

engagiert

Einblick in unsere Arbeit

1/26

Grossrats-
wahlen Kanton
Bern, 29. März 2026:
Ihre Stimme ist
wichtig und macht
einen Unter-
schied!

Fragen und Antworten
zu Alkohlsucht: Lesen
Sie mit bei Stephan
Streit im SRF-Live-Chat

Wertvoller Erfahrungs-
austausch für Betroffene
bzw. Angehörige in unse-
ren Gruppen-Angeboten

Was wann wo?
Aktuelles, Termine,
Kontakte, Spenden-
möglichkeiten

Von Pippi Langstrumpf zu Corrie ten Boom



Bald sind Berner Grossratswahlen. Auch ich stelle mich wieder zur Wahl. Diese Entscheidung habe ich nach längerer Zeit der politischen Absenz gut überlegt getroffen.

Im Alltag treffen wir unzählige kleine und grosse Entscheidungen. Dies gehört aber nicht zu meinen grössten Stärken, gerade wenn es um weitreichendere Entscheidungen geht. Da ich mich in all den Jahren selber besser kennen lernen durfte, habe ich mir dazu einige Strategien erarbeitet:

- **Unsicherheiten, Ängste, unangenehme Gefühle sind normal:** Erkennen, benennen, akzeptieren und ans Licht bringen, das nimmt ihnen die Macht. Denn ich muss mich nicht von ihnen bestimmen lassen.
- **Erarbeiten von Entscheidungsgrundlagen:** Erwägen und abwägen von möglichen Folgen und Konsequenzen für mich und andere.
- **Mir etwas zutrauen:** Herausforderungen als Chance sehen, mich nicht zum Vornherein einschüchtern lassen, ausprobieren, neugierig und mutig sein. (Pippi Langstrumpf habe ich als Kind in dieser Hinsicht bewundert!)

Menschen mit einer Suchtproblematik sehen sich oft in Umständen gefangen, die ihnen eine notwendige Entscheidung zum Ausstieg verunmöglichen. Sie brauchen andere Menschen, die sie ermutigen, lebensverändernde Schritte

zu tun. Kinder und Jugendliche brauchen Entscheidungsgrundlagen; sie brauchen Antworten zu Fragen über Süchte und Abhängigkeiten und möglichen Folgen für Körper und Psyche. Angehörige von Suchtkranken brauchen Unterstützung, um sich selber vor Überforderung zu schützen.

Diese Anliegen müssen auch auf dem Polit-Parkett immer wieder gehört werden! Dafür möchte ich mich gerne wieder im Grossen Rat einsetzen. Auch neueste Statistiken zeigen deutlich auf, wie wichtig Prävention, Gesundheitsförderung und Beratung im Suchtmittelbereich sind, um den Suchtmittelkonsum zu verringern und so langfristig eine gesündere Gesellschaft zu erwirken. Ein Nebeneffekt ist übrigens auch, dass damit die Gesundheitskosten sinken.

Wenn auch Sie Entscheidungen zu treffen haben, dann habe ich Ihnen noch einen persönlichen Tipp. Er stammt von Corrie ten Boom, einer Jüdin, die das Konzentrationslager überlebt hat. Sie sagte: «Mut ist Angst, die gebetet hat». Ich freue mich über Ihre Entscheidung, die Arbeit des Blauen Kreuzes weiterhin zu unterstützen und verbleibe mit einem herzlichen DANKE!

Christine Grogg, Präsidentin
Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg





Fragen und Antworten aus einer Chat-Sucht- beratung

Stephan Streit war
Experte bei SRF-Puls

Stephan Streit, Leiter der Beratungsstelle Bern des Blauen Kreuzes und Projektleiter «Alkohol am Arbeitsplatz», war kürzlich Teil einer Expertengruppe der SRF-Sendung «Puls». Während der Sendung hat er im Hintergrund in einem Chat Antworten auf Suchtfragen gegeben. Nachfolgend ein Auszug aus der Chat-Abschrift.

Die Fragesteller sind anonymisiert, der Text ist unverändert übernommen.

1) Guten Abend mein mann 65 trinkt täglich 2 bier An den wochenenden mehr.oder wenn er unter freunden ist trinkt er auch einges mehr.er wirkt nicht betrunken und trinkt «nur» bier.was mir Sorge macht dass er heimlich im keller bier trinkt.ich habe schon alles probiert fachstellen, mit ihm geredet nichts hilft. Ist er alkoholiker?

Danke für ihre antwort

Stephan Streit: Guten Abend, besten Dank für Ihre vertrauensvolle Frage.Ihre Sorge ist sehr verständlich – heimliches Trinken ist ein klares Warnsignal und für Angehörige sehr belastend. Ob Ihr Mann «Alkoholiker» ist, lässt sich nicht nur an der Menge festmachen, sondern an typischen Merkmalen: starkes Verlangen, Kontrollverlust, Toleranz, Weitertrinken trotz Problemen. Dass er im Keller versteckt trinkt und Ihre Gespräche und Fachstellen bisher nichts bewirkt haben, passt zu einem fortgeschrittenen, ernst zu nehmenden Problem – auch wenn er «nur Bier» trinkt und nicht betrunken wirkt.

Ich empfehle Ihnen Folgendes:

- Weiterhin nur nüchtern, unter vier Augen und respektvoll ansprechen, mit Ich Botschaften: «Ich mache mir grosse Sorgen, weil du sogar heimlich trinken musst, und das belastet mich sehr.»
- Klare Grenzen setzen (z.B. bei aggressivem Verhalten oder Gewalt, keine Ausreden mehr gegenüber Dritten)

**«... was mir
sorge macht:
dass er heimlich
im keller bier
trinkt.»**

und gleichzeitig Hilfe einzufordern (Hausarzt, Suchtberatung Blaues Kreuz, SafeZone).

- Sich selbst Unterstützung holen: Eine Angehörigen Beratung an einer kantonalen Suchtfachstelle oder beim Blauen Kreuz (auch anonym und kostenlos) hilft Ihnen, mit Belastung und Schuldgefühlen umzugehen und sinnvolle Grenzen zu finden.
Ihr geschildertes Verhalten ist für alle Beteiligten belastend und problematisch – aber Sie müssen und sollen nicht alleine damit bleiben, sondern dürfen sich aktiv Hilfe holen. Ich wünsche Ihnen alles Gute.

2) Wie reagiere ich am besten auf die schwere Alkoholsucht eines Freundes? Wie kann ich helfen, etwas in die Wege leiten, bevor sein Körper nicht mehr mitmacht?

Stephan Streit: Vielen Dank für deine persönliche Frage. Am wichtigsten ist: nicht wegschauen, aber auch nicht allein die Verantwortung tragen. Du kannst viel anstossen, aber die Entscheidung zur Veränderung liegt bei deinem Freund.

Hier einen Vorschlag, wie du ihn konkret ansprechen könntest: Wähle einen ruhigen Moment, in dem er nüchtern ist, und sprich unter vier Augen, wertschätzend und sachlich. Sprich in Ich Botschaften: «Ich mache mir gros-

se Sorgen um deine Gesundheit», statt «Du ruinierst dein Leben». Nenne konkrete Beobachtungen, die auf einen übermässigen Alkoholkonsum zurückzuführen sind und die dich und dein soziales Umfeld belasten.

Mach deutlich, dass du ihn ernst nimmst und nicht verurteilst: Ziel ist nicht, ihn zu kontrollieren, sondern ihm zu helfen und ihn zu einer Veränderung zu motivieren. Biete ihm deine Hilfe bei den ersten Schritten an:

- Gemeinsam einen Termin bei Hausarzt
- Suchtberatung beim Blauen Kreuz oder einer anderen Suchtfachstelle
- Gegebenenfalls kannst du ihn begleiten oder zusammen hingehen
- Für weitere persönliche Unterstützung kannst auch du dich als mitbetroffene Person jederzeit kostenlos und unbürokratisch bei einer ambulanten Fachstelle melden. Ich wünsche dir alles Gute, viel Mut und Zuversicht.

3) Können sich das Gehirn und die Organe nach einer exzessiven Zeit (Rauschtrinken) in der Jugend und frühen Erwachsenenleben regenerieren, wenn ab ca. 30 Jahren praktisch kein Alkohol mehr getrunken wird? Was soll bei zukünftigem Konsum beachtet werden, ist das seltene Rauschtrinken schädlicher als öfterer moderater Konsum?

Stephan Streit: Guten Abend, vielen Dank für deine wichtige und persönliche Frage. Ja – vieles kann sich erholen, aber nicht alles, und das Risiko für Spätfolgen bleibt erhöht.

Gehirn und Leber können sich bei späterer Abstinenz oder sehr geringem Konsum teilweise regenerieren, vor allem wenn keine fortgeschrittenen Schäden wie Leberzirrhose

oder schwere kognitive Defizite entstanden sind. Nach exzessivem Rauschtrinken in Jugendjahren ist ein weitgehender «Reset» durch langfristig nüchternes Leben möglich. Für die Zukunft gilt: Am sichersten ist weitgehende oder vollständige Abstinenz; laut den neuesten Empfehlungen der WHO gibt es keine risikofreie Alkoholmenge. Deshalb empfehle ich dir, dich bei deinem Hausarzt oder auf einer Suchtfachstelle für weitere Abklärungen zu melden.

4) Meine Eltern trinken schon seit ich denken kann praktisch jeden Abend (auch unter der Woche) relativ viel Alkohol (mind. 1-2 Bier und mehrere Gläser Wein), zum Teil steht den ganzen Abend kein Wasserglas auf dem Tisch. Ich habe meine Eltern im Teenageralter vermehrt darauf hingewiesen, auch darauf, dass es für mich emotional

schwierig ist, damit umzugehen.

Meine Mutter trinkt seither bedeutend weniger, mein Vater hat sein Verhalten kaum angepasst. Inzwischen bin ich ausgezogen und er wird bald pensioniert und ich Sorge mich, dass der Alkoholkonsum noch weiter steigt (Langeweile, fehlende Struktur, etc.). Wie kann ich kommunizieren, dass der Alkoholverbrauch in meinem Bereich ist? Ab wann gilt der

Konsum als problematisch bzw. ist dann jemand schon Alkoholiker/Alkoholikerin? Danke und einen schönen Abend.

(Antwort 4 und weitere: QR) >>>

FORTSETZUNG:



Wie man das Thema ansprechen kann? Nur nüchtern, unter vier Augen, respektvoll, mit «Ich»-Botschaften statt Vorwürfen oder Diagnosen, zum Beispiel so: «Ich mache mir grosse Sorgen, weil du sogar heimlich trinken musst, und das belastet mich sehr.»

Diese Beratung per Live-Chat lief im Hintergrund zur SRF-Sendung vom 5. Januar 2026 mit dem Titel «Alkohol im Alltag – Gibt es ein gesundes Mass?». Sendung ansehen:



Stephan Streit:

«Ein langer, herausfordernder Abend»

Die Anfrage der SRF-Sendung PULS gelangte übers Blaue Kreuz Schweiz an Stephan Streit, Leiter Fachstelle Blaues Kreuz Bern / Dipl. Sozialarbeiter FH. «Ich konnte in diesem Live-Chat 12 Kurzberatungen durchführen. Die Ratsuchenden konnten anonym fragen, ich war Teil einer 4er-Expertengruppe. Die sehr vielen oft auch persönlichen Fragen haben mich echt herausgefordert. Es dauerte bis fast gegen Mitternacht. Ich habe danach viele gute Rückmeldungen auch von Fachleuten erhalten.»



