

UMFRAGE: mitmachen
und als Danke das Buch
«Voll im Wind» erhalten

1/21

engagiert

Einblick in unsere Arbeit

Corona und
suchtbelastete
Familien

Dry January –
eine Chance
für Frau L.

Soziale
Arbeit im
Suchtbereich



Gefragte Unterstützung während Corona-Lockdown

editorial

Die psychische Belastung von suchtbetroffenen Menschen während dem Lockdown nimmt gemäss ersten Erkenntnissen von Fachorganisationen zu. Die von den Behörden ergriffenen Massnahmen haben das Potenzial, das Suchtverhalten zu verändern. Isolation, Langeweile und auch Ängste haben das Zeug, einen problematischen Konsum zu begünstigen. Natürlich ist es erholsam, auch mal nur mit dem Pyjama oder lockeren Trainieranzug einfach so in den Tag zu leben. Auf die Dauer jedoch, ist eine lethargische Haltung nicht förderlich. Für uns alle ist es wichtig, dem Tag Struktur zu geben. Eine bewusste Planung verschiedenster Tagesaktivitäten kann helfen, dass Suchtbetroffene nicht in eine negative Spirale fallen. Mit unseren Angeboten helfen wir mit, gewisse Fixpunkte im Tag einzuplanen, Schritte zu unternehmen und sich dem Tag zu stellen. Trotz Lockdown durften wir unsere Beratungsstellen offenhalten. Auch die angebotenen Arbeitsplätze im Integrationsbereich kamen bei den Betroffenen stets sehr gut an. Erfreulicher-

weise hat auch der Bundesrat die Problemlast bei Suchtbetroffenen erkannt. Die Selbsthilfegruppen zur Suchtbekämpfung und für psychische Gesundheit dürfen sehr früh nach dem Lockdown wieder öffnen.

Gefreut haben uns auch das ausserordentliche Engagement und der Wille der Stadt Thun, etwas für einen wirksamen Jugendschutz im Onlinehandel zu unternehmen. Auf der offiziellen Website der Stadt Thun wird das Anliegen ausführlich beschrieben und dem Blauen Kreuz Unterstützung zugesichert. Mehrere Testkäufe im Onlinehandel zeigten die Lücke auf. In mehr als 70 % der Fälle erhielten Jugendliche Alkohol oder Zigaretten per Post zugestellt, ohne sich ausweisen zu müssen. Die Onlineshops müssen in die Pflicht genommen werden. Wir wollen in nächster Zeit, u. a. zusammen mit der Stadt Thun, dazu beitragen, dass dies passiert.

Ich wünsche Ihnen Gesundheit und Wohlergehen in dieser besonderen Zeit.

Matthias Zeller, Geschäftsführer

Die Auswirkungen von Corona auf suchtblastete Familien

In den letzten Monaten wurde sehr deutlich, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen stärker an ihrer Symptomatik leiden. Und wenn es einer Person schlechter geht, betrifft das in der Regel auch das Umfeld. Dies trifft im Speziellen auch auf suchtbetroffene Familien zu, wie folgendes Beispiel aus der Praxis zeigt.

Karin fiel in der Schule schon vor Corona wegen ihren Leistungen auf. Im Gespräch mit der Mutter zeigten sich dann konkret folgende Probleme. Der Vater, ein Alkoholiker, gehe einer Arbeit nach. Die Mutter, in der Pflege tätig, meinte, die Situation zu Hause sei heute in Ordnung. Es trete keine Gewalt mehr auf, da die Mutter mittlerweile gut merke, wann der Vater zu viel getrunken habe und die Kinder dann ermahnen könne, still zu sein.

