

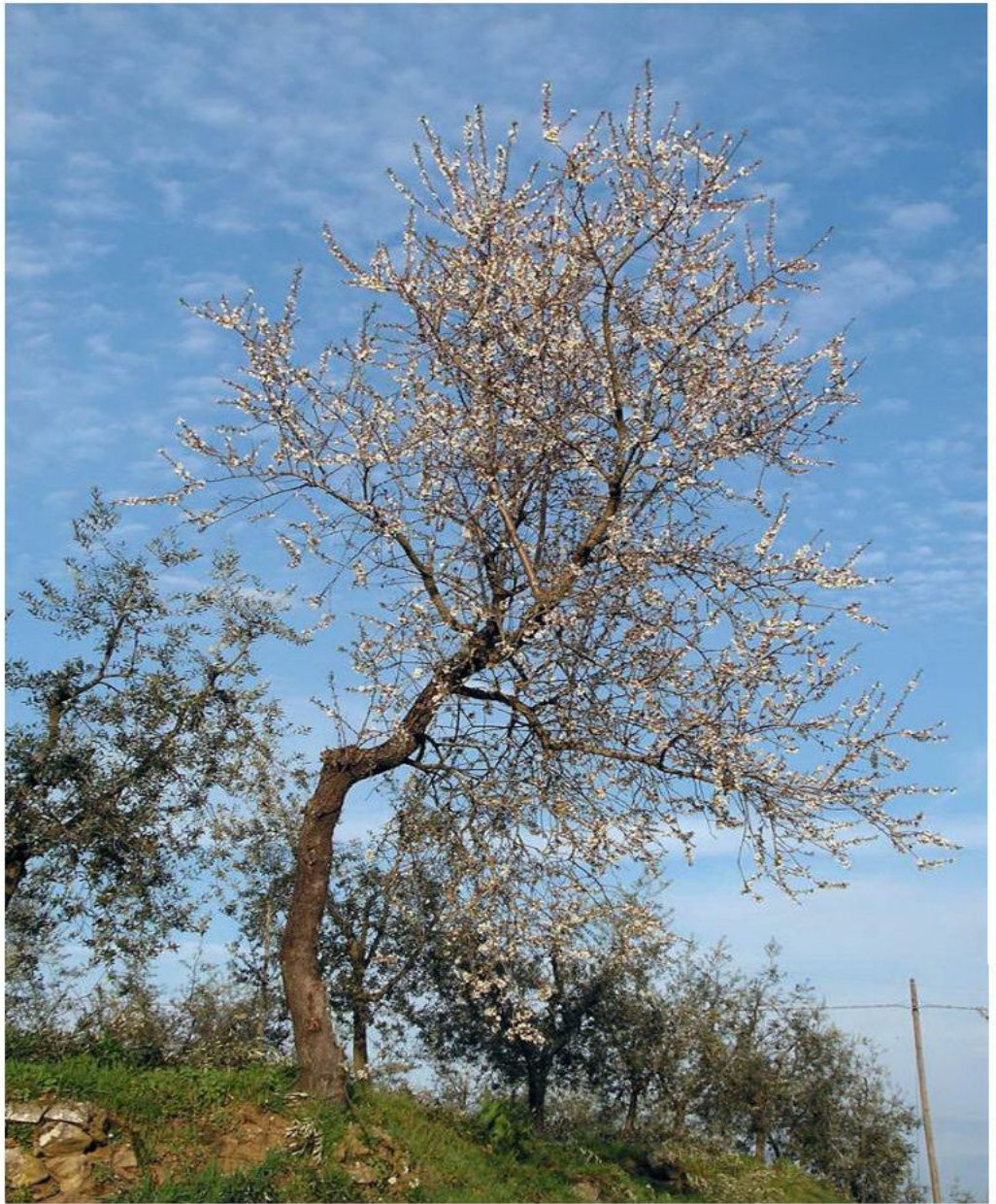
# APROPOS



**Blaues Kreuz**  
Suchtkrankenhilfe

Selbsthilfegruppen Solingen

**Vereinsheft Nr.: 6**  
**April - Juni 2011**





Liebe Freunde,  
liebe Mitglieder,

### **Aktionswoche Alkohol 2011, ab 21. bis 29. Mai 2011.**

Wir aus Solingen werden mit verschiedenen, eigenen Projekten dabei sein, und zusammen mit den anderen Solinger Verbänden die Aktionswoche gestalten.

Wie der Titel es schon verrät, ist das Hauptziel der Aktionswoche Alkohol, Erwachsene und Jugendliche für einen maßvollen Alkoholkonsum zu gewinnen. Daher werden wir z.B. uns mit einem Getränkestand in den Clemens-Galerien beteiligen. Auch unsere Radioredaktion „Blaue Welle“ hat sich im Vorfeld mit diesem Thema auseinandergesetzt und wird zeitnah eine Sendung dazu ausstrahlen. – Weitere Informationen über diese Aktionswoche werden rechtzeitig an euch weitergegeben.



