

engagiert

Einblick in unsere Arbeit

3/20

Beratung
braucht
Beziehung

Neues Gift
im Rauch
der IQOS

Dry January –
Gesund ins
2021 starten

Innovation
braucht
Ressourcen



Einsatz mit Kopf, Herz und Hand

editorial

Um alle unsere engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und ihre Arbeitsorte kennenzulernen, haben wir uns vorgenommen, im Jahr 2020 allen Fachstellen, Treffpunkten und Brockis einen Besuch abzustatten. Wir, das heisst der Vizepräsident Christoph Häni und ich, zusammen mit unserem Geschäftsführer Matthias Zeller (der alle Standorte natürlich schon bestens kennt). Der Situation geschuldet mussten wir leider auf die meisten Besuche verzichten. Was wir aber bei den gemachten Besuchen feststellen konnten, hat uns beeindruckt. So verschieden ein Engagement für das Blaue Kreuz auch sein kann, verfolgen alle unsere Mitarbeitenden einen gemeinsamen Auftrag: Mit Kopf, Herz und Hand einen Beitrag zur Gesundheit von Menschen an Körper und Seele zu leisten.

Lesen sie dazu das Interview mit einem langjährigen Berater von alkoholabhängigen Menschen und ihren Angehörigen, erfahren Sie die

Fakten über neue «Alternativprodukte» in der Tabakindustrie, lassen Sie sich auf ein Angebot ein zur Gesundheitsförderung und erkennen Sie die Herausforderungen im Begleiten von Menschen, die auf dem ersten Arbeitsmarkt nicht mithalten können.

Als Verband freuen wir uns sehr, dass unser Leistungsvertrag für das Jahr 2021 mit dem Kanton Bern ohne Vorbehalte und Einwände unterzeichnet wurde. Das motiviert uns umso mehr, zusammen mit Ihrer freiwilligen Unterstützung alles daran zu setzen, unseren Leistungsauftrag wie bisher bestmöglich umzusetzen.

Ich wünsche Ihnen in dieser besonderen Weihnachtszeit Gesundheit für Körper und Seele und danke Ihnen herzlich für Ihr Mittragen unseres Engagements.

*Christine Grogg
Präsidentin*

Das Vehikel der Beratung ist die Beziehung

«Zwei Seelen leben in meiner Brust», meint Heiner Siegenthaler auf die Frage wie es sich anfühle, sich nach über 27 Jahren beim Blauen Kreuz, pensionieren zu lassen. Er habe über all die Jahre als Berater beim Blauen Kreuz den Austausch mit Menschen sehr geschätzt. Es gab viele interessante Begegnungen und die Arbeit mit Klienten und Klientinnen sei herausfordernd und oftmals spannend.

Er sei froh darüber, dass er nicht als Einzelkämpfer unterwegs gewesen sei. Der Fachaustausch im Team sei wichtig und er habe diesen sehr geschätzt. Über all die Jahre habe er auch immer wieder Coaching für sich selbst in Anspruch genommen. «Die Arbeit mit so vielen, sehr unterschiedlichen Menschen und Systemen ist anspruchsvoll und manchmal auch zehrend. Es ist wichtig, dass man als Berater besonders lernt, auf die innere Stimme zu hören und die nötige Distanz zu bewahren oder wieder zurück zu gewinnen.»

Beratungsarbeit sei in erster Linie Beziehungsarbeit. Häufig kommen Klientinnen und Klienten heute mit sehr viel Vorwissen in die Beratung. Doch dieses kognitive Wissen über die Psyche des Menschen, um den Verlauf und die Muster einer Suchtkrankheit reichen leider nicht aus. Eine Veränderung im Verhalten brauche einen inneren und häufig auch äusseren Ansporn, manchmal sogar etwas Druck. Oft sind es der drohende Verlust von Beziehungsnetzen, welche Menschen in Bewegung bringt, etwas für sich und gegen die destruktiven Kräfte der Sucht zu unternehmen. Beispielsweise wenn der Ehepartner oder die Familie ganz konkret Rückzug oder Trennung avisie-

ren oder wenn mit Verlust des Arbeitsplatzes zu rechnen ist.

Heiner Siegenthaler hat im Verlaufe seines Berufslebens in unterschiedlichen Praxisfeldern und in Ausbildungen Erfahrung und Wissen aufbauen können.

Einsichten und vielfältige Beratungs- und Therapieansätze haben ihn in seiner Arbeit bereichert und unterstützt.

Eines habe er dabei aber gelernt. Es gibt nicht die «Trick-Therapiemethode». «Als Suchtberater bin ich immer wieder aufgefordert, mich auf den einzelnen Menschen einzulassen und mit ihm den Weg aus der Sucht oder der Beziehungsabhängigkeit zu suchen. Das Vehikel der Beratung ist die Beziehung. Wenn Menschen spüren, dass ich als Berater für sie hoffe, an ihre Möglichkeiten glaube und sie sich grundsätzlich angenommen fühlen, kann eine Vertrauensbasis entstehen. So kann Selbststeuerungsfähigkeit wachsen und heilsame Veränderungen kommen in Bewegung.»

Zu Beginn seiner Arbeit beim Blauen Kreuz standen Fragen rund um das Thema von Ursache und Wirkung stark im Vordergrund. Analyse, Verstehen und Verständnis schaffen, können durchaus

«So kommen heilsame Veränderungen in Bewegung.»





Heiner Siegenthaler

hilfreich und entlastend sein. Oftmals aber wirkt der Blick in die Vergangenheit auch lähmend, weil Betroffene in der Gefahr stehen in die Opferrolle zu geraten. Als Opfer suchen Menschen, oft unbewusst, nach einem Täter oder Verursacher ihrer Misere. Passivität ist so vorprogrammiert.

Mit dem Wechsel zur «Lösungsorientierten Beratung» hat sich die Arbeit mit Betroffenen stark verändert. «Damit halten wir in der Beratung Ausschau nach Ressourcen, nach erreichbaren Zielen und passenden Entwicklungsschritten, welche die Betroffenen selbst oder mit Unterstützung machen können. Dies trägt zur Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins bei. Der Blick auf die zurzeit noch verdeckten Möglichkeiten passt zum christlichen Menschenbild und der Lebenshoffnung, die mich immer wieder erfrischt und ermutigt. Hoffnung und Liebe führen zu bedingungsloser Annahme und können enorme Energien wecken. Wir wissen zwar um Probleme und deren Zusammenhänge. Dennoch liegt der Fokus

von Beratung und Therapie auf wohlgestalteten Zielen und Ressourcen und nicht in erster Linie auf Defiziten. Und es ist immer wieder erstaunlich zu beobachten, zu welchen Entwicklungsschritten die Klientinnen und Klienten fähig werden.»

«Zwei Seelen leben in meiner Brust» meint Heiner Siegenthaler mit Blick auf seine Pensionierung. Die eine Seele bedauert, dass er aufhören muss. Manchmal habe er den Eindruck, er könne heute aus dem Vollen schöpfen und er freut sich über die aufbauenden Begegnungen mit Menschen und positiven Entwicklungen. Die andere Seele freut sich auf viele Dinge, für welche er künftig mehr Zeit und Power haben wird. Für die Familie, seine Frau, seine Kinder und für die Enkelkinder. Auch mehr Zeit in der Natur, Zeit für Hobbys, für Reisen und Begegnungen mit Freunden. Es gibt so viele Dinge, die über die Jahre liegen geblieben sind.

(Cornelia Stettler, Leiterin Kommunikation / Fundraising)

Neues Gift im Rauch der IQOS

Erneut wurde im Auftrag des Blauen Kreuzes BE-SO-FR das Tabakerhitzungsgerät IQOS in einem akkreditierten Labor unter die Lupe genommen. Konkret wurde nach Isocyanaten sowie Aminen im Rauch der IQOS gesucht. Beide Stoffe sind für den menschlichen Organismus schädlich.

Eine manuelle Abrauch-Maschine sammelte den Rauch von insgesamt 10 HEETS-Sticks. Danach wurde der aufgefangene Rauch aufbereitet und mit einem hochempfindlichen Messgerät analysiert. Das Ergebnis: Es konnte ein Isocyanat sowie zwei Amine detektiert werden.

Im Oktober konfrontierte 20 Minuten den IQOS-Hersteller Philip Morris mit den Ergebnissen. Darauf folgte ein Artikel dazu. Darin zu lesen ist etwa, dass Philip Morris festhält, dass die Autoren der Studie mit ihrer Methodik nicht in der Lage waren, die Stoffe mengenmässig zu bestimmen. Man gehe davon aus, dass die Werte 1000-mal niedriger als die Grenzwerte der Suva sind. Man habe zudem bereits mehrere Studien zu Isocyanaten durchgeführt. Sie würden zeigen, dass die

Stoffe nicht oder nur in geringen Mengen vorhanden seien. Die bisher getätigten Untersuchungen zu Isocyanaten werden jedoch nicht zur Verfügung gestellt. Eine Publikation von Philip Morris sei in Vorbereitung.

