Blaues Kreuz
Croix-Bleue

Blaues Kreuz

5
130. Jahrgang, 6. November 2025
Einblicke in die Verbandsarbeit
Erscheint sechsmal jährlich

«16 Tage gegen Gewalt an Frauen» vom 25.11. bis 10.12.2025

«Alkohol und Gewalt – beides muss noch mehr enttabuisiert werden!»

Das Blaue Kreuz beteiligt sich an der Präventionskampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen», weil der Zusammenhang zwischen Alkohol und Gewalt erwiesen ist. Corine Gasser, Suchtberaterin beim Blauen Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg, erzählt, was diese Dualproblematik für ihren Praxisalltag bedeutet und weshalb Emotionsregulation im Umgang mit Sucht und Gewalt wichtig ist.

Der Konsum von Alkohol erhöht nachweislich das Risiko, als Opfer oder Täter mit Gewalt in Berührung zu kommen. Männer, die eine Gewaltberatungsstelle aufsuchen oder an einem Lernprogramm gegen häusliche Gewalt teilnehmen, haben häufig neben dem Gewalt- auch ein Alkoholproblem.

Suchtberaterin Corine Gasser

Gemäss Opferberatungsstellen ist bei rund jedem vierten gemeldeten Fall von häuslicher Gewalt und jedem zweiten aller untersuchten Gewaltdelikte im öffentlichen Raum Alkohol beteiligt. Bei wie vielen Klientinnen und Klienten, die wegen eines Alkoholproblems zum Blauen Kreuz in die Beratung kommen, spielt Gewalt ebenfalls eine Rolle?

Corine Gasser: Ja, die Dualproblematik Alkohol-Gewalt ist ein wichtiges Thema in unserer Beratung: Bei rund 20 % der Klientinnen und Klienten, die wegen eines Alkoholproblems zu uns kommen, ist Gewalt im Spiel, sowohl bei den Opfern als auch bei den Tätern, und diese umfasst sowohl physische als auch psychische Formen von Gewalt.

Wenn es um Gewalt geht, wird Sucht häufig vergessen, zum Teil unbewusst. Dabei zeigte eine Studie der Universität St. Gallen von 2021 über häusliche Gewalt, dass jede zweite Person, die zu Hause Gewalt ausübt oder Opfer von Gewalt ist, zu viel oder zu oft Alkohol trinkt.

Im Austausch mit Schutzorganisationen stellen wir allerdings fest, dass man von einer hohen Dunkelziffer ausgehen muss, denn nicht jede Person, die Gewalt erlebt, sucht eine Schutzorganisation wie beispielsweise Polizei, Opferhilfe oder Frauenhaus auf. Die Mehrheit derjenigen, die wegen Sucht und Gewalt zu uns kommen, sind Angehörige, vorwiegend Frauen, deren Partner trinkt. Aber auch Täter kommen zu uns, weil sie mit Trinken aufhören wollen und merken, dass sie gewalttätig werden.

Liebe Lesende

Das Bewusstsein, dass zwischen Alkohol und Gewalt eine Verbindung besteht, ist in der Bevölkerung noch zu wenig präsent. Weitgehend bekannt ist allenfalls, dass übermässiger Alkoholkonsum enthemmend wirken kann. Tatsächlich ist aber die Zahl von Fällen, bei denen es wegen Alkohol zu Gewaltanwendung kommt, bedenklich hoch: Bei jedem vierten erfassten Fall von häuslicher Gewalt und bei jedem zweiten Fall von erfasster Gewalt im öffentlichen Raum ist Alkohol im Spiel.

Um auf den Zusammenhang zwischen Psyche, Alkohol und Gewalt aufmerksam zu machen, beteiligt sich das Blaue Kreuz auch dieses Jahr an der Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen». In einem Gespräch erzählt Suchtberaterin Corine Gasser vom Blauen Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg, was die Problematik Alkohol-Gewalt in ihrem Berufsalltag bedeutet. Sie fordert, dass in der Kommunikation die Verbindung von Sucht und Gewalt stärker betont werden muss.

Anlässlich dieser Kampagne hat das Blaue Kreuz Schweiz einen Leitfaden zu «Alkohol und häusliche Gewalt» erarbeitet und den Fachpersonen von Gewalt- und Opferberatungsstellen zur Verfügung gestellt und somit eine Verbindung zwischen dem Fachbereich Suchtberatung und dem Fachbereich Gewalt-/Opferberatung kreiert.

Welche Rolle spielt die Psyche bei einer Suchtentwicklung, und was haben ADHS und erlebtes Trauma mit Sucht zu tun? Antworten lesen Sie im Bericht über eine Weiterbildung für Blaukreuz-Suchtberatende auf Seite 6.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und einen schönen, goldenen Herbst!

Rona Liechti
Nationale Koordinatorin
Beratung und Gesprächsgruppen

Das Blaue Kreuz hat vor einem Jahr eine Weiterbildung für seine Suchtberatenden zum Thema «Alkohol und Gewalt» durchgeführt. Können diese Informationen und Erkenntnisse in der Praxis angewendet werden und sind sie hilfreich?

Wichtig sind die Sensibilisierung unserer Mitarbeitenden und das «Dranbleiben» an der Thematik. Wir als Beratende können diese Sensibilisierung stärken. Oftmals sprechen die Klientinnen und Klienten das Thema Gewalt nicht aktiv an, weil der Alkoholkonsum im Vordergrund steht oder weil sie sich schämen. Dann ist es an uns, im Gespräch mit der Klientin/dem Klienten zu erkennen, ob möglicherweise Gewalt eine Rolle spielt und dies anzusprechen. Dabei kann es sich auch um psychische Gewalt handeln, wie beispielsweise Kontrollverhalten oder Stalking. Wir erklären der hilfesuchenden Person, an wen sie sich wenden kann und worauf sie Anspruch hat, zum Beispiel auf Opferhilfe. Falls sie dies wünscht, bereiten wir ein Gespräch mit der Opferhilfe gemeinsam vor.