Neben den vielen Artikeln und Informationen in dieser Ausgabe, möchte ich auf den fachlichen Teil unserer Ausgabe mit dem Titel: „**Alkohol in Lebensmittel – Nährboden für einen Rückfall**“ hinweisen. Dazu kommt noch ein Bericht über die Eröffnungsfeier der neuen Selbsthilfegruppe in Ohligs. Hier freue ich mich ganz besonders, dass wir hier Mitarbeiter gefunden haben, die diesen Part Verantwortungsvoll übernehmen. Ich wünsche der „neuen Mannschaft“ ein gutes Gelingen und viel Freude bei der neuen Herausforderung.. Somit ist das BK in Solingen an jedem Werktag mit einer Selbsthilfegruppe vertreten.

Weiter möchte ich alle unsere Aktivitäten, die wir gemeinsam veranstalten wollen, ans Herz legen. Es lohnt sich bei dem einen oder anderen Punkt einfach mitzumachen.

Wie heißt es doch so schön bei uns im Blauen Kreuz: Wir wollen gemeinsam **befreit – leben – lernen** In diesem Sinne Eurer / Ihr Willi Klapper

# 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 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*



## 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*



## Freitags

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den Räumen der InterJu, Nippesstr. 2 (gegenüber Solingen Hbf.)  
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.  
Gruppenleitung: *Dirk Seiffert*

Alle in diesem Heft angebotenen Unternehmungen werden auf den Gruppenabenden näher besprochen, weitere Infos bei der Gruppenleitung.

# „SUPERVISION“

mit Peter Glöckl am 29.01.2011

Pünktlich um 9.00 Uhr haben wir uns am 29. Januar mit Peter Glöckl in der Stadtmission getroffen. Man kannte sich untereinander sehr gut und nach einem gemeinsamen Frühstück sind wir in das umfangreiche Thema:

„Als Mitarbeiter/in die Balance zwischen Empathie und konstruktiver Distanz zum Klient finden und pflegen“,

eingestiegen. Nach dem Überblick des Thementages, haben wir uns mit dem ersten Schwerpunkt: „Gesunde Distanz halten“ auseinandergesetzt und in der Gruppe darüber diskutiert, anschließend in Kleingruppen aufgeteilt und sind durch verschiedene Ansichten zu interessanten Ergebnissen gekommen. Peter bündelte unsere Erkenntnisse und brachte sie auf den Punkt



und gab noch wertvolle Tipps, wie man sich selbst auf eine gesunde Distanz halten kann. Da war's auch schon Mittag – Zeit für Christels vegetarischen Eintopf.

Nach der Pause haben wir am nächsten Schwerpunkt: „Grenzen setzen ohne Schuldgefühle“, weitergearbeitet. Hier ging es um die schwarzen und weißen Seiten dieses Themas, also auf die eigene Psychohygiene und Rückfallprävention.

Besonders lebhaft war das letzte Thema des Tages. Jetzt wurde unter authentischen Bedingungen vor laufender Kamera ein: *“Erstgespräch in der Selbsthilfegruppe“* in Form eines Rollenspiels durchgeführt. Hier haben wir wieder viel Erfahrungen gesammelt, z.B.: über die Körpersprache, Spannungskurven und die Gesprächsinhalte der beiden Darsteller, die die Situation aus der Sicht des Suchthelfers und des Suchtkranken treffend rüberbrachten. Durch das Studium des Videomaterials und mehrfachen durchsehen einzelner Szenen, konnten wir erkennen wie wichtig es ist, den Suchtkranken beim Erstkontakt in eine entspannende Gesprächsrunde zu bringen, den Hilfesuchenden Zeit zum reden zu geben und selbst nicht in ein Helfersyndrom zu verfallen. Das hat allen Beteiligten sehr viel gebracht.

Zum Ende der Supervision haben wir unsere Eindrücke und Erfahrungen des Tages noch mal zusammengefasst und in der Gruppe ausgetauscht, die Zeit verging wie im Flug.

Jeder einzelne hat aus diesen Themenblock viel mitgenommen und Kraft für die weitere Mitarbeit im Blauen Kreuz gewonnen. Wir können uns glücklich schätzen, einen Supervisor - wie Peter Glöckl, in unseren Verein zu haben.

