

Blaues Kreuz

«Häufig sind Kinder in einem Loyalitätskonflikt»

Das Blaue Kreuz beteiligt sich an der von Sucht Schweiz geleiteten Aktionswoche «Kinder von suchtbetroffenen Eltern», die vom 17. bis 23. März stattfindet. Wir haben Nicole Chiantera-Tobler, spezialisiert auf Sucht in der Familie, zu ihrem Berufsalltag befragt.



Das Blaue Kreuz bietet Beratungen zu «Sucht in der Familie» an.

Nicole, du arbeitest seit März 2023 beim Blauen Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg als Suchtberaterin und befasst dich schwerpunktmässig mit Kindern von suchtbelasteten Eltern. Gibt es Zahlen oder Schätzungen darüber, wie viele Kinder in einer Familie mit problematischem Konsum leben?

Nicole Chiantera-Tobler: Sucht Schweiz nennt rund 100'000 betroffene Kinder. Man vermutet allerdings eine höhere Dunkelziffer. In einer Studie von Prof. Oliver Hümbelin von der Berner Fachhochschule aus dem Jahr 2020 heisst es, dass in der Schweiz 5,8 Prozent der Kinder in einer Familie mit risikoreichem Alkoholkonsum aufwachsen. Das entspricht einer Anzahl von 73'136 Kindern.

Wenn Kinder betroffen sind, wird ein Alkoholproblem noch stärker tabuisiert. Wie spürst du dieses Doppeltabu in deiner Arbeit?

Ja, es ist tatsächlich ein heikles Thema. Die Eltern wollen gute Eltern sein, aber durch ihre Sucht können sie das nicht so sein, wie sie möchten. Häufig haben sie Angst, dass ihnen die KESB die Kinder wegnimmt.

Was erleben Kinder in suchtbetroffenen Familien im Alltag Zuhause und in der Schule?

Der übermässige Alkoholkonsum der Eltern beeinflusst die Kinder und ihre Entwicklung stark. Das können beispielsweise schlechtere Schulleistungen sein:

**Liebe Leserin,
lieber Leser**

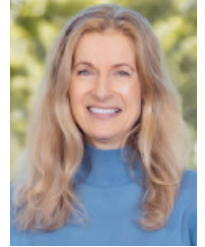
«Alkohol ist die einzige Droge, bei der man sich rechtfertigen muss, wenn man sie nicht konsumieren will.» Mit dieser Aussage beginnt die TV-Dokumentation «Die Macht des Alkohols» des deutschen Arztes und Journalisten Eckart von Hirschhausen. Er zeigt darin, was die Volksdroge Nummer eins in unserem Körper, in unserer Gesellschaft und in unseren Beziehungen bewirkt (Erstausstrahlung am 27. Januar 2025, zu finden in der ARD-Mediathek). Von Hirschhausen macht seit vielen Jahren beim «Dry January» mit. Auf Seite 5 erfahren Sie, wie erfolgreich die fünfte Ausgabe dieser Alkoholpräventionskampagne in der Schweiz verlief.

Bekanntlich ist Alkohol nicht nur ein Genussmittel, sondern auch eine schädliche und süchtig machende Substanz. Die Leidtragenden sind nicht nur die Alkoholabhängigen selbst, sondern auch die ihnen nahestehenden Personen. Wenn die Betroffenen auch Eltern sind, ist die Sucht ein doppeltes Tabu. Deshalb hat sich das Blaue Kreuz der Aktionswoche «Kinder von suchtbetroffenen Eltern» angeschlossen. Wir haben eine Beraterin des Blauen Kreuzes zu ihrem Berufsalltag mit Kindern, deren Eltern von Alkoholsucht betroffen sind, interviewt.

Zudem blicken wir über die Landesgrenzen hinaus, auf den afrikanischen Kontinent. Das Internationale Blaue Kreuz (IBC) führt in mehreren afrikanischen Ländern Projekte in der Suchtprävention, Bildung und Gesundheitsförderung durch. In Togo bewirkt das IBC mit relativ wenig Mitteln deutliche Verbesserungen in der Suchtprävention. Den Bericht einer eindrücklichen IBC-Projektverantwortlichen nach ihrem einwöchigen Besuch in Lomé lesen Sie auf Seite 6.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

Francesca Heiniger
Co-Leiterin Kommunikation
und Fundraising





Kinder können Mobbing ausgesetzt sein, wenn ihre Eltern übermässig viel Alkohol trinken (Symbolbild)

Die Kinder können ihre Hausaufgaben nicht machen oder sich nicht auf Prüfungen vorbereiten, weil ihre Eltern streiten oder zu betrunken sind. Häufig schämen sich die Kinder und laden ihre Schulkameradinnen und Schulkameraden nicht ein, weil die Eltern sich unberechenbar verhalten. Auch kann es sein, dass Eltern ihren Kindern verbieten, andere Kinder mit nach Hause zu bringen. Eltern vergessen Dinge oder holen ihre Kinder nicht ab oder die Kinder sind nicht wettergerecht angezogen. Generell leidet die Verlässlichkeit der Familie. Das Kind fühlt sich nicht sicher, es fehlt ihm an Stabilität, es leidet unter Ängsten, Verunsicherung und einem verminderten Selbstwertgefühl. Oft nimmt es schon früh die Rolle der Eltern ein. Ich hatte ein 7-jähriges Mädchen in meiner Beratung, das viel allein Zuhause war, ohne Betreuung. Sie musste viel im Haushalt mithelfen, Dinge erledigen und konnte darum nicht wirklich Kind sein.

Wer meldet sich beim Blauen Kreuz für eine Beratung?

Meistens melden sich die suchtbetroffenen Personen selbst oder die Angehörigen von

betroffenen Personen per Telefon oder online. Minderjährige Kinder können aus gesetzlichen Gründen nicht ohne die Einwilligung der Eltern zu uns kommen.

Wie läuft eine solche Beratung ab?

Zum Erstgespräch kommen die Eltern gemeinsam oder ein Elternteil allein. Erst bei der zweiten Sitzung werden die Kinder dazu genommen.

«Die Verlässlichkeit der Familie leidet»

«Kinder bekommen das Trinken ihrer Eltern immer mit»

Im weiteren Verlauf kommen die Kinder, wenn sie schon etwas grösser sind, allein, und die Eltern sind je nach Bedarf dabei. Wir arbeiten sogenannt systemisch, das heisst, wir betrachten das gesamte System und versuchen, darin Lösungen zu finden. Die Arbeit mit dem Familiensystem und dem Umfeld kann sehr komplex und manchmal auch anstrengend sein. Aber es lohnt sich auf jeden Fall.

Häufig geben sich die Kinder selbst die Schuld für diese Situation und denken: «Wenn ich ein liebes Kind wäre, müsste mein Papa nicht trinken.» Erlebst du dies in deiner Beratung?

Ja, das kann ich bestätigen. Ich hatte einen 9-jährigen Jungen bei mir in der Beratung, der mir sagte, dass er das Gefühl habe, schuld an allem zu sein. Er dachte, weil er

sich so oft mit seiner Schwester streite, sei er schuld daran, dass sein Vater trinke. Es war dann im Gespräch wichtig, dass ich ihn entlastete und betonte, dass er keine Schuld an der Situation trage. Häufig ist dieses Schuldgefühl aber stark und tief verankert. Kinder geraten oft in einen Loyalitätskonflikt: Sie haben Angst, ihre Eltern zu verraten und Verantwortung an einer möglichen Eskalation zu tragen. Ein weiteres Thema ist Mobbing. Ein Kind erzählte mir, dass es in der Klasse gemobbt werde. Wegen des Alkoholproblems der Eltern sanken die Schulnoten des Kindes, es isolierte sich mehr und mehr. In der Beratung gab ich dem Kind Gehör und bot ihm an, dass es mit mir darüber sprechen könne, weil es das mit den Eltern nicht konnte. In der gemeinsamen Beratung mit den Eltern habe ich dies dann thematisiert.

Wie ging es weiter?

Die Eltern waren schockiert, als sie vom Mobbing erfuhren. Sie hatten davon nichts mitbekommen. Zusammen mit den Lehrpersonen und dem Schulsozialdienst suchten wir nach Lösungen.

Kamen die Eltern zum Blauen Kreuz in die Suchtberatung?

Wir führen das Angebot «Sucht in der Familie» zu dritt. Tatsächlich gingen der trinkende Elternteil und der Ehepartner zu einer meiner Teamkolleginnen in die Beratung, während die Kinder bei mir in der Beratung waren. Glücklicherweise konnten wir den Fall inzwischen abschliessen.

Empfinden Kinder manchmal Wut oder Hass auf ihre Eltern?

Man muss differenzieren: Es ist nicht so, dass die betroffenen Kinder die Elternperson generell hassen, sondern den alkoholtrinkenden Teil der Elternperson. Wenn die Elternperson mal nicht konsumiert und gutgelaunt oder unternehmungslustig ist, dann liebt das Kind seine Eltern wie in einer nicht suchtbelasteten Familie.

Verheimlichen Eltern ihre Sucht vor ihren Kindern?

Ja, viele Eltern verstecken Flaschen und glauben, die Kinder würden sie nicht finden. Oder

sie trinken, wenn sie denken, dass die Kinder schlafen. Kinder sind sehr feinfühlig. Sie merken sehr schnell, wenn etwas nicht stimmt und dass das Verhalten der Eltern anders ist. Kinder bekommen das Trinken der Eltern immer mit.

Wie hoch ist das Risiko, dass Kinder von trinkenden Eltern später psychische Probleme bekommen?

Gemäss dem Institut Kinderseele Schweiz haben solche Kinder ein um 50 Prozent höheres Risiko, später psychische Probleme zu bekommen.

Was kann man tun, damit es nicht so weit kommt?

In unserer Funktion können wir früh intervenieren, den Kindern Gehör schenken, sie entlasten. Das ist entscheidend für die Entwicklung und spätere Zukunft des Kindes. «Sucht in der Familie» ist ein Angebot dazwischen, das heisst, wir entlasten die Kinder, die noch nicht in eine Therapie gehen, aber viel durchmachen und viel erlebt haben. Wir fragen: «Was benötigt das Kind?» Wir besprechen mit den Kindern die fünf Gefühle Angst, Wut, Scham, Verantwortung und Misstrauen.

Musst du ein Kind manchmal in eine Therapie weiterschicken?

Je nachdem, wie schwer das Kind unter der Situation leidet, schicken wir es zu einer Psychologin, einem Psychologen oder in die Psychotherapie. Dann weiss ich, dass das Kind gut aufgehoben ist.

Was ist das Wichtigste für betroffene Kinder, um ihnen eine möglichst gute Entwicklung zu ermöglichen?

Für eine Stimmung zu sorgen, in der sie das Geheimnis aussprechen können, ihnen zuhören, ihren Selbstwert stärken. Und das Kind muss eine Bezugsperson haben, welche die «3v» erfüllt: ver-

traut, verlässlich und verfügbar. Wir haben bei uns auf der Fachstelle in Biel im 1. Stock ein Atelier, in dem Kinder Kinder sein und sich kreativ austoben dürfen: Hier können sie malen, basteln und spielen. Wenn sie wollen, dürfen sie währenddessen erzählen, was sie zu Hause belastet. Aber wir zwingen sie nicht dazu.

Bist du während dieser befristeten Zeit diese Bezugsperson, oder kann das auch jemand anderes sein?

Das kann ich sein, aber das kann natürlich auch jemand anderes sein, eine angehörige Person, eine Nachbarin. Wichtig ist, dass es eine solche Bezugsperson überhaupt gibt.

Besten Dank für das Gespräch!



Nicole Chiantera-Tobler, Suchtberaterin beim Blauen Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg

Die Gute Nachricht

«Bleib bei uns, denn es will Abend werden, und der Tag hat sich geneigt.»
Lukas 24,29

In gut einem Monat feiern wir Karfreitag und Ostern. Dazu passt der Vers aus Lukas 24,29. Er stammt aus der Begegnung vom auferstandenen Jesus mit den beiden Emmaus-Jüngern, die traurig nach der Kreuzigung von Jesus unterwegs nach Hause waren. Plötzlich lief da einer mit ihnen, Jesus, den sie aber nicht erkannten. Sie luden ihn mit den obgenannten Worten zu sich ein. Erst beim Dankgebet am Tisch erkannten sie ihn. Und er verschwand vor ihnen. Die Traurigkeit wich grosser Freude, dass Jesus von den Toten auferstanden ist und sie liefen sofort nach Jerusalem zurück, um die frohe Botschaft zu verkünden.

Das ist eine meiner Lieblingsgeschichten der Bibel. Ich weiss nicht, ob ich den beiden Jüngern als langjähriger Jogger hätte folgen können. Die Freude war so gross, dass sie über sich hinauswuchsen und in Kürze wieder in Jerusalem waren.

Im Februar war ich als Wanderleiter 65+ der reformierten Kirchgemeinde Ittigen mit einer Gruppe auf einer Halbtageswanderung unterwegs nach Neuenegg. Die drei Glocken im Kirchturm von Neuenegg stammen aus dem Jahr 1861. Jede Glocke ist mit einem Bibelvers versehen. Zwei Verse haben mit dem auferstandenen Jesus zu tun; einerseits mit der Bitte «Bleib bei uns, denn es will Abend werden», andererseits mit der Zusage von Jesus: «Friede sei mit euch.» Nehmen wir die Glocken als Motivation mit in den Alltag und tragen diese Hoffnung selbst in die Welt hinaus.

Hansruedi Seiler
Team-Mitglied Blaukreuz-Bibelkurs

Alle Veranstaltungen während der Aktionswoche «Kinder von sucht betroffenen Eltern» sind auf der Website von Sucht Schweiz aufgelistet: <https://kinder-eltern-sucht.ch/nationale-aktionswoche/programm-der-aktionen/> Hier finden betroffene Jugendliche Informationen und Unterstützung: <https://mamatrinkt.ch/>



Gian-Marco Schmid alias Gimma

«Alkohol und die Kneipe waren unserer Mutter wichtiger als wir»

Die Alkoholsucht seiner Mutter hat den Bündner Rapper Gimma (45) geprägt. Vor drei Jahren rappte er auf seinem Album «Schwarza Rucksack» darüber, wie die Alkoholsucht seiner Mutter bei ihm Depressionen ausgelöst hatte. Nun hat der Musiker unter seinem richtigen Namen Gian-Marco Schmid ein Buch veröffentlicht. Darin geht es um den Tod seiner Mutter, über ihre Alkoholsucht und darum, dass er sich als Kind und Jugendlicher oft allein gefühlt hatte.

Als Teenager fing Gian-Marco Schmid an, Songs zu schreiben. Seit der 3. Klasse lebte er mit seiner Schwester und seiner alleinerziehenden Mutter in einem Blockquartier in Domat/Ems (GR) auf. Dass seine Mutter alkoholabhängig war, sei ihm erst später bewusst geworden. In «Schweiz Aktuell» vom 3. Februar 2025 erzählt der Rapper: «Meine Mutter hatte es schon früh geschafft, mit den lokalen Geschäften zu vereinbaren, dass wir Kinder für sie Wein und Bier besorgen konnten, obwohl ich damals erst 9 oder 10 Jahre alt war. Alle in den Geschäften kannten meine Mutter, somit war das kein Problem.»

Instinktiv verbrachte er lieber Zeit draussen statt seine Freunde zu sich nach Hause einzuladen. Seine Mutter fuhr betrunken Auto und baute mehrere Unfälle. «Es war ein Riesenglück, dass niemandem etwas passierte», erzählt er. Reagiert habe niemand, auch wenn ein Lehrer nachgefragt hatte, und einige im Quartier mitbekommen hatten,

dass etwas in der Familie nicht stimmte. «Meine Mutter war eine gute Schauspielerin und trat sehr überzeugend auf, auch gegenüber den Behörden», erzählt Gian-Marco Schmid.

Vorletzten Herbst starb die Mutter. Kurz darauf beendete Gian-Marco Schmid sein Buch. Darin heisst es: «Alkohol und die Kneipe waren unserer Mutter wichtiger als wir. Das war meine Quintessenz nach 20 Jahren mit diesem Thema. Damals war ich 33 Jahre alt. Sie sprach dies sogar einmal in meiner Gegenwart aus, sternhagelvoll am Küchentisch sitzend.»

Um Anschluss an Gleichgesinnte zu haben, engagiert sich Gian-Marco Schmid im Verein Löwenzahnkinder, der Menschen, die in suchtbelasteten Familien aufwuchsen, eine Stimme gibt. Die Mitglieder begleiten und unterstützen sich gegenseitig.

Es werde wahrscheinlich noch lange dauern, um diese ganze Lebensphase aufzuarbeiten, sagt der Musiker.

«Abschiede von Mutter» von Gian-Marco Schmid

Klappentext zum Buch:

Der wiederholte Abschied von seiner Mutter in den aufwühlenden Tagen nach ihrem Tod ist Gian-Marco Schmid's Fokus in seinem schonungslosen, aber feinfühligem autobiografischen Text. Zwischen einer Liebeserklärung und einer Bilanz versucht «Abschiede von Mutter» das Unfassbare zu fassen. Schmid wählt dafür die Form eines akribischen Tagebuchs sowie Rückblenden auf markante Momente zwischen seiner Mutter und ihm. Ungeschönt zeigt er, wie von einer naiven Liebe als Kind irgendwann nur das blanke Entsetzen und die Wut darüber bleiben, dass es keine Waffe gegen den übermächtigen Gegner Alkohol gibt. «Abschiede von Mutter» ist ein seltener, authentischer Einblick in eine Familie am Rand der sozialen Verwahrlosung, ein starker und erschütternder Text und ein lautes Plädoyer gegen die Sucht.

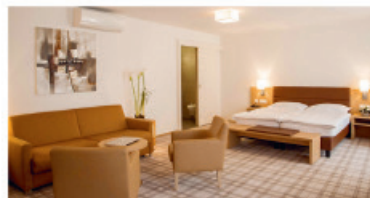


Gemütliche Atmosphäre und Gastlichkeit wird bei uns gross geschrieben.

Petersgraben 23 | CH-4051 Basel
Tel. +41 61 261 81 40 |
www.hotelrochat.ch | info@hotelrochat.ch

Hotel Rochat seit 1899

** Hotel mit *** Komfort.
Historisches Gebäude unter Denkmalschutz in der Basler Altstadt.
Zentrale und sehr ruhige Lage.
Nähe Universität und Kantonsspital.
80 Betten / 50 Zimmer renoviert mit *** Komfort,
Bad oder Dusche, WC, FullHD Slim & Smart TV
mit 150 internationalen Kanälen, Minibar
und high Speed Wlan Internet.



Heimgegangene

Blaues Kreuz Ostermündigen

Hubert Castelberg, 85 Jahre

Blaues Kreuz Steffisburg

Margrith Kropf, 103 Jahre

Erfolgreicher «Dry January»

Die Teilnehmenden, die Bars und die Trägerorganisationen der Kampagne «Dry January» blicken auf einen erfolgreichen «nüchternen Januar 2025» zurück. Sie seien «fitter, wohler und entspannter», berichteten Teilnehmende über ihre alkoholfreie Erfahrung.

Zahlreiche nationale und regionale Medien, darunter auch die «Tagesschau» von Schweizer Radio und Fernsehen SRF, berichteten über den «Dry January».

Teilnehmende des «Dry January» erzählten, dass sie entspannter und weniger gereizt seien. 84 Prozent der Teilnehmenden erklärten in einer Umfrage des Projektteams, sie

fühlten sich fitter. 42 Prozent machten mehr Sport. Eine Teilnehmerin meinte, sie sei achtsamer mit sich selbst umgegangen. Vier von fünf Personen schliefen besser und länger.

Einige Teilnehmende vermissten Alkohol in keiner Situation und brauchten ihn auch nicht im Alltag. «Ich habe alles normal weiter gemacht – einfach ohne Alko-



hol», erzählt ein Mann rückblickend. Auch das Umfeld habe positiv und unterstützend auf die Alkoholpause reagiert, hielten 97 Prozent der Befragten fest. Die Hälfte will so lange alkoholfrei weiterleben, wie die Lust dafür vorhanden sei. Die Hälfte will weiterhin keinen Alkohol trinken.

Das Blaue Kreuz freut sich sehr über den Erfolg der Kampagne und darüber, dass Bars generell mehr alkoholfreie Getränke verkaufen. «Der Alkoholkonsum sinkt und alkoholfreie Getränke sind eine gute Alternative», bestätigt ein Barman der Twentys Cocktailbar in Biel (BE). Bars, die eine grosse Auswahl an alkoholfreien Bieren und Drinks haben, ziehen Kundschaft an, die schmackhafte Getränke ohne Promille wünscht.

Besonder beliebt war die Veranstaltungsreihe «Sober Nights – Better Vibes». Dabei zeigte die gute und ausgelassene Stimmung, dass Spass und Genuss auch ohne Alkohol möglich sind.

Dry January Schweiz ist eine gemeinnützige Kampagne, die Menschen dazu ermutigt und begleitet, im Januar eine Alkoholpause einzulegen.

Trägerorganisationen sind das Blaue Kreuz Schweiz (Projektleitung), GREA (Groupement romand d'études des addictions), Fachverband Sucht und Sucht Schweiz. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) unterstützt die Kampagne. Erfunden wurde der Dry January 2013 von der britischen Organisation Alcohol Chance UK (ACUK). Inzwischen hat sich der Dry January als Alkohol-Präventionskampagne in zahlreichen Ländern etabliert.

Profitieren Sie von 10% Rabatt und den genossenschaftlichen Vorteilen!



Wer ist die Vaudoise ?

Seit 1895 im Schweizer Markt präsent, zählt die Vaudoise Versicherung hierzulande zu den sichersten und vertrauenswürdigsten Versicherungen. Dies dank ihren genossenschaftlichen Wurzeln und der langfristig ausgerichteten Vision.

Ihre Vorteile als MitarbeiterIn und/oder aktives Mitglied des Blauen Kreuzes:

- **10% Rabatt** auf alle privaten Versicherungen (Auto, Motorrad, Haushalt, etc.) der Vaudoise
- **Zusätzliche 10% Rabatt** bei Einschluss der Nulltoleranz-Grenze bei Alkohol im Strassenverkehr in Ihrer Auto- und Motorradversicherung

Weitere Vorteile als Vaudoise-Kunde:

- Sie profitieren von einer genossenschaftlichen **Gewinnbeteiligung** (in den letzten Jahren erhielten Sie im Durchschnitt 15% der Prämie zurück)
- Sie haben die Möglichkeit, vom **lebenslangen Maximalbonus** zu profitieren (einmalig in der Schweiz).
- Sie profitieren von einer **persönlichen, einfachen und schnellen Schadenabwicklung**.
- Sie erhalten eine **kostenlose Überprüfung** Ihrer Versicherungs- und Vorsorgesituation.

Wer ist für Sie zuständig?

Mein Name ist Philippe Küffer. Ich arbeite seit mehr als 10 Jahren für die Vaudoise. Von Beginn an hat mich die genossenschaftliche Struktur und die soziale Verantwortung, welche die Vaudoise Versicherungen wahrnimmt, begeistert. Ich bewundere das Engagement, welches das Blaue Kreuz tagtäglich in unsere Gesellschaft einbringt und damit vielen Menschen in unserem Land eine grosse Hilfe ist. Sie können mich unter folgenden Koordinaten erreichen. Ich bin gerne in allen Versicherungs- und Vorsorgefragen für Sie da.

Vaudoise Versicherungen
Philippe Küffer, Versicherungs- und Vorsorgeberater
Thunstrasse 20, 3000 Bern 6
T 031 356 51 36, M 076 372 73 62
pkueffer@vaudoise.ch - www.vaudoise.ch

«Positive Veränderung ist relativ kostengünstig möglich»

Das Internationale Blaue Kreuz (IBC) setzt sich weltweit für Suchtprävention, Bildung und Gesundheitsförderung ein. Im Oktober 2024 konnten zwei Fachfrauen des IBC in Bern das Suchtpräventionsprojekt in Lomé (Togo) besuchen. Die Projektverantwortliche Flavia Ganarin erzählt von ihrem eindrücklichen Blick hinter die Kulissen und erläutert, warum Prävention so wichtig ist.



Projektteilnehmerin

Seit 2018 wird das Präventionsprogramm von IBC finanziert und erreicht besonders benachteiligte Kinder und Jugendliche. Während einer Woche durften Katrin Schmidt, Finanzverantwortliche beim IBC, und ich hautnah erleben, welche positiven Veränderungen das Projekt vor Ort tagtäglich bewirkt.

Togo steht vor grossen Herausforderungen im Umgang mit Alkohol- und anderem Drogenkonsum, insbesondere in der pulsierenden Hauptstadt Lomé. Vor allem bei Jugendlichen zwischen 12 und 24 Jahren steigt der Drogenkonsum zunehmend. Es werden immer mehr synthetische Drogen in Formen von Bonbons, Süssigkeiten oder Pillen sehr günstig verkauft. Hinzu kommt, dass in Togo über 45 Prozent der Bevölkerung unter der Armutsgrenze leben. Diese wirtschaftlichen Bedingungen verstärken die Anfälligkeit für Suchtprobleme. Präventionsprogramme und Bildungsinitiativen zeigen jedoch, dass Veränderung relativ kostengünstig möglich ist. In Kooperation mit dem Blauen Kreuz Togo verfolgt das IBC einen evidenzbasierten Ansatz zur Unterstützung von besonders vulnerablen Jugendlichen. Besonders wirkungsvoll sind die Life Skills-Workshops, die Schülerinnen und Schüler helfen, selbstbewusst Entscheidungen zu treffen und stabile Beziehungen aufzubauen.

Inspirierende Begegnungen beim Blauen Kreuz Togo

Während unseres Aufenthalts in Togo haben wir mehrere Schulen in Quartieren besucht, die stark von Armut und Drogenkonsum betroffen sind. Das Blaue Kreuz Togo besteht aus einem Team von jungen, sehr gut ausgebildeten Psychologinnen und Psychologen, Sozialarbeitenden und Erzieherinnen, die die Schulklassen während einem Jahr begleiten und sogenannte Life Skills-Schulungen durchführen. Die Kinder lernen auf spielerische und interaktive Weise die negativen Auswirkungen von Alkohol und anderen Drogen auf ihren Körper und die Gesellschaft kennen. Gleichzeitig werden sie dazu befähigt, gesunde Entscheidungen für ihre Zukunft zu treffen.

Katrin und ich waren sehr beeindruckt von der grossen Begeisterung, mit der die Schulkinder selbst unter den schwierigsten Bedingungen lernen möchten. Wir haben Schulklassen mit bis zu 150 Schülerinnen und Schülern besucht. Meistens gibt es in diesen

öffentlichen Schulen nur einen Drucker (für bis zu 5000 Schulkinder) und sehr wenig Schulmaterial. Mehrere Schulleiter haben uns ausserdem berichtet, dass Gewalt und Drogenkonsum in und um die Schulen seit Beginn der Zusammenarbeit mit dem Blauen Kreuz drastisch gesunken seien.

An einem Tag fuhren wir fast zwei Stunden mit dem Auto in das Dorf Batonou ausserhalb von Lomé. Die Reise fühlte sich wie eine Zeitreise in die Vergangenheit an. Bis heute gibt es in Batonou weder Elektrizität, Internet, fliessendes Wasser noch eine Post oder Anbindung an den öffentlichen Verkehr. Dies ist leider noch heute eine Lebensrealität in vielen Dörfern Togos.

Unser Projekt unterstützt vor Ort eine Gruppe von 30 Frauen und ihre Familien, die alle mit Suchtproblemen innerhalb der Familie konfrontiert sind – meist betrifft es die Alkoholabhängigkeit ihrer Partner. Die Frauen wurden mit Schulungen und Beratungen unterstützt und erhielten ausserdem



Katrin Schmidt und Flavia Ganarin (rechts) mit dem Team des Blauen Kreuzes Togo



Projektteilnehmerinnen

eine Anschubfinanzierung, um ihre kleinen Geschäfte, zum Beispiel die Produktion und den Verkauf von Palmöl, anzukurbeln. Während unseres Besuchs erzählte uns eine Frau: «Vorher konnten wir nie dreimal pro Tag essen. Nun ist das immer öfter möglich.»

Eine andere sagte: «Ich habe es endlich geschafft, alle meine vier Kinder zur Schule zu schicken.» Eine weitere fügte hinzu:

«Mein Mann und ich konnten uns versöhnen, jetzt trinkt er immer weniger.» Und schliesslich: «Mein Leben ist zwar noch nicht gut, aber besser.» Der Projektbesuch diente auch

«Mein Mann und ich konnten uns versöhnen, jetzt trinkt er immer weniger.»

der Überprüfung der Finanzen und der Geschäftsführung. Katrin und ich führten einige Stichproben durch und sind sehr zufrieden mit der präzisen und transparenten Finanzverwaltung, die das Blaue Kreuz Togo auszeichnet – das A und O eines erfolgreichen

Projekts! Zum Abschluss besuchten wir das Hotel, in dem dieses Jahr im Oktober die IBC-Generalversammlung stattfinden wird. Erstmals nach acht Jahren (während Covid fand die Versammlung online statt) werden sich alle IBC-Mitgliedsorganisationen für eine Woche des Austauschs und der gemeinsamen Arbeit zur



Schulklasse

Generalversammlung treffen. Die Wahl ist auf Lomé gefallen, da das Blaue Kreuz Togo hervorragende Arbeit leistet. Darüber hinaus möchten wir unsere Mitglieder in Afrika speziell stärken, da sie eine grosse Lücke im Bereich Suchtprävention und Gesundheitsförderung füllen.

Voller Dankbarkeit über diese wertvollen Erfahrungen sind Katrin und ich nach einer Woche in die Schweiz zurückgefliegen. Wir haben sehr offene, grosszügige und inspirierende Menschen kennengelernt, die sich trotz enormer Herausforderung jeden Tag für eine bessere Gesellschaft einsetzen.

Flavia Ganarin, Projektverantwortliche IBC

Fachmagazin-Beitrag

Alkohol – der Elefant im Raum

Alkohol gehört für viele Menschen in der Schweiz selbstverständlich zum Alltag. Ein Glas Wein zum Essen, ein Bier nach der Arbeit oder ein Apéro mit Freunden – das gehört für viele dazu. Doch was dabei oft vergessen wird: Alkohol gilt nicht nur als ein Genussmittel, sondern ist auch eine der schädlichsten Substanzen.

Jedes Jahr sterben in der Schweiz etwa 1500 Menschen an den Folgen ihres Alkoholkonsums. Hinzu kommen hohe Kosten für das Gesundheitswesen sowie schwerwiegende soziale und wirtschaftliche Belastungen. Krankheiten wie Krebs, Herzprobleme und Lebererkrankungen können durch Alkoholkonsum ausgelöst oder verschlimmert werden. Doch trotz dieser bekannten Risiken gibt es in der Schweiz keine breit angelegte, nationale Kampagne, die über die Gefahren von Alkohol aufklärt.

Oft entscheiden Menschen über ihren Konsum aufgrund von Werbung oder gesellschaftli-

chen Gewohnheiten. Es fehlt an faktenbasierter Information, die den Gesundheitsrisiken von Alkohol die notwendige Aufmerksamkeit gibt. Expertinnen und Experten der grössten Suchthilfeorganisationen des Landes fordern daher dringend vom Bund, dass die Schweiz eine nationale Alkoholstrategie entwickelt. Ziel ist es, die Bevölkerung besser über die Gefahren zu informieren und langfristig sowohl die Gesundheit der Menschen als auch die Kosten im Gesundheitswesen zu verbessern.

Der Artikel «Alkohol, der Elefant im Raum», geschrieben von Monika Huggenberger

(Stellvertretende Geschäftsführerin Blaues Kreuz Schweiz) und weiteren Fachpersonen, zeigt deutlich, wie wichtig dieses Thema ist. Es geht darum, einen öffentlichen Diskurs zu fördern, der Voraussetzung für die wichtigen politischen Regulierungsprozesse ist, um die Gesellschaft faktenbasiert für das Thema Alkohol zu sensibilisieren.

Den vollständigen Beitrag finden Sie im Sucht-Magazin 6/2024:

<https://www.suchtmagazin.ch/magazin/praevention-integrative-behandlung-alkohol-2024-06?medium=1>

Workshop für Vorgesetzte und HR-Fachpersonen

Alkoholprobleme am Arbeitsplatz existieren, werden aber häufig tabuisiert und verschwiegen. An einem Workshop des Blauen Kreuzes Zürich vom 12. November 2024 erfuhren Vorgesetzte und HR-Verantwortliche, wie sie mit dem Thema konstruktiv umgehen können. Die Rückmeldungen waren derart positiv, dass im 2025 ein weiterer Workshop zu diesem wichtigen Thema geplant ist.

Die 15 Teilnehmenden erhielten praxisorientierte Tipps und Hintergrundinformationen, Interventionsmöglichkeiten bei Verdacht auf Missbrauch von Suchtmitteln und konkrete Handlungsoptionen.

Es ist bekannt, dass sich Alkohol- und andere Suchtmittelprobleme von Mitarbeitenden einschneidend auf den Arbeitsplatz auswirken. Zwei bis fünf Prozent der Arbeitnehmenden haben einen gesundheits-

schädigenden Umgang mit Alkohol. Bei jeder sechsten Kündigung spielt übermässiger Alkoholkonsum eine Rolle.

Die Betroffenen selbst, aber auch Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzte wagen sich häufig nicht, das Thema anzusprechen. Alle sind verunsichert mit der Situation und fürchten sich davor, falsch zu reagieren. Anlässlich des Nationalen Aktionstages am 23. Mai 2024 hatte das Blaue Kreuz

Zürich eine telefonische Hotline für Kurzberatungen eingerichtet. Zahlreiche Anrufe bestätigten, dass in vielen Firmen das Thema Alkohol am Arbeitsplatz virulenter ist als vermutet. Deshalb plant das Blaue Kreuz Zürich, den Workshop erneut anzubieten.

www.zh.blaueskreuz.ch/aaa
www.alkoholundarbeit.ch



**WINTERFREUDEN
IN DAVOS**

JETZT RESERVIEREN: +41 (0)81 410 10 20

Bus & RHB
GRATIS
Diverse Aktivitäten &
Bergbahnen
VERGÜNSTIGT

Seebüel
Hotel *** Café • Restaurant • See

www.seebüel.ch



Bärenhöfli
essen/trinken/treffen

Zeughausgasse 41, 3011 Bern
baerenhoefli.ch

Mittagstisch
schnell, günstig
und gesund

Abendkarte
leichte, frische Gerichte

Bärenhöfli Öpfuchüechli
der süsse Klassiker



Ein ideales Geschenk für Ihre Kinder oder Enkel im Alter von 3–8 Jahren.

Max will den Schnee sehen

ISBN / EAN 978-3-03965-038-5
Hardcover, 40 Seiten
24.80 CHF / 24.80 EUR

mosaicstones
VERLAG & BUCHHANDEL

Leseprobe



Impressum

www.blaueskreuz.ch
Erscheint sechsmal jährlich.

Redaktion: Francesca Heiniger

Layout und Druck:
Brüggl Admedia, 8590 Romanshorn

Zuschriften sowie Adressänderungen, Inserate, Abonnemente, Versand und Probenummern an
Redaktion BLAUES KREUZ
Blaues Kreuz Schweiz, Lindenrain 5, 3012 Bern
Telefon 031 300 58 60, kommunikation@blaueskreuz.ch

Anzeigen
Tarif auf www.blaueskreuz.ch/bk-anzeigentarif
Redaktions- und Insertionsschluss für Nr. 2/2025:
15. Februar 2025