

engagiert

Einblick in unsere Arbeit

SlowFLOWers
Therapie im
Gartenprojekt

roundabout
20. Jubiläum

BrockiShops
sind im Trend

Beratung
während
Corona



Breitgefächerte und vielfältige Angebote

editorial

Die Arbeit des Blauen Kreuzes ist bunt und facettenreich. Da sich der Vorstand schon vor ein paar Jahren für eine Wachstums-Strategie entschieden hat, wird die Arbeit vermutlich in ein paar Jahren noch breiter und bunter sein.

Der BrockiShop Thun ist per 1. Juli 2020 neu dazugestossen. Der Besitzerwechsel vom Blauen Kreuz Schweiz zu uns macht für die örtliche Arbeit Sinn. Nun können wir am Standort Thun eine fast schon lückenlose Angebotspalette sicherstellen.

Der BrockiShop Thun hat eine bewegte Geschichte. Die Heilsarmee startete 1986 am Hopfenweg in Thun. Vier Jahre später wurde das Geschäft an die Seestrasse verlegt und im Jahr 2007 übernahm das Blaue Kreuz die Arbeit. In einem ersten Schritt verantwortete die Arbeit ein Ortsverein. Anschliessend wurde der BrockiShop dem Blauen Kreuz Schweiz übergeben. Seit 1989 arbeiten der Standortleiter Markus Doyon und sein Team mit viel Geduld und Fachwissen an allen Veränderungen.

Der Blaukreuzgarten des **Integrationsprojekts SlowFLOWers** liegt im Vorpark Holligen – in einem Quartier im Umbruch. Bevor die Stadt Bern ihre Bauprojekte lanciert, dürfen wir auf dem ehemaligen Familiengartengelände den Boden in Form einer Zwischennutzung fruchtbar machen. Sich im Garten zu betätigen, die Erde zu bearbeiten, um dann daraus Blumensträusse zusammenzustellen und zu verkaufen, ist befriedigend und hilft beim Wohlbefinden unserer Klientinnen und Klienten.

Der Vorpark ist übrigens gleichzeitig Raum für Erholung, Entspannung und Entschleunigung. Die farbenreichen Blumensträusse kann man im nahegelegenen BrockiShop Bern erwerben.

Für Ihre Unterstützung unserer Projekte danken wir herzlich.

Matthias Zeller, Geschäftsführer

Es tut gut, Hilfe anzunehmen!

Wer hätte ahnen können, dass für Fabienne M. nach dem grossen Zusammenbruch eine solch positive Veränderung möglich wäre? «Ich habe nicht gedacht, dass ich beruflich noch etwas wert bin.» Das sind die offenen Worte von Fabienne, welche mir lächelnd und selbstbewusst zum Interview gegenübersteht.

Vor zwei Jahren sah die Situation ganz anders aus. «Als ich beim Blauen Kreuz im Integrationsprogramm im Azzurro startete, war ich nur noch ein Häuflein Elend.» Fabienne M. hat jahrelang eine Fassade aufrechterhalten, die Rolle der starken, fröhlichen Frau gespielt, obschon sie innerlich fast zerbrach. Sie leide an Borderline-Syndrom, sei hypersensibel und erlebte Phasen von Depressionen, sagt sie. Im Berufsalltag seien dies schwierige Voraussetzungen. Ihr wurde vorgeworfen, sie bringe Unruhe ins Team, zeige entweder zu wenig oder zu viel Selbstinitiative, sie raste bei jeder Kleinigkeit aus, mit ihr könne man nicht zusammenarbeiten. Als sie vor vier Jahren erneut mit einer Kündigung konfrontiert wurde, fühlte sich Fabienne, als würde ihr der Boden unter den Füßen weggerissen. Sie musste akzeptieren, dass sie aus dieser depressiven Phase nicht allein herausfinden würde, dass sie Hilfe brauchte.