**Danke Peter**

Dirk Wegmann

# Unsere neue Selbsthilfegruppe in Ohligs

## Leinen Los und volle Fahrt voraus! Das BK-Solingen in neuen Gewässern

Am 18.3. war es endlich soweit. An diesem Freitag war der Stapellauf für unsere neue Selbsthilfegruppe in Ohligs. Das ausgerechnet ich der Glückliche bin, der nun das Ruder als Gruppenleiter in die Hand nehmen darf macht mich sehr stolz. Es war ein langer und harter Weg bis hierher, aber es hat sich gelohnt ihn zu gehen. Zweimal haben wir uns zwar schon in unserem neuen Gruppenraum im Hause der internationalen Begegnungsstätte *InterJu* getroffen, dies war aber bis jetzt nur das Vorspiel. Das erste Treffen diente als Test auf dem Trockendock, um zu sehen, was noch für die Jungfernfahrt vorbereitet werden muß. Recht wenig um genau zu sein. Bis auf eine eigene Kaffeemaschine war bereits alles vorhanden. Alle Einrichtungsgegenstände im Haus dürfen wir mitbenutzen, dies empfinden wir sehr großzügig und der herzliche Empfang im Haus hat uns alle überwältigt - Danke! Das wir mit unserem neuen Angebot bereits am ersten Abend auf Zuspruch stoßen, hatte keiner von uns erwartet und so wurde der Abend dann auch für ein intensives Gruppengespräch genutzt. Am 11.03.2011 war dann die Schiffstaufe mit prominenten Gästen, Presse und kaltem Buffet. Eine gelungene Veranstaltung, die ohne das Engagement der vielen freiwilligen Helfer nicht zu bewältigen gewesen wäre. Den Abend eröffnete "unser" Willi mit einem Grußwort. Im Anschluß folgten weitere Ansprachen von unserer Bürgermeisterin Friederike Sinowenka, dem Vorsitzenden des Vereins *InterJu* Carsten Becker und Helmut Heide Geschäftsführer der evang. Allianz. Nun eröffnete Willi offiziell die Gruppe und überreichte mir symbolisch einen Schlüssel. Ich setzte die Serie der Eröffnungen mit dem Buffet fort und lud alle Anwesenden noch zum gemütlichen Beisammensein ein. Die Unterstützung am gesamten Abend durch Tim Holland (*InterJu*) war hervorragend. Eine Führung durch das Haus rundete den Abend ab. Ich glaube, daß wir mit der *InterJu* einen tollen Partner gefunden haben. Einer Zusammenarbeit zwischen dem Blauen Kreuz Solingen und dem Haus *InterJu* ist bereits im Vorfeld zugestimmt worden. Fest steht, daß wir uns gemeinsam auf der "Langen Tafel" in Ohligs am ersten Septemberwochenende mit einem gemeinsamen Stand präsentieren werden. Weitere Veranstaltungen im Bereich der Suchtprävention werden noch folgen. Der Ausguck ist besetzt und wir schauen Richtung Zukunft. Wir sind gespannt, welche neuen Aufgaben sich der Crew aus Ohligs stellen. Mit den Mitarbeitern Uwe Drath und Dirk Wegmann an Bord wird das neue Schiff sicher auf Kurs bleiben. Ich freue mich schon auf unsere erste Reise. Das Thema habe ich schon vorbereitet und die Versorgung mit Kaffee ist Dank Olaf Bull nun auch gesichert. Last but not least möchte ich an dieser Stelle noch meiner Mutter danken, die sich mit vollem Einsatz um die Gäste kümmerte und ohne die ich den Weg bis hierher nicht geschafft hätte. Danke Mama !





## Alkohol in Lebensmitteln – Nährboden für einen Rückfall ?

Gerade haben wir den Skandal um das „Gammelfleisch“ verdaut, sind unsere Lebensmittel nun mit Dioxin verseucht und man fragt sich, was man überhaupt noch Essen kann und darf. Diese Frage stellte sich während meiner Entgiftung im Landeskrankenhaus auch. Hatte ich doch während der umfangreichen Themenstunden einiges über „Spuren von Alkohol“ und „Alkoholmengen“ in Lebensmitteln zu hören bekommen und Listenweise Unterlagen mitgenommen, was in unseren Essen und vor allen in natürlichen Getränken an Alkoholmengen enthalten ist. Ich war erstaunt wo überall Alkohol z. B. als Haltbarkeitsmittel enthalten ist und mir wurde bange vor der nächsten Mahlzeit und vor dem nächsten Einkauf, hatte ich doch gerade meinen Appetit durch einen strukturierten Tagesablauf wiedergefunden. Anstatt schon morgens das erste Glas Wein zu nehmen um zu funktionieren, freute ich mich nun auf ein gutes Frühstück.

**Eine Alkoholfreie Ernährung ist kaum umzusetzen. Sie ist auch nicht zwingend erforderlich !  
Spuren von Alkohol bergen keine Gesundheitsgefahr für den alkoholabhängigen Mensch.**

In mir befand sich so gut wie kein Selbstwertgefühl mehr und ich war voller Scham- und Schuldgefühle. Der erste Schritt um wieder ein gegenseitiges Vertrauen aufzubauen, war die gemeinsame Entsorgung meiner Flaschendepots und der Grande Reserve. Ja und jetzt musste ich ein neues Einkaufsbewusstsein erlernen. Beim Einkauf von Lebensmitteln wurde ich fortan auch von meinen Kindern beraten, was ich da vor dem Einkaufsregal so in der Hand hielt. Ich wechselte nun von der Spirituosenabteilung wo ich mich bestens auskannte, in die Lebensmittelecke und studierte alles auf alkoholische Inhalte.

