

Blickfeld

Infoblatt Sommer 2023



Geschätzte Leserinnen und Leser

«Veränderungen sind am Anfang hart, in der Mitte chaotisch und am Ende wunderbar.» Mit diesem so zutreffenden Zitat beschreibt Robin Sharma, ein kanadischer Autor indischer Herkunft, in einem einzigen Satz den kompletten Prozess von Veränderungen. Besonders im Hinblick auf solche, die wir nicht bewusst selbst gewählt haben und wie wir sie am laufenden Band erfahren. Wir verlieren mit Veränderungen, ob sie nun selbst gewählt oder fremdbestimmt sind, unsere gewohnte «Normalität». Und das ist in weiten Teilen sogar sehr gut. Denn so schwer es auch fällt, Gewohntes hinter sich zu lassen, dürfen wir letztlich erkennen, welche Chancen für uns in diesen Veränderungen verborgen liegen.

Doch zunächst nehmen bei vielen Menschen die Sorgen, Angst und Unsicherheiten ganz viel Raum ein. Deshalb ist es auch völlig in Ordnung, wenn wir Veränderungen erst einmal mit Respekt begegnen. Denn wenn wir eine Gewohnheit verändern, unsere Komfortzone verlassen, dann braucht es zuweilen viel Konzentration und Dranbleiben, bis die neuen Verhaltensweisen zur Routine werden. Erst im Rückblick sehen wir dann, was wir geschafft haben. Und mit einer gesunden Selbstachtung dürfen wir uns über Geleistetes auch freuen!

Am Ende also alles wunderbar? Ob wir ja sagen können zu den Veränderungen, insbesondere zu denen, die wir nicht beschlossen haben, ist primär eine Frage der Sichtweise. Wir können hadern, uns nach dem Vergangenen sehnen, oder aber wir nehmen die Tatsachen an, sehen die Chancen, die uns Jesus zeigt und machen das Beste daraus. Nicht ganz einfach, aber definitiv möglich!

In diesem Sinne wünsche ich uns, dass wir uns auf Veränderungen mit Mut und Zuversicht einlassen und an Erreichtem Freude haben.

Helmut Wiegisser, Geschäftsführer



Quelle: Butzon-Bercker-Verlag / Deutschland

Der Präsident Daniel Suter begrüsst die Anwesenden mit einem Blick nach London, wo heute auch viele Leute hinreisten, um an der Krönung von King Charles teilzuhaben. Nicht ganz so viele Leute haben sich in der Chrischona Kirche eingefunden, um einen Rückblick und Ausblick auf das Geschäftsjahr unserer Suchtberatungsorganisation zu werfen. Daniel Suter sieht eine Verbindung zwischen dem Jahreslosungsbibelvers 2023 «Du bist ein Gott, der mich sieht!» und dem Blauen Kreuz in 2022. Die Person in der Bibel, die sich von Gott gesehen weiss, war eine Frau in grosser Not. Ihr begegnete ein Engel Gottes, der nachfragte, was ihr fehlte, sich ihre Probleme anhörte und ihr dann hoffnungsvolle Anweisungen für die nächsten Schritte in ihrem Leben gab. Auch das Blaue Kreuz SH-TG erlebte 2022 ziemlich stürmische Zeiten, wurde gesehen und erhört - vielleicht durch Engel in Menschengestalt - so dass der Verein seinen Auftrag, alkoholabhängigen Menschen und ihren Nahestehenden zu helfen, weiterhin erfüllen und vielen Betroffenen praktische Hoffnung weitergeben konnte.

