

«engagiert» kostenlos  
abonnieren? Einfach hier  
registrieren:



# engagiert

Einblick in unsere Arbeit

1/24

Snus, Vape und  
Tabakerhitzer ersetzen  
die Zigarette

Annas Weg  
zurück  
ins Leben

Ambulanter Alkohol-  
entzug – Nieder-  
schwelligkeit als Trumpf



## Gesundheit fördern: Herausforderungen und Lösungsansätze

editorial

Die aktuellen Daten zeigen eine erfreuliche Abnahme des Zigarettenkonsums bei Jugendlichen. Jedoch steigt die Beliebtheit von Alternativen wie Snus, Vape und Tabakerhitzern, insbesondere unter jungen Menschen. Dieser Trend birgt potenzielle Risiken für eine neue Generation von Nikotinabhängigen. Es ist entscheidend, weiter aufzuklären und gesündere Alternativen zu fördern.

Die inspirierende Geschichte von Anna, die im Azzurro den Weg aus der Abhängigkeit fand, verdeutlicht die Kraft von Gemeinschaft und Selbstakzeptanz. Orte wie das Azzurro, wo Menschen bedingungslose Unterstützung finden, sind unverzichtbar.

Der ambulante Alkoholentzug bietet eine wichtige Alternative für Menschen, die keinen stationären Aufenthalt in Betracht ziehen können. Durch die Zusammenarbeit zwischen dem Blauen Kreuz und dem Ambulatorium der Psychiatrie Münsingen wird eine umfassende Betreuung während des Entzugsprozesses gewährleistet. Diese niederschweligen

Angebote sind entscheidend, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre Abstinenz zu erhalten und ein gesundes Leben zu führen.

Resilienz ist wichtig für uns. Wir helfen Suchtbetroffenen, bessere Wege zu finden, mit Problemen umzugehen, ohne zu Suchtmitteln zu greifen.

Auch für Organisationen ist Resilienz entscheidend, um erfolgreich zu bleiben. Im Jahr 2023 mussten wir einige Rückschläge hinnehmen. Unsere Pläne für das Bistro in Thun und die Eröffnung unserer ersten Brocki im Kanton Solothurn liefen nicht wie geplant. Dennoch geben wir nicht auf und suchen nach neuen Wegen, um unsere Arbeit zu stärken.

Wir sind dankbar für Ihre Spende und Ihre Unterstützung.

Matthias Zeller  
Geschäftsführer Blaues Kreuz  
Bern-Solothurn-Freiburg



## ■ Snus, Vape und Tabakerhitzer ersetzen die Zigarette

Die aktuelle nationale HBSC-Studie 2022 zeigt, dass Jugendliche weniger rauchen. Auch die Befragung des Blauen Kreuzes bei über 1`000 Jugendlichen in den Kantonen Bern sowie im deutschsprachigen Freiburg zeigt in diese Richtung. 4.9 % rauchten im Jahr 2023 zumindest einmal monatlich (2022; 6.95 %). Nach wie vor hoch liegt hingegen der Snus-Konsum und/oder der von Schnupftabak. Zumindest einmal monatlich nutzten 7.9 % der Jugendlichen Snus/Nikotinbeutel oder zogen sich Schnupf in die Nase (2022; 8.3 %). Gerade die Einweg-E-Zigaretten haben dazu beigetragen, dass der monatliche Konsum hoch blieb. Dieser liegt bei 6.7 % (2022; 6.1 %).

Besonders Einweg E-Zigaretten enthalten gefährliche Stoffe, da bei vielen Geräten auch die

Flüssigkeit in China hergestellt wird. So hat das Kantonale Laboratorium Basel-Stadt 32 Einweg-E-Zigaretten auf die Konformität mit dem Lebensmittel- und Chemikalienrecht überprüft. Sieben Verkaufsverbote hat der Kanton ausgesprochen, da gewisse E-Zigaretten hohe Schadstoffgehalte aufwiesen.

### Neue Tabakerhitzer

Mittlerweile haben drei grosse Tabakfirmen ihre Tabakerhitzer präsentiert. Neben dem bekannten IQOPS kamen letztes Jahr das «Ploom X» sowie die neue «glo» auf den Markt. Diese Produkte werden als «gesünder» vermarktet, obwohl etwa die Tabak-Sticks problematische Filterventilationen aufweisen. Das Blaue Kreuz hat in einer Medienmitteilung darauf hingewiesen. Im ver-



gangenen Jahr übernahm zudem Philip Morris den schwedischen Hersteller und Nikotinbeutel-Weltmarktführer Swedish Match.

**Fazit:** Der Trend zeigt eindeutig in Richtung alternative Nikotinprodukte – auch bei Erwachsenen. Was die Hersteller freut, denn der Anteil an nikotinabhängigen Menschen wird garantiert nicht abnehmen und somit bleibt es ein lukratives Geschäft. ■

Markus Wildermuth  
Leiter Fachstelle Prävention +  
Gesundheitsförderung Bern



### Details zur Befragung

1'177 Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren wurden im Kanton Bern sowie im Kanton Freiburg (deutschsprachige Region) im Jahr 2023 nach den Präventions-Workshops befragt. Das Durchschnittsalter lag bei 14.1 Jahren (2022; 14.1 Jahren). 554 Jungen und 531 Mädchen füllten den anonymen Fragebogen aus, wobei 92 Jugendliche keine Angaben zum Geschlecht festhielten.



## Mitgliederversammlung

**Donnerstag, 4. April 2024, 18–21 Uhr**

Ort: Le Cap, Predigergasse 3, 3011 Bern

Nach einem Imbiss und der Mitgliederversammlung folgt ein Impulsreferat zum Thema «**Wertediskussion: das Christliche im Blauen Kreuz. Historische Wurzel, Fundament, Altlast oder innovative Ressource?**»

Referent: Marc Peterhans, neuer Geschäftsführer des Blauen Kreuzes Schweiz

## Vorträge / Wissensforum

**E-Zigaretten, IQOS, Snus, Nikotinbeutel und Co.**

Mittwoch, **1. Mai 2024**, 19.00–20.30 Uhr

Stärnesaal EMK, Klosestr. 10, 3600 Thun

Leitung: Markus Wildermuth, Teamleiter Prävention beim Blauen Kreuz, MAS Prävention & Gesundheitsförderung FH

**Der erschöpfte Mensch - Diagnostik und Therapiemöglichkeiten**

Dienstag **7. Mai 2024**, 19.00–20.30 Uhr

Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39, Bern

Leitung: Christine Braun, Naturheilpraktikerin & Pflegefachfrau HF

**Hand aufs Herz: Ist Ihr Stresslevel noch gesund?**

Donnerstag **16. Mai 2024**, 19.00–20.30 Uhr

Perron bleu, Florastrasse 32, 2502 Biel

Leitung: Simone Tschopp, Psychologin lic. phil. & Coach in Biel, [www.simonetschopp.ch](http://www.simonetschopp.ch)

Mehr Infos und  
Anmeldung auf  
unserer Website:



## ■ Annas Weg zurück ins Leben

**Das volle Programm hat Anna vor gut vier Jahren in der Klinik Südhang durchgemacht. Sie sei nach missbräuchlichem Alkoholkonsum zu Hause zusammengebrochen, erzählt sie. Am Boden sei sie gewesen und so habe ihre Tochter sie gefunden. Der Hausarzt hat sie notfallmässig eingeliefert.**

Wie es dazu kam? Innerhalb eines halben Jahres seien verschiedene Ereignisse eingetroffen, die sich negativ auf ihren Alkoholkonsum ausgewirkt hätten. Da seien der Tod des Vaters gewesen, die Übernahme der Pflege und Verantwortung für die demente Mutter, ihre beiden Töchter, die innerhalb kurzer Zeit von zu Hause ausgezogen seien und zuletzt noch der Tod

ihres Hundes, ihr treuer Begleiter über viele Jahre.

Nachdem Anna ihre Mutter ins Pflegeheim verlegt hatte, musste sie sich Vorwürfe ihrer beiden Schwestern anhören und da das Geld der Sozialhilfe nicht mehr reichte, musste sie auch noch in eine günstigere Wohnung umziehen. Sie könne sich erinnern, wie sie einsam und zwischen Stapeln von Kisten jegliche Lebensfreude und allen Antrieb verloren habe, erzählt sie. Diese Leere versuchte sie mit Alkohol zu füllen. Natürlich vergeblich, wie sie heute weiss.

Als sie zu ihrem 55. Geburtstag von ihren Kindern einen Rollator geschenkt erhielt, dachte sie daran, sich gleich selbst ins Pflegeheim einzuweisen. Sie habe nichts mehr gegessen, nur noch getrunken und sei völlig entkräftet gewesen. Der Zusammenbruch war unausweichlich und letztlich auch

eine Chance.

In der Klinik Südhang kam Anna zur Ruhe. Sie lernte in der Therapie, ihre eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Sie müsse heute nicht mehr alle Erwartungen erfüllen, sie wisse nun, dass sie gut sei, so wie sie ist. Auch Gespräche mit den Töchtern habe es gegeben. Alle konnten ihre Ängste ansprechen und schwierige Themen aufarbeiten. Und ein weiterer wichtiger Punkt: Anna hat gelernt, Hilfe anzunehmen. Als Beispiel nennt sie den Tod ihrer Mutter vor eineinhalb Jahren. Das sei eine schwierige Zeit gewesen. «Das Team vom Azzurro hat mich super begleitet».

Überhaupt sei der Treffpunkt Azzurro zu einer wichtigen Stütze in ihrem Leben geworden. Anna trinkt, seit ihrem Austritt aus der Klinik Südhang vor nunmehr fast vier Jahren, keinen Alkohol mehr. Das sei nicht immer einfach, sie müsse regelmässig Versuchungen



Podcast zum Thema Alkohol,  
Sucht und der Suche  
nach mehr Lebensqualität



**BLAUTÖNE**

Annas Weg  
zurück ins Leben



widerstehen. Alkohol sei im Alltag überall gegenwärtig und einfach erhältlich. Sie habe aber Strategien entwickelt, beispielsweise wechsele sie den Platz, wenn im Zug jemand ein Bier konsumiere.

Neben dem Alkoholproblem galt es nach dem Klinikaufenthalt weitere ungeklärte Lebensthemen anzugehen. Ihre Gesundheit war angeschlagen, die Finanzierung des Integrationsplatzes war nicht gesichert. «Nadja Meister, meine Beglei-

terin im Azzurro, hat mich super unterstützt», sagt sie. Heute seien die Finanzen geklärt und Anna erhält eine IV-Rente.

Und der Rollator? Der steht seit einiger Zeit im Keller, er wird nicht mehr gebraucht. Anna verspürt wieder Lebensfreude, kann sich an kleinen Dingen im Leben erfreuen und hat sich mit einer Peer-Ausbildung für sich selbst sogar neue Perspektiven eröffnet. Für diese zweite Chance sei sie sehr dankbar. «Es gibt Orte, da spürst du, dass du will-

kommen bist, genau so wie du bist. Im Azzurro erfahre ich diese Wertschätzung und ich fühle mich als Teil eines Teams. Die Arbeit und der Austausch mit den Gästen bereiten mir viel Freude, auch wenn ich dafür um 5.20 Uhr aufstehen muss».



Cornelia Stettler,

Leiterin Kommunikation & Fundraising

## Angebote für Privatpersonen und Firmen

### \*KULINARISCH\*

#### Restaurant Azzurro – Bern

Lindenrain 5, Tel. 031 305 73 53  
Montag & Freitag 11.30–21.00 Uhr  
Mittwoch & Donnerstag 11.30–15.00 Uhr  
Sonntag 15.00–21.00 Uhr

#### Bistro Schleuse – Thun

Burgstrasse 8, Tel. 079 866 75 14  
Dienstag 12.00–16.00 Uhr  
Mittwoch 12.00–16.00 Uhr  
Donnerstag 12.00–16.00 Uhr

#### Perron bleu – Biel

Florastrasse 32, 032 322 15 25  
Montag & Donnerstag 12.00–17.30 Uhr  
Dienstag 13.00–17.30 Uhr  
Freitag 9.00–12.00 Uhr

### \*CATERING\*

Wir bieten Caterings an, auf Wunsch gemeinsam mit alkoholfreien Drinks der Blue Cocktail Bar.

Offertanfragen: [info@azzurro-bern.ch](mailto:info@azzurro-bern.ch)  
Tel. 031 305 73 53

### \*SÄUBERGMACHTS\*

Wir bieten **handgemachte saisonale Produkte** wie Konfi, Snacks aus Dörrfrüchten und Nüssen, Brätzeli und Apfelringli, Sirup, Pesto und Produkte aus unseren Werkstätten wie Anzündhilfen und Hundespielzeug.  
Zu kaufen gibt es die Artikel in unseren Treffpunkten.

### \*RÄUME ZUM MIETEN\*

**Sitzungszimmer für 8 Personen** (CHF 15.-/angebrochene Stunde) mit Beamer, Flipchart, zwei Whiteboards, Wireless-Zugang, kostenpflichtige Getränke

**Seminarraum für 13 Personen** (CHF 10.-/angebrochene Stunde) mit Flipchart, Wireless-Zugang, kostenpflichtige Getränke

Reservierungen: [info@azzurro-bern.ch](mailto:info@azzurro-bern.ch)  
Tel. 031 305 73 53

### \*VERSAND- UND FERTIGUNGSSERVICE IIPACKE\*

Sie benötigen für Ihren Versand tatkräftige Unterstützung oder Sie suchen jemanden, der einfache Produktions- und Fertigungsaufträge übernimmt?

Offertanfragen: [info@azzurro-bern.ch](mailto:info@azzurro-bern.ch)

## ■ Ambulanter Alkoholentzug – Niederschwelligkeit als Trumpf

**Immer wieder beraten wir Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit, die zwar einen Alkoholentzug machen möchten, bei denen jedoch ein Aufenthalt in einem stationären Rahmen aufgrund persönlicher Lebensumstände nicht infrage kommt. Deshalb bietet das Blaue Kreuz seit vielen Jahren den ambulanten Alkoholentzug an.**

Dieser Entzug wird sowohl sozial wie auch ärztlich begleitet. Anhand des Angebots der Fachstelle Thun erhalten Sie Einblick in diese Entzugsform. Seit zwei Jahren arbeitet die Fachstelle Thun bezüglich dieses Angebots

mit dem Ambulatorium der Psychiatrischen Klinik Münsingen PZM zusammen. Die Kooperation der beiden Institutionen ermöglicht eine ganzheitliche, medizinische und sozialtherapeutische Begleitung während der Entzugswoche. Diese ganzheitliche Begleitung ist angezeigt, weil ein Alkoholentzug das Risiko mit sich bringt, dass schwere körperliche Entzugsbeschwerden bis hin zu einem Krampfanfall oder Delirium ausgelöst werden können.

Wenn sich jemand für den ambulanten Entzug interessiert, nehmen wir eine erste Begutachtung der Situation vor. Ist es

dem Klienten / der Klientin möglich, während einer Woche täglich einen Termin hier bei uns in der Fachstelle in Thun oder im PZM wahrzunehmen? Wie sieht die Tagesstruktur während dieser Woche aus – gibt es hilfreiche Rahmenbedingungen? Hat die Person ein soziales Umfeld, das auf eine Notfallsituation reagieren könnte? Ist die aktuelle Alkoholkonsummenge auf einem Niveau, welches den Entzug im ambulanten Setting zulässt?

Wenn diese Begutachtung positiv ausfällt, erfolgt eine Anmeldung zur medizinischen, psychiatrischen Abklärung im Ambulatori-



um des PZM. Danach entscheiden die involvierten Fachpersonen, ob der Entzug definitiv in diesem Rahmen angeboten wird. Während der Entzugswoche erhält die Klientin / der Klient täglich einen Termin abwechselnd bei der Fachstelle des Blauen Kreuzes und im Ambulatorium. So werden die Entzugserscheinungen und die Herausforderungen der betroffenen Person täglich besprochen. Entsprechend folgen Massnahmen wie z.B. die Abgabe eines unterstützenden Medikaments.

Die Entzugswoche endet mit einem Abschlusstermin zusammen mit der involvierten Fachperson des Ambulatoriums und der Blaukreuz-Fachstelle. Ein wichtiger Punkt in diesem Gespräch ist die Klärung der Frage, welche Unterstützungsangebote

die betroffene Person auch künftig braucht, um die Abstinenz aufrechtzuerhalten. Es hat sich bewährt, die ambulante Begleitung bei unserer Fachstelle weiter in Anspruch zu nehmen. Manchmal sind zusätzliche Massnahmen nötig – beispielsweise weitere psychiatrische Behandlungen.

Die unkomplizierte, enge Zusammenarbeit der beiden Insti-

tutionen ermöglichte es unseren Klienten und Klientinnen, dieses hilfreiche Entzugsangebot in Anspruch zu nehmen. Es hat sich in den letzten zwei Jahren bewährt und soll auch künftig weitere Menschen beim Alkoholentzug unterstützen. ■

Anne-Ruth Feurer Küenzi,  
Fachstellenleiterin Thun



**AMBULANTE  
ALKHOLENTZÜGE**  
bieten unsere Fachstellen  
für Alkohol- und  
Suchtprobleme in  
Zusammenarbeit mit  
der Klinik Südhang in  
**BERN** und **BIEL**  
und mit der Psychiatrischen  
Klinik Münsingen in  
**THUN** an.



22.05.24  
04.12.24  
8.30 - 12.30 Uhr  
Lindenrain 5,  
Bern

Wie entsteht eine Abhängigkeit?  
Was ist ein Suchtgedächtnis?  
Und wie viel Alkohol ist zu viel?

**KURS BASISWISSEN ALKOHOL:  
GRUNDLAGEN ZU ALKOHOL  
UND ABHÄNGIGKEIT**



## 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:** Fabrikstrasse 8, 4552 Derendingen  
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

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

**Blaukreuz-Brocki Derendingen**  
Fabrikstrasse 8, 4552 Derendingen  
Tel. 032 681 44 44  
brocki-derendingen@blaueskreuzbern.ch

**BrockiShop Thun**  
Seestrasse 14, 3600 Thun  
Tel. 033 222 41 60  
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