«Als ich in der Klinik war, wurde mir bewusst, dass ich jetzt erst mal zu mir selbst finden muss. Dass ich in verschiedenen Lebensbereichen etwas verändern muss und will.» Als erstes Ziel nahm sie ihre Gesundheit, ihren Körper, ins Visier. 106 kg wog sie zu jener Zeit. Seit ihrer Kindheit wurde sie für ihr Aussehen gemieden, ausgelacht und gemobbt. Bei einer Knieoperation liess sich Fabienne gleichzeitig einen Magenbypass einsetzen. Diese Massnahme, zusammen mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung, liessen die Kilos nach und nach purzeln. Heute sagt sie von sich selbst, «ich kann mich annehmen so wie ich bin». Schwieriger sah die Situation im beruflichen Umfeld aus. Fabienne, die gelernte Zierpflanzengärtnerin, fand keine Anstellung in ihrem angestammten Beruf. So landete sie nach zwei ergebnislosen Jahren auf Stellensuche beim Sozialamt. Was schwierig tönt, war letztlich eine Chance. Ihre Sozialarbeiterin hat Fabiennes Probleme akzeptiert



und sie dabei unterstützt, eine Arbeit in einem Programm im zweiten Arbeitsmarkt zu finden. Die Vorstellung, beim Blauen Kreuz in einem Projekt mitzuarbeiten, war für Fabienne eher schwierig. «Mein Vater hat getrunken und mich als Kind immer wieder geschlagen. Alkohol und süchtige Menschen lösten negative Gefühle bei mir aus.» Heute sei sie froh, dass sie den Schritt dennoch gewagt hat.

Im Treffpunkt Azzurro sei sie auf ein verständnisvolles Umfeld gestossen. Und obwohl die Mitarbeit im Gastrobetrieb sie zu Beginn nicht angesprochen hat, habe sie ihr wider Erwarten Spass gemacht. Sie merke, dass sie gerne gebraucht werde und fühlt sich unterstützt durch das Vertrauen, das ihr auch nach dem Wechsel in den BrockiShop entgegengebracht wird. Ganz speziell schätzt Fabienne die Mitarbeit im Gartenprojekt SlowFlowers. Sie war erstaunt, wie gut ihr die Arbeit im Freien tat und wie viel Wertschätzung sie mit ihren Blumensträussen erlangte. «Ich war es nicht gewohnt, dass meine Arbeit geschätzt wird und musste lernen, das Lob für die Sträusse auch anzunehmen. Ja, heute bin ich stolz auf das, was ich bereits erreicht habe.»

Heute bin ich stolz auf das, was ich erreicht habe.

Und wie geht es nun weiter? Fabienne M. wird im November in der Stiftung Solodaris in Solothurn in der Gärtnerei eine neue Stelle antreten. Wir wünschen ihr viel Glück bei dieser neuen Veränderung und sind einmal mehr erfreut, wie sich die Dinge mit der richtigen Unterstützung zum Guten wenden können.

(Cornelia Stettler, Leiterin Kommunikation / Fundraising)



SlowFLOWers – wo Perspektiven erblühen

Den SlowFLOWers-Blumengarten, angegliedert an den BrockiShop und auf der Brache des Vorparks Holligen gelegen, gibt es bereits seit 1,5 Jahren. Trotz ungünstigen Wetterbedingungen wie extremer Hitze und Trockenheit im Jahr 2019 und der ausgefallenen Pflege während des Lockdowns im Frühling 2020, zaubert er von Neuem farbenfrohe Blüten hervor. Die Regenerationsfähigkeit von Gärten, aber auch von Pflanzen allgemein, ist fast schon sprichwörtlich. Dieses Prinzip macht sich die Gartentherapie zunutze, indem sie kranke Menschen in Kontakt mit den Pflanzen und der Natur bringt. In angelsächsischen Ländern, aber inzwischen auch in unserem Nachbarland Österreich, findet das soziale und therapeutische Gärtnern¹ als integrative Methode eine breite Anwendung. Das Blaue Kreuz wagte mit dem Projekt SlowFLOWers dieses gärtnerische und therapeutische Experiment mit minimaler Ausrüstung und erzielte bereits gute Erfolge, wie Sie dem Interview mit einer Betroffenen entnehmen können.

*(Dscheren Karadschajew, Verantwortliche Integration
SlowFlowers und BrockiShop)*

¹ Sempik J., Aldridge, J. & Becker, S. (2003). *Social and therapeutic horticulture: Evidence and messages from research. Thrive and CCFR. Media Services Loughborough University. Loughborough 2003*



Garten gesucht ab 2022

Der Verbleib auf der Vorpark-Brache ist zeitlich beschränkt. Auf der Brache entsteht der neue Stadtteilpark Holligen. Die weitere Benutzung der verfügbaren Parzellen, die der Stadt Bern gehören, ist mit hohen gesetzlichen Auflagen verbunden, welche unsere Integrationsarbeit einschränken würden.

