

«engagiert» kostenlos  
abonnieren? Einfach hier  
registrieren:



# engagiert

## Einblick in unsere Arbeit

3/24

Prävention:  
#AUSGEGLICHEN  
ins neue Jahr

Alkohol am Arbeitsplatz:  
Hinschauen ist  
der erste Schritt

Dani berichtet:  
«Wieder mal das Meer  
sehen wäre schön...»



## Gemeinschaft fördern, Verantwortung übernehmen

editorial

In einer Welt, in der das Bedürfnis nach Gemeinschaft, Sicherheit und Gesundheit wächst, ist die Arbeit des Blauen Kreuzes Bern-Solothurn-Freiburg bedeutender denn je. Unsere Angebote schaffen Chancen für Menschen mit Suchtproblemen, junge Menschen, die verantwortungsvoll handeln wollen, und Unternehmen, die ihre soziale Verantwortung ernst nehmen.

Der Artikel über Dani zeigt eindrücklich, wie wichtig ein stabilisierendes Umfeld und sinnvolle Beschäftigungen im Heilungsprozess sind. Diese kleinen, wertvollen Schritte eröffnen Wege in ein neues Leben und geben den Menschen Struktur und Halt.

Ein weiteres Beispiel ist das Projekt #AUSGEGLICHEN. Unsere innovative App sensibilisiert Jugendliche auf spielerische Weise für ein bewusstes Konsumverhalten. Der digitale Wettbewerb motivierte im letzten Jahr Hunderte Schülerinnen und Schüler zur Selbstreflexion und zu einem achtsameren Umgang mit Konsum und Medien.

Auch am Arbeitsplatz leisten wir Unterstützung – ein zentraler Pfeiler unserer Arbeit. Alkohol- und Suchtprobleme können das Arbeitsklima und die Sicherheit gefährden. Unsere Workshops und Beratungen, die sich gezielt an Führungskräfte und Mitarbeitende richten, haben bewiesen, dass offene Gespräche und frühe Interventionen effektiv zur Prävention und Entlastung beitragen. Ein respektvoller Umgang und ein offenes Ohr fördern ein gesundes Arbeitsumfeld und stärken die Verantwortungskultur in Unternehmen.

Indem wir Gemeinschaft fördern und Verantwortung übernehmen, bauen wir ein stabiles und unterstützendes Netzwerk für alle. Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg wird auch in Zukunft für Menschen da sein.

Für jede Spende und jede andere Form der Unterstützung danken wir herzlich.

Matthias Zeller,  
Geschäftsführer Blaues Kreuz BE-SO-FR



## ■ #AUSGEGLICHEN ins neue Jahr

Dank der hauseigenen App vom Blauen Kreuz BE-SO-FR setzten sich Hunderte Schülerinnen und Schüler aus Dutzenden Klassen mit ihrem eigenen Konsumverhalten auseinander. Deren Ziel passte gerade zur häufig anstrengenden und hektischen Vorweihnachtszeit: ein ausgeglichenes Lebensgefühl.

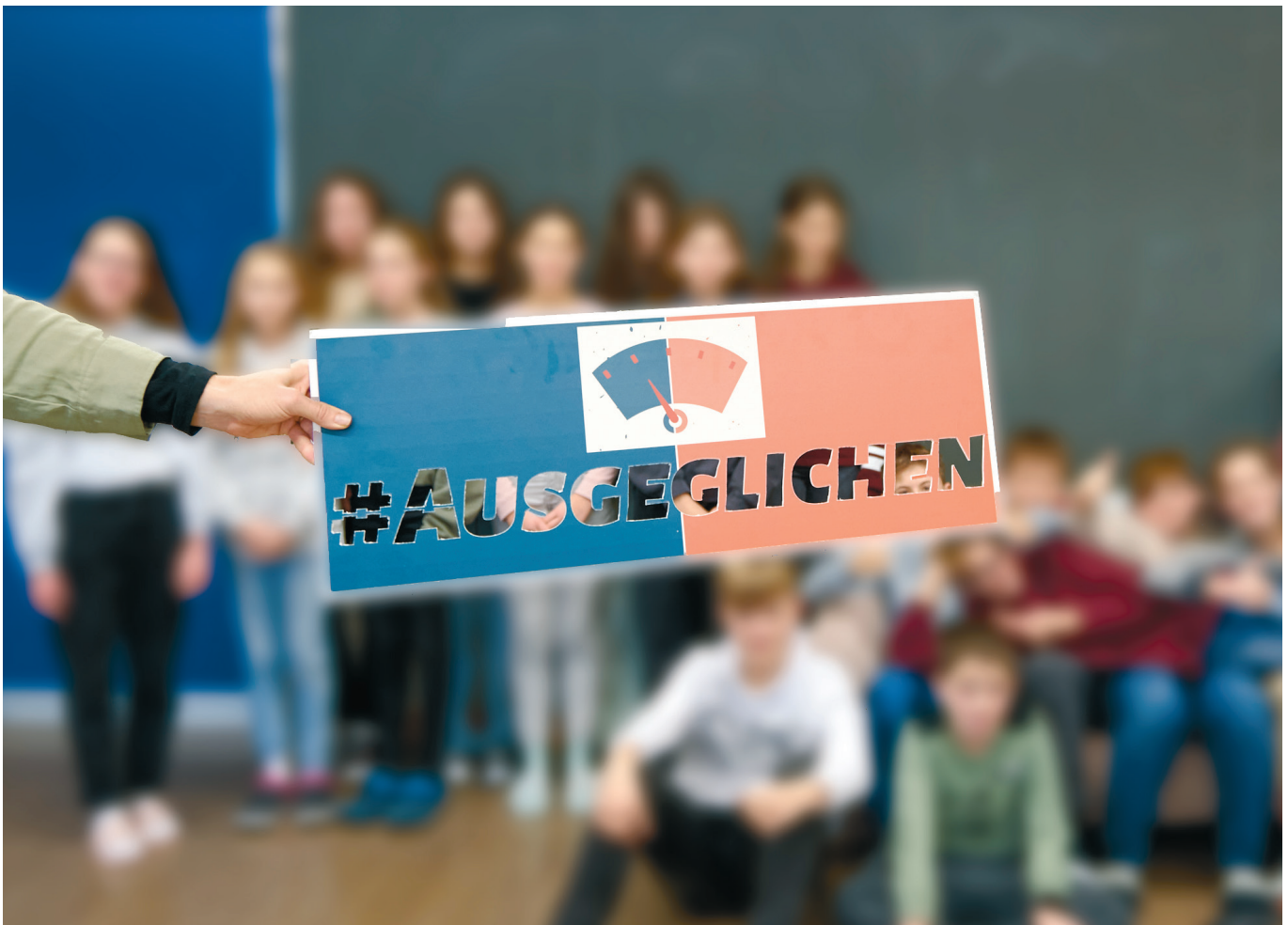
Als digitaler Klassenwettbewerb sensibilisierte #AUSGEGLICHEN Schülerinnen und Schüler für die Themen legale Drogen, illegale Drogen und digitale Medien. Vom 6. November bis zum 9. Dezember meisterten sie verschiedene Challenges. Dabei galt: Je gewissenhafter die Jugendlichen die Aufgaben erledigten, desto mehr Punkte und Auszeichnungen konnten sie für sich und ihre Klasse sammeln. Die besten 30 Klassen erhielten ein Klassengeschenk.

Die theoretische Grundlage in der überarbeiteten App bildeten Online-Quiz, in denen die Teilnehmenden ihr Wissen rund um Drogen und digitale

Medien testeten. Daran anknüpfend zeigte die App Cartoons mit verschiedenen Situationen an. Zusammen mit ihren Erziehungsberechtigten diskutierten die Schülerinnen und Schüler ihre jeweilige Sichtweise auf die illustrierten Szenarien. Diese Aufgabe stärkte die Sensibilisierung und auch die Kommunikation innerhalb der Familie.

Im Fokus der App stand vor allem das Konsumverhalten. Auf freiwilliger Basis versuchten die Jugendlichen, ihre Bildschirmzeit am Smartphone zu reduzieren und auf den Konsum jeglicher Drogen zu verzichten. Dafür nahmen sie sich jede Woche vor, bestimmte Dinge zu tun, die ihnen gut tun sollten. Diese Erlebnisse hielten sie dann fotografisch fest.

Ob gemeinsames Sporttreiben, das Lesen eines Buchs im Bett oder der Spaziergang mit dem eigenen Hund; die Möglichkeiten an wohltuenden Aktivitäten waren grenzenlos und den Schülerinnen und Schülern selbst überlassen.



Zusätzlich bot #AUSGEGLICHEN eine Plattform für die Jugendlichen, auf der sie ebenfalls fotografisch festhalten konnten, wo ihnen Nikotinwerbung begegnete und wo Tabak- und Nikotinprodukte an Minderjährige verkauft wurden.

Dank dieser Hinweise konnte das Blaue Kreuz den Jugendschutz stärken. Kurz gesagt, die App ermöglichte Jugendschutz von Jugendlichen für Jugendliche.

Erfreulicherweise zeigten sich auch dieses Jahr wieder ein grosser Einsatz und viel Motivation seitens der Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen. Hoffentlich trägt die App dazu bei, dass sie nachhaltig #AUSGEGLICHEN ins neue Jahr starten. ■

Thomas Abplanalp,  
Prävention + Gesundheitsförderung



## Mitgliederversammlung

DONNERSTAG, 3. APRIL 2025, 18 – 21 UHR

Der Vorstand des Blauen Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg lädt Sie herzlich zur Mitgliederversammlung ein. Sie findet in der Blaukreuz-Brocki, Bernstrasse 14, in 3612 Steffisburg statt.

## Vorträge Wissensforum

**Resilienz stärken – Burn-out vermeiden**

Montag, 17. März 2025, 19.00 – 20.30 Uhr  
Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39, 3011 Bern  
Referent: Michael Eggen, Sozialarbeiter, MAS in Lösungs- und Kompetenzorientierung

**Mutter & alkoholabhängig sein – das geht doch nicht! oder doch? Eine Betroffene erzählt.**

Dienstag, 29. April 2025, 19.00 – 20.30 Uhr  
Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39, 3011 Bern  
Referentin: Tanja Marti, Suchtexpertin und Mutter, hat jahrelang mit ihrer Alkoholabhängigkeit gekämpft. Seit vier Jahren lebt sie frei von Alkohol. Gerne berichtet sie über ihren Weg.

Mehr Infos und Anmeldung  
auf unserer Website:



## GÖNN DIR EIN TIME:OUT Konsumiere bewusster und nimm dir Zeit für dich.

2025 FEIERN WIR UNSEREN 40. GEBURTSTAG!

Nimm deinen Konsum und deine Gewohnheiten genauer unter die Lupe. Reduziere ganz bewusst oder fordere dich heraus, indem du etwas ganz weglässt. So schärfst du deinen Fokus und schaffst Zeit für Dinge, die dir wichtig sind.



Infos und Anmeldung unter  
[www.besofr.blaueskreuz.ch/timeout](http://www.besofr.blaueskreuz.ch/timeout)



## ■ Alkohol am Arbeitsplatz: Hinschauen ist der erste Schritt

**Alkohol- und Suchtprobleme am Arbeitsplatz sind kein Einzelfall. Oft sind die Anzeichen deutlich erkennbar, doch viele Vorgesetzte zögern, das Thema offen anzusprechen. Dabei ist ein verantwortungsvoller Umgang mit der Problematik sowohl im Sinne der betroffenen Person als auch im Interesse des gesamten Unternehmens. Führungskräfte und Teammitglieder sind gleichermaßen gefordert, frühzeitig zu handeln und nicht wegzuschauen.**

Sucht am Arbeitsplatz ist ein heikles Thema, das viele lieber ignorieren. Doch Wegschauen verschlimmert die Situation nur. Übermässiger Alkoholkonsum verursacht nicht nur persönliche Probleme, sondern auch erhebliche Kosten für Unternehmen und die Gesellschaft.

### **Verantwortung der Führungskräfte**

In Schweizer Unternehmungen weisen schätzungsweise drei bis fünf Prozent der Angestellten einen problematischen Umgang mit Alkohol auf. Auf allen Bildungs- und Hierarchiestufen und bei beiden Geschlechtern kommen Suchprobleme gleichermaßen vor. In vielen Fällen spielen Alkohol oder Drogen bei Arbeitsunfällen eine Rolle. Unternehmen sind gesetzlich verpflichtet, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu schützen und Massnahmen zur Vermeidung von Unfällen zu ergreifen. Insbesondere grössere Firmen haben Präventionsprogramme entwi-

ckelt, um suchtbedingte Ausfälle und Unfälle zu minimieren.

In erster Linie sind Führungskräfte gefordert: Sie sollten bei Auffälligkeiten frühzeitig das Gespräch suchen und, falls nötig, Massnahmen ergreifen. Es gilt, offen über Probleme zu sprechen, bevor die Situation eskaliert.

### **Was können Kolleginnen und Kollegen tun?**

Die Kollegenschaft hat keine rechtliche Verpflichtung, eine betroffene Person anzusprechen oder ihre Beobachtungen zu melden. Viele sorgen sich jedoch um das Gegenüber und möchten helfen. Ein erster Schritt kann ein Gespräch sein, in dem man seine Besorgnis zum Ausdruck bringt, ohne Vorwürfe zu erheben. Zum Beispiel mit: «Ich habe das Gefühl, dass es dir nicht gut geht.» Dabei sollte jedoch keine Diagnose gestellt oder gar die Verantwortung der betroffenen

Person übernommen werden. Es ist wichtig, dass Mitarbeitende nicht die Rolle eines Therapeuten übernehmen.

### **Alkoholprobleme kosten Unternehmen viel – Prävention lohnt sich**

Ein aktiver Umgang mit Suchtproblemen am Arbeitsplatz ist nicht nur eine soziale und ethische Verpflichtung, sondern auch eine wirtschaftlich sinnvolle Massnahme. Unternehmen profitieren langfristig von zufriedenen und motivierten Mitarbeitenden, die einen gesunden Lebensstil pflegen. Wenn Alkoholprobleme am Arbeitsplatz unentdeckt bleiben, können sie nicht nur das Betriebsklima belasten, sondern auch die Sicherheit gefährden. Arbeitsunfälle, Leistungseinbussen und Fehlzeiten führen zu hohen Kosten und beeinträchtigen die Effizienz des Unternehmens.



Daher sollten Unternehmen in Präventionsprogramme und Schulungen investieren, um Führungskräfte und Mitarbeitende für das Thema zu sensibilisieren.

### Workshops zur Prävention und Intervention: ein Erfolgsmodell

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg führte diesen Herbst wiederum erfolgreich verschiedene Workshops im Rahmen unseres BGM-Moduls Sucht (Betriebliches Gesundheitsmanagement) durch. Neben der langjährigen Zusammenarbeit mit dem Baukonzern Frutiger Gruppe sensibilisierten wir beispielsweise die Mitarbeitenden des kantonalen Arbeitsamts Freiburg, die Führungskräfte der BEDAG

Informatik AG sowie weitere Führungskräfte, welche an unserer Inhouse-Schulung teilnahmen. Der praxisorientierte Halbtages-Workshop bot den Teilnehmenden Hintergrundinformationen, Interventionsmöglichkeiten bei Verdacht auf Suchtmittelmissbrauch und konkrete Handlungsempfehlungen. Dabei wurde ein vertraulicher Rahmen geschaffen, in dem sich die Teilnehmenden austauschen und anhand von Fallbeispielen konkrete Situationen besprechen konnten. Neben theoretischen Grundlagen zu Alkohol und Sucht standen praxisorientierte Übungen, Filmsequenzen sowie Erfahrungsberichte im Vordergrund. Zudem wurde ein Überblick über die rechtlichen Rahmen-

bedingungen gegeben, die im Umgang mit Sucht am Arbeitsplatz zu beachten sind. Die Referate und Workshops waren gleichermaßen äusserst spannend, intensiv und ein Erfolg auf verschiedenen Ebenen. ■

Stephan Streit,  
Stellenleiter Fachstelle Bern



Cornelia Fitzi,  
Fachmitarbeiterin



Stephan Streit  
Stellenleiter Fachstelle Bern  
031 311 11 56  
[www.alkoholundarbeit.ch](http://www.alkoholundarbeit.ch)

Wer Unterstützung oder konkrete Handlungsempfehlungen benötigt, kann auf unser Angebot «Alkohol am Arbeitsplatz» zurückgreifen. Prävention und Intervention sind Investitionen in die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden – und damit auch in den Erfolg des Unternehmens. Ein offener, respektvoller Umgang mit dem Thema schafft ein besseres Arbeitsklima, fördert die Sicherheit und trägt zur Zufriedenheit aller bei.

### WORKSHOPS «ALKOHOL AM ARBEITSPLATZ»

Die Workshops richten sich an Vorgesetzte von KMU-Unternehmungen, insbesondere HR-Personal, Abteilungs- und Teamleitende sowie Ausbildungsverantwortliche. Wir unterstützen Sie auch gerne individuell. Melden Sie sich jederzeit.



Link zum Espresso-Artikel SRF1:  
<https://www.srf.ch/sendungen/kassensturz-espresso/rechtsfragen/arbeitsrecht/kollege-mit-absentismus-muss-ich-das-alkoholproblem-des-kollegen-dem-chef-melden>

## ■ Wieder mal das Meer sehen wäre schön...

**In unseren Treffpunkten sind alle Menschen willkommen, die einen Begegnungsort suchen, sich gerne mit anderen austauschen, sich günstig und gut verpflegen oder einfach unsere Arbeit unterstützen wollen. Wir sprechen bewusst Erwachsene, mit risikoreichem oder missbräuchlichem Suchtmittelkonsum an, ebenso wie Menschen mit psychischen und physischen Beeinträchtigungen. Die Treffpunkte bieten Möglichkeiten für Menschen, die eine soziale und/oder berufliche Integration anstreben. Um dieses Ziel zu erreichen, bieten wir verschiedene Angebote an, welche ich später vorstellen werde.**

In diesem Artikel spielt Dani die Hauptrolle. Er ist im Oberland aufgewachsen und hatte eine «sehr gute Kindheit und Jugend und ganz liebe Eltern». Im Rückblick auf diese Zeit findet sich kein Anzeichen dafür, wie sein Leben später verlaufen wird.

Heute arbeitet Dani mehrmals die Woche in einem unserer Treffpunkte. Er schätzt hier am meisten, dass er selbst entscheiden kann, was er tun möchte. Das Integrationsangebot, welches Dani nutzt und schätzt, ist die «Beschäftigung». Diese bietet die Möglichkeit, 1- bis 4-mal pro Woche gemeinsam mit anderen Betroffenen eine sinnvolle und einfache Tätigkeit zu verrichten. Das gemeinsame Essen ermöglicht eine zusätzliche Verbindung zum Betrieb und soziale Kontakte zu anderen Teilnehmenden. Das Pensum kann von 10 % bis 40 % individuell angepasst werden.

### BESCHÄFTIGUNG

Das unbefristete Beschäftigungsangebot dient der sozialen Integration und schafft eine Tagesstruktur für suchterkrankte und/oder desintegrierte Menschen. In einer bestehenden Gruppe werden sinnvolle und einfache Tätigkeiten verrichtet. Die Möglichkeit des gemeinsamen Essens schafft eine zusätzliche Verbindung zu den anderen und zum Betrieb. Das Pensum kann ab 10 % individuell angepasst werden. Es bietet auch die Möglichkeit, das Leistungspotenzial langsam zu steigern und dann in ein höherschwelliges Integrationsangebot des Blauen Kreuzes Bern-Solothurn-Freiburg überzutreten.

Dani hat als Jugendlicher zwei Berufslehren erfolgreich abgeschlossen, doch dann kommt eine Phase in seinem Leben, die er heute mit «wehe, wenn sie losgelassen» beschreibt. Als Jugendlicher wird ihm das Elternhaus zu eng und er fühlt sich überbehütet. Er schliesst sich einer Clique an, welche massiv Cannabis konsumiert. Am Ende seiner Lehrzeit habe er mehr als zehn Joints pro Tag geraucht. Der Einstieg ins Berufsleben gelingt dadurch nicht mehr.

In dieser Clique wurde aber auch Heroin geschnupft, was er dann ebenso ausprobieren wollte. Aus einem gelegentlichen Konsum wurde schnell ein regelmässiger Konsum und bereits ein paar Monate nach dem erstens Heroinkonsum hat er begonnen, Heroin zu rauchen.

Dani ist bereits seit mehreren Jahren im Beschäftigungsprogramm und er schätzt sehr, dass auf seine Möglichkeiten eingegangen wird. Der jahrelange Substanzkonsum hat deutlich seine (körperlichen) Spuren hinterlassen. Die Teilnahme am Beschäftigungsprogramm tut Dani gut, oder wie er es ausdrückt, «das gibt meinem Leben Sinn».

Als weiteres Angebot bieten wir das sogenannte Arbeitstraining an, für Dani kommt das aber aktuell nicht in Frage.

### ARBEITSTRAINING

Dieses unbefristete Angebot ist vorgesehen für Menschen, die ihr Entwicklungspotenzial bereits kennen, dieses ausbauen und eine erhöhte Stabilität hinsichtlich des Suchtmittelkonsums erlangen wollen. Dieser Integrationsplatz kann auch dazu dienen, eine Übergangszeit zu überbrücken, um eine Destabilisierung zu verhindern. Das Arbeitstraining kann je nach Leistungsniveau auf der Stufe der sozialen oder beruflichen Integration absolviert werden.

Er sei heute glücklich und sehr zufrieden; keine Selbstverständlichkeit, wenn man seinen Lebensweg weiter betrachtet. Nach dem Rauchen hat er sich Heroin bald gespritzt und während langen Jahren so konsumiert. Eine Operation mit lebensbedrohlichen Komplikationen war für ihn dann der Auslöser auf-



zuhören und heute ist er in einem Substitutionsprogramm.

Die nächste Stufe unseres Modells ist das Angebot der Arbeitsintegration.

#### ARBEITSINTEGRATION

Das Angebot ist für die Dauer von drei bis zwölf Monaten angelegt und geeignet für suchterkrankte Menschen, die mindestens ein Pensum von 50 Stellenprozenten arbeiten können und motiviert sind, sich gezielt auf die Arbeitsmarktintegration vorzubereiten. Es werden arbeitsmarktnahe Anforderungen gestellt, die die Klientel auf den nächsten Schritt vorbereiten. Gleichzeitig erhält die betroffene Person gezielte Unterstützung, um sich zu bewerben.

Seither ist er stabil und auch der Tod seiner Eltern hat er ohne Rückfall verkraftet. Auch seine Teilnahme im Treffpunkt gibt ihm Struktur, Gesellschaft und Halt. Zuhause hat er eine grosse Sammlung von DVDs und spielt leidenschaftlich gern Gesellschaftsspiele.

Der letzte Schritt im Bereich Arbeitsintegration ist die «Arbeitsmarkt-Integration».

#### ARBEITSMARKT-INTEGRATION

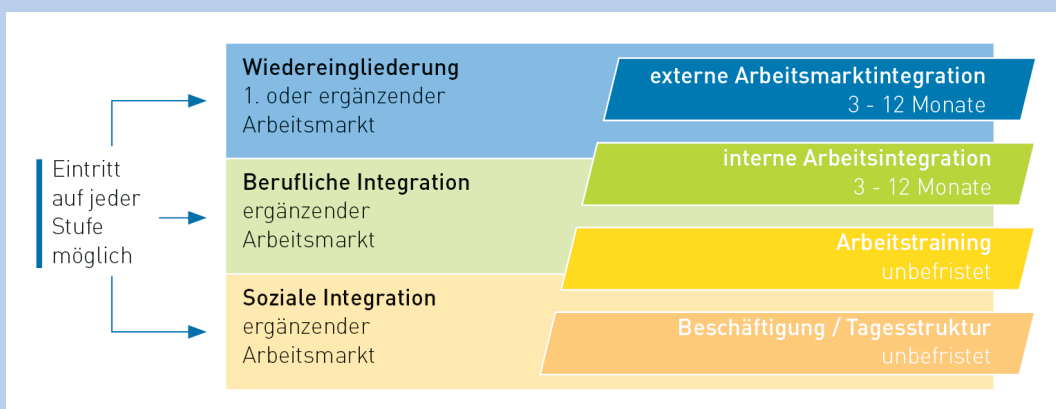
Nachdem die Klientin/der Klient mind. zwei Monate lang im Arbeitsintegrationsangebot eine konstante Arbeitsleistung und Suchtstabilität gezeigt hat, ist ein Übertritt in einen externen Betrieb möglich. Die Klientel wird weiterhin von der Bezugsperson des Blaukreuz-Betriebs; insbesondere bei Krisen und Konflikten begleitet und unterstützt. Ziel dieses Angebotes ist es, eine mittel- bis langfristige berufliche Perspektive zu entwickeln.

Er sei heute sehr zufrieden und hatte «noch nie so eine geile Arbeitsstelle wie hier». Rückblickend würde er das Rauchen von Heroin «nicht mehr machen», aber er habe damals diese Entscheidung getroffen und ändern könne er ja nichts mehr.

Er wünscht sich gesund zu bleiben und weiterhin keinen Absturz zu haben. Und ja, «das Meer wieder mal zu sehen wäre schön.» ■

Mike Sigrist,

Bereichsleiter Beratung + Integration



## 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**  
Bernstrasse 14, 3612 Steffisburg  
Tel. 033 222 41 60  
brockishopthun@blaueskreuzbern.ch

www.besofr.blaueskreuz.ch

Sie möchten  
unsere Arbeit  
mit Ihrer Spende  
unterstützen?

## Impressum

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

**Redaktion:** Cornelia Fitzi, Fachmitarbeiterin

**Gestaltung:** jokom GRAFIK, www.jokom.ch



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

Jetzt mit TWINT  
spenden!

