

Blickfeld

Infoblatt Winter

4/2025



Verantwortung übernehmen

Manchmal liest man etwas und denkt nur: **«Das kann doch nicht wahr sein!»** Kürzlich behauptete ein Bericht allen Ernstes, Alkohol könne das Leben verlängern. Ganz ehrlich: Das macht mich einfach nur hässig! Nicht, weil ich Alkohol verteufle, sondern weil solche Aussagen **die Realität verdrehen** – und das Leid derjenigen ausblenden, die damit kämpfen.

Alkoholmissbrauch richtet grossen Schaden an – körperlich, sozial und emotional. **Und trotzdem** kommen Jugendliche heute oft viel zu leicht an Alkohol. Und was machen wir Erwachsenen? **Wir schauen weg, wir tolerieren, wir verharmlosen.** Verantwortungsvoll ist das sicher nicht. Wollen wir wirklich, dass gerade die Schwächsten in unserer Gesellschaft diese Erfahrung machen?

Ausserdem beschäftigt mich auch, dass immer mehr Menschen mit ADHS diagnostiziert werden. Ob das ein Trend ist oder der Realität entspricht, sei dahingestellt. Was klar ist: Viele dieser Menschen sind besonders gefährdet, weil Alkohol ihnen oft wie eine **schnelle «Lösung»** erscheint – als Beruhigung, als Struktur, als kurze Entlastung. Genau deshalb müssen Prävention, Halt und verlässliche Begleitung noch stärker ins Zentrum rücken.

Hier setzt unsere Arbeit an: In der **Beratung**, in den **Gruppen** und im **Treffpunkt** schaffen wir **Orte, die tragen.** Orte, an denen man ernst genommen wird, an denen man gehört und an denen man verstanden wird. Ohne moralischen Zeigefinger. Dafür **mit Herz, Kompetenz und echter Unterstützung.**

Mein Appell ist einfach: Sensibilisieren wir uns – positiv, mutig und aufmerksam. **Für die Jungen, für die Gefährdeten, für alle, die Halt brauchen.** Denn niemand sollte den ersten Schritt in ein gesundes Leben allein machen müssen.

Helmut Wiegisser, Geschäftsführer

Rückblick

Herbstbrunch

Auch in diesem Jahr fand am 14. September 2025 wieder unser liebevoll gestalteter Herbstbrunch statt. Ein herzliches Dankeschön geht an alle, die bei den Vorbereitungen geholfen haben, sowie natürlich an unsere Gäste, die den Anlass mit ihrer Anwesenheit bereichert haben.

Der Brunch endet nicht einfach mit dem letzten Bissen, sondern hinterlässt ein warmes Gefühl der Zufriedenheit. Gemeinsamkeit, Austausch und Ruhe – der Herbst hat uns eingeladen, bewusst zu geniessen, zu teilen und einfach den Moment zu erleben.

Suppenmittag und Guezli-Verkauf

Die OASE war wieder Treffpunkt für unseren gemütlichen Suppenmittag am 22. November 2025. Unser engagiertes Suppenteam verwöhnte die Gäste mit einer köstlichen Gerstensuppe, Wienerli mit Brot und feinen Desserts. Die Atmosphäre war herzlich und einladend – ein Anlass voller Genuss und gemeinsamer Momente.

Parallel dazu hatte das Guezli-Team erneut seine leckeren, selbstgebackenen Guetzli, Butterzöpfe und weitere Leckereien zum Verkauf angeboten. Die Einnahmen aus dem Verkauf kamen direkt unserem Verein zugute. Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die uns mit ihrem Einsatz, ihren Spenden oder ihrem Besuch unterstützt haben.

Es war ein rundum gelungener, genussvoller und geselliger Nachmittag, der allen Beteiligten noch lange in Erinnerung bleiben wird.



ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung _____

ADHS und Sucht – Wie beides zusammenhängt

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine Störung, die meist schon im Kindesalter beginnt. Menschen mit ADHS sind oft unkonzentriert, impulsiv und wirken unruhig oder sehr aktiv. Diese Eigenschaften können sich auch im Jugend- und Erwachsenenalter fortsetzen. Studien zeigen, dass Menschen mit ADHS ein höheres Risiko haben, süchtig zu werden – zum Beispiel nach Alkohol, Drogen, Nikotin oder auch nach Computerspielen oder sozialen Medien.

Warum sind ADHS-Betroffene besonders gefährdet?

Viele Menschen mit ADHS empfinden ihren Alltag als anstrengend: Sie fühlen sich oft überfordert, schnell gelangweilt oder innerlich unruhig. Manche greifen deshalb zu Alkohol, Cannabis oder anderen Mitteln, um sich zu beruhigen oder besser konzentrieren zu können. Man spricht hier von **«Selbstmedikation»**. Das Problem: Diese Mittel helfen oft nur kurzfristig – langfristig **steigt das Risiko**, abhängig zu werden.