Markus Wildermuth vom Blauen Kreuz meint dazu: „2019 hiess es noch, dass bis im niedrigen Nanogramm-Bereich keine Isocyanate im Rauch der IQOS vorhanden sind. Diese Aussage stimmt offenbar nicht und es stellt sich die Frage, ob IQOS-Konsumentinnen und -Konsumenten bedenklich hohe Mengen an Isocyanate inhalieren.“

Weitere Untersuchungen dringend notwendig

Die aktuell getätigte Untersuchung kann nicht aufzeigen, welche Mengen an Isocyanate pro HEET im Rauch zu finden sind. Dazu muss eine umfassende und aufwendige Studie getätigt werden. Es bleibt nun zu hoffen, dass unabhängige Forschende sich der hochrelevanten Thematik annehmen und das Blaue Kreuz dazu einen Beitrag leisten konnte.

(Markus Wildermuth, Subteam-Leiter Fachstelle Prävention + Gesundheitsförderung Bern)



Chronologie der IQOS-Untersuchungen des Blauen Kreuzes

2017

Im August kam heraus, dass die PLA-Filterelemente des IQOS-Gerätes beim Gebrauch partiell schmelzen. Dies bestätigte zu einem späteren Zeitpunkt auch eine US-Studie.

2018

Schädliche Carbonylverbindungen konnten bei einer weiteren Untersuchung festgestellt werden.

2019

Im April zeigte eine Untersuchung, dass ein Filterelement der «HEETS» ab 100 Grad Celsius ein Isocyanat sowie ein Amin freisetzt.

Weitere Informationen finden Sie in den News auf unserer Webseite www.besofr.blaueskreuzbern.ch.

Dry January: Mitmachen und gesund ins 2021 starten!

Weihnachten und Neujahr stehen vor der Tür. Eine Zeit, in der man sich ausgiebig dem Schlemmen und Geniessen widmet. Das darf auch so sein. Wie wäre es danach mit einem einfachen, aber wirkungsvollen Selbstexperiment?

Die Idee stammt aus Grossbritannien. Wer einen «trockenen Januar» (engl. Dry January) einlegt, trinkt den ganzen Januar über keinen Alkohol. Klingt für mich nach einem dieser vielen Neujahrsvorsätze, die man sich fest vornimmt und dann doch irgendwie wieder versanden. Doch immerhin haben im letzten Januar ganze 4 Millionen Briten mitgemacht. Und mal ehrlich, wenn die vier Wochen ohne ihr geliebtes «Pint» auskommen, schaffen wir das doch auch, oder?

Aber wozu das Ganze? Was soll mir das bringen? Ganz schön viel, wenn man den Studien aus Grossbritannien glaubt: Mehr Wohlbefinden, einen nachweislich tieferen Schlaf, schönere Haut, weniger Kilos auf den Rippen, gespartes Geld, und so weiter.

Scheint also ziemlich gesund zu sein, so eine vorübergehende Alkoholabstinenz. Einen Versuch

ist es allemal wert! Deshalb bietet das Blaue Kreuz im kommenden Januar den allerersten schweizweiten «Dry January» an. Ich werde daran teilnehmen und hoffe auf ganz viel Unterstützung. Es gib nämlich auch tolle Preise zu gewinnen!

*Micha Suter, Verantwortlicher Jugendschutz,
Time-out, Dry January*



Mehr Infos und die Anmeldung finden Sie unter www.dryjanuary.ch. Den klassischen, schriftlichen Anmeldetalon erhalten Sie auch unter 031 398 14 56 oder micha.suter@suchtpraevention.org

**WASSERTRINKER
FLIRTEN FLINKER.**

WWW.DRYJANUARY.CH

**EISTEE STATT
KOPFWEH.**

WWW.DRYJANUARY.CH

**TROCKEN
DURCH DEN
JANUAR
ROCKEN.**

WWW.DRYJANUARY.CH

**BLEIB DEM WASSER
TREU UND DU SIEHST
IMMER AUS WIE NEU.**

WWW.DRYJANUARY.CH

Innovation braucht Ressourcen

Wenn man auf dem ersten Arbeitsmarkt nicht mehr mithalten kann, geht es nicht nur darum irgendwie beschäftigt zu sein. Vielmehr ist es ein Bedürfnis eine Leistung zu erbringen, die jemandem dient und für die es einen Markt gibt.

