

Blickfeld

Infoblatt Frühling

1/2025



Loslassen und Zeichen setzen

Loslassen ist eine der schwierigsten Aufgaben im Leben. Ob es darum geht, geliebte Menschen ihren eigenen Weg gehen zu lassen oder sich mit der Endlichkeit des eigenen Lebens auseinanderzusetzen – oft fällt es uns schwer, Kontrolle abzugeben. Doch gerade **im bewussten Loslassen liegt auch eine grosse Kraft.**

Vielleicht hast Du Dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, was nach Deinem Tod mit Deinem Nachlass geschehen soll. Falls Du eine gemeinnützige Organisation bedenken möchtest, ist es wichtig, dies frühzeitig festzulegen. Denn wenn Du Deinen letzten Willen nicht schriftlich festhältst, entscheidet das Gesetz – und soziale Institutionen, die Dir am Herzen liegen, werden leer ausgehen.

Warum ein Testament so wichtig ist

Ein Testament ist mehr als ein juristisches Dokument – **es widerspiegelt Deine Werte und Überzeugungen.** Deshalb stellt sich unabhängig vom Alter die Frage: Was soll bleiben, wenn ich einmal nicht mehr da bin? Ohne Testament wird Dein Nachlass nach den gesetzlichen Bestimmungen verteilt. Doch diese berücksichtigen nicht Deine persönlichen Wünsche.

Das Gesetz regelt aber nicht alle Teile Deines Nachlasses. Neben den Pflichtteilen für Ehepartner, Kinder oder Eltern gibt es eine sogenannte freie Quote, über die Du selbst bestimmen kannst. Mit einem Testament kannst Du Menschen oder **Organisationen unterstützen, die Dir am Herzen liegen** und dadurch über Dein Leben hinaus Gutes bewirken.

So einfach geht's

Ein Testament zu verfassen, ist **weniger kompliziert als viele denken.** Es muss vollständig von Hand geschrieben sein und die Überschrift «Testament» oder «Letztwillige Verfügung» tragen. Frühere Testamente sollten im ersten Satz ausdrücklich aufgehoben werden. Wichtig ist zudem, alle Erben und eventuelle Vermächtnisse klar zu benennen. Wenn Du eine Person als Willensvollstrecker einsetzen möchtest, sollte diese wesentlich jünger sein als Du selbst. Notiere am Ende Ort und Datum und unterschreibe das Dokument.

Es kann hilfreich sein, Dein Testament mit einer Person Deines Vertrauens zu besprechen oder eine Fachperson in Anspruch zu nehmen. So lassen sich Fehler vermeiden, und Du kannst sicher sein, dass Dein Wille umgesetzt wird.

Loslassen – für Dich und Deine Liebsten

Ein Testament zu verfassen bedeutet, Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst und für die Menschen, die einem wichtig sind. Es bedeutet auch, loszulassen: die Sorge vor dem Ungewissen, die Angst vor ungeklärten Fragen. **Klarheit zu schaffen, kann befreiend sein** – für Dich und Deine Lieben.

In dieser Ausgabe von *Blickfeld* geht es auch in einem anderen Zusammenhang um das Thema «Loslassen»: Wenn Angehörige von Suchtkranken helfen wollen, geraten sie oft in eine Co-Abhängigkeit. Manchmal ist dann der schwerste, aber wichtigste Schritt, loszulassen – auch wenn das bedeutet, den Kontakt abubrechen.

Wir laden Dich ein, Dich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und vielleicht auch Deine eigene Einstellung zum Loslassen zu überdenken.

Wenn Du Fragen zum Thema Testament hast oder wissen möchtest, wie Du mit Deinem Nachlass Gutes tun kannst, stehen wir Dir gerne für eine unverbindliche Beratung zur Verfügung.

