

## Suchtprävention

# Der Schlüssel liegt in der Verhaltens- und Verhältnisprävention

Wie funktioniert wirkungsvolle Suchtprävention? Sie setzt auf zwei Ebenen an: bei den gesellschaftlichen Verhältnissen und beim persönlichen Verhalten. Was allerdings fehlt, ist eine national koordinierte Alkohol-Kommunikation im Rahmen der Bundesstrategie Sucht.



Eine Massnahme der Verhaltensprävention: die Blue Cocktail Bar des Blauen Kreuzes

Alkoholkonsum ist in unserer Gesellschaft fest verankert. Auch wenn sich in den letzten Jahren alkoholfreie Getränke etablieren konnten und sich ein Gesundheitsbewusstsein mit reduziertem oder keinem Alkoholkonsum gerade auch unter jüngeren Menschen entwickelt hat, bleibt der Konsum die Norm und der Nichtkonsum die Ausnahme. Wer bei einem Apéro nicht trinkt, muss sich oftmals erklären, und nicht umgekehrt. Die individuellen und gesamtgesellschaftlichen Schäden und damit auch Kosten, die durch Alkoholkonsum entstehen, sind immens: Sie belasten unsere Volkswirtschaft jährlich mit 2,8 Milliarden Franken.

Alkohol ist neben Tabak die psychoaktive Substanz, die die meisten Schäden anrichtet. Wie können wir solche Schäden verringern oder verhindern und den Konsum generell reduzieren? Welche Prävention wirkt oder wirkt am besten? Die Wirksamkeit von Programmen und Angeboten ist heute ein entscheidendes Kriterium bei der Vergabe von öffentlichen Geldern. Oft werden Evaluationen verlangt, die Aussagen zur Wirkung der unterstützten Angebote ermöglichen. Dabei ist zu bedenken: Kein Präventionsansatz kann alles, denn die Ansätze unterscheiden sich und verfolgen verschiedene Ziele.

## Liebe Lesende

*Ich freue mich sehr, Sie an dieser Stelle begrüßen und mich vorstellen zu dürfen. Als neue Bereichsleiterin Facharbeit gehört es zu meinen Aufgaben, gemeinsam mit meinem Team ausgewählte Angebote des Blauen Kreuzes national zu koordinieren und am Puls der Zeit zu sein.*



*Mit viel Motivation arbeite ich mich inhaltlich in die Themen des Blauen Kreuzes ein, so auch in die Rahmenbedingungen wie beispielsweise die Verbandsstruktur oder die zahlreichen Partnerschaften. Das übergeordnete Thema Sucht ist mir vertraut durch meine vorherige Tätigkeit beim Bundesamt für Gesundheit in der Abteilung für Prävention bei nicht-übertragbaren Krankheiten und Sucht. Ich freue mich darauf, meine langjährige Erfahrung insbesondere aus den Bereichen der Partizipation und Selbstmanagement-Förderung beim Blauen Kreuz einzusetzen.*

*Weil ich weiss, dass bei der Prävention «je früher, desto besser» gilt und eine gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen wichtig und schützenswert ist, bin ich beeindruckt vom Engagement des Blauen Kreuzes bei roundabout und im Jugendschutz. Das langjährig etablierte, aber immer noch trendige Präventionsprojekt roundabout entstand vor einem Vierteljahrhundert! Ein Evaluationsbericht hat nun bestätigt, dass dieses Tanzangebot für Mädchen und junge Frauen zwischen acht und 20 Jahren ein wirkungsvolles Mittel zur Gesundheitsförderung ist: roundabout-Teilnehmerinnen sind psychisch gesünder als die übrige gleichaltrige weibliche Bevölkerung. Lesen Sie dazu den Bericht auf Seite 7.*

*Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre dieser Ausgabe mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung und Suchtprävention.*

*Nadine Stoffel-Kurt, Bereichsleiterin  
Facharbeit und Mitglied der Geschäftsleitung  
Blaues Kreuz Schweiz seit 1.8.2025*



*Verhaltensprävention: Zeigen, dass feiern auch ohne Alkohol Spass macht*

## Verhaltensprävention

Die Verhaltensprävention richtet sich an die einzelne Person. Sie zielt darauf ab, Menschen dazu zu befähigen, sich für ein gesundheitsförderliches Verhalten zu entscheiden. Es braucht Informationsvermittlung, doch diese allein ist keine ausreichende Prävention. Im Zentrum steht vielmehr der Erwerb von Lebenskompetenzen. Die Verhaltensprävention will den Selbstwert und das Selbstvertrauen der Person stärken, die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit entwickeln und Strategien zur Bewältigung von Enttäuschungen und Frustrationen vermitteln.

Besondere Bedeutung kommt beispielsweise Programmen zu, welche sich an Familien und insbesondere Eltern richten, im Setting Schule auf die sozialen Kompetenzen fokussieren und in Gemeinden koordinierte präventive Arbeit mit verschiedenen Gruppen leisten. Verhaltensprävention erreicht naturgemäss nicht die ganze Bevölkerung, dafür kann sie zielgruppenspezifisch passende Programme umsetzen, welche durch die Stärkung der Persönlichkeit einen indivi-

duellen und gesellschaftlichen Mehrwert über die reine Alkoholprävention hinaus erreichen.

## Verhältnisprävention

Die Verhältnisprävention zielt hingegen auf strukturelle Faktoren ab. Sie greift in politische und regulative Prozesse ein, um eine Verringerung des Alkoholkonsums zu bewirken. Im Vordergrund stehen dabei Themen wie Alterslimiten für den Verkauf, Einschränkungen der Verfügbarkeit (Verkaufsbeschränkungen), Einschränkungen der Werbung, die Besteuerung von Produkten und die Preisgestaltung. Die Wirkung solcher Massnahmen, die von der Weltgesundheitsorganisation WHO als «best buys» bezeichnet werden, gilt als gut belegt.

Die Massnahmen sind kosteneffektiv und haben ein hohes Potenzial, alkoholbedingte Schäden, wie nichtübertragbare Krankheiten und vorzeitige Todesfälle, zu reduzieren. Sie

wirken sich zudem gesamtgesellschaftlich aus und richten sich nicht an spezifische Zielgruppen.

## Die Rolle der sozialen Normen

Soziale Normen beeinflussen massgeblich das Verhalten von Menschen im Umgang mit Alkohol. Sie können sowohl konsumfördernd als auch konsumbegrenzend wirken. Gerade junge Menschen orientieren sich stark am Verhalten Gleichaltriger sowie an Gruppen, zu denen sie gehören oder zu denen sie sich zugehörig fühlen. Sowohl verhaltenspräventive als auch verhältnispräventive Massnahmen können beeinflussen, wie Menschen über Alkohol denken und was sie als «normal» betrachten. So kann eine Kampagne zum Beispiel

Fehlwahrnehmungen zum Thema machen («Die meisten Studierenden trinken weniger als du denkst.»), was Studierende anregt, ihr Bild und ihr eigenes Verhalten zu überden-

---

*Sowohl verhaltenspräventive als auch verhältnispräventive Massnahmen können beeinflussen, wie Menschen über Alkohol denken.*

---



Verhältnisprävention: alkoholfreie Getränke werden im Supermarktregal speziell gekennzeichnet.

ken. Oder das Fördern von alkoholfreien Alternativen und Veranstaltungen zeigt: Feiern geht auch ohne Alkohol, wodurch sich das eigene Bild der Norm verändert.

