

Das Protokoll der Mitgliederversammlung finden Sie auf [www.besofr.blaueskreuz.ch/ueber-uns](http://www.besofr.blaueskreuz.ch/ueber-uns)

2/21

# engagiert

## Einblick in unsere Arbeit

Co-abhängig

Zuschauen ist unheimlich schwierig

Umzug

Ein neues Zuhause fürs Perron bleu

Suchtmittel

Nikotinbeutel  
Snus – News aus dem Tabakmarkt



## Wir begleiten Menschen auf ihrem Weg

editorial

Der Arbeitsalltag in den verschiedenen Bereichen im Blauen Kreuz ist sehr unterschiedlich und hat seine je eigenen Herausforderungen. Das bedeutet auch, dass jeder Bereich ganz unterschiedliche Fähigkeiten von seinen Mitarbeitenden verlangt. Was aber für alle gilt, ist, dass wir uns gerne für Menschen einsetzen. Uns allen ist es wichtig, Menschen dort «abzuholen», wo sie aktuell stehen und sie einen Teil ihres Weges zu begleiten. Wir stärken sie in ihrer Entwicklung, begleiten Suchtbetroffene und geben ihnen eine Stimme. Doch nicht nur den Betroffenen, sondern genauso den Angehörigen gelten unsere Aufmerksamkeit und unser Engagement.

Das gilt für einen Präventionsworkshop ebenso wie für die Teilnahme an einem Programm in einem unserer Treffpunkte. Wir setzen uns jeden Tag – mit unterschiedlichen Angeboten – dafür ein, Alkohol- und andere Suchtprobleme zu verhindern und Leid zu lindern. Mit unseren Angebo-

ten unterstützen wir den Einzelnen, schaffen aber auch Öffentlichkeit für Suchtthemen.

Unser Arbeitsalltag ist oftmals hektisch, stark verplant und letztlich doch nicht planbar. Gerade deshalb ist es wichtig, auch mal «einen Schritt zurückzutreten» und zu überlegen, weshalb wir uns so engagieren. Mir hilft es dabei, auf unser Leitbild zu schauen (aus dem ich hier einige Punkte entnommen habe) und dann wieder Menschen zu befähigen, zu begleiten und zu bewegen.



Mike Sigrüst,  
Bereichsleiter  
Beratung + Therapie

## ■ Zuschauen ist unheimlich schwierig

**Mit gerade mal 29 Jahren wurde Herr R. Leiter eines neuen Walzwerks in der Stahlindustrie in Hamburg. 450 Mitarbeitende galt es zu rekrutieren. Damit das neue Unternehmen funktionierte, engagierte er Fachpersonal aus dem Süden Deutschlands. Bei einem solchen Aufenthalt lernte er auch seine künftige Frau kennen. Sie war erst 17 Jahre alt und machte im Partnerbetrieb eine Lehre. «Sofort gefunkt» habe es, erzählt mir Herr R. Nach vier Wochen waren sie verlobt, nach weiteren drei Monaten haben sie geheiratet. Eine Beziehung auf diese grosse Distanz, das wäre in dieser Zeit schwer möglich gewesen, erklärt mir der mittlerweile 80-Jährige.**

Wahnsinnig kommunikativ und offen sei seine Frau gewesen. Nach dem Umzug aus Süddeutschland nach Hamburg fand sie bald eine Stelle als Perforatorin und sei in der Arbeitswelt in Hamburg richtig aufgeblüht. Nach zwei Jahren kam die erste Tochter zur Welt. Dass seine Frau nicht mehr weiterarbeiten würde, darüber wurde gar nie diskutiert. Das war halt einfach so, schliesslich war er selbst sehr erfolgreich und habe gut verdient. Sein Erfolg blieb auch nicht unbemerkt. Als der internationale Stahl-Konzern in Brasilien ein neues Werk aufbaute, wurde Herr R. angefragt, ob er die Herausforderung annehmen wolle. Natürlich wollte er, und die junge Familie zog nach Rio de Janeiro.

Unheimlich, wie sich seine

Frau in Rio durchgeschlagen habe. Einfach sei das nicht gewesen, die ersten drei Monate hätten sie mit dem Kind im Hotel gelebt, beide konnten kein Wort Portugiesisch. Ruckzuck fand seine Frau eine Wohnung fünf Minuten vom Strand in Leblon entfernt, im Schatten des Zuckerhuts. Sie habe Portugiesisch am Strand gelernt, im Austausch mit anderen Müttern und Kindern. Während sich Herr R. in die Arbeit stürzte, baute sich seine Frau in Brasilien ein neues Zuhause und ein Netzwerk an Freundinnen auf. Den Club der Deutschen, welchen es natürlich auch gab, habe sie meistens gemieden. In den acht Jahren, die die 4-köpfige Familie, mittlerweile kam eine weitere Tochter zur Welt, in Brasilien verbrachte, sei seine Frau fast zur Brasilianerin geworden. Unheimlich glücklich sei sie in dieser Zeit gewesen. Alkohol war da noch kein Problem. Seine Frau habe wohl Bier getrunken, aber brasilianische

Biere seien sehr leicht und die Menge sei unbedenklich gewesen.

Die Rückkehr nach Hamburg habe einen grossen Schnitt im Leben seiner Frau bedeutet. Herr R. übernahm in Hamburg die Gesamtleitung des Stahlwerks und war einmal mehr beruflich herausgefordert und absorbiert. Die Produktionsweise hatte sich geändert, sodass Herr R. in den kommenden vier Jahren die Belegschaft um die Hälfte, von 1'500 auf 750 Personen, redimensionierte. Er habe wohl gemerkt, dass seine Frau Mühe hatte, sich in Hamburg einzuleben. Sie habe zwar auch da sofort Freundinnen gefunden, aber die Lebensweise in Deutschland unterscheide sich schon stark von derjenigen in Brasilien. Kam dazu, dass die Kinder, mittlerweile acht und vier Jahre alt, tagsüber zur Schule gingen.

In Hamburg hatte die 20-jährige Suchtgeschichte seiner Frau seinen Anfang. Herr R.



war der Situation ausgeliefert. Er kam oft nach Hause und wusste nicht, was er dort antreffen würde. «Ich dachte, sie hat ja alles – eine Familie, Freundinnen, ein Haus und genügend Geld, um sich ihr Leben bequem einzurichten» und er fragte sich, wie es so weit kommen konnte. Wie findet man einen neuen Lebensinhalt für seine Partnerin? Wie unterstützt man seine Frau dabei, aus der Sucht herauszufinden? Unheimlich schwierig sei es gewesen, 20 Jahre lang einfach zuzuschauen! Aber eine Scheidung wäre für ihn nicht infrage gekommen.

So sei mit dem nächsten Stellenwechsel in die Schweiz nach weiteren vier Jahren auch die Hoffnung mitgeschwungen, dass die Nähe zur Familie seiner Frau, sich positiv auf deren Sucht auswirken könnte. In diversen Kliniken sei sie zu dieser Zeit gewesen, viele Therapien habe sie besucht. Manchmal ging es ihr ein paar Monate gut,

dann hatte sie wieder einen Absturz. «Ich bewundere die Mädels im Nachhinein dafür, wie sie mit der Situation umgegangen seien.» Er selbst sei zu dieser Zeit mindestens einmal pro Monat im Ausland gewesen. In den USA, in Japan, irgendwo in der Welt. Die Töchter waren vor Ort und unterstützten ihre Mutter.

Weshalb es trotzdem noch funktionierte mit dem Ausstieg aus der Sucht, das kann er sich eigentlich nicht erklären. Wahrscheinlich hat sie in der Klinik und anschliessend beim Blauen Kreuz endlich die richtigen Leute gefunden. Imponierend sei die Veränderung gewesen. Seine Frau hat die letzten zehn Lebensjahre, frei von Alkoholsucht, ihr Leben wieder gestalten können. Schön war diese Zeit, sie habe ihm, den Töchtern und den Enkelkindern so viel zurückgegeben.

Dass seine Frau 62-jährig an Lungen-

krebs sterben sollte, das war eine unerwartete Entwicklung und eine schlimme Erfahrung. «Eigentlich war ich immer ein Mann, der gut mit sich allein zurechtkam.» Er hat für sich selbst auch nie Hilfe in Anspruch genommen. Als Frau K., die Suchtberaterin seiner Frau vom Blauen Kreuz, ihm an der Beerdigung das Angebot machte, er solle sich melden, wenn er jemanden zum Reden brauche, sei er gerne darauf eingegangen. Und so gehe er nun selbst etwa alle drei bis vier Monate zu einem Beratungsgespräch. Um das Vergangene aufzuarbeiten, aber auch, um die Zukunft zu gestalten und ein neues Glück zu finden. ■

*Cornelia Stettler, Leiterin  
Kommunikation +  
Fundraising*

**Suchtprobleme betreffen immer auch das nahe Umfeld. Zerrüttete Beziehungen, Sorge um die suchtkranke Person sowie um den Zusammenhalt der Familie und die Wohnsituation gehören zu den zahlreichen Belastungen. Dies führt häufig zu Ängsten, Schlafproblemen oder depressiven Zuständen.**

In der Schweiz sind gut eine halbe Million Menschen von einem Alkoholproblem im engeren Familienkreis betroffen. Nahezu ein Drittel der Gesamtbevölkerung kennt mindestens eine Person mit Alkoholproblemen im Umfeld, d. h. im Verwandten- und Bekanntenkreis oder bei der Arbeit – das sind ungefähr 2.2 Millionen Menschen.

**«Trotz starker Belastungen sucht nur eine kleine Minderheit Unterstützung. Durch unsere Arbeit hoffen wir, dass immer mehr auch Co-abhängige Menschen den Mut haben, Hilfe in Anspruch zu nehmen.»»**

## ■ Ein neues Zuhause fürs Perron bleu

**Nach fast neun Jahren verliess das «Perron bleu» seine Räumlichkeiten am Bahnhofplatz 2 in Biel. Nachdem es zu einer Umnutzung des Hauses gekommen war, suchten wir fast zwei Jahre lang nach einer neuen Liegenschaft.**

Mitte April 2021 schien sie gefunden, was zeitlich sehr gut zu den Umbauplänen und begonnenen Arbeiten im Haus passte. Die Kisten waren gepackt und die Vorfreude gross, als das Team die Nachricht erhielt, dass der Mietvertrag in letzter Minute nicht zustande gekommen war. Damit wurde das Perron bleu erst einmal obdachlos. Dank Corona (ja, es gibt auch Vorteile), war das «Haus pour Bienne» ([www.hauspourbienne.ch](http://www.hauspourbienne.ch)), das als offenes Angebot für alle besteht, ungenutzt und bot uns drei Monate lang einen provisorischen Unterschlupf.

Dort durfte zwar aufgrund der Massnahmen kein Treffpunktbetrieb stattfinden; aber die niederschwellige Beschäftigung und soziale Integration konnte weitergeführt werden. Gerade in einer Zeit, der knappen Begegnungs- und Gesprächsmöglichkeiten, wurde dieses Angebot überdurchschnittlich gut und konstant in Anspruch genommen. Wir bedankten uns unter anderem für das temporäre Obdach, indem wir das Haus grundreinigten und Malerarbeiten erledigten. So war es für uns und den Verein Fair, der das Haus führt, eine Win-Win-Situation.

Währenddessen ging die Suche nach einer Liegenschaft unermüdlich weiter. Per Inserat, Social Media, Medienmitteilung, Radiobeitrag, Vernetzung und die Suche auf allen Immobilienportalen wurden alle Möglichkeiten ausgelotet. Dabei sind wir vielen Hindernissen begegnet. Neben einer zahlbaren Miete musste die Liegenschaft die Anforderungen eines kleinen Gastrobetriebes erfüllen; wir als Mieter waren nicht überall erwünscht, wie auch wir uns die Nachbarschaft nicht mit jeder Mieterpartei vorstellen konnten.

Unsere Beharrlichkeit hat sich nun ausgezahlt und wir durften Mitte August unser neues Zuhause an der Florastrasse 32 in Biel beziehen. Gemeinsam mit den Klientinnen und Klienten in den Beschäftigungs- und Arbeitsprogrammen wird nun

der Treffpunkt eingerichtet und gestaltet. Sobald diese Arbeiten erledigt sind, steht das Perron bleu vermutlich ab Mitte Oktober wieder den Gästen im gewohnten Ausmass zur Verfügung.

Die letzten Monate waren für das Team vom Perron bleu sehr anspruchsvoll und durch viel Unsicherheit geprägt. Die Mitarbeiterinnen mussten neben den Anforderungen, die Corona mitbrachte, höchste Flexibilität beweisen, eigene Ansprüche herunterschrauben und improvisieren. Hinzu kamen Krankheitsausfall und die Vakanz der Treffpunktleitung. Vor allem der Arbeitsagogin Karin Zumbrunn ist es zu verdanken, dass die Arbeit konstant weiterging und die Klientel nur einen kurzen Unterbruch erfuhr! ■

Wir freuen uns auf den Neustart und die Gäste, die wir künftig am neuen Ort begrüessen dürfen.

*Andrea Kaspar, Co-Leiterin Integration + Betriebe*



# Rückblick: neun Jahre Perron bleu am Bahnhofplatz 2



## Unser Rezeptvorschlag:

### Twice

- 1.5 dl Bänz Apfel-Rhabarber
- 0.5 cl Minzesirup Sirupier
- 1 cl Zitronensaft
- 1 Messerspitze Vanillepaste

Rest: Butterfly Pea Tea

### Zubereitung:

3 Eiswürfel, Minzesirup, Zitronensaft, Vanillepaste und Bänz Apfel-Rhabarber zusammen shaken, in Gästeglas (mit crushed Ice gefüllt) abfüllen und kalten Tee darüber giesen.

 Mixen und posten:

 #bluecocktailbar

Alkoholfrei  
geniessen!



## ■ Nikotinbeutel Snus – News aus dem Tabakmarkt

«Immer und überall verwendbar. Wirklich immer. Und überall.» so steht es auf der Website von «VELO». Es handelt sich jedoch nicht um eine Werbebotschaft eines Fahrradherstellers. Der Tabakriese British American Tobacco (BAT) vermarktet so seinen Snus «VELO».

Die Snus-Beutel legt man sich unter die Oberlippe – unauffällig und trotzdem gibt's einen Nikotin-Flash. Nebst herkömmlichen Snus – der primär aus Tabak, Wasser, Salz und Aromen besteht – gibt es seit Kurzem auch weissen Snus – mit oder ohne Tabak, jedoch immer mit viel Nikotin. Die weissen, tabakfreien Beutel nennt man auch «Nicotine Pouches». Diese «Pouches» werden meistens mit Pflanzenfasern, Nikotin, Wasser sowie Aromen gefüllt.

Seitdem grosse Tabakhersteller den Snus-Markt aufmischen, nimmt der Snus-Konsum zusätzlich an Fahrt auf. Dies belegen auch die Zahlen des Blauen Kreuzes Bern-Solothurn-Freiburg. Im Jahr 2020 konsumierten 7.7 % der Berner Jugendlichen zumindest einmal monatlich Snus/Schnupftabak (2019; 4.6 %). Dies geht aus der jährlichen Befra-

gung im Rahmen der Präventions-Workshops bei Oberstufenschülerinnen und -schülern hervor.

### Wie schädlich ist Snus?

Laut aktuellem Wissensstand ist Snus wesentlich weniger schädlich als Tabakzigaretten, da keine Verbrennungsprodukte vom Körper aufgenommen werden. Die Beutel haben zudem das Potenzial, Rauchende vom Glimmstängel wegzubringen. Hingegen kann Snus den Nikotineinstieg begünstigen und eine neue, junge Generation kommt dann nicht mehr vom Nikotinbeutel weg. Denn je nach Stärke setzt ein Beutel mehr Nikotinmenge als eine Tabakzigarette frei.

### Nikotinbeutel – die Zukunft des Tabaks

Konventionelle Zigarettenhersteller diversifizieren ihr Portfolio, denn sie wissen; die Tabakzigarette hat in hoch entwickelten Ländern ausgedient. So wird kräftig auch in E-Zigaretten, Tabakerhitzungsgeräte und in Nikotinbeutel investiert. Hauptsache der Rubel rollt, denn mit nikotinabhängigen Menschen klingeln die Kassen. ■

*Markus Wildermuth, Subteam-Leiter Fachstelle  
Prävention + Gesundheitsförderung Bern*



# Volkswirtschaftliche Kosten von Sucht

Sucht verursacht jährlich gesellschaftliche Kosten in der Höhe von 7.7 Milliarden Franken. Das Blaue Kreuz trägt mit seinen Angeboten dazu bei, Suchterkrankung zu verhindern resp. deren Folgen zu lindern.

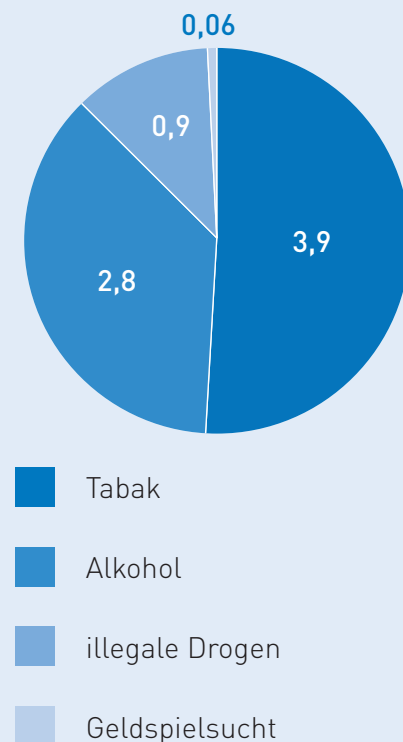
Jeder siebte Todesfall in der Schweiz hat mit Rauchen zu tun und bei der Hälfte aller Straftaten ist Alkohol im Spiel. Suchtverhalten birgt grosse Risiken für die Gesundheit und verursacht viel Leid für Betroffene. Gleichzeitig führt Sucht zu erheblichen Kosten für die Gesellschaft.

Eine Studie im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit (BAG) vom letzten Jahr hat errechnet, dass sich die volkswirtschaftlichen Kosten von Sucht auf 7.7 Milliarden Franken belaufen, wobei diese Zahl auf einer konservativen Berechnung beruht.

Mit der **Nationalen Strategie Sucht** beabsichtigt der Bund, Suchterkrankungen zu verhindern und suchtgefährdete Menschen zu unterstützen, was gleichzeitig auch die gesellschaftlichen Kosten senkt.

Quelle: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/das-bag/aktuell/medienmitteilungen.msg-id-80553.html>

Kosten durch Sucht nach Substanzen in Mrd.



## Unsere Präventionsangebote im Bereich Tabak und Alkohol

### Info / Doku / Beratung

Information und Beratung zu Gesundheit und Prävention. Zudem bieten wir Lehrmittel, den Klassenwettbewerb Drogenfrei, die Smartphone-Reduktionsaktion #ZEITGEWINN und einen YouTube-Kanal an.

#### Zielgruppen

Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende, Jugendarbeitende, Unternehmen, Vereine, Gemeindebehörden, kirchliche Institutionen, Student/innen, Schüler/innen, Privatpersonen, Journalist/innen etc.

### Vorträge / Schulungen

An Vorträgen und Schulungen werden Themen rund um Gesundheitsförderung, Suchtprävention, Konsumverhalten, Jugendschutz, Sucht, Alkohol und andere Drogen vertieft.

#### Zielgruppen

Eltern, Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende, Jugendarbeitende, Vereine und Behörden, Unternehmen, Verkaufspersonal, soziale Institutionen, Lagerleitende, Jugendliche etc.

### Jugendschutz

Wir sind die Koordinationsstelle für den Jugendschutz im Kanton Bern und bieten ein breites Angebot an Beratung, Schulung, Auskunft über rechtliche Bestimmungen, Versand von Hilfsmitteln, Jugendschutzlabel, Monitorings sowie Alkohol- und Tabaktestkäufen.

#### Zielgruppen

Gemeinden, Behörden, Detailhandel, Gastronomie, Veranstalter, Medien, Öffentlichkeit

### be my angel tonight

be my angel tonight erhöht nach einem tollen Event die Sicherheit im Strassenverkehr. Junge Fahrzeuglenkende werden motiviert, nüchtern zu bleiben, damit sie sich und ihre Kolleginnen und Kollegen sicher nach Hause fahren.

#### Zielgruppen

junge motorisierte Partygäste, Veranstalter

**Fachstellen für Alkohol- und Suchtprobleme**

**Bern:** Zeughausgasse 39, 3011 Bern  
Tel. 031 311 11 56, fs.bern@blaueskreuzbern.ch

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

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

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

**Fachstellen für Suchtprävention**

**Bern:** Freiburgstrasse 119, 3008 Bern  
Tel. 031 398 14 50, info@suchtpraevention.org

**Solothurn:** Löwengasse 3, 4500 Solothurn  
Tel. 032 534 69 70, info-so@suchtpraevention.org

**Integrationsbetriebe**

**Azzurro – Bern**  
Lindenrain 5, 3012 Bern  
Tel. 031 305 73 53  
info@azzurro-bern.ch

**Perron bleu – Biel**  
Florastrasse 32, 2502 Biel  
Tel. 032 322 15 25  
perronbleu@blaueskreuzbern.ch

**Bistro Schleuse – Thun**  
Hofstettenstrasse 10, 3600 Thun  
Tel. 079 866 75 14  
schleuse@blaueskreuzbern.ch

**BrockiShop Bern**  
Schwarztorstrasse 115A, 3007 Bern  
Tel. 031 382 62 63  
brockishop@blaueskreuzbern.ch

**BrockiShop Thun**  
Seestrasse 14, 3600 Thun  
Tel. 033 222 41 60  
brockishopthun@blaueskreuzbern.ch

**Impressum**

**Herausgeber:** Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg,  
Freiburgstrasse 115, 3008 Bern, Tel. 031 398 14 00,  
geschaeftsstelle@blaueskreuzbern.ch

**Redaktion:** Cornelia Stettler, Leiterin Kommunikation/Fundraising

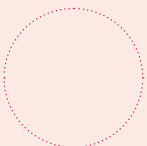
**Gestaltung:** Joëlle Häni, Fachmitarbeiterin Kommunikation/Fundraising



Unterstützen Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende!

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta	Einzahlung Giro	Versement Virement	Versamento Girata
<p><b>Einzahlung für / Versement pour / Versamento per</b></p> <p>Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg Geschäftsstelle, Freiburgstrasse 115 3008 Bern CH 02 0900 0000 3001 1558 8</p>	<p><b>Einzahlung für / Versement pour / Versamento per</b></p> <p>Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg Geschäftsstelle, Freiburgstrasse 115 3008 Bern CH 02 0900 0000 3001 1558 8</p>	<p><b>Zahlungszweck / Motif versement / Motivo versamento</b></p> <p>Engagiert 2/2021</p>	
<p><b>Konto / Compte / Conto</b> 30-11558-8 CHF</p> <p>□□□□□□□□ . □□</p> <p><b>Einbezahlt von / Versé par / Versato da</b></p>	<p><b>Konto / Compte / Conto</b> 30-11558-8 CHF</p> <p>□□□□□□□□ . □□</p>	<p><b>Einbezahlt von / Versé par / Versato da</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>441.02</p>

105



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

300115588 >  
300115588 >