

Medienmitteilung Blaues Kreuz BE–SO–FR

Absender: Fachstelle für Suchtprävention, Freiburgstrasse 115, 3008 Bern

Datum: Bern, 19. Oktober 2026

Am 3. November startet der Klassenwettbewerb #AUSGEGLICHEN

Vom 3. November bis 5. Dezember 2026 findet wieder der Klassenwettbewerb #AUSGEGLICHEN des Blauen Kreuzes BE-SO-FR statt. Schulklassen ab Zyklus 3 sowie weiterführende Schulen setzen sich während eines Monats mit legalen, illegalen Drogen oder digitalen Medien auseinander. Lehrpersonen können selbst wählen, welchen der drei Schwerpunkte sie mit ihrer Klasse vertiefen möchten.



Konsum reflektieren und Wissen erweitern

Ziel von #AUSGEGLICHEN ist es, das eigene Konsumverhalten zu reflektieren, Wissen zu erweitern und einen bewussten und kritischen Umgang mit Suchtmitteln und digitalen Medien zu fördern. In wöchentlichen Challenges und verschiedenen Lerneinheiten sammeln die Schülerinnen und Schüler Erkenntnisse und gleichzeitig Punkte für ihre Klasse. Die Inhalte orientieren sich am Lehrplan 21.

Für Lehrpersonen bleibt der Aufwand überschaubar: Anmeldung und Begleitung erfolgen über die App. Das Blaue Kreuz stellt Unterrichtsmaterialien sowie fachlichen und technischen Support zur Verfügung.

Attraktive Preise für die Klassen

Die 30 erfolgreichsten Klassen erhalten je einen Migros-Gutschein im Wert von CHF 200 für die Klassenkasse. Die fünf besten Klassen gewinnen zusätzlich nochmals CHF 200. Auch für die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler gibt es Sachpreise zu gewinnen.

Die aktualisierte #AUSGEGLICHEN-App steht für Android und iOS bereit. Lehrpersonen können sich direkt in der App registrieren und ihre Klasse für den Wettbewerb anmelden.

Für Rückfragen:

Claude Knöpfel
Produktverantwortlicher #AUSGEGLICHEN
Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg
031 398 14 55

Weitere Informationen:

[Blaues Kreuz BE-SO-FR](#)
[#AUSGEGLICHEN](#)

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg ist eine Fachorganisation für Suchtfragen mit den Arbeitsbereichen Prävention + Gesundheitsförderung, Beratung + Therapie sowie Integration + Betriebe. Rund 90 Mitarbeitende und gut 260 Freiwillige an 13 Standorten setzen die vielfältigen Angebote um, welche durch Leistungsaufträge der Kantone sowie Spenden und Beiträge von Institutionen und Privatpersonen mitfinanziert sind. Die Vernetzung mit dem Schweizerischen und Internationalen Blauen Kreuz unterstützt die Innovationen und die Qualitätssicherung. Das Blaue Kreuz ist politisch und konfessionell unabhängig.

Claude Knöpfel

Produktverantwortlicher Workshops

Suchtprävention, Freiburgstrasse 115, 3008 Bern

031 398 14 55 (direkt), 031 398 14 00 (Zentrale)

(Erreichbar: Montag, Dienstag, Mittwoch)

www.besofr.blaueskreuz.ch