Deshalb fragen wir Sie an, liebe Leserin/lieber Leser, uns bei der Suche nach einem geeigneten Garten zu unterstützen. Vielleicht kennt jemand einen Garten von ca. 100–200 m² Ackerfläche in der Stadt Bern bzw. in der Agglomeration, idealerweise mit einer überdachten Fläche als Schlechtwetter-Arbeitsplatz.

Bitte melden Sie sich direkt unter Tel. 031 398 14 08 oder per Mail an d.karadschajew@blaueskreuzbern.ch.



20 Jahre roundabout

Auch wenn dieses Jahr herausfordernde Momente mit sich bringt, wird bei roundabout gefeiert. Denn das Tanzangebot wird 20 Jahre alt! Genügend Gründe zum Zelebrieren dieses bewegten Angebots gibt es auf jeden Fall.

Erste Schritte in eine bewegte Zukunft

Alles startete mit der Überlegung, eine sinnvolle und bewegte Freizeitbeschäftigung für Mädchen und junge Frauen zu schaffen, die Spass macht und zudem noch erschwinglich ist. Damals fiel auf, dass junge Frauen sich tendenziell weniger bewegen als junge Männer und Tanzen gehörte zu den beliebtesten Sportarten bei Mädchen und jungen Frauen. So wurde im Jahr 2000 das Tanzangebot roundabout ins Leben gerufen.

Schon nach kurzer Zeit stellte sich heraus, dass das Mädchenspezifische Tanzangebot ein Erfolg ist. Innerhalb der ersten vier Jahre konnten allein im Kanton Bern 16 roundabout-Tanzgruppen aufgebaut werden. Im Jahr 2010 waren es bereits 21 und heute wird in 42 Tanzgruppen regelmässig getanzt!

Aber nicht nur im Kanton Bern ist roundabout erfolgreich. Heute gibt es um die 100 roundabout-Tanzgruppen in 16 Kantonen der Deutschschweiz.

Mehr als Tanzen

roundabout zeichnet sich aber nicht nur durch das tänzerische Flair aus, der Zusammenhalt und das

Aufbauen von Freundschaften gehören genauso dazu. Nach dem Motto «Jedes Mädchen und jede junge Frau ist willkommen» fördert roundabout den Selbstwert von jungen Frauen. Dies einerseits durch das Kennenlernen ihres Körpers beim Tanztraining und andererseits durch das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Beim gemütlichen Teil nach dem eigentlichen Training, aber auch bei Events und Schulungen werden die Tänzerinnen ermutigt, sich auszutauschen und einzubringen.

In diesem Jahr wird roundabout mit all seinen Facetten gefeiert. Das erfolgreiche Tanzangebot wächst und bereitet zahlreichen Mädchen und jungen Frauen grosse Freude und genau darum geht's.

(Mirjam Tomerlin, roundabout)



Facts zu roundabout im Kanton Bern

History

2000 – roundabout startet mit den ersten youth-Gruppen (für 12–20-Jährige)

2009 – roundabout kids (für 8–11-Jährige) ergänzt das Angebot für jüngere Mädchen

2019 – mit boyzaround werden zum ersten Mal auch Jungs angesprochen

Was roundabout ausmacht

→ Freiwilligenarbeit

Die Tanzgruppen werden von Freiwilligen geleitet – diese zeigen ein unglaubliches Engagement und sind die tragende Stütze von roundabout. Aktuell sind knapp 100 freiwillige Leiterinnen in den Tanzgruppen aktiv

→ Ausbildung

Mit «roundabase» und «Leaders on Stage» bietet roundabout Schulungsangebote für die freiwilligen Leiterinnen an. So unterstützen wir sie und stellen die Qualität unserer Angebote sicher.

→ Mehr als Tanzen

Roundabout bietet mehr als Tanztrainings. In den gemütlichen Zeiten nach dem Training finden die Teilnehmerinnen einen Raum, um sich auszutauschen und Freundschaften zu schliessen. Wir stärken Mädchen ganzheitlich!

Interview mit Karina Ehlers, freiwillige Leiterin roundabout

Mirjam Tomerlin: Wie lange bist du bei roundabout dabei?

Karina Ehlers: Seit 2015, jedoch war ich zuerst ein Jahr lang als Teilnehmerin dabei und seither als Nachwuchsleiterin.

MT: Was motiviert dich, dabei zu sein und zu bleiben?

KE: Die Mädchen und meine Leidenschaft fürs Tanzen motivieren mich immer wieder.

MT: Hast du ein Highlight, das du erzählen magst?