**Meine Familie achtete beim Kauf nun verstärkt auf die Kennzeichnung der Lebensmittel auf  
Alkoholangaben nach dem Verbraucherschutz**

Eine Suchtverlagerung fand sich schnell bei mir in Form von Schokolade, Süßigkeiten und besonders Kuchen ein. Doch jetzt war Vorsicht angesagt, denn nach dem durchlesen der Inhaltsstoffe nahm ich Abschied von der geliebten Milchschnitte, Marzipan und manchen Stück Kuchen aus der Konditorei:

*>> Kann Spuren von Alkohol enthalten <<*

Spuren von Alkohol finden wir z. B.: in Brot, Fruchtsäften, Kefir, Sauerkraut, also in Lebensmittel in denen Gärungsprozesse stattfinden, oder in Produkten mit der Kennzeichnung: „Ohne Konservierungsstoffe“. In dem Glauben sich ohne chemische Konservierung etwas gutes zutun, holt man sich den Alkohol über die Haltbarkeitsmittel herein. Beim Thema: „Alkohol in Medikamenten“,

zeigen wir schon ein besseres Bewusstsein auf, denn die Warnsignale kommen vom behandelnden Arzt, Apotheker und Beipackzettel. Im Zuge der Krankenkassenreformen und hohen Zahlungen bei Medikamenten setzt sich vermehrt eine Selbstversorgung über frei verkäufliche Arzneien in Drogerieketten und Apotheken durch. Hustensäfte, Nasenspray und Beruhigungstropfen „stärken“ aber nicht nur unsere Vitalität, sondern durch den teils hohen Alkoholgehalt auch die Gefahr eines Rückfalls. Alleine durch die Wahrnehmung



**Der Geschmack nach Alkohol ist unser Warnsignal und geeigneter Gradmesser.**

von Alkohol während der Einnahme des Präparats, schaltet sich unser Suchtgedächtnis ein. Dieses Suchtgedächtnis bei alkoholabhängigen Menschen ist vergleichbar wie eine nicht löschbare Datei unseres Computers. Auf unseren



Gruppenabenden kommt oft die Frage zu „Alkoholfreies Bier“. Der Genuss eines alkoholfreien Bieres verleitet den Suchtkranken vermeintlich dazu, einem vollkommenen Verzicht auf Alkohol, Genüge zu leisten – weil man ja keinen Alkohol trinkt. Weit gefehlt. Der Gesetzgeber schreibt den Herstellern erst bei einem Alkoholgehalt von 1,2 % eine Kennzeichnungspflicht vor. Bei dem Begriff:

„Alkoholfrei“ darf noch ein Alkoholgehalt von 0,5 % enthalten sein und die meisten „Alkoholfreie“ Biere weisen noch Mengen von 0,2-0,25 % Alkohol auf, bei Malzbieren sind sogar 1,2 % Alkohol erlaubt ! An diesem Punkt sollte man sich selber kritisch hinterfragen, welcher Rückfallgefahr man sich aussetzt, wenn man sich (un)bewusst auf sogenanntes Alkoholfreies Bier oder Malzbier einlässt. Dies gilt ebenso für „Alkoholfreien Wein

**Die Erfahrung mit Rückfällen alkoholabhängigen Menschen zeigte, dass der Konsum von „Alkoholfreiem“ Bier – früher oder später – zum fortsetzen überwunden geglaubter Alkohol - Trinkgewohnheiten führte.**

und Sekt“. Unser Suchtgedächtnis fährt nun automatisch seine Dateien herauf, kommt doch jetzt eine Meldung von unserem Gehirn, dass wieder „positive“ Erinnerungen und der typische Geschmack im Umlauf sind. Farbe und Form des Getränkes/Glas erinnern uns zusätzlich. Der nächste Schritt zum „kontrollierten“ Trinken ist nähergerückt, da man sich ja selbst bewiesen hat, dass man in Form von Alkoholfreiem Bier alles im Griff hat. Eine Vorstufe für den später geplanten kontrollierten Alkoholkonsum.

**Zum Nachdenken: Wie gehst Du mit der Situation um, wenn Du gerade (un)bewusst feststellst, dass Du alkoholhaltige Lebensmittel isst oder kaufst ?**

## Mein Weg aus der Sucht

Ich habe die letzten dreißig Jahre, abgesehen von einer Hand voll Trinkpausen - drei Schwangerschaften, '83, '86, '89 und eine Langzeit '94 – immer getrunken. Das ist ja auch immer alles gut gegangen – ich habe funktioniert. Als ich dann voriges Jahr, Anfang August, auf meiner Arbeitsstelle auf meine Riesenstandarte angesprochen wurde, da wurde ich endlich wach.

Ich habe 2004-05 die Mittlere Reife in Vollzeitschule nachgeholt und sehr gut abgeschlossen - natürlich habe ich auch in dieser Zeit getrunken, immer, wenn ich dazu Zeit hatte. Da habe ich nur darauf gewartet, die Pullen anzusetzen. Ich frage mich heute noch, wie ich das geschafft habe. Anschließend habe ich angefangen in der Pflege zu arbeiten, meine Sauferei dem Dienstplan angepasst. Bin nie aufgefallen. Habe natürlich auch immer besonders engagiert gearbeitet, mein schlechtes Gewissen beim Arbeiten zur Seite geschoben, Gedanken daran, dass mit mir etwas nicht stimmt und ich daran etwas ändern könnte, sowieso. Zu Hause gab es endlose Diskussionen über mein Trinken, das ich natürlich verteidigt habe: Ich trinke nicht täglich, ich arbeite, ich koche und putze, ich bin ein ganz normaler Mensch und die anderen trinken ja auch alle. Ich fühlte mich in die Enge getrieben und nicht verstanden. Fazit: weitermachen! Ich dachte, mich liebt sowieso niemand und ich bin eh allen egal, Hauptsache ich koche und putze, das ist denen wichtig. 2009 habe ich dann noch unter dem Alkohol eine Fachausbildung gemacht, die ich mit einer Prüfungsnote von 1,4 abgeschlossen habe. Das war mir auch sehr viel Wert, aber wie der Alkohol mich bestimmt hat, habe ich immer noch nicht sehen wollen. Ich habe es immer wieder geschafft, zu legitimieren, dass ich trinke. Schließlich habe ich ja eine gute Prüfung abgelegt. Meine Beziehungsproblem habe ich dem Kriegsschauplatz: *„Du verstehst mich ja sowieso nicht“*, zu Grunde gelegt, dass war für mich zu dem Zeitpunkt richtig. Das - ich - mit Alkohol - voll - war, dass habe ich nicht gesehen.

Als ich dann Anfang August darauf angesprochen wurde, ob ich ein Problem mit Alkohol hätte, habe ich in diesem Moment gespürt, jetzt passiert was, das macht mir Angst, das in mir drinnen. Es wurde für den nächsten Tag ein Gespräch vereinbart, und ich fuhr nach Hause. Ich weiß nicht genau, was in mir passiert ist, aber diese dreißig Jahre Alkohol zogen an mir vorbei: ich habe meine damals kleinen Kinder fassungslos vor ihrer angetrunkenen, besoffenen Mutter – vor mir – stehen sehen. Ich habe mich daran erinnert, wie oft ich gesagt habe, ich gehe mit dem Hund, und als ich, vollgepackt mit Bierdosen, vor der Haustür stand, dachte 'Moment mal...' und dann, wie von der Tarantel gestochen, zum Lidl zurück gerannt bin, weil der Hund dort noch angeleint war. Ich könnte noch viele Beispiele aufzählen. Mir wurde bewusst, wie oft ich gesagt habe, „ich höre auf“ und es wurde immer schlimmer – alle haben es gemerkt, nur ich nicht.



In dieser Nacht wurde mir klar, ich will das nicht mehr, ich höre auf zu trinken. Am nächsten Tag habe ich in der Suchtberatung angerufen und einen Termin vereinbart. Mir war klar, wenn ich jetzt noch lange darüber nachdenke, werde ICH nicht gewinnen. Mitte August bin ich dann ins Fliedner-Krankenhaus zur Entgiftung und danach nahtlos zur Langzeittherapie nach Siloah.



Ich wusste, ich brauche Hilfe, und ich wollte sie annehmen!

Ich wollte wissen, wer ich bin, wofür ich Alkohol brauche und wie ich ohne ihn lebe. Ich wusste nicht, ob ich auf alle diese Fragen eine Antwort bekomme. Ich wusste ganz genau, ich will nicht mehr trinken und ich werde dieses Haus gut gerüstet und mit gutem 'Handwerkszeug' verlassen. Ich bin froh, dass ich mir diese Zeit für mich geschenkt habe. Ich habe es geschafft, Kontakt zu mir aufzunehmen und zu akzeptieren, dass ich suchtkrank bin. Ich habe gelernt, dass ich für mich sorgen und Verantwortung übernehmen kann und muss. Ich habe meine dunklen Ecken angeschaut und beleuchtet und ich freue mich über jeden neuen Tag. Ich weiß, dass immer wieder dunkle und schwere Tage und Stunden kommen werden – ich weiß aber auch, dass sie wieder gehen.

Aus der Langzeit heraus habe ich den Kontakt zum Blauen Kreuz Solingen aufgenommen. Der Besuch der Gruppe ist für mich sehr wertvoll, ich werde immer wieder darauf aufmerksam gemacht, wer ich bin. Der Halt in der Gruppe tut mir gut – ich bin nicht allein.

Der Name Siloah findet sich bei vielen christlichen sozialen Einrichtungen wieder. Der Teich von Siloah, auch Schiloach (hebräisch: Sender, Leitungskanal) genannt, ist ein Teich in Jerusalem, in den das Wasser der am Ostfuß des Berges Zion gelegenen Gihonquelle geleitet wurde und der die Wasserversorgung Jerusalems sicherstellte. Johannes berichtet über ein Wunder Jesu, die Heilung eines Blindgeborenen, das direkt mit dem Siloah-Teich in Verbindung steht (Joh 9,7). (Quelle: Wikipedia)

*Autor ist der Redaktion bekannt.*

## Ich bin doch nicht Co – Abhängig !

.....Ich wollte auch, dass mein Mann trocken wird !

In der Apropos Ausgabe Nr. 5 veröffentlichte Peter Glöckl einen Bericht zum Thema Co-Abhängigkeit. Reaktionen auf diesen Bericht zeigten, dass viele Co-Abhängige sich darin wiederfanden und sollen heute eine Fortsetzung erfahren:

Es war schon spät Abends, als ich Zeit dazu gefunden hatte, im Apropos den Bericht über Co-Abhängigkeit zu lesen. Schon bei den ersten Zeilen dachte ich nur:“ Volltreffer“. Auch ich habe Flaschen ausgekippt und war ständig sauer, wenn mein Mann betrunken nach Hause kam. Dadurch, dass er nie wegen Alko-



hol bei der Arbeit gefehlt hat und auch nie betrunken Auto gefahren ist, brauchte ich deswegen nicht zu lügen. Richtig schlimm wurde es, als seine Mutter starb und er auch noch zeitgleich arbeitslos wurde. Ich wollte manchmal nicht nach Hause kommen, wenn da nicht die Kinder gewesen wären. „Warum bleibst Du noch bei deinen

Mann, denk doch auch an Dich und deine Kinder“, habe ich von einigen Seiten öfters gehört und auch durchgespielt, ob ich es auch allein packen könnte. Auch ich habe in dieser Zeit Verantwortung über die Familie alleine übernommen und habe bei Familienangelegenheiten, Schulfesten, Elternabende, oder Vereinswettkämpfen, mir Ausreden einfallen lassen, warum mein Mann mal wieder nicht dabei war. Es ist mir hinterher schwer gefallen, diese Verantwortung wieder zu teilen.

Viel hatte zu diesen Zeitpunkt nicht mehr gefehlt, wenn sich da nicht etwas geändert hätte.

### „Mein Man ist abhängig - ich nicht“.....

habe auch ich am Infostand des Blauen Kreuz in der Ohligser Fußgängerzone von mir gegeben, als ich mir Informationen und den Flyer geholt habe. Auch heute noch kommen, nach über vier Jahren Trockenheit, bei mir und den Kindern in



den unmöglichsten Situationen, Dinge aus der *nassen Zeit* meines Mannes wieder hoch, obwohl ich sehr stolz darauf bin, wie er nach diversen „Tritten in den Hintern“, seine Alkoholabhängigkeit gemeistert hat. Es tut gut, diese Dinge in meiner Blauen Kreuz Gruppe anzusprechen, darüber reden und zu wissen, dass diese Gespräche den Gruppenraum nicht verlassen. Bei diesen Gesprächen stellt sich immer wieder heraus, dass die Abhängigen von vielen dieser Situationen, in ihrer nassen Zeit nichts mitbekommen oder diese anders empfunden haben. Am Anfang bin ich nur wegen meines Versprechens meines Mannes gegenüber zur Selbsthilfegruppe gegangen, und kann das andere(n) Co-Abhängigen nur empfehlen. Wenn ich heute einmal nicht dabei bin, fehlt mir was.

Susanne



Huhu Ihr Lieben!! Wie schon angekündigt, haben wir von der Redaktion uns nicht in den Winterschlaf gelegt, sondern weiter an unserem Projekt gearbeitet, um die zweite Sendung auf die Beine zu stellen.

Mittlerweile ist schon die dritte in Arbeit, die pünktlich zur „Aktionswoche: „Alkohol - weniger ist besser“, am 21.05.2011 bei Radio

RSG zu hören sein wird. In unserer zweiten Sendung hatten wir auch mit Frau Hufschmidt von der Jugend- und Drogenberatung unseren ersten Studiogast. Das war schon sehr aufregend, zumal es für beide Parteien das erste Mal war. Nun, wir sind ja zwar keine Profis, aber nach ein paar Anläufen hat es dann super geklappt und es ist ein Klasse Interview daraus geworden. Herzlichen Dank an dieser Stelle noch mal an Frau Hufschmidt (Foto: Bildmitte), die doch ziemlich locker mit dem Ganzen umgegangen ist. Ein gern gesehener

Studiogast. Bei unserer Sendung zur Aktionswoche: „**ALKOHOL ?**

### **WENIGER IST BESSER !“**

wird es um die Aktionswoche selber gehen. Mit drei Studiogästen (jeweils eine Person von Guttempler, AA; Blaues- Kreuz – Solingen), je einem Beitrag von der Suchtambulanz, Frau Schubert von der Stadt Solingen und Andrea Schmidt vom BK - Wuppertal werden wir an den Start gehen. Wir sind

als Redaktion im Laufe der letzten Monate eng zusammen gewachsen und werden zu zum Grossteil am 28.05.2011 den Radioführer schein in Wuppertal erneuern. Wird interessant, weil dort auch *Teilnehmer aus anderen Radio-Projekten* dabei sein werden und wir mal „über den Tellerrand“ schauen können, wie es anderswo läuft. Keine Sorge: Wir Solinger vom Blauen Kreuz sind sehr gut aufgestellt ! Nach wie vor



sind wir von der Redaktion für jede Kritik dankbar und versuchen das auch für unsere Radioarbeit umzusetzen, damit die



„**Blaue Welle**“



auch in Zukunft mit einer starken Hörerschaft durchs RSG- Land „schwappen“ wird.

