

# engagiert

## Einblick in unsere Arbeit

Alkohol als  
Selbst-  
medikation

10 Jahre  
Treffpunkt  
Perron bleu

Für jeden Anlass  
eine passende  
Alternative



## Bei den Jungen dranbleiben, bei den Alten zulegen

editorial

Das Blaue Kreuz hat sich seit Langem die Prävention, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, auf die Fahne geschrieben und die Angebote immer weiter ausgebaut.

Wie ist es bei den älteren Menschen? Machen wir genug für sie? In der vorliegenden Ausgabe wird auf die Problematik der Sucht im Alter eingegangen. Das eindrückliche Interview mit einem Betroffenen zeigt klar auf, dass gerade bei älteren Personen Bedarf besteht. Ich selber wurde kürzlich mit dem Thema konfrontiert. «Schwungvoll in die Pension» heisst die Puls-Sendung von SRF vom 7.11.22, in der auch Sucht ein Thema ist. Mike Sigrist, Bereichsleiter Beratung & Therapie, und ich waren da zu hören.

Für mich war das nicht ganz einfach. Ich musste mich wieder einmal mit meiner eigenen Zeit als Suchtkranker auseinandersetzen und dies zudem öffentlich dokumentieren. Dennoch war es eine interessante Erfahrung. Das Ziel der Sendung war offensichtlich: Man kann zuversichtlich auf den Übergang in die Pensionierung schauen. SRF zeigte deshalb verschiedene positive Beispiele. Leider

fehlte dieses positive Element im Teil Sucht aus meiner Sicht etwas. So hätten ich und insbesondere meine Frau, die in all den Jahren meine grösste Stütze war, uns gewünscht, dass anhand meines Beispiels gezeigt würde, dass eine Therapie auch bei älteren Menschen erfolgreich sein kann, und dass es möglich ist, mit der notwendigen Unterstützung lange trocken zu bleiben (bei mir sind es mittlerweile 16 Jahre).

Doch zurück zur Frage «Machen wir genug für die älteren Menschen?». Hier haben wir unser Beratungsangebot z. B. mit dem Spitex-Tandem-Projekt ausgeweitet. Auch im Alter kann ein Veränderungsprozess erfolgreich angestossen werden. Die Meinung, das lohne sich nicht mehr, ist aus meiner Sicht falsch. Ganz persönlich bin ich der Meinung, dass das Blaue Kreuz auf diesem Weg weitergehen und sogar noch mehr Anstrengungen unternehmen muss, ganz unter dem Motto: Bei den Jungen dranbleiben, bei den Alten zulegen.

*Christoph Häni, Vize-Präsident*

*Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg*



## ■ Alkohol als Selbstmedikation

Wie er denn zum Blauen Kreuz gelangt sei, wollte ich von Herrn Walther im Interview wissen. Er lacht und gesteht, dass dies über verschiedene Umwege geschehen sei und ihn viel Überwindung gekostet hat. Bis zu seinem 61. Lebensjahr habe er einen sehr hektischen und verantwortungsvollen Job als IT-Leiter einer grösseren Unternehmung gehabt. Er habe die ganze IT-Entwicklung durchgemacht, von der Lochkarte bis zum virtuellen Server. Um in diesem Umfeld fachlich mitzuhalten, habe er zuletzt jeweils etwa einen Monat pro Jahr in Weiterbildungen investieren müssen. Irgendwann war es ihm, und er kündigte die Stelle mit der Aussicht auf eine Beschäftigung als Buchhalter bei einem kleinen Treuhandbüro. Daraus ist dann leider nichts geworden.

Und so stand er nun da. Vorher stark beschäftigt und abgelenkt, hatte er nun plötzlich viel Zeit. Die habe er gefüllt, indem er sich ehrenamtlich als Rotkreuz-Fahrer engagierte. Als ihm klar wurde, dass er mehr Verantwortung suche, bewarb er sich als Buchhalter bei einer Kirchgemeinde. Die Teilzeitstelle habe ihm gut gefallen und vielleicht wäre er nicht in die Alkoholsucht abgerutscht, wenn ihn nicht gesundheitliche Probleme zusätzlich aus der Bahn geworfen hätten.

