

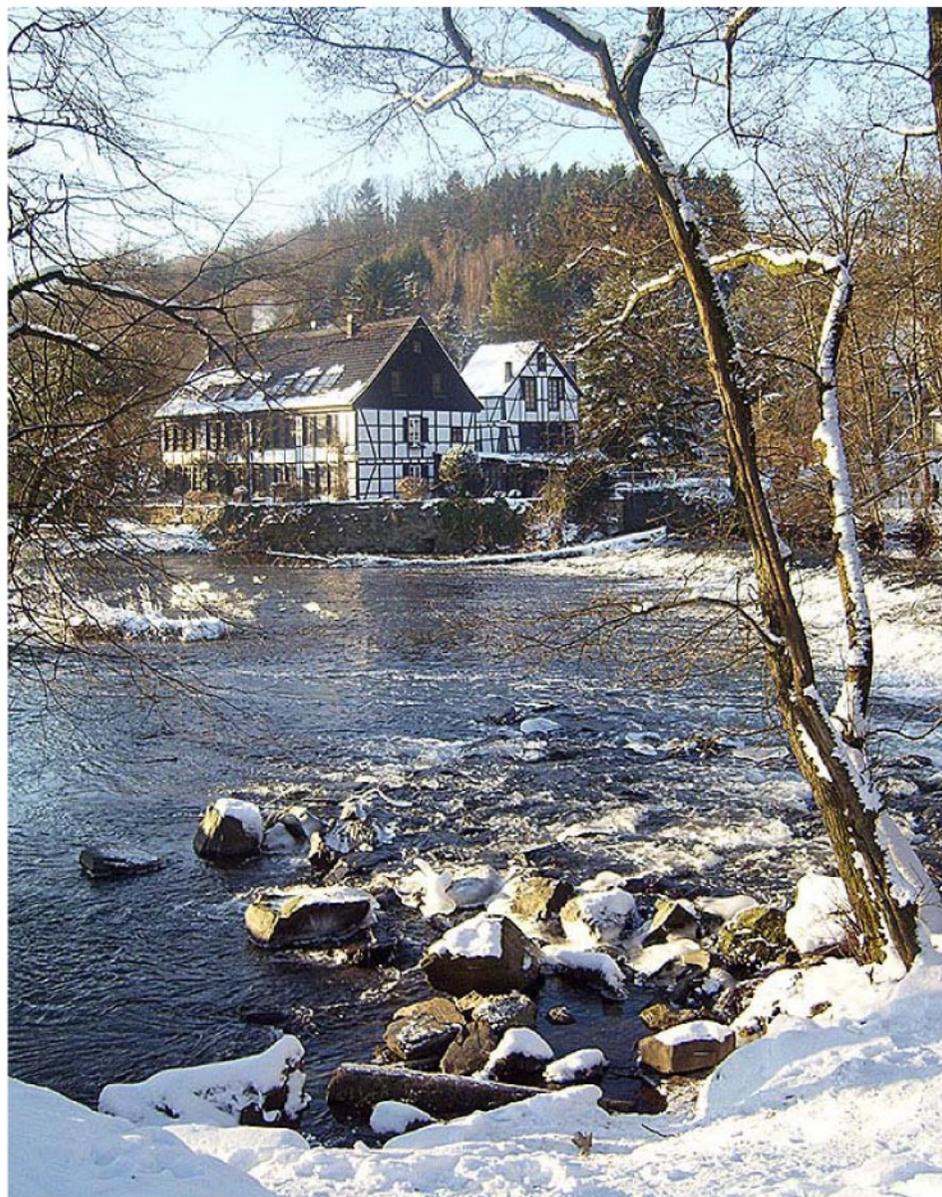
# APROPOS



**Blaues Kreuz**  
Suchtkrankenhilfe

**Selbsthilfegruppen Solingen**

**Vereinsheft Nr.: 5**  
**Januar - März 2011**





## Blaues Kreuz gewinnt Preis „Selbsthilfegruppe 2010“

**SELBSTHILFETAG** Im Klinikum bieten heute 35 Selbsthilfegruppen von 11 bis 17 Uhr Informationen und viele Gesundheitstests.

Für Menschen mit schweren oder chronischen Erkrankungen sind

tag beteiligen. Joachim Eichenberg, Leiter des Gesundheitsamtes: „Wir unterstützen Sie, geben Informationen und bieten zurechtzufinden.“

Dr. Peter Schmiegel, stellvertretender Medizinaldirektor im Klinikum: „Ihre Fachwissen wird ständig übersetzt.“ Er

den gleichen Problemen besser verstehen.“ Der Selbsthilfetag



Mit dieser Überschrift in einer Solinger Tageszeitung wurde an dem Höhepunkt in unserer Vereinsgeschichte gedacht. Weiteres können wir in dieser Ausgabe lesen. Weiter spannende Artikel stehen uns wieder zur Verfügung, die uns an unsere Aktivitäten im Ortsverein erinnern und machen unsere Zeitschrift wieder zum Genuss, beim Durchblättern und beim Lesen.

Ganz besonders freut es mich, dass wir diese und die nächsten Ausgaben mit einem fachlichen Teil bestücken wollen.

Diesmal geht es um die **Co – Abhängigkeit**. Hierzu konnten wir unseren Fachreferenten Peter Glöckl gewinnen. Ergänzt wird dieser Artikel mit einem Lebensbericht eines Angehörigen.

Auch werden wir wieder in dieser Ausgabe geplante Termine für unsere Aktivitäten, im Bereich der Suchtkrankenhilfe, für 2011 finden. Diese standen natürlich vor Redaktionsschluss noch nicht alle fest und werden, wie gewohnt, laufend ergänzt. Beachtet bitte hierfür die mündlichen Absprachen in den Gruppen und die rechtzeitig vorliegenden Mitteilungen.

Das neue Jahr macht mich wieder neugierig auf die gemeinsamen Erlebnisse, in den Gruppen, in der Öffentlichkeitsarbeit, bei den verschiedenen Projekten im Bereich „**Blaue Welle**“. Auch wollen wir ernstlich unser Schulprojekt in Zusammenarbeit mit der Stadtmission realisieren.

Das Miteinander in den Gruppen, Verein und in der Mitarbeiterschaft soll uns im gemeinsamen Tun, bestärken und bereichern und wünsche hierzu Gottes Segen und Beistand.

Ich freue mich auf Euch in 2011!

*Euer Willi*

## Preisverleihung durch Oberbürgermeister Norbert Feith am 19.11.2010

Alljährlich findet im Klinikum Solingen in Zusammenarbeit mit der Stadt Solingen-Gesundheitsdienst- ein Tag der Selbsthilfe statt. Es gibt in Solingen 52 Selbsthilfegruppen, die am Selbsthilfetag die Möglichkeit haben, sich im Foyer des Klinikums an Ihren Ständen vorzustellen. Wir als Blaues Kreuz nutzen diese Gelegenheit gerne. Seit zwei Jahren findet nun am Vorabend ein Empfang für die ehrenamtlich tätigen Mitarbeiter statt, um die Wichtigkeit des Ehrenamtes hervorzuheben und diese wertvolle Arbeit zu würdigen. Dabei werden zwei Preise verliehen, verbunden mit einem Pokal und einem Scheck. Eine Ehrung geht an eine Einzelperson und die zweite an eine Gruppe. Voll Freude darüber, dass das Ehrenamt nun auch öffentlich geachtet wird, machten Willi, Uwe, Olaf und ich uns auf ins Klinikum. Ich muss an dieser Stelle zugeben, dass ich meinen Herzen die Hoffnung hegte, dass Willi an diesem Abend als Einzelperson geehrt würde. So saßen wir nun mehr oder weniger angespannt und lauschten den Reden, bis es dann soweit war. OB N. Feith verkündigte, dass er nun eine Frau und eine Gruppe ehren würde. Unsere aufrechte Körperhaltung ließ etwas nach und von Uwe hörte ich ein leises Raunen. Eine Frau ist Willi nicht und wir sind keine Gruppe, sondern ein Verein. So ein Pech.... Bei der Ehrung der Einzelperson wurde mir dann bewusst, Willi ist noch nicht alt genug für eine Würdigung seines Lebenswerkes und das ist auch gut so, weil er uns so noch viele Jahre erhalten bleibt und wir ihn auch dringend brauchen. Dann ging es weiter zur Ehrung der Gruppe und irgendwie drangen die Worte: "Blaues Kreuz" an meine Ohren und wieder hörte ich neben mir ein Raunen. Hr. Feith hat dann mit treffenden



Worten unsere Blau-Kreuz-Arbeit vorgestellt und auch die besonderen Leistungen von Willi hervorgehoben und ihn dann nach vorne gebeten. Erstaunlich ruhig hat Willi dann den Preis entgegen genommen und seiner Familie und seinen Team gedankt, ohne die die Arbeit nicht möglich wäre. Mit zitternden Händen schafften Uwe und ich es noch so gerade ein paar Fotos zu machen und ab da haben wir vier uns nur noch gefreut und gestrahlt. Willi

hatte nun noch die schöne Aufgabe, Gratulationen entgegen zu nehmen. Es war ein wunderschöner Abend und wir sind dankbar und stolz diese Auszeichnung für unseren Verein erhalten zu haben und wissen, dies war nur möglich, dass wir als Team zusammenhalten und in eine Richtung unterwegs sind.

Danke Danke

*Text: Bärbel Girgzdies/Foto: Marcus Italiani - Wochenpost*

# „Berauschend Nüchtern“

Ost/West – Begegnung Aue (Sachsen) und Solingen (NRW)

...zu diesem Thema hat das Blaue Kreuz Solingen zur diesjährigen Ost-West Begegnung geladen. Ehrengäste waren unsere Freunde und Geschwister aus Aue. Seit vielen Jahren verbindet eine freundschaftliche Beziehung zwischen den beiden Blaukreuz Vereinen Aue und Solingen. Nach dem **Motto: Zusammenstehen – Zusammengehen** (Thema vom Bundestreffen).

An zwei Abenden machten wir uns Gedanken über den Themenbereich: „Raus aus dem Rausch“ und „Rein in das Leben“. Diese Themenabende wurden von Kay Markert einfühlsam und interessant referiert und er gab uns auch die Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch.

Anschließend in gemütlicher Runde, bei Kaffee und Tee, wurden die freundschaftlichen Beziehungen der beiden Ortsvereine vertieft.

Tagsüber nutzten wir die Gelegenheit für gemeinsame Ausflüge in der näheren Umgebung von Solingen. So hatten wir die Möglichkeit, die neue Bundesgeschäftsstelle in Wuppertal anzusehen, verbunden mit einer Schwebefahrt (13 km.). Dazu gehörte auch der historische Stadtkern in Solingen – Gräfrath mit seinen schieferverkleideten Fachwerkhäusern aus dem 18. Jhd. Die Müngstener Brücke, Deutschlands höchste Eisenbahnbrücke und der Besuch mit geschichtlicher Erklärung von Schloß Burg gehörten zum



Programm an diesem wunderschönen, langen Wochenende. Höhepunkt des Treffens war der Lob- und Dankesgottesdienst, den wir zusammen mit der Gemeinde Stadtmission feierten. Dieser stand unter dem Thema: „Lebendige Dankbarkeit führt zur Freude“. In seiner Predigt machte Kay Markert u. a. deutlich, dass wir doch voll Dankbarkeit und Gemeinsam zwischen Ost und West blicken



sollen. Abgerundet wurde der Gottesdienst mit einem gemeinsamen Abendmahl.

Leider ging das Treffen viel zu schnell herum und es kam zum Abschied mit dem Versprechen auf ein Wiedersehen in Aue.

Wir Solinger sind dankbar, dass Wir diese Verbindung seit vielen Jahren pflegen und es immer wieder schön dieses Treffen mit alten und neuen Freunden zu erleben. *WKL*



### Großer Bruder.....

...als Schwester eines Alkoholikers aufzuwachsen ist nicht einfach. Ich habe als Teenager noch nicht richtig verstanden, warum unsere Mutter oft sehr verzweifelt war und sich Sorgen um meinen Bruder, nennen wir ihn mal *Lars*, gemacht hat. Erst als ich älter wurde, und die typischen Versteckspiele aufflogen, habe ich verstanden, dass sich eine gewisse Distanz zwischen



meinen geliebten Bruder und mir aufgebaut hat. Ich musste lernen zu verstehen warum alles so geworden ist. Ehrlich gesagt, habe ich es verdrängt und versucht mein Leben zu leben. Das hat natürlich nicht funktioniert, weil die ganze Familie involviert war und ich als „vorbildliche“ Enkelin und Tochter (Krankenschwester) quasi als Psychologin für alle herhalten und mir alle Meinungen

anhören musste. Ich muss dazu sagen, ich trinke überhaupt keinen Alkohol und hatte noch nie Kontakt zu Drogen und kann daher in keinsten Weise nachvollziehen wie man sich im Vollrausch fühlt. Aber ich weiß wie mies man sich als Angehörige fühlt, wenn man mit ansehen muss wie ein geliebter Mensch zu Grunde geht ! Ich habe keine Ahnung wie oft ich *Lars\** (auf sein Bitten hin) in die Klinik gebracht habe und es ist mir auch egal, denn für mich war immer klar, wenn er mich braucht dann bin ich da.

Ihr alle habt Eure eigene Geschichte und ich hoffe ihr hattet bzw. habt Angehörige und Freunde die für Euch da sind und Euch unterstützen. Ihr kennt sicherlich auch alle meinen Bruder, er hat es mit eigenen Willen und guter Therapie geschafft und es ist ihm sicherlich etwas peinlich, aber er wird auch erröten.

Lars, ich als Deine kleine Schwester bin verdammt stolz auf Dich.

**Du bist der beste Bruder der Welt !**

*\* Name von der Red. geändert.*

# Treffen der

## Selbsthilfegruppen



**Kontakt:** ☎ : 0212/2307575



### Montags:

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 19:30 Uhr, nur für Suchtkranke in den Räumen der Freien ev. Gemeinde, Ostr. 32 (Nähe Clemens - Galerien)  
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr  
Gruppenleitung: *Frank Benseid*



### Mittwochs:

Gruppenabend ab 19:00 Uhr, nur für Frauen in den Räumen der Caritas Solingen (Cafe-Treff) Goerdelerstr. 74 (nähe Clemens – Galerien)  
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 18:45 Uhr.  
Gruppenleitung: *Monika Sersch*



### 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*

Alle in diesen Heft angebotenen Unternehmungen werden auf den Gruppenabenden näher besprochen, melde Dich bei der Gruppenleitung.

## In den Jagdgründen unserer Vorfahren.....

Am 31.10.2010 trafen wir uns mit 12 Wanderer am Solinger Hbf.- bestaunten die Dampflok die anlässlich des Brückenfest dort stand und fuhren nach Vohwinkel. An der Haltestelle Hahnenfurth stiegen wir aus dem Bus und in unsere Wandertour in das Düsseltal ein. Schnell erreichten wir Gut Schasberg mit dem Rittergut und seinen Bergfried. Regen begleitete uns in das idyllische Tal, der Weg schlängelte sich mit Verlauf der Düssel und bei diesen Wetter waren wir bis zum Dorf Gruiten auf den ersten 5 km. alleine unterwegs. Hier machten wir in einer Selbstversorgergaststätte unsere Mittagspause bei einer heißen Bockwurst im Brötchen und genossen Tee und Kaffee. Aus einem Rucksack kam noch selbst gebackener Kuchen dazu. Nach der verdienten Rast schauten wir uns das malerische Dorf Gruiten mit seinen schönen, restaurierten Fachwerkhäusern an, die aus dem 13. – 17. Jhd. stammen Jetzt wurde es aber noch historischer, ja prähistorischer – wir



betraten jetzt den Talabschnitt den wir alle unter den Respekt einflössenden Namen: Neanderthal kennen. Jetzt kam auch die Sonne hervor und verzauberte den bis jetzt tristen Herbstwald in ein Feuerwerk von leuchtenden gelben und roten Farben, die Kameras klickten nun unermüdlich. Wir passierten den historischen Kalkbrennofen am Wegesrand und erreichten die Winkelmühle. Normalerweise kommen am Wochenende hier jede Menge Ausflügler vorbei, denn das Neanderthal-Museum ist nun nicht mehr weit. Weiter zog es uns nun durch einen hohen Buchenwald und man kam sich richtig klein vor im Gegensatz zu den hohen Bäumen. Wir erreichten die Wildgehege, das Tal wurde nun breiter. Der Himmel zeigte sich jetzt wolkenlos und die Sonne mobilisierte ihre letzten Kräfte. Das haben



wir alle bei einer weiteren Pause richtig genossen. Unser Ziel: Das Museum im Neanderthal war erreicht und wir besuchten noch die Fundstelle unserer Vorfahren, deren Jagdgründe wir auf 12,5 km. Wandertour kennen lernen konnten. Zum Ende ging es dann noch mal steil zum Bahnhof in Hochdahl hinauf. Dort fuhren wir per S- Bahn wieder zurück in unsere, eigenen Jagdgründe.

UD

## Ich bin doch nicht Co - Abhängig !

..... ich will nur, dass mein Mann trocken wird!

Vor einigen Tagen saßen wir, ich nenne sie Frau Fischer, und ich zusammen und kamen über Co-Abhängigkeit ins Gespräch. Ihr Mann hatte vierzehn Jahr lang als Abhängiger Alkohol konsumiert. In dieser langen Zeit hatte sie viel unternommen, damit er sich ändern und vor allem weniger Alkohol trinken würde.

Eines Tages wurde es ihr zu bunt und sie kippte alle seine Flaschen aus. Ab diesem Tag eskalierte die Situation zwischen ihnen auf eine neue Ebene: Ihre Ehemann kam nach seiner Arbeit nicht mehr nach Hause, sondern steuerte sofort die Kneipe an, die er erst spät abends stark angetrunken verließ – Abend für Abend -

Sie erwartete ihn dann mit Vorwürfen und er konterte durch Schweigen und Weitertrinken. Jeder der beiden lebte in seiner Logik: Weil er trinkt, nörgelt sie - weil sie nörgelt, trinkt er.



In diesem Teufelskreis gibt es keinen Gewinner.

Für Frau Fischer waren diese Jahre sehr anstrengend und kränkend. Ihr Selbstwertgefühl sank durch seine Anschuldigungen und ungerechtfertigten Vorwürfe immer tiefer.

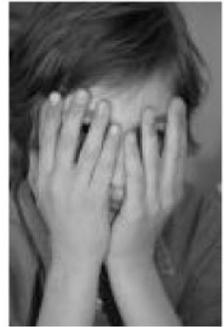
Sie versuchte ihr Bestes, denn sie wollte unbedingt, dass er trocken wird. So holte sie ihn abends mit dem Auto aus der Kneipe ab, räumte schon mal die Scherben weg, wenn ihm aufgrund seine hohen Alkoholspiegel mal wieder ein Glas aus der Hand gerutscht war oder rief bei seinem Arbeitgeber an, wenn er sich schlecht fühlte. Am Telefon sagte sie dann zwar, dass er mit Grippe im Bett liege, aber ihr Ehemann und sie wussten, dass es eine Lüge war, denn er war einfach nur schrecklich verkatert.