Sucht und Gewalt, beides ist ein Kreislauf mit verschiedenen Phasen. Man meint, es sei wieder gut. Aber es kann Rückfälle geben. Beide Probleme lassen sich häufig nicht so schnell lösen. Tatsächlich haben wir immer wieder auch komplexe Fälle, die sich über längere Zeit erstrecken.

Jeder Fall von Gewalt, ob dabei Alkohol beteiligt ist oder nicht, ist einer zu viel. Was müsste in der Kommunikation über Alkohol ändern?

Wir müssen beide Tabuthemen, Sucht und Gewalt, noch mehr enttabuisieren! Und erklären, wie der Prozess vom sogenannten Genusskonsum zur Sucht verläuft und dass Sucht Menschen aus jeder Gesellschaftsschicht treffen kann. Aufklärung mit Fakten ist wichtig: Die Menschen müssen noch mehr über die Gefahren von risikoreichem Konsum wissen. Und dass Alkoholkonsum beispielsweise enthemmend wirkt und aggressiv machen kann, was Gewaltausübung zur Folge haben kann.

Bekanntlich wird Alkohol in der Gesellschaft häufig verharmlost. Auch von Jugendlichen, deren Eltern das Alkoholtrinken vorleben. Erfreulich ist, dass wir immer mehr erleben, dass junge Erwachsene häufig zunächst eine Online-Beratung in Anspruch nehmen, zum Beispiel via SafeZone, eine niedrigschwellige Online-Suchtberatung, bei der man anonym bleiben kann. Einige von ihnen machen danach den Schritt in eine Vor-Ort-Beratung beim Blauen Kreuz.

Toll wäre, wenn es in der Gesellschaft einen Alkohol-Kulturwandel gäbe wie beim Nikotin. Man weiss um die Gefahren des Passivrauchens, aber noch nicht viel über die Gefahren des «Passivtrinkens». Davon betroffen können Partnerinnen und Partner von Alkoholabhängigen sein, oder Kinder, deren Eltern trinken. Das soziale Umfeld einer mit Sucht erkrankten Person hat ein erhöhtes Risiko, Opfer von Gewalt zu werden. Bei den Kindern steigt das Risiko, später ebenfalls eine Sucht zu entwickeln. Weiter leiden Angehörige oft unter finanziellen Sorgen und Ängsten sowie stressbedingten somatischen Folgeschäden wie chronische Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden oder hoher Blutdruck.

«Je früher Hilfe geholt wird, desto grösser sind die Chancen auf Verbesserung.»

Die subjektive Einstellung, etwa «Alkohol schmeckt gut, mir schadet er nicht!», führt häufig dazu, dass objektive Fakten zum Alkoholkonsum – beispielsweise die Aussage der Weltgesundheitsorganisation, dass jeder Schluck Alkohol dem menschlichen Körper schadet – verharmlost werden.

Die Aussage «Alkohol schmeckt, er steht für Genuss und gehört zu einem guten Essen» ist häufig eine soziale Konvention. Aber wir können uns «Genuss» auch anders antrainieren, zum Beispiel mit der Einstellung «alkoholfrei feiern ist genauso toll». Eine Veränderung der persönlichen Einstellung ist immer möglich.

Im Umgang mit Alkohol und Gewalt braucht es noch weitere Ressourcen: Betroffene müssen oftmals lernen, mit belastenden Emotionen wie Wut, Frustration, Traurigkeit und Konflikten konstruktiv umzugehen. In der Suchtberatung ist die Emotionsregulation fast immer ein Thema, denn häufig spielen diese Gefühle schon bei der Entstehung der Sucht eine Rolle. Genauso ist Emotionsregulation beim Umgang mit Gewalt wichtig: Die

Die meisten, die wegen Sucht und Gewalt Hilfe suchen, sind Frauen, deren Partner trinkt.

gewaltausübende Person muss lernen, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen, ohne Gewalt anzuwenden.

Folgendes hat meines Erachtens noch Potenzial: Man sieht ein Plakat zu häuslicher Gewalt, man sieht ein anderes Plakat zu Suchtmitteln. Man müsste beide Themen in der Kommunikation noch mehr zusammenbringen, weil sie eben häufig zusammenhängen.

Was müsste getan werden, damit übermässiger Alkoholkonsum und häusliche Gewalt abnehmen? Braucht es mehr Massnahmen in der Verhältnisprävention oder mehr Massnahmen in der Verhaltensprävention oder beides?

Es ist wichtig, bei beidem anzusetzen. Zur Verhältnisprävention gehören strukturelle Massnahmen wie die Sensibilisierung der Gesellschaft, die Einschränkung der Verfügbarkeit alkoholischer Getränke durch höhere Preise und eingeschränkte Verkaufszeiten, die Beschränkung der Alkoholwerbung, die Kennzeichnung von Alkohol mit einer Warnung, die Förderung von gesundheitsfördernden Freizeitangeboten. Preis und Verfügbarkeit sind wichtige Hebel! Dies alles mit dem Ziel, den Alkoholkonsum zu verringern und Alkoholproblemen sowie Folgerisiken wie Gewaltanwendungen vorzubeugen.

Verhaltensprävention geschieht auf individueller Ebene, und zwar beim Blauen Kreuz durch Aufklärung der Klientinnen und Klienten über die genannte Dualproblematik und Stärkung ihrer Lebenskompetenzen, beispielsweise indem man bespricht, wie sie ihre Freizeit auch alkoholfrei gestalten können und wie sie sich und ihr Umfeld bei möglichen Gewaltanwendungen schützen können; bei Fachpersonen durch vertieftes Informieren und Auseinandersetzen über diese Dualproblematik und via fachlichen Austausch sowie Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Opfer-, Täter- und Suchtberatungs-Organisationen.

«Toll wäre ein Alkohol-Kulturwandel in der Gesellschaft – wie beim Nikotin.»

Kinder leiden, wenn ein Elternteil zu viel trinkt

Ein Beispiel für Verhaltensprävention ist, dass Fachpersonen für Prävention und Gesundheitsförderung des Blauen Kreuzes Bern-Solothurn-Freiburg in Schulen über die Gefahren von Suchtmitteln aufklären – auf sehr kreative und altersgerechte Art.

Kannst du ein Beispiel aus deiner Praxis schildern, in dem Alkohol und Gewalt eine Rolle spielen?