#### Alkohol zum Thema machen

Die eingangs beschriebene Akzeptanz und Erwartung von Alkoholkonsum in unserer Gesellschaft geht mit einer fehlenden öffent-

lichen Auseinandersetzung mit diesem Thema einher. Die Kommunikation zum Thema Alkohol in der Schweiz wird vorwiegend durch die Alkoholindustrie bestimmt und ist auf Verkaufsförderung ausgerichtet. Eine nationale Kommunikation im Rahmen der Bundesstrategie Sucht fehlt, mit Ausnahme des «Dry January», gänzlich.

Entsprechend gibt es weder eine systema-

tische Vermittlung von Informationen über das Schadenspotenzial noch eine Sensibilisierung für die Problematik des Konsums gegenüber der Bevölkerung. Diese wären wichtige Voraussetzungen für eine politische Diskussion mit dem Ziel einer verstärkten Regulierung. Zudem stellen sie eine wichtige Ergänzung zu verhaltenspräventiven Ansätzen dar.

#### Fazit: gemeinsam stark!

Die Debatte um Verhältnis- und Verhaltensprävention ist keine Frage des «Entweder-oder», sondern des «Sowohl-als-auch». Denn nur wenn wir sowohl die Verhältnisse verändern als auch die Individuen stärken, kann Prävention ganzheitlich wirken und ihren gesamtgesellschaftlichen Nutzen entfalten. Dazu gehört stets auch, Fakten zu benennen, Wissen zu vermitteln und eine faktenbasierte öffentliche Kommunikation zum Thema zu führen.

Monika Huggenberger,  
Bereichsleiterin Facharbeit und  
stellvertretende Geschäftsführerin  
Blau Kreuz Schweiz bis 31. Juli 2025

## Die gute Nachricht

«Achte auf deine Gedanken,  
denn sie entscheiden über dein Leben!»  
Sprüche 4,23

«Das Leben ist ein Gleichgewicht zwischen Festhalten und Loslassen.» Dieser Satz bringt auf den Punkt, worum es in vielen Lebensphasen geht: die Kunst, loszulassen, was uns beschwert, und festzuhalten, was uns stärkt.

In meiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Lebe-leichter-Coach habe ich besonders das Thema «Lebe mit Vision» schätzen gelernt. Dabei geht es darum, eine persönliche Vision zu entwickeln und sich bewusst zu machen, wie man sich fühlen möchte, wenn man sein Ziel erreicht hat. Es geht dabei um einen ganzheitlichen Ansatz, um sich leichter, freier und gelassener zu fühlen – innerlich wie äusserlich.

Gelassenheit entsteht nicht zufällig. Ich kann nicht eines Morgens aufwachen und plötzlich ein gelassener Mensch sein. Gelassenheit ist eine Entscheidung – jeden Tag aufs Neue.

Loslassen bedeutet, sich vom inneren Druck zu befreien, perfekt sein zu müssen. Es bedeutet, den ständigen Vergleich mit anderen hinter sich zu lassen und den eigenen Wert nicht ständig infrage zu stellen. Unsere Gedanken spielen dabei eine zentrale Rolle, denn sie beeinflussen unser Wohlbefinden und gestalten unser Leben.

Martin Luther wird sinngemäss folgender Satz zugeschrieben:

«Schlechte Gedanken sind wie Vögel: Wir können nicht verhindern, dass sie um unseren Kopf kreisen, aber wir können verhindern, dass sie auf ihm nisten.»

Eine wertvolle Gewohnheit, die ich mir angewöhnt habe, ist folgende: Bevor meine Füsse morgens den Boden berühren, schenke ich den ersten Moment des Tages ganz bewusst Gott. Ich danke ihm für das, was vor mir liegt und bitte darum, den Tag aus seiner Perspektive und mit seinen Gedanken sehen zu dürfen. Immer wieder erlebe ich, wie sehr mich dieser Start in den Tag verändert und wie viel Gelassenheit er mir schenkt.

Unser Gehirn ist erstaunlich anpassungsfähig und verändert sich durch unsere Gedanken. Wer bewusst umdenkt, kann neue, positivere Denkweisen entwickeln und damit auch den ersten Schritt aus der Sucht herausfinden. Das ist doch eine ermutigende Aussicht, oder?

Vivian Wiedemer-Bates  
Assistentin der Geschäftsleitung

# Was machen die Blaukreuz-Organisationen konkret?

Prävention und Gesundheitsförderung sind starke Pfeiler des Blauen Kreuzes. Weil Suchtprävention besonders wirksam ist, wenn sie früh ansetzt, verfügt das Blaue Kreuz über ein grosses und vielfältiges Angebot für Kinder und Jugendliche. Vertreter von zwei Blaukreuz-Organisationen erläutern, was genau sie im Präventionsbereich umsetzen und wie der Jugendschutz weiter gestärkt werden kann.

Die langjährige und wirkungsstarke Präventionsarbeit des Blauen Kreuzes im Bereich Alkohol ist schweizweit einzigartig. Für das Blaue Kreuz bedeutet Prävention, Wissen zum Thema Alkohol zu vermitteln, alkoholfreie Alternativen aufzuzeigen und geeignete Rahmenbedingungen zu schaffen, welche die Verfügbarkeit von Alkohol reduzieren und – für Jugendliche – den Zugang zu Alkohol möglichst einschränken. Auch Testkäufe sind Teil dieses Jugendschutzes.

Wenn Kinder und Jugendliche rechtzeitig lernen, mit Stress umzugehen, Konflikte zu lösen und gesunde Beziehungen zu pflegen, erwerben sie wichtige Lebenskompetenzen und ein gutes Selbstwertgefühl. Somit sind sie weniger anfällig für Suchtverhalten.

Zudem braucht es gesetzliche Rahmenbedingungen, welche einen wirksamen Jugendschutz verankern. Gemäss Artikel 11 und 41 der Bundesverfassung haben Kinder und Jugendliche das Recht auf besonderen Schutz. Mit der Volksinitiative «Kinder ohne Tabak» setzen sich Bund und Kantone dafür ein, dass Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu selbstständigen und sozial verantwortlichen Personen unterstützt werden, in ihrer sozialen, kulturellen und politischen Integration Hilfe erhalten und dass ihre Gesundheit gefördert wird.

Ein Meilenstein im Jugendschutz war die Inkraftsetzung des Tabakproduktegesetzes (TabPG) im Oktober 2024. Seither dürfen in der ganzen Schweiz Tabak- und Nikotinprodukte nur noch an Personen verkauft werden, die über 18 Jahre alt sind.