Grossratswahlen Kanton Bern 29. März 2026

Wir empfehlen zur Wahl

Die hier vorgestellten
Kandidierenden setzen sich
mit Fachwissen und vollem
Engagement für gute
Rahmenbedingungen in der
Suchtprävention, in der
Suchtberatung und in der Inte-
gration ein. Wer sie wählt, gibt
den Anliegen des Blauen Kreu-
zes eine hörbare Stimme.



Geschäfts-
führer
Blaues Kreuz
Schweiz

Wahlkreis Biel-Seeland

Marc Peterhans

EVP, Liste 7



Wahlkreis Mittelland-Nord

Anita Herren-Bauen

Grossrätin, Die Mitte, Liste 12



Wahlkreis Mittelland-Nord

Simone Leuenberger

Grossrätin, EVP, Liste 15



Wahlkreis Mittelland-Nord

Hanspeter Steiner

Grossrat, EVP, Liste 15

*Ihre Stimme
ist wichtig und macht
einen Unterschied.
Vielen Dank!*

**Weitere
Kandidierende,
die ebenfalls
Mitglied des
Blauen Kreuzes
sind und Ihre
Unterstützung
verdienen:**

Wahlkreis Oberaargau
Paul Wüthrich, EDU, Liste 1

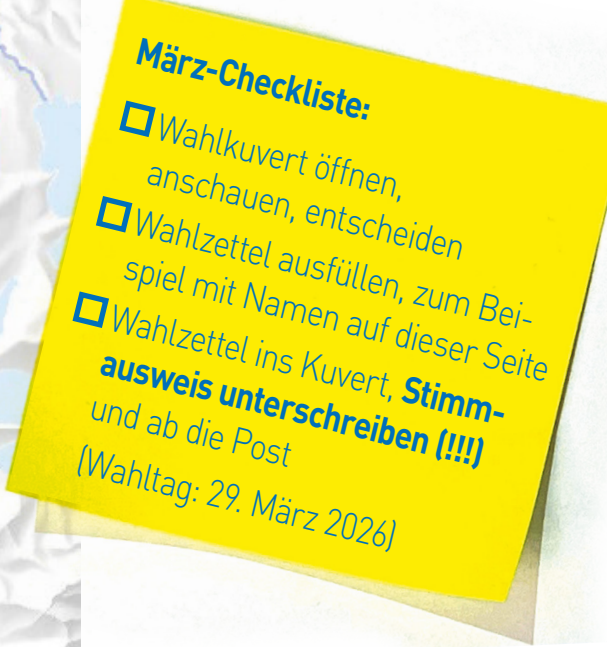
Wahlkreis Biel-Seeland
Stefan Gerber, EVP, Liste 6
Karin Hegnauer-Spahnli, EVP Liste 7

Wahlkreis Mittelland-Nord
Noémie Gfeller, EVP, Liste 16



Präsidentin
Blaues Kreuz
BE - SO - FR

Wahlkreis Oberaargau
Christine Grogg
EVP, Liste 10



Wahlkreis Thun
Andrea de Meuron
Grossrätin, Grüne, Liste 13



Wahlkreis Thun
Melanie Beutler-Hohenberger
EVP, Liste 15

Vorstand
Blaues Kreuz
BE - SO - FR



Freiwillig
engagiert in
der Blaukreuz-
Brocki Thun

Wahlkreis Thun
Jakob Wampfler
EVP, Liste 16

Wahlkreis Bern

Daniel Kast, Die Mitte, Liste 4
Barbara Streit-Stettler, EVP, Liste 13

Wahlkreis Mittelland-Süd

Susanne Gygax-Wymann, EVP, Liste 4
Bernhard Zaugg, EVP, Liste 5

Wahlkreis Thun

Annekäthi Bähler,
EVP, Liste 15

Wahlkreis Oberland

Benjamin Carisch,
EDU, Liste 6

Lukas Eichenberger,
Die Mitte, Liste 5

Experten des Blauen Kreuzes in der Öffentlichkeit

Unser Fachwissen aus der Suchtberatung ist gefragt

Suchtberater des Blauen Kreuzes sind nicht nur in der alltäglichen Beratungspraxis Experten auf ihrem Gebiet. Ihr Fachwissen ist auch in Expertenpanels, an Podiumsgesprächen, in Interviews oder anderen Formaten gefragt.

Jürg von Allmen, Sozialpädagoge HF, eidg. dipl. Kunsttherapeut und Leiter Fachstelle Biel, ist in seiner Region breit und zweisprachig



vernetzt. Kürzlich war er Gast im Lions Club Büren an der Aare, mitten im «Dry January». Eingeladen hat ihn ein Arzt.

«Der Auftritt war sehr lebhaft, zugewandt und löste Betroffenheit aus», schreibt Jürg von Allmen. Das Kern-Thema des Blauen Kreuzes ist an einem solchen Abend schon beim Apéro präsent...

Kompliment an Lions, dass sie sich auch «schwierigen Themen» öffnen.

Mike Sigrist, Leiter Fachstelle Langenthal und Psychologe FSP, sowie Anna-Lea Schüpbach, seit Sommer 2025 mit Masterdiplom in Psychologie, waren im November 2025 Referenten am PsyGress25, einem Anlass der Fachschaft Psychologie der UniBern. Studierende erhielten dort Einblick in die Arbeit von Psychologen/-innen und konnten den Erfahrungen einer Berufseinsteigerin lauschen. Ideal dazu waren die Ergänzungen ihres Teamleiters Mike Sigrist, einem



«Alten Hasen» in psychosozialer Suchtberatung. Mike schreibt: «Unser Referat kam sehr gut an. Er war ausgebucht, rund 140 Teilnehmende waren im Saal und zeigten grosses Interesse.»

Stephan Streit, Leiter Fachstelle Blaues Kreuz Bern und Dipl. Sozialarbeiter FH, ist auch Projektleiter



«Alkohol am Arbeitsplatz». Eine Journalistin des Tages-Anzeigers hat ihn kontaktiert, um fundierten fachlichen Kon-

text aus dem Beratungsalltag zu erhalten. Anlass war die Buchvorstellung des Fotografen Oliver Baer (> letzte Seite). Der Bericht erhielt eine sehr hohe Reichweite – auch in den Print-Titeln – u.a. hier: Tagi, BZ, Bund, Baz, Berner Oberländer.

Christina Wulff-Besold, Leiterin Fachstelle Thun, Sozialarbeiterin B.Sc., Systemische Beraterin und Therapeutin, war im Herbst 2025



zum «Welttag der Psychischen Gesundheit» Podiumsteilnehmerin an einem Anlass in Thun, der von der Privat-

linik Meiringen und den Ref. Kirchen Thun organisiert wurde. Das Thema war: «Sucht enttabuisieren – hinschauen statt wegsehen: Wir gehen in den Dialog mit Betroffenen, Angehörigen und der Öffentlichkeit.»



Was ist dein Gewinn, wenn du verzichst?

Unsere aktuell laufende time:out-Kampagne dauert bis Ostern. Niemand verbietet dir, auch im April, Mai, Juni, Juli, August ... Verzicht einzuüben. Was es bringt? Viel!



- ✓ Hol dir die Kontrolle zurück
- ✓ Steigere deine Lebensqualität
- ✓ Verbessere deine Gesundheit
- ✓ Gewinne Zeit und Freiheit
- ✓ Spare Geld

Was das konkreter heissen kann:



Gruppenangebote, begleitet oder als Selbsthilfegruppen: Ehrlicher Austausch macht Mut

In unseren Beratungsstellen beginnen mehrmals jährlich neue Gruppenangebote, die sehr unterschiedlich organisiert sind.

Ausgeschriebene *begleitete Angebote* sind derzeit: Männergruppe, Austauschtreffen für Angehörige, Gruppe Emotions- und Stressregulation, Malen in der Gruppe, Offenes Malen, Gruppe Rückfallprävention.

In den *Selbsthilfegruppen Blaubrügg* tauschen Betroffene und Angehörige Ihre Erfahrungen aus und unterstützen sich gegenseitig. Niemand wird verurteilt, es werden keine Lösungen aufgezwungen, jedoch unterschiedliche Lösungswege aufgezeigt. Jede Gruppe gestaltet das Treffen selbst. Alle sind gleichberechtigt und tragen die Verantwortung gemeinschaftlich. Die Gruppe lebt von dem, was jede

und jeder Einzelne einbringen. Wo wann welche Gruppe stattfindet, ist in einem ersten Überblick auf unserer Website sichtbar.

besofr.blaueskreuz.ch > Beratung >

Geleitete Gruppenangebote oder

besofr.blaueskreuz.ch > Beratung >

Selbsthilfegruppen Blaubrügg

Infos, wo/wann/wie eine Teilnahme sinnvoll und möglich ist, erfahren Sie am besten per Telefon bei einer Beratungsstelle Ihrer Nähe, alle Kontakte siehe letzte Seite.



Aktuell

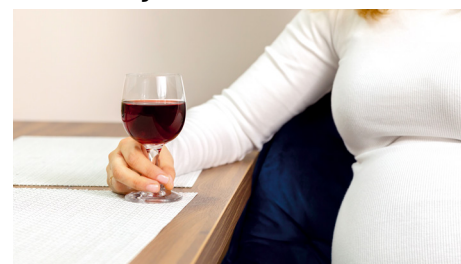
Jugendschutz: Alkohol-Testkäufe am Ski Weltcup in Adelboden und Wengen mit guten Resultaten



Das Verkaufspersonal an Grossanlässen achtet immer besser auf die Altersgrenzen im Alkoholverkauf. Den Auftrag zu Jugendschutz-Massnahmen geben die Gemeinde Adelboden und das OK Wengen dem Blauen Kreuz BE - SO - FR schon seit mehreren Jahren. Es geht in der Schulung einerseits um die gesetzlichen Vorgaben, aber auch um den Sinn der Massnahmen – um die Verantwortung gegenüber Jugendlichen.

Das Leistungspaket in Wengen umfasst Sensibilisierung der Standbetreiber vor dem Anlass, Alterskontrolle durch die Jugendschutz-App Jalk ID-Scan (ID Scan App | age-check.ch) und Sanktion bei Nichteinhalten. «Wir gehen davon aus, dass die Kombination aus Sensibilisierung, klaren Vorgaben, technischen Hilfsmitteln und spürbaren Konsequenzen wesentlich zum positiven Ergebnis beigetragen hat.», so Daniel Kaufmann, vom OK Lauberhornrennen.

Das Baby trinkt immer mit

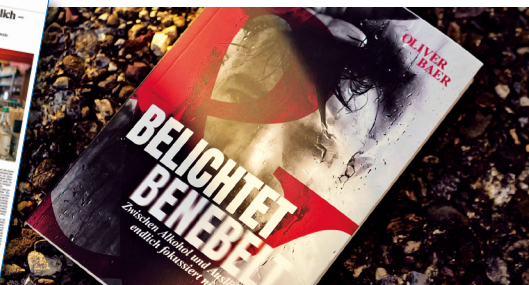


Vorgeburtlicher Alkoholkonsum kann für das Baby lebenslange Schäden bedeuten. Betroffene werden mit dem «Vorgeburtlichen Alkoholsyndrom» (FASD) noch viel zu oft allein gelassen. Wir sind in diesen Monaten dran, eine schweizweit erste Anlaufstelle für dieses Thema aufzubauen. Das Ziel: Fachwissen vermitteln, aufklären, beraten, vernetzen, weitervermitteln.

Sie können Teil davon sein –indem Sie uns mit Spenden unterstützen. Danke!

Ein Fotograf dokumentiert seine Sucht und den Ausstieg

Das Blaue Kreuz Schweiz und Zürich waren an einem Buchprojekt beteiligt, das wichtige Medienpräsenz erhielt. Das Buch «Belichtet – Benebelt» von Oliver Baer erzählt seine Geschichte in Text und Fotografie. Medien und Fachleute schreiben: «Selten hat ein Autor seine eigene Sucht, seine eigene Alkoholabhängigkeit derart schonungslos ins Schweinwerferlicht gerückt. So, dass einem beim Lesen der Atem stockt. Ein sehr kompromissloses Werk, das zutiefst berührt und aufwühlt.» – «Hart, ehrlich, kompromisslos – diese Lektüre geht unter die Haut. Ein längst überfälliger Tabubruch.» – «Authentisch und erschreckend wahr – Eine Geschichte, die einen unwillkürlich zum Weinen bringt – Die Thematik betrifft uns Alle – Darüber muss gesprochen werden!»



In Ihre Agenda

Mittwoch, 6. Mai 2026

Mitgliederversammlung

Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg

Mehr Infos folgen.

Die Mitglieder werden direkt eingeladen.

Kontakt

Fachstelle für Suchtprävention

Bern / Solothurn: Freiburgstrasse 115, 3008 Bern
031 398 14 50 | info@suchtpraevention.org

Fachstellen für Alkohol- und Suchtprobleme

Bern: Effingerstrasse 33, 3008 Bern
031 311 11 56 | fs.bern@blaueskreuzbern.ch

Biel-Bienne: Bahnhofstrasse 7, 2502 Biel
032 322 61 60 | fs.biel@blaueskreuzbern.ch

Langenthal: Marktgasse 36, 4900 Langenthal
062 922 29 23 | fs.langenthal@blaueskreuzbern.ch

Thun: Kasernenstrasse 17, 3600 Thun
033 222 01 77 | fs.thun@blaueskreuzbern.ch

Integrationsbetriebe: Gastronomie, Brockis

Bern: Azzurro

Lindenrain 5, 3012 Bern
031 305 73 53 | info@azzurro-bern.ch

Biel-Bienne: Perron bleu

Florastrasse 32, 2502 Biel
032 322 15 25 | perronbleu@blaueskreuzbern.ch

Bistro kostbar – Thun

Bernstrasse 14, 3612 Steffisburg
033 222 01 16 | kostbar@blaueskreuzbern.ch

Blaukreuz Brocki Bern

Schwarztorstrasse 115A, 3007 Bern
031 382 62 63 | brockishop@blaueskreuzbern.ch

Blaukreuz Brocki Thun

Bernstrasse 14, 3612 Steffisburg
033 222 41 60 | brockishophun@blaueskreuzbern.ch

Geschäftsstelle / Zentrale Dienste

Zeughausgasse 39, 3011 Bern
T 031 398 14 00 | geschaeftsstelle@blaueskreuzbern.ch



IMPRESSUM

«Engagiert» gibt Ihnen Einblick in unsere Arbeit.
Abonnieren Sie es kostenlos mit diesem Formular >>>
oder per E-Mail/Telefon zuh. Geschäftsstelle.

Herausgeber: Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg

Redaktion & Layout: Tom Mayer, Leiter Kommunikation und Fundraising
und Florian Wyttenbach, Fachmitarbeiter Kommunikation



www.blaueskreuzbern.ch

Wir engagieren uns für eine Welt, in der Alkoholkonsum kein Leid verursacht.
Gemeinsam mit Ihnen erreichen wir viel:
Ihre Spende macht möglich, dass wir immer mehr Menschen in schwierigen Lebenssituationen unterstützen können.

Herzlichen Dank!

IBAN: 02 0900 0000 3001 1558 8

Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg

QR (e-banking)



Twint



Mit Karte/Handy-Payment: besofr.blaueskreuz.ch/helfen-sie/spenden
Gerne senden wir Ihnen auch Einzahlungsscheine zu.