Eine Frau, zwischen 30 und 40 Jahren alt, kam zu mir in die Beratung, weil ihr Lebenspartner ein Alkoholproblem hatte. Sie erlebte in dieser Beziehung physische und psychische Gewalt. Sie wollte wissen, wie sie dies mit ihrem Partner ansprechen könne, ohne die Beziehung zu gefährden. Wir erstellten als ersten Schritt gemeinsam einen Notfallplan, der vorsah, dass sie bei Bedarf bei einer Verwandten übernachten konnte. Zudem kontaktierte sie mit meiner Unterstützung die Opferhilfe. Weiter analysierten wir, wie sie ihren Partner auf die Thematik ansprechen könnte. Ihr Partner hatte jedoch keinerlei Veränderungseinsicht, er lehnte jede Form von Suchtberatung ab. Schliesslich entschied sich die Frau dazu, sich von ihrem Partner zu trennen. In Zusammenarbeit mit der Opferhilfe konnten wir sie im Trennungsprozess unterstützen und begleiten.

Ein weiteres Beispiel: Ein verheirateter Familienvater meldete sich via SafeZone und kam anschliessend zu mir in die Beratung, weil er erstens zu viel trank und zweitens unter Alkoholeinfluss gegenüber seiner Partnerin psychische und physische Gewalt anwendete. Er litt selbst unter dieser Situation und wollte daran etwas ändern. Auch seine Partnerin litt. Im zweiten Schritt kamen beide gemeinsam in eine Paarberatung. Schliesslich leitete ich ihn an eine Suchtklinik weiter, wo er erfolgreich einen Alkoholentzug machte.

In den Sitzungen bei mir sprachen wir über seine Emotionsregulation. Er hatte sich angewöhnt, Frust mit Alkohol zu ertränken. Jedoch wurde dadurch seine innere spürbare Wut verstärkt, und er wurde gegenüber seiner Partnerin gewalttätig. In der Beratung lernte er, gesund mit Wut und Frust und anderen Emotionen umzugehen und darüber zu kommunizieren, auch mit seiner Partnerin.

Gemeinsam mit meiner Kollegin, die auf Familientherapie spezialisiert ist, schulten wir das Paar auch betreffend den Umgang mit den Kindern, denn sie glaubten, dass ihre Kinder nichts mitbekommen würden. Aber das stimmt nicht. Man muss Eltern bewusst machen, dass Kinder viel mitbekommen. Die Eltern sollten mit ihren Kindern in altersgerechter Form darüber reden. Die Situation dieser Familie hatte sich stabilisiert und wir konnten den Fall abschliessen.

Ich möchte Folgendes unterstreichen: Je früher Hilfe geholt wird, desto grösser sind die Chancen auf Verbesserung. Und je früher das Konsumverhalten reflektiert wird, desto besser sind die Chancen, es zu ändern. Es ist wie ein Kreislauf: Ich trinke, weil ich mich gereizt fühle; und wenn ich trinke, werde ich noch gereizter. Wir schauen gemeinsam mit unserer Klientel an, wie dieser Kreislauf durchbrochen werden kann.

Zurück zur Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen», deren diesjähriger Fokus «geschlechtsspezifische Gewalt und Behinderungen» lautet. «Behinderungen» kann man weit fassen: Nicht nur physische, sichtbare Behinderungen, sondern auch psychische Krankheiten können einen Menschen stark einschränken. Sucht ist eine anerkannte Krankheit, die sehr einschränkend sein kann und behandlungsbedürftig ist. Es ist wichtig, dass das Blaue Kreuz an dieser Kampagne mitwirkt und dabei auf die Zusammenhänge von Psyche, Sucht und Gewalt aufmerksam macht.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Corine Gasser, Dipl. Sozialarbeiterin FH, arbeitet als Suchtberaterin in der Fachstelle für Alkohol- und Suchtprobleme beim Blauen Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg am Standort Bern.

https://www.16tage.ch/
https://www.16tage.ch/veranstaltungskalender
https://www.safezone.ch/de/

Neue Blaukreuz-Werbekampagne

Wir sind die erste Anlaufstelle bei Alkoholproblemen

Das Blaue Kreuz war während der ersten Novemberhälfte in mehreren Kantonen mit einer neuen Werbekampagne zu sehen. Mit an Trinksprüche angelehnten Aussagen will die Kampagne Menschen dazu anregen, ihren Alkoholkonsum zu überdenken und bei Bedarf Unterstützung beim Blauen Kreuz zu holen.

«Rede mit uns, wir hören zu», lautet die Aufforderung. Was wie ein lockerer Reim beginnt, führt zur Erkenntnis: Der Übergang vom Genuss zum Zwang ist fliessend: «Rede mit uns, wenn der Alkohol dich im Griff hat.» Ein klares Angebot hinter einem sprachlich verspielten Einstieg, wie beispielsweise «Wenn der Klare deine Sinne trübt.»

Die Kampagnensujets waren während zwei Wochen in den öffentlichen Verkehrsmitteln der Stadt Bern und Umgebung sowie in St. Gallen und Umgebung sowie auf Aussenplakaten zu sehen. Bei Letzterem handelt es sich um günstige Plakatflächen, welche vorwiegend für die Ankündigung von kulturellen Anlässen genutzt werden.

Das Blaue Kreuz Zürich wird sich in der zweiten Dezemberhälfte an der Kampagne beteiligen und die Werbesujets ebenfalls in den öffentlichen Verkehrsmitteln in Zürich und Umgebung sowie auf Aussenplakaten in der Innenstadt schalten.

Die Kampagnensujets, welche die Agentur Gestalten AG in Zürich entworfen hat, werden auch auf den sozialen Netzwerken, auf Webseiten, Inseraten, Postkarten und Visitenkarten abgebildet. Die Werbung «Heimlich getrunken, offen geredet» zierte zudem einen kurzen Kinospot, ausgestrahlt vor dem Film «22 Bahnen». Er erzählt eindrücklich das Leben von zwei Töchtern einer alkoholkranken Mutter.

Internationale Präventionskampagne

«16 Tage gegen Gewalt an Frauen»

Geschlechtsspezifische Gewalt wird zu oft verharmlost und tabuisiert. Die Kampagne leistet einen Beitrag dazu, genauer hinzuschauen und diese Gewaltform zu bekämpfen. Die Aktionen – Podiumsdiskussionen, Vorträge, Workshops, Theater, Selbstverteidigungskurse oder Strassenaktionen – vermitteln Informationen und machen auf Unterstützungs- und Beratungsangebote aufmerksam. Die feministische Friedensorganisation Frieda (vormals christlicher Friedensdienst cfd) koordiniert die Kampagne schweizweit, die jährlich vom 25. November bis 10. Dezember stattfindet. Das Blaue Kreuz führt während der Kampagne folgende Aktivitäten durch:

Publikation Leitfaden «Alkohol und häusliche Gewalt»

Das Blaue Kreuz publiziert im Rahmen der diesjährigen Kampagne den Leitfaden «Alkohol und häusliche Gewalt». Basierend auf dem 2015 vom Blauen Kreuz veröffentlichten Handbuch für die Beratungspraxis, richtet sich dieser Leitfaden an Fachpersonen von Gewalt- und Opferberatungsstellen und hat den Fokus «Alkoholkonsum (Substanzkonsum)». Damit bildet er eine Brücke vom Fachbereich «Suchtberatung» zum Fachbereich «Gewalt-/Opferberatung». Dass diese beiden Bereiche stärker kooperieren sollten, wurde im vergangenen Jahr wiederholt in beiden Fachkreisen diskutiert. Das Blaue Kreuz bietet mit dem Leitfaden Unterstützung für Fachpersonen, damit die beiden komplexen Themen immer öfter erkannt, enttabuisiert und kompetent begleitet werden können. Für 2026 ist die Publikation des zweiten Leitfadens vorgesehen, welcher sich an Suchtfachleute richten wird und den Fokus «häusliche Gewalt» hat.

Weitere Informationen finden Sie im Faktenblatt «Alkohol und häusliche Gewalt».

Kurs «Basiswissen Alkohol»

Mittwoch, 3.12.2025, 8.30–12.30 Uhr

Alkohol ist die am meisten konsumierte legale Droge in der Schweiz. Trotzdem wissen nur wenige, wie Alkohol genau wirkt und welchen Einfluss er auf unser Leben haben kann. Dieser Kurs richtet sich an Fachpersonen aus Sozialer Arbeit und Beratung, welche in der Kirche, Schule oder Pflege tätig sind, sowie an weitere interessierte und/oder betroffene Personen.

Ort: Blaues Kreuz Schweiz, Lindenrain 5, 3012 Bern (Konferenzraum)

Leitung: Corine Gasser, dipl. Sozialarbeiterin FH, Suchtberaterin Blaues Kreuz BE-SO-FR Evelyne Kalbermatten, Sozialarbeiterin BA, Suchtberaterin Blaues Kreuz BE-SO-FR

Anmeldung: bis 19. November 2025 über den untenstehenden QR-Code oder Tel. 031 300 58 60; Kosten: CHF 120 pro Person. Ermässigungen: 50 % Ermässigung mit Kulturlegi, AHV-/IV-Ausweis, Sozialhilfebezug, Flüchtlingsstatus oder auf Anfrage (Ein knappes Budget darf kein Hinderungsgrund für Weiterbildung sein.) Im Rahmen der Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen» wird im Kurs das Zusatzthema Alkohol und Gewalt beleuchtet.

Wissensforum «Häusliche Gewalt & Sucht – Kinder mittendrin»

Dienstag, 25.11.2025, 19.00–20.30 Uhr

Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39, 3011 Bern

Referentin/Referent: Nicole Chiantera, Beraterin Bereich Kinder und Jugendliche und Mike Sigrist, Bereichsleiter Beratung & Integration, Blaues Kreuz BE-SO-FR.

Anmeldung: bis 20. November 2025 an geschaeftsstelle@blaueskreuzbern.ch oder 031 398 14 00 Kosten: CHF 15.–, CHF 10.– für Mitglieder, CHF 5.– für Studenten und Kulturlegi

Die gute Nachricht

«Eines Morgens riechst du den Herbst. Es ist noch nicht kalt; es ist nicht windig; es hat sich eigentlich gar nichts geändert – und doch alles.» (Kurt Tucholsky)

Mit wenigen Worten beschreibt Tucholsky diesen geheimnisvollen Moment, in dem sich die Welt verwandelt, ohne dass ich genau sagen könnte, woran ich es festmache. Die Luft riecht anders, die Farben haben sich gewandelt, die Stimmung kippt. Äusserlich scheint alles gleich, und doch ist alles anders.

So erlebe ich es auch im Leben: Eine Diagnose, ein Abschied – und plötzlich hat alles eine andere Farbe. Oder umgekehrt: das Lachen eines Kindes, ein Erfolg, ein Moment des Glücks – und die Welt ist hell, voller Hoffnung.

Gott verheisst solche Wandlungen: «Schaut her, ich schaffe etwas Neues! Es beginnt schon zu spriessen – merkt ihr es denn nicht?» (Jes 43,19). Das Neue kommt leise, unscheinbar, und doch verändert es alles.

Im Advent höre ich diesen Ton: Noch ist es dunkel, noch scheint die Welt dieselbe zu sein und doch liegt schon ein anderer Duft in der Luft. Weihnachten verheisst: Mitten in unsere Dunkelheiten hinein wird Licht geboren.

Matthias Felder, Pfarrer,
Vizepräsident Blaues Kreuz Schweiz

Alkohol, Trauma und ADHS – ein oft unterschätzter Zusammenhang

ADHS und erhöhter Alkoholkonsum sind enger miteinander verbunden, als viele denken. Und erlebte Traumata sind häufig sowohl Ursache als auch Folge von Suchterkrankungen. Ulrike Sanwald, Leitende Ärztin an der Akuttagesklinik und im Ambulatorium Winterthur (ipw) und Co-Leiterin Integrierte Suchthilfe Winterthur (ISW), hat diese Zusammenhänge an einer Weiterbildung für Blaukreuz-Suchtberaterinnen und -berater erläutert.