Beim Alkohol gilt, dass der Verkauf beziehungsweise die Abgabe von sämtlichen alkoholischen Getränken an unter 16-Jährige verboten ist und Spirituosen und Alcopops nicht

an unter 18-Jährige verkauft beziehungsweise abgegeben werden dürfen.

Mit gezielten Jugendschutzmassnahmen unterstützt das Blaue Kreuz den Bund, die Kantone und Gemeinden bei der Umsetzung ihres gesetzlichen Auftrages. Dazu gehören Alkohol-, Tabak- und Nikotin-Testkäufe, die aufzeigen, wo es bei der Umsetzung der rechtlichen Jugendschutzbestimmungen Verbesserungsbedarf gibt.

Das neue TabPG hat den Kantonen eine Rechtsgrundlage geliefert, um zu handeln. Inzwischen lassen alle Kantone Testkäufe durchführen beziehungsweise nehmen diese in Angriff.

## Fehlende Alterskontrollen beim Online-Verkauf von Alkohol

Gemäss einer Medienmitteilung von Sucht Schweiz zeigt sich jedoch in der Praxis, dass im Jahr 2024 noch immer bei 25.2 % aller Alkoholtestkäufe in Schweizer Läden und Restaurants den Jugendlichen widerrechtlich Alkohol verkauft wurde. Diese Quoten sinken seit Jahren nur sehr langsam. Die Sanktionsmöglichkeiten im Lebensmittelgesetz nach nicht bestandenen Testkäufen könnten dies ändern, wenn sie strikt angewendet würden.

Im Online-Bereich gibt es beim Vollzug des Jugendschutzes eine riesige Lücke, wie das Blaue Kreuz Zürich aufgedeckt hat: Jugendlichen wurde im Jahr 2024 weiterhin in den allermeisten Fällen illegal Alkohol verkauft und die Gesetze wurden somit weitgehend nicht eingehalten. Meist erfolgte weder eine Kontrolle des Alters bei der Bestellung noch bei der Lieferung.

## Age-Check und ID Scan

Eine häufig genannte Forderung lautet, dass das Verkaufs- und Restaurationspersonal bei der Anwendung des Jugendschutzes besser unterstützt werden muss. Deshalb hat das Blaue Kreuz im Auftrag des BAZG (Bundesamt für Zoll- und Grenzschutz) sowie der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention im Herbst 2024 Age-Check entwickelt und lanciert (age-check.ch). Mit diesen kostenlosen Online-Kursen wird das Verkaufs- und Gastronomiepersonal zu Alkohol, Tabak und Nikotin im neuen Jugendschutz geschult.

Mit der in Age-Check integrierten ID Scan-App kann das Verkaufspersonal zudem beim Alkohol- und Tabakverkauf mühelos per Scan das im Ausweis angegebene Alter auf dem Handy überprüfen. Die App liest die Ausweisdokumente und identifiziert das Alter der Person, wobei ein Ampelsystem anzeigt, welches Produkt verkauft werden kann.



Sujet der Kampagne zur Schulungswebsite «Age-Check»



*Ruedi Löffel arbeitet seit 1993 beim Blauen Kreuz BE-SO-FR als Bereichsleiter Prävention und Gesundheitsförderung und ist Mitglied der Geschäftsleitung.*

Ruedi Löffel und Roger Stieger sind langjährige Experten für Prävention, Gesundheitsförderung und Jugendschutz beim Blauen Kreuz. Wir haben sie gefragt, welcher Handlungsbedarf beim Jugendschutz nach wie vor besteht.

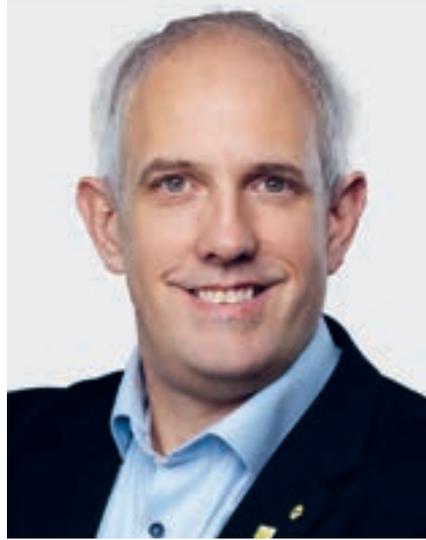
### Was braucht es aus eurer Sicht, damit die illegalen Alkohol-Verkäufe an Kinder und Teenager weniger werden?

**Ruedi Löffel:** Allen Verantwortlichen und Beteiligten in Handel, (Gast-)Gewerbe und an Veranstaltungen muss bewusst werden, dass es nicht normal ist, wenn Jugendliche Alkohol trinken, rauchen und vaper. Sie müssen kapieren, dass damit grosse gesundheitliche Schäden verbunden sind und sich die Suchtmittelindustrie zulasten der Allgemeinheit dumm und dämlich verdient.

**Roger Stieger:** Das alleinige Wissen über den Jugendschutz bei den Verantwortlichen im Verkauf reicht nicht aus. Um den Jugendschutz im Einzelhandel effektiv umzusetzen, ist ein besonderes Engagement der Verantwortlichen erforderlich. Eine einmalige Schulung der Angestellten genügt nicht; es sind regelmässige Auffrischungen und Schulungen nötig.

### Was sind weitere Massnahmen zur Stärkung des Jugendschutzes? Und wie trägt das Blaue Kreuz dazu bei?

**Ruedi Löffel:** Einerseits braucht es die kontinuierliche Durchführung von Testkäufen, viel Öffentlichkeitsarbeit, gezielte Schulung und Unterstützung des Personals. Andererseits muss auf politischer Ebene die Mitsprache



*Roger Stieger ist seit 20 Jahren Stellenleiter beziehungsweise Geschäftsführer des Blauen Kreuzes Prävention und Gesundheitsförderung TG-SH.*

von Tabak- und Alkoholindustrie entlarvt und die Mehrheiten dazu gebracht werden, die Gesundheit der Bevölkerung höher zu gewichten als die Interessen der Suchtmittelindustrie.

Das Blaue Kreuz ist seit zehn Jahren die vom Kanton Bern bestimmte Fachorganisation für Fragen rund um den Jugendschutz für Behörden, Veranstaltende, Detailhandel, Jugendarbeit, Schulen und alle Interessierten. Seit Jahrzehnten legt das Blaue Kreuz BE-SO-FR grossen Wert auf die Beziehungspflege mit der Politik und nimmt bei Präventions- und Suchtfragen Einfluss. So hatten wir beispielsweise zusammen

mit der Lungenliga bei der Volksinitiative «Kinder ohne Tabak» den Lead der bernischen Kampagne und engagierten uns fast gleichzeitig gegen den Alkoholverkauf in der Migros. Von 2002 bis 2020 engagierte ich mich als Blaukreuz-Mitarbeiter im Kantonsparlament mit zahlreichen Vorstössen zur Prävention von Schäden durch Alkohol, Tabak und E-Zigaretten. Werbeverbote für Alkohol und Tabak, Verkaufsalter 18 für Raucherwaren, Passivrauchschutz im Gastgewerbe und in allen öffentlichen Gebäuden sowie die restriktive Gleichbehandlung von E-Zigaretten mit herkömmlichen Zigaretten sind ein paar Ergebnisse aus dieser Zeit. Hanspeter Steiner, mein Nachfolger im Berner Grossen Rat, ist im Vorstand des Blauen Kreuzes BE-SO-FR aktiv

und sorgt aktuell für die fachliche Verbindung in die kantonale Politik.