KE: Ein konkretes Highlight habe ich nicht, jedoch geniesse ich die Momente zwischen den Gruppen an den kantonalen Events (neu: BeUnited). Und auch das Gefühl, ein Vorbild für jemanden zu sein, erwärmt mir jedes Mal mein Herz.



MT: Gibt es Erfahrungen, die du sammeln konntest aufgrund deines Engagements bei roundabout?

KE: Dank der coolen Workshops hat sich mein «Tanzhorizont» auf jeden Fall erweitert. Gleichzeitig merke ich, wie gross mein Einfluss auf die jüngere Generation ist.

MT: Was magst du an roundabout besonders?

KE: Der Zusammenhalt und die Akzeptanz untereinander begeistern mich jedes Mal von Neuem.

MT: Was wünschst du roundabout zum 20-Jahr-Jubiläum?

KE: Noch ganz viele weitere, einzigartige und wunderschöne Erlebnisse und Momente.

Brockis sind im Trend

Das Thema Nachhaltigkeit beschäftigt die Menschen mehr denn je und somit sind Brockenstuben im Trend. Anstatt sich mit neuem Mobiliar, Geschirr etc. einzudecken, fragen sich Verbraucher und Verbraucherinnen nun eher, ob es nicht doch etwas Gebrauchtes sein darf, um damit Geldbeutel und Ressourcen zu schonen.

Die Brockenstuben des Blauen Kreuzes sind keine Modeerscheinung, sondern haben eine lange Tradition. Dass es sie heute noch gibt, liegt an einem gelungenen Geschäftsmodell, das Spender/innen, Sammler/innen, Preisbewusste sowie an Nachhaltigkeit Interessierte anspricht und deren Bedürfnisse vereint. Für unseren Verband bietet es – neben dem Beitrag der Ressourcenschonung – die Möglichkeit, finanzielle Mittel für die Blaukreuz-Arbeit zu generieren. Gleichzeitig sind Brockis ein vielfältiges Arbeitsfeld für sucht Betroffene Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit trainieren wollen und eine berufliche Integration anstreben.

Deshalb ist es für das Blaue Kreuz Bern-So-

lothurn-Freiburg eine grosse Freude, nun eine weitere Brocki im Verbandsgebiet zu führen: Am 1. Juli 2020 ist der BrockiShop in Thun vom Blauen Kreuz Schweiz in unsere Trägerschaft übergegangen. Somit sind wir nicht nur um ein motiviertes, sondern auch um ein erfahrenes Team reicher. Der Leiter des BrockiShops Thun, Markus Doyon, verfügt über jahrzehntelanges Know-how in dem Bereich, sowie über ein gutes Netzwerk in der Region Thun. Aktuell finden acht Personen mit den unterschiedlichsten Biografien Beschäftigungs- und Integrationsmöglichkeiten und werden von zwei Festangestellten begleitet. Darüber hinaus unterstützen Freiwillige das Team tatkräftig.

Beratung in Zeiten von Corona

Gerade in Zeiten einer Krise sind menschlicher Kontakt und Zuwendung wichtiger denn je. Für viele unserer Klientinnen und Klienten sind wir wichtige Bezugspersonen und das Fehlen dieser regelmässigen Kontakte wirkt sich negativ aus.

In dieser Zeit wurde deutlich sichtbar, wie gut unser Umgang mit Unsicherheit, Unklarheit und kaum planbaren und schnell wechselnden Situationen aussieht. Können wir diese Unsicherheit gut aushalten, oder sind wir ohne Struktur «verloren»?

Die letzten Monate waren durch unzählige Veränderungen und Einschnitte geprägt; Die weiteren Monate werden dies wohl auch sein. Die gewohnte Alltagsstruktur gerät durcheinander durch das Zuhause-Bleiben (-Müssen), durch Einsamkeit und Langeweile sowie durch das allfällige Familienleben auf engem Raum. Die dauernde mediale Beschäftigung mit Corona-Problemen und -Prognosen vermag keine Sicherheit zu geben. Dies kann Existenzängste auslösen, oder das Umgekehrte; hoher Arbeitsstress in bestimmten Berufszweigen, die aktuell stark gefordert sind, macht Mühe.

Die unklare Situation war und ist somit nicht nur für

Klienten schwierig, sondern auch für uns Beratende. Glücklicherweise war relativ rasch klar, dass wir unser Angebot weiterführen durften und sollten. Das bedingte eine rasche Anpassung unserer Angebote an die neue Situation, weg von der klassischen Beratungssituation, hin zu Telefonaten, E-Mails und Videochats. Das haben wir dank dem Engagement aller Mitarbeitenden rasch geschafft und konnten so – wenn auch anders – wieder für unsere Klienten da sein.