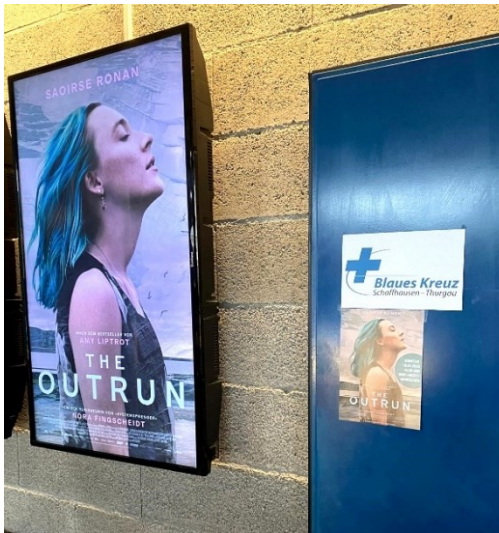
Helmut Wiegisser, Geschäftsführer

Rückblick

Dry January: Sondervorstellung im Kino Liberty

Der Geschäftsführer und das Team der Fachstellen freuten sich, im Rahmen der Kampagne «Dry January», über 70 Interessierte zur Gratisvorführung im Kino in Weinfeld zu begrüßen.

Der Film **«The Outrun»** **berührte und forderte die Zuschauenden heraus**, mit ungewöhnlichen Szenenwechseln aus der bewegenden Lebensgeschichte der Protagonistin und eindrucksvollen Naturaufnahmen.



Zum Inhalt des Films lasse ich Amy Liptrop, die das Buch zum Film geschrieben hat, selbst zu Wort kommen: «Das Buch (der Film) ist eine Erinnerung an mein Leben Anfang 30. Insbesondere geht es um die Zeit, als ich nach der Reha in London, auf die Orkneyinseln zurückkehrte, wo ich aufgewachsen bin. Es konzentriert sich auf die ersten paar Jahre meiner Genesung, in denen Orkney an mir festhielt, während ich auf der Schaffarm meines Vaters arbeitete, und dann auf die kleine Orkneyinsel

Papay zog. Es geht aber nicht nur um mich und meine Genesung, sondern auch um die Orkneyinseln, das Leben, die Geschichte und Folklore der Inseln. Es geht auch um die Natur der Inseln – die Vögel und die Gezeiten und was im Kosmos vor sich geht.

Es ist **eine Geschichte über Genesung** und wie man sein Leben umkrempelt. Das ist für viele Leute attraktiv, weil das nicht immer der Fall ist, vor allem nicht bei Süchtigen. Die meisten Süchtigen schaffen es nicht, nüchtern zu werden, aber wir wollen eine Geschichte der Hoffnung.

Ich denke, die Leser (Zuschauer) wenden diese Idee nicht nur auf Drogen oder Alkohol an, sondern auf jeden Kampf, den sie gerade durchmachen. Es weitet sich zu einer Geschichte über alle möglichen Arten der Genesung aus.»

Und wie ging es weiter im Leben von Amy? «Ich bin immer noch trocken, auch nach 13 Jahren. Ich bin Mutter. Ich habe zwei kleine Kinder und einen Partner und mein Leben ist ziemlich stabil. Und ich liebe es, zu schreiben.»



vlr: Xenia Bühler-Koch, Helmut Wiegisser, Ulrike Rauschenbach, Nadja Stocker

Der Film und seine Autorin machen uns Mut, in Lebens-Stürmen nicht aufzugeben, sondern Lebens-Boden zu finden, sich Hilfe zu holen und wagemutig in eine hoffnungsvolle Zukunft aufzubrechen.