**Roger Stieger:** Die neue Website «Age-Check» hat an der Basis noch nicht zufriedenstellend Fuss gefasst. Das Blaue Kreuz soll vermehrt Ausbildungskurse und Wiederholungskurse für das Verkaufspersonal anbieten. Ich habe bemerkt, dass die Genehmigungsbehörden in den Gemeinden oft wenig informiert und teilweise unstrukturiert bei der Vergabe von Genehmigungen vorgehen. Es scheint fast so, als ginge es ihnen nur darum, an die Genehmigung gedacht zu haben und nur die minimalen Anforderungen zu stellen.

Auch ich engagiere mich im Kantonsparlament für Anliegen rund um Suchtprävention. Am 20. März 2023 wurde ich im Grossrat Thurgau als Kantonsrat vereidigt. Nur etwa 20 Minuten nach meiner Vereidigung trat ich bereits ans Rednerpult, um über ein wichtiges Thema zu reden: den Jugendschutz. Dabei stellte sich die Frage, wie lange Minderjährige ohne Begleitung ihrer gesetzlichen Vertreter in Gaststätten bewirtet werden dürfen. Meine Ansprache begann etwa so: Kaum vereidigt, stehe ich schon am Rednerpult – das hatte ich mir so nicht vorgestellt. Als lang-

jähriger Mitarbeiter einer Suchtpräventions- und Gesundheitsorganisation, insbesondere im Bereich Jugendschutz, ist es mir jedoch wichtig, zu diesem Antrag Stellung zu nehmen.

Immer wieder werden verschiedene Themen im Rat angesprochen, darunter die Freiwilligenarbeit und der Alkoholkonsum von Lehrpersonen bei Klassenlagern und andere. Ich wurde auch in Begegnungen als Geschäftsführer des Blauen Kreuzes wahrgenommen. Es gab zahlreiche Gespräche mit Ratsmitgliedern zu unseren Themen und ich schätzte den kurzen Weg zu Regierungsvertretern. So hatte ich zum Beispiel die Gelegenheit, an einem Sonntag privat mit dem Departementsvorsteher, der für unsere Organisation

---

*«Unsere Angebote stärken Schutzfaktoren und minimieren Risikofaktoren. So sind junge Menschen weniger suchtanfällig.» Ruedi Löffel*

---



Das Blaue Kreuz BE-SO-FR führt in Schulen Workshops durch.

zuständig ist, über Testkäufe zu diskutieren. Auch gab es verschiedene Kontakte mit Stadt- und Gemeindebehörden, um sich zu Themen des Jugendschutzes auszutauschen.

**Roger Stieger, das Blaue Kreuz Prävention und Gesundheitsförderung Thurgau-Schaffhausen hat eine Leistungsvereinbarung mit dem Kanton Thurgau. Welche Dienstleistungen bietet es an?**

**Roger Stieger:** Wir sind zuständig für den Jugendschutz im Bereich Tabak und Alkohol. Daher bieten wir Schulungen für das Verkaufs- und Eventpersonal an. Im Rahmen des Pilotprojekts «Ausbildner-Auszubildende» soll ein Bewusstsein im Umgang mit der Kultur und dem Konsum von Alkohol geschaffen werden.

Unsere vielseitige Präventionsarbeit legt wichtige Grundsteine im Leben von Kindern und Jugendlichen. Die einzelnen Projekte vermitteln Werte, die ihre Identität stärken und sie in ihrer Persönlichkeit festigen. Ganzheitliche Prävention liegt uns am Herzen – eine wertvolle Vorbereitung fürs Leben.

**Ruedi Löffel, das Blaue Kreuz BE-SO-FR bietet Informationsveranstaltungen und Weiterbildungen rund um Gesundheitsförderung, Suchtprävention, Sucht und legale Drogen an. An wen richten sie sich? Wie viele Personen haben diese Schulungen bisher in Anspruch genommen?**

**Ruedi Löffel:** Im Rahmen der Leistungsverträge mit den Kantonen BE und SO haben wir

letztes Jahr 39 Schulungen/Vorträge und 153 Workshops mit mehr als 2700 Teilnehmenden durchgeführt. Zielpublikum sind Eltern, Lehrpersonen, Jugendarbeitende, Vereine, Behörden, Detailhandel, Gastronomie, Veranstaltende, Unternehmen, Verkaufspersonal, soziale Institutionen und Jugendliche. Insgesamt stärken alle unsere Angebote in der Verhaltens- und Verhältnisprävention die Schutzfaktoren, minimieren Risikofaktoren und fördern einen verantwortungsbewussten Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln.

*Im Kanton Bern ist das Blaue Kreuz BE-SO-FR Teil des kantonalen Aktionsprogramms Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit bei Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen sowie des kantonalen Tabak- und Nikotinpräventionsprogramms (kTNPP): [www.be.ch/gesundheitsfoerderung](http://www.be.ch/gesundheitsfoerderung)*

<https://www.blaueskreuz-tgsh.ch/>  
[www.jugendschutz-sh.ch](http://www.jugendschutz-sh.ch)  
<https://besofr.blaueskreuz.ch/praevention>  
<https://jugendschutz.blog/>  
[www.jugendschutzbern.ch](http://www.jugendschutzbern.ch)  
[www.jugendschutzsolothurn.ch](http://www.jugendschutzsolothurn.ch)



**Gutes kaufen. Gutes tun.**

Unsere Brockenhäuser sind mehr als nur Orte, an denen man Gebrauchtetes 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. Unsere Arbeit ist geprägt von Fairness, Nachhaltigkeit und dem Engagement für die gute Sache.

Hier finden Sie unsere Blaukreuz-Brockis: [www.blaukreuz-brocki.ch](http://www.blaukreuz-brocki.ch)  
 Amriswil / Basel / Bern / Berneck / Bülach / Cazis / Dübendorf / Ibach / Jona / Kägiswil / Kreuzlingen / Landquart / Niederlenz / Pfyn / Reinach / St. Gallen / Steffisburg / Weinfelden / Wil / Winterthur





## Gesundheitsförderung

# Evaluationsbericht zeigt: roundabout wirkt!

Vor 25 Jahren hat das Blaue Kreuz «roundabout» gegründet. Das Tanzangebot für Mädchen und junge Frauen von acht bis 20 Jahren ist ein wirkungsvolles Mittel zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention, wie eine Evaluation nun bestätigt hat: roundabout-Teilnehmerinnen haben eine bessere psychische Gesundheit als der Rest der gleichaltrigen weiblichen Bevölkerung.

