



Liebe Freundinnen und Freunde

Diverse Feierlichkeiten zum 140jährigen Bestehen des Blauen Kreuzes fanden bereits statt. In einer ersten Feier, besuchten die Delegierten der schweizerischen Versammlung das Dorf Cossonay, in dem der Gründer des Blauen Kreuzes «Louis Lucien Rochat» als Pfarrer wirkte.

Am 21. September färbte die Stadt Genf extra für die Feierlichkeiten zum Gründungstag, den «Jet d'eau», den Springbrunnen im Genfersee, blau ein. Dies als Zeichen der Wertschätzung für das Wirken des Blauen Kreuzes, das sich von Genf aus auf die gesamte Schweiz und darüber hinaus verbreitete. Und in die Feierlichkeiten von Flüeli-Ranft bauten die Verantwortlichen das Gedenkjahr «600 Jahre Niklaus von Flüe» mit ein. Das Wirken von Bruder Klaus hat die Eidgenossenschaft und die föderale Struktur der Schweiz mitgeprägt. Das Blaue Kreuz übernahm diese Form der Zusammenarbeit mit den Kantonen ebenfalls. Das föderale System ermöglicht in idealer Weise die Einbindung

sämtlicher Kräfte und ich bin überzeugt, dass sich das Blaue Kreuz gerade damit über all die Jahre ausgesprochen gut entwickeln konnte.

Historische Gegebenheiten prägen das heutige Handeln mehr als man denkt. Für die geplanten Veränderungen des neu formierten Verbandes Bern-Solothurn-Freiburg sind die Feierlichkeiten also eine gute Gelegenheit, den Blick zurück zu wagen. Ein Beispiel: Wir stellen fest, dass diejenigen politischen und gesellschaftlichen Errungenschaften, die das Blaue Kreuz in Vergangenheit aktiv gestaltete und beeinflusste, heute mehr denn je in Frage gestellt werden. Das Alkoholverbot auf Autobahnen wäre eine solche Errungenschaft, wenn nicht das Parlament beschlossen hätte, dieses aufzuheben. Beide Kammern in Bundesbern wischten sämtliche Sicherheitsbedenken weg. Selbst die Bundespräsidentin ist der Meinung, dass die Verfügbarkeit von Alkohol keinen Einfluss auf das Trinkverhalten darstelle.* Um diese Entwicklung effektiv zu stop-

pen, braucht es national aber auch kantonale nicht nur eine verstärkte politische Einflussnahme, sondern auch eine geeinte und schlagkräftige Kommunikation. Dazu gehört auch, dass die Vernetzung der internen Kräfte aufzuheben ist. Mit der Fusion zum neuen Verband ist ein erster und wichtiger Schritt dazu getan. Richtschnur ist zudem eine vom Vorstand formulierte Vision, die bis ins Jahr 2030 das neue Verbandsgebiet Bern-Solothurn-Freiburg als wirksames und effizientes Kompetenzzentrum für Suchtfragen etablieren soll. Der neu zusammengesetzte Vorstand wird alles daransetzen, seine diesbezügliche Führungsverantwortung wahrzunehmen. Und als neuer Geschäftsführer stehe ich mit vereinten Kräften dafür ein, dieses grosse Ziel zu unterstützen und gemeinsam mit allen Beteiligten auch zu erreichen.

Matthias Zeller, Geschäftsführer Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg

*Medienmeldung SRF 1 vom 13.9.2017





«Wott dä Giu oder nid?»

Stephan Streit | Jürg Moser ist Mitte vierzig, ein Kadermann aus dem Ingenieurwesen und nimmt seit rund zwei Jahren eine Beratung beim Blauen Kreuz in Anspruch. Je nach Dringlichkeit kommen die Menschen wöchentlich, zwei Mal im Monat oder gelegentlich für Standortgespräche zu einem Beratungstermin. Jürg Moser und Stephan Streit (Stellenleiter/Berater auf der Fachstelle Bern) erzählen, wie sie den Beratungsprozess erlebt haben.

Jürg Moser: Überraschend war für mich, dass mein Alkoholkonsum, von dem ich ja wusste, dass er problematisch ist, auf der Beratungsstelle als eindeutig gesundheitsschädigend qualifiziert wurde. Im Umfeld meiner Kollegen wurde das überhaupt nicht so gesehen. Es war wichtig, dass man nicht gesagt hat, es sei nicht so schlimm. Am Anfang hat man alles genau abgeklärt, Messwerte wurden geprüft und ich musste Arbeitsblätter ausfüllen. Es wurde detailliert und sorgfältig nachgefragt, um wahrscheinlich zu prüfen, «Wot dä Giu oder nid.» Ich musste mich fragen, ob ich wirklich loslegen will.

... alle wissen es, aber niemand spricht das Thema an ...

Stephan Streit: Eindrücklich war, in welch hohem Mass Herr Moser über Jahre immer wieder trank und sich damit gesundheitlich und sozial stark belastete. Es hat sich eine ernsthafte Abhängigkeit entwickelt. Zwar gab es Tage und Wochenenden, wo er im

Genussbereich bleiben konnte, aber es kam leider immer wieder zu massiven Abstürzen, zum Teil lebensbedrohlich. Herr Moser konnte nach der Abklärungsphase in unser 10-Schritte-Programm «Kontrolliertes Trinken» einsteigen.

Herr Moser, gab es in Ihrem Leben bestimmte Auslöser, die dazu führten, dass Sie sich an die Beratungsstelle wandten?

Jürg Moser: Bei geselligen Anlässen stand ich betrunken herum, erlebte Missgeschicke und Blamagen. Ich wollte das korrigieren. Wie ich anderen gegenüber erscheine, war mir zu Beginn am wichtigsten. Erst mit der Zeit wurde mir bewusst, was ich meinem Körper antue, auch über den Kater hinaus.

Gab es Rückmeldungen aus dem Umfeld, oder haben Sie selber gemerkt, wie Sie anderen gegenüber erscheinen?

Jürg Moser: Ich merkte es zum Teil selber, aber es gab auch Rückmeldungen, verbunden mit einem mitleidigen Lachen. Das war mir sehr peinlich.

Stephan Streit: Die nötige Veränderungsmotivation entsteht häufig erst mit wachsendem Druck von aussen. Die Problemerkennntnis ist oft kaum vorhanden und die Betroffenen versuchen vergeblich über Jahre, weniger zu trinken. Das «Reissen» wird immer mächtiger und die Betroffenen merken, dass sie zunehmend die Kontrolle verlieren. Deshalb ist es wichtig, dass das Umfeld mutig und offen kommuniziert und sagt, dass sie sich Sorgen machen und eine Veränderung erwarten.

Jürg Moser: Das war auch bei mir so. Freunde sagten mir: «Pass auf Dich auf, sonst bekommst Du Schwierigkeiten...!» Es geschah aus Anteilnahme. Die Freunde konsumierten auch, aber nie in diesem Ausmass.

Wie kam das bei Ihnen an?

Jürg Moser: Das kam gut an. Es waren gute Freunde die mich ansprachen und die dürfen das auch sagen. Ich empfand es als intensiv, aber es war eine Unterstützung.

Viele Menschen versuchen lange Zeit vergeblich, das Alkoholproblem selber in den Griff zu bekommen. Weshalb kann es mithilfe einer Beratung schliesslich gelingen?

Stephan Streit: In einer Beratung unterstützen wir die Betroffenen individuell und lösungsorientiert. Wir informieren, beraten und motivieren die Menschen sich auf einen Veränderungsprozess / Behandlungsplan / Zusammenarbeit mit Hausarzt / usw. einzulassen. In den ersten Abklärungsgesprächen geht es darum eine aktuelle Standortbestimmung (Anamnese) zu machen und herauszufinden, wie viel Herr Moser wirklich konsumierte. Die Lebenswelt

Suchtprobleme lösen sich nicht innerhalb eines Tages...

... das Blaue Kreuz unterstützt Menschen seit mehr als 140 Jahren auf der Suche nach einem suchtfreien, selbstbestimmten Leben.

Helfen Sie uns dabei!

von Herr Moser war sehr durchstrukturiert und überfüllt. So war er geschäftlich sehr erfolgreich unterwegs, familiär gut integriert und er realisierte die Problematik des Alkoholkonsums gar nicht. Um herauszufinden, welche Bedeutung, Funktion der Alkohol im Leben der Menschen hat, versuchen wir ein vertrauensvolles Beratungsklima zu schaffen, in dem man ehrlich zu sich selber sein kann. Es geht um Themen, die man jahrelang tabuisiert hat, weil sie meist mit grossen Schwierigkeiten, Scham- und Schuldfragen zu tun haben.

Herr Moser, was hat die Beratung bei Ihnen bewirkt?

Jürg Moser: Heute gehe ich anders an das Ganze heran. Es ist mir bewusst: «Achtung, dies ist jetzt eine Einheit Alkohol, und dies ist noch eine zweite. Will ich jetzt mal bremsen?» Früher hätte ich das nicht gemacht, denn es ist ja auch lustig, mit anderen gemeinsam zu trinken, der Zauber ist durchaus da. Heute ist es ein bisschen komplizierter, aber wenn ich am Morgen ohne Kopfweh aufstehe, ist das der Hit. Am Anfang war ich überwältigend glücklich darüber. Ich dachte oft: «Wie schön ist es doch, dass ich das geschafft habe!» Heute ist es normaler geworden.

Haben Beratungen auch einmal ein Ende?

Stephan Streit: Selbstverständlich. Wir arbeiten ja mit den Zielen der Menschen. Herr Moser hat sein Hauptziel erreicht, nämlich keine masslosen, gefährlichen Abstürze mehr zu erleben. Beim Ziel, moderat und kontrolliert zu trinken, ist er auf der Zielgeraden. Er kennt die Risiken, plant voraus, hat entsprechende Hilfsmittel und einen Notfallplan.

Herr Moser, in welcher Situation möchten Sie sein, wenn die Beratung abgeschlossen wird?

Jürg Moser: Dann bin ich in der Situation, dass ich mehr Lebensqualität habe. Die körperlichen Folgen werden weniger und ich habe mehr Zeit für Aktivitäten, die Spass machen.

Was macht Ihnen Spass?

Jürg Moser: Zum Beispiel in den Ferien in den frühen Morgenstunden auf das Mountainbike und nicht erst nachmittags....

Türöffner gesucht – oder wer kennt jemanden ...

Andrea Kaspar | Wir leben in einer Welt in der es dauernd um «Networking» geht. Wer gut vernetzt ist und die «richtigen» Personen kennt, kommt voran. Menschen mit Suchtproblemen stehen häufig ohne solches Netzwerk da, weshalb sie auf die Unterstützung in unseren Integrationsprojekten besonders angewiesen sind.

Dort bieten wir Ihnen neben einer sinnvollen Tagesstruktur auch die Möglichkeit, von unseren professionellen Kontakten zu profitieren. Mit den Arbeitstrainings in unseren Treffpunkten oder im BrockiShop verbessern unsere Klientinnen und Klienten die Fähigkeiten, welche in der Arbeitswelt gefordert sind. Stabilität im Umgang mit Suchtmitteln, Abstinenz am Arbeitsplatz, Konzentrationsfähigkeit aber auch das Arbeiten im Team sind Themen dieses Programms. Danach unterstützen wir Sie in der Suche nach einem geeigneten Praktikum in Partnerbetrieben und darin, weitere Schritte in Richtung ersten Arbeitsmarkt zu gehen.

Als Blaues Kreuz sind wir in verschiedener Hinsicht sehr gut vernetzt und doch fehlt uns an manchen Stellen ein Verbindungsstück oder eben ein «Türöffner». Wir suchen darum Personen, die uns ihr Netzwerk, ihre Beziehungen und Verbindungen zur Verfügung stellen und zwar nur ganz punktuell. Nachdem sie einen Kontakt hergestellt haben, ziehen sie sich zurück und haben mit der Sache nichts mehr zu tun.

Um ihnen aufzuzeigen was wir uns darunter vorstellen, beschreibe ich hier ein konkretes Beispiel, welches sich im Treffpunkt Perron bleu bereits ereignet hat:

Im Treffpunkt Perron bleu musste der Küchenboden von einem Fachmann geflickt werden. Während der Reparatur erzählte er davon, dass er Kontakt zu einem Rotary Club habe. Er bot uns an, dort den Zuständigen zu bitten, uns mal für eine Vorstellung unserer Angebote einzuladen. Einige Monate später konnten wir dann in einem Kurzvortrag unsere Angebote präsentieren. Interessant waren in diesem Umfeld speziell unsere Angebote im Bereich Alkohol am Arbeitsplatz. Wer weiss, vielleicht ergibt sich aus dieser Präsentation in nächster Zeit ein Folgeauftrag oder ein/e Mitarbeiter/in nimmt am nächsten Workshop für Vorgesetzte vom 1. November in Bern Teil.

Wir erhoffen uns durch das Projekt Türöffner, dass Menschen unsere Arbeit kennen lernen, die uns bisher noch nie wahrgenommen haben. Wir wollen so auf unsere Angebote aufmerksam machen und Personen gewinnen, die für uns Werbung machen, Geld spenden oder sich sogar freiwillig engagieren.

Aktuelles Türöffner-Projekt

Gerne möchten wir eine Gruppe (Hobbykochclub, Landfrauen, Jassclub, etc.) zu uns in den Treffpunkt Perron bleu in Biel einladen, die ein «Benefiz-Dinner» für Personen aus ihrem Umfeld ausrichtet. Sie sind quasi der/die Gastgeber/in, wir sorgen für den gediegenen Rahmen und das festliche Menü.

Können Sie uns diese Tür öffnen?

Melden Sie sich für Details direkt im Perron bleu, Tel. 032 322 15 25



boyzaround – ein neues Tanzangebot nur für Jungs



Desirée Abgottspon | Das allererste boyzaround Tanztraining fand am Montag 14. August 2017 in Kirchberg statt. Unter der tänzerischen Leitung von Cédric Laurent Baumann nehmen dort 11 Jungs während 6 Wochen am Startkurs teil. Der lokale Partner des neuen Angebotes ist die Kirchgemeinde Kirchberg. Aus Sicht von Tanzlehrer Cédric ist die erste boyzaround Tanzgruppe hervorragend gestartet. Auf die Frage wieso die Jungs angefangen haben zu tanzen, sind sich alle einig: Tanzen macht Spaß und ist cool.

roundabout wurde im Jahr 2000 vom Blauen Kreuz, Prävention und Gesundheitsförderung initiiert und hat sich zu einem schweizweit bekannten Tanzangebot für Mädchen und junge Frauen entwickelt. Das erfolgreiche Tanzprojekt soll unter dem Namen boyzaround in einer zweijährigen Startphase auf Jungs und junge Männer ausgeweitet werden.

Häufig kamen Fragen wie zum Beispiel: Kann mein Bruder auch bei roundabout mitmachen? Wo kann ich unseren Sohn in ein Tanztraining in der Nähe anmelden? Weshalb gibt es kein roundabout für Jungs? Auch in Zusammenarbeit mit den lokalen roundabout-Partnerorganisationen wurde ein entsprechendes Bedürfnis immer wieder geäussert. Diesem soll nun Rechnung getragen und das grosse Potential des bestehenden

roundabout-Netzwerkes für die Umsetzung genutzt werden.

Hauptziel von boyzaround ist es, eine jugendspezifische, niederschwellige Freizeitaktivität im Bereich Tanz anzubieten und damit das Selbstbewusstsein sowie eine gesunde Lebenseinstellung zu fördern. Als Tanzangebot ermöglicht boyzaround den Jungs, sich in Gruppen zu einer medien- und suchtmittelfreien Freizeitbeschäftigung zu treffen und gemeinsam Trainings und Auftritte zu erleben. Das Zusammensein und gemeinsame Tanzen stehen im Mittelpunkt. Das Training beinhaltet eine Stunde Streetdance / Breakdance und anschliessend einen halbstündigen gemütlichen Teil (Connecting), bei dem Beziehungen gefördert und gelebt werden können. Die boyzaround Tanzleiter sind freiwillig engagiert, agieren als Vorbilder und stehen als Ansprechpersonen zur Verfügung.

Es gibt schweizweit kein vergleichbares Tanzangebot, welches jugendspezifisch ausgerichtet ist und nebst dem Tanzunterricht konkret die psychische Gesundheit fördert und stärkt. In Tanzschulen

sind die Klassen grundsätzlich gemischt und der Fokus liegt auf leistungsorientiertem Unterricht. Zudem sind Tanzschulen häufig in städtischen Gebieten und für ländliche Regionen nur schwer erreichbar. Auch sind diese Angebote oft sehr teuer und daher für viele Familien finanziell nicht tragbar. Laut einer Umfrage von Sport Schweiz wünschen sich viele Jugendliche ein passendes Bewegungsangebot in der Nähe, welches finanziell erschwinglich ist. Da boyzaround mit freiwilligen Tänzern zusammenarbeitet, kann das Projekt langfristig in allen möglichen Berner Regionen stattfinden und sehr günstig angeboten werden. Die finanziellen Beiträge der Teilnehmer kommen in die Gruppenkasse und werden für die Zwischenmahlzeiten im «Connecting» sowie zur Mitfinanzierung von Ausflügen, Auftritten etc. verwendet.

Das Blaue Kreuz übernimmt die Koordination der Tanzgruppen, die Vertragsverhandlungen mit Partnerorganisationen sowie die Ausbildung der freiwilligen Leiter.

Unterstützen Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende!

Impressum
Herausgeber: Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg, Freiburgstrasse 115, 3008 Bern, Tel. 031 398 14 00, geschaeftsstelle@blaueskreuzbern.ch, Postkonto 30-2045-0
Redaktion: Cornelia Stettler, Kommunikation / Fundraising
Gestaltung: Renata Hubschmied, Bern
Druck: Jordi AG, Belp
www.blaueskreuzbern.ch



Qualität Therapie Drogen Alkohol – die Qualitätsnorm im Suchthilfebereich

Herzlichen Dank!



Unterstützen Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende!

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta

Einzahlung für / Versement pour / Versamento per

Einzahlung Giro

Freundeskreisbrief 1/2017

Versement Virement

Versamento Girata

Blaues Kreuz Bern–Solothurn–Freiburg
Geschäftsstelle, Freiburgstrasse 115
3008 Bern

Konto / Compte / Conto 30-11558-8

CHF

Einbezahlt von / Versé par / Versato da

Einzahlung für / Versement pour / Versamento per
Blaues Kreuz Bern–Solothurn–Freiburg
Geschäftsstelle, Freiburgstrasse 115
3008 Bern

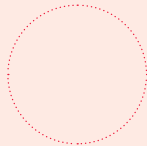
Konto / Compte / Conto 30-11558-8

CHF

Einbezahlt von / Versé par / Versato da

202

44102



Die Annahmestelle
L'office de dépôt
L'ufficio d'accettazione

300115588 >

300115588 >