Nun fühlte sie sich richtig schlecht, denn Lügen wollte sie nie. Jetzt gleichen sich die Bilder plötzlich: Der Alkohol- kranke möchte nicht, dass seine Alkohol- Abhängigkeit öffentlich wird, die Co-Abhängige möchte auch nicht, dass etwas nach außen dringt. Beide sind sich plötzlich unsaus- gesprochen einig und laufen mit diesem verschwiegenen ungenuten Geheimnis in die Falle der Sucht.



Mehr und mehr übernahm Frau Fischer die Verantwortungsbereiche ihres Ehe- manns: so brachte sie z. B.: das Auto zum TÜV, verhandelte mit dem Vermieter über die Kosten der Renovierung, ging zum Elternabend ihrer schulpflichtigen Kinder, und und und....., natürlich alles ohne Ehemann.

Den Rat von Freundinnen, sie solle sich doch von ihrem trinkenden Mann trennen, weil sie an seiner Seite kaputt gehe, wollte sie nicht hören. Nein, sie wollte es allen beweisen, dass sie ihn liebt und ihn deshalb trocken kriegt



Es vergingen noch einige Jahre bis Frau Fischer dann den Weg in eine Gruppe gefunden hat. Jetzt war nicht mehr ihr Mann Thema, sondern nun ging es um sie selber. Sowohl ihr Körper als auch ihr Seele waren an vielen Stellen wund geworden. Da sie die Lügen und ungerechtfertigten Schuldzuweisungen ihres trinkenden Mannes ungeprüft, geglaubt und für sich übernommen hat, willigte sie damit unbewusst in ihre seelische Selbsterstörung ein.

Durch die Gruppenarbeit wurde ihr mehr und mehr deutlich, wer sie ist, was sie möchte und nicht mehr möchte. Jahrelang hatte sie ihren Selbstwert aus dem guten Funktionieren geschöpft, dann aber kam nur noch Abwertung. Nur in kleinen Schritten ist es ihr in der Gemeinschaft gelungen wieder Selbstvertrauen aufzubauen, sich vertrauensvoll anderen zu öffnen. Viele Gefühle hatte sie früher mit ihrer Schere im Kopf einfach rausgeschnitten und stumm gemacht. Nun ist sie schon ganz fit im Wahrnehmen und Ausdrücken der eigenen Gefühle.

Auch ihr Ehemann hat den Weg zur Heilung auf sich genommen und lebt frei vom Alkohol, weil er es so wollte.

Ja, es hat doch noch gedauert, bis sie ihm wieder ihr ganzes Vertrauen geschenkt hat. Für sie war es wichtig, dass nicht nur die Leute aus der Gruppe sie angenommen haben, so wie sie ist und fühlt, sondern dass sie sich in ihrer Beziehung zu Gott selbst auf den Weg, das heißt geöffnet hat. Peu a peu ist sie nun dabei, zu sich selbst ein ganzes Ja zu sagen.....

Eine erfreuliche Entwicklung – Gott sei Dank!

### Fragen zum Nachdenken:

Wenn ich „Nein“ meine, wie kommt es, dass ich dann doch „Ja“ sage ?

Die Co-Abhängigen Menschen reagieren gut auf das Chaos. Wofür möchtest du deine Kreativität noch in diesen Jahr einsetzen ?

Peter Glöckl

## Voller Bauch studiert nicht gern? In Holzhausen schon. Die Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer -Teil III-

Da bin ich wieder! Hat was gedauert, aber endlich gibt's wieder Neues aus Holzhausen. Block 2 liegt zwar schon etwas zurück, ist mir aber immer noch in guter Erinnerung. Kein Wunder, fand er doch am schneereichsten Wochenende des letzten Jahres statt. Was Erwachsene anstellen, wenn der Schnee bis zu den Knien geht, überlasse ich mal Eurer Phantasie. Ich hatte auf jeden Fall am kalten Wetter meinen Spaß. Weniger kühl ging es hingegen in den Gruppenstunden zur Sache. Eine bunte Mischung aus Theorie über die Formen der Alkoholabhängigkeit, bis hin zu sehr persönlichen Themen über die eigene Suchtgeschichte. Auch die "andere Seite", die Co.-Abhängigkeit wurde beleuchtet. Meine schauspielerischen Fähigkeiten konnte ich auch mal wieder unter Beweis stellen. Diesmal in Form eines Bibliodramas. Eine Geschichte aus der Bibel diente der Gruppe als Vorlage für eine kurze Aufführung. Im Anschluß sollte jeder über seine persönlichen Gefühle und Beobachtungen berichten. Sogar Hausaufgaben in Form eines Fallbeispiels hatte ich ein paar Wochen vor dem Seminar im Briefkasten. Ich kam mir in meine Berufsschulzeit zurück-versetzt vor, die schriftliche Ausarbeitung der Hausaufgaben erledigte ich während der Bahnfahrt. Zeit genug hatte ich ja, in Anbetracht des weißen Wetters, schließlich für die Hinfahrt einkalkuliert. Die angekündigte Streckensperrung und das Umsteigen auf Ersatzbusse blieben mir aber zum Glück dann doch erspart. Im Vergleich zu Block 1 waren die Anforderungen um einiges gestiegen. Gut das ich ein ruhiges Einzelzimmer mein Eigen nennen konnte. Es gab nach den Gruppenstunden noch das Eine oder Andere was ich schriftlich noch vertiefte. Eine gute Möglichkeit die vorangegangenen Themen zu "verdauen". Wo ich gerade bei "verdauen" bin; meine guten Vorsätze bezüglich Gewichtsreduktion habe ich ersten Anblick des sagenhaften Buffets über Bord geworfen. Außerdem war's bitter kalt draußen, da kam mir die wärmende Speckschicht sehr gelegen. Verglichen mit Block 3 war dies alles aber eher ein romantischer Schneespaziergang. Der Seminarblock im Oktober war noch um einiges intensiver. Die zwei ersten Seminarblöcke sollen den Teilnehmern und Ausbildern als



Testphase dienen. Sollten aus Sicht der Ausbilder Zweifel über die Eignung zur Ausbildung bestehen, kann es einen passieren, daß von einer weiteren Teilnahme abgeraten wird. Ich, und keiner meiner Mitstreiter, mußte aber zum "Gespräch unter 4 Augen", und so konnte es dann mit Block 3 losgehen. Diesmal war ich im sogenannten "Gartenhaus", einem kleinen Bungalow mit 4 Zimmern und kleiner Küche, etwas abseits vom Haupthaus untergebracht. Eine Wohltat, wie sich später herausstellte. Inzwischen weiß ich die ruhige Lage von Holzhausen zu schätzen. Außer dem Rauschen der Heizung hört man nichts, perfekt für die allabendlichen Ausarbeitungen und um über Phasen seines Lebens nachzudenken. Es ging zwar recht ruhig mit dem Thema "Alkohol am Arbeitsplatz" los, das sollte sich aber schnell ändern. Besonders das Thema "Kinder in Suchtfamilien" rief, nicht nur bei mir, einiges an Erinnerungen hervor. Aber auch die praktischen Übungen zur Gesprächsführung beim Erstkontakt und die lernintensiven Unterrichtseinheiten zerzten nicht nur an meinen Nerven. Die Antwort eines Kursteilnehmers auf die Frage, was er am freien Abend machen werde, spiegelte die Stimmung perfekt.

*"Ab ins Kino, irgendeinen Film anschauen und einfach nur berieseln lassen. Hauptsache raus hier !"* Der, selbst für nichtstudierte sehr verständlich gehaltene Vortrag von Dr. Brecklinghaus, über die Entstehung von Sucht und das Suchtgedächtnis, sorgte für eine Menge Input und wurde noch durch ein 60-seitiges Arbeitsheft ergänzt. Super! Hausaufgaben!! Mir reichte das aber nicht und so deckte ich mich noch mit Fachliteratur vom Büchertisch ein. Bin bestimmt noch über die Weihnachtsfeiertage mit Lektüre beschäftigt. Das kommt mir sehr gelegen; dann habe ich etwas Anderes womit ich mir statt mit Festessen die Zeit vertreiben kann. Meine inzwischen verflossenen 18 kg Hüftgold will ich bis Block 4 schließlich noch erweitern. Erweitert habe ich auf jeden Fall schon



mal meinen geistigen Horizont. Noch während ich in Holzhausen mit Lernen beschäftigt war, erhielt ich ein Angebot das erste Mal einen Gruppenabend zu moderieren. Ohne an meinen Fähigkeiten zu zweifeln folgte meine Antwort: "JA!" Entsprechend fiel dann auch das Thema aus. "Sage Ja! Meine Selbstzweifel und ich." Das Lob meiner Gruppenmitglieder, das ich mit stolzgeschwellter Brust annahm, tat verdammt gut. Bin anscheinend doch nicht so dumm, wie ich immer dachte. Dann bin ich mal gespannt, was mich während und nach Block 4 alles erwartet. Es wird bestimmt wieder eine spannende Zeit.

*Text & Fotos Dirk Seiffert*

## Die Blau-Kreuz-Familie



### Geburtstage Jan.-März 2011

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

- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| 05. Jan. Olaf (Mo/Do/VE)   | 01. Feb. Christel (Mo/Do/VE) |
| 05. Jan. Heidi (VE)        | 15. Feb. Lydia (VE)          |
| 08. Jan. Christine (Mo/VE) | 19. Feb. Giesela (Mi)        |
| 29. Jan. Manfred (Mo.)     | 21. Feb. Rita (VE)           |
| 29. Jan. Ewa (Mi)          | 22. Feb. Reinhard (Mo)       |
| 30. Jan. Andreas (Do)      |                              |
| 31. Jan. Petra (Mi)        |                              |
|                            | 17. März Sigi (Do)           |
| 01. März Axel (Do)         | 19. März Bernd (Mo/VE)       |
| 08. März Gerhard (Mo)      | 26. März Sylvia (Mo)         |
| 09. März Thomas (Do)       | 26. März Sabine (Mo/Mi/VE)   |
| 13. März Peter (VE)        | 26. März Maria (Mi)          |
| 14. März Siegfried (Mo)    | 27. März Frank (Di/VE)       |

*Herzlichen Glückwunsch und alles Gute im Neuen Lebensjahr*

## Drei Jahre Frauengruppe



Am 22.02.2011 besteht die Frauengruppe schon drei Jahre. Sabine und ich, möchten uns für diese tollen Jahre mit Euch bedanken. Ohne Euch wäre diese Gruppe nicht das, was sie jetzt ist ! Jede einzelne von Euch ist einfach toll und in dieser Zeit hat jede von Euch, Ihre eigene Persönlichkeit entwickelt, auf die Ihr Stolz sein könnt. Wir freuen uns darauf, Euch weiterhin begleiten zu dürfen.  
*Sabine & Monika*

Seit dem 25. September, pünktlich zur Veranstaltung: „Leben braucht Vielfalt“ und der anschließenden „Solinger Lichternacht“ kam unser neuer Infostand zum Einsatz, da der alte Stand durch die zahlreichen Einsätze schlapp gemacht hatte. Durch die zeitgemäße Aufmachung hat der Stand viele Interessierte angelockt und fand auch eine besondere Beachtung bei den Organisatoren.





# Selbstwert und Kommunikation

Tagesseminar mit Andrea Schmidt am 16. 10. 2010



Es war mal wieder soweit. Unser jährlich stattfindendes Tagesseminar stand vor der Tür. Wir trafen uns mit 25 Personen um 9 Uhr in den Räumen der Stadtmission. Nicht nur BK-ler aus Solingen; Teilnehmer unserer befreundeten Ortsgruppen aus Haan, Radevormwald, Hückeswagen und Velbert waren auch zugegen. Um unseren Wissenshunger zu stillen gesellte sich noch Andrea Schmidt, die Bildungsreferentin der BK-Geschäftsstelle zu uns. Aber nicht nur unser Wissenshunger wurde gestillt. Die Verpflegung für den Tag war in der Teilnahmegebühr von gerade mal 10 Euro inbegriffen. Nachdem wir uns alle am Frühstücksbuffet gestärkt hatten ging es los. In lockerer Runde setzten wir uns zusammen, um das Thema *"Selbstwert- Das Fundament jeder gelungenen Kommunikation"* in Angriff zu nehmen. Zu Beginn wurden wir aufgefordert über die Bedeutung des Begriffes Selbstwert nachzudenken und über unsere Erfahrungen mit unserem Selbstwertgefühl zu berichten. Im zweiten Teil sollten wir über unsere persönlichen Wege berichten, wie wir ein gutes Selbstwertgefühl erlangen konnten. Die Diskussion wurde durch fachliche Beiträge von Andrea und durch schriftliches Lehrmaterial unterstützt. Nach der großzügigen Mittagspause führte Andrea einige Auflockerungsübungen mit uns durch um unsere schon etwas ermüdeten Körper und Geister fit für die nächste Runde zu bekommen. Nun erläuterte uns Andrea bildhaft den Zusammenhang der Begriffe Selbsterfahrung, Selbstakzeptanz und Selbstachtung an mehreren Fallbeispielen. Im Anschluß folgte die Diskussion in der Gruppe zu dem Thema. Nach einer kurzen Pause lernten wir noch *"Die fünf Freiheiten"* der bedeutenden amerikanischen Familientherapeutin Virginia Satir kennen. *"Die fünf Freiheiten"* sollen zum Ausdruck bringen, wie wir unsere persönlichen Ressourcen nutzen können. Leider war der Tag viel zu kurz um das Erlernte in praktische Übungen zur Kommunikation umzusetzen. Aber das Leben ist ja bekanntlich der beste Lehrmeister und wir banden den praktischen Teil in den abschließenden Kaffeeklatsch ein. Wer nun Lust bekommen hat auch mal an einem Tagesseminar teilzunehmen kann das gerne machen. Termin und Thema für 2011 erfahrt Ihr hier in eurer *Apropos*.

An dieser Stelle noch mal ein herzliches "Danke!" an Andrea für ihr Engagement. Ohne sie wäre unser Verein um ein Veranstaltungs-Highlight ärmer.

*Text: Dirk Seiffert/ Foto: N. Drath*



## Unsere Kulturförderung: Gut für Solingen.



Kunst und Kultur sind für die gesellschaftliche Entwicklung entscheidend. Sie setzen Kreativität frei und fördern die Aufgeschlossenheit gegenüber Neuem. Die Philosophie der Stadt-Sparkasse Solingen ist es, vor Ort in einer Vielzahl von Projekten Verantwortung für die Gesellschaft zu übernehmen. Getreu unserem Motto: Sparkasse. Gut für Solingen.