Als Organisation mit Arbeitsintegrationsplätzen steht man vor der Herausforderung Arbeiten anzubieten, die an die infrastrukturellen Gegebenheiten, sowie die Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst sind. Darüber hinaus darf der Zeitplan für die anliegenden Arbeiten nicht zu eng sein, weil immer wieder mit Instabilität und Ausfällen der begleiteten Mitarbeitenden gerechnet werden muss. Schon allein das macht die Auftragsuche nicht einfach. Hinzu kommen die grossen Anbieter auf dem Markt, die mit ganz anderen infrastrukturellen, personellen und finanziellen Mitteln Dienstleistungen erbringen und Produkte herstellen können.

So nehmen wir uns immer wieder vor, eigene Produkte zu entwickeln; doch fehlt im Arbeitsalltag die Zeit, um an einer Idee dranzubleiben und wirklich in die Entwicklung einzusteigen.

Dank der Unterstützung der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn konnte in diesem Jahr ein kleines Arbeitspensum explizit für die sogenannte Produkteentwicklung eingesetzt werden. Im Rahmen eines internen Innovations-

workshops wurden Ideen gesammelt, verworfen und einiges einer genaueren Prüfung unterzogen. Neben der Erkenntnis, «Innovation braucht Ressourcen», ist es gelungen ein paar Produktideen auf den Weg zu bringen. Es werden aktuell Materialien getestet, Techniken optimiert, Lagerkapazitäten überprüft und Arbeitsabläufe definiert. Nicht zuletzt muss von Anfang an mitgedacht werden, ob es für das entstehende Produkt tatsächlich auch einen Markt gibt. Unsere Integrationsprogramme sind für die Sozialdienste oder den Kanton kostenpflichtig und generieren daher für unsere Betriebe Einnahmen. Im Vordergrund der Produkteentwicklung steht somit, eine sinnvolle und freudvolle Beschäftigung zu finden für die es einen guten Absatzmarkt gibt. Das neue Produkt, bzw. der jeweilige Auftrag dient dabei als zusätzliche Einnahmequelle. Wir freuen uns darauf, in einem künftigen «engagiert» unsere entwickelten Produkte vorzustellen und zu bewerben.

(Andrea Kaspar, Leiterin Integration und Betriebe)



engagiert

Nächste Veranstaltungen

→ 18. Februar 2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Lieben was ist - «The Work» of Byron Katie

«The Work» kann z.B. bei Beziehungsproblemen, Trauer und Krankheiten Unterstützung bieten. Dieses einfache Vorgehen hilft, sich und seine Gefühle anders wahrzunehmen und eine neue Perspektive einzunehmen.

→ 4. März 2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Nahtoderfahrungen – Ein ergreifendes Erlebnis?

Es gibt Menschen, die von fremden, verstörenden oder auch unfassbar schönen Welten erzählen. Aussenstehende können solchen Berichten mit Skepsis begegnen. Der Sozialwissenschaftler Stefan Nadile, hat sich im Rahmen seiner Forschungsarbeit mit dem Thema beschäftigt und gibt Einblick in die Ergebnisse seiner Studie.

→ 8. – 14. März 2021

Aktionstag

«Kinder aus suchtbelasteten Familien»

Weitere Informationen zu den konkreten Aktionen in Ihrer Region, finden Sie ab Januar auf unserer Website.

→ 27. Mai 2021, 16.30 Uhr

Mitgliederversammlung

Reservieren Sie sich bereits heute das Datum. Weitere Infos folgen auf unserer Website.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite www.besofr.blaueskreuz.ch. Je nach Corona-Situation werden die Anlässe verschoben oder fallen ganz aus.

Mit Ihrer Spende
ermöglichen Sie
den Aufbau neuer
Projekte.



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.besofr.blaueskreuz.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

www.besofr.blaueskreuz.ch

Empfangsschein / R��c��piss�� / 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 3/2020	
Konto / Compte / Conto 30-11558-8 CHF Einbezahlt von / Vers�� par / Versato da	Konto / Compte / Conto 30-11558-8 CHF Einbezahlt von / Vers�� par / Versato da	Einbezahlt von / Vers�� par / Versato da	
105		441.02	
Die Annahmestelle L'office de dépôt L'ufficio d'accettazione			