Die Teilnehmerinnen zeigen ein insgesamt positiveres Körperbild und besseres psychisches Wohlbefinden im Vergleich zu nationalen Durchschnittswerten. 93 % der befragten Teilnehmerinnen sehen roundabout als guten Ausgleich zum Alltagsstress.

Dies geht aus dem Evaluationsbericht hervor, den die Hochschule für Soziale Arbeit FHNW (Fachhochschule Nordwestschweiz) im Auftrag des Blauen Kreuzes Schweiz und Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführt hat. Andrea Zumbrunn, Co-Autorin des Berichtes und Dozentin an der FHNW, erläutert: «Wir wissen, dass die psychische Gesundheit von jungen Frauen und Mädchen in den vergangenen Jahren gesunken ist. roundabout trägt zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei. Wir haben gesehen, dass einerseits das Tanzen es ermöglicht, Gefühle von Freude und Zufriedenheit zu erleben und das Körpergefühl und die Selbstakzeptanz verbessert. Und andererseits verbessert der anschliessende gemütliche Teil die psychische Gesundheit.»

roundabout umfasst aktuell 150 Gruppen mit 1800 Teilnehmerinnen in der Deutsch-

schweiz und ist somit das grösste Gesundheits- und Präventionsangebot des Blauen Kreuzes.

Die Evaluation zeigt folgende positive Auswirkungen von roundabout auf die psychische Gesundheit der Teilnehmerinnen:

- 84 % der Befragten sind mit ihrem Leben zufrieden oder eher zufrieden;
- 75 % schätzen ihren Gesundheitszustand als gut oder ausgezeichnet ein;
- 74 % berichten von einer mittleren oder hohen Selbstwirksamkeit;
- 61 % fühlen sich seit der Teilnahme an roundabout aktiver;
- 83 % der Teilnehmerinnen berichten von positiven Gefühlen durch das Tanzen.

### Starkes Zugehörigkeitsgefühl

Die Teilnehmerinnen empfinden ein starkes Zugehörigkeitsgefühl und positive soziale Beziehungen innerhalb der roundabout-Gruppen:

- 99 % der Teilnehmerinnen fühlen sich in der Gruppe wohl und lachen viel zusammen;
- 95 % geben an, sich der Gruppe zugehörig zu fühlen;

- 87 % berichten, dass sie die Möglichkeit haben, persönliche Probleme in der Gruppe zu besprechen;
- Generell berichten die Teilnehmerinnen, dass sie sich in der Gruppe akzeptiert fühlen und neue Freundschaften geschlossen hätten.

### Wichtig: der anschliessende gemütliche Teil

Ein zentraler Bestandteil von roundabout ist denn auch der gemütliche Teil nach dem Training mit Austausch und einem kleinen Snack. «Wir besprechen jeweils Themen, welche die Teilnehmerinnen in ihrer Lebensphase gerade beschäftigen», erklärt Alea Steiner, freiwillige roundabout-Leiterin.

In der Evaluation wurden auch die roundabout-Gruppenleiterinnen befragt. Auch sie zeigen ein positives psychisches Wohlbefinden, was sich auf die Teilnehmerinnen auswirkt. 63 % der Gruppenleiterinnen berichten von mittelguter oder guter Stimmung. Die Gruppenleiterinnen empfinden die Schulungen und den Austausch zum Thema psychische Gesundheit als für sie persönlich gewinnbringend und hilfreich.

### Früherkennung und Unterstützung

Ihre Rolle in der Früherkennung und Unterstützung der Teilnehmerinnen, wenn diese Probleme haben, sei wichtig, berichten die Gruppenleiterinnen. 92 % der Gruppenleiterinnen sehen es als ihre Aufgabe, ein gutes Gruppenklima zu schaffen. 60 % erkennen, wenn es einer Teilnehmerin nicht gut geht. Die Schulungen der Gruppenleiterinnen durch roundabout zur Früherkennung werden als nützlich erachtet, jedoch gibt es Wünsche nach mehr Unterstützung.

### Chancengleichheit

roundabout hat zum Ziel, ein niederschwelliges Tanz- und Bewegungsangebot für alle Mädchen und jungen Frauen zur Verfügung zu stellen. Die Evaluation kommt hier zum Schluss, dass roundabout sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche nicht im glei-

chen Masse erreicht, wie solche aus durchschnittlich privilegierten Verhältnissen. Bei der Chancengleichheit besteht somit Verbesserungspotenzial.

Die Evaluation identifiziert weitere Herausforderungen und Verbesserungspotenzial. Eine der Schwierigkeiten besteht in der Rekrutierung von freiwilligen Gruppenleiterinnen. Zeitmangel ist der häufigste Grund für das Aufhören sowohl bei Teilnehmerinnen als auch bei Gruppenleiterinnen. Weitere Gründe sind familiäre Veränderungen.

Die Unterstützung und Motivation der Gruppenleiterinnen sind entscheidend für die Bereitschaft für ein langfristiges Engagement. 31 % der Gruppenleiterinnen erhalten eine finanzielle Aufwandsentschädigung, wobei die Hälfte eine J + S Leitungserkennung hat. Zentral für die Motivation seien die

Wertschätzung durch die Eltern, die Teilnehmerinnen und die Organisation.

Der Umgang mit Teilnehmenden mit psychischen oder familiären Problemen stellt hohe Anforderungen an die Gruppenleiterinnen. Der Zeitaufwand für Unterrichtsvorbereitung und die Kommunikation mit den Eltern sei nicht zu unterschätzen, lautet ein weiteres Fazit.

Gesamthaft lässt sich festhalten, dass roundabout eine wertvolle und beeindruckende Wirkung hat bei den Teilnehmerinnen und die Erfahrung aus 25 Jahren Projektzeit sicher helfen wird, die Handlungsempfehlungen anzugehen.



Evaluationsbericht

### Delegiertenversammlung in Lenzburg AG

## Neuer Präsident des Dachverbandes ist Marcel Mettler

Die diesjährige Delegiertenversammlung mit dem Leitmotiv «verbindend» stand im Zeichen von personellen Veränderungen. Zum neuen Präsidenten des Dachverbandes wurde Marcel Mettler gewählt. Er bringt langjährige Erfahrung sowohl in der Führung einer stationären Suchteinrichtung als auch in der Verbandsführung mit.

Jean-Pierre Gallati, Vorsteher des Departementes Gesundheit und Soziales (DGS) des Kantons Aargau, Gastkanton der diesjährigen Delegiertenversammlung, betonte in seiner Grussbotschaft, dass die Arbeit des Blauen Kreuzes wichtig sei. «Alkohol verursacht 11 % der Krankheitslast in der Schweiz, täglich landen 31 Personen mit Alkoholvergiftung im Spital und es entstehen durch Alkohol verursachte Schäden in der Höhe von 2,8 Mrd. Franken jährlich. Ich danke dem Blauen Kreuz für seine wertvolle Arbeit», schloss der Regierungsrat.

### Abschiede und Neuwahlen

Die Delegierten würdigten die grossen Verdienste des scheidenden Präsidenten Philipp Hadorn, welcher den Dachverband wegen Amtszeitbeschränkung nach zwölf Jahren verlässt. Für seine grossen Verdienste für das Blaue Kreuz erhielt er von den Delegierten ausgiebigen Applaus.

