

Kinder von suchtbetroffenen Eltern

«Mit elf oder zwölf kauften wir für unsere Mutter Weinflaschen an der Tankstelle.»

Lina* ist ein «Löwenzahnkind»**: Sie ist als Kind einer suchtbetroffenen Mutter aufgewachsen. Die heute 24-Jährige erzählt von ihrer belasteten Jugend, worüber sie im Nachhinein wütend ist, und wie sie selbst heute zu Alkohol steht.

Lina hatte eine normale, glückliche frühe Kindheit. Bis zu ihrem sechsten Lebensjahr lebte ihre Mutter drogenfrei. Der Vater ihrer Mutter, Linas Grossvater, war jedoch alkoholabhängig. Linas Mutter versuchte als junge Frau, ihren seelischen Schmerz mit harten Drogen zu betäuben, auch auf dem Zürcher Platzspitz. Dennoch gelang es ihr, ihr Studium zur Sozialpädagogin abzuschliessen, doch sie konnte ihren Beruf nie ausüben.

Mit neun Jahren erlebte Lina, wie ihre Mutter nach einer Operation opiathaltige Schmerzmedikamente erhielt. Ein Umstand, der dazu führte, dass sie wieder regelmässig Heroin nahm.

Der drogenfrei lebende Vater glaubte lange, dass seine Frau einen Weg aus der Sucht finden werde. Doch die Sucht war stärker, was schliesslich zur Trennung der Eltern führte.

Das Sorgerecht wurde der Mutter zugesprochen mit der Begründung, dass sie sich aus der Sucht werde befreien können, wenn die beiden Mädchen – Lina hat eine jüngere Schwester – bei ihr blieben. Doch diese Annahme erfüllte sich nicht.

Der Alltag mit der drogen- und alkoholabhängigen Mutter war unsicher, ungeordnet



*Damals war ihre Welt noch in Ordnung:
Lina als kleines Mädchen*

und unvorhersehbar. Die Mutter nahm ihre Töchter häufig spät abends mit in die Stadt, wenn sie auf der Suche nach Stoff war. Die damals neunjährige Lina musste schon viel zu früh Verantwortung übernehmen: Sie kümmerte sich um ihre kleine Schwester und um den Haushalt. In der Schule war Lina häufig müde und konnte sich oft nur schlecht konzentrieren.

Die Wochenenden verbrachten die Mädchen häufig bei ihrem Vater, wo sie ein wenig Normalität erleben durften. Doch auch dort fiel es Lina schwer, wirklich ein Kind sein zu dür-



Liebe Leserin, Liebe Leser

Wie wir inzwischen wissen, ist Alkohol nicht nur ein Genussmittel, sondern auch eine schädliche und süchtig machende Substanz. Die Leidtragenden sind nicht nur alkoholabhängige Menschen selbst, sondern auch die ihnen nahestehenden Personen. Themen rund um Sucht werden in der Gesellschaft häufig tabuisiert, und Abhängige erfahren häufig Stigmatisierung. Wenn die Betroffenen auch noch Eltern sind, ist die Sucht ein doppeltes Tabu. Um auf das Thema der leidtragenden Kinder aufmerksam zu machen, hat sich das Blaue Kreuz der Aktionswoche «Kinder von suchtbetroffenen Eltern» angeschlossen. Eine junge Frau gewährt Einblick in ihre Kindheit mit einer drogen- und alkoholabhängigen Mutter. Ihren eindrücklichen Bericht lesen Sie auf Seite 1–4. Der «Dry January» wurde erstmals ergänzt mit einer «Workplace-Challenge»: Betriebe und ihre Mitarbeitenden konnten sich gemeinsam für eine kollektive Alkoholpause anmelden. Die Herausforderung bot vielen Unternehmen einen einfachen Einstieg, um das Thema Alkohol und Gesundheit am Arbeitsplatz anzusprechen, Trinknormen im Arbeitskontext zu hinterfragen und den Austausch im Team zu fördern.

Auf Seite 11 stellen wir Ihnen Oliver Baer vor. In seinem Buch «Belichtet und benebelt» berichtet der ehemalige Fotograf schonungslos ehrlich, wie er über 15 Jahre lang im Alkoholausgang lebte – und wie er sich von der Sucht befreien konnte.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und eine angenehme Frühlingszeit!

Francesca Heiniger
Fachmitarbeiterin Kommunikation
und Fundraising

*Lina möchte nur ihren Vornamen nennen

**Der Verein «Löwenzahnkinder» gibt Kindern aus suchtbelasteten Familien eine Stimme

fen. Der Vater war oft in sich gekehrt, gefangen in seiner Ohnmacht und Enttäuschung, dass er das Sorgerecht nicht erhalten hatte und zusehen musste, wie seine Töchter litten. Lina spürte, wie ihr Vater innerlich zerbrach. Sie fühlte sich für die ganze Familie verantwortlich und wollte stark sein.

«Fachpersonen sollten den Loyalitätskonflikt von Kindern erkennen.»

Als Lina 19 Jahre alt war, hielt sie es nicht mehr aus und zog zusammen mit ihrer Schwester zum Vater.

Die mehrfachen Selbstmorddrohungen ihrer Mutter versetzten Lina in solche Angst, dass sie aus Verantwortungsbewusstsein die Polizei alarmierte. Als diese eintraf, spielte die Mutter die Situation jedoch herunter, die Intervention blieb ohne Konsequenzen.