Ausserdem fällt es besonders Jugendlichen mit ADHS schwerer, Impulse zu kontrollieren oder vorausschauend zu denken. Sie sind oft risikobereiter und reagieren stark auf Belohnungen. Das macht es schwer, Versuchungen zu widerstehen, etwa wenn Alkohol oder andere Substanzen im Freundeskreis angeboten werden.

Was passiert im Gehirn?

Im Gehirn von Menschen mit ADHS funktioniert der Umgang mit bestimmten Botenstoffen – vor allem Dopamin – anders als bei anderen. Dieser Botenstoff ist wichtig für Motivation, Aufmerksamkeit und das Empfinden von Belohnung. Auch bei Suchterkrankungen spielt Dopamin eine zentrale Rolle. Das erklärt, warum ADHS und Sucht oft gemeinsam auftreten: Beide hängen mit ähnlichen Veränderungen im Gehirn zusammen.

Menschen mit ADHS und Alkoholproblemen in der Beratung

Die richtige Diagnose ist sehr wichtig, besonders wenn ADHS und Sucht gleichzeitig auftreten. Die Behandlung sollte mehrere Bereiche abdecken: Aufklärung über die Störung, Gespräche mit Psychologen oder Psychotherapeuten und – wenn nötig – eine medikamentöse Behandlung. Dies sollte von einer medizinischen Fachperson geleitet und begleitet werden.

Als Beraterinnen und Berater beim Blauen Kreuz verfügen wir über Wissen zu den oben genannten Zusammenhängen und sind uns der Herausforderungen dieser beiden Erkrankungen bewusst. Daher bilden wir uns kontinuierlich weiter und unterstützen Betroffene, indem wir gemeinsam mit ihnen Ressourcen und Stärken identifizieren. Wir helfen ihnen, Strategien, beispielsweise im Umgang mit Druck und Stress, zu entwickeln, vermitteln sie bei Bedarf an ADHS-Fachpersonen, unterstützen sie bei der Gestaltung der Tagesstruktur und stehen ihnen mit unserem gesamten Wissen zum Thema Alkoholabhängigkeit zur Verfügung.

Nadja Stocker, Beraterin



Bild: Pixabay

Einblick – Personelles und anderes

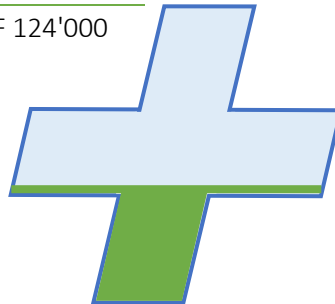
Willkommen Patrick Walser (Suchtberater)

Wir freuen uns sehr, Patrick Walser als neuen Suchtberater in unserem Team begrüssen zu dürfen. Er bringt wertvolles Fachwissen und vielseitige Kompetenzen mit, die er in seiner breitgefächerten beruflichen Erfahrung erworben hat – von der Sozialpädagogik über psychologische Beratung und Mediation bis hin zu Coaching. Wir heissen Patrick herzlich willkommen und wünschen ihm viel Freude in seinen neuen Aufgaben.

Spendenbarometer

Jede Spende zählt! Mit deiner Unterstützung können wir unsere Angebote weiterhin engagiert und wirksam fortführen. Hilf mit – **gemeinsam können wir viel bewegen!**

CHF 124'000



CHF 42'990

So kannst Du spenden:

Ganz einfach per TWINT oder Banküberweisung. Scanne den QR-Code, besuche unsere Website: www.blaueskreuz-sh-tg.ch/spenden oder verwende den beiliegenden QR-Einzahlungsschein. **Herzlichen Dank!**



Spenden per TWINT treffen anonym bei uns ein. Bitte melde Dich, wenn Du eine Spendenbestätigung wünschst.

Ausblick



Silvesterparty in der OASE

Das Blaue Kreuz lädt herzlich ein, das alte Jahr gemeinsam zu verabschieden und das neue Jahr in fröhlicher Gemeinschaft zu begrüßen. Am **31. Dezember** erwartet dich ein Abend voller Begegnungen und Genuss in der warmen Atmosphäre der OASE.

Für Unterhaltung ist gesorgt: Spannende **Spiele**, stimmungsvolle **Musik** und ein **leckeres Überraschungsmenü** machen den Abend zu einem besonderen Erlebnis. Ob allein, mit Freunden oder der Familie – alle sind willkommen, die den Jahreswechsel in einer wertschätzenden und lebendigen Runde verbringen möchten.