In der Einzelarbeit mit Karin zeichnete sie ihre Familie als Tiere: Der Vater war eine Schildkröte, die Mutter ein Huhn, der ältere Bruder eine Katze und sie selbst ein Hund. Im Gespräch erklärte sie, dass die Katze eine liebe sei, manchmal auch sehr verschmust. Auch das Huhn und der Hund würden kuscheln. Manchmal, wenn es etwas lauter sei, gackere das Huhn, es sei aber ein liebes. Die Schildkröte kuschle weniger gerne. Die habe es gar nicht gerne, wenn es lauter werde. Sie ziehe dann den Kopf zurück oder werde richtig wütend. Durch die Arbeit mit «Stellvertretern» für jedes Familienmitglied, konnte Karin ohne Loyalitätskonflikt über die Situation zu Hause sprechen. Dank dem Bild konnte ich als Beraterin der Mutter aufzeigen, wie stark ihre Tochter bereits internalisiert hat, dass sie sich zurücknehmen muss. Das bewegte etwas in der Mutter. Sie wollte diesen Lerneffekt definitiv nicht, sondern wünschte sich eine andere, unbelastete künftige Beziehung zu ihren Kindern.

Unterbrochen wurde der Beratungsprozess dann durch den Lockdown im Frühjahr 2020. Die Mutter wollte wegen der grossen Belastung nur noch per Mail Kontakt. Sie leistete viele Überstunden, der Vater war zu Hause. Denn dieser gehörte aufgrund seines starken Asthmas zur Risikogruppe. Welch ein Glück für die Familie und die Betreuung der Kinder, könnte man mei-

nen. Weit gefehlt: Als die Tagesstruktur des Vaters wegfiel, trank er stärker. Er verschlief den halben Tag. Dies hatte zur Folge, dass gerade Karin, die sowieso Schulprobleme hatte, gar nichts mehr für die Schule machte und der ältere Bruder verantwortlich dafür wurde, dass sie überhaupt erst aufstand. Die Mutter schrieb mir im E-Mail-Kontakt, sie habe es irgendwann aufgegeben, mit der Tochter zu streiten, da der Vater es ja nicht besser mache. Mittlerweile wurde dem Vater die Stelle gekündigt. In der Schule wurde gemeldet, dass Karin über Gewalt zu Hause spricht, daraufhin hat die Mutter wieder ein Gespräch in der Beratungsstelle vereinbart. Sie will sich rechtlichen Rat einholen, weil sie eine Trennung von ihrem Ehemann in Erwägung zieht.

Für Probleme wie die von Karin gibt es in unseren Beratungsstellen ein spezifisches Beratungsangebot für suchtbetroffene Familien. Wir orientieren uns am Kindeswohl. Das wissen und schätzen die meisten Eltern. Und diese Sicht ist notwendig, um transgenerationale Schäden zu minimieren. Heute mehr denn je.

(Nina Aeberhard und Stéphanie Meier, Fachberaterinnen Sucht und Familie)





So können Sie betroffene Kinder und Familien unterstützen

Mit **CHF 50.-** schenken Sie einem Kind einen unbeschwerten Tag im Ferienlager.

Mit **CHF 100.-** finanzieren Sie einen Sensibilisierungsworkshop zum Thema Sucht. Damit betroffene Kinder erfahren, wo sie Hilfe erhalten.

Mit **CHF 150.-** ermöglichen Sie eine professionelle Beratung durch eine Fachperson.



«Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie Kindern unbeschwerte Momente und Unterstützung im Alltag.»

Christine Grogg, Präsidentin
Blaues Kreuz BE-SO-FR
und Grossrätin EVP

Buchtipps!

«Elena mischt sich ein»

Das Kinderbuch «Elena mischt sich ein» motiviert Kinder, hinzusehen und Streit oder Ungerechtigkeiten nicht einfach zu akzeptieren. Schwierige Themen wie Mobbing, Trauer oder familiäre Probleme werden dabei kindgerecht aufgearbeitet. Anhand von Elena und ihren Freunden können Kinder lernen, wie sie in solchen Situationen reagieren können. Das Buch gibt zudem Einblick in den Alltag von Kindern aus problembelasteten Familien und schafft so Verständnis.