Xenia Bühler-Koch, Fachleitung Beratung

Silvesterparty in der OASE

Um 18.00 Uhr kam ich in die festlich dekorierte OASE. Viele Gäste sassen schon um den grossen, schön gedeckten Tisch. Schnell fand ich noch einen Platz. Wir plauderten erwartungsvoll. Erika war fleissig in der Küche, und Urs war noch mit den Vorbereitungen für die Spiele beschäftigt. Die Raclette- und Grillöfen standen verheissungsvoll auf dem Tisch. Viele verschiedene Raclettekäsesorten, Schweine-, Poulet- und Pferdefleischstücke, sowie Cipollatas und Speckstreifen lagen griffbereit für den Grill bereit. Pellkartoffeln, Essiggurken und kleine Essigmaiskölbchen waren ebenfalls dabei.

Wir waren so mit dem Aufdrehen der Öfen beschäftigt, dass es plötzlich dunkel wurde ... aber das Problem war schnell gelöst, und nachdem es wieder hell wurde, brutzelten viele leckere Sachen auf den Grills.

Mit verschiedenen Spielen – einzeln und in Gruppen – und leckeren Desserts verging die Zeit wie im Flug und bald war Mitternacht. Die Tischbomben kamen zum Einsatz, und Süssigkeiten, sowie kleine Würstchen verteilten sich auf dem Tisch. Natürlich durfte der obligatorische Frusa (Fruchtsalat) von Erika um Mitternacht auch nicht fehlen!



Bald machten sich die ersten Gäste auf den Heimweg. Für Erika und Urs bedeutete das noch einiges an Aufräum- und Umstarbeiten.

An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal ganz herzlich bei Erika und Urs für ihren grossen Einsatz für diesen schönen Silvesterabend bedanken!

Myrtha Wullschlegler

Herausforderungen in der Familie

«Seit wir uns entschieden haben und es auch durchhalten, geht es uns als Familie besser. Es war ein steiniger, harter Weg und ist auch heute noch herausfordernd. Wir fragen uns oft, ob es das Richtige war, dies zu tun.» Ähnliches hörte ich von einer Familie, die ich über mehrere Monate begleitete, wenn sie vom Kontaktabbruch zur Tochter/Schwester, die seit über 20 Jahre von Alkoholsucht betroffen ist, reden.



In den Fachstellen treffen wir auf Nahestehende, die jahrelang kämpften, sich einsetzten, sich aufopferten und Vieles versuchten, um dem alkoholkranken Familienmitglied zu helfen. Doch irgendwann ist ihre Kraft am Ende. Sie fühlen sich ausgebrannt und erschöpft. Sie stellen fest, ihre Hilfe führte dazu, die Sucht der Betroffenen aufrechtzuerhalten. Sie stecken tief in der Co-Abhängigkeit, ohne es zu merken. Viele Jahre lang kamen sie nicht auf die Idee, sich selbst Unterstützung zu holen, da ja nicht sie «das Problem» haben. Diese Lebensgeschichten sind meist sehr komplex und zeigen herzbewegende Schicksale.

Einmal mehr ist es uns wichtig, darauf aufmerksam zu machen, wie wertvoll, unterstützend, erleichternd und hilfreich es für Angehörige sein kann, sich die Sorgen, den Schmerz und die Hilflosigkeit von der Seele zu sprechen. Wenn Angehörige nicht mehr weiterwissen, nicht mehr können und nicht mehr mögen, wenn die Kraft schwindet und die Energie ausgeht, ist das Ende der Belastbarkeit erreicht.

Dann sind weise, aber klare Entscheidungen gefragt, damit die Angehörigen nicht auch krank werden. Dies kann heißen, dass sie einen nahestehenden Menschen loslassen müssen. Eine schmerzhaft Entscheidung. Mütter und Väter, aber auch Geschwister und Kinder, kämpfen dabei mit Gewissensbissen. Doch dieses Loslassen ermöglicht es allen Beteiligten, sich neu auszurichten und (wieder) Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Viele Angehörige wünschen sich einen Austausch mit Menschen, die Ähnliches erleben. Oft ertragen sie diese Not sehr lange, ohne dass dies jemand aus ihrem nahen Umfeld realisiert. Wenn sie sich dann öffnen, kann es vorkommen, dass sie mit gut gemeinten Ratschlägen konfrontiert werden. Da nichtbetroffene Personen nicht nachvollziehen können, was Angehörige einer suchtkranken Person durchmachen, können solche Ratschläge wie Schläge wirken.