Moni, Willi, Olaf, Dirk, Micha und Sven



# Die Blau-Kreuz-Familie

## Geburtstage April – Juni 2011

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

02. April Angela (Mi.)  
09. April Nathalie (Mo./VE)  
09. April Klaus (Do./VE)  
17. April Janine (Mi.)  
26. April Rudi (Mo./Do./VE)

03. Juni Johann (VE)  
09. Juni Gabi (Mi.)  
12. Juni Elisabeth (VE)  
14. Juni Hanna (Mo./Fre.)  
17. Juni Sebastian (VE)  
17. Juni Vips (Mo./Do.)  
23. Juni Sandra (Mi.)

02. Mai Simone (Mi.)  
04. Mai Ulrike (Mi.)  
12. Mai Eckhard (Mo./Do.)  
15. Mai Karin (VE)  
16. Mai Heidrun (VE)  
25. Mai Sven (Mo./VE)  
26. Mai Susanne (Mo./Fre.)

**01. April 2001**



Zum **10 jährigen Vereinsjubiläum** gratulieren wir ganz herzlich unseren **Johann Czogalla** und bedanken uns für die lange Vereinstreue und tatkräftige Hilfsbereitschaft im Blauen Kreuz Solingen

## Pfingstmontag- Wandertag: 13. Juni 2011



Dieses Jahr findet der Wandertag rund um das **Naturfreundehaus Theegarten** Zedernweg 26 A, statt.



**Treffpunkt 10.00 Uhr** vor dem Naturfreundehaus (Parkplätze unterhalb vom Haus. Da die Busverbindungen zu dieser Uhrzeit nach Meigen ungünstig sind, werden wir Fahrgemeinschaften zum Haus bilden. Es werden drei geführte Wanderrouen über ca. 3, 5, und 10 km. angeboten.

**Abmarsch** der einzelnen Gruppen ist **um 10:15 Uhr**. Nach den Wandertouren wollen wir zusammen grillen und bei Kaffee & Kuchen den Tag in einer herrlichen Umgebung genießen. Die Kosten pro Person betragen: 5,00 €. Wir freuen uns über jede Kuchen - und Salatspende. Anmeldungen bitte bei: Willi Klapper ☎ 2307575 oder Uwe Drath ☎ 71487 und bei den jeweiligen Leitern an den Gruppenabenden.



## Bogenschiessen und mehr.....

am 23. Juni 2011 in Radevormwald



Voriges Jahr im August, hatten wir zum ersten Mal die Gelegenheit, ein Bogenschiessen mitmachen zu dürfen. Dieter ►► Tong zeigte uns in der idyllisch gelegenen Bogenschiessanlage am Curt von Knobelsdorf –Haus in Radevormwald, wie man mit Pfeil und Bogen umgeht. Damals beschlossen wir: *das wollen wir mit Dieter noch mal machen !* Und jetzt ist es soweit: Am 23. Juni, Fronleichnam, wollen wir uns um 14 Uhr in Radevormwald mit anderen Bogenschützen treffen und ein richtiges Turnier veranstalten. Neben dem sportlichen Wettkampf, wollen wir während des Turniers die ganze Familie mit dabei haben, so dass nicht nur die Bogenschützen auf ihre Kosten kommen (Minigolf und Boccia-Bahn). Im Mittelpunkt wird neben dem Bogenschiessen mit seiner



sportlich - entspannenden Komponente, das gesellige Zusammenkommen der Gruppen sein. Bei Kaffee und Kuchen wird sich einiger Gesprächsstoff finden lassen. Am Nachmittag wollen wir dann den Grill anschmeißen, dazu benötigen wir noch selbstgemachte Salate. Gegen Abend steht dann die Siegerehrung des

1. BK-Turnier 2011 an, mal sehen was uns dazu noch alles einfällt, denn außer dem Termin und einem groben Ablauf haben wir noch nichts konkretes eingeplant und lässt uns also Spielraum für Ideen und wir hoffen auf Deine Unterstützung, damit dieser Tag für alle ein Erlebnis wird. Da wir das ganze Turnier gemeinsam organisieren, werden sich die Kosten im Rahmen halten. Da bei Redaktionsschluss noch nicht alle Details feststehen werden, bitten wir alle interessierten sich auf den Gruppenabenden, oder der Redaktion zu informieren.