## Termine: Januar – März 2011



### ...für Gruppenbesucher und Interessierte:

17. Feb.: Gruppenabend (Do.) mit Andreas Schmidt  
Referentin BK Wuppertal

### ...für Mitarbeiter:

29. Jan. : Supervision mit Peter Glöckl  
4.-6. Feb.: Vorstände- und Mitarbeiterkonferenz in Holzhausen (VMK)  
12. März : Vertreterversammlung in Köln (Landesverband Rhld.)

### ...Infostände:

23. April: Infostand Düsseldorfstr./ Ecke Baustr., SG-Ohligs  
08. Mai: Infostand a. d. Vitalia, Eissporthalle Birkerstr.  
05. Juni: Infostand im Schulzentrum Vogelsang



### Vorschau:

02. April: Praxisbegleitung (für Mitarbeiter)  
29. April-01. Mai: Wochenendfreizeit in Holzhausen  
mit Hansgeorg Panzel  
21.-29. Mai: Bundesweite Suchtwoche  
13. Juni: BK-SG Wandertag  
10. Juli: Gemeindetag: Stadtmission, Interaktiv + BK  
Jahreshauptversammlung: Ende März/Anfang April (Einladung folgt)

## Impressum

**Vereinsanschrift:** Blaues Kreuz Solingen  
Willi Klapper (1. Vorsitzender) Nümmenerstr. 17  
42653 Solingen  
Tel.: 0212/2307575

[www.blaueskreuz-solingen.de](http://www.blaueskreuz-solingen.de) Email: [blaueskreuz-solingen@t-online.de](mailto:blaueskreuz-solingen@t-online.de)  
Spendenkonto: 401455 - Stadtparkasse Solingen BLZ 34250000

**Apropos – Redaktion:** Uwe Drath, Falkenstr. 18, 42697 Solingen  
Tel.: 0212/71487 - Email: [uwe.drath@gmx.de](mailto:uwe.drath@gmx.de)  
Foto + Titelblattgrafik : Dirk Seiffert – Email: [dirk-seiffert@t-online.de](mailto:dirk-seiffert@t-online.de)  
Tel: 0212/2337038

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 14.03.2011**

Druckhaus: ESF - Print Berlin : [www.esf-print.de](http://www.esf-print.de)



Es hat geklappt, und wie !!

**Unsere erste Sendung** der „Blauen Welle“  
ist am **13.11.2010**

im Bürgerfunk bei Radio RSG über den Sender geschwappt. Und wir sind darüber sehr Happy, dass unsere erste Eigenproduktion so fantastisch hingehauen hat.

Natürlich werden wir weiterhin unser bestes geben, damit wir auch in der Zukunft die Hörer vom Fernseher weglocken können.

Schon kurz nach der Sendung kam die erste Reaktion: *Das war ja einfach geil* und am nächsten Tag ging es weiter mit: *Super...Tolle Sendung... Klasse*, oder auch: *war zuviel Musik... Das Ende war ein wenig lang*. Wir bedanken uns bei allen unseren Hörern für die positiven Meinungen aber auch für die sachliche Kritik. Es ist für uns sehr wichtig andere Meinungen zu hören, denn sonst kann man nichts verändern.

Bekanntlicherweise gibt es zur allgemeinen Beköstigung (wann sind wir eigentlich mal nicht am Essen ?) in unseren Gruppen einen Geburtstagskuchen. Irgendeine irische Frohnatur ist auf den gelungenen Gedanken gekommen, aus einer „Donauwelle“, dass hier zu machen



Lecker, lecker, kann man dazu nur sagen!

Tja, da ist anschließend auch nichts übrig geblieben. Ein großes Dankeschön an dieser Stelle unserer „Spitzen-Konditorin“ vom BK-Solingen. Ein großes Lob kam auch von unseren Solinger OB im Rahmen der Preisverleihung beim Selbsthilfetag im städtischen Klinikum.



Für die nächste Sendung, die über den Sender gehen soll, haben wir uns auch schon Gedanken gemacht. Um unser Schulprojekt im neuen Jahr in Schwung zu bringen, werden wir versuchen interessante Studiogäste aus den Referentenkreis des Blauen Kreuz vor das Mikro zu bekommen. Zudem sind noch Interviews mit der Jugend- und Drogenberatungsstelle Solingen geplant, sowie eine Vorstellung des Projekt: „Bärenstark“ des BK-Wuppertal.

Also, es ist liegt noch jede Menge Arbeit vor uns bis zur nächsten Sendung und die wird voraussichtlich im Februar 2011 wieder im Bürgerfunk bei Radio RSG laufen.- Ich hoffe Du/Ihr hört mal rein !!

Nochmals vielen Dank an Eure Hörerbereitschaft und Unterstützung bei der ersten Sendung und auf ein Wiederhören im Jahr 2011 von den Rundfunkredakteuren: Moni, Dirk, Olaf, Michael, Willi und Sven.

PS: Wer die Sendung verpasst hat, oder diese in Top-Qualität noch einmal anhören möchte, kann den Mitschnitt auf CD oder MC bei Sven oder bei der Apropos - Redaktion erhalten.