Bei Aufmerksamkeitsdefizit/-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) handelt es sich um eine neurobiologische Störung, die häufig vererbt ist und bereits in der frühen Kindheit Verhaltensauffälligkeiten zeigen kann.

Sie äussert sich durch folgende Symptome:

- gesteigerte Motorik (Hyperaktivität), Hyperfokus (Abtauchen in Tätigkeit)
- eingeschränkte Durchhaltefähigkeit
- schnelle Ablenkbarkeit, Impulsivität, kaum Bedürfnisaufschub.

In der Kindheit sind 5–6 % von ADHS betroffen, dabei sind es ungefähr doppelt so viele Buben wie Mädchen. Von diesen bleiben 60–70 % auch im Erwachsenenalter symptomatisch, wobei dann die Verteilung auf die Geschlechter ausgeglichen ist.

«Sturm im Kopf», «innere Unruhe»

Es wird unterschieden zwischen primär hyperaktiv-impulsiven Menschen, primär unaufmerksamen Menschen und der gemischten Form. Erwachsene ADHS-Betroffene haben häufig ein permanent erhöhtes Spannungsniveau und bezeichnen dies auch als «Sturm im Kopf» oder auch «innere Unruhe», die aber zu keiner produktiven Aktivität führt.

In der Bevölkerung ist bisher wenig bekannt, dass ADHS und problematische Konsummuster häufig zusammen auftreten. Studien zeigen, dass Jugendliche und Erwachsene mit ADHS ein erhöhtes Risiko haben, übermässig zu konsumieren. Viele Menschen mit ADHS berichten, dass zum Beispiel Alkohol kurzfristig beruhigend und entspannend wirke, Nervosität und Unruhe abnähmen und soziale Hemmungen in den Hintergrund träten.

Erhöhtes Abhängigkeitsrisiko mit ADHS

Wer regelmässig Alkohol trinkt, verschlechtert oft seine Aufmerksamkeit und Stimmung zusätzlich. So entsteht ein Teufelskreis: Alkohol wird konsumiert, um Symptome zu dämpfen, verschärft diese aber im Nachhinein. Alkoholkonsum kann die Symptome von ADHS verschlimmern und das Risiko einer Abhängigkeit vergrössern.

Untersuchungen zeigen, dass Erwachsene mit ADHS zwei- bis dreimal häufiger alkoholabhängig werden als Menschen ohne ADHS. Das Risiko steigt besonders dann, wenn ADHS spät oder gar nicht erkannt wird. Übermässiger Alkoholkonsum kann auch die Wirksamkeit von ADHS-Medikamenten beeinträchtigen.

Wie wirkt Alkohol auf das Gehirn?

Alkohol wirkt auf das Gehirn, indem er unter anderem die Ausschüttung von Dopamin erhöht, einem Neurotransmitter, der mit Belohnung verbunden ist. Es wird vermutet, dass ADHS-Betroffene über eine erhöhte Dichte des Dopamintransporters verfügen, was zu einem relativen Dopaminmangel führt, weil das Dopamin bei der Reizübertragung zwischen den Zellen schnell wieder abtransportiert wird. Alkohol kompensiert diesen Mangel kurzfristig. Langfristiger Konsum kann jedoch das Belohnungssystem des Gehirns verändern und zu Antriebslosigkeit führen, weil die Empfindlichkeit auf Dopaminrezeptoren sinkt.

Dr. med. Ulrike Sanwald, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Es ging in der Weiterbildung um den Zusammenhang beziehungsweise die Differenzierung von Trauma-Symptomen und ADHS-Symptomen in der Suchttherapie. Unter Trauma versteht man die Folge einer Situation, in der eine Person sich extrem bedroht, hilflos oder machtlos ausgeliefert fühlt – oft verbunden mit Todesangst, Kontrollverlust oder tiefgreifender Ohnmacht. Hierbei kann es sich um ein akutes oder mehrere sich wiederholende Ereignisse handeln.

Auch in der Kindheit können dauerhaft emotionale oder körperliche Bedrohungen in wichtigen Bindungsbeziehungen – oft durch genau die Personen, von denen das Kind Schutz erwarten würde – zu einschneidenden Belastungen und tiefgreifenden Veränderungen führen, die als Bindungstraumata bezeichnet werden und häufig unerkannt bleiben.

Traumafolgestörung oder ADHS?

Menschen nach erlittenen Traumata leiden, wie auch ADHS-Betroffene, wenn auch aus

anderen Gründen, unter einem erhöhten Spannungsniveau. Bei der Reaktion auf traumatische Erlebnisse kommt noch eine schnelle Übererregung («Hyperarousal») dazu, die plötzlich auftreten kann (Triggersituationen)

> ***«Traumafolgestörungen zählen zu den häufigen Ursachen einer Suchtkrankheit.»***
>
> ***Dr. med. Ulrike Sanwald***

und die Betroffenen in die emotionale Erlebniswelt der Traumasituation zurückwerfen kann («Flashback»). Daher sind auch sie vermehrt gefährdet, Alkohol zum Spannungsabbau als eine Art «Selbstmedikation» zu nutzen, um sich wieder als handlungsfähig zu erleben, mit dem Potenzial der Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung.

Traumafolgestörungen zählen daher auch zu den häufig zugrunde liegenden Ursachen einer Suchtkrankheit. Umgekehrt werden suchtabhängige Menschen – vor allem Frauen – häufiger Opfer psychischer oder physischer Gewalt.

Im Alltag sind Suchtberaterinnen und -berater häufig mit auffälligem Verhalten und Interaktionsschwierigkeiten der Klientinnen und Klienten konfrontiert. «Kurze Zündschnur», eingeschränkte Verlässlichkeit, schnelle Überforderung und Nähe-Distanz-Problematik können jedoch sowohl auf Abhängigkeitsstörungen als auch auf ADHS und/oder Traumafolgestörung hinweisen, mit jedoch anderer Grundproblematik und auch unterschiedlichem Behandlungsfokus. Deshalb ist es für Suchtberatende umso wichtiger, sich weiterzubilden, um ein Verständnis für diese komplexen Zusammenhänge zu entwickeln. Oft steckt hinter einer Suchterkrankung ein tieferliegendes Problem, was im Behandlungs- und Beratungsnetzwerk angemessen mitgedacht und idealerweise behandelt werden muss.