Trotz ihrem Gefühlschaos aus Angst, Schuldgefühlen, Trauer und Wut erschien Lina weiterhin pflichtbewusst zur Arbeit. Doch als sie merkte, dass ihr alles zu viel wurde, suchte sie das Gespräch mit ihrer damaligen Chefin – Lina war damals noch in der Lehre. Allerdings stiess sie auf wenig Verständ-

nis und musste weiterarbeiten, da der Betrieb personell unterdotiert war.

Während der Corona-Pandemie ging schliesslich nichts mehr: Körper, Geist und Seele streikten. Da wurde Lina bewusst, dass es so nicht weitergehen konnte und meldete sich in einer psychiatrischen Klinik an. Weil sie sich mit Corona angesteckt hatte, wurde sie in ein Einzelzimmer verlegt. Das Alleinsein machte ihr keine Mühe, im Gegenteil, es war für sie Erholung und Luxus. In der Klinik konnte

sie zur Ruhe kommen, Energie tanken und mit professioneller Unterstützung ihre Situation analysieren und reflektieren, wie sie ihre Zukunft würde bewältigen können.

Lina, wie geht es dir zurzeit?

Gut eigentlich, allerdings auch recht wechselhaft. Nach wie vor spielt meine Vergangenheit eine grosse Rolle. Ich werde wohl nie ganz damit abschliessen können. Aber ich wünsche mir, dass ich das Gute und die Freude am Leben noch ein wenig besser geniessen kann. Ich habe manchmal depressive Phasen.

Hast du professionelle Unterstützung?

Ja, ich bin seit bald sechs Jahren bei einer Psychologin in Gesprächstherapie. Lange ging ich alle zwei Wochen zu ihr, zurzeit tue ich das im Monatsrhythmus. Das ist sehr gut und ich komme wirklich weiter; ich hatte Glück mit ihr.

Du hast eine Ausbildung absolviert und auch beendet. Arbeitest du in deinem erlernten Beruf?

Ja, ich habe die dreijährige Ausbildung zur Fachfrau Betreuung gemacht und dann ein Jahr Vollzeit für die Berufsmatura angehängt. Inzwischen arbeite ich seit bald zwei Jahren als Gruppenleiterin in einer Kinderkrippe.

Wie geht es deiner Schwester heute? Welchen Umgang mit eurer Vergangenheit habt ihr beide finden können?

Zuerst hatte meine Schwester den Kontakt zu unserer Mutter komplett abgebrochen. Ich selbst hatte enorm Mühe mit dieser Ablösung und hatte immer wieder sporadisch Kontakt zu ihr. Seit einem Jahr ist es umgekehrt: Ich selbst habe keinen Kontakt mehr zu unserer Mutter und meine Schwester sucht den Kontakt zu ihr wieder.

Hast du das Gefühl, deine Schwester möchte etwas nachholen mit der Mutter?

Nein, das glaube ich nicht. Ich glaube, es ist mehr das Gefühl einer Verpflichtung und irgendwie auch ein bisschen die Angst vor dem Moment, wenn unsere Mutter irgendwann nicht mehr da ist. Das Gefühl, die Zeit nicht so genutzt zu haben, wie man sie hätte nutzen können.



Wenn die Mutter trinkt, leiden auch die Kinder (Symbolbild).



Lina und ihre Schwester sagen Nein zu Alkohol und anderen Drogen (Symbolbild).

Hat man euch eurer Kindheit beraubt?

Ja, auf jeden Fall. Wobei: Die frühe Kindheit habe ich auf jeden Fall gehabt und die war sehr schön. Deshalb stehe ich jetzt da, wo ich bin und habe all dies einigermaßen gut überlebt. Falls die frühen Kindheitsjahre auch schon belastet gewesen wären, dann wäre ich möglicherweise heute psychisch krank oder süchtig oder beides.

Wie leben du und deine Schwester?

Zurzeit wohne ich noch bei meinem Vater, aber ich ziehe demnächst mit meinem Freund in unsere erste Wohnung. Meine Schwester studiert in Basel und wohnt dort in einer Wohngemeinschaft.

Kommen wir zu deiner Mutter.

Wie geht es ihr heute?

Wie gesagt, ich habe schon länger keinen direkten Kontakt mehr zu ihr, kann dies also nicht aus erster Hand beantworten. Aber ich weiss, dass es ihr nicht gut geht. Sie ist immer

noch suchtabhängig – weder ist sie kontrolliert abhängig noch erhält sie eine Substitutionsbehandlung. Zurzeit lebt sie in einer betreuten Wohnform. Sie ist häufig im Spital, weil es ihr gesundheitlich schlecht geht. Sie ist nicht erwerbstätig. Und sie hat kein Handy ... weil sie es verliert oder es ihr gestohlen wird.

Hat sie Fachpersonen, die sie betreuen?

Es ist ein Zuhause mit Betreuung, das heisst, sie kann bei Bedarf um Unterstützung bitten, wenn sie möchte. Aber meine Mutter meinte jeweils, das seien alle Deppen, die würden sowieso nicht helfen.

Welche Rolle spielte der Alkohol bei deiner Mutter?

Der Alkohol war ihr täglicher Begleiter. Ich glaube, sie hatte immer einen Pegel. Wir waren daran gewöhnt und merkten irgendwie keinen Unterschied, ob sie viel getrunken hatte oder weniger. Bei den harten Drogen hingegen war die Verhaltens-

änderung viel krasser, da haben wir ihre Gier nach Stoff eindeutig gemerkt.

Warum engagierst du dich bei den «Löwenzahnkindern»?

Ich möchte alles, was ich lerne, anderen Betroffenen weitergeben. Deshalb gebe ich auch dieses Interview. Ich finde, es ist wichtig, dass wir anfangen darüber zu sprechen, und zwar so früh wie möglich. Es gibt so viele, die schon als Kinder darunter leiden müssen. Je früher man beginnt, darüber zu sprechen, umso grösser sind die Chancen, dass man irgendwann im Leben an einem Punkt ankommt, an dem man sagen kann, dass das Leben doch auch schön sein kann. Ich möchte dazu beitragen, mehr Transparenz zu schaffen.

Gehörst du zu den Menschen, welche Sucht entstigmatisieren möchten?

Ja, ich finde, man sollte Sucht entstigmatisieren und explizit und offen darüber reden. Das

ist auch mein Anliegen, das ich im Rahmen der «Löwenzahnkinder» nach aussen tragen will.

Hättest du dir damals gewünscht, dass jemand frühzeitig auf deine Mutter zugegangen wäre und ihr Unterstützung angeboten oder vermittelt hätte?

Schwierig zu sagen, weil es ein unglaublich manipulatives Verhältnis war. Ich steckte in einem riesigen Loyalitätskonflikt: Ich wusste, wenn ich mich nach aussen wende, wird unsere Familie möglicherweise entzweit und meiner Mutter geht es noch schlechter. Davor hatte ich grosse Angst.

Was sehr wichtig gewesen wäre und im Nachhinein empfinde ich darüber eine grosse Wut: Wenn diese Fachleute besser geschult gewesen

wären, dann hätten sie vielleicht auch besser hingeschaut. Wenn das Kind sagt «Es ist alles okay.», aber die Mutter nimmt jeden dritten Termin nicht wahr und behandelt die Fachleute respektlos – dann hätten diese Fachpersonen nochmals genau hinschauen müssen. Das beschäftigt mich immer noch und ich denke: Das darf nicht sein! Die Fachpersonen haben übersehen, dass unser Kindwohl gefährdet war und dass ich in einem Loyalitätskonflikt steckte. Sie vertrauten fälschlicherweise auf meine Antwort – und unternahmen nichts.

Das Fachpersonal hätte erkennen müssen, dass Kinder von Suchtbetroffenen immer einen Loyalitätskonflikt haben?

Ja, absolut. Das hätten sie wissen müssen und sie hätten genauer hinschauen müssen. Auch mein Vater stand in einem sehr starken Loyalitätskonflikt.

Habt ihr euch früher für eure Mutter geschämt?

Ja, wenn meine Mutter mal die Schule besuchte, war das für mich eine Katastrophe. Ich habe mich fremdgeschämt. In den Verkehrsmitteln hatte sie immer Alkohol dabei. Ich sass dabei und spürte von rundherum die

Blicke der anderen Passagiere. Sollte ich heile Welt spielen, indem ich mit meiner Mutter ein Witzchen machte, um die eigentlich offensichtlichen Tatsachen zu überspielen? Ich hatte dauernd ein starkes Gefühl von Zerrissenheit.

Konnte sich deine Mutter einfach Alkohol besorgen? Wir wissen, dass es Abhängige gab, die früher ihre Kinder zum Alkoholaufschickten.

Das war bei mir auch so. Meine Mutter kannte eine Tankstellenmitarbeiterin und jammerte ihr vor, dass sie nicht selbst einkaufen könne,

weil es ihr schlecht gehe. So habe ich dann die Flaschen für sie abgeholt. Ich war damals elf oder zwölf Jahre alt. Oder wir Mädchen schmuggelten im Supermarkt

für unsere Mutter drei Weinflaschen unter dem Förderband durch. Uns herzige Mädchen hatte niemand kontrolliert.

Wir wissen von Betroffenen, die irgendwann merken, dass sie Hilfe brauchen und beim Blauen Kreuz oder einer anderen Fachstelle vorstellig werden oder sich in eine Klinik einweisen. War das bei deiner Mutter nie der Fall? Hat auch dein Vater sie nicht dazu bewegen können, sich Hilfe zu suchen?

Bevor meine Eltern zusammengekommen waren, war meine Mutter clean, sie trank auch keinen Alkohol. Wegen der Operationen kam sie zu Schmerzmitteln und rutschte dann wieder in die Drogen. Mein Vater konnte sie tatsächlich zu gewissen Schmerztherapien/Suchttherapien ermutigen, jedoch halfen sie nie längerfristig, und nach der Trennung gab es keine Versuche mehr.

Hätte deine Mutter Unterstützung angenommen?

Ihre Selbsteinsicht lautete: «Was soll das? Ich habe kein Problem!» Ich glaube, das ist bei Süchtigen häufig der Fall: Sie merken nicht, wann es zu viel ist, wann es nicht mehr geht. Es entspricht wohl gewissen

Mechanismen von Süchtigen, die lange versuchen, ihre Sucht zu verstecken oder herunterzuspielen.

Wie stehst du selbst heute zu Alkohol und anderen Drogen?

Vor Drogen habe ich einen Riesenrespekt und eine grosse Abwehrhaltung. Alkohol trinke ich sehr wenig, maximal ein Glas einmal im Monat.

Meine Schwester lebt komplett abstinenz, sie hat noch nie Alkohol getrunken und noch nie Drogen genommen.

Interessiert dich die Suchtpolitik?

Ja, mein Interesse ist schon da. Ich habe meine Maturaarbeit über den Platzspitz geschrieben, über den grossen Wandel in der Drogenpolitik. Ich wollte noch mehr wissen über die damalige Zeit, als meine Mutter ihre grossen Abstürze hatte.

Denkst du, dass wieder eine Drogenwelle auf die Schweiz zukommen könnte?

Es kommt drauf an, welche Quelle man hat, beziehungsweise, wo man sich informiert. Indirekt höre ich über Umwege von meiner Mutter, dass beispielsweise der Konsum von Fentanyl noch zunehmen könnte.

Insgesamt scheinst du mit deiner Vergangenheit Frieden geschlossen zu haben.

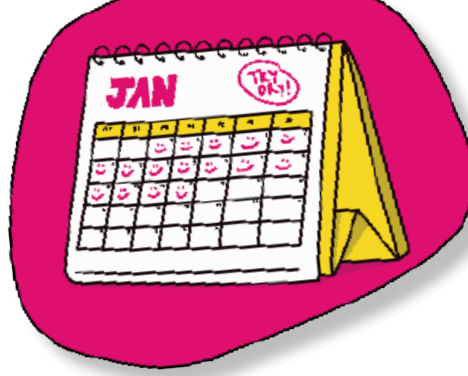
Auch dank meiner Therapie kann ich mittlerweile akzeptieren, was in meiner Kindheit war. Manchmal komme ich aber wieder an meine Grenzen und denke, es ist blöd, dass ich keine unbeschwerter Jugend hatte, in der ich mich mit Gleichaltrigen «austoben» konnte. Diese Erfahrung fehlt mir. Hingegen habe ich anderes gelernt und andere Erfahrungen gemacht, die mich schon in jungen Jahren reif handeln liessen. Ich bin jetzt so weit, dass ich sagen kann, ich bin für jeden Moment dankbar, weil ich Sachen lernen durfte, die die wenigsten lernen dürfen.

Danke für dieses Gespräch und alles Gute!

www.loewenzahnkinder.com
<https://kinder-eltern-sucht.ch/nationale-aktionswoche/>

Das war der Dry January® 2026

Die Arbeitswelt im Fokus



Der Dry January® 2026 richtete sich erstmals auch gezielt an die Arbeitswelt. Mit der neuen «Workplace-Challenge» konnten Betriebe und ihre Mitarbeitenden gemeinsam alkoholfrei ins Jahr starten – und damit ein Zeichen für Gesundheit, Teamgeist und einen sensibleren Umgang mit Alkohol setzen.

Der Dry January® lädt jedes Jahr dazu ein, den Januar ohne Alkohol zu verbringen und den eigenen Konsum zu hinterfragen. 2026 wurde dieses Konzept gezielt in Betriebe getragen. Mitarbeitende konnten sich gemeinsam anmelden, ihre alkoholfreien Tage sammeln und sich im Team gegenseitig motivieren. Die Challenge bot vielen Unternehmen einen einfachen Einstieg, um das Thema Alkohol und Gesundheit am Arbeitsplatz anzusprechen, Trinknormen im Arbeitskontext zu hinterfragen und den Austausch im Team zu fördern.

An dieser ersten Durchführung nahmen 31 Betriebe teil. Die Kampagne erreichte dadurch 565 Mitarbeitende. Gemeinsam sammelten diese rund 12 000 alkoholfreie Tage im Januar. Besonders erfreulich: 94 % der Teilnehmenden wünschen sich eine Wiederholung der Challenge im nächsten Jahr.

Offene Gespräche und gestärkter Teamgeist

Die Workplace-Challenge zeigte Wirkung über den Januar hinaus. Rund zwei Drittel der Teilnehmenden berichten, dass zum Ende des Monats im Betrieb offener über Alkoholkonsum gesprochen wird.

«Ich finde die Kampagne sehr gelungen. Es motiviert, wenn mehrere Personen im Betrieb teilnehmen und man nicht allein ist. Dadurch wird die Challenge noch grösser und man kann sich selbst sowie den anderen zeigen, dass man es schaffen kann.»

Solche Gespräche sind wichtig. In der Schweiz haben 2–5 % der Arbeitnehmenden und bis zu 10 % der Führungskräfte einen gesundheitsschädigenden Umgang mit Alkohol. Zudem stehen 15–25 % der Arbeitsunfälle im Zusammenhang mit Alkohol oder anderen psychoaktiven Substanzen.

Positive Effekte der Alkoholpause

Auch Teilnehmende, die ohne ihren Betrieb den Dry January® machten, spürten deutlich die positiven Effekte der Alkoholpause:

- 96 % erhielten positive Reaktionen aus ihrem Umfeld
- 83 % schlafen besser
- 80 % fühlen sich energiegeladener
- 97 % wollen künftig weniger Alkohol trinken

Nach dem erfolgreichen Start wird die Workplace-Challenge auch im Januar 2027 Teil des Dry Januarys® sein. Betriebe können sich ab August 2026 über die Dry January®-Webseite anmelden (<https://www.dryjanuary.ch/de/shop>).

Luna Hannappel
Projektleiterin Kampagnen



Die gute Nachricht

Die Kraft der Dankbarkeit

Es wird viel geforscht rund um die Dankbarkeit und die Studienergebnisse zeigen klar: Systematische Dankbarkeit mit Ritualen und Tagebüchern haben einen nachweislich positiven Effekt auf unsere körperliche Gesundheit wie reduzierten Blutdruck, hohe Herzfrequenzvariabilität, gute Schlafqualität, wie auch auf die Psyche mit weniger Stress, weniger depressiven Symptomen, optimistischerer Einstellung. Dankbarkeit tut uns also erwiesenermassen direkt körperlich und psychisch gut.

Ungefähr im Jahr 50 n. Chr. schrieb der Apostel Paulus an seine Freunde in Thessaloniki folgende Worte: «Seid dankbar in allen Dingen! Denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch!», 1. Thessalonicher 5,18.

Diesen Freunden ging es gar nicht gut zu dieser Zeit, da sie als Christen in Griechenland bedrängt und verfolgt wurden. Paulus machte ihnen Mut und bestärkte sie, trotz allen widrigen Umständen die Haltung der Dankbarkeit einzunehmen. Paulus wollte dabei nicht, dass sie eine rosa Brille anziehen und die Probleme einfach ausblenden, weil diese real waren. Er rief vielmehr dazu auf, durch die Dankbarkeit eine andere Perspektive einzunehmen und den Fokus auf das Gute und in diesem Fall die Kraft und die Möglichkeiten Gottes zu legen.

Dankbarkeit ist, damals wie heute, eine bewusste Entscheidung, die die Perspektive verändert und Kraft schenkt.

Machen wir doch die Dankbarkeit zu unserer inneren Haltung und lassen uns überraschen, wie sich unsere Sicht weitet und wie viel Kraft darin liegt.

Nadine Stoffel-Kurt
Bereichsleitung Facharbeit
Stv. Geschäftsführerin

Jugendschutz als Kernforderung des Blauen Kreuzes

Die Diskussion über eine mögliche Liberalisierung von Cannabis geht in der Schweiz in die nächste Runde. Für das Blaue Kreuz ist dabei klar: Entscheidend ist, dass der Schutz von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen konsequent gestärkt wird.

Nachdem das Schweizer Stimmvolk 2008 eine Liberalisierung der Cannabispolitik abgelehnt hat, wird das Thema derzeit im Parlament wieder aufgenommen. Grundlage ist eine parlamentarische Initiative eines Hanfbauers. Zurzeit erarbeitet das Bundesamt für Gesundheit (BAG) einen Gesetzesentwurf.

Für das Blaue Kreuz steht dabei eine zentrale Bedingung im Vordergrund: der Jugendschutz. Ein wirksamer Jugendschutz beginnt mit Früherkennung und Frühintervention. Jugendliche – auch junge Erwachsene bis Mitte zwanzig – sollten möglichst früh Zugang zu individueller Beratung erhalten, wenn erste problematische Konsummuster auftreten. Dafür braucht es ein dichtes Netz von Fachpersonen. Lehrpersonen und Mitarbeitende der Jugendsozialarbeit müssen geschult werden, Auffälligkeiten zu erkennen und Betroffene an geeignete Stellen weiterzuvermitteln. Diese Strukturen müssen schweizweit vorhanden und finanziell gesichert sein, bevor eine neue Gesetzgebung in Kraft tritt.

Reifungsprozess des Gehirns

Der Grund dafür liegt in den gesundheitlichen Risiken. Das menschliche Gehirn befindet sich bis etwa Mitte zwanzig im Reifungsprozess. Psychoaktive Substanzen können diese Entwicklung beeinflussen oder verlangsamen. Ein früher Konsum von Cannabis kann deshalb langfristige Folgen für Verhalten und Entwicklung haben. Studien zeigen zudem Zusammenhänge zwischen Cannabiskonsum und psychischen Erkrankungen wie Depressionen. Hinzu kommen gesundheitliche Risiken durch das Rauchen selbst, da Cannabis häufig mit Tabak gemischt und inhaliert wird.

Hohe Preise, kein Marketing und geringe Verfügbarkeit

Neben Prävention und Beratung braucht es Massnahmen, die den Konsum weniger attraktiv machen. Hohe Preise wirken nachweislich konsumhemmend, insbesondere bei Jugendlichen mit begrenztem Budget. Ebenso wichtig sind umfassende Werbe- und Marketingverbote.

Erfahrungen mit Tabak- und Alkoholprävention zeigen, dass Werbung, Sponsoring oder Promotionsaktionen den Konsum fördern. Deshalb sollten nicht nur klassische Werbung, sondern auch Sponsoring, Verkaufsfaktionen oder gebrandete Produkte verboten werden. Auch die Verfügbarkeit spielt eine zentrale Rolle: Je einfacher eine Substanz erhältlich ist, desto häufiger wird sie konsumiert. Bezugsalter, Verkaufszeiten und Verkaufsorte müssen deshalb eingeschränkt werden.

Mehr Schutz vor Passivrauch

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Schutz vor Passivrauch. In Gegenwart von Kindern und Jugendlichen sollte weder Tabak noch Cannabis konsumiert werden. Entsprechend braucht es strengere Regelungen für öffentliche und öffentlich zugängliche Räume, etwa in Restaurants, Bars sowie an Haltestellen und Bahnhöfen.

Kein Online-Verkauf

Kritisch beurteilt das Blaue Kreuz zudem den Online-Verkauf von Cannabis. Die Forschung zu legalen Drogen zeigt deutlich: Eine Ausweitung der Verfügbarkeit führt in der Regel zu mehr Konsum und damit zu mehr gesundheitlichen Schäden. Eine rund um die Uhr verfügbare Online-Bestellung würde diesen Effekt zusätzlich verstärken.

Eine zentrale Lücke sieht das Blaue Kreuz beim Ausbau der Prävention. Nötig wären schweizweite Informationskampagnen über gesundheitliche und soziale Risiken sowie Programme zur Stärkung von Lebenskompetenzen.

Die Finanzierung dieser Massnahmen sollte über eine zweckgebundene Cannabisabgabe erfolgen. Sie könnte Präventionsprogramme, Beratungsangebote sowie ein regelmässiges Monitoring des Konsums sichern.

Positives im Entwurf

Positiv bewertet das Blaue Kreuz am Vernehmlassungsentwurf insbesondere die geplante Nicht-Kommerzialisierung sowie die staatliche Kontrolle von Anbau, Produktion und Verkauf. Auch das vorgesehene Abgabalter von 18 Jahren, Werbeverbote und neutrale Verpackungen sind wichtige Schutzmassnahmen.

Dennoch reichen sie nicht aus. Für das Blaue Kreuz bleibt das zentrale Ziel klar: Eine mögliche Regulierung darf nicht zu einer Ausweitung des Cannabiskonsums führen. Vielmehr muss sie dazu beitragen, gesundheitliche Risiken zu reduzieren und insbesondere junge Menschen wirksam zu schützen.

Martin Bienlein
Verantwortlicher Public Affairs

Generalversammlung des Internationalen Blauen Kreuzes in Togo

Das Internationale Blaue Kreuz (IBC) war im Oktober 2025 eine Woche lang in der togolesischen Hauptstadt Lomé zu Gast. Die IBC-Generalversammlung tagte in einem Hotel am Rande der Stadt nahe am Strand, am Golf von Guinea. Das Programm war eng getaktet. Es ging darum, bewährte Strategien in der internationalen Suchthilfe und Suchtprävention mit Blick auf die kommenden vier Jahre weiter auszubauen: mit pädagogischen Konzepten, politischem Engagement, der Mitgliederentwicklung und einer auf dem christlichen Glauben gründenden Werte-Diskussion.

Delegierte aus 31 Ländern nahmen teil; sie waren auch zur Wahl aufgerufen. Die Schweizer Delegation setzte sich zusammen aus Marc Peterhans, Hans Eglin, Astrid Strauffer-Engström und Urs Ambauen.

Gewählt für das IBC-Netzwerk-Komitee wurden Reinhard Jahn (Deutschland, Präsident), Hans Eglin (Schweiz, Vize-Präsident), Torbjørn Aalborg (Norwegen), Patrick Adjei Achempong (Ghana), Ewa Duda (Polen), Rolf Hartmann (Brasilien), Dan Kofoed Månsson (Dänemark), Grace Tshagofatso Thudi (Botsswana) und Mawouena Komlan Bohm (Togo).

Die Finnin Anne Babb führt den weltweit agierenden Dachverband als hauptamtlich beschäftigte Generalsekretärin. Sie sagt: «Dass bei IBC jede und jeder seine ganz individuellen Fähigkeiten und Erfahrungen mit

grossen persönlichem Engagement einbringt, macht diese international ausgerichtete Bewegung besonders stark.»

Lukas Schülbe, Leiter Verbandsarbeit beim Blauen Kreuz Deutschland berichtete über die Generalversammlung: «Am 6. Oktober startete die Versammlung mit einer grossen Eröffnungszeremonie. Zu Gast waren auch Vertreter aus togolesischen Ministerien und das Fernsehen. Sehr gut gefallen hat mir die eingeladene Band. Sie hat mit Trommeln und Blechbläsern in den Pausen ordentlich Stimmung gemacht. Zwei übergrosse Pappmaché-Puppen luden uns ein zum Tanz. Apropos Tanz: Wir haben in diesen Tagen viel zusammen getanzt. Beim Abendessen gab es fast immer Live-Musik, sodass die Teilnehmenden auch durch die dabei entstandene Lebensfreude miteinander verbunden waren.



Mit Musik und überlebensgrossen Puppen: die Eröffnungszeremonie der IBC-Generalversammlung in Lomé. Neben der Pappfigur (graue Kleidung): Lukas Schülbe, Blaues Kreuz Deutschland. Foto: IBC



Im Hauptsaal der Generalversammlung. Foto: IBC



Delegierte aus 31 Ländern nahmen im Oktober 2025 an der Generalversammlung des Internationalen Blauen Kreuzes in Togo teil. Foto: IBC



Einblick in ein Life Skills-Training. Foto: IBC

Die Konferenz verlief zweisprachig: auf Englisch und auf Französisch. Interessant fand ich, dass viele der Menschen aus Togo mich auf Deutsch ansprachen. Das Land war eine Zeit lang deutsche Kolonie. Es gibt immer noch Deutschunterricht in den Schulen. Und so begrüßten Hotelmitarbeiter uns gern mit: «Hallo! Wie geht es dir? Guten Tag!»

Wir hatten auch die Möglichkeit, Land und Leute näher kennenzulernen. Zum Beispiel haben wir eine geführte Bootstour durch Mangrovenwälder unternommen. Dort sind wir der Abordnung eines Königs begegnet, aus einem Dorf mit Voodoo-Kultur. Wir hörten von Problemen auch mit Drogen und Alkohol. Die Blaukreuz-Mitarbeitenden in Togo werden den Kontakt zu diesen Menschen aufrechterhalten.



Die Schweizer Delegation: Hans Eglin, Astrid Strauffer-Engström, Urs Ambauen, Marc Peterhans (v.l.n.r.). Foto zvg

Beispiele aus der praktischen Arbeit geteilt

Im Verlauf der Konferenz hatten wir auch die Möglichkeit, Projekte vorzustellen. Für mich besonders inspirierend war das Best-Practice-Beispiel des Blauen Kreuzes Dänemark. Dort gibt es eine Kooperation mit verschiedenen Kirchengemeinden. Das Blaue Kreuz unterstützt diese Gemeinden dabei, Angebote für Familien mit suchterkrankten Menschen aufzubauen. Spannend finde ich auch die Arbeit des Blauen Kreuzes Togo, die sehr stark auf Prävention ausgerichtet ist. Life-Skills (Lebenskompetenzen)-Trainings machen junge Leute fit darin, für ihr Leben gute Entscheidungen treffen zu können. Ausserdem haben sie das Thema «Gewalt gegen Frauen» auf dem Schirm, weil Gewaltanwendung häufig im Zusammenhang mit übermässigem Alkoholkonsum auftritt.

Im Internationalen Blauen Kreuz gibt es eine Gruppe von Ländern, die mit sehr professionellen Strukturen arbeiten (z.B. Schweiz, Norwegen oder Deutschland), und solchen, in denen das Blaue Kreuz mit engagierten, geschulten Freiwilligen und geringen Ressourcen regelrecht Entwicklungshilfe leistet. Dass wir uns an ihre Seite stellen, auch mit einem erheblichen finanziellen Anteil, das macht mich richtig stolz. Am Ende dieser Woche in Togo bin ich mit grosser Freude nach Hause zurückgekehrt.»

Autorinnen und Autoren: Lukas Schülbe/
Claudia Irle-Utsch, Blaues Kreuz Deutschland,
überarbeitet von Flavia Ganarin, IBC, Bern.

Das Blaue Kreuz engagiert sich in fast 40 Ländern; jeweils mit eigenen Prägungen und spezifischen Herausforderungen, aber immer mit dem Ziel, Menschen ein suchtfreies Leben zu ermöglichen. International Blue Cross (IBC) mit Sitz in Bern fungiert dabei als koordinierende Dachorganisation.

Mehr über IBC unter:
www.internationalbluecross.org



Podium an der Generalversammlung. Foto: IBC



Gutes kaufen. Gutes tun.

Unsere Brockenhäuser sind mehr als nur Orte, an denen man Gebrauchtes findet. Sie sind Orte der Hoffnung, die jeden Einkauf zu einem Akt der Hilfe werden lassen.

Wenn Sie bei uns einkaufen, schenken Sie nicht nur Gegenständen ein zweites Leben, sondern

leisten auch einen direkten Beitrag an unsere umfassenden Dienstleistungen in den Bereichen Prävention, Beratung und Integration bei. Unsere Arbeit ist geprägt von Fairness, Nachhaltigkeit und dem Engagement für die gute Sache.

Hier finden Sie unsere Blaukreuz-Brockis: www.blaukreuz-brocki.ch

Amriswil / Bern / Berneck / Bülach / Derendingen / Dübendorf / Ibach /

Jona / Kägiswil / Kreuzlingen / Landquart / Niederlenz / Pfyn / St. Gallen /

Steffisburg / Thusis / Weinfelden / Wil / Winterthur



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

Wechsel beim Bibelkurs-Team

Das Blaukreuz-Bibelkurs-Team führte vom 2.–5. September 2025 im elcasa männedorf den diesjährigen Bibelkurs durch. Erfreut waren alle, dass wir in einem totalrenovierten Gästehaus tagen durften. Leider musste der Kurs mit dem Thema «Reife im Alter» ohne Pfr. Jürg Maurer durchgeführt werden, der sich einer Operation hat unterziehen müssen. Peter Zedi und Heiner Studer haben sich dafür engagieren lassen. 24 Personen folgten der Einladung und setzten sich mit den Referaten «Reife im Alter», «Vom Geist geschenkte Weisheit», «Überzeugt sein ‹vo öppisem, wo me nid gseht›», «Vorfriede auf den Himmel» und «Durch persönliche Erfahrung der Treue Gottes» auseinander. Beim Besuch von Urs Ambauen vom Blauen Kreuz Zürich und Aargau/Luzern durften wir in den Arbeitsalltag eines Geschäftsführers hineinschauen. An diesen Tagen ist neben dem Musizieren und Singen die Gemeinschaft untereinander ein wesentlicher Teil.

Mitte Oktober traf sich das Team zu einer Planungssitzung für den Kurs vom 5.–8. Mai 2026, der im Lebenshaus Güetli in Mettmensstetten ZH durchgeführt werden kann. Ein wesentliches Traktandum waren die Veränderungen im Team. So erklärte Jürg Maurer, Hirschthal AG, seinen Rücktritt als Präsident und als Teammitglied. Er hat das Team während 30 Jahren geleitet, war aber total 35 Jahre in den Kursen engagiert. Neu hat nun Peter Zedi, Teufenthal AG, das Amt des Teamleiters übernommen. Und mit Brigitte Zürcher, Biberist SO, konnte ein weiteres Mitglied ins Team aufgenommen werden. Weiterhin im Team sind Marlise Bär, Anita Michael und Hansruedi Seiler. Im Mai wird Jürg Maurer gebührend aus dem Team verabschiedet.



Pfr. Jürg Maurer anlässlich des Bibelkurses 2024 in Montmirail

*Hansruedi Seiler
Koordinator Bibelkurs*



Blaukreuz-Bibelkurs-Teilnehmende 2025 im elcasa männedorf

Oliver Baer: «Belichtet und benebelt»

Zu seinen schlimmsten Zeiten trank er bis zu sechs Flaschen Weisswein täglich. Der 37-jährige Oliver Baer, ehemaliger Fotograf und Videoproduzent, beschreibt in seinem Buch «Belichtet und benebelt» bild- und wortgewaltig und schonungslos ehrlich seine rund 15-jährige Alkoholabhängigkeit und seinen Weg aus der Sucht.

Marc Peterhans, Geschäftsführer des Blauen Kreuzes Schweiz, verfasste das Vorwort zum Buch und hielt die Eröffnungsrede zur Buchvernissage. Er erläuterte, weshalb eine klare Sicht auf das Thema Alkohol notwendig ist: «Belichtet werden soll das Leben, wenn Alkohol zum ständigen Begleiter wird. Wir sind dankbar, dass Oliver Baer seine Geschichte mit uns teilt – und dadurch anderen Mut macht, den eigenen Weg aus der Abhängigkeit zu gehen. Er holt die Alkoholabhängigkeit aus dem Nebel, aus dem Stigma, und hilft damit anderen Menschen, ihre Alkoholabhängigkeit zu erkennen, zu ihr zu stehen und erste Schritte zu einem Neuanfang zu wagen.»

Das Schaffen von Oliver Baer wurde vom 6.–10. Februar an der PhotoSchweiz26 als eine von 24 Sonderausstellungen vorgestellt. Baer zeigte das komplexe Zusammenspiel zwischen künstlerischer Produktion und der Lebensrealität einer Alkoholabhängigkeit. Im Zentrum stand ein «Rausch-Kubus», ein immersiver Raum, bei dem die Besuchenden durch 360-Grad-Projektionen eintauchen in Oliver Baers Fotografien und Videoarbeiten, die während seinen Jahren der Abhängigkeit entstanden und in Dialog traten mit seinem nüchternen, aktuellen Schaffen. Die Fotoausstellung wurde unterstützt vom Blauen Kreuz Zürich.

Das Blaue Kreuz im Zürcher Kaufleuten

Am 10. Februar traten Oliver Baer und das Blaue Kreuz erneut gemeinsam öffentlich auf. Im Rahmen seines Podcasts «Rauschlos und Laut» lud Baer im Zürcher Eventlokal Kaufleuten zu einer Podiumsdiskussion rund um das Thema Alkohol. Zu Gast waren Urs Ambauen, Geschäftsführer des Blauen

Kreuzes Zürich, Luzern und Aargau, die Zürcher Nationalrätin Anna Rosenwasser, Komiker und Musiker Müslüm sowie Wirt und Sternekoch Manuel Steigmeier.

«90 % meiner Gäste dürften eigentlich nicht mehr Auto fahren», warf Manuel Steigmeier sogleich provokativ in die Runde. Sein Sternerestaurant ist nur mit dem Auto oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und einem gut 30-minütigen Fussmarsch erreichbar.

Ist der Wirt verantwortlich, wenn seine Gäste nach einem mehrgängigen Menü mit ausgiebiger Weinbegleitung Auto fahren und dabei möglicherweise einen Unfall mit Personenschaden verursachen? Oder sind die Gäste selbstverantwortlich – und sollten beispielsweise vereinbaren, dass die Person am Steuer höchstens ein Glas trinkt? Diese und weitere Fragen wurden unter Mitwirkung des Publikums angeregt diskutiert. Der Sternekoch persönlich mixte alkoholhaltige und alkoholfreie Cocktails, die er im Publikum servierte. «Amaretto sour, ob mit oder ohne Alkohol, schmeckt praktisch identisch und identisch lecker», lautete das Fazit der Degustierenden.

Nach der Veranstaltung signierte Oliver Baer sein seit Ende Januar erhältliches Buch.

In seinen öffentlichen Auftritten, unter anderem auf «Telezüri», ruft er dazu auf, das Thema Alkohol offen anzusprechen und bei Unsicherheiten oder Problemen eine Suchtfachstelle wie das Blaue Kreuz zu kontaktieren.

Oliver Baer schreibt auf seiner Website: «Ich träumte davon, Fotograf zu werden. Ich wurde es – und ich zerstörte mich selbst. Hinter jedem Bild der Rausch, hinter jedem Erfolg der Absturz. Ich habe überlebt. Dies ist kein Denkmal, sondern eine traurige Biografie. Keine Hochglanz-Legende, kein Filter. Nur Blut, Schweiß, Suizid-Gedanken – und ein fehlendes Teil, das ich erst beim Schreiben fand. Ein Buch wie ein kalter Entzug: Es tut weh. Es macht wach.»

Das Blaue Kreuz freut sich über die Zusammenarbeit mit Oliver Baer und wird zum Nationalen Aktionstag Alkoholprobleme vom 21. Mai 2026 eine gemeinsame Kampagne lancieren.

<https://www.belichtet-benebelt.ch/>



Habe ich ein Alkoholproblem?

Auf der Online-Plattform **SafeZone** findest du Antworten auf deine Fragen zum Thema Alkoholkonsum. Und wenn du möchtest, auch eine persönliche Beratung. Anonym und vertraulich.

Das bin ich mir wert!

www.blaueskreuz.ch/onlineberatung



SafeZone.ch

Online-Beratung zu Suchtfragen

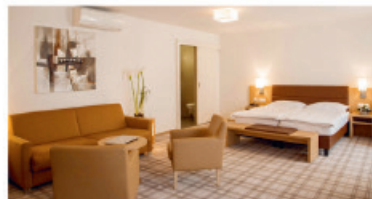


Gemütliche Atmosphäre und Gastlichkeit wird bei uns gross geschrieben. Zwei Konferenz- und Banketräume bis 200 Personen stehen für Schulungen, Konferenzen, Ausstellungen und verschiedene private Anlässe zur Verfügung.

Petersgraben 23 | CH-4051 Basel
Tel. +41 61 261 81 40 | Fax. +41 61 261 64 92
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

Blaukreuz-Verein Winterthur

Ruth Amman, 89 Jahre alt

Blaues Kreuz St. Gallen-Appenzell

Karl Knecht, ehemaliger Jugendsekretär,
85 Jahre alt

Impressum

www.blaueskreuz.ch
Erscheint vier Mal jährlich.

Redaktion: Francesca Heiniger

Layout und Druck:

Brüggli 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 Ausgabe
2/2026: 7. Juni 2026

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

SOMMERFREUDEN IN DAVOS

Bus & RHB
GRATIS
Diverse Aktivitäten &
Bergbahnen
VERGÜNSTIGT

www.seebüel.ch

Seebüel
Hotel *** Café ■ Restaurant ■ See