Das Blaue Kreuz SH-TG hat verschiedene Arbeitsbereiche, mit welchen es seinen Auftrag erfüllt: die Beratungsstellen in Weinfelden und Schaffhausen, der alkoholfreie Treffpunkt „Kafi-Treff“, ein Ferienlagerhaus in Sent, sowie das Brocki Pfyn. Daniel Suter stellte erfreut fest, dass praktisch aus allen Arbeitszweigen an der MV jemand anwesend ist. Das Fehlen der Brocki-Vertretung ist verständlich, ist doch der Samstag einer der Hauptverkaufstage im Secondhand-Markt. Das kompetent geführte und erfreulich gut laufende Brocki trug 2022 wesentlich dazu bei, dass die Jahresrechnung des Vereins statt eines sechsstelligen Verlustes, einen fünfstelligen Gewinn verbuchte. Auch der Verkauf des Arbeitsintegrationsbetriebs „Worksolutions“ an die Stiftung Ancora Meilestei trug signifikant zur Defizitminderung bei. Bei den Schilderungen der wundersamen Hilfe in finanziellen Nöten, zieht Daniel Suter nochmals eine Brücke zum Eingangs erwähnten Bibelwort. Nachdem eine überraschende, sehr grosse Spende einer Schaffhauser Gönnerin dankbar empfangen werden durfte, erhielt der Verein die wundersame Zusage eines grosszügigen Legats, mit der Auflage, dieses für die Jugend- und Familienarbeit im Kampf gegen den Alkoholmissbrauch einzusetzen. Das Blaue Kreuz SH-TG startete daher zuversichtlich ins jetzige Geschäftsjahr und entwirft Pläne, wie sie dem Zweck des Legats mit neuen Projekten und bewährter Beratungsarbeit entsprechen kann, um alkoholsuchtbetroffenen oder -gefährdeten Familien mit professioneller Unterstützung beizustehen.

Abschliessend dankte der Präsident die scheidenden Vorstandsmitglieder. Auch Irma Frischknecht wurde nach jahrzehntelanger, wertvoller Mitarbeit verabschiedet. Sichtlich bewegt bedankte sie sich für das Gutschein-Präsent mit den Worten: «Es hat mir gefallen im Blauen Kreuz! Es war eigentlich mein halbes Leben....». Es folgte der Dank an alle, die sich aktuell für die Vorstandsarbeit zur Verfügung stellen und ein Hinweis, dass weitere Vorstandmitglieder benötigt werden.

Nach gut eineinhalb Stunden und ausschliesslich einstimmigen Resultaten, entliess Daniel Suter die Anwesenden in den sonnigen Samstagnachmittag.

Xenia Bühler-Koch

Dankeschön-Abend

Nebst den Angestellten des Blauen Kreuzes arbeiten viele freiwillig Helfende einmalig oder wiederkehrend in unterschiedlichen Bereichen mit und unterstützen die wichtige Arbeit des Blauen Kreuzes. So wurden auch im vergangenen Jahr zahlreiche solche Einsätze geleistet. Um die freiwilligen Mitarbeitenden wertzuschätzen, wurde zum Dankeschön-Abend eingeladen.

Ein einladendes und freundliches Ambiente erwartete die Gäste an diesem Abend. An hübsch gedeckten Tischen gab es angeregte Gespräche und schöne Begegnungen. Serviert wurde ein liebevoll garnierter Salatteller als Vorspeise gefolgt von Pastetli mit zweierlei Füllung und Gemüse. Das Dessertbuffet rundete den kulinarischen Teil ab.



Bild: Intern



Bild: Intern

Nebst Speis und Trank, ermöglichte GGB Leiter Daniel Bühler an diesem Abend spannende Einblicke in seine Bildhauertätigkeit und schlug damit die Brücke zum Evangelium und zur Suchtberatung. Mit grosser Leidenschaft nahm er uns mit auf die Reise seines künstlerischen Schaffens, erzählte von der Inspiration und Idee bis zur Vollendung einer Skulptur oder eines Gemäldes, begründete die Wahl der verwendeten Materialien und die Schwierigkeiten bei der Umsetzung, auf die er manchmal gestossen ist. In kurzweiligen Ausführungen erklärte der Künstler uns, was er in den Gemälden zum Ausdruck bringt und welche Bedeutungen er in den Oberflächen und Farben sieht. Dass die ausgestellten Skulpturen anschliessend auch angefasst werden durften, war ein weiteres Highlight dieses Abends.

An dieser Stelle bedanken wir uns nochmals herzlich für die geleistete freiwillige Mitarbeit und freuen uns, wenn wir weiterhin auf unsere freiwilligen Mitarbeitenden zählen und neue dazugewinnen dürfen.

Tanja Ammann, Suchtberaterin

Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol

«Stress» ist ein Begriff, den man in der Alltagssprache häufig und etwas undifferenziert verwendet. Oft bezeichnet er Gefühle von Druck, Anspannung, Belastung o. Ä., in der Regel also einen negativen Zustand. In der wissenschaftlichen Literatur wird Stress einerseits als Anpassungsprozess an stressende Bedingungen oder Vorkommnisse genannt oder dadurch ausgelöste Belastungen. Andererseits bedeutet Stress durch ein Ungleichgewicht an Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten erlebte Spannungszustände.

Allgemein gibt es viele verschiedene Ursachen für Stress. Kritische Lebensereignisse gehören dazu, aber auch so genannte «daily hassles», schwierige Alltagsgegebenheiten, mit denen man zurechtkommen muss. Auch Katastrophen und andere traumatisierende Erlebnisse lösen Stress aus. Traumatisierungen in der Kindheit können als Stressor im Erwachsenenalter weiterwirken. Da die individuelle Bewertung für Stress eine sehr wichtige Rolle spielt, ist die Reihe konkreter potenzieller Stressoren enorm lang. Gleichzeitig ist natürlich nicht nur die Person selbst «ausschlaggebend» dafür, wie sie Stress erlebt. Es ist ein Wechselspiel zwischen realen Anforderungen oder Überforderungen der Umwelt und individuellen Ressourcen. (Quelle: Konzept Aktionstag 2023)

Wenn Menschen bei Stress zu Alkohol greifen, hat das oft Aspekte eines «Selbstbehandlungsversuches». Nicht nur bei verschiedenen diagnostizierten psychischen Problemen besteht ein solcher Zusammenhang, sondern auch bei Personen ohne Diagnose, die angeben, manchmal mit Ängsten, Depressivität oder Stressgefühlen zu kämpfen. Ein potenzielles Problem ist, wenn immer wieder und gewohnheitsmässig zu Alkohol gegriffen wird, um belastende Gefühle zu dämpfen. (Cornah, 2006)

Der Zusammenhang zwischen Stress und Alkoholkonsum ist vielschichtig. Bei manchen Belastungen ist unklar, wie weit sie zum Konsum führen oder ob der Konsum (auch) zu den Belastungen beiträgt. Zudem haben viele Faktoren einen Einfluss auf den Zusammenhang, so etwa Merkmale der Person (Alter, übliches Trinkmuster, Einschätzung des Stressors, verfügbare Copingstrategien, genetische Unterschiede etc.) oder Merkmale des Stressors (Art, Anzahl, Chronizität,

Auftretenszeitpunkt etc.). Viele Forschungsergebnisse zeigen zum Beispiel, dass die Erwartungen an die Wirkungen von Alkohol einen starken Einfluss auf die Motivation zum Konsum haben. (div. nach Kassel et al., 2007)

Personen, die Stressdämpfung als zentrales Motiv nennen, haben ein erhöhtes Risiko für problematischen Alkoholkonsum. (div. nach Hefner & Curtin 2012)

Neben der Stärkung individueller Fähigkeiten der Stressbewältigung sind für die Prävention auch strukturelle Massnahmen von Bedeutung, die Belastungen abbauen und Wohlbefinden fördern. Z.B. Lärmschutz, bessere Arbeitsbedingungen etc. Im Rahmen der Beratung gehören Stressoren und der Aufbau von Bewältigungsstrategien bereits zu den wichtigsten Themen und Zielen, die bearbeitet werden. Um ein Rückfallrisiko zu mindern, braucht es Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Alkohol zu widerstehen. Stärkung des sozialen Netzwerkes ist ein weiterer wichtiger Schutzfaktor.

Fragen und Tipps zur Stressbewältigung

- Woran erkenne ich, dass ich gestresst bin? Wie unterscheiden sich meine Gedanken und mein Verhalten unter Stress im Vergleich zu stressfreien Zeiten?
- Welche Ereignisse bzw. Auslöser führen bei mir zu Stress? Mit welchen Lebensbereichen hat er zu tun? (Familie, Kinder, Finanzen, Arbeit, Gesundheit, Beziehungen etc.)
- Wie äussert sich Stress bei mir? Stresssymptome unterscheiden sich von Mensch zu Mensch. Stress kann sich in Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Gereiztheit, Konzentrationsproblemen, Gefühlen von Kontrollverlust, Verspannungen, Energielosigkeit etc. äussern.
- Wie gehe ich mit Stress um? Welche Rolle spielen bei mir das Essen, Alkoholtrinken, Rauchen etc.? Wie kann ich gesundheitsschonend oder -fördernd mit Stress umgehen?
- Weitere Impulse finden sich im Büchlein «101 Wege zu weniger Stress» (Dr. C. Leaf), dass auf der BK-Fachstelle ausgeliehen werden kann.

- Zu gesunden, stressreduzierenden Verhaltensweisen gehören Meditation, Entspannungstechniken, massvolles Ausdauertraining oder Gespräche mit Vertrauenspersonen.
- Zu sich selbst schauen. Gut essen, genügend schlafen, genügend Wasser trinken und regelmässig Sport machen. Wichtig ist auch, Ausgleich zur Arbeit zu schaffen und Zeitfenster für sich einzuplanen und einzuhalten. Das kann auch ganz einfach bedeuten, spazieren zu gehen oder schöne Musik zu hören.
- Unterstützung holen. Sich von Freunden und Familienangehörigen helfen zu lassen, kann auch die Stressbewältigungsfähigkeiten stützen. Psychotherapeuten:innen oder anderer Fachpersonen können dabei unterstützen, Stressbewältigungsfähigkeiten aufzubauen und problematische Verhaltensweisen abzubauen.

Ungesunde Verhaltensweisen werden oft über längere Zeit aufgebaut und verfestigt sich. Dadurch sind sie nicht leicht zu verändern. Geduld mit sich selbst ist hierfür ebenso wichtig, wie angemessene Ansprüche. Kleine fokussierte Schritte helfen auf dem Weg zur Veränderung. (Quelle: Konzept Aktionstag 2023)

Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme ---

Am 25.05. fand schweizweit der Aktionstag Alkoholprobleme statt. Unsere beiden Fachstellen öffneten ihre Türen und gaben sowohl Einblick in die Arbeit des BK SH-TG als auch Informationen zur diesjährigen Thematik «Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol» preis. Eine Handvoll Personen hatten den Mut und fanden den Weg in die Fachstellen. Teils kostete dies bei den Besuchenden Überwindung, wurde aber am Ende mit Dankbarkeit belohnt.

Erfreulich war der Besuch des Lokalradios Munot, welches ein kurzes Interview durchführte. Zudem publizierten die beiden Schaffhauser Lokalzeitungen ein Inserat und einen kurzen Beitrag.

Nationaler
Aktionstag
Alkoholprobleme

«Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol»

Nadja Stocker, Suchtberaterin

Cocktailrezept

Shwedagon Virgin



Zutaten

- 2 cl Holunderblütensirup
- 3 cl Limettensaft
- 1 TL Zucker
- 1.5 dl Apfelsaft
- 1 Zweig einer Pfefferminze
- 2-3 Eiswürfel

Zubereitung

Minzeblätter mit Zucker und Limettensaft im Gästeglas leicht zerstoßen. Glas mit 2-3 Eiswürfeln füllen. Holunderblüten-Sirup begeben und umrühren. Mit Apfelsaft auffüllen. Dekorieren.

Dekoration

Minzeblätter, Limettenscheibe

Weitere Cocktailrezepte: www.bluecocktailbar.ch

Willkommen Adrian Kuhn (Mitarbeiter Brocki Pfyn) _____

Wir freuen uns, dass wir nach intensiver Suche die Vakanz in unserer Brocki Pfyn mit Adrian Kuhn, wohnhaft in Frauenfeld, schliessen konnten. Adrian Kuhn hat seine vielfältige Arbeit im Bereich Hausräumungen und Entsorgungen, Lagerbewirtschaftung und Transporte, sowie der Beratung unserer Kundschaft am 01. April 2023 aufgenommen. Wir wünschen ihm alles Gute und freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Natalie Kliewer stellt sich vor _____



Geboren bin ich in Frauenfeld am 19. Juni 1992, aufgewachsen in Häuslenen und lebe jetzt mit meinem Mann in Frauenfeld. Meine erste Ausbildung habe ich als Detailhandelsfachfrau in der Branche Haushalt absolviert.

Nach meiner Ausbildung durfte ich die Welt entdecken. Ich reiste für sechs Monate nach Australien, um Englisch zu lernen und anschliessend drei Monate nach Kanada um auf einer Farm zu arbeiten. Als ich zurück in die Schweiz kam, habe ich als Service Angestellte im Restaurant gearbeitet und bin dann anschliessend Flugbegleiterin bei der Swiss International Airlines geworden. Etwas später wechselte ich in den Verkauf zurück und habe nebenbei eine Tanzpädagogik Ausbildung absolviert. Nun arbeite ich bei Coop Pronto Shop und starte meinen neuen Lebensabschnitt beim Blauen Kreuz.

Eine grosse Leidenschaft von mir ist das Tanzen; es bringt mir viel Schwung und Freude in das Leben. Ausserdem verbringe ich auch sehr gerne Zeit in der Natur, und im Winter geniesse ich das Skifahren in den Bergen.

Mein Herz schlägt für Jesus Christus und so habe ich auch meinen Weg zum Blauen Kreuz gefunden. Ich freue mich sehr auf das, was Jesus vorbereitet hat und auf wertvolle und spannende Begegnungen.

Natalie Kliewer, Sekretariat

Neue Besetzung Vorstand

Nachdem an der ausserordentlichen Mitgliederversammlung vom 08. Dezember 2022 die Rücktritte von Irma Frischknecht, Mike Näf und Isabella Suter bekannt gegeben wurden, konnte an der darauffolgenden Erneuerungswahl Marlise Bornhauser die notwendigen Stimmen nicht mehr für sich gewinnen und schied ebenfalls aus dem Vorstand aus. Neben Daniel Suter als Präsident (bisher), wurden aus den Wahlvorschlägen auch Ruth Schreiner (Aktuarin / Mitglieder), Justine Heller (Personal) und Tobias Anderwert (Vizepräsident / Finanzen) neu in den Vorstand gewählt. Herzliche Gratulation!



Von links: Tobias Anderwert, Daniel Suter, Ruth Schreiner, Justine Heller

Portrait Justine Heller

**Name:**

Justine Heller

Jahrgang:

29. März 1954

Was ist deine Funktion im Blauen Kreuz SH-TG?

Vorstandsmitglied, Ressort Personal

Welche drei Wörter beschreiben dich am besten?

offen, einfühlend, vielseitig interessiert

Was macht dich glücklich?

Familie, Freund:innen, Naturerlebnisse, Haustiere, Musik, Bewegung

Was wühlt dich auf?

Engstirnigkeit, Ungerechtigkeit

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

Saxophon spielen, mich mit einer Freundin austauschen

Was lässt dich herzlich lachen?

Sprachwitz, mein junger Hund

Woran erkennt man dich in einer grossen Gruppe?

An meiner Grösse (182cm)

Welche Werte sind dir wichtig?

Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit

Was steht bei dir auf dem Nachttisch?

Bücher, im Moment «Der alte Mann und das Meer»

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

Alkohol kann ein Genussmittel sein aber auch zum Problem werden.

Sommerfest: Neustadt Gassete in Schaffhausen

Am **1. Juli** findet die Neustadt Gassete in Schaffhausen statt. Die Neustadt Gassete ist ein Gassenfest von Anwohnenden und Gewerbetreibenden für alle! Wir werden uns mit einem Stand an diesem sommerlichen Anlass beteiligen, leckere alkoholfreie Cocktails verkaufen und das Blaue Kreuz SH-TG bekannt machen. Wir freuen uns über zahlreiche Besuchende!

Begegnungstag

Am **3. September** laden wir zum alljährlichen Begegnungstag im Murg-Auen-Park in Frauenfeld ein. Ein abwechslungsreiches Programm mit Gottesdienst, Musik, einem kulinarischen Angebot und weiteren Überraschungen umrahmen den Tag. Der Begegnungstag bietet eine wunderbare Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und bestehende zu pflegen. Beginn: 10:45 Uhr.

Der Anlass findet bei jeder Witterung statt (gedeckter Unterstand). Weitere Informationen sind auf unserer neuen Webseite unter www.shtg.blaueskreuz.ch publiziert. **Herzlich willkommen!**

Biberliaktion

Unsere feinen Appenzeller-Biberli sind per Ende September, **ab Woche 39** ganz frisch und in **Einheiten à 12 Stück** verfügbar. Weil sie nicht einzeln bestellbar sind, erhalten sie die Biberli anstelle des regulären Preises von SFr. 4.00/Stück zum Sonderpreis von **SFr. 3.00/Stück**.

Gerne nehmen wir Ihre **Bestellung bis Montag, 4. September 2023** entgegen. Je nach unseren Möglichkeiten werden Ihre Bestellungen persönlich überbracht, oder sind in den Fachstellen in Weinfelden und Schaffhausen abholbereit. Auf Wunsch werden die Biberli kostenpflichtig mit Paketpost versandt.

Wir freuen uns auf Ihre Bestellung an:

Tel: 071 622 26 55

E-Mail: info.sh-tg@blaueskreuz.ch



Versteigerung

Am **23. September** wird in der OASE wieder gesteigert bis zum Hammerschlag! Attraktive Angebote warten auf neue Besitzerinnen und Besitzer. Die Versteigerung startet um 14 Uhr. Ab 15.30 Uhr können weitere Artikel im Flohmarktbetrieb gekauft werden. Vor Ort ist nur Barzahlung möglich!

Gegenstände für die Versteigerung und anschliessendem Flohmarkt können zu den KafiTreff-Öffnungszeiten (Freitag 17-22 Uhr / Sonntag 14-18 Uhr) oder mit Voranmeldung via Sekretariat abgegeben werden. Wir nehmen nur saubere und intakte Ware entgegen. Der Erlös dieses Anlasses geht vollumfänglich zu Gunsten des Blauen Kreuz SH-TG.

WeGA

An der diesjährigen Thurgauer Messe WeGA vom **28. September bis 2. Oktober** dürfen wir uns bereits zum zweiten Mal in Folge mit ausgewähltem Mobiliar aus der Brocki Pfyn und einer einladenden Dekoration beteiligen um ein gemütliches Bistro mit integrierter Still-Ecke für Mütter und ihre Babys einzurichten. Dies ist eine ausgezeichnete Werbepattform für das Blaue Kreuz SH-TG und im Speziellen für unsere Brocki.



Foto: Tanja Ammann

Überblickblick – Aktuelles

Brocki Pfyn

Von Juli bis September erwarten Sie interessante Aktionen:

- Juli:** 50 % auf Porzellan und Keramik
August: 50 % auf Kleider und Schuhe
September: 50 % auf Glaswaren



Öffnungszeiten:

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

Öffnungszeiten über die Festtage:

Bundesfeiertag 01.08.2023 geschlossen

Mit Ihrem Einkauf oder Ihrer Warenspende unterstützen Sie die Dienstleistungen des Blauen Kreuzes Schaffhausen-Thurgau.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



BrockiPfyn

SAVE THE DATE

Brocki - Jubiläum



SAMSTAG
19. August
2023



Neue Webseite

«Ohne Ausdauer ist auf die Dauer nichts gewonnen!»

Das Zitat des Schweizer Schriftstellers Emil Baschnonga (*1941) bringt auf den Punkt, was hinter der Entwicklung unserer neuen Website steckt. Was vor über vier Jahren mit einem schweizweiten Startschuss in Bern begonnen hat, ist per Anfangs Mai 2023 «endlich» Realität geworden. Nach einer langen und intensiven Vorbereitungs- und Programmierzeit durfte die neu gestaltete, digitale - multifunktionale Web-Basis in den Livebetrieb übergehen und dabei die alten Webpräsenzen der Fachstellen Weinfelden & Schaffhausen, der Brocki Pfyn und des Vereins ablösen.

Die neue Website ist integrativer Teil des Internetauftrittes des gesamten Blauen Kreuzes der Schweiz und ist im Hintergrund mit allen anderen Mitgliederorganisationen verknüpft. Dies ermöglicht einen schweizweit einheitlichen und modernen Webauftritt und hilft, damit wichtige Informationen rasch und unkompliziert online aufbereitet und publiziert werden können. Die Startseite bietet einen schnellen Überblick über die vielfältigen Dienstleistungen und Angebote des Blauen Kreuzes und die verschiedenen Möglichkeiten, wie man sich engagieren und mithelfen kann. Weiter beinhaltet sie eine komplette Agenda mit sämtlichen Terminen der Brocki, des KafiTreffs, den Gesprächsgruppen und spezieller Anlässe. Sie ist mobilfreundlich gestaltet, damit die gesuchten Informationen auch mit dem Handy oder einem Tablet rasch abgerufen werden können. Desgleichen wurde auch der beliebte Online-Shop für die einfache Bestellung unserer feinen Trauben- und Obstsäfte auf die neue Seite gezügelt. Auch können neu direkte Spenden über unsere Webseite getätigt werden, welche der Arbeit mit den alkoholabhängigen Menschen in den Kantonen Schaffhausen und Thurgau zu Gute kommen.

Besuchen Sie unsere Webseite und erkundigen Sie diese.

www.shtg.blaueskreuz.ch



Wir danken allen Beteiligten, für die Ausdauer und intensive Arbeit an diesem komplexen Projekt.

Samuel Ammann, Öffentlichkeitsarbeit

Gesprächs- und Begegnungsgruppen

Anmeldung jeweils unter

071 622 26 55 oder info.sh-tg@blaueskreuz.ch



- **GGB – Gesprächsgruppe für Betroffene**

Die Gesprächsgruppe für Betroffene trifft sich **am zweiten**

Mittwoch des Monats, von 19:00 – ca. 21:00 Uhr, in der «OASE», an der Hermannstrasse 4a, in Weinfelden. Leitung: Daniel Bühler

Nächste Daten: 14. Juni | Juli Sommerpause | 09. August

- **AGA – Austauschgruppe für Angehörige**

Die Austauschgruppe für Angehörige trifft sich in der **Regel am ersten Mittwoch des Monats, von 19:00 – ca. 21:00 Uhr**, in der Fachstelle, an der Freiestrasse 7 in Weinfelden.

Nächste Daten: 07. Juni | 05. Juli | 30. August | 04. Oktober

Warum kommen Angehörige in die AGA? «Man kann mit Leuten austauschen, die wissen, wovon man spricht.» - «Wir stärken uns gegenseitig.» - «Um etwas für mich zu tun» - «Rat holen für Situationen, wo man ansteht» - «hier muss ich mich nicht schämen» - «ein Kraftort, wo ich einen Moment verschlafen kann und nicht kämpfen muss».

Unter der Leitung von Suchtberaterin Xenia Bühler-Koch finden monatliche Treffen statt, in welchen die jeweilige Befindlichkeit und Bedürfnisse der Teilnehmenden eingebracht werden, spezifische Themen aus dem Alltag mit einem alkoholabhängigen Nahestehenden besprochen und Wege aus der gefühlten Ohnmacht gefunden werden können.

Aktuell wird das Buch «Problem: Alkohol – Wege aus der Hilflosigkeit» gelesen und bei den Treffen über Passagen, die mit dem eigenen Erlebten zu tun haben, ausgetauscht.

Weitere Interessierte sind herzlich willkommen, es hat noch freie Plätze. ☺

Xenia Bühler-Koch, Suchtberaterin

- **ZischtigsZnacht**

Jeden Dienstag von 17:30 – 19:30 Uhr findet für Betroffene und Angehörige im KafiTreff «OASE» an der Hermannstrasse 4a in Weinfelden der ZischtigsZnacht statt.

Gebetstreffen

Die Gebetstreffen finden **jeden ersten Freitag des Monats** in der OASE an der Hermannstrasse 4a in Weinfelden statt und beginnen **um 15:00 Uhr**.

Nächste Daten: 07. Juli | 04. August | 01. September

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

Für Fragen steht Myrtha Wullschleger gerne zur Verfügung:

Tel.: 071 622 27 44

E-Mail: mywullschleger@blueemail.ch

Reduzierter Betrieb während den Sommerferien

Während den Sommerferien, **vom 24. Juli bis 04. August 2022, ist das Sekretariat jeweils nur von Montag bis Mittwoch besetzt.** Am besten erreichen Sie uns per Mail unter info.sh-tg@blaueskreuz.ch





Zusätzlich zum üblichen Essensangebot bieten wir **jeden 1. und 3. Freitag im Monat ein Spezialmenu für SFr. 9.50** an. Lass dich überraschen, wir freuen uns auf deinen Besuch!

Spezielle Menüs Juni - September 2023	
Samstag, 24.06.2023 11:30 – 14:00 Uhr	Spaghetti-Plausch
Freitag, 07.07.2023	 Salatbuffet mit Grill /  Überraschungsmenu
Freitag, 21.07.2023	Wurst – Käse Salat
Freitag, 04.08.2023	Pizza
Freitag, 18.08.2023	 Salatbuffet mit Grill /  Überraschungsmenu
Freitag, 01.09.2023	Omelettli
Freitag, 15.09.2023	 Salatbuffet mit Grill /  Überraschungsmenu
Sonntag, 17.09.2023 11:00 – 14:00 Uhr	Bettags-Brunch
Samstag, 23.09.2023 14:00 – 18:00 Uhr	Versteigerung mit anschliessendem Nacht
KafiTreff (alkoholfreier Begegnungsort) Blaukreuzhaus «OASE» Hermannstrasse 4a 8570 Weinfelden	
Öffnungszeiten:	Freitag 17.00 – 21.00 Uhr Sonntag 13.00 – 17.00 Uhr
Telefon:	071 620 11 84 (während Öffnungszeiten)
 KafiTreff	

