



# engagiert

## Einblick in unsere Arbeit

1/23

Abstinenz-orientierte Männergruppe

Ferienlager – Heimat fern von zu Hause

Bildung in der Arbeitsintegration



## Das neue Jahr beginnt für das Blaue Kreuz mit einem Paukenschlag

editorial

Das Blaue Kreuz freut sich über den positiven Start ins neue Jahr. Ende Januar 2023 eröffneten wir in Derendingen-Solothurn erfolgreich die dritte Brocki in unserem Verbandsgebiet. Die neue Brocki wurde von einem begeisterten Publikum empfangen. Unerwartet viele Interessierte besuchten die 1'300 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche. Die erstklassigen Second-Hand-Produkte und das reichhaltige Angebot an Möbeln und Haushaltsgegenständen trafen den Geschmack der Kunden. Die kostenlos

angebotenen Cremeschnitten und Sandwichs waren sehr schnell weg. Für mich ist erstaunlich, wie mit einfachen Mitteln ein Industriegebäude in ein Brocki-Wunderland und in einen Begegnungsort verwandelt werden kann. Es freut mich insbesondere, dass neben unseren Angestellten bereits Freiwillige mithelfen.

Das Blaue Kreuz plant, seine Präsenz im gesamten Verbandsgebiet Bern-Solothurn-Freiburg in den kommenden Jahren auszubauen. Der Fokus liegt dabei auf den Kantonen Solothurn und Freiburg sowie dem Berner Oberland. In Düdingen, Freiburg, haben wir erfolgreich eine Infoveranstaltung für eine neue Selbsthilfegruppe durchgeführt. Weshalb Gruppenangebote für unser Klientel bedeutungsvoll sind, erläutern wir in dieser «engagiert»-Ausgabe.

Danke, helfen Sie mit, unsere Angebote auch in Zukunft zum Erfolg zu führen.

Matthias Zeller,  
Geschäftsführer



## ■ Abstinentorientierte Männergruppe – wenn Räume des Wandels sich öffnen

«Die Dinge sind nicht, was sie sind, sie sind das, was man(n) aus ihnen macht.» Dieses Motto begleitet bereits seit einigen Jahren die 14-tägliche stattfindende Männergruppe für Männer mit einer Suchtmittelthematik. Und ja, die Teilnehmer «machen etwas daraus».

Männer lernen innerhalb der Gruppe – nicht selten zum ersten Mal in ihrem Leben – sich offen über ihr Leben und ihre aktuelle Lebenssituation, ihren Umgang mit Suchtmitteln, ihre Verletzungen, anstehenden Herausforderungen, Ängste und Gefühle auszutauschen. Die Gruppe bietet einen im Leben der Männer oft fehlenden Raum für einen ehrlichen, konstruktiven und ermutigenden Austausch. Dieser wird meist als entspannend erlebt. So

lautet beispielsweise die Aussage eines Teilnehmers: «Ich gehe jeweils mit mehr Energie nach Hause, nachdem ich bei der Gruppe war». Die Gruppe ermöglicht einen Austausch ohne das eintrainierte, ständige Beurteilungs- oder Leistungsprinzip.

In der Gruppe wird gezielt auf die Ressourcen und Kompetenzen und auf die kleineren und grösseren Probleme des Alltags der Teilnehmenden fokussiert, stets mit viel Wohlwollen und einer lösungsorientierten Sichtweise.

«Ich gehe jeweils mit mehr Energie nach Hause als ich zur Gruppe komme»

Die Männer lernen also trotz oft «einschränkender Rahmenbedingungen» wie Sucht, schwierige Situationen im Job, in der Beziehung, einer belastenden Familiengeschichte oder gesundheitlichen Limitierungen ihr eigenes Tun zu überprüfen und über Gestaltungsmöglichkeiten nachzudenken. Wie können sie neue, sinnvolle Entscheidungen für ihr Leben fällen und diese Schritt für Schritt konkret umsetzen? Dieses Sich-Öffnen gegenüber «ausen» im Rahmen einer unterstützenden Gruppe bewirkt oft eine Veränderung im «innen». Vorhandene (Sucht-) Muster und bestehende Denk- und Handlungsweisen werden in der Gruppe kritisch hinterfragt, Perspektiven erweitert, Ziele bestimmt, die Selbstwirksamkeit trainiert und Lösungsideen erarbeitet.

So entsteht ein gesundheitsfördernder Wandel – oft auf der physischen wie auch der psychosozialen oder spirituellen Ebene. Davon profitieren nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihre Freunde, Familien und Arbeitskolleginnen und -kollegen.

Schön, dass ich ein solch sinnvolles Angebot begleiten darf. Ich freue mich bereits auf weitere inspirierende Männerrunden im Jahr 2023! ■

Michael Eggen  
Fachmitarbeiter Beratung  
Leiter Männergruppe Bern



# Fakten zu Suchtkonsum bei Männern

## Männer, das riskante Geschlecht?

Sucht ist die häufigste psychische Störung bei Männern. Dies legt die Vermutung nahe, dass für Männer besondere Risiken hinsichtlich Alkohol- und Drogenkonsums bestehen. Auch bei den Verhaltenssuchten liegen die Männer vorne. Hier ein paar Fakten zum Thema Sucht und Geschlecht:

	<b>Alkohol</b> täglich 14,9 % (7,1 % Frauen)  mind. 1 x pro Woche 53,5 % (42,3 % Frauen)  max. 3 x pro Monat 18,8 % (27,4 % Frauen)  nie / abstinent 12,9 % (23,3 % Frauen)
	<b>Tabak</b> 31 % (23,3 % Frauen)
	<b>Cannabis</b> 5,7 % (2,2 % Frauen)
	<b>problematische Internet-Nutzung</b> 4,3 % (3,3 % Frauen)
	<b>Geldspielsucht</b> 3,6 % (2,1 % Frauen)

## Risikofaktoren

In Bezug auf die Risiken für Suchterkrankungen sind eine Reihe grundlegender, genetisch bedingter Unterschiede zwischen den Geschlechtern bekannt.

### Höherer Wasser-Fett-Anteil

Männer haben mehr Körperwasser, in dem sich der Alkohol verteilt. Diese Alkoholtoleranz erhöht den Konsum und in der Folge eine spätere Abhängigkeit.

### Klassische Männerrolle

Die klassische Männerrolle steht für Härte gegen sich und andere, Verleugnung der eigenen Bedürfnisse, Gefühlsunterdrückung, Risikobereitschaft und Dominanzstreben. Viele sich daraus ergebende Verhaltenskonsequenzen führen zu mehr chronischen Erkrankungen wie Sucht und kürzerer Lebensdauer.

### Risikofreude, Neugierde, Reizhunger

Zum evolutionären Erbe des Mannseins gehört der Reiz am Neuen, am Risiko, die Suche nach immer weiteren Herausforderungen. Der erhöhte Anteil von Testosteron ab der Pubertät begünstigen typisch männliche Verhaltensweisen wie risikoreichen Substanzkonsum.

### Selbstwertprobleme

Männer können oft nicht mit negativen Emotionen umgehen. Sie fühlen sich verunsichert, bedroht und greifen auf die sedierende oder stimulierende Wirkung von Suchtmitteln zurück.

### Selbstschädigung durch Selbstaufopferung

Männer schämen sich dafür, den Anstrengungen und dem Stress, welche die klassische Männerrolle ihnen auferlegt, nicht gewachsen zu sein. Um den Alltagsstress im Beruf oder in der Familie zu reduzieren, greifen sie zu Suchtmitteln wie Alkohol oder Cannabis.

Quellen:

<https://ind.obsan.admin.ch/monam>

<https://www.addiction.de/teil-1-sucht-bei-maennern>

## ■ Ferienlager – Heimat fern von zu Hause

In den Ferienlagern des Blauen Kreuzes Bern-Solothurn-Freiburg kommen drei Mal jährlich Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichsten Hintergründen in Achseten bei Adelboden zusammen und erleben gemeinsam mit den Leitungs- und Küchenteams eine wertvolle und prägende Zeit. Die Ferienlager werden von zahlreichen freiwilligen Leiterinnen und Leitern mitorganisiert und geleitet. Im vergangenen Jahr nahmen 129 Kinder und Jugendliche am Ferienlager teil. Sie verbrachten mit 46 freiwilligen Lagerleitenden inkl. Küchenteams eine gute Zeit. Ohne diese zahlreichen freiwilligen Einsatzstunden wäre eine Durchführung undenkbar.

### Vom Teilnehmer zum Lagerleiter

Jan lebte damals seit kurzer Zeit in einer Pflegefamilie mit fünf weiteren Kindern, da sich seine Eltern nicht mehr um ihn kümmern konnten. Als er das erste Mal in das Kinderlager des Blauen Kreuzes kam, war Jan sechs Jahre alt. Er verbrachte in Achseten b. Adelboden eine gute Zeit. Es schien, dass er all seine Alltagsorgen vergessen konnte und er knüpfte neue Freundschaften. Seither war Jan ein bekanntes Gesicht in den Ferienlagern. Er besuchte jedes Jahr alle vier Kinderlager und als Jugendlicher weitere vier Jahre lang das Teenagerlager. Hier durfte er bereits kleinere Aufgaben als Hilfsleiter bei den Kids

übernehmen.

Heute ist Jan 17 Jahre alt, hat letztes Jahr im Sommer seine Lehre begonnen und wird im Frühlings- und Sommerlager das erste Mal als freiwilliger Leiter bei den Kinderlagern dabei sein.

Es ist nicht unüblich, dass ehemalige langjährige Teilnehmende als Lagerleitende weiterhin ins Ferienlager kommen möchten und so weiterhin ein Teil der Ferienlager sind.

### Förderung der Kompetenzen

In den Ferienlagern des Blauen Kreuzes knüpfen Kinder und Jugendliche neue Freundschaften, lachen zusammen, erleben tolle Outdoor-Aktivitäten und verbringen einfach eine gute Zeit miteinander. Der Fokus liegt dabei immer auf den Kindern und Jugendlichen. Denn oftmals haben diese keinen einfachen Hintergrund. Viele der Kinder und Jugendlichen, welche die Ferienlager besuchen, stammen aus Heimen und Pflegefamilien, oder

werden vom Sozialdienst geschickt. Ziel ist es, den Kindern und Jugendlichen eine grossartige Zeit zu schenken, denn die Art und Weise, wie Kinder und Jugendliche ihre Freizeit verbringen, hat grossen Einfluss auf ihre seelische und körperliche Entwicklung.

Durch die für sie zusammengestellten Programme und die gemeinsam verbrachte Zeit, erwerben sie in der Gruppe wichtige gesundheitsfördernde Kompetenzen. Sie lernen, sich für eine Gemeinschaft einzusetzen und auch die Kompetenzen wie beispielsweise Selbstwert, Durchsetzungsfähigkeit und Selbstkontrolle werden gestärkt. Dies wiederum stärkt die Fähigkeit, in schwierigen Lebenssituationen Krisen bewältigen zu können. ■



Lena Paulina Meier,  
Mitarbeiterin Fachstelle  
Prävention + Gesundheitsförderung Bern

## Jetzt mitmachen!

Liebst du das Lagerleben, kochst gerne und verbringst gerne Zeit mit Kindern und Jugendlichen? Dann hilf im Küchenteam oder bei der Lagerleitung in unserem Ferienlager in Achseten b. Adelboden mit. Auch als Zivildienst-Einsatz oder Kurzpraktikum möglich!

### Kontakt

Lena Paulina Meier  
031 398 14 61 / [lena.meier@suchtpraevention.org](mailto:lena.meier@suchtpraevention.org)

## Lagerdaten 2023

### Frühlingslager

16. – 22. April 2023

### Sommerlager

9. – 21. Juli 2023

### Herbstlager

8. – 14. Oktober 2023



## Nationale Aktionswoche für Kinder von Eltern mit Suchterkrankung

In der Schweiz leben rund 100'000 Kinder mit einem Elternteil, der Alkohol oder eine andere Substanz auf problematische Weise konsumiert. Wir wollen mit unseren Aktionen diesen Kindern eine Stimme geben und fordern zum Handeln auf. Jede Person, die ein Kind oder eine Jugendliche aus einer von Sucht belasteten Familie kennt, kann zu einer wichtigen Stütze werden.

**Thun:** Anhand von Kinderbüchern und Bildern zeigen wir auf, wie man Kinder in unterschiedlichem Alter hilft, ihre Ängste und Sorgen zu thematisieren und wie man sie dabei unterstützt, ihre Situation einzuordnen. Wir greifen Themen auf, die Kinder und Jugendliche beschäftigen – aus der Perspektive und Erfahrung einer Fachperson und von Personen, die selbst in einer suchtblasteten Familie aufwuchsen.

15.3. / 19 – 20 Uhr / OrellFüssli, Bälliz 60 Thun / Eintritt frei

**Biel:** Die Grafikklass der Schule für Gestaltung Biel hat im Auftrag der Suchthilfe-Organisationen wiederum eine Sensibilisierungskampagne erarbeitet. Die drei Siegerprojekte werden wir während der Aktionswoche in unseren Media-Kanälen aufschalten.

13. – 19.2. / Social Media-Kanäle Blaues Kreuz BE-SO-FR

**Bern:** Interessierte Besucher/innen sind zur Ausstellung «Sucht – ein ungebetener Gast» eingeladen.  
13.3. / 9 – 18 Uhr / PZM Münsingen / Eintritt frei

### Wie können Sie einem Kind als Vertrauensperson zur Seite stehen?

- Bauen Sie eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind auf.
- Erklären Sie dem Kind, dass die Alkoholabhängigkeit eine Krankheit ist.
- Sagen Sie ihm, dass es keine Verantwortung trägt, dass seine Mutter oder sein Vater trinkt.
- Stärken Sie sein Vertrauen und seine Selbstachtung.
- Geben Sie ihm Aufmerksamkeit: Interessieren Sie sich für das, was es tut.
- Ermutigen Sie das Kind Freizeitaktivitäten zu betreiben.
- Signalisieren Sie dem Kind, dass es in schwierigen Situationen zu Ihnen kommen kann.

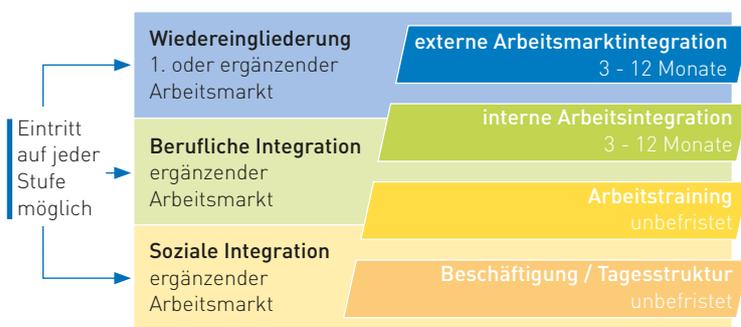
Wir schauen hin,  
wir hören zu,  
wir handeln!



# ■ Bildung in der Arbeitsintegration

Im Integrationsprozess spielt Bildung eine bedeutende Rolle. Mit der Förderung verschiedener Kompetenzen soll später der Einstieg in den ersten Arbeitsmarkt gelingen. Im Bereich Integration sind wir zurzeit daran, das bestehende Bildungskonzept zu überarbeiten und besser auf die Bedürfnisse der Klientinnen und Klienten abzustimmen.

Das suchtspezifische Arbeitsintegrationsangebot des Blauen Kreuzes beinhaltet verschiedene bedarfsgerechte, aufeinander aufbauende Stufen, welche die individuellen Kompetenzen der Klientinnen und Klienten berücksichtigen.



Die Einsatzplätze auf der Stufe «interne Arbeitsintegration» richten sich an suchterkrankte Menschen, die sich gezielt auf eine Anstellung im Arbeitsmarkt vorbereiten wollen. Bei der Arbeit werden dementsprechend arbeitsmarktnahe Anforderungen gestellt. Gleichzeitig erhalten die betroffenen Personen gezielte Unterstützung in Form von Bildungsstunden, gemäss Leistungsvertrag mit dem Kanton Bern, der diese Einsatzplätze finanziert, mindestens fünf Stunden pro Quartal.

## Was bedeutet «Bildung»

Ein Mensch lernt sein Leben lang Neues dazu und vergrössert sein Wissen und seine Fähigkeiten fortlaufend.

«In einer modernen Definition lässt sich unter Bildung die Förderung der Eigenständigkeit und Selbstbestimmung eines Menschen verstehen, die durch die intensive sinnliche Aneignung und gedankliche Auseinandersetzung mit der ökonomischen, kulturellen und sozialen Lebenswelt entsteht.»

*(Raithe, Dollinger & Hörmann. (2009). Einführung Pädagogik (3. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften).*

Bei Bildung geht es demnach nicht nur um den Erwerb von fachlichem Wissen oder Sprachkenntnissen, ebenso wichtig sind weiche Faktoren wie beispielsweise Pünktlichkeit, Belastbarkeit, Beständigkeit, Durchhaltevermögen und Kritikfähigkeit.

In der Arbeitsintegration wird Bildung gezielt eingesetzt, um die Arbeitsmarktfähigkeit zu stärken. Die allgemeine Arbeitsmarktfähigkeit hängt von sogenannten Schlüsselkompetenzen ab. Darunter werden Fach-, Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenzen sowie Bewerbungskompetenzen verstanden. Ein Fehlen dieser Kompetenzen erschwert den Einstieg und das langfristige Bestehen im ersten Arbeitsmarkt. In der Bildung der Arbeitsintegration werden notwendige Schlüsselkompetenzen thematisiert und gezielt gefördert. ▶





## Schlüsselkompetenzen

- Auseinandersetzung mit Bewerbungsverfahren
- Konstruktiv kommunizieren
- Umgang mit anspruchsvollen Situationen
- Selbst- und Fremdeinschätzung
- Berufliche Perspektive
- Systemisches Arbeiten
- Sensibilität für eigene Grenzen
- Teamfähigkeit
- u.s.w.

### Neues Bildungskonzept im Bereich Integration

Individuelle soziale und berufliche Ziele der Klientinnen und Klienten bringen unterschiedliche Anforderungen an das Bildungsangebot mit sich. In diesem Sinne haben wir das bestehende Bildungskonzept überarbeitet. Um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, haben wir eine umfassende Liste mit verschiedenen Lernbereichen zur Förderung der Kompetenzen erstellt.

Die Fach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenzen werden mehrheitlich während den alltäglichen Arbeitstätigkeiten angeeignet, wohingegen für den Erwerb der Bewerbungskompetenzen spezifische Zeitfenster vorgesehen sind. Wenn im Arbeitsalltag eine Fachperson einen kurzen Input zur Arbeitssicherheit oder zum Hygienekonzept gibt, ist das ein Beispiel für die ersten vier Kompetenzen. Bewerbungskompetenzen vermittelt unser Fachteam, indem es Klientinnen und Klienten unter anderem über aktuelle Formen von Bewerber-

unterlagen informiert und sie beim Schreiben ihrer Bewerbungsdossiers unterstützt.

Das neue Konzept verfolgt das Ziel, die Bildungsstunden möglichst gut in den Arbeitsalltag einzubinden und sie praxisnah zu vermitteln. Durch die individuelle Anpassung der Bildungsinhalte werden die Teilnehmenden ihren Ressourcen entsprechend an die Bildungsinhalte herangeführt, um eine nachhaltige Integration in den ersten Arbeitsmarkt zu ermöglichen. ■



*Simone Allemann, Fachmitarbeiterin Integration*

*Dayana Burri, Fachmitarbeiterin Integration*

*Roland Hauri, Leiter Integration & Betriebe*

## Nächste Veranstaltungen

■ Donnerstag, 13.4.23, Bern

### Mitgliederversammlung

Ort: Le Cap, Predigergasse 3, 3011 Bern  
Tragen Sie sich das Datum bereits jetzt ein.  
Weitere Infos folgen auf unserer Website.

■ Dienstag, 25.4.2023, 19.00 – 20.30 Uhr

### Wissensforum: 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



**GUTSCHEIN  
für 1 Kaffee**

Ab Mittwoch, 15. Februar 2023, begrüßen wir Sie herzlich am neuen Standort im LIO'S Café beim Burgsaal an der Burgstrasse 8 in Thun. Ihr erster Kaffee geht auf uns. Gutschein abtrennen und mitbringen.

Keine Barauszahlung,  
nicht kumulierbar.  
Gültig bis 31.5.23



## 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**  
Burgstrasse 8, 3600 Thun  
Tel. 079 866 75 14  
schleuse@blaueskreuzbern.ch

neuer Standort!

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

**Blaukreuz-Brocki Derendingen**  
Fabrikstrasse 8, 4552 Derendingen  
Tel. 033 222 41 60  
brocki-derendingen@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

## 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

