Engagiert

Winter 2026/2027

Blaues Kreuz
Bern – Solothurn – Freiburg



Suchtprävention im digitalen Raum

Neues Workshop-Angebot

150 Jahre Blaues Kreuz

Liebe Leserinnen und Leser

1877 gründete Pfarrer Rochat in Genf mit Gleichgesinnten das Blaue Kreuz. Ihr erklärtes Ziel war die «Trinkerrettung», ihre Motivation die gelebte Nächstenliebe.
Gut einen Fünftel der seither bald 150-jährigen Geschichte durfte ich miterleben und in der Region Bern mitgestalten. Dies erfüllt mich mit grosser Dankbarkeit und ich staune, was aus der in früheren Jahren etwas belächelten abstinenzorientierten Suchthilfe- und Jugendorganisation bis heute geworden ist: Eine weitherum anerkannte Fachorganisation, die personell und inhaltlich so gut aufgestellt ist wie nie zuvor.
150 Jahre Engagement für die Menschen, für die Gesellschaft und für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtmitteln sollen gebührend gefeiert werden. Sehr gerne helfe ich mit und betätige mich neuerdings als Getränkehändler, Eventorganisator, Ausstellungsmacher, Sponsoringpartner, Kommunikator und Vermittler von blauen Stühlen.

Wir nehmen uns Zeit für dich, hören dir zu und sind für dich da.

Blaue Stühle in Treffpunkten, an Anlässen oder an öffentlichen Orten symbolisieren zum Jubiläum sehr treffend die Grundhaltung unserer Blaukreuzbewegung: Wir nehmen uns Zeit für dich, hören dir zu und sind für dich da.
Von Anfang an war der Kampf gegen Alkoholmissbrauch eines unserer Kernthemen. Deshalb passt der etwas herbe, aus hochwertigen Schweizer Früchten und Kräutern hergestellte MARIN perfekt zum Jubiläum. Es freut mich sehr, dass wir mit diesem edlen Apéro-Getränk den alkoholfrei-Trend unterstützen und fördern können.

Ruedi Löffel
Projektleiter
#150JahreBlauesKreuz



Der neue Tröpfel MARIN
Ideal fürs Anstossen an den Festtagen

AKTION 3 Flaschen für 50 CHF

1 Flasche 75 cl für 18.50 CHF

Prickelnd-perlend, erfrischend und nicht süss – aus 100% Schweizer Rohstoffen, u.a. Äpfel, Trauben; Bachminze, Rosmarin; Wermutkraut.

Mit dem Kauf unterstützen Sie die Arbeit der Suchtfachorganisation.

Zu beziehen in allen unseren Integrationsbetrieben (Bern, Thun, Biel) – Adressen siehe letzte Seite.

Mehr Infos:
150jahreblaueskreuz.ch

Neu: Ächtzyt – Suchtprävention im digitalen Raum

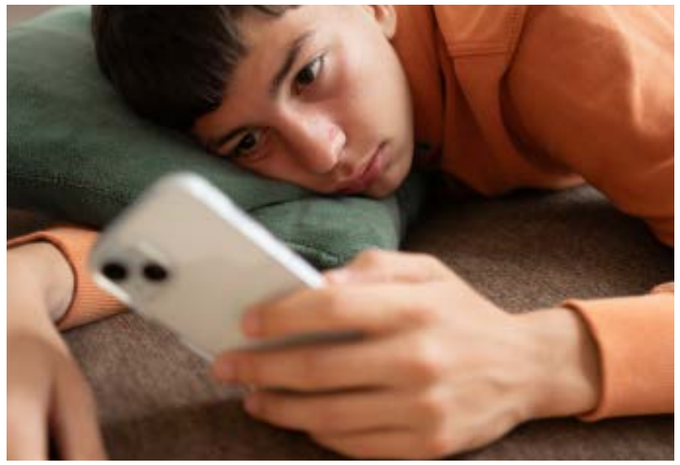
**Smartphones, Social Media, Gaming und Streaming sind Alltag geworden. Sie machen das Leben einfacher. Aber nicht immer. Warum eigentlich können wir so oft nicht aufhören mit scrollen oder gamen? Wann wird aus normaler Nutzung ein problematischer Konsum?
Unser neues Angebot «Ächtzyt – Suchtprävention im digitalen Raum» bringt diese Fragen und mögliche Antworten in Schulklassen und Elternräte hinein. Es ist eine neue Art der Suchtprävention – für den digitalen Raum.**

Das Team der Suchtprävention hat für dieses neue Angebot breit recherchiert und umfangreiche Pilotprojekte realisiert. Gestartet wird das Angebot nun in Form von Workshops an Schulen. Jugendliche und junge Erwachsene nehmen in Workshops ihr eigenes Onlineverhalten unter die Lupe. Was fordert mich besonders heraus? Wie möchte ich meine Mediennutzung verändern? Es geht um Selbstreflexion, aber auch um Wissen: Wie beeinflussen Algorithmen unsere Aufmerksamkeit? Wie funktionieren Games und Social-Media-Plattformen «hinter den Kulissen» eingerichtet? Warum schaffen sie es, mich möglichst lange dabei zu halten?
Die Workshops bieten einen geschützten Rahmen, in dem auch schwierige Erfahrungen und Gefahren im Netz thematisiert werden können.
«Ächtzyt» richtet sich an uns alle – auch an Eltern, Lehrpersonen, Jugendarbeitende und weitere Bezugspersonen. Das Thema geht lange nicht nur Jugendliche an. Es geht um Fragen wie: Welche aktuellen Trends und Risiken sind gerade aktuell? Wie erkennt man problematisches Medienverhalten? Wie können Erwachsene junge Menschen im Alltag unterstützen?
Schon in unseren Pilotprojekten haben wir gesehen, dass Kombinationen von Workshops (für Jugendliche) und Info-Blocks (für begleitende Erwachsene) sehr wirksam sind.
Themen für Jugendliche: Eigener Umgang mit digitalen Medien reflektieren / Gefahren im Netz erkennen / Suchtentwicklung und Suchtverhalten / Kenntnis über Algorithmen, versteckte Patterns und Suchtmechanismen / Sorge tragen zur eigenen psychischen Gesundheit.
Themen für Begleitpersonen: Vorbildfunktion wahrnehmen und reflektieren / Überblick über aktuelle Trends / Erkennen von problematischem und risikoreichem Medienverhalten / Möglichkeiten kennenlernen im Umgang mit Jugendlichen mit hohem Medienkonsum / Austausch über wirksame Medienpädagogik.

Haltungspapier, Projekt-Kurzbeschrieb:
Downloads siehe rote Box auf
www.besofr.blaueskreuz.ch/aechtzyt

Kontaktpersonen:
Salvina Fries
Projektleiterin Ächtzyt
031 398 14 62 (direkt)

Annina Gfeller
Co-Projektleiterin Ächtzyt



Vom Alkoholfläschli an der Dennerkasse zur Peer-Ausbildung



Für manche Menschen ist die Hürde zu einer Suchtberatung gross. Darum gibt es neu das Gesprächsangebot mit einer «Peer»-Person. Sie hat selbst mitten in der Sucht gesteckt, ist nun frei vom Alkohol und wieder im Leben verwurzelt: «Ich bin nicht perfekt, aber echt.»

Die erste «Peer»-Person in unserer Beratung ist Fabienne. Sie fragt sich heute: «Wieso nur musste ich am tiefsten Punkt in meinem Leben ankommen, um zu begreifen, dass ich Hilfe holen muss? Warum dauerte es so lange, bis ich ehrlich über meine Sucht sprechen konnte?!»
Denn Fabienne ist nun frei von Alkohol. «Es ist aber nicht so, dass ich ‹genesen› bin von der Suchtkrankheit. Es ist ein lebenslanger, energieraubender Prozess. Ich habe entsprechende Strategien lernen müssen und wende diese nun bewusst an.»
Fabienne wächst im Raum Bern auf, in stabilen Verhältnissen. Alkohol wird in ihrer Familie als Genussmittel getrunken. «Rückblickend wird mir bewusst, dass ich schon Ende der Schulzeit Probleme und schwierige Emotionen mit Alkohol gedämpft habe. Alkohol schmeckte mir damals nicht, aber er half mir, vieles für einen Augenblick schöner, leichter und erträglicher zu machen.»
Das Leben meint es oft nicht gut mit Fabienne. «Ich kämpfte oft mit schwierigen ‹Baustellen›. Immer, wenn ich dachte, jetzt kommts dann gut, kam die nächste. Immer an meiner Seite war der Alkohol.»
Beruflich ist Fabienne als Servicefachfrau im Gastgewerbe unterwegs. Alkohol ist nie weit weg. «Man sass nach Feierabend bei einem Bier zusammen. Damals durften Gäste einen noch zu einem Gläsli Wein einladen. Das hat sich summiert. Das Trinken ging zuhause weiter. Ich spürte, dass es problematisch wird, da ich auch oft heimlich getrunken habe. Mein Partner fand die Leerflaschen schnell. Es gab Streit. Ich spielte es herunter, habe schöngeredet, ‹es ist doch nicht so schlimm.› » Fabiennes Gedanken kreisen aber irgendwann nur noch darum, wo und wann sie Alkohol kaufen kann. Wo ihn trinken? Wie und wann die Flaschen entsorgen?
Einen weiterer Schicksalsschlag und das ziellose Herumsitzen alleine zuhause während Corona half auch nicht. Aber immer an Ihrer Seite: Der Alkohol.
«Jetzt musst du dir helfen lassen!», insistiert ihr Partner und denkt laut über Konsequenzen nach. Oha… nun bringt Schönreden also auch nichts mehr. «Ich gab mir einen Ruck und suchte eine Psychologin. Ich spürte, dass ich vieles aus meiner nicht einfachen Biografie mit einer Fachperson bearbeiten musste.»
Ihr Partner meldet sie zusätzlich bei der Suchtberatung des Blauen Kreuzes an. «Ich wollte das aber nicht und ging nur widerwillig hin. Die Beraterin hat sich voll engagiert – aber ich nahm es nicht ernst. Heute blicke ich nicht stolz auf diese Gespräche zurück. Ich habe die Beratung nach ein paar Gesprächen selbst abgebrochen und erklärte meinem Partner, es sei alles gut und versprach, weniger zu trinken.»
Was Fabienne aber wirklich denkt: «Ach, lasst mich doch alle in Ruhe! Ich habe mein Leben im Griff! Ich gehe meiner Arbeit nach und mache den Haushalt.»
Von aussen gesehen stimmt das zu diesem Zeitpunkt gerade noch. Aber die Corona-Krise will nicht enden. Und trotz Psychologin geht es Fabienne psychisch immer schlechter. «Ich brauchte immer mehr Alkohol, um meinen Pegel zu erreichen. So stieg ich um auf Schnaps. Zur Sucht im Kopf kam auch die Sucht im Körper dazu. Ohne permanenten Pegel hatte ich körperliche Entzugserscheinungen. Meine Hände zitterten schon am Morgen. Zum Beispiel schminken vor dem Spiegel wurde schwierig, also habe ich die Hände ruhiggestellt – mit Alkohol. Die Nächte wurden zur Strapaze. Ich schlief schlecht, Pyjama und Bettwäsche waren oft schweissnass. Verdauungsprobleme, Verfärbung der Haut, Haarausfall, aufgedunsenes Gesicht: Mein Körper hat rebelliert und ich habe nicht zugehört!»

Meine Hände zitterten schon am Morgen. Zum Beispiel schminken vor dem Spiegel wurde schwierig, also habe ich die Hände ruhiggestellt – mit Alkohol.

In diesem nun permanent hohen Alkoholpegel weiss Fabienne tief innen, dass Sie ihr Leben nicht mehr im Griff hat. Sie trinkt am Morgen, auf der Arbeit, am Abend. Ihr Leben gerät sichtbar ausser Kontrolle. Im Haushalt nehmen die Missgeschicke zu. Nach dem Einkaufen ist nicht alles in der Tasche, was sollte. Beim Putzen gehen Sachen kaputt, Fabienne vergisst vieles, «manchmal waren es fast ‹Filmrisse›».
Es ist Januar. Ein weiterer Abend zuhause. Dieser verändert das Leben von Fabienne total. «Wieder mal Streit mit dem Partner. Es kam zur Eskalation. Ich verliess das Haus, stolperte über Wege und Felder, weinte nur noch. Ich rief einem Freund an, er holte mich vom Feld, machte einen Kaffee, hörte einfach nur zu. Zum ersten Mal sprach ich mit jemandem offen über meine Sucht. An diesem Abend wurde mir klar, in aller Deutlichkeit: So gehts nicht weiter!»
Zum Glück hatte Fabienne am nächsten Tag eh schon einen Termin bei der Psychologin. «Nun wollte ich es selbst: Klinik-Einweisung, sofort, ohne zu warten! Es wurde zu meinem Glück möglich. Noch am selben Tag half mein Partner beim Kofferpacken und ich wurde in die Klinik gefahren. Ich glaubte aber, dass nach diesen paar Wochen Klinikaufenthalt zuhause doch wieder alles beim Alten bleiben würde. Schon nur, als ich das Wort ‹Abstinenz› in der Klinik hörte… Ich? Nie! Die haben einen an der Waffel!»
Aber während mehrerer Monate ist Fabienne nun weg von ihrem Umfeld, in einem strukturierten Programm: Entzugstherapie, Entwöhnungstherapie, stationär, ambulant. Sie lässt sich zunehmend darauf ein, die Skepsis schwindet. Es ist eine sinnvolle Tagesstruktur, hat viel Abwechslung, Fabienne eignet sich Wissen an aus der Suchtforschung.
«Jede/r in der Gruppe dort in der Klinik fand schrittweise wieder zu mehr persönlicher Balance. Ich lernte verschiedene Suchttherapiekonzepte kennen. Zum Konzept des ‹kontrollierten Trinkens› wusste ich schnell: Das wird bei mir nicht funktionieren. Wer so tief im Alkohol drin war, hat ein starkes Suchtgedächtnis. Für mich gibts nur: Null Prozent! Das war eine harte Erkenntnis.»
Sie habe seither Strategien gelernt, trainiert Achtsamkeitsübungen und betreibt Mentaltraining: «Was tut mir gut? Was tut mir nicht gut? Wie geht es mir gerade? Wie gehe ich mit Stress um? Welche Atemübungen beruhigen mich, wenn es schwierig wird?»
Balance ist täglich Thema. Sie wolle emotional nicht zu hoch hinaus, aber auch nicht zu tief runter. «Nicht zuviel Stress, nach der Arbeit bewusste Erholung, Ruhe und Selbstfürsorge, bewusstes Training der Resilienz», sagt sie.
Heute geht Fabienne durch den Denner und schaut die Alkoholregale schon gar nicht mehr an. Was ist an der Kasse, wo die lustigen Schnapsfläschli sie angrinsen? «Oh nein, auch ihr kriegt mich nicht – ich falle nicht auf euch rein. Ich bestimme selbst über mich!»
Auch als Fabienne unlängst wieder Schicksalsschläge einstecken muss – davor hat sie den meisten Respekt –, schafft sie es, nicht zu trinken. «Es war in einer wieder sehr schwierigen Zeit: Abends, es ging mir schlecht, auf der Heimfahrt, durch den Kreisel. Die erste Ausfahrt geht nach Hause, die zweite zum Tankstellenshop mit Alkohol. Jetzt richtig entscheiden! Ich nahm die erste und war stolz auf mich!»
Auch ins Restaurant geht sie wieder entspannt und zum Geniessen. Wo fast alle anderen am Feierabend eine «Stange» oder das Glas Wein trinken, geniesst Fabienne ein Tonic, ein Sanbitter oder Ähnliches.
Sucht werde immer lauern in ihr. «Sucht hat lange mein Leben bestimmt. Das macht sie aber nicht mehr. Sie bestimmt mich nicht. Ich bestimme.»
Beruflich hat sie weiterhin mit Menschen zu tun. Sie arbeitet momentan in einer Altersresidenz in der Gastronomie und bildet sich weiter in der Aktivierung.
Die abgeschlossene Peer-Ausbildung hat ihr eine Teilzeitstelle in der Suchtberatung des Blauen Kreuzes ermöglicht. «Meine Vergangenheit ist ja nicht rühmlich», sagt Fabienne. Aber sie sehe nun, dass aus diesem Wissen und wertvollen Erfahrungen vielleicht doch etwas Positives entstehen könne: Erfahrung weitergeben, Leben teilen, anderen helfen.
«Und ich habe wieder Vertrauen in mein neues Leben gefunden. Das alte habe ich hinter mir gelassen.»
Was ihr Partner nun sage? «Es fägt wieder mit dir!»

Text: Tom Mayer
Foto: Symbolbild
(dreamstime / stredanksy)

Anmeldung per Safezone

Anmeldung im Online-Chat auf der Plattform Safezone (Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg) mit Betreff «Peer-Angebot»:

- Weitere Termine online oder persönlich, z.B. in unseren Beratungsstellen in Bern, Biel, Thun, Langenthal
- Ein Einzelgespräch dauert nicht länger als eine Stunde
- Nach spätestens sechs Gesprächen machen wir einen Rückblick. Die Beratung wird abgeschlossen oder es folgt eine Vermittlung an eine Beratungsfachperson oder/und Selbsthilfegruppe.

Blaues Kreuz BE - SO - FR | Engagiert 3/2026



«Beratungscafé» im Bistro Kostbar

Neu!

«Unkompliziert, spontan, kostenlos»: Das ist unser neues Beratungsangebot in Thun, das demnächst lanciert wird. Es funktioniert ganz einfach: Jemand aus unserem Suchtberatungs-Team sitzt im Bistro Kostbar (Bernstrasse 14, 3612 Steffisburg/Thun) an einem Tisch. Wer irgendetwas wissen will zu Sucht –für sich selber oder z.B. einen Angehörigen – kann dazusitzen und fragen. «Wir hoffen, damit die Schwelle noch weiter zu senken, dass jemand sich bewusst mit dem Thema auseinandersetzt», sagt Christina Wulff-Besold, Leiterin der Beratungsstelle Thun.

Die Termine bis Sommer 2027 (jeweils 14–16 Uhr):
DO 28. Januar 2027: Eröffnung; danach:
DO 25.2. / DI 23.3. / DO 29.4. / DI 25.5. / DO 24.6.



Dry-January: Weniger ist mehr

Der Dry January, organisiert durch unsere Dachorganisation «Blaues Kreuz Schweiz», wird zunehmend bekannt. So, dass sich Wirte, Weinbauern und Bierbrauer immer lauter öffentlich darüber ärgern...
Ein wichtiger Teil von Dry January ist die Selbstverpflichtung: Persönlich oder als Firmenteam im Januar keinen Alkohol trinken und entdecken, wie viel das bringt (sehr viel!).

www.dryjanuary.ch

Bewegtes Erleben

Neu!

«Sicherheit und Selbstwirksamkeit durch körperbezogene Therapie»: Dies will ein neues Angebot bewirken, das im Oktober in Bern gestartet ist und von uns gemeinsam mit der Klinik Südhang getragen wird. Es geht um das Kennenlernen, Erleben und Reflektieren des eigenen Körpers in geschütztem Rahmen und unter fachlicher Anleitung. Wer den Zusammenhang zwischen Körper, Emotionen und Erleben besser versteht, kann neue Zugänge jenseits des reinen Verstandes erproben. Das geschieht anhand von achtsamen Körperübungen, Bewegungen und Austausch in der Gruppe.





Time-Out: Konsumiere bewusster, gewinne Zeit

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg startet im Februar 2027 wieder die Aktion Time:Out: «Konsumiere bewusster und nimm dir Zeit für dich», so heisst der Aufruf. Gewohnheiten verändern, ganz verzichten oder reduzieren, an einem bestimmten Wochentag oder durchgehend bis zu sechs Wochen; allein oder mit Freunden, Familie, als Klasse, Team oder Verein. Der Verzicht auf eine lieb gewonnene Gewohnheit kann aufzeigen, ob da nicht doch ungute Abhängigkeiten zum Vorschein kommen. In eine ähnliche Richtung geht auch unser neues Angebot «Ächtzyt» (Seite 3): Könnten SIE eine Woche lang aufs Handy verzichten?

ZOBERO: Eine Gymerklasse erfindet und vermarktet alkoholfreien Drink

Gymnasiasten des Kirchenfeld-Gymnasiums Bern haben in einem Marketingprojekt ZOBERO erfunden: Vom Pitchen vor Investoren über die Details der Geschmacksrichtung und die Produktion bis zur Vermarktung – das ganze Programm. Die Positionierung des Drinks liegt im Namen: ZOBERO =sober+zero-Alkohol. Mocktails gibt es schon einige, aber was ZOBERO einzigartig macht: Auf jeder Flasche kann man per QR-Code dem Blauen Kreuz eine Spende machen.

www.zobero.ch







Bistro Kostbar Thun: Frisch. Fein. Fair.

Kreativ zusammengestellte und feinste Mittagsmenus (DI–FR) vor Ort geniessen, als Take-Away oder Lieferung abholen oder liefern lassen. Das bietet unser Bistro Kostbar direkt neben der Blaukreuz-Brocki an der Bernstrasse 14. Zweimal wöchentlich beliefert uns die «Schweizer Tafel» mit Frischwaren. Was kommt, wird zum kreativen Menu, Fleisch oder Vegi. Was Sie im Bistro essen (oder im Shop kaufen), wird im engagierten Team hergestellt, wo auch Integrationsplätze dazugehören. Nicht nur die Produktion und die Lieferungen sind fair, sondern auch der Preis: Ein kleiner Salat und ein Getränk nach Wahl für CHF 19.50.

Frisch. Fein. Fair!

Blaues Kreuz
Bern – Solothurn – Freiburg

150 Jahre Blaues Kreuz

Nationale Alkoholtagung, Bern
Fachreferate und praxisnahe Workshops
Mehr Infos unter nationalealkoholtagung.ch

30. April bis 9. Mai 2027, Bern, BEA
Blaukreuz-Stand an der BEA 2027

20./21. Mai 2027, Bern, Bundesplatz
Jubiläums-Anlass mit Attraktionen, Konzerten und Überraschungen für die ganze Familie

18. September 2027, Genf
«Offizielle» Geburtstagsfeier

150jahreblaueskreuz.ch/programm

Mitgliederversammlung

Termin vormerken:
Donnerstag, 3. Juni 2027, 16 Uhr
(Infos zu Programm und Ort folgen)

Kontakt

Geschäftsstelle

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

www.blaueskreuzbern.ch

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: Brockis, Gastronomie

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 | brockishopthun@blaueskreuzbern.ch

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

Biel-Bienne: Treffpunkt Perron bleu
Florastrasse 32, 2502 Biel
032 322 15 25 | perronbleu@blaueskreuzbern.ch

Thun: Treffpunkt Bistro kostbar
Bernstrasse 14, 3612 Steffisburg
033 222 01 16 | kostbar@blaueskreuzbern.ch

Impressum

«Engagiert» gibt Ihnen Einblick in unsere Arbeit. **Abonnieren Sie es kostenlos mit diesem Formular (QR).**
oder per E-Mail/Tel. an Geschäftsstelle.
Herausgeber: Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg
Redaktion: Tom Mayer **Layout:** Luc Sohm

Ihre Weihnachtsspende macht einen Unterschied!

Wir engagieren uns für eine Welt, in der Alkoholkonsum kein Leid verursacht. Gerade in der dunklen Jahreszeit ist unsere Suchtberatung vermehrt gefragt. Wer um Hilfe fragt (und dann evtl. mehrere Beratungstermine wahrnimmt), kann dies sehr unkompliziert tun – und bezahlt nichts.

Auch unsere Spenderinnen und Spender machen das möglich. DANKE, wenn Sie sich für eine grosszügige Weihnachtsspende entscheiden und unsere Arbeit weiterhin in dieser unkomplizierten Art möglich machen!

IBAN: CH 02 0900 0000 3001 1558 8
Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg

Twint

QR (Einzahlungsschein)

Karten-/Handy-Spenden:
besofr.blaueskreuz.ch/helfen-sie/spenden

Gerne senden wir Ihnen auch Einzahlungsscheine zu!