Klingenpfad* dazu. Am Pützberg verweilten wir einen Moment und sahen Schloß Burg mal aus einer ganz anderen Perspektive. Jedenfalls war der Bergfried gut sichtbar und es wurden an Ort und Stelle Erinnerungen ausgetauscht und was man halt noch über Schloß Burg so wusste – na ja, was halt von der Heimatkunde aus der Schule noch hängengeblieben war.



Wir querten die Westhausener Strasse und stiegen mit dem *Brezelweg* abwärts ins kühle Tal der Wupper und



kamen gegenüber dem Wiesenkotten an. Hier machten wir noch eine kleine Pause und schauten verträumt der fließenden Wupper zu. Dazu glänzten die Sonnenstrahlen im Wasser als würde da ein goldener Schatz im Flussbett liegen. Nach der Pause merkten einige, dass sie etwas aus der Übung mit dem Wandern waren und die Muskeln ziepten hier und da und die Lust noch eine größere Strecke zu wandern - war dahin. Kurz um, wir beschlossen die Wanderung nicht mehr nach Plan weiter zu gehen, sondern gemächlich neben der Wupper nach Burg ausklingen zu lassen. Dies gelang uns im „Burger Büdchen“ bei Kaffee & Kuchen vortrefflich. UD



Corona und Alkoholprobleme

Die Coronapandemie und ihre Folgen verursacht bei vielen Menschen Ängste und Sorgen, die oft sehr belastend sind. Manche Menschen greifen dann als Kompensation zur Flasche, da Alkohol (kurzfristig) Entspannung verspricht und man sich damit Sorgen und Nöte wegtrinken will.

Einer Studie des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim und des Klinikums Nürnberg zufolge greifen etwa 35 % der Bevölkerung durch die Pandemie vermehrt zur Flasche. Und bei ¼ der Menschen, die vorher auch schon Alkohol getrunken haben, ist ebenfalls ein entsprechender Anstieg zu verzeichnen. Auch Kliniken berichten von einer Erhöhung der Patientenzahl mit hohen Alkoholwerten und die Rückfallquoten sind parallel zum Alkoholkonsum ebenfalls angestiegen.



Durch Corona sind auch Hilfsmöglichkeiten eingeschränkt. So wurde im Solinger Tageblatt vom 18.11.20 berichtet, dass manche Selbsthilfegruppen ihre Treffen eingestellt haben, was zu noch mehr Einschränkungen bezüglich der so wichtigen sozialen Kontakte führt.

Im o.g. ST-Artikel heißt es aber auch:

„**Wer Hilfe sucht bekommt sie auch!**“

Denn: „**Wenn man sich was von der Seele redet, ist schon viel gewonnen**“. Als Anlaufstellen werden hier die Suchtberatungsstellen, psychiatrischen Kliniken und eben auch die **Selbsthilfegruppen** genannt.



Zielführend, um Ruhe zu finden, sind aber auch andere Wege, wie zum Beispiel Meditationsübungen, das geordnete Erledigen von Aufgaben im Haushalt und eben ganz viel **Bewegung**.

Und das am besten
im Freien.

Bleibt gesund!

Euer Bernd Leven



Blue Arrows



Solingen

Liebe Bogenschützen,

die Worte die ich gerade zu Papier bringe, sind schon morgen nicht mehr aktuell und in der nächsten Woche gehört der eine oder andere Satz ins Archiv oder zum Altpapier. Der Jahresrückblick 2020 fällt bei unseren

Blue Arrows Bogenschützen,

dieses Mal sehr bescheiden aus. Beim ersten Lockdown im Frühjahr konnten wir erst Ende April mit den ersten Trainingseinheiten auf der Bogenschießanlage starten. Das Training lief unter einem abgestimmten Hygienekonzept mit mind. 1,50 m. Abstandsregeln, Mund-Nasenschutz und Desinfektion von Pfeil & Bogen etc. Das war schon einigen Leuten zu viel bezüglich der eingeschränkten „freien Entfaltungsmöglichkeit“ und die schriftlichen Dokumentationen zur Nachverfolgung der Teilnehmer füllt inzwischen einen Ordner. So blieb bis zum Ende der Trainingszeit 2020 auf der Anlage ein bescheidener Kreis von aktiven Bogenschützen übrig. Die wollten sich aber über das Bogenschießen fit halten und vom Alltag gestresst, „runter kommen“ und das innere Gleichgewicht wieder finden. Die letzten Trainings wurden dann unter den erlaubten, sportlichen Bereich: „Individual-Sport“ in Zwei Personen Teams durchgeführt. Im November bauten wir die Anlage – traurig - zur Einlagerung über den Winter ab. Wir hatten dieses Jahr kein: Ostereier-Schießen, 3D-Outdoor Event, Coon-Hunting. Sogar das vergnügliche eigene Turnier im Oktober fiel der „C.... P.....“ zum Opfer und somit gab es Anno 2020 **keinen Meister im Blauen Kreuz Solingen**. Das gilt und galt auch für das traditionelle Bogenschieß-Turnier des Blauen Kreuz Rheinland in Rade. Die Winter – Trainingszeiten in der Turnhalle des Burger Schützenverein wurden auch gecancelt. Mit dem neuen Jahr 2021 richtet sich unser Blick hoffnungsvoll

nach vorne. Wenn alle Maßnahmen und der Impfstoff gegen das Virus greifen, sollte dann im Frühling nicht wieder ein wenig Normalität in unser Leben zurück kehren. Das es nicht mehr so wird, wie wir es vor einem Jahr gekannt haben, dürfte klar sein. So haben wir uns entschlossen ab Ende März 2021 einfach einen ersten Trainingstermin auf unserer Bogenschießanlage anzusetzen und hoffen, dass der dann auch noch Bestand hat. Ab dem Frühjahr 2021 wird sich dann unser **Rolf Tokarski** um die Belange rund um das Bogenschießen kümmern, besonders mit dem Equipment und deren Erhaltung und mit Blick auf die Bogenschießanlage. Rolf ist bei **Fragen zu Pfeil & Bogen** etc. - unter der **Tel.: 0212 80510** zu erreichen.

Die Trainingszeiten auf der Bogenschießanlage,

Stadtmission Solingen, Brühler Str. 60 sind wie folgt:

Samstags : 15:00 – 18:00 Uhr

Mittwochs: 17:00 – 19:00 Uhr

Der Unkostenbeitrag pro Training beträgt: 1,00 €
Pfeil & Bogen können vor Ort ausgeliehen werden.
Es besteht eine **Anmeldepflicht** von 24Std.vor dem Training **unter Tel.: 0176 54650399 Nadine Drath**, auch per **WhatsApp oder SMS** möglich. Dies ist für die Planung der Personenanzahl in der Anlage erforderlich !



**Trainingstermine
Frühjahr 2021**

27.03.2021 (Sa.)

14.04.2021 (Mi.)

24.04.2021 (Sa.)

05.05.2021 (Mi.)



Foto: Christian Beier

Das Telefon des Blauen Kreuz in Solingen klingelt. Die Angehörige eines Suchtkranken ist dran. Er sitze zu Hause, seit Wochen, wegen Corona, gehe kaum mehr raus, wisse nichts mit sich anzufangen – und greife immer wieder zur Flasche. Telefonate wie dieses hat Willi Klapper seit dem Frühjahr 2020 einige geführt. Er könnte sich mit seinen über 70 Jahren zurücklehnen. Aber Klapper ist ein Kümmerer, und das seit mehr als 45 Jahren beim Blauen Kreuz Solingen, das eine Anlaufstelle ist für Menschen, die süchtig sind. Nach Alkohol, Drogen, Medikamenten oder Glücksspiel. Seit einem Vierteljahrhundert leitet Klapper ehrenamtlich die Suchthilfe des Blauen Kreuzes, organisiert die fünf Treffen für Suchtkranke, die werktags an fünf verschiedenen Standorten in Solingen stattfinden, immer um *19.30 Uhr. Vorher telefoniert Willi Klapper

mit den Betroffenen oder ihren Angehörigen, hört sich ihre Geschichte an, trifft sich in der Regel auch persönlich mit den Menschen, die im Anschluss dann zu den Treffen kommen können. Wo sie auf andere treffen, die ihre eigene Geschichte rund um die Sucht haben. Doch in diesem Jahr lief vieles anders. Drei Monate lang konnte das Blaue Kreuz keine Gruppenabende anbieten. „Ich habe viel mehr Telefonate geführt, Mails oder WhatsApp-Nachrichten schreiben müssen und mich weniger mit den Menschen treffen können. Das ist schwierig, weil unsere Beratung vom persönlichen Kontakt lebt. Und bei den Gruppensitzungen geht es jetzt nicht ohne Anmeldung, weil wir weniger Stühle stellen können“, sagt Willi Klapper.



Die Probleme der Suchtkranken sind jedoch in diesen Jahr eher größer als kleiner geworden. Gesundheits- und Existenzängste, Isolation durch den Lockdown

im Frühjahr, Sorge vor einem zweiten noch vor Weihnachten – all das treibt die Menschen ohnehin um, und wer psychisch labil und/ oder suchtkrank ist, den belastet die Situation noch einmal mehr. Willi Klapper hat in seinen 45 Jahren beim Blauen Kreuz schon zahlreiche Schicksalsgeschichten gehört.

Mit den anderen Gruppenleitern, die wie er eine Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer absolviert haben, tauscht er sich bei Supervisionen regelmäßig aus, um das Gehörte und Erlebte zu reflektieren. Ganz wichtig ist der sensible Umgang mit den Menschen, die das Blaue Kreuz aufsuchen. „Niemand muss sich hier outen, keiner wird gezwungen zu reden. Und es ist uns wichtig, dass wir immer Selbsthilfegruppen haben, die auch von den Angehörigen besucht werden können, denn die sind genauso betroffen“.



Woran merken Angehörige, dass Lebenspartner, Eltern oder Kinder Gefahr laufen, süchtig zu werden, zum Beispiel nach Alkohol? „Wenn aus dem gelegentlichen Glas Bier oder Wein ein tägliches wird, und wenn sich Der- oder Diejenige an einem Tag ohne Alkohol nervös, ungehalten oder aggressiv zeigt, können das Anzeichen sein, dass etwas nicht

stimmt“, erklärt Willi Klapper. Die Suchtberater beim Blauen Kreuz beraten nicht nur, sie vermitteln auch, sei es in Richtung Entgiftung oder Therapie.



Mit Empathie, Zeit und Ruhe helfen Willi Klapper und seine Mitstreiter den Menschen nach einer Behandlung auch dabei, nicht rückfällig zu werden. Die Voraussetzung dafür ist, dass die Betroffenen sich auch helfen lassen wollen. Und dass sie konsequent sind, denn: Ein kontrolliertes Trinken gibt es nicht. Es hilft den Suchtkranken nur eine völlige Abstinenz. Und die kann schon durch eine alkoholhaltige Praline zerstört werden.“

>> auf den punkt

- Fünfmal die Woche bietet das Blaue Kreuz Gruppentreffen für Suchtkranke in Solingen an. Anmeldung erforderlich

Vielen Dank an die Redaktion von „Puls“ und Sandra Juhr für die für die Nachdruckgenehmigung.

*19.30 Uhr vor der Corona-Pandemie. Aktuelle Zeiten: S.3

..... keine Lust mehr, abhängig zu sein !

Die gesamte Geschichte meiner Sucht zu erzählen, würde hier vermutlich den Rahmen sprengen, daher beschränke ich mich auf die wesentlichen Punkte. Ich wüsste auch gar nicht, wo genau ich beginnen sollte, denn „den einen Auslöser“ gab es nicht. Vielmehr war es vermutlich eine Verkettung unglücklicher Umstände, die letztendlich dazu geführt hat, dass mein Leben langsam aber sicher völlig aus den Fugen geraten ist. Wobei – rückblickend empfinde ich es tatsächlich gar nicht mehr als reines Unglück, sondern in vielerlei Hinsicht sogar als Bereicherung.



Die Faktoren, die mich in die Abhängigkeit geführt haben, waren vielfältig: ein insgesamt eher geringes Selbstwertgefühl, Mobbing in der Schule, toxische Beziehungen, genetische Disposition und, und, und... Im Grunde genommen ist es aber auch egal, denn einen Schuldigen werde ich nie finden und das muss ich auch gar nicht. Denn diese Krankheit ist nun einmal ein Teil meines Lebens und auch von

mir und das ist okay so, mehr noch: es ist gut so. Denn ohne all diese Erfahrungen wäre ich nicht die Person, die ich heute bin. Und mit dieser Person bin ich einverstanden.

Lange Zeit pendelte ich zwischen Konsum, Entgiftung, Therapieversuchen, erneutem Konsum bis hin zu Krampfanfällen und ein paar Tagen im Koma. Wenn ich einmal etwas mache, dann richtig..... In den zahlreichen

Entgiftungen und Therapien wurde immer wieder in massiver Form versucht, auf mich und meine Persönlichkeit einzuwirken – ein Schuss, der oftmals in fataler Weise nach hinten losging. Sag mir, wie ich sein soll und ich präsentiere dir das Gegenteil! Das Ganze ging so weit, dass ich, wenn ich mich in der Therapie ungerecht behandelt fühlte, sehenden Auges in den nächsten Rückfall gesteuert bin, weil ich es partout nicht sollte, dass sich die entsprechende Einrichtung den





Erfolg meiner Genesung auf ihr Konto verbucht. Lange dachte ich, ich sei einfach nur stur und bockig (was in manchen Situationen sicherlich auch zutreffend ist 😊), aber inzwischen weiß ich, dass all das auch ein sehr gesunder Teil meiner Persönlichkeit ist. Denn dass ich so bin, wie ich bin, mich nicht verbiegen lasse und insgesamt auch im Reinen damit bin, ist ganz bestimmt nicht der schlechteste Part von mir!

Irgendwann kam aber ein Punkt, an dem ich von mir aus und aus tiefstem Herzen das Gefühl hatte, ich habe einfach keine Lust mehr, abhängig zu sein. Und plötzlich ging es verhältnismäßig leicht und ich konnte die Hilfe, die mir geboten (aber nicht aufge-

zwungen) wurde, auch annehmen. Ich kann bis heute nicht sagen, was genau dazu geführt hat, aber ich denke, es war ein Zusammenspiel aus den Zielen in meinem Leben, die ich während all der Zeit nicht aus den Augen verloren hatte und dem unbändigen Wunsch nach Unabhängigkeit und Freiheit, der sich nun einmal keinesfalls mit einer Abhängigkeit kombinieren lässt. Heute lebe ich in einer neuen Wohnung in einer neuen Stadt, habe neue Freunde und alte Freundschaften wieder aufleben lassen, studiere und gehe arbeiten. Mit meiner Familie verstehe ich mich besser denn je, was mir unglaublich viel Kraft gibt und mich unendlich dankbar macht, denn sie habe ich in der ganzen Zeit wohl am allermeisten verletzt. Aber um all das wirklich wertschätzen zu können, haben mir die Erfahrungen der letzten Jahre wesentlich geholfen. Und aus diesem Grund verteuflte ich nicht die Vergangenheit, sondern bin dankbar für die Gegenwart und gespannt auf die Zukunft – und froh, dass mein Leben so ist, wie es ist!

Anonym



Foto li: ironstuff
77214049_123rf.com
Foto re: kagai
19927_123rf.com

Eine Brücke zwischen Ost und West...

...sind die regelmäßigen Treffen zwischen den Partnervereinen Aue und Solingen. Trotz des schwierigen Jahres fand wieder eine Ost-West Begegnung in Aue, unter den besonderen Regeln, statt. Ich war das erste Mal dabei und hier sind meine Erfahrungen über dieses Wochenende.

Empfang durch Blaukreuzfreunde

Beherbergt wurden wir in einem kleinen Selbstversorgerhaus von der Ev. methodistischen Kirche in Schneeberg-Neustädte; nicht weit von Aue, in einer ländlichen Gegend gelegen. Dieses Haus steht seit vielen Jahren für unsere Besuche im Erzgebirge zur Verfügung. Begrüßt wurden wir von einigen Blaukreuzfreunden aus Aue mit einem kleinen Snack und hatten dabei einen intensiven Austausch. Man kannte sich ja schon seit vielen Jahren. Am Tag darauf sollte eigentlich ein



gemeinsames Treffen in einer der Gruppenräume stattfinden. Dies ließ die Corona-Situation aber nicht zu. Stattdessen machten wir einen Trip zur Kreisstadt Schwarzenberg. Ein Ort mit einer wunderschönen Burg und sehenswerter Kirche. Trotz Regen haben wir vormittags auf eigene Faust die Ortschaft erkundet. Anschließend trafen wir uns zu einem Besichtigungstermin, mit einigen Blaukreuzlern aus Aue, in der St.-Georgen-Kirche. Dort erwartete uns eine zweistündige Führung, wo einiges über die Geschichte dieser Kirche erzählt wurde. Danach hatten uns Gisela und Herbert zu sich zum Kaffee eingeladen. Eine besonders große



Freude war es, dass das „Original“ Helmut Lange, trotz seines hohen Alters, es sich nicht nehmen ließ dabei zu sein. Helmut war damals, vor fast 20 Jahren, ein Förderer, der das partnerschaftliche Verhältnis mit Aue und Solingen auf Blaukreuzebene forciert hat.

Was mir persönlich super gefiel.

Die Atmosphäre, wie lieb ich dort als Neue empfangen wurde und der herzliche Umgang miteinander. Dort habe ich auch viel von der Arbeit über das Blaue Kreuz in Aue erfahren können. Von den Schwierigkeiten in DDR - Zeiten für den Verein und über den Glauben.

Gemeinsam in der Gemeinschaft

Sonntag trafen wir uns zu einem gemeinsamen Erntedankgottesdienst in der St. Nicolaikirche in Aue; unter strengsten Hygienemaßnahmen. Sehr interessant fand ich, dass sich so viele Generationen dort trafen. Angefangen von Säuglingen, Kindergarten- und Schulkindern die mit Eltern dort waren bis hin zu sehr betagten Senioren. Hier hat man wieder gemerkt wie wichtig in dieser Region das miteinander ist. Das durfte ich nach dem Gottesdienst, als wir zu einem gemeinsamen Mittagessen in der Blaukreuz-Jugendstätte OASE in Löbnitz eingeladen wurden, nochmal merken; verbunden mit einer kleinen Rundfahrt durchs Erzgebirge. Der krönende Abschluss des Tages war ein Grillabend bei einem Blaukreuzler in Zschorlau. Hier kamen wir privat, in kleiner Runde, miteinander ins Gespräch und zum Austausch. Schade, dass die gemeinsamen Aktivitäten so schnell vorbei waren. Sollte es nächstes Jahr wieder zu einem Treffen mit unserer Partnerstadt Aue kommen, vermutlich in Elbingerode/Harz, weiß ich jetzt schon, dass ich wieder dabei sein werde. *M. Sersch*

Die Blaukreuz Familie

Geburtstage der Mitglieder und Freunde: Januar – April 2021



Januar

05.01. Olaf

07.01. Bernd L.



Februar

02.02. Ursula

15.02. Lydia

21.02. Rita

23.02. Peter K.

28.02. Monika



März

13.03. Peter G.

19.03. Bernd K.

21.03. Dorothea

27.03. Frank

April

02.04. Angela

21.04. Gabriele

26.04. Rudi

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



Liebe **Angela Dirriwachter**, am 1. Januar 2021 bist Du 10 Jahre im Blauen Kreuz Solingen dabei. Wir danken Dir für Dein besonderes Engagement in der Frauengruppe und im Ortsverein, wo wir Deine Hilfe – wo sie benötigt wird - zu schätzen wissen. Wir wünschen Dir für den Ehrentag alles Gute und Gottes Segen.



Januar 2020

Magdalena Zurmühl, wie wir erst jetzt erfahren haben, ist Magdalena schon im Januar 2020 verstorben. Sie war seit 1984 im Blauen Kreuz Wetzlar als passives Mitglied dabei, wo sie auch ihre Wurzeln hatte. Mit dem Umzug 1998 nach Solingen, hatte sie sich unseren BK - Ortsverein angeschlossen. Zuletzt wohnte Magdalena als Diakonisse im Mutterhaus Bethanien in Solingen - Aufderhöhe.

Starke Marke - Starker Auftritt:



Das Blaue Kreuz stärkt seine Marke und startet ab sofort mit einem reduzierten, aber umso stärkeren Logo durch. Um alle Bereiche des Blauen Kreuzes, angefangen bei der Suchthilfe, über ambulante und stationäre Angebote bis hin zur Suchtprävention, bestmöglich unter seinem Dach zu vereinen, verzichten wir zukünftig auf die Unterzeile „Wege aus der Sucht“ und betonen unsere Marke, indem das Logo zukünftig nur noch aus der Wortbildmarke „Blaues Kreuz“ besteht. Das veränderte Logo in strahlendem Blau ist ab sofort sowohl auf unserer Webseite www.blaues-kreuz.de als auch im internen Login-Bereich zu finden (Download im Ordner „Öffentlichkeitsarbeit/Corporate Design (Logo/Gestaltung)“). Auch wenn der Claim „Wege aus der Sucht“ nicht mehr fester Bestandteil des Logos ist, wird er nicht verloren gehen, sondern kann ebenso wie „befreit leben lernen“ weiterhin im Zusammenhang mit der Blaukreuz-Arbeit genutzt werden. Ins neue Jahr werden wir in aller Frische auch an eine Neugestaltung unserer Veröffentlichungen gehen, die ebenfalls die Marke Blaues Kreuz stärken wird. Frisch und Modern soll das neue Design unseren Markenkern unterstützen und sich in unseren Publikationen, im Geschäftspapier, Visitenkarten und Flyern widerspiegeln. Hinweise zur neuen Gestaltungsrichtlinie wird ein Gestaltungshandbuch geben, das wir ebenfalls baldmöglichst zur Verfügung stellen. Gerne können Flyer etc. weiterhin über unseren Partner André Gora (Inflow Mediendesign, medienzentrum @inflow.de) in Auftrag gegeben werden



Gemeinsam allem gewachsen.



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

Zusammenhalt ist enorm wichtig für unsere Gesellschaft. Deshalb machen wir uns für die stark, die sich für die Gemeinschaft stark machen. Und unterstützen all diejenigen, die Nachbarschaftshilfe leisten oder sich ehrenamtlich für soziale Projekte engagieren.

 Stadt-Sparkasse
Solingen

Blaues Kreuz Solingen - Zeitfenster

Geplante Termine 2021 des BK Ortsverein Solingen.

Termine unter Vorbehalt und zu den aktuellen Regeln während der Corona – Pandemie

~~14. Januar 2021:~~ „Mitarbeitertreffen“ für Gruppenleiter und Mitarbeiter der jeweiligen Selbsthilfegruppen des BK Solingen. Ort: Im NFH – Holzerbachtal (der Termin ist stark gefährdet und kann evt. erst im Februar stattfinden – Infos dazu folgen).



5.-7. Februar 2021: Mitarbeiterkonferenz
Holzhausen inclusive Vertreterversammlung
(Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl)

21.03.2021: Frühlingwanderung: Auf dem Obstweg von Leichlingen nach Aufderhöhe. Tagestour ca. 13 Km.

Treffpunkt: 9.30 Uhr Solingen Hbf (Ohligs) Abfahrt: 9.37 Uhr mit DB, Rucksackverpflegung, ausreichend Getränke, Kompaktes Schuhwerk und zweckmäßige Kleidung. Nur Hinfahrt mit dem Zug. Nähere Auskunft Uwe Drath: ☎ 0212/ 71487



28. März 2021: Jahreshauptversammlung des Blauen Kreuz OV Solingen

Ort: Stadtmission Solingen, Brühler Str. 60

Gesonderte Einladung mit den Tagungspunkten folgt.



09.04. – 11.04.2021: Wochenendseminar in Braunfels

(Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl).

Nähere Infos bei Willi Klapper: ☎ 0212/ 2307575

15. Mai 2021: Tagesseminar mit Andrea Schmidt. Nähere Infos zu diesen Seminar folgen, bzw. können vorab von Willi Klapper: 0212/ 2307575 angefragt werden.



24. Mai 2021 Pfingstwandertag im Naturfreundehaus Holzerbachtal. Infos zu diesem Termin folgen.



diesem Weg trotzdem zu sehen und zu hören.

Die Situation hat alle herausgefordert und manchmal benötigt man eben doch Unterstützung von anderen, wenn die Herausforderung meine Kräfte übersteigt. Wieder einmal haben Teilnehmende der Selbsthilfe „ihre Gruppe“ als sehr wertvoll und Stabilisierend erlebt.

Mitteilung des BKD Deutschland

Selbsthilfe ist auch Online per Videokonferenz möglich. Wir nennen es im Blauen Kreuz *BlueMeeting*. Es gibt einige gute Gründe für die Teilnahme an einer Online-Selbsthilfegruppe: Vielleicht gibt es vor Ort keine Gruppe mit deiner Thematik oder du bist allein-erziehend und hast niemanden für die Kinderbetreuung. Vielleicht bist du im Schichtdienst oder im Außendienst und schaffst es zeitlich nicht vor Ort zu sein, vielleicht steht das Auto nicht zur Verfügung und die Busverbindung klappt um die Uhrzeit nicht oder vielleicht ist dir eine Videokonferenz einfach lieber. Wichtig ist dennoch immer der nächste Schritt - Kontakt aufnehmen.

BlueMeeting findet als Videokonferenz statt. Alle Teilnehmenden sind sichtbar, wenn die Kamera aktiv ist. Niemand ist verpflichtet, mit aktiver Kamera an der Videokonferenz teilzunehmen. Weitere Infos findest du bei „Hilfreiche Tipps“ und „Datenschutz und Gemeinschaftsstandards“.

Das OnlineTool „*BlueMeeting*“ basiert auf der Anwendung Jitsi Meet und ist für das Blaue Kreuz auf einem eigenen inländischen Server installiert, womit es einen hohen Standard hinsichtlich des Datenschutzes erfüllt.

Die Corona-Pandemie hat die Selbsthilfe herausgefordert, in Kontakt zu bleiben trotz aller Kontaktbeschränkungen. Daraus ist *BlueMeeting* entstanden. Viele lokale Gruppen nutzen *BlueMeeting*, um sich auf

Inzwischen haben wir vom Ortsverein BK SG erste Erfahrungen mit der Videokonferenz gemacht. Nach kleinen Anlaufproblemen, kommen wir inzwischen klar mit dem digitalen System und nehmen regelmäßig an dem *BlueMeeting* teil, um uns mit anderen BK Gruppen auszutauschen und aktuelle Themen aufzugreifen, die von der Bildungsreferentin des BKD, Andrea Schmidt begleitet wird. Ein Bericht über das Projekt in den bergischen Zeitungen kurz vor Weihnachten, fand Interesse in der Öffentlichkeit. Der Artikel kann über die Apropos – Redaktion angefordert werden.

Hier sind noch die aktuellen Meinungen über die ersten *Blue Meetings*:

.....ich finde die Idee vom Blauen Kreuz, die Blue Meetings Konferenz aufzumachen sehr gut. Gerade für mich als Neuling in der BK – Familie, ist der Austausch mit anderen Mitarbeitern sehr aufschlussreich. Auch in der jetzigen Zeit unter Corona finde ich den Kontakt per Video Chat eine Super Sache. Trotz allem freue ich mich auch wieder auf die persönlichen Kontakte, die hoffentlich bald wieder in gewohnter Form stattfinden können. CK

.....stand der Sache etwas skeptisch gegenüber, da eine virtuelle Besprechung doch ziemlich fremd ist. Kann ein persönliches Treffen auch nicht ersetzen, aber in der Zeit der Corona Pandemie ist es eine große zusätzliche Hilfe und Unterstützung. Ich glaube, dass es für unsere Vereins – und Gruppenarbeit sehr vorteilhaft sein kann. Wir werden *Blue Meeting* bei unserer Selbsthilfe in Solingen weiterhin nutzen und ausbauen.

WK