Hilfreich ist es für Angehörige, wenn sie sich professionelle Unterstützung für ihre Lebenssituation suchen. Auch die Teilnahme an Gesprächsgruppen oder Selbsthilfegruppen von Nahestehenden, in denen ein Austausch auf Augenhöhe unter Gleichgesinnten stattfinden kann, empfehlen wir sehr. Sie wissen, wovon sie sprechen, können echt Anteil nehmen am Alltag der anderen und einander beistehen in Lösungsfindungen. Gemeinsam statt einsam gehen sie in einen Prozess der Neuorientierung und finden lebensförderliche Wege im Umgang mit sich selbst und mit der alkoholabhängigen Person.

Nadja Stocker, Suchtberaterin

Einblick – Personelles und anderes

Interview: Myrtha Wullschleger



Name:

Myrtha Wullschleger

Geburtstag:

26.01.1951

Beruf:

Pensioniert (Lehrerin für Pflegefachleute Geriatrie)

Was ist deine Funktion im Blauen Kreuz SH-TG?

Leiterin des monatlichen Gebetstreffens

Welche drei Wörter beschreiben dich am besten?

das überlasse ich den anderen...

Du bekommst drei Stunden Zeit geschenkt. Was würdest du damit tun?

Ich laufe in die Natur, lese einen Text aus der Bibel und freue mich an der wunderbaren Schöpfung.

Stell dir vor, du wärst ein Tier. Welches wärst du?

eine Katze

Welchen Rat würdest du deinem jüngeren "Ich" geben?

Freue dich am Leben

Was lässt dich herzlich lachen?

Komik mit Kindern

Welche Werte sind dir wichtig?

Dankbarkeit, Nächstenliebe, ehrlich und echt Sein, Freude

Was kommt dir zum Thema Alkohol als erstes in den Sinn?

Stress

Beende folgenden Satz: Jesus Christus ist für mich ...

Jesus Christus ist für mich Hoffnung, Befreier und Herr

Willkommen Ulrike Rauschenbach (Facharbeiterin) _____



Wir freuen uns, mit Ulrike Rauschenbach eine kompetente und erfahrene Person für die Beratungsarbeit an der Fachstelle in Weinfeldern gefunden zu haben. Ulrike Rauschenbach, geboren in Thüringen, verfügt als diplomierte Sozialpädagogin über langjährige Erfahrung im Suchtbereich und bringt dadurch ideale Voraussetzungen mit. Wir heissen Ulrike herzlich willkommen und wünschen ihr viel Freude in ihren neuen Aufgaben.

Abschied von Sam Ammann _____

Zum Jahresende 2024 haben wir Sam Ammann, einen langjährigen und überaus engagierten Mitarbeiter, aus unserem Team verabschiedet. Seit seinem Einstieg im November 2016 hat er unsere Fachstelle in Weinfeldern mit seiner Fachkompetenz, seiner Beratungsarbeit und seiner strategischen Weitsicht massgeblich geprägt.

Seine Tätigkeiten umfassten nicht nur die Beratung von Betroffenen und Angehörigen, sondern auch die Koordination der Öffentlichkeitsarbeit, die Entwicklung von Konzepten und Kampagnen, sowie die Weiterentwicklung unserer IT-Strukturen und digitalen Präsenz. Besonders hervorzuheben sind seine Verdienste um die Neugestaltung und Pflege unserer Website, sowie die erfolgreiche Integration digitaler Tools.

Wir danken Samuel Ammann herzlich für seine wertvolle Arbeit. Sein grosses Engagement und sein Sachverstand bleiben uns in bester Erinnerung. Umso mehr freuen wir uns, dass er uns weiterhin als externer Berater unterstützen wird. Für seinen weiteren Weg wünschen wir ihm viel Erfolg und alles Gute.

Abschied von Tanja Ammann

Ebenfalls haben wir Tanja Ammann verabschiedet, die ihre Beratungstätigkeit in unserer Fachstelle in Weinfelden per Ende 2024 beendet hat. Seit ihrem Eintritt im April 2022 hat sie mit ihrer Kompetenz, ihrer vertrauensvollen Art und ihrem Engagement wesentlich zur Qualität unserer Arbeit beigetragen.

Tanja Ammann zeichnete sich durch ihr breitgefächertes Fachwissen und ihre einfühlsame Beratungsarbeit aus, die den Betroffenen und Angehörigen neue Perspektiven eröffnete. Zudem hat sie sich erfolgreich in der Vernetzung mit Fachstellen, in der Konzeption von Angeboten und in der Begleitung von Studierenden engagiert. Ihr wertvoller Beitrag zur Optimierung interner Strukturen, insbesondere im Rahmen der QM-Rezertifizierung, bleibt uns in bester Erinnerung.

Wir freuen uns, dass Tanja Ammann weiterhin die Leitung der Gesprächsgruppe übernimmt und uns in diesem Bereich verbunden bleibt. Wir danken ihr herzlich für ihren wertvollen Einsatz und wünschen ihr für ihre weitere berufliche und private Zukunft alles Gute.





Ausblick

Osterbrunch

Sonntag, 20. April 2025 in der Oase (siehe Flyer in der Beilage).

Spaghettiplausch

Samstag, 26. April 2025 | 11:30 – 14:00 (Siehe Flyer in der Beilage)

Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung findet am **10. Mai 2025, um 14:00 Uhr, in der OASE** in Weinfelden statt. Für jene, die davor am gemeinsamen Mittagessen teilnehmen möchten, ist im Restaurant Eisenbahn in Weinfelden, ab 12:00 Uhr, ein Tisch reserviert. Eine separate Einladung an die Mitglieder folgt.

Möchtest Du Mitglied werden? Dann melde Dich unter 071 622 26 55

Muttertagsbrunch

Sonntag, 11. Mai 2025 in der Oase (siehe Flyer in der Beilage).

Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme

Das Blaue Kreuz Schweiz organisiert am **22. Mai 2025**, zusammen mit weiteren Fachverbänden, den Aktionstag Alkoholprobleme unter dem Motto **«verstehen statt verurteilen»**. Ziel ist es, Alkoholabhängigkeit zu entstigmatisieren und das widersprüchliche Verhältnis der Gesellschaft zu Alkohol zu beleuchten: Alkoholkonsum wird in der Gesellschaft oft normalisiert, während Menschen mit einem problematischen Alkoholkonsum/einer Alkoholabhängigkeit oft auf wenig Verständnis stossen.

Dankeschönabend

Das Blaue Kreuz Schaffhausen-Thurgau sagt Danke!

Am **01. März 2025** möchten wir alle Freiwilligen, die im Jahr 2024 mit Herzblut im Einsatz waren, mit einem besonderen Anlass wertschätzen. Eine persönliche Einladung an unsere Helfer wurde bereits versendet.

Werde Teil unseres Teams!

Wir suchen engagierte Freiwillige, die sich für Menschen mit Suchtthemen und ihr Umfeld einsetzen möchten. Ob in der Brocki in Pfyn, im KafiTreff «OASE» oder in der Fachstelle – Deine Unterstützung macht den Unterschied!

Es gibt vielfältige Aufgaben:

- Versand & praktische Tätigkeiten
- Mithilfe in der OASE
- Unterstützung in der Küche
- Mitarbeit bei Anlässen
- Aufgaben in der Brocki



Vorkenntnisse sind nicht nötig – bring einfach Dein Engagement, Deine Zeit und zwei helfende Hände mit! Melde Dich im Sekretariat bei Natalie Klierer oder Kristina Bigler – wir freuen uns auf dich!

Überblick – Aktuelles

Brocki Pfyf

Es erwarten Dich interessante Aktionen:

- März:** 50% auf Glaswaren
April: 50% auf Korbwaren / Messing / Zinn
Mai: 50% auf Bilder / Lampen




Reguläre Öffnungszeiten:

- Dienstag – Freitag: 13:30 – 18:00 Uhr
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr



- **Hausräumungen** und **Entsorgungen** zu fairen Preisen – kontaktiere uns!
→ **Sende uns Bilder** Deiner Ware **per WhatsApp** – wir beraten dich gerne!

 052 770 17 00

Öffnungszeiten über die Festtage:

- | | | |
|----------------|------------|-----------------------|
| Gründonnerstag | 17.04.2025 | 13.30 – 17 Uhr |
| Karfreitag | 18.04.2025 | geschlossen |
| Ostersamstag | 19.04.2025 | 10 – 16 Uhr |
| Mittwoch | 28.05.2025 | 13.30 – 17 Uhr |
| Auffahrt | 29.05.2025 | geschlossen |
| Freitag | 30.05.2025 | 13.30 – 18 Uhr |
| Samstag | 31.05.2025 | 10 – 16 Uhr |
| Pfingstmontag | 09.06.2025 | geschlossen |

Gesprächs- und Begegnungsgruppen

Weinfelden

GGB – Gesprächsgruppe für Betroffene

jeden **zweiten Mittwoch des Monats**,
von **19:00 – ca. 21:00 Uhr**,
in der OASE, Hermannstrasse 4a,
8570 Weinfelden.

Nächste Daten:

- 12. März
- 09. April
- 14. Mai

ABB– Austausch und Begegnung für Betroffene

jeden **Montag**,
von **19.00 – ca. 20:30 Uhr**,
in der OASE, Hermannstrasse 4a,
8570 Weinfelden

Nächste Daten:

Start: 07. April 2025

Anmeldung für die Gruppenteilnahme: 071 622 26 55 / info.sh-tg@blauskrenz.ch

Schaffhausen

GGB – Gesprächsgruppe für Betroffene

jede **zweite Woche am Donnerstag**,
von **18:30 – ca. 20:00 Uhr**,
auf der Fachstelle, Neustadt 17,
8200 Schaffhausen.

Nächste Daten:

- 06. / 20. März
- 03. April / 17. April
- 15. Mai
- 12. Juni

GGA – Gesprächsgruppe für Angehörige

jede **vierte Woche am Donnerstag**,
von **18:30 – ca. 20:00 Uhr**,
auf der Fachstelle, Neustadt 17,
8200 Schaffhausen.

Nächste Daten:

- 13. März
- 10. April
- 08. Mai
- 05. Juni

Anmeldung für die Gruppenteilnahme: 052 624 78 88 / info.sh-tg@blauskrenz.ch

Gebetstreffen

Jeden **ersten Montag des Monats**, von **15:00 Uhr bis 16:00 Uhr**,
in der OASE, Hermannstrasse 4, 8570 Weinfelden.

Nächste Daten: 03. März | 07. April | 05. Mai



Wer gerne gemeinsam mit anderen für die Anliegen des Blauen Kreuz beten möchte, ist herzlich willkommen.

Bei Fragen steht Myrtha Wullschleger gerne zur Verfügung:

Tel.: 071 622 27 44

E-Mail: mywullschleger@bluemail.ch



Blau Kreuz Schaffhausen-Thurgau

Geschäfts- und Fachstelle • Freiestrasse 7 • 8570 Weinfelden • 071 622 26 55

Fachstelle Schaffhausen • Neustadt 17 • 8200 Schaffhausen • 052 624 78 88

info.sh-tg@blaukreuz.ch • www.shtg.blaukreuz.ch



Thurgau