Der Substanzkonsum stellt häufig primär einen – wenn auch dysfunktionalen – Versuch dar, mit Problemen (aus welchen Gründen auch immer entstanden), zurechtzukommen. Ein alleiniger Fokus auf das Suchtmittel und

ADHS-Betroffene berichten häufig von einem «Durcheinander im Gehirn».

dessen Abbau, ohne Würdigung der zugrunde liegenden Problematik, ist in den meisten Fällen wenig Erfolg versprechend oder führt zur Verlagerung dysfunktionaler Muster.

Beziehungsarbeit und motivierende Gesprächsführung

Unabhängig vom zugrunde liegenden Störungsbild oder von vorhandenen Komorbiditäten empfiehlt Referentin Ulrike Sanwald, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, im Umgang mit Betroffenen:

- einen sicheren verbindlichen Rahmen bieten
- sichere Beziehungsangebote
- Gespräche strukturieren
- Aufträge klären und ggf. immer wieder auch hinterfragen
- bei Irritationen nachfragen/nach Irritationen fragen
- Ressourcen/Kompetenzen würdigen
- ehrliches Interesse zeigen

Als Gesprächstechnik mit den Klientinnen und Klienten sei die «motivierende Gesprächsführung» sehr hilfreich. Diese ist darauf ausgerichtet, dass jeder Mensch über ein Veränderungspotenzial verfüge, Tempo und Ziel des Prozesses jedoch immer das der Klientin/des Klienten sein muss. Die Phasen der Veränderung umfassen den Wandel von der Absichtslosigkeit zur Absicht, Vorbereitung, Handlung, Aufrechterhaltung. Ambivalenz ist erwünscht und wichtiger Teil des Prozesses. Ebenso werden «Rückfälle» – im therapeutischen Kontext vermehrt auch «Vorfall» oder «Trinkereignis» genannt – bereits im Vorfeld mitgedacht und dienen als wichtige Informationsquelle bei der erneuten Anpassung von Tempo und Zielen.

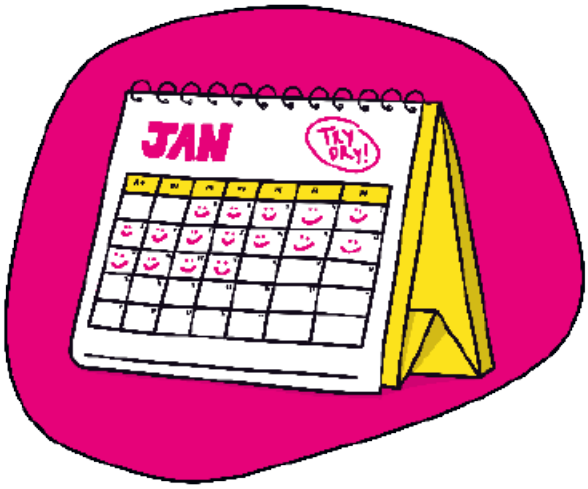
Schliesslich hatten die Teilnehmenden des Workshops Gelegenheit, die Inhalte anhand von Übungen, angelehnt an typische Herausforderungen in ihrem Praxisalltag, in Kleingruppen zu reflektieren und anschliessend mit Ulrike Sanwald und im Plenum zu teilen.

Traumafolgestörungen sollten mit professioneller Unterstützung angegangen werden

Alkoholpräventionskampagne

Dry January® 2026 neu auch am Arbeitsplatz

Der Dry January® gehört mittlerweile zu den bekanntesten Gesundheitskampagnen weltweit. Millionen von Menschen entscheiden sich jedes Jahr dafür, im Januar bewusst keinen Alkohol zu trinken. Im Januar 2026 rückt die Kampagne in der Schweiz einen neuen Schwerpunkt ins Zentrum: der Dry January® als «Workplace-Challenge» (Herausforderung am Arbeitsplatz). Damit soll das Thema Alkoholkonsum nicht nur im privaten, sondern auch im beruflichen Umfeld aufgegriffen werden.



Was zunächst als persönliche Herausforderung begann, hat sich zu einer breiten Bewegung entwickelt, die gesellschaftliche (Trink-) Normen hinterfragt und alkoholfreie Alternativen in Bezug auf Getränke und auch herkömmliche Eventformate sichtbar macht.

Warum ein Fokus auf Betriebe?

Der Arbeitsplatz ist ein zentraler Lebensbereich. Dort verbringen Menschen einen grossen Teil ihrer Zeit, dort entstehen soziale Kontakte und es prägen sich Routinen ein, die weit über das Berufsleben hinauswirken. Gleichzeitig ist Alkohol im Arbeitskontext ein sensibles Thema. Studien zeigen, dass in der Schweiz bei jeder sechsten Kündigung Alkoholkonsum eine Rolle spielt. Auch wenn der Konsum in der Freizeit stattfindet, kann er sich auf die Leistungsfähigkeit, die Gesundheit und das soziale Miteinander im Betrieb auswirken. Umgekehrt kann ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol im Betrieb positive Auswirkungen auf das gesamte Unternehmen haben – von der Reduktion krankheitsbedingter Absenzen bis zur Stärkung der Teamkultur. Der Konsumdruck bei betrieblichen Anlässen muss hierfür aufgelöst werden, bei beruflichem Stress sollen andere Wege als Alkoholkonsum zu deren Bewältigung gemeinsam spielerisch etabliert werden.

Alkohol am Arbeitsplatz: Risiken und Herausforderungen

Alkohol ist gesellschaftlich tief verankert und wird oft mit Geselligkeit, Feiern und Entspannung verbunden oder gilt als «soziales Bindemittel». Gerade im Arbeitsumfeld zeigen sich jedoch schnell die Kehrseiten des Alkoholkonsums:

- Sicherheitsrisiken: Schon geringe Mengen können die Reaktionsfähigkeit vermindern und das Unfallrisiko erhöhen.
- Leistungsfähigkeit: Konzentration und Produktivität sinken, selbst wenn der Konsum ausserhalb der Arbeitszeit stattfindet (z. B. am Morgen nach einem alkoholreichen Vorabend).
- Psychische Gesundheit: Ein riskanter Konsum kann Stress verstärken und psychische Belastungen erhöhen.
- Soziale Dynamik: Alkoholkonsum am Arbeitsplatz oder bei Firmenevents kann Druck erzeugen, mittrinken zu müssen und damit Ausgrenzung oder Stigmatisierung fördern.

Diese Aspekte machen deutlich, dass das Thema Alkohol nicht nur eine individuelle, sondern auch eine betriebliche Verantwortung nach sich zieht.

Alkoholprävention als Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) setzen sich Unternehmen bereits seit Jahren mit Fragen der körperlichen und psychischen Gesundheit auseinander: Bewegungsförderung, Ernäh-

rung, Stressmanagement, Arbeitsorganisation und Arbeitsplatzgestaltung sind etablierte Themen. Alkohol und Sucht wird dabei jedoch oft vernachlässigt – obwohl der Konsum erhebliche Auswirkungen auf Gesundheit und Produktivität haben kann.

Der Dry January® 2026 möchte eine Lücke schliessen, indem er Unternehmen einlädt, Alkoholprävention als Teil des BGM zu verstehen und gemeinsam mit den Mitarbeitenden umzusetzen. Dabei geht es nicht um Verbote, sondern um die Chance, Gewohnheiten zu reflektieren und abzulegen, Neues auszuprobieren und als Team zusammenzuwachsen.

Betriebe, die den Dry January® aktiv in ihre Kultur integrieren, setzen damit ein Zeichen: Gesundheit und Sicherheit der Mitarbeitenden haben Priorität. Sie übernehmen Verantwortung, was zu seinem positiven Image beiträgt und sie als attraktive Arbeitgeber positioniert.

Der ab 2026 neue, feste Bestandteil der Dry January®-Kampagne verfolgt vier zentrale Ziele:

1. Gesundheit fördern: durch eine alkoholfreie Phase, die Körper und Psyche spürbar entlastet.
2. Sensibilisieren: Trinknormen im Arbeitskontext hinterfragen und Alternativen sichtbar machen.
3. Teamgeist stärken: durch gemeinsames Erleben und neue Formen von Begegnungen, Firmen-Events und Zusammenhalt.
4. Nachhaltigkeit anstossen: Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Challenge sollen langfristig in den Betrieb einfliessen.

Mitmachen!

Mitmachen ist einfach: Werbematerialien und Vorlagen stehen bereit, die Umsetzung kann flexibel gestaltet werden und jeder Betrieb kann mitmachen: Ob KMU, Grossunternehmen oder öffentliche Verwaltung – die «Workplace-Challenge» ist für alle geeignet.
Mehr Infos zur Teilnahme:
https://www.dryjanuary.ch/de/betriebe/fuer-betriebe.
https://alkoholundarbeit.ch/

Luna Hannappel
Projektleiterin Kampagnen

Profitieren Sie von 10% Rabatt und den genossenschaftlichen Vorteilen!

vaudoise

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**

Präsident ab 1. Januar 2026

Ehemaliger Suchthilfeprofi Marcel Mettler an der Spitze des Blauen Kreuzes

Neuer Präsident des Blauen Kreuzes Schweiz ist ab Januar 2026 Marcel Mettler. Als Mitbegründer und Gesamtleiter der Quellenhof-Stiftung in Winterthur war er jahrelang an vorderster Front mit suchtkranken Menschen tätig und verfügt zudem über langjährige Erfahrung in der Verbandsführung.

Der 63-jährige Marcel Mettler bezeichnet sich selbst als «sozial engagierter Brückenbauer zwischen den Generationen». Er begründet sein Engagement im Zentralvorstand mit folgenden Worten: «Ich bin motiviert, den guten fachlichen Ruf des Blauen Kreuzes mit innovativen und auch christlich-sozialen Konzepten in der Suchtprävention und -therapie weiter zu fördern.»

In seiner langjährigen Tätigkeit in der Suchtarbeit hat Marcel Mettler erlebt, dass Wege aus der Sucht möglich sind. Er ergänzt: «Aber ich musste auch miterleben, wie Menschenleben und Familien durch die Macht der Sucht zerstört wurden. Aus Solidarität haben meine Frau und ich auch immer wieder über mehrere Jahre auf Alkoholkonsum verzichtet.»

Marcel Mettler

Suchtpräventionsarbeit im Sport

Daneben hat der aus Dinhard ZH stammende Marcel Mettler während seiner langjährigen ehrenamtlichen Tätigkeit als Leichtathletik- und Eishockeytrainer den Wert einer guten Präventionsarbeit auch in dieser Gruppe kennengelernt und gefördert. So war er an vorderster Front an der Lancierung und Umsetzung der «Cool and Clean»-Kampagne von Swiss Olympic in von ihm organisierten Eishockeycamps beteiligt.

Das Jugendpräventionsprogramm «Cool and Clean» von Swiss Olympic unterstützt Leiterinnen und Leiter von Jugendteams, die Lebens- und Gesundheitskompetenzen von Jugendlichen zu fördern. Kinder und Jugendliche, die Sport treiben, sollen selbstbestimmt auf Suchtmittel verzichten und für einen fairen und sauberen Sport einstehen.

Seinen beruflichen Werdegang startete Marcel Mettler als Kaufmann und Verkaufsleiter Schweiz im Tourismusbereich. 1990 war er Mitbegründer und von 1991 bis 2018 Gesamtleiter der Quellenhof-Stiftung in Winterthur, die sich um Menschen in herausfordernden Lebenssituationen kümmert, unter anderen um Suchtkranke. Seine Schwerpunkte waren der Aufbau, die Visionsumsetzung und die Betriebsführung der Stiftung mit aktuell rund 150 Mitarbeitenden und über 200 Betreuungs- und Ausbildungsplätzen im Wohn- und Arbeitsbereich.

Die Motivation, diese Stiftung mitzugründen, beschreibt Marcel Mettler folgendermassen: «Es war mein Wunsch, Menschen mit Gottes Liebe in Berührung zu bringen und ihnen Hoffnung, Würde sowie neue Perspektiven zu schenken. Denn all das geht durch Suchtabhängigkeiten leider oft verloren. Fast neun Jahre lang haben wir als Familie unser Leben mit den Betroffenen geteilt, die im ersten Therapiehaus der Stiftung lebten. Dabei ist es mir ein besonderes Herzensanliegen, Menschen zu fördern – ganz im Sinne des Stiftungsauftrags.»

CISA-Geschäftsführer

Seit 2018 ist Marcel Mettler Geschäftsführer des Vereins CISA (Christliche Institutionen der Sozialen Arbeit) mit aktuell 76 Institutions- und fünf Einzelmitgliedern. Dieses Amt mit einem Pensum von 35 Stellenprozenten wird er auch im Jahr 2026 weiterführen. Seine weiteren Tätigkeiten sind Stiftungsrat und Dozent an der Höheren Fachschule für Sozialpädagogik ICP mit Schwerpunkt gesellschaftliche Entwicklung, innovative Projekte, Leiterschaft und Ökonomie sowie Institutions- und Leitungscoachings im Sozialbereich.

Seine ehrenamtlichen Tätigkeiten umfassen das Präsidium der Stiftung Altkirch in Andermatt UR und das Präsidium von Empowering Lives, einer Stiftung für Menschen im Sport.

Im Hinblick auf seine Präsidentschaft beim Blauen Kreuz Schweiz erklärt Marcel Mettler: «Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dem Zentralvorstand und der Geschäftsstelle dazu beizutragen, die Suchttherapie und -prävention zum Wohl der Betroffenen und der Gesellschaft weiter zu stärken, damit noch mehr Menschen Würde, Hoffnung und Perspektiven erleben dürfen.»

25 Jahre roundabout

Tanz-Flashmob auf dem Bundesplatz

Roundabout, das Tanzangebot des Blauen Kreuzes für Mädchen und junge Frauen, feiert dieses Jahr sein 25-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass fand am 14. September 2025 auf dem Bundesplatz in Bern ein Flashmob von roundabout Bern-Solothurn-Freiburg mit rund 400 Tänzerinnen statt.

Zuvor waren junge Tänzerinnen bereits in Zürich, St. Gallen, Chur und Aarau aufgetreten. Mit ihrer eigenen Choreografie brachten die Tänzerinnen zum extra von der Bieler Singer-Songwriterin Naveni kreierten Jubiläums-Song «Keep Dancing» zum Ausdruck, was ihnen wichtig ist: Gemeinschaft, Lebensfreude, Energie, Empowerment. Der Flashmob vom 25. Oktober 2025 auf dem Bahnhofplatz in Luzern beendete die Event-Serie zum roundabout-Jubiläum. Ein Flashmob wird definiert als ein kurzes, scheinbar spontanes Zusammenkommen von Menschen auf öffentlichen Plätzen.

roundabout ist ein gesamtschweizerisches Tanznetzwerk für Mädchen und junge Frauen (Kids: 8–11 Jahre; Youth: 12–20 Jahre). Das Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebot des Blauen Kreuzes bringt wöchentlich über 1800 Teilnehmerinnen in mehr als 150 Gruppen an 105 Standorten in der Deutschschweiz zusammen. Geleitet werden die Gruppen von 346 ehrenamtlich engagierten jungen Frauen, die nicht nur tänzerisches Können, sondern auch Herz und Haltung vermitteln. roundabout stärkt die Teilnehmerinnen in ihrer Persönlichkeit und ermutigt sie dazu, ihren Körper zu schätzen und sich regelmässig zu bewegen. Dies stärkt das Selbstbewusstsein und fördert ein positives Körperbild.

https://roundabout-network.org/

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

www.seebüel.ch

Bärenhöfli
essen/trinken/treffen

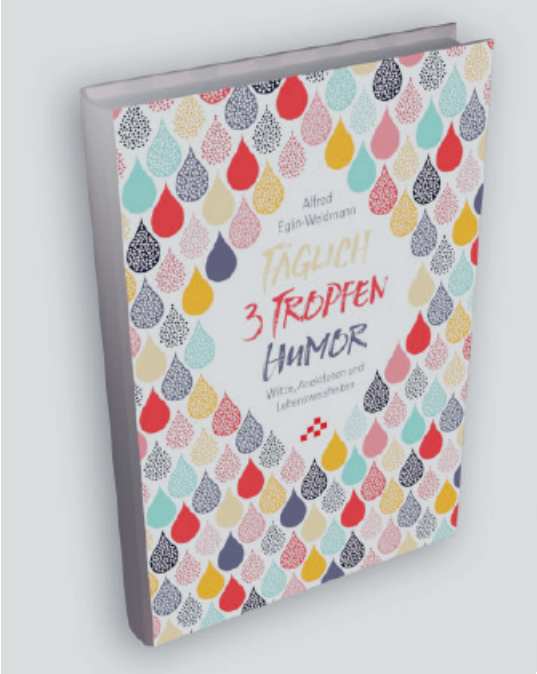
Zeughausgasse 41, 3011 Bern

baerenhoefli.ch

Mittagstisch
schnell, günstig
und gesund

Abendkarte
leichte, frische Gerichte

Bärenhöfli Öpfuchüechli
der süsse Klassiker



Täglich 3 Tropfen Humor
Witze, Anekdoten und Lebensweisheiten
von Alfred Eglin-Weidmann (Pfarrer)

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

Bestellung via Onlineshop
www.mosaicstones.ch (QR-Code)
via E-Mail *info@mosaicstones.ch*
oder *+41 33 336 00 36*

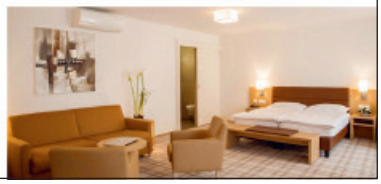
mosaicstones
VERLAG & BUCHHANDEL

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.*



Impressum

www.blaueskreuz.ch
Erscheint fünf 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 1/2026:
16. Februar 2026

Heimgegangene

Blaukreuzverein Seon-Dürrenäsch AG
Susy Lüscher-Schlatter, 90 Jahre