Alt-Nationalrat Philipp Hadorn erinnerte daran, dass das Leitmotiv «verbindend» sowohl im gesellschaftlichen als auch im spirituellen Sinn zu verstehen sei. Für die Gesellschaft sei damit das Ziel formuliert, eine solidarische Welt ohne Leid verursachenden

Alkoholkonsum zu schaffen und durch Kampagnen auf Risiken aufmerksam zu machen. «Dieses Ziel verbindet und leitet uns», sagte Hadorn. Im spirituellen Sinne enthält das Leitmotiv «verbindend» als Bibelvers und Motivation in Form der aktuellen Jahreslosung – «Prüft alles und behaltet das Gute» – ebenfalls eine verbindende Botschaft.

Philipp Hadorn hat den Verband nach der 2013 erfolgten Fusion der drei Verbände Blaues Kreuz der Deutschschweiz, Croix-Bleue romande und Jugendsozialwerk entscheidend geprägt. Er hat stark zur Professionalisierung und Positionierung des Blauen



Der Zentralvorstand mit (von links) Marcel Mettler, Präsident (neu); Matthias Felder, Vizepräsident (bisher); Nina Wyssen-Kaufmann (neu); Joachim Focking (bisher) und Hans Lüthi (neu)

Kreuzes als Branchenleader im Bereich Dienstleistungen rund um Alkoholabhängigkeit beigetragen. In seiner Würdigung wertgeschätzte Vizepräsident Matthias Felder Philipp Hadorn für seine geistige Tiefe und seine integrierende Art. Philipp Hadorn erklärte zum Abschied, er verlasse seine Funktion nach zwölf Jahren «dankbar und zuversichtlich, da kompetente Menschen Verantwortung für den Verband tragen.»

Monika Huggenberger, stellvertretende Geschäftsführerin und Bereichsleiterin Facharbeit, verlässt das Blaue Kreuz Schweiz nach fünf Jahren, um eine neue berufliche Herausforderung anzunehmen. «Monika Huggenberger zeichnet sich aus durch ihr ausgeprägtes Gespür für das Wesentliche und war eine grossartige Brückenbauerin», betonte Diana Müller in ihrer Würdigung. Während ihrer Zeit beim Dachverband hat Monika Huggenberger die Facharbeit auf nationaler Ebene mit grossem Engagement, Weitsicht und Fachkompetenz massgeblich mitgestaltet. Beispielsweise war sie der Motor für das Präventionsprojekt Age-Check oder die Neukonzeption der Kommunikation über Alkohol.

### Fachliche Expertise und christliche Werte

Zum neuen Präsidenten des Dachverbandes wurde Marcel Mettler gewählt, der sein Amt am 1.1.2026 antreten wird. Marcel Mettler bezeichnete sich gegenüber den Delegierten als «Brückenbauer zwischen den Genera-

tionen, sozial engagiert, mit langjähriger Erfahrung in der Leitung einer stationären Suchthilfeorganisation und in der Verbandsführung.» Er betonte, dass es ihm wichtig sei, christliche Werte und fachliche Expertise zu verbinden.

Nebst dem neuen Präsidenten wählte die Delegiertenversammlung Prof. Dr. Nina Wyssen-Kaufmann und Hans Lüthi neu in den Zentralvorstand und bestätigte Vizepräsident Matthias Felder und Vorstandsmitglied Joachim Focking. Mit Dank für ihr grosses Engagement wurden Diana Müller und Hans Eglin aus dem Zentralvorstand verabschiedet, die während der vergangenen vier beziehungsweise zwölf Jahre den Verband mitprägten, aber nicht mehr zur Wahl standen.

Im statutarischen Teil wurden der Jahresbericht und die Jahresrechnung einstimmig angenommen. Von den aufgewendeten Mitteln setzte das Blaue Kreuz 82 % für Projekte ein und 18 % für Administration, was einer ZEWO-konformen Quote entspricht.

Geschäftsführer Marc Peterhans blickte auf das vergangene Jahre zurück und nannte dabei einige Meilensteine: beim Tanzangebot roundabout wurden ein Verhaltenskodex und dazugehörige Schulungen entwickelt; die

alkoholfreie Blue Cocktail Bar wird in einem umfassenden Projekt gemeinsam mit der Fachhochschule OST weiterentwickelt; die Planung für die 150-Jahr-Feierlichkeiten im Jahr 2027 wurde aufgegleist. Zudem prüft das Blaue Kreuz laufend Kooperationen mit anderen Organisationen, um Synergien zu nutzen und zu verstärken.

An den offiziellen Teil der Versammlung schloss das Nachmittagsprogramm an, welches in der Brocki Niederlenz AG stattfand. Nach dem Grusswort der Aargauer Grossrätin Mirjam Kosch stellte Geschäftsführer Urs

Ambauen die Entwicklung der Zusammenarbeit zwischen dem Blauen Kreuz Zürich und dem Blauen Kreuz Aargau-Luzern und deren Angebote vor.

Zum Abschluss des Tages durften die Teilnehmenden das vielfältige Angebot der gut sortierten Brocki durchstöbern. Einige wurden fündig und trugen zufrieden ihre Schätze nach Hause.

Der neue Präsident Marcel Mettler wird in der der nächsten Ausgabe vorgestellt.

Der scheidende Präsident Philipp Hadorn und die Mitglieder Hans Eglin und Diana Müller wurden in der Ausgabe 3 vom März 2025 gewürdigt.

---

**«Ich sehe mich als sozial engagierter Brückenbauer zwischen den Generationen.»**

*Marcel Mettler, neuer Präsident*

---

## Neue Zentralvorstandsmitglieder

# Nina Wyssen-Kaufmann

Die Delegierten des Blauen Kreuzes haben zwei neue Mitglieder in den Zentralvorstand gewählt: Prof. Dr. phil. Nina Wyssen-Kaufmann und Hans Lüthi. Nina Wyssen-Kaufmann ist seit 1999 Dozentin an der Berner Fachhochschule für Soziale Arbeit in den Bereichen Lehre (Bachelor und Master), Forschung, Weiterbildung und Dienstleistung.

Als ehemalige Leiterin der Praxisausbildung verfügt sie über eine sehr breite Vernetzung in der Praxis und hat sich auf Methoden und Konzepte der Sozialen Arbeit spezialisiert. Gegenwärtig fokussiert sie sich auf die sogenannte Rekonstruktive und Lebenswertorientierte Soziale Arbeit, die soziale Probleme als biographisch gewachsene Herausforderungen und Lebensbewältigungsstrategien untersucht. Hier werden unter anderem künstlerisch-gestalterisch-spielerische Methoden einbezogen, wie beispielsweise der Einsatz von Musik in der Sozialen Arbeit.

Nina Wyssen-Kaufmann verfügt über ein Lizentiat/Master und Diplom in Sozialer

Arbeit sowie ein Diplom in Journalistik und Kommunikationswissenschaft an der Universität Fribourg, ein Diplom als Social Service Manager der Universität Bielefeld (D) und ein Doktorat der Philosophischen Fakultät der Johannes Gutenberg Universität in Mainz (D).

Die Praxiserfahrungen von Nina Wyssen-Kaufmann im Kanton Bern umfassen Suchthilfe in der Gassenarbeit, Migrationsarbeit im Rahmen des Schweizerischen Roten Kreuzes und Gemeinwesenarbeit bei der reformierten Kirche. Nebenberuflich ist sie Mitglied in mehreren Stiftungsräten, unter anderem in der Höheren Fachschule für Sozialpädagogik



ICP und in der Klinik SGM Langenthal (Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik).

Ihre Motivation, im Zentralvorstand des Blauen Kreuzes mitzuwirken, beschreibt Nina Wyssen-Kaufmann folgendermassen: «Familiär seit frühester Kindheit und im Laufe des Studiums habe ich mich mit Suchtfragen beschäftigt. Als Sozialarbeiterin und Dozentin wurde und wird mir immer wieder deutlich, wie zentral dieses Thema in unserer Gesellschaft ist und wie wichtig es für Betroffene, ihre Familien und ihr soziales Umfeld ist, Menschen in ihrer Sucht und aus ihrer Sucht zu begleiten.

# Hans Lüthi

Das zweite von den Delegierten gewählte neue Vorstandsmitglied ist Hans Lüthi. Er ist Leiter Beziehungsmanagement und Mitglied der Geschäftsleitung bei der GEWA in Bern.

Die GEWA ist im Kanton Bern die grösste sozialwirtschaftliche Unternehmung und gilt als Spezialistin im Bereich der beruflichen Integration von psychisch besonders herausgeforderten Menschen. Die GEWA bietet über 1'100 Personen einen Arbeitsplatz. Ihr Leitbild baut auf christlichen Werten auf.

Als Mitglied der Geschäftsleitung ist Hans Lüthi u.a. verantwortlich für das Beziehungsnetz der GEWA in Wirtschaft und Politik, hält Kontakt zu den Zuweisern und hat die Budgetverantwortung für die Bereiche Gastronomie, Contact Center und Empfang. Er ist Mitgründer und Vereinsvorstand der Vereins PLAK, der die Vernetzung von sozialwirtschaftlichen Unternehmen mit christlichen Werten in der deutschsprachigen Schweiz zum Ziel hat.

Zu den Verdiensten von Hans Lüthi zählen unter anderem die Etablierung eines enorm gut vernetzten GEWA-Beirats mit einflussreichen Personen aus Wirtschaft, Politik, Forschung, Gesellschaft und Sport.

Seine Motivation, sich im Zentralvorstand des Blauen Kreuzes zu engagieren, beschreibt Hans Lüthi folgendermassen: «In meinem beruflichen Umfeld habe ich immer wieder hautnah miterlebt, welche tiefgreifenden Auswirkungen eine Suchterkrankung auf das Leben von Menschen und deren Angehörigen haben kann. Als Kind habe ich selbst verschiedene Lager des Blauen Kreuzes besucht. Auch habe ich die ersten vierzig Jahre meines Lebens bewusst auf Alkohol verzichtet und kenne die positiven Effekte auf Körper, Seele



und Geist sowie den gesellschaftlichen Gegenwind, welcher einem entgegenschlägt. All diese Erfahrungen haben in mir den Wunsch geweckt, aktiv an der Verbesserung der Situation von Menschen mit Suchtproblemen sowie in der Prävention mitzuwirken. Ich freue mich, das Blaue Kreuz mit meiner Erfahrung, meiner Vernetzung sowie meinen Werten aktiv mitzuprägen.»



*Die Geschäftsleitung des Dachverbandes setzt sich zusammen aus Georg Pulver (links), Geschäftsführer Marc Peterhans und Nadine Stoffel-Kurt.*

## Personelle Veränderungen in der Geschäftsleitung

Die Geschäftsleitung des Dachverbandes setzt sich neu aus drei Personen zusammen: Geschäftsführer Marc Peterhans, Nadine Stoffel-Kurt und Georg Pulver.

Monika Huggenberger, Bereichsleiterin Facharbeit und stellvertretende Geschäftsführerin, hat das Blaue Kreuz Schweiz nach fünf Jahren verlassen, um eine neue Herausforderung bei der Suchthilfe OST in Olten anzutreten.

Während ihrer Zeit beim Dachverband hat sie die Facharbeit auf nationaler Ebene mit grossem Engagement, Weitsicht und Fachkompetenz massgeblich mitgestaltet. Für ihren wertvollen Einsatz, ihre pragmatische Art der Lösungsfindung und Menschlichkeit dankt die Geschäftsstelle ihr herzlich und

wünscht ihr für ihre neue berufliche Herausforderung viel Erfolg.

Ihre Nachfolgerin ist Nadine Stoffel-Kurt. Sie bringt langjährige Erfahrung in der Projektleitung im Bundesamt für Gesundheit mit, insbesondere aus der Sektion «Prävention in Behandlung und Beratung». Ihre fundierten Kenntnisse in den Bereichen nicht-übertragbare Krankheiten (NCD) und Sucht sowie ihre Vernetzung mit den nationalen Akteuren machen sie zu einer idealen Besetzung für diese Schlüsselposition.

Ebenfalls neu in der Geschäftsleitung ist Georg Pulver, der am 1. Mai die Leitung der Zentralen Dienste übernommen hat. Er war in vergleichbarer Funktion bereits für verschiedene Organisationen tätig, unter anderem in der Klinik Südhang in Bern. Mit seiner langjährigen Erfahrung bringt Georg Pulver die besten Voraussetzungen mit, um die Zentralen Dienste des Blauen Kreuzes weiterzuentwickeln und gezielt zu stärken, auch im Hinblick auf Dienstleistungen für die Mitgliederorganisationen.

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

# SOMMERFREUDEN IN DAVOS



Bus & RHB  
**GRATIS**  
Diverse Aktivitäten &  
Bergbahnen  
**VERGÜNSTIGT**

[www.seebüel.ch](http://www.seebüel.ch)

**Seebüel**  
Hotel \*\*\* Café ▪ Restaurant ▪ See

## Bärenhöfli essen/trinken/treffen

Zeughausgasse 41, 3011 Bern

[baerenhoefli.ch](http://baerenhoefli.ch)