Die Zeit hat aber auch gezeigt, dass wir alle im selben Boot sitzen und auch wir Beratende einen Umgang mit der neuen Situation finden müssen. Zu Beginn der Krise war Corona Thema in allen Beratungsgesprächen. Auch wenn die jeweiligen Situationen und die persönliche Betroffenheit ganz unterschiedlich waren, so hat die Thematik alle getroffen.

Für unsere Beratungsarbeit war auch eine grosse Unklarheit da bzgl. Konsumententwicklung. Würde es eine



Wie der BrockiShop in Bern führt das Team in Thun Räumungen, Umzüge und Entsorgungen kompetent und preisgünstig durch.

Mit der Übernahme des BrockiShops Thun wurde ein weiterer Meilenstein gelegt, um unsere Angebote in der Region zu stärken. Mit dem Bistro Schleuse, der Beratungsstelle und dem BrockiShop bietet das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg eine breite Palette und stellt damit die Vielfalt des Verbandes auch im Berner Oberland zur Verfügung.

(Andrea Kaspar, Bereichsleiterin Integration)



BrockiShop Bern

Schwarztorstrasse 115 A, 3007 Bern

Tel. 031 382 62 63

BrockiShop Thun

Seestrasse 14, 3600 Thun

Tel. 033 222 41 60

Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie den Aufbau neuer Projekte.



massive Steigerung des Konsums geben, würden stabile Klienten in alte (Konsum)Muster zurückfallen, würden sie sich überhaupt melden? Ist das nur vorübergehend so oder werden diese Verhaltensmuster nach dem endgültigen Schritt zur Normalität beibehalten?

Heute scheint es so, dass sich der Konsum bei den meisten Betroffenen wieder auf ein Normalmass einpendelt, sobald sie wieder in ihren üblichen Alltagsrhythmus gelangen.

Es hat sich aber auch gezeigt, dass wir uns schnell an neue Situationen gewöhnen: Schutzkonzepte sind etabliert und akzeptiert, die Begrüssung auf Distanz ist Normalität und die Hygienemassnahmen sind uns in Fleisch und Blut übergegangen.

Wir sind froh, dass wir die Beratungen – unter Einhaltung unseres Schutzkonzeptes – wieder direkt anbieten können. Denn es hat sich aus meiner Sicht klar gezeigt, dass der direkte Beratungskontakt der «Königsweg» der Beratung ist und die direkte Begegnung und Beziehung sich nur sehr eingeschränkt «technisch vermitteln» lassen.

(Mike Sigrüst, Bereichsleiter Beratung)

Freiwillige gesucht ...

... in unseren alkoholfreien Treffpunkten in Bern, Biel und Thun für die Betreuung von Gästen.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Tel. 031 398 14 00

www.blaueskreuzbern.ch

**Unterstützen Sie
unsere Arbeit mit
Ihrer Spende!**



Impressum

Herausgeber: Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg,
Freiburgstrasse 115, 3008 Bern, Tel. 031 398 14 00,
geschaeftsstelle@blaueskreuzbern.ch

Redaktion: Cornelia Stettler, Leiterin Kommunikation/Fundraising

Gestaltung: Joëlle Häni, Mitarbeiterin Kommunikation/Fundraising

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta	Einzahlung Giro	Versement Virement	Versamento Girata
Einzahlung für / Versement pour / Versamento per Blaues Kreuz Bern–Solothurn–Freiburg Geschäftsstelle, Freiburgstrasse 115 3008 Bern CH 02 0900 0000 3001 1558 8	Einzahlung für / Versement pour / Versamento per Blaues Kreuz Bern–Solothurn–Freiburg Geschäftsstelle, Freiburgstrasse 115 3008 Bern CH 02 0900 0000 3001 1558 8	Zahlungszweck / Motif versement / Motivo versamento Engagiert 2/2020	
Konto / Compte / Conto 30-11558-8 CHF Einbezahlt von / Versé par / Versato da	Konto / Compte / Conto 30-11558-8 CHF Einbezahlt von / Versé par / Versato da	Einbezahlt von / Versé par / Versato da	441.02
Die Annahmestelle L'office de dépôt L'ufficio d'accettazione	105	300115588	300115588

www.blaueskreuzbern.ch