Ein Herzinfarkt hat die persönliche Lebenssituation von Herrn Walther nochmals komplett auf den Kopf gestellt. Er sei nach der Herzoperation und dem Kuraufenthalt in ein Loch gefallen und habe sich nur noch als halber Mensch gefühlt. Mit dem Mitleid in seiner Umgebung und dem Gefühl, ständig geschont zu werden, sei er schlecht zurechtgekommen. Eine Depression habe sich abgezeichnet, die er sich selbst gegenüber aber nicht eingestehen wollte. Der Alkohol sei eine Art Selbstmedikation gewesen. Gestartet hat die Abwärtsspirale mit einem Glas Weisswein zum Aperitif am Arbeitsplatz, mit der Zeit brauchte er immer mehr. Tatsächlich hatte er zu Beginn das Gefühl, Alkohol täte ihm gut. Schleichend, aber nicht unbemerkt, habe sich sein Alkoholkonsum vom Genuss zur Sucht entwickelt. Zuletzt hatte er ein- bis zweimal pro Woche einen Taucher, wie er seine Abstürze selbst benennt.

Natürlich sei seiner Familie die Veränderung seines Alkoholkonsums aufgefallen. Seine Frau litt unter der Situation, den Abstürzen, dem Rückzug ihres Mannes und den depressiven Phasen und bat den gemeinsamen Hausarzt, aktiv zu werden. Dieser schlug Herrn Walter einen Entzug in der Klinik Südhang vor. Er habe sich so geschämt. Aus seiner Kindheit war ihm die «Nüchtere» ein Begriff und er war überzeugt, wer dorthin muss-



te, sei für die Zukunft abgeschrieben. Zum Glück habe seine Tochter Druck gemacht und ihn zum Schritt ermutigt. Denn nachträglich betrachtet, sei der Entscheid zum Aufenthalt in der Suchtklinik der beste, den er je getroffen habe. Er habe sich nach dem Entzug gesundheitlich besser und psychisch freier gefühlt. Die Versuche, Normalität zu inszenieren und sich gleichzeitig Alkohol zu besorgen und ihn zu verstecken oder ausserhalb seines Zuhauses zu konsumieren, waren anstrengend.

Wie ist es ihm gelungen, die Situation langfristig zu verändern? Die Beratungsgespräche beim Blauen Kreuz boten ihm die Möglichkeit, an sich selbst zu arbeiten. Das Wichtigste beim Aufhören ist das eigene Wollen. Ausreden bringen nichts, und er als Familienmensch wollte für seine sechs Enkelkinder wieder ein Vorbild sein. Neben den Beratungsgesprächen helfe ihm der Austausch unter den Blaumeisen, den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe vom Blauen Kreuz in Biel. Die Familie sei für ihn eine grosse Stütze im Alltag. Er wollte sie aber nicht übermässig belasten und findet es hilfreich, sich 14-täglich in der Gruppe unter ebenfalls Betroffenen auszutauschen. Es gebe in der Gruppe eine starke fürsorgerische Komponente und er sei motiviert, seine Erfahrungen weiterzugeben und andere in derselben Situation zu unterstützen.

Hilfreich seien die vielen sozialen Kontakte, die Herr Walter pflegt. Da sind zum Beispiel die Kollegen im Kochclub, in dem sie mittlerweile über 400 Menüs zusammen gekocht haben. Diese habe er in seine Probleme mit Alkohol eingeweiht. Er wollte vermeiden, dass er in geselligen Situationen in Versuchung gerät und liess verlauten, dass er aus gesundheitlichen Gründen auf Alkohol verzichtet. Insofern war der Herzinfarkt auch eine Chance. Denn Alkoholprobleme sind noch immer ein Tabu-Thema. Ein Verzicht aufgrund gesundheitlicher Probleme ist einfacher zu erklären und wird vom Umfeld besser akzeptiert. ■

Cornelia Stettler, Leiterin  
Kommunikation + Fundraising



## Facts: Alkohol im Alter

Das Rentenalter stellt für viele Menschen einen Wendepunkt im Leben dar. Oftmals ändern sich die Tagesstruktur, die eigene Rolle und dadurch die Identität.

Der Alltag und die Freizeit müssen neu strukturiert und eine neue Lebensmotivation oder ein neuer Lebenssinn gefunden werden.



Alkoholkonsum ist eine der Hauptursachen für frühzeitige Sterblichkeit und Beeinträchtigung der Gesundheit.



40 % der Männer und 20 % der Frauen im Alter ab 75 Jahren konsumieren täglich Alkohol.



Ältere Menschen werden statistisch dreimal häufiger aufgrund einer Alkoholvergiftung ins Spital eingeliefert als Jugendliche.



Die Einnahme von Medikamenten nimmt im Alter zu. Der gemeinsame Konsum mit Alkohol kann zu einer höheren Sturzgefahr führen.



Im Alter speichert der Körper weniger Wasser. Die Menge an Alkohol verteilt sich auf weniger Körperflüssigkeit. Alkohol wirkt bei gleicher Menge stärker.



Die Leber arbeitet langsamer. Alkohol wird langsamer abgebaut.

## ■ Für jeden Anlass eine passende Alternative

Die ersten Einsätze der Blue Cocktail Bar fanden bereits 1995 statt. Zu dieser Zeit galt man oft noch als Aussenseiter:in, wenn kein Alkohol getrunken wurde. Neben Wasser und im besten Fall noch etwas Orangensaft, gab es keine weiteren Angebote. Aller Anfang ist schwer, doch heute liegt das Konzept der Blue Cocktail Bar voll im Trend.

Egal, ob bei einem privaten Hochzeitsfest, einer grossen Betriebsfeier oder bei einem öffentlichen Event. Die Blue Cocktail Bar bietet für Gross und Klein eine alkoholfreie Alternative, mit vielen verschiedenen Geschmäckern. Der Bestseller ist und bleibt der erfrischende Drink «Ipanema», Limetten in Stücke schneiden, mit etwas Rohrzucker vermischen und mit Crushed Ice ins Glas. Danach mit Ginger Ale auffüllen und zum Abschluss

einen kleinen Zweig Minze – voilà, schon ist der Gast im Urlaubsfeeling.

### Immer am Puls der Zeit

Der Trend zeigt, dass der Lifestyle gesünder und nachhaltiger wird. Deshalb bieten wir online eine Rezeptsammlung mit über 100 Drinks an, die laufend ergänzt werden. [www.bluecocktailbar.ch/rezepte](http://www.bluecocktailbar.ch/rezepte)

Auch 2023 wird sich die Blue Cocktail Bar wieder der Nullpromille Trophy stellen und reicht wieder aussergewöhnliche und leckere, alkoholfreie Cocktails ein. Bei dieser Challenge sucht «BAR NWES» jährlich die besten alkoholfreien Drinks in verschiedenen Kategorien und zeichnet diese auch aus.

### Barfestival Wichtrach

Partynächte ohne Alkohol? Das geht! Die Blue Cocktail

Bar wird auch 2023 wieder am Barfestival in Wichtrach vor Ort sein und dir eine alkoholfreie Alternative für deine Partynacht bieten. Das Festival dauert mehrere Wochenenden und hat jeweils bis in die frühen Morgenstunden geöffnet. Zusammen mit Be My Angel Tonight, werden wir ein Top-Team vor Ort haben und sind für Fragen und Informationen gerne für dich da.

### Lehrreiche Mixkurse und spannende Teamevents

Die mobile Blue Cocktail Bar kommt auch zu dir! Du möchtest einen abwechslungsreichen Programmpunkt für Kinder und Jugendliche oder suchst du nach einem unvergesslichen Teamevent? Dann sind unsere Mix- und Barkeeperkurse genau das Richtige. Mehr Infos auf [www.besofr.blaueskreuz.ch/bluecocktailbar-be](http://www.besofr.blaueskreuz.ch/bluecocktailbar-be)



## Jetzt mitmachen!

Möchtest du als Freiwillige/r beim Entwickeln eines atemberaubenden Cocktails mithelfen? Oder bei diversen spannenden Einsätzen die Gäste mit Cocktails verwöhnen?

Egal ob mit oder ohne Barererfahrung, bei uns kannst du viele Erfahrungen sammeln und deine Gastfreundschaft unter Beweis stellen.

Kontakt:  
Angela Eggimann  
031 398 14 54  
[bern@bluecocktailbar.ch](mailto:bern@bluecocktailbar.ch)

### Jetzt mitmachen!

Für unsere diversen Events benötigen wir viele Mitarbeiter/innen. Egal, ob mit oder ohne Barererfahrung, bei uns kannst du deine ersten Erfahrungen sammeln oder dein Können unter Beweis stellen. Wir sind immer auf der Suche nach motivierten Menschen, die uns unterstützen möchten. Melde dich bitte per Mail ([bern@bluecocktailbar.ch](mailto:bern@bluecocktailbar.ch)) oder besuche unsere Bar und sprich uns einfach an. ■

Lea Leuenberger,  
Mitarbeiterin Fachstelle  
Prävention + Gesundheitsförderung Bern



## Die Blue Cocktail Bar nimmt erneut an der Nullpromille Trophy teil

Im Jahr 2019 erhielt die Blue Cocktail Bar mit dem alkoholfreien Drink «Amarelo» den 3. Platz bei der Nullpromille Trophy 2019 von BAR-NEWS. Sowohl der Geschmack als auch die gelungene Dekoration überzeugten die Jury. Nebst Passionsfruchtsaft, Ahornsirup, Limonade und Basilikum enthält der «Amarelo» Cocktail Seedlip – eine alkoholfreie Spirituose. Auch im kommenden Jahr wird sich die Blue Cocktail Bar der Nullpromille Trophy stellen und reicht wieder einen aussergewöhnlichen und geschmacksgeladenen Cocktail ein. Ob wir es dieses Mal auf Platz eins schaffen?



**Amarelo**, 3. Platz Nullpromille Trophy 2019

### Wärme im Schneegestöber **Rose Hip Punch**

1 Portion

#### Zutaten

- 1 Zimtstange
- 50 g Himbeeren (tiefgekühlt)
- 2 Nelken
- 1 Beutel Hagenbuttertee
- 1 Prise Zimtpulver
- 5 cl Johannisbeersaft dunkel (Cassis)

#### Zubereitung

15 cl Wasser mit den Gewürznelken zum Kochen bringen und Teebeutel 5 Min. ziehen lassen. Teebeutel und Nelken entfernen, die Himbeeren dazugeben und pürieren. Johannisbeersaft dazugießen, bis knapp **vor den Siedepunkt erhitzen und mit Zucker abschmecken.**



## ■ 10 Jahre Treffpunkt Perron bleu

**Wir haben Grund zum Feiern: In diesem Herbst sind wir bereits seit zehn Jahren mit dem Perron bleu in Biel. In all den Jahren war der Treffpunkt ein wichtiger Begegnungsort, der sich stetig weiterentwickelt hat.**

«Der Treffpunkt hilft mir im Alltag.» So oder ähnlich tönt es bei vielen Personen, wenn sie gefragt werden, welche Bedeutung das Perron bleu für sie hat. Ein Teilnehmer des Beschäftigungsprogramms fügt an, zu Hause wäre es ihm langweilig und er käme nur auf Gedanken, die ihm schaden würden. Im Treffpunkt gehe die Zeit schneller rum, die Zeit heile ihn.

Ein wichtiger Meilenstein bei der Entwicklung des Perron bleu waren die Integrationseinsätze, die wir seit 2014 im Rahmen der Beschäftigungs- und Integrationsangebote der Sozialhilfe (BIAS) anbieten können. Dabei arbeiten wir eng mit der Fachstelle Arbeitsintegration (FAI) Biel zusammen. Durch diese Kooperation können zahlreiche Personen von unseren Einsatzmöglichkeiten profitieren, wobei nicht in jedem Fall ein Suchtproblem vorhanden sein muss. Und bei besonde-

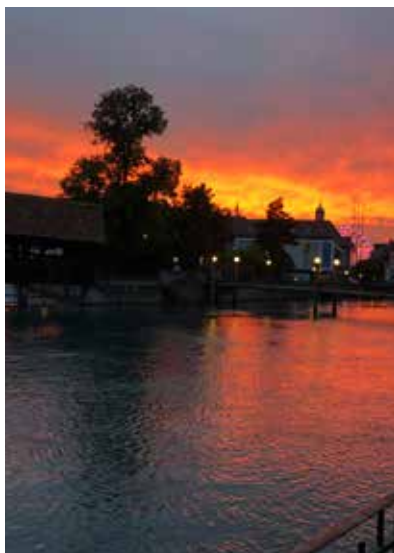
ren Anfragen versuchen wir flexibel zu reagieren, damit auch Menschen eine Chance erhalten, die nicht so einfach zu integrieren sind. Mittlerweile ist das Perron bleu sehr multikulturell unterwegs. Manchmal ist es schon fast ein Rätsel, wie die Leute untereinander kommunizieren, da im Treffpunkt sehr verschiedene Sprachen gesprochen werden.

Der ganze Umzug letztes Jahr sowie die «obdachlose» Zeit mit dem provisorischen Betrieb im «Haus pour Bienne» haben den Treffpunkt geprägt und auch gestärkt. Unterdessen sind wir am neuen Standort an der Florastrasse 32 gut eingerichtet. Zudem haben wir mit Tatjana Fink seit Juli eine neue, sehr engagierte und kompetente Treffpunkt-Leiterin. Wir fühlen uns wohl im zweiten Stock (mit Lift) und geniessen den Blick auf die schönen Bäume. Die vertraute Atmosphäre lädt ein, hier bei einem Mittagessen zu verweilen und mit anderen Leuten ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns über Stammgäste und besonders über Besucherinnen und Besucher, die wir das erste Mal im Treffpunkt begrüßen dürfen.

Manche Personen haben schon viele Veränderungen im Perron bleu erlebt. Er sei froh, dass



Die Zeit im jetzigen Bistro Schleuse geht zu Ende. Als Zwischennutzung begrüsst Sie das Team **ab 15. Februar 2023 im LI0'S Café**, Burgstrasse 8, 3600 Thun. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



er immer wieder ins Perron bleu zurückkommen dürfe, sagt ein Teilnehmer, der schon von Beginn an dabei ist. Bei ihm gab es immer wieder Unterbrüche von einigen Wochen, meistens ausgelöst durch Veränderungen, mit denen er nicht so gut umgehen konnte. Er erlebe hier eine wertschätzende Begleitung, und der geschützte Rahmen und die gegebenen Strukturen unterstützten ihn, sich besser zu kontrollieren. In den vergangenen Jahren habe er hier viel gelernt. Aus seiner Sicht dürften noch viel mehr Leute im Treffpunkt vorbeikommen.

Nun feiern wir unser Jubiläum ein ganzes Jahr lang mit sieben verschiedenen Events, wobei wir mit den ersten beiden Events bereits erfolgreich starten konnten. Wir freuen uns auf das kommende Jahr und auf viele neue Gesichter. ■

*Tatjana Fink, Treffpunktleiterin*

*Roland Hauri, Bereichsleiter*

*Integration + Betriebe*



## Jubiläumsanlässe Perron bleu

Wir feiern das ganze Jahr 2023 über  
mit diesen Events:

**Fasnachtsessen – Verkleidete essen gratis**  
Donnerstag, 16. Februar, 12.00 – 13.00 Uhr

**Ostereier färben** (auf Anmeldung)  
Donnerstag, 6. April, 18.00 – 20.00 Uhr

**Abendessen im Dunkeln** (auf Anmeldung)  
Donnerstag, 22. Juni, 18.00 – 20.00 Uhr

**Picknick im Stadtpark Biel**  
Dienstag, 15. August, 14.00 – 17.00 Uhr

**Jubiläumsfest im Perron bleu**  
Donnerstag, 19. Oktober 14.00 – 17.30 Uhr



### «Freiwillig im Brocki mithelfen?»

Suchen Sie eine sinnvolle, abwechslungsreiche Tätigkeit? Unsere Blaukreuz-Brockis in Bern, Thun und Derendingen suchen Freiwillige, die sich regelmässig engagieren wollen.

[www.brockishop-bk.ch](http://www.brockishop-bk.ch)

## Nächste Veranstaltungen

■ Dienstag, 25.4.2023, 19.00 – 20.30 Uhr  
**Heilende Kräuter im Alltag**

Vortrag von Manuela Galli, MPA in einer Notfallstation, Gesundheitsberaterin, im Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun  
[fs.thun@blaueskreuzbern.ch](mailto:fs.thun@blaueskreuzbern.ch), 033 222 01 77

■ 26.2. – 8.4.2023

### Timeout

Eine Weile etwas wegzulassen ist befreiend, schärft den Fokus und schafft Platz für andere Dinge im Leben. Jetzt mitmachen unter [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)

■ 13. – 19. März 2023

### Aktionswoche für Kinder von suchtkranken Eltern

Infos ab Februar auf [www.besofr.blaueskreuz.ch](http://www.besofr.blaueskreuz.ch)

## Fachstellen für Alkohol- und Suchtprobleme

**Bern:** Effingerstrasse 33, 3008 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 115, 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. 032 681 44 44  
brockishopthun@blaueskreuzbern.ch

www.besofr.blaueskreuz.ch

Sie möchten  
unsere Arbeit  
mit Ihrer Spende  
unterstützen?

Spenden können Sie direkt und unkompliziert auf das unten stehende Konto oder per Twint tätigen. Herzlichen Dank!

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

### Blaukreuz-Brocki Derendingen

Fabrikstrasse 8, 4552 Derendingen  
Tel. 033 222 41 60  
brocki-derendingen@blaueskreuzbern.ch

**Warenannahme und Räumungen bereits jetzt!**  
Infos: [www.brockishop-bk.ch](http://www.brockishop-bk.ch)

NEU! Eröffnung  
am 21. Januar 2023

### Impressum

**Herausgeber:** Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg,  
Zeughausgasse 39, 3011 Bern, Tel. 031 398 14 00,  
geschaeftsstelle@blaueskreuzbern.ch

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

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



Jetzt mit TWINT  
spenden!



QR-Code mit der  
TWINT App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen