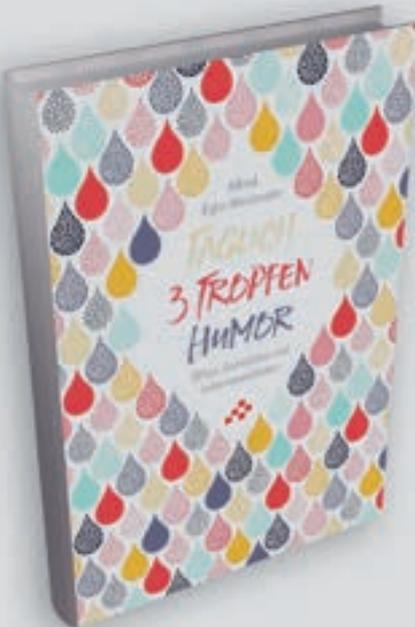
### Mittagstisch

schnell, günstig  
und gesund

### Abendkarte

leichte, frische Gerichte

**Bärenhöfli Öpfuchüecli**  
der süsse Klassiker



**Täglich 3 Tropfen Humor**  
Witze, Anekdoten und Lebensweisheiten  
von Alfred Egli-Weidmann (Planet)

ISBN / EAN 978-3-85580-551-8  
CHF 19.80

Bestellung via Onlineshop  
[www.mosaicstones.ch](http://www.mosaicstones.ch) (QR-Code)  
via E-Mail [info@mosaicstones.ch](mailto:info@mosaicstones.ch)  
oder +41 83 236 00 36



## Ihr Wille zählt – Ihr Vermächtnis hilft.



 IBAN CH62 0900 0000 3000 8880 3  
[www.blaueskreuz.ch/testament](http://www.blaueskreuz.ch/testament)

Hotel Rochat  
Historische Ansicht aus dem Jahre 1899

## 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 Wifi Internet.

Gemütliche Atmosphäre und Gastlichkeit wird bei uns gross  
geschrieben.

Petersgraben 23 | CH-4051 Basel  
Tel. +41 61 261 81 40  
[www.hotelrochat.ch](http://www.hotelrochat.ch) | [info@hotelrochat.ch](mailto:info@hotelrochat.ch)



Ehemalige Suchtbetroffene auf der Bühne

## Theaterstück «Aller Anfang»

Zum Nationalen Aktionstag Alkoholprobleme vom 22. Mai 2025 zeigte das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg zusammen mit der Klinik Südhang das Theaterstück «Aller Anfang». Mitwirkende waren zwei Profi-Schauspielende sowie ehemalige Patientinnen und Patienten der Klinik Südhang. Regie führte Stephan Mathys.

Es gibt ein Leben vor der Suchttherapie, und eines danach: Ehemalige Patientinnen und Patienten der Suchtklinik Südhang in Kirchlindach BE erzählten auf der Bühne, wie sie den Alltag erfahren hatten. Sie berichteten von den grossen und kleinen Freuden, von den neuen und alten Herausforderungen, von den Ängsten vor dem Umfallen und vom Mut, der sie wieder aufstehen liess. Aus diesen Texten sind ein Theaterstück, ein Hörspiel

und der Song «Ufem Wäg» entstanden (Komposition, Gesang, Gitarre: Mandana Grossenbacher).

«Aller Anfang» erzählt vom Wechselspiel aus Trauer und Hoffnung, von den Lasten des Alltags und vom zerbrechlichen Glück des Neubeginns. Es war ein Abend voller Geschichten, Musik und echtem Leben. Das Theater ist ein bewegendes Bühnenstück über das Ringen mit dem Alltag, über Trauer,

Hoffnung und die zarte Kraft eines Neubeginns – authentisch, berührend, mutig. Das Bühnenstück wurde drei Mal aufgeführt. Eine weitere Aufführung ist zurzeit nicht geplant.



ready4life

## Wie kann ich dem Gruppendruck zum Alkoholtrinken widerstehen?



Bereit fürs Leben!  
Auf der Coaching-App ready4life beantworten wir deine Fragen zum Thema Alkohol.

[www.r4l.swiss](http://www.r4l.swiss)



ANDROID

IOS



  
Blaues Kreuz  
Croix-Bleue

## 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](http://www.blaueskreuz.ch/onlineberatung)



**SafeZone.ch**  
Online-Beratung zu Suchtfragen

  
Blaues Kreuz  
Croix-Bleue

Kinofilm «22 Bahnen»

# Das Leben als Tochter einer alkoholabhängigen Mutter

In ihrer Literaturverfilmung «22 Bahnen» schildert die Regisseurin Mia Maariel Meyer den Konflikt der jungen Tilda, die mit zu viel Verantwortung umgehen muss. Ihre Mutter ist alkoholabhängig. Der Film läuft zurzeit in den Schweizer Kinos.

Erstmals zeigt das Blaue Kreuz zuvor einen kurzen Kino-Spot: «Heimlich getrunken, offen geredet. Wir hören zu.» Diese 10-Sekunden-Werbung des Blauen Kreuzes wird vor dem Film in 102 Kinos der Deutschschweiz ausgestrahlt.

Das Drehbuch basiert auf dem gleichnamigen Bestseller der deutschen Autorin Caroline Wahl. Die Hauptperson Tilda wird von der Zürcher Schauspielerin Luna Wedler verkörpert.

Tildas Tage sind streng durchgetaktet: studieren, an der Supermarktkasse sitzen, schwimmen, sich um ihre kleine Schwester Ida (Zoë Baier) kümmern – und an schlechten Tagen auch um ihre Mutter (Laura Tonke). Zu dritt wohnen sie im traurigsten Haus der Fröhlichstrasse in einer Kleinstadt, die Tilda hasst. Ihre Freunde sind längst weg, leben in Amsterdam oder Berlin, nur Tilda ist geblieben. Denn irgendjemand muss für Ida da sein, Geld verdienen, die Verantwortung tragen. Nennenswerte Väter gibt es keine, die Mutter ist alkoholabhängig. Eines Tages aber geraten die Dinge in Bewegung: Tilda bekommt eine Promotion in Berlin in Aussicht gestellt, und es blitzt eine Zukunft auf, die Freiheit verspricht. Viktor (Jannis Niewöhner) taucht auf, der grosse Bruder von Ivan, den Tilda fünf Jahre zuvor verloren hat. Viktor, der – genau wie sie – immer 22 Bahnen schwimmt. Doch als Tilda schon beinahe glaubt, es könnte alles gut werden, gerät die Situation zu Hause vollends ausser Kontrolle . . .

Mitreissend und mit ganz eigener Tonalität erzählt «22 Bahnen» vom Erwachsenwerden, von Liebe und bedingungslosem Zusammenhalt.

(Quelle: Constantin Filmverleih)



# 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](http://www.vaudoise.ch)



Wie viel Alkohol  
ist zu viel?

Wie entsteht eine  
Abhängigkeit?

Was ist ein  
Suchtgedächtnis?

22.5. in Bern | 24.9. in Zürich | 3.12. in Bern

## BASISWISSEN ALKOHOL

Grundlagenkurs zu Alkohol  
und Abhängigkeit



[www.blaueskrenz.ch/basiskurs](http://www.blaueskrenz.ch/basiskurs)

## Impressum

[www.blaueskrenz.ch](http://www.blaueskrenz.ch)  
Erscheint sechsmal 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@blaueskrenz.ch](mailto:kommunikation@blaueskrenz.ch)

### Anzeigen

Tarif auf [www.blaueskrenz.ch/bk-anzeigentarif](http://www.blaueskrenz.ch/bk-anzeigentarif)

Redaktions- und Insertionschluss für Ausgabe 5/2025:  
15. Oktober 2025