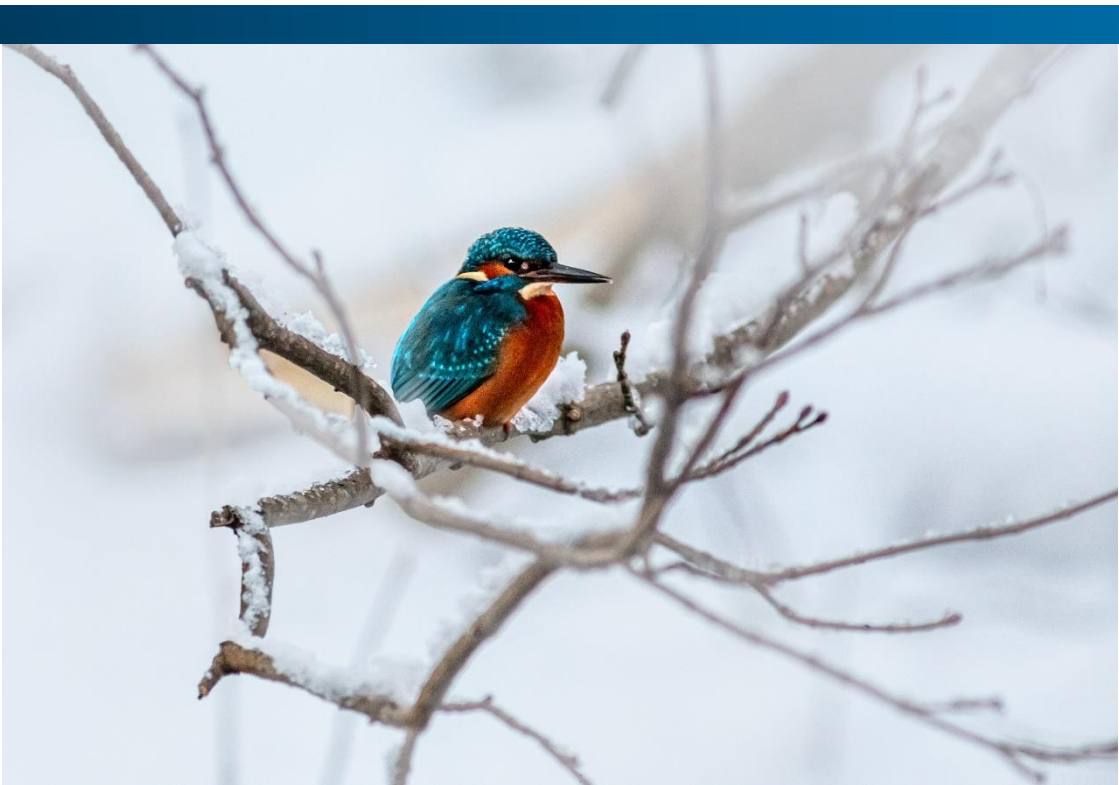


# *Blickfeld*

*Infoblatt Winter 2023*





Geschätzte Leserinnen und Leser

In dieser Ausgabe gehen wir im Fachteil auf das Thema «Einsamkeit» ein. Dabei muss präzisiert werden, dass es Unterschiede zwischen dem Alleinsein und der Einsamkeit gibt, obwohl wir beide Begriffe oft gleichbedeutend gebrauchen.

Als Alleinsein betrachtet man die bewusste Entscheidung zum Rückzug. Manche Menschen sind gerne für sich und schöpfen sogar Kraft aus dem Alleinsein. Einsamkeit hingegen ist nicht selbstbestimmt und beschreibt einen Ausschluss aus der Gesellschaft, einen Mangel an sozialer Integration.

Wenn Menschen sich einsam fühlen, greifen sie häufig zu Suchtmitteln wie Alkohol. Eine verhängnisvolle Entscheidung – denn Einsamkeit lässt sich nicht wegtrinken! Alkohol kann zwar das Gefühl der Einsamkeit vorübergehend ausblenden. Er erzeugt jedoch ein Mangel der als Glückshormone bezeichneten Botenstoffe Dopamin, Endorphine und Serotonin. Dadurch wird letztlich das Gefühl von Einsamkeit weiter gesteigert.

Im schlimmsten Fall entwickeln Betroffene eine Abhängigkeit und bauen eine Beziehung zum Suchtmittel auf. An Stelle einer Person, die der Einsamkeit entgegenwirken könnte, tritt nun der Alkohol. Es entsteht eine Zuwendung zum Suchtstoff – eine schwer zu lösender Bindung.

Suchtkranke Menschen haben oft ein Leben lang damit zu kämpfen, dass sie von der Gesellschaft ausgeschlossen werden und sich in sozialer Isolation wiederfinden. Um dieser negativen Entwicklung entgegenzutreten, bietet das Blaue Kreuz mit dem Treffpunkt «OASE», sowie den verschiedenen Gesprächsangeboten für Betroffene und Angehörige einen Ort der Begegnungen und des Austausches.

Die Bereitstellung einer gut funktionierenden Infrastruktur und die Finanzierung unserer Angebote stellt uns indessen vor grosse finanzielle Herausforderungen. Deshalb sind wir besonders dankbar, für ihre treue Unterstützung, sei dies mit einmaligen oder wiederkehrenden finanziellen Beiträgen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

*Helmut Wiegisser, Geschäftsführer*



## Begegnungstag

---

Ein strahlend schöner Sommertag bot die ideale Voraussetzung für den alljährlichen Begegnungstag im Murg Auen Park in Frauenfeld. Sowohl Mitglieder als auch Zugewandte des Blauen Kreuz versammelten sich in vertrauter Kulisse zum Gottesdienst und anschliessendem gemeinsamen Mittagessen.

Der Auftakt des diesjährigen Begegnungstages machte die Alphorngruppe Mogelsberg. Gestaltet wurde der Gottesdienst weiter durch die Blaukreuzmusik Herisau unter der Leitung von Thomas Heiniger und blumigen Gedanken von Tanja Ammann. Das Ziel des Gottesdienstes war es, Freude und Hoffnung zu vermitteln. So bezeichnete Tanja Ammann die Hörerschaft als hoffnungsvolle Fälle und begründete ihre Gedanken auf einzelnen Bibelstellen, in denen Gott jedem Menschen Hoffnung und Perspektive zuspricht. Verschiedene Blumen verzierten am Ende des Gottesdienstes die Tische und durften mitgenommen werden.



*Foto: Natalie Kliever*

Wer sein Grillgut dabei hatte, konnte dies dem Grillmeister Markus Etter und seiner Frau bringen. Diese sind mit ihrem fahrbaren Grillwagen angereist und haben einen wertvollen Grill-Dienst für ein sommerliches Mittagessen geleistet. Eine schöne Auswahl an verschiedenen Dessertvariationen versüsste zudem den Begegnungstag. Verschiedene Outdoor-Spiele luden nach dem Essen zur Kooperation und Begegnung ein. Dabei wurde gelacht und ausprobiert.

Wir bedanken uns bei allen Beteiligten für die praktische Mithilfe, sowie Dessert- und Geldspenden. Ein solcher Anlass braucht eine sorgfältige Vorbereitung und Menschen, die am Tag selber mit anpacken. Nur mit vereinten Ressourcen kann auch in Zukunft ein weiterer Begegnungsanlass stattfinden. Wer sich im 2024 daran beteiligen möchte, melde sich bei uns auf dem Sekretariat.

Wir freuen uns!

*Tanja Ammann, Suchtberaterin*

## Besonderer Besuch

Am 30. August wurde es gegen 10:30 Uhr bei uns auf der Fachstelle richtig belebt und voll. Rund 20 Pensionierte aus der ehemaligen aktiven Blau Kreuz Arbeit waren bei uns zu Gast. Bei Kafi und Gipfeli fanden erste spannende Begegnungen und Gespräche statt und wir konnten ihnen Einblicke in unsere Fachstelle, wