

*Sie helfen – wir helfen*  
**Sommer 2023**

**Gemeinsam für  
eine Welt, in der  
Alkoholkonsum  
kein Leid verursacht.**

# achtsam!

## **Liebe Unterstützerin, lieber Unterstützer**

Das Blaue Kreuz setzt sich für eine gesunde Jugend ein. Wir fördern Präventionsangebote und -projekte und sind bekannt für die konsequente Kontrolle der Jugendschutzbestimmungen. Beim Gesetzgeber setzen wir uns dafür ein, dass die Altersgrenzen eingehalten werden und die nötigen Kontrollmechanismen definiert und durchsetzbar sind.

Umso mehr berührt es mich, wenn sich Jugendliche selbst für unsere Arbeit engagieren. Lesen Sie dazu die bewegende Geschichte von Leonie Althaus auf Seite 2. Die 15-Jährige wurde immer wieder mit Alkoholmissbrauch konfrontiert und hat aus eigenem Antrieb in der Zuger Innenstadt Geld für uns gesammelt. Leonie und allen Spenderinnen und Spendern danke ich von Herzen!



*DR*

didier.rochat@blaueskreuz.ch  
Geschäftsführer

## **Jüngst beim Blauen Kreuz**

# **EIN SPANNENDER MORGEN MIT VIELEN AHA-MOMENTEN**

**Wer sich über Fragen des  
Alkoholmissbrauchs informieren  
möchte, kann sich jetzt für  
unseren Basiskurs anmelden.**

Neu bietet das Blaue Kreuz Schweiz in Zusammenarbeit mit dem Blauen Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg einen «Basiskurs Alkohol» an. Der erste Kurs fand am 15. März mit 15 Teilnehmenden in unserem Konferenzraum statt. Die Blaukreuz-Beraterinnen Corinne Gasser und Evelyne Kalbermatten verstanden es, die Teilnehmenden mit einem Mix aus Vortrag, Videos, Quiz und Diskussion zu begeistern.

Im Basiskurs beantworten wir Fragen wie: Wann kippt der Alkoholkonsum vom Genuss zur Abhängigkeit? Was ist riskantes, was risikoarmes Trinken? Wie äussert sich eine Abhängigkeit und welche Wege gibt es aus der Sucht? Einige Teilnehmende waren überrascht, wie schmal der Grat zwischen gewohnheitsmässigem Alkoholkonsum und Alkoholabhängigkeit ist.

Die nächsten Kurse finden am 27. Juni und 5. September 2023 statt. Anmeldung unter [www.blaueskreuz.ch/sucht-vorbeugen/basiswissen-alkohol](http://www.blaueskreuz.ch/sucht-vorbeugen/basiswissen-alkohol).

rona.liechti@blaueskreuz.ch



**IHRE SPENDE HILFT!**

**IBAN CH62 0900 0000 3000 8880 3 – [www.blaueskreuz.ch/spenden](http://www.blaueskreuz.ch/spenden)**

Online spenden:



Demnächst beim Blauen Kreuz

# ALKOHOL GEGEN STRESS – STRESS MIT ALKOHOL

**Im Rahmen des Nationalen Aktionstags Alkoholprobleme vom 25. Mai zeigt das Blaue Kreuz Schweiz in Zusammenarbeit mit dem Kantonalverband Zürich den Film «The Curse» (Der Fluch).**

Viele Menschen geben an, Alkohol zu trinken, um sich bei Stress zu entspannen. Obwohl Stress viele Ursachen hat, ist der Zusammenhang zwischen Stress und Alkoholkonsum bzw. problematischem Alkoholkonsum unbestritten. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass Stress eine wichtige Rolle bei Rückfällen spielt.

Um die Bevölkerung zu sensibilisieren, zeigen das Blaue Kreuz Schweiz und das Blaue Kreuz Zürich anlässlich

des Nationalen Aktionstags Alkoholprobleme vom 25. Mai um 18.30 Uhr im Zürcher Kino Houdini gratis den Film «The Curse». Der Film erzählt die Geschichte einer grossen Liebe zwischen der Schweizerin Maria und dem Inder Satindar. Doch der Alkohol schiebt sich wie ein böser Dämon zwischen die beiden. Ihr gemeinsamer Kampf gegen Satindars Sucht, ihre Verzweiflung und Wut fängt der Film in eindrücklichen Bildern ein.

Im Anschluss an die Filmvorführung findet eine Diskussion mit geladenen Gästen statt. *Anmeldung zum Film (kostenlos) und weitere Informationen zum Aktionstag unter [aktionstag-alkoholprobleme@blaueskruz.ch](mailto:aktionstag-alkoholprobleme@blaueskruz.ch).*



**Leonie Althaus (15), Schülerin**

## DARUM UNTERSTÜTZE ICH DAS BLAUE KREUZ

Leonie ist 15 Jahre alt und besucht die Oberstufe im Zuger Schulhaus Loreto. Dort gibt es Jugendliche, die bereits Alkohol trinken und dabei «abstürzen». Dies und ein alkoholbedingter Todesfall in ihrer Familie brachten Leonie auf die Idee, ihre Abschlussarbeit über das Blaue Kreuz zu schreiben und gleichzeitig eine Sammelaktion zugunsten des Blauen Kreuzes durchzuführen.

An einem Mittwochnachmittag bot Leonie in der Zuger Innenstadt selbstgebackenen Kuchen und «Schutzengel»

aus Schmuckperlen an. Unterstützt wurde sie dabei von ihrer Mutter, ihrer Schwester und einer Schulkollegin. Die Aktion brachte stolze 850 Franken ein!

«Mir gefällt, dass das Blaue Kreuz vielen Menschen aus der Sucht hilft und ihnen Freude bereitet», antwortet Leonie auf die Frage, was sie am Blauen Kreuz überzeugt. Ein Passant äusserte sich begeistert, dass sie sich in ihrem jungen Alter für Alkoholranke einsetzt. Das Blaue Kreuz «ist eine sehr gute Organisation», meint Leonie.



## MIT IHRER HILFE

**23**

Jugendschutzschulungen für Verkaufspersonal führte das Blaue Kreuz im vergangenen Jahr durch.

**452**

Personen fanden letztes Jahr in Selbsthilfegruppen und geleiteten Gruppen des Blauen Kreuzes Hilfe.

**1139**

neue Klientinnen und Klienten hat das Blaue Kreuz im vergangenen Jahr beraten.

**Merci!**

**Sie helfen – wir helfen**

Sommer 2023

Redaktion: Lukas Weber

IBAN CH62 0900 0000 3000 8880 3

**Verlag und Redaktion**

Blaues Kreuz Schweiz

Lindenrain 5, 3012 Bern

031 300 58 60, [redaktion@blaueskruz.ch](mailto:redaktion@blaueskruz.ch)