Buchbestellungen

www.blaukreuzverlag.ch/produkt/
Telefon 031 300 58 66
Mail verlag@blaueskreuz.ch



Dry January – Unterstützung und Ansporn

Frau L. hat Probleme damit, Stress abzubauen und trinkt regelmässig eine Flasche Wein und mehr, um am Abend abschalten zu können. Die verfahrenene Situation mit dem Ex-Freund, welcher gleichzeitig der Vater von zwei ihrer drei Kindern ist, verstärken die ungünstige Situation. «Alkohol zum Abschalten sei in schwierigen Lebenssituationen immer ein Thema gewesen», meint Frau L. Aber eskaliert ist die Situation vor etwa einem Jahr.

Der Ex-Mann machte Druck und erwähnte das Alkoholproblem seiner Ex gegenüber der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB. Die KESB verfügte daraufhin zum Wohle der Kinder und zur Unterstützung von Frau L. eine Familienbegleitung durch eine Fachperson. Weiter musste sich Frau L. medizinisch auf erhöhten Alkoholkonsum abklären lassen.

Der Test zeigte denn auch eine deutlich erhöhte Alkoholbelastung. Konfrontiert mit der nackten Wahrheit, vereinbarte Frau L. auf Anraten ihrer Psychologin ein Beratungsgespräch beim Blauen Kreuz. Einen stationären Entzug wollte sie nicht machen. Zu gross war die Angst, dass ihr

Ex-Mann während dieser Zeit ungünstigen Einfluss auf die beiden 13 und 15-Jahre alten Kinder ausüben könnte. Und Frau L. hatte auch Mühe mit der Vorstellung, dass Ihre Situation derart verfahren sei, dass für sie nur noch ein Entzug in der Klinik infrage käme. «Ich fühlte mich nicht krank genug. Ich habe ja in erster Linie mich selbst in Gefahr gebracht und ich hatte Angst vor den langfristigen Folgen. Die körperlichen Entzugserscheinungen waren bei der schrittweisen Reduktion der Konsummenge nur kurz ein Problem. Schwieriger war der Kopf, welcher mitspielen muss», meint Frau L. Sie musste ihre Gewohnheiten verändern und lernen, alte Muster beim Konsum von Alkohol zu durchbrechen.



Ideal war als Begleitung während dieser Zeit die Dry-January-Aktion. «Ich hatte grosse Bedenken, ob ich einen ganzen Monat lang auf Alkohol verzichten könne. Gleichzeitig fühlte ich mich motiviert und von den vielen Mitstreitern und deren Berichten und Ermutigungen herausgefordert und getragen.» Hilfreich war auch, dass ihr jetziger Ehemann sich sofort bereit erklärt hat, ebenfalls am Dry January mitzumachen. Die geschlossenen Restaurants aufgrund der Corona-Situation waren letztlich ein Vorteil. Die Versuchung, sich nach der Arbeit mit Freundinnen zu treffen und zusammen bei einem Glas Wein herunterzufahren, fiel so weg. Auch musste sie sich niemandem gegenüber rechtfertigen, dass sie keinen Alkohol trank. Sie stand so unter keinem Erfolgsdruck. Lediglich zwei gute Freundinnen hatte sie neben der Familie in Ihr Vorhaben, einen ambulanten Entzug zu wagen, eingeweiht.

«Die Dry January App war super. Man macht jeden Tag Einträge und wird virtuell mit Trophäen für das Durchhalten belohnt. Die App ist quasi ein persönlicher Coach, wirkt unterstützend und liefert viele Hintergrundinformationen zum Thema Alkohol und den Auswirkungen auf die Gesundheit. Schade nur, dass es erst wenige Einträge auf Deutsch gibt.»

Ob Sie denn durchgehalten habe? Ja, das habe sie. Sie habe neue Entspannungsmöglichkeiten für sich gefunden. Ihr Schlaf habe sich verbessert nachdem die Leber nicht mehr jede Nacht Höchstarbeit leisten müsse und letztlich merke sie den Unterschied auch im Portemonnaie. Mit dem eingesparten Geld wolle sie sich etwas Besonderes leisten, sich selbst belohnen. Und sie wolle auch der KESB anhand eines nächsten Tests beweisen, dass sie den Alkoholkonsum im Griff habe und die verordneten Massnahmen damit hinfällig werden.

