

APROPOS



Blaues Kreuz
Suchtkrankenhilfe

Selbsthilfegruppen Solingen

Vereinsheft Nr.: 9
Januar - März 2012





110 Jahre Blaues Kreuz Solingen

Am 25. August 1902 gründete Pfr. Wilh. Nitsch mit einigen Solinger Bürger den Ortsverein um Trunkenbolde, so nannte man es früher, zu helfen und zu begleiten, damit sie zu einem zufriedenen Leben ohne Alkohol gelangen. Dabei waren Ihnen die christlichen Aspekte sehr wichtig.

Dies hat sich bis heute fortgesetzt und geschieht auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes, damit Menschen ihr Ziel erreichen:

BEFREIT LEBEN LERNEN

1988 war ein Wendepunkt in der christlichen Suchtkrankenhilfe des Blauen Kreuzes Solingen. Es kam zur ersten ehrenamtlich, geführten Selbsthilfegruppe in unserem Ortsverein. Die Nachfrage nach Hilfe war so groß, das in den Jahren 2000, 2002, 2004 und 2011 jeweils weitere Selbsthilfegruppen ins Leben gerufen wurden. Diese werden von „Ehemalige“ geführt und begleitet. Durch die intensive Arbeit in unserem Verein werden zurzeit über 100 Hilfesuchende beraten, betreut und begleitet. Weiteres Angebot ist die alkoholfreie Freizeitgestaltung, wie z. B. Wandern, Grillabende und Bogenschiessen, welche sehr rege angenommen werden.

Präsent zu sein in unserer Stadt ist für uns eine wichtige Aufgabe um Menschen zu zeigen wo sie Hilfe bekommen können. Hier geht es nicht darum den Alkohol zu verteufeln, sondern um Akzeptanz und um Suchtprävention. Hier können wir neben unseren Info- und Getränkeständen, auch mit einem eigenen Radiosender vor Ort sein. Radio: *Die Blaue Welle* ist seit November 2009 im Bürgerfunk regelmäßig auf Sendung.

In den nun vor uns liegenden Jahren werden wir in der Suchtkrankenhilfe neue Wege gehen. Der bisherige Schwerpunkt: Alkoholmissbrauch, wird durch die immer größer werdende Palette anderer Süchte verdrängt und dem werden wir uns nicht verschliessen. Die neue Herausforderung heißt: **Polytoxikomanie** (Mehrfachabhängig) und diesem wollen wir uns in der Zukunft stellen.

Ich freue mich auf das nun vor uns liegende Jubiläumsjahr und auf noch viele folgende Jahre mit Euch und bitte um Gottes Segen für unsere Arbeit.

Euer Willi Klapper

Jubiläumsfeier:

**Themenabend - Comedy - Gottesdienst
vom 28. September – 30. Oktober 2012**

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*



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.

Mein Weg zum Blauen Kreuz

Die ersten Berührungen mit dem Blauen Kreuz hatte ich bereits in meiner Kindheit, denn auf meinem Schulweg musste ich täglich am Blauen Kreuz in Radevormwald vorbei. Ich muss ehrlich sagen, damals haben mir die „Gestalten“, die dort herumliefen Angst gemacht. Ich war ein kleines schüchternes Mädchen und dachte immer, hoffentlich tun mir die Männer nichts! Ich war ein Kind und damals wurde über Alkohol-, Medikamenten-, und Drogenabhängigkeit nicht gesprochen, nein, sowas wurde totgeschwiegen! Heute, 25 Jahre später, wird über das alles zum Glück bereits in den Schulen referiert, wahrscheinlich auch, weil leider immer mehr Kinder davon betroffen sind.

Mein persönlicher Erstkontakt mit dem Thema Sucht war, als herauskam, dass mein Bruder ein „Alkoholproblem“ hat. Was das bedeutet habe ich allerdings erst verstanden als ich älter wurde. Diese Menschen sind krank und jeder hat seine eigene Vorgeschichte, manchmal rutscht man einfach so dort hinein... um dies zu begreifen und zu akzeptieren war das Thematisieren und Auseinandersetzen mit unserer eigenen Familiensituation notwendig und in jeglicher Hinsicht anstrengend. Hilfe bekam ich dabei über viele Jahre von dem Suchtbeauftragten meines Arbeitgebers, dieser war selber trockener Alkoholiker und wusste wovon er sprach. Ein Satz von ihm hat sich allerdings in mein Gehirn gebrannt: „Wenn Du Deinem Bruder helfen willst, dann musst Du ihn fallen lassen, entweder er steht alleine auf, oder eben nicht!“ Es war eine harte Zeit für uns alle, aber er ist, nachdem er sich eingestanden hat süchtig zu sein, alleine aufgestanden.

Durch meinen Bruder habe ich auch die erste Einladung zu einer Veranstaltung des Blauen Kreuzes bekommen. Ich war erst skeptisch, da wird bestimmt nur über „Süchte“ geredet, dachte ich. Wie Ihr Euch denken könnt, wurde ich eines Besseren belehrt. Dort waren ganz normale Leute, mit denen man sich ganz normal über alltägliche Dinge unterhalten konnte, nur das eben z. B. kein Alkohol getrunken wurde. Ich habe noch nie Alkohol getrunken und empfand es als sehr angenehm mal nicht die einzig Nüchterne zu sein. Begeistert war ich auch von der Herzlichkeit, mit der ich empfangen und mit der untereinander umgegangen wurde. Jeder wird akzeptiert wie er ist, egal welche Sucht ihn betrifft und woher Derjenige kommt. Mittlerweile konnte ich an unterschiedlichen Veranstaltungen, Feiern und einem Seminar teilnehmen und freue mich immer wieder darauf „meine“ BK-Familie zu treffen. Da ich bisher fast immer die einzige Angehörige dort bin, kann ich mit meinem kleinen Bericht vielleicht auch andere Angehörige animieren einfach mal an einem Treffen oder einer Veranstaltung teilzunehmen. Denn ich würde mich freuen, mich mit ihnen über ihre Erfahrungen auszutauschen. Aus diesen Gründen, und weil ich von der Arbeit des Blauen Kreuzes überzeugt bin, habe ich mich dazu entschlossen nicht nur anwesend zu sein, sondern das Blaue Kreuz zu unterstützen und Mitglied zu werden. So kann ich wenigstens etwas von dem zurück geben, was für mich, und meinen Bruder getan wurde!

Monique H.

Mit Freunden unterwegs im Erzgebirge

Ost – West – Begegnung in Aue/Sachsen

Es war mal wieder soweit. 5 Freunde machten sich auf den Weg Richtung Osten. Leider mussten einige bedingt durch Krankheiten absagen. Unser Ziel war unser Partnerverein Aue/Sachsen. Zum X.-mal haben wir uns getroffen um gemeinsam den Tag der Einheit zu begehen. Einquartiert haben wir uns im Selbstversorgerhaus in Schneeberg – Neustädtel. Hier fühlten wir uns, wie in vielen Jahren davor, recht wohl und zu Hause. Freudig wurden wir von Dietmar und Helmut begrüßt und willkommen geheißen. Danach führte unser obligatorischer Ausflug, nach langer Fahrt, durch die schöne Stadt Schneeberg im Erzgebirge zur bekannten Wolfgangskirche.



Domizil in Schneeberg

der Einheit einen tollen Ausflug. Mit dem Dampffross ging es nach Oberwiesenthal. Es war ein tolles Erlebnis in dieser Gemeinschaft mit dem historischen Zug durch die schönen Tannenwälder des Erzgebirges zu fahren. In einem Stellhaus am Haltepunkt wurde der Ausflug mit einer Andacht abgerundet. Und es hieß Abschied nehmen, mit dem Versprechen: „Nächstes Jahr treffen wir uns wieder. Wir sind sehr dankbar, dass diese Verbindung schon fast 10 Jahre pflegen dürfen und freuen uns immer wieder auf ein nächstes Mal.

Am nächsten Tag machten wir einen schönen Ausflug durch die Stadt Aue, bevor wir uns am Nachmittag mit den Blau – Kreuzler aus Aue bei ihrer üblichen Veranstaltung:

„Rettungsring“

trafen. Hier wurden wir bei Kaffee und Kuchen herzlich willkommen geheißen. Nach vielen gemeinsamen Touren machten wir am Tag der



Fichtelbergbahn nach Oberwiesenthal

Willi Klapper

Neue Wege gehen lernen durch Selbsthilfegruppen

Zu diesem Thema wurde zu einem Tagesseminar mit Frau Andrea Schmidt, Fachreferentin des Blauen Kreuzes in Deutschland eingeladen. Neben den Gruppenbesuchern vom Ortsverein Solingen, waren unsere befreundeten Selbsthilfegruppen aus Haan und Radevormwald mit von der Partie. Das vorgenannte



Thema wurde von Andrea liebevoll und mit fachlicher Kompetenz vorgetragen. Schwerpunktmäßig wurden dabei die *TZI – Regeln nochmals aufgearbeitet. Obwohl von den Schulungen bekannt, konnte man wieder vieles in Erinnerung rufen und auffrischen. Dabei wurde jede einzelne Regel erklärt und wir als Teilnehmer hatten die Chance uns dazu zu äußern. Zusätzlich hatten wir die Fragestellung: “Was gefällt mir in der Gruppe und was gefällt mir nicht ?“ Ergänzt durch Beispiele aus dem Gruppenbereich und aus dem Privatleben. Dadurch hatten wir viel Gesprächsstoff, der dann auch zu einer lebhaften und angeregten Diskussion führte. Weiterhin hatten wir die Möglichkeiten in Kleingruppen alles intensiver zu vertiefen. Da wir aus verschiedenen Gruppen und Orten waren, konnten wir über den eigenen *Tellerrand* schauen um zu sehen, was muss und sollte sich bei mir ändern. Durch die rege Zusammenarbeit, merkte man gar nicht wie schnell die Zeit verstrich.

Wenn Ihr meint, wir haben nur gebüffelt – weit gefehlt. Auch das gemütliche Ambiente kam an diesen Tag nicht zu kurz. Bei den einzelnen Mahlzeiten und Pausen konnten wir uns untereinander noch mehr kennenlernen. Wir waren überrascht über die teilweise versteckten, einzelnen Fähigkeiten der Teilnehmer. Die super Beköstigung an diesem Tag tat das seine dazu bei. Mit Kaffee (Frühstück) fing der Tag an und wurde dann auch mit einem gemeinsamen ↗

Kaffeetrinken abgeschlossen. Zufrieden mit der Gewissheit (Willi sprach mit Andrea einen Termin für 2012 ab), das wir nächstes Jahr wieder ein gemeinsames Seminar haben werden, sind wir wieder guten Mutes in den Alltag: „Suchtselbsthilfe“ entlassen worden.

Mir persönlich macht es immer wieder Spaß mit meinen Freunden vom Blauen Kreuz unterwegs zu sein und vieles für mein Leben mitzunehmen.

Monika Sersch (Gruppenleiterin der Frauengruppe)

*TZI – Regel: Themenzentrierte Interaktion Regel

Die Redaktion

Hinweis bitte vormerken: **Tagesseminar mit Andrea Schmidt**
Samstag, den 28. April 2012

Thema steht erst nach Redaktionsschluss fest.

Anregungen nimmt die Redaktion gerne entgegen

Die Blaue Kreuz Familie



Geburtstage Januar - März 2012

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

05. Jan. Olaf (Mo/Do/VE) „50 Jahre“

05. Jan. Heidi (VE)

08. Jan. Christine (Mo/VE)

29. Jan. Manfred (Mo.)

29. Jan. Ewa (Mi)

30. Jan. Andreas (Do)

31. Jan. Petra (Mi)

01. März Axel (Do)

08. März Gerhard (Mo)

09. März Thomas (Do)

11. März Ursula (Fr.)

12. März Torsten (Di) „50 Jahre“



01. Feb. Christel (Mo/Do/VE) „80 Jahre“

15. Feb. Lydia (VE)

19. Feb. Giesela (Mi)

21. Feb. Rita (VE)

22. Feb. Reinhard (Mo)

13. März Peter (VE)

14. März Siegfried (Mo)

17. März Sigi (Do)

19. März Bernd (Mo/VE)

26. März Sylvia (Mo)

26. März Maria (Mi)

28. März Ulla (Fr.)

Herzlichen Glückwunsch und alles Gute im Neuen Lebensjahr



Am 16. Dezember 2011

feierte **Christian Klapper** sein 10 jähriges Jubiläum im Blauen Kreuz Solingen und wir bedanken uns herzlich für seine Vereinstreue und wünschen noch viele Jahre in unserer Blau Kreuz Familie.

Voller Bauch studiert nicht gern? In Holzhausen schon.

Die Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer – Teil IV

Geschafft! Ab nun darf ich mich offiziell als „Ehrenamtlicher Mitarbeiter in der Suchtkrankenhilfe“ bezeichnen. 2 ½ Jahre Ausbildung liegen nun hinter mir, und es kommt mir vor als wäre die Zeit zwischen Block IV im Januar und Block V im September 2011 wie im Sauseschritt an mir vorbeigerauscht. Vielleicht liegt's ja daran, daß die Hinfahrt zu Block IV dem Flug einer Feder glich. Satte 30 kg weniger Gepäck musste ich mit mir herumtragen. 25 kg weniger Ballast auf den Hüften und 5 kg weniger Fotoausrüstung im Rucksack. Meine Kamera hatte kurz vorher beschlossen alleine auf Reisen zu gehen; nach Hamburg zum Reparaturservice. Aber das Wetter war eh' nicht fotografiefreundlich, und so hatte ich die Gelegenheit mich ausgiebig einem meiner anderen Hobbies, dem Verzehr österreichischer Süßspeisen, zu widmen. Die Küche fuhr diesmal schwere Geschütze beim Nachtisch auf, und beim Anblick von Palatschinken, Germ- und Marillenknödeln gab ich mich letztendlich geschlagen. Aber nicht nur am Buffet tobte die Schlacht. Wir wurden in gewohnter Weise mit einer Menge Themen bombardiert, und mit dem Thema Bildmeditation stand ich ganz besonders auf Kriegsfuß. Allerdings lag dies weniger am Thema, sondern vielmehr am zu besprechenden Bild. Ein entsprechendes Foto hätte wahrscheinlich nicht langweiliger fotografiert werden können, und so verzog ich mich gedanklich für den Rest der Gruppenstunde in den Luftschutzbunker. Bei den anderen Themen des Ausbildungsblockes, wie z.B. Rückfall, Suchtverlagerung, Feedback oder „Im Gefühlsdschungel“ war ich aber wieder auf meinem Wachposten. In der Ferne konnte ich sogar die Vorboten der letzten entscheidenden Schlacht, dem Seminarabschlußgespräch, oder auch kurz Prüfung genannt, erspähen.

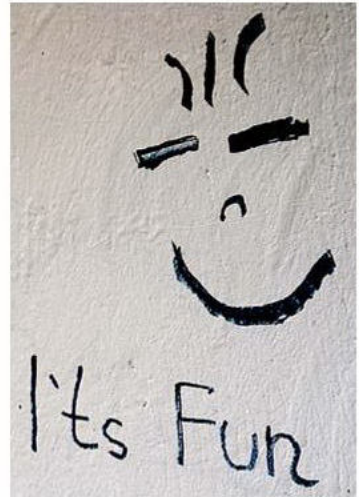


Jeder Kursteilnehmer musste sich eins aus zehn verschiedenen Themen aussuchen, das er während der Zeit zwischen den Ausbildungsblöcken schriftlich ausarbeiten sollte. Ich wählte das Thema „Die Phasen der Alkoholsucht“, da ich sie am eigenen

Leib miterlebt hatte, und dachte mir das ein gewisses Maß an „selbst angeeignetem“ Wissen von Vorteil sein könnte um die Sache zu verkürzen. Aber falsch gedacht, aus „kurz“ wurden mal eben 14 DIN A4 Seiten. Aus den Teilnehmern mit dem gleichen Thema wurde dann in Block V eine Expertengruppe zusammengestellt, die ihre Arbeiten noch einmal untereinander besprechen konnten. Anschließend bildeten sich Gruppen mit je einem Teilnehmer der zehn unterschiedlichen Themen. Diese Gruppe musste dann ein Fallbeispiel einer Suchtkarriere ausarbeiten, anhand dessen dann jeder zu seinem Thema referieren musste. Entsprechend gut vorbereitet gelang es auch allen die letzte Schlacht zu schlagen. Am letzten gemeinsamen Abend stand dann die große Siegesfeier, unter dem Motto „Heute bin ich anders“, auf der Tagesordnung. Mit Schottenrock bekleidet, und mit endlich funktionstüchtiger Kamera bewaffnet stürzte ich los. Neugierige Blicke, was der Schotte „drunter“ trägt, wehrte ich allerdings durch ein kleines Stück Feinripp ab! Es wurde ein bunter und lustiger Abend, begleitet mit Musik und Tanz, selbstgestalteten Showeinlagen, alkoholfreien Cocktails und Buffet. Etwas wehmütig gestaltete sich dann der Sonntagmorgen mit einem Gottesdienst zum Thema „Abschied und Neuanfang“. Die anschließende feierliche Übergabe der Bescheinigungen wurde auch vom Abschied geprägt. Durch eine große Runde, in der jeder noch einmal mit jedem ein paar Worte wechseln konnte wurde der Abschied aber erträglich gestaltet.

Nach dem Mittagessen und jeder Menge Umar- mungen und Glückwünschen zogen wir dann alle unseres Weges. Das Thema Abschied beschäftigte mich dann noch eine Zeitlang zuhause. Die verlorengegangenen Fotofreuden von Block IV konnte ich bei Block V allesamt nachholen. Neue Kamera, Spitzenwetter, lange Spaziergänge durch die Natur. Dazu noch ein Portraitshooting; meine absolute Fotoleidenschaft! Selbstredend, das ich meine Freude am Fotografieren mit meinen Mitstreitern teilen wollte, und so stellte ich dann eine Foto-CD des gesamten Lehrganges für Interessierte am heimischen PC zusammen. Die folgenden

Dankesbriefe ließen noch einmal ein paar schöne Erinnerungen aufkommen. Ab und zu konnte man einen kleinen Seufzer in der Umgebung meines Briefkastens hören, oder beobachten wie ein dickes Grinsen auf meinem Gesicht Platz nahm. Abschied von Holzhausen habe ich allerdings noch nicht genommen. Beim letzten Ausbildungsblock meldete ich mich für die im Januar 2012 beginnende Gruppenleiterschulung an. Da ich ja bereits die Freitagsgruppe leite, ist es bestimmt von Vorteil am Ball zu bleiben. Schauen wir mal, was daraus wird. Ich denke ein Graffiti am Holzhausener Bahnhof beschreibt das was war und das was kommt sehr treffend: „IT'S FUN!“



Ich - Suchtkrank ?

Foto: Klicker/ Pixelio.de



Einer der meist gestellten Fragen an den Infoständen, bei öffentlichen Veranstaltungen und natürlich im Bekanntenkreis ist: „Ab wann gilt man als Suchtkrank ?“. Fragt man zurück, welchen Konsum der Interessierte Fragesteller denn im eigenen, aktuellen Stunden- und Tagesbedarf an Alkohol, Nikotin, Cannabis, Medikamente, Amphetamine, Kokain zu sich nimmt, werden die angegebenen Mengen oft verharmlost.



Foto: rainer sturm/ pixelio.de

Die eigene Einschätzung ob man Suchtkrank oder Suchtgefährdet ist, gerät mächtig ins Schwanken, besonders wenn unangenehme Gegenfragen gestellt

werden. Weltweit gibt es inzwischen den sogenannten *CAGE-Test*, der vier Fragen an den Hilfesuchenden stellt:

1. Hatten Sie schon das Gefühl, dass Sie Ihren Alkohol-, Drogen- und Medikamentenkonsum reduzieren sollten ?
2. Hat es Sie auch schon aufgeregt, wenn Ihr Partner oder andere Leute Ihr Trinkverhalten oder Ihren Drogen- und Medikamentenbedarf kritisieren ?
3. Hatten Sie wegen Ihres Alkohol- und Suchtkonsums auch schon Gewissensbisse ?
4. Haben Sie morgens nach dem Erwachen auch schon als erstes Alkohol getrunken oder Tabletten und Drogen eingenommen, um die Nerven zu beruhigen, die Hände wieder funktionstüchtig zu bekommen und den Kater loszuwerden ?

Resultat: Bei einer positiven Antwort liegen Sie schon mit 62 % im Bereich von Problemen bei übermäßigem Alkohol- und Drogenkonsum. Bei zwei positiven Antworten kommt man auf 89 % Suchtabhängigkeit. Bei drei und vier positiven Antworten ist man mit 99 % dabei und nicht mehr Suchtgefährdet, sondern Suchtkrank. Wie weit und wo man im Krankheitsverlauf in den unterschiedlichen, problematischen Phasen steckt und wo sich der eigene Standort auf den langen Weg im Gesundheitsprozess nach der Entgiftung des Körpers und den folgenden Therapien und in den Suchthilfegruppen befindet, zeigt uns das „V“, welches im Bereich der Alkoholkrankung aber analog auch auf alle andere Suchtkrankheiten übertragen werden kann. Auf Seite 11 ist das Diagramm, im Querformat abgedruckt und es wird einem nicht leicht gemacht – wenn man ehrlich gegenüber sich selbst geworden ist - wo man zur Zeit im Erkrankungs- und Gesundheitsprozess steht. Die Punkte müssen nicht für jeden Suchtkranken in der gleichen Reihenfolge stehen, ebenso der Wendepunkt aus dem Suchtverlauf in den Gesundheitsprozess ! ➔

Der Krankheitsverlauf und Gesundheitsprozess bei der Alkoholerkrankung

Gesundungsprozess

1. Gelegentliches Erleichterungstrinken
2. Beginn des regelmäßigen Erleichterungstrinkens
3. Erhöhung der Alkoholtoleranz
4. Gedächtnislücken treten auf
5. Heimliches Trinken
6. Zunehmende Abhängigkeit vom Alkohol
7. Erleichterungstrinken wird zum Reflex
8. Schuldgefühle wegen des Trinkens
9. Gespräche über Alkohol werden vermieden
10. Erinnerungslücken werden häufiger
11. Die Fähigkeit, wie andere mit dem Trinken aufzutreten, nimmt ab

PRODROMALE PHASE

12. Eine Erklärung des Trinkerverhaltens wird nötig
13. Renommierverhalten und aggressives Imponiergehabe
14. Laufende Gewissenbisse
15. Rückfälle nach Perioden völliger Abstinenz
16. Gute Vorgesätze und Entschlüsse schlagen fehl
17. Gedankliche und geografische Flucht
18. Verlust von anderen Interessen
19. Freunde und Familie werden fallengelassen
20. Sorgen am Arbeitsplatz und Geldsorgen
21. Grundloser Unwille
22. Vernachlässigung der Ernährung
23. Verlust der allgemeinen Willensstärke
24. Zittern und morgendliches Trinken
25. Abnahme der Alkoholtoleranz
26. Verschlechterung des Körperzustands
27. Verlängerte Rauszustände
28. Auffälliger ethischer Abbau
29. Beeinträchtigung des Denkens
30. Trinken mit Personen unter dem eigenen Stand
31. Undefinierbare Ängste
32. Unfähigkeit eine Tätigkeit zu beginnen
33. Trinken wird zur Besessenheit
34. Verschwommene religiöse Wünsche
35. Das Erklärungssystem bricht zusammen
36. Die vollständige Niederlage wird zugegeben

KRITISCHE PHASE

CHRONISCHE PHASE

Die Punkte 1-3 auf dieser Seite antworten der "Voralkoholischen Phase"

34. Ein klarer, sinnvoller Weg zu leben öffnet sich. Er reicht über die frühen Möglichkeiten hinaus
33. Gruppentherapie und gegenseitige Hilfe gehen weiter
32. Die Fähigkeit wächst, sich und andere zu akzeptieren
31. Ausflüchte werden als solche erkannt
30. Durch Nüchternheit wird Zufriedenheit wiedergewonnen
29. Auf das äußere Auftreten wird wieder geachtet
28. Der Arbeitgeber hat wieder Vertrauen
27. Erste Schritte in Richtung wirtschaftliche Stabilität
26. Fähigkeit der emotionalen Kontrolle nimmt zu
25. Es kommt zu einem richtigen Verhältnis zu echten Werten
24. Tatsachen wird mutig ins Gesicht gesehen
23. Ideale entstehen neu
22. Ein Kreis beständiger Freundschaften bildet sich
21. Neue Interessen werden wach
20. Die Bemühungen werden durch die Familie und die Freunde anerkannt
19. Einstellung auf die Bedürfnisse der Familie
18. Natürliche Entspannung und Schlaf
17. Der Wunsch auszuweichen verschwindet
16. Realistisches Denken
15. Die Selbstachtung kehrt zurück
14. Eine regelmäßige Ernährung wird eingehalten
13. Die Angst vor der Zukunft nimmt ab
12. Die Möglichkeit einer neuen Art zu leben, wird anerkannt
11. Beginn der Gruppentherapie
10. Beginn neuer Hoffnung
9. Körperlicher Check durch den Arzt
8. Geistige Bedürfnisse werden überprüft
7. Das richtige Denken beginnt wieder
6. Es wird bei der Bestandsaufnahme gehalten
5. Er/Sie trifft ehemalige Alkoholiker, die gesund und glücklich sind
4. Er/Sie hört auf zu trinken
3. Es wird erklärt, daß die Sucht zum Stillstand kommen kann
2. Es wird gelernt, daß Alkoholisismus eine Krankheit ist
1. Es besteht ein ehrlicher Wunsch nach Hilfe

READAPTIONSEIT

LABILITÄTSEIT

AUFHELLUNGSEIT



Die Sechste und gleichzeitig die Erste! Wir gratulieren uns einfach mal selber: Zum Ersten sind wir mit unserem Radioprojekt „*Die Blaue Welle*“ ein Jahr auf Sendung im Bürgerfunk von Radio RSG ! Zum Zweiten haben wir unsere sechste Sendung im November fast alleine produziert!!! Und da wollten

wir ja auch hin: Selbstständigkeit. Na ja, ein wenig Übung fehlt uns natürlich noch, aber wir arbeiten daran. Um uns bei der Technik und anderen Fragen zu unterstützen, wird Stefan Melko auch im Jahre 2012 dem Projekt tatkräftig zur Seite stehen. Wir denken mit Sechs Sendungen in einem Jahr sind wir sehr gut dabei. Mehr sollten es auch nicht werden und wir wollen den Spaß an der Sache auch nicht verlieren. *Apropos Spaß!!*

Wie locker es manchmal zugehen kann, könnt Ihr auf dem Foto sehen: Michael ist während des Gesundheits- und Selbsthilfetages von Stand zu Stand mit dem Aufnahmegerät gelaufen und hat Interviews geführt.

Nur Frau Kettner vom Klinikum hat das Ganze einmal umgedreht und den Micha interviewt. Lieben Dank an dieser Stelle an unsere Studio-gäste und Interviewpartner, die sich für unser Projekt zur Verfügung gestellt haben. Wir werden gerne auf den ein oder anderen in Zukunft zurück greifen!

Moni, Micha, Willi, Olaf, Dirk und Sven



Suchthilfe

Wir beraten Betroffene und Angehörige bei

Alkoholabhängigkeit

Medikamentenabhängigkeit

süchtigem Spielverhalten

Wir bieten auch eine „Ambulante Therapie Sucht“.

Caritas-Suchtberatung

Goerdelerstraße 55, 42651 Solingen

Tel. 0212 2063830

Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V. www.caritas-wsg.de



SOLINGER SELBSTHILFE & GESUNDHEITSTAG

Am 19.11.2011 war es wieder soweit. Mit einem bunten und informativen Programm, fand im Solinger Klinikum, der 6. Selbsthilfe- und Gesundheitstag statt. Am Vorabend eröffnete Oberbürgermeister Norbert Feith als Schirmherr diese Veranstaltung. An diesen Ort und dieser Stelle erhielten wir vom Blauen Kreuz im vorigen Jahr den 1. Preis der Solinger Selbsthilfegruppen. Dieses Jahr ging der 1. Preis der Gruppen, an die Adipositas Selbsthilfegruppe und der 1. Preis für die Einzelperson an die Skoliose- Selbsthilfegruppe. Am Samstag ging es dann im



Solinger Klinikum mit interessanten Ständen los. Auch wir vom Blauen Kreuz waren mit einem eigenen Stand dabei. Premiere hatte dabei unser neues TV – Gerät., übrigens eine Anschaffung aus dem Preisgeld vom Vorjahr. Da der Preis für die Selbsthilfegruppe und Einzelpreis jedes Jahr neu vergeben wird,



Foto: Sven Hartmann

waren wir diesmal natürlich nicht dabei. Aber den regen Zuspruch, den wir erhalten haben und die vielen tollen Kontakte die wir knüpfen konnten, machten Lust auf mehr. Ich wünsche mir auch in der nächsten Zukunft, dass es so weiter

geht und wir noch an vielen, aktiven Selbsthilfe- und Gesundheitstagen mitmachen und uns in der Öffentlichkeit präsentieren können. An dieser Stelle möchte ich einen großen Dank an Kathy aussprechen, die diesmal anstatt der üblichen Kuchentafel, uns mit einem leckeren Grünkohleintopf überraschte, der war verdammt gut !

Olaf Bull

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**

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
Spendenkonto: 401455 - Stadtparkasse Solingen BLZ 34250000

Apropos – Redaktion: Uwe Drath, Falkenstr. 18, 42697 Solingen
Tel.: 0212/71487 - Email: uwe.drath@gmx.de

Foto + Titelblattgrafik : Dirk Seiffert – Email: dirk-seiffert@t-online.de
Tel: 0212/2337038

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 12.03.2012
Gedruckt bei ESF - Print Berlin : www.esf-print.de

Termine : Januar - März 2012



.....für Gruppenbesucher und Interessierte:

17. März 2012: Info – Point *Extra*, Alexander Apotheke
Bergstr. 18.21
23. März 2012: Gruppenabend mit Hansgeorg Panczel,
19.30 Uhr Haus der Interju, Nippesstr. 2 , SG-Ohligs
25. März 2012: Wanderung in den Frühling. Fahrtkosten ca. 10 €
Treffpunkt 7.30 Uhr im Solinger Hbf. Abfahrt: 7:38 Uhr
Tageswanderung: Siegtalsteig – 1. Etappe Blankenberg

.....für Mitarbeiter:

22. Januar 2012: Mitarbeitertreffen, Beginn 9.00 Uhr
im Naturfreundehaus Theegarten, Zedernweg 26 A
03. März 2012: Vertreterversammlung vom Landesverband
Rheinland in Köln
31. März 2012: Praxisbegleitung in Düsseldorf
01. April.2012: **Einladung zur Jahreshauptversammlung**
Blaues Kreuz Ortsverein Solingen
Brühlerstr. 60
Hierzu wird noch gesondert eingeladen !



.....Erstkontakt:

InfoPoint

Jeden Dienstag von 19 - 20 Uhr

Anlaufstelle für Fragen zum

Thema: Suchthilfe

und Erstkontakt für Suchtkranke
und Angehörige



Durch das Elzbachtal von Burg Pyrmont nach Burg Eltz

„Wir können doch am Samstag wandern, das Wetter ist noch so einladend“, mit diesen Worten überraschte mich meine Frau zwei Tage vor der BK Wandertour. Gerade aus dem Wanderurlaub gekommen, war uns schnell klar: Da gehen wir mit. Obwohl die Anmeldefrist schon total überschritten war..... Um 7:30 Uhr trafen wir uns dann am 15.10.2011 am Parkplatz Lohmann in SG-Landwehr, Platzverteilung in den Autos und schon ging es los. Gesprächsstoff gab es genug auf der Fahrt nach Roes/Eifel. Hier wurden die Nichtautofahrer abgesetzt, beide Autos an Start und Ziel der Tour deponiert. Es war kalt und Moni, Kathy, Heike und Susanne fanden dicke Jacken als angebracht und freuten sich gemeinsam über die flach scheinenden Herbstsonnenstrahlen. „Ist Du gerne Erbsensuppe?“ fragte Uwe, als es fast losging. Ja, und schon bekam ich eine Dose in die Hand gedrückt und ab in den Rucksack. Schnell die Wanderstöcke einstellen und mit *klack klack* im Gleichschritt der Sonne entgegen. Burg Pyrmont erreichten wir (für mich) überraschenderweise von oben. Von einem Felsvorsprung hatten wir einen ersten Eindruck von ihr. Leider ist die Burg nicht so früh für das wandernde Volk offen. Ein Foto hier, ein Foto von da und auf Fels- und Waldweg ging es dann Richtung Burg Eltz. Der Elzbach, so heißt das Wasser genau, begleitete uns im Tal. Verschiedene Mühlen nutzten früher die Wasserkraft des Elzbaches, die erste Mühle: Pyrmonter Mühle, passierten wir unterhalb der Burg Pyrmont. Ein sehr romantisches Fleckchen. Gelegenheit die erste Vesper zu halten und andere unaufschiebbare Dinge. „In welcher Richtung liegt Burg Eltz?“ fragte uns ein entgegenkommender Wanderer, der bis auf seinen Dackel offensichtlich seine Wanderfreunde verloren hatte. Er ging dann doch seinen Weg weiter und wir hörten ihn später aus dem Tal rufen:“ ob es da oben weitergeht?!“. Gesehen haben wir ihn später nicht mehr. Durch Wald, über Felder, Wiesen und Brücken, Felsen, Bergauf - Bergab führte uns der Wanderweg durch das Elzbachtal. Uwe kannte sich aus und er fand auch den Tisch mit zwei Bänken mitten im Talgrund. Hier war erst mal Pause – die große Pause *für Alle*. Zwei Isomatten sorgten für warme Unterlage. Wer hat die denn die ganze Zeit geschleppt, Sven ?

Gaskocher, Topf, meine Dose Erbsensuppe kam ins Spiel und noch mehr Suppendosen, sogar Würstchen. Die fertige Suppe war lecker, einfach lecker. Das war meine erste, mitten im Wald gekochte Mahlzeit. Nach dem Essen spülen im Elzbach! - war ja eigentlich logisch. Auf zur Weiterwanderung zur Burg Eltz, Gruppenfoto mit Burg. Am frühen Nachmittag besichtigten wir die sehenswerte Burg. Mit steilen Aufstieg, bzw. per Pendel-



bus erreichten wir den Parkplatz auf dem Berg und es folgte die Rückfahrt in die Abenddämmerung hinein mit Blick zur untergehenden Sonne. Den Blick konnte ich mir leisten, denn diesmal brauchte ich doch nicht zu fahren.

Bernd Klapper