- ◆ **Türöffnung:** 18:00 Uhr
- ◆ **Ort:** OASE Weinfeld, Hermannstrasse 4a
- ◆ **Hinweis:** Teilnahme nur mit Voranmeldung (Sekretariat: 071 622 26 55)

Freu dich auf einen unbeschwerten Abend, gute Gespräche und einen schwungvollen Start ins neue Jahr – **wir freuen uns auf dich!**

Weihnachtsbetrieb OASE

24. Dezember → geschlossen
25. Dezember → geschlossen
26. Dezember → geschlossen
28. Dezember → offen
30. Dezember → offen
31. Dezember → Silvesterparty

Öffnungszeiten Fachstellen

Die Fachstellen Schaffhausen und Thurgau bleiben vom 25. Dezember 2025 bis und mit 4. Januar 2026 geschlossen. Ab dem **5. Januar 2026** sind wir gerne wieder für dich da.

Kino-Anlass «22 Bahnen»

Aktionswoche Kinder aus suchtbelasteten Familien vom 16. – 22.03.2026

Kino-Anlass am **Sonntag, 22. März 2026, 16.30 Uhr, Liberty Cinema, Weinfeld** /
Eintritt frei (Detaillierte Infos auf unserer Webseite)



Bild: Google

Dieser Film basiert auf dem Debütroman von Caroline Wahl und erzählt die dramatische Geschichte von zwei Schwestern, die mit einer alkoholkranken Mutter aufwachsen.

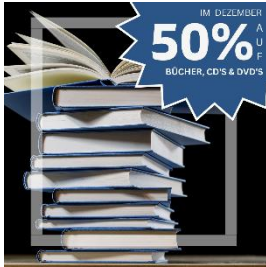
Überblick – Aktuelles

Es erwarten dich interessante Aktionen:

Dezember: 50% auf Bücher, CD's und DVD's

Januar: 50% auf Porzellan und Keramik

Februar: 50% auf Kleider und Schuhe



Reguläre Öffnungszeiten:


Dienstag – Freitag: 13:30 – 18:00 Uhr

Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr

Adresse: Fabrikstrasse 23, 8505 Pfyn

→ **Hausräumungen** und **Entsorgungen** zu fairen Preisen – kontaktiere uns!

→ **Sende uns Bilder** deiner Ware **per WhatsApp** – wir beraten dich gerne!

 052 770 17 00

Unsere Brocki bleibt vom 23. Dezember 2025 bis und mit 5. Januar 2026 geschlossen.

Ab dem 5. Januar 2026 haben wir wieder zu den regulären Öffnungszeiten geöffnet.

Die Blaukreuz-Brocki Pfyn

→ **nachhaltig und alles für einen guten Zweck!**



Gesprächs- und Begegnungsgruppen

Thurgau

GGB – Gesprächsgruppe für Betroffene

generell am **1. Mittwoch des Monats**,
von **19:00 – ca. 21:00 Uhr**,
in der OASE, Hermannstrasse 4a,
8570 Weinfelden.

GGA – Gesprächsgruppe für Angehörige

generell am **1. Donnerstag des Monats**,
von **18:30 – ca. 20:00 Uhr**,
in der OASE, Hermannstrasse 4a,
8570 Weinfelden

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

GGA – Gesprächsgruppe für Angehörige

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

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

Abweichungen sind möglich:

Bitte beachte die aktuellen Daten und Termine auf unserer Website!



Bild: freepik

Gebetstreffen

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

Nächste Daten: 05. Januar | 02. Februar | 02. März



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

Wir sind umgezogen!

Seit Anfang November 2025 befindet sich unsere **Fach- und Geschäftsstelle Thurgau** an der **Schulstrasse 1 in 8570 Weinfelden**, im **1. Obergeschoss**. Die neuen Räumlichkeiten bieten optimale Bedingungen für unsere Beratungsarbeit und sind vollständig **barrierefrei zugänglich**.

Der Standort liegt sehr zentral: nur **eine Gehminute vom Bahnhof** und der OASE entfernt. Zudem stehen auf der Südseite des Gebäudes **zwei gelb markierte Parkplätze** zur Verfügung. Der Eingang befindet sich auf der Nordseite.





Wir wünschen dir frohe Festtage und einen guten Start ins neue Jahr!

Bild: Pixabay



Blaues Kreuz Schaffhausen-Thurgau

Geschäftsstelle- Schulstrasse 1 • 8570 Weinfelden • 071 622 26 55

Fachstelle Thurgau • Schulstrasse 1 • 8570 Weinfelden • 071 622 26 55

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

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



Thurgau 