(Cornelia Stettler, Leiterin Kommunikation Fundraising)

Auswertung Dry January 2021

Der Dry January 2021 war ein voller Erfolg.

Die meisten Menschen haben am Dry January teilgenommen, um ihre Gesundheit und ihr Allgemeinbefinden zu verbessern. Jede Altersgruppe war vertreten, Menschen im Alter

zwischen 20 und 75 Jahren haben mitgemacht. Die Aktion Dry January war zudem für viele Teilnehmende ein Anstoss, die sonst nicht auf Alkohol verzichtet hätten.



3616

Teilnehmende
in der Schweiz



69 %

der Teilnehmenden
fühlen sich
gesünder



70 %

der Teilnehmenden
verbessern ihre
Schlafqualität



72 %

der Teilnehmenden
konsumieren
längerfristig
weniger Alkohol

Quelle: <https://dryjanuary.ch/de/>



Die soziale Arbeit im Suchtbereich kann, was andere Berufsbilder nicht können

Kaum eine andere chronische Krankheit weist neben medizinischen und psychischen Problemen so viele negative soziale Folgen auf wie der Missbrauch und die Abhängigkeit von Substanzen. Dabei können soziale Probleme sowohl Mitursache als auch Folgen einer Suchterkrankung sein. So ist die Soziale Arbeit seit jeher in der Suchthilfe ein wichtiger Bestandteil in der Behandlungskette. Seit einigen Jahren hat sich in der Fachwelt das «bio-psycho-soziale Modell» in der Betrachtung von Gesundheit und Krankheit durchgesetzt. Demnach sollen alle drei Aspekte in der Behandlung insbesondere von Suchterkrankungen Anwendung finden.

Im Jahr 2018 wurde unsere Organisation angefragt, einen Artikel für das Fachbuch «Soziale Arbeit und Sucht», insbesondere für das Arbeitsfeld «Tagesstruktur und soziale Integration», zu verfassen. Dabei sollten wir vor allem den Fokus darauf legen, was genau «das Soziale» an unserer Arbeit ist. Wir glaubten, etwas aus dem «Nähkästchen plaudern» zu können und dabei die Arbeit im Treffpunkt Azzurro und die eine oder andere Fallgeschichte beschreiben zu können. Nachdem wir aber die Leitfragen des Redaktionsteams für den Artikel studiert hatten, begannen wir zu ahnen, dass es um etwas anderes geht. Es wurde in uns ein Feuer geweckt, Teil einer Professionalisierung und Weiterentwicklung der Sozialen Arbeit im Bereich Suchthilfe zu sein.

Die Ressourcen in diesem Arbeitsfeld sind knapp, was sich in eng begrenzten Stellenprozenten, bescheidenen finanziellen Mitteln, ungünstigen Arbeitsbedingungen etc. widerspiegelt. Das Alltagsgeschäft und die Begleitung der Klientel stehen an oberster Stelle; die Auseinandersetzung mit methodischen Ansätzen und Grundlagen aus Forschung und Praxis, sowie der fachliche Austausch kommen dabei zu kurz.

«Wir wollen Teil der Professionalisierung im Bereich Suchthilfe sein.»

Somit fehlen auch die Mittel, sich gegenüber anderen Professionen im Feld zu positionieren und sich nicht die «Butter vom Brot» nehmen zu lassen. Die Soziale Arbeit in der Suchthilfe kann etwas, was die anderen Berufsbilder nicht können und ist nicht wegzudenken. Auch wenn uns das klar ist, muss es aber gelingen, nach aussen darzustellen, was wir, warum und wie tun.

Das Buch hat einen Prozess angestossen und nicht nur bei uns das Feuer entfacht, sondern auch bei vielen Playern in der Sozialen Arbeit (Avenir Social, Fachverband Sucht, SAGES, Fachhochschule FHNW, Infodrog, andere Suchthilfe-Institutionen). Inzwischen ist ein ganzes Programm entstanden, das dazu dienen soll, in einen Austausch zu kommen, Methoden zu etablieren und schliesslich Empfehlungen für Fachpersonen, sowie ein Lehrbuch für angehende Sozialarbeitende herauszugeben.

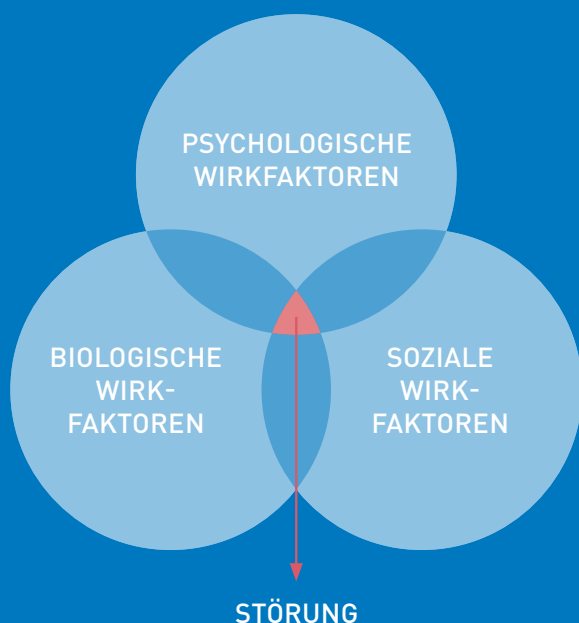
So wurde aus der Idee des Redaktionsteams eine Vision, an der das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg teilhaben und mitwirken kann.

Andrea Kaspar, Co-Leiterin Integration



Bio-psycho-soziales Modell – die ganzheitliche Wahrnehmung des Menschen

Suchterkrankungen werden nach dem Bio-psycho-sozialen Modell als Beeinträchtigung der Körper-Seele-Einheit mit Auswirkungen auf den ganzen Lebenskontext eines betroffenen Menschen verstanden. Daraus leitet sich ein wissenschaftlich-evidenzbasiertes umfassendes Verständnis von Krankheit bzw. Gesundheit mit entsprechenden präventiven, diagnostischen und therapeutischen Massnahmen ab. Diese schliessen neben der körperlichen (biologischen) Dimension auch die seelische (psychische und geistige/spirituelle) sowie das Zusammenleben und Arbeiten (soziale) mit ein.



(Quelle <https://psych.ch/grund-und-spezialversorgung/behandlungsqualitaet/bio-psycho-soziales-modell>)

Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie den Aufbau neuer Projekte.

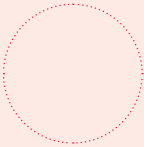


Mitgliederversammlung:

27. Mai 2021 / 18 – 22 Uhr

Reservieren Sie sich den Termin.

Ob sie physisch oder brieflich stattfinden wird, ist zurzeit noch offen. Weitere Infos folgen zu gegebener Zeit auf unserer Website www.besofr.blaueskreuz.ch

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta	Einzahlung Giro	Versament 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 1/2021	
Konto / Compte / Conto 30-11558-8 CHF	Konto / Compte / Conto 30-11558-8 CHF	Einbezahlt von / Versé par / Versato da	Einbezahlt von / Versé par / Versato da
Die Annahmestelle L'office de dépôt L'ufficio d'accettazione	Die Annahmestelle L'office de dépôt L'ufficio d'accettazione	Einbezahlt von / Versé par / Versato da	Einbezahlt von / Versé par / Versato da

Unterstützen Sie
unsere Arbeit mit
Ihrer Spende!

www.besofr.blaueskreuz.ch

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, Fachmitarbeiterin Kommunikation/Fundraising



Die ersten 50 Einsender der Umfrage, erhalten
das Buch «Voll im Wind» gratis zugeschickt.

**Unterhaltung, Türöffner für Gespräche und
Tipps für die Verbesserung der Lebensqualität
im Alter.**

Zweiundzwanzig Geschichten bieten zweiund-
zwanzig Türöffner für offene und ehrliche Ge-
spräche über Freuden und Leiden des Alterns.
Es sind nicht nur traurige Geschichten, mit
denen die Autoren aufwarten, auch mentale Ge-
sundheit, Freundschaften zwischen Jung und
Alt, sowie Sexualität im Alter sind ein Thema.