Willkommen bei Freunden  
Unterwegs mit Freunden



Wochenendfreizeit  
in Holzhausen  
vom 29. Apr. - 1. Mai 2011

### Einladung zur Wochenendfreizeit ....

**unter dem Thema:**

*Das Leben in den Griff bekommen - Grenzen setzen -*  
Hierzu wird uns, wie in vielen Jahren davor, Hansgeorg Panczel, Blau Kreuz Referent, zur Verfügung stehen. Unterwegs mit Freunden, das Motto soll auch an diesem Wochenende nicht zu kurz kommen. Wir wollen vieles gemeinsam erleben und gestalten. Neugierig geworden, dann fordert die links abgebildete Einladung, mit weiterer Information zum Wochenende an.

**Holzhausen ist immer eine Reise wert.**

## 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: April – Juni 2011



### Jahreshauptversammlung des Blauen Kreuz Solingen :

17. April: Stadtmission, Brühlerstr. 60 – Beginn um 18:00 Uhr

#### ...für Gruppenbesucher und Interessierte:

29. April-

01. Mai :Wochenendfreizeit des Ortsvereins Solingen in Holzhausen mit Hansgeorg Pancel

13. Juni: Wandertag am Pfingstmontag: 10:15 Uhr Treffen am Gartenheim des Kleingartenvereins „Heide“, SG-Ohligs, Hermann Löns-Weg 81

23. Juni: Bogenschiessen in Radevormwald – Treffpunkt: 14 Uhr in Rade/ Carl von Knobelsdorff-Klinik

#### .... für Mitarbeiter:

02. April: Praxisbegleitung in Haan – Beginn : 9:00 Uhr

#### ....Infostände:

23. April: Infostand Düsseldorferstr./ Ecke Baustr., Solingen - Ohligs

08. Mai: Infostand a. d. Vitalia, Eissporthalle Birkerstr. SG – Mitte

#### ....Aktionswoche: 21. - 29. Mai



22. Mai: Inputgottesdienst FeG Oststr. 32

23. Mai: Tag der offenen Tür, Stadtmission Brühlerstr. 60- ab 18:00 Uhr

27. Mai: Infotag Selbsthilfegruppen Solingen, Clemensgalerien- ab 14:00 Uhr

27. Mai: Bistro- und Inputabend, BK+Stadtmission- ab 18:00 Uhr

29. Mai: Inputgottesdienst in der Stadtmission mit Peter Glöckl

### Impressum

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

**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:16.06.2011**

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

# Ein kleiner Rückblick

Wieder einmal können wir auf ein erfolgreiches Jahr in der Öffentlichkeit zurückblicken. Ein Jahr, in dem neue Wege beschritten worden sind, frei nach dem Motto: Es wächst und gedeiht. Zwei dieser neuen Wege möchte ich hier besonders erwähnen, um nicht den Rahmen zu sprengen, denn es wäre ohne Probleme möglich, ein ganzes APROPOS - Heft mit unseren öffentlichen Aktionen des vergangenen Jahres zu füllen.

Zum einen verdanken wir es dem Mut und Engagement von Dirk Seiffert, daß unsere Arbeit von seinem Arbeitgeber, einem der weltweit größten Unternehmen für chemische Produkte, der Firma AkzoNobel, unterstützt wird.

Besonderen Dank verdienen auch Dr. Johannes Sabel, Leiter des Katholischen Bildungswerkes in Wuppertal, und Stefan Melko, die es uns ermöglicht haben, eine eigene Radiosendung zu produzieren und diese im Rahmen des Bürgerfunks regelmäßig bei Radio RSG senden zu dürfen.



Wenn ihr diese Zeilen lest, ist bereits ein neues „Kind“ in die Blaukreuz-Familie hineingeboren worden: Die Ohligser Freitagsgruppe in den Räumen des Kulturzentrums InterJu. Für mich steht außer Zweifel, daß auch diese Gruppe rasch von Hilfesuchenden angenommen wird. Und es würde mich auch nicht wundern, wenn ab und zu ein paar „alte Hasen“ vorbeischauchen.

Allerdings darf nicht vergessen werden, daß die neuen Wege auf einem soliden Fundament fußen. Ohne unseren guten Ruf, den wir uns bei den zahlreichen Veranstaltungen mit unseren Infoständen erworben haben, wäre vieles nicht realisierbar gewesen. Viele Aktionen erfordern einen monatelangen Planungs- und Organisationsvorlauf, wie auch eine Menge helfende Hände, zum Beispiel bei Transport, Auf- und Abbau.

Darum möchte ich allen danken, die sich besonders in den letzten Wochen für das Blaue Kreuz in der Öffentlichkeit engagiert haben, und Interessierte einladen, sich in diesem Jahr einmal selbst davon zu überzeugen, wie viel Spaß Öffentlichkeitsarbeit doch machen kann. Und so freue ich mich schon, im kommenden Jahr zurückblickend sagen zu können, daß wir dieses Jahr noch einmal übertreffen konnten. Ich bin da sehr zuversichtlich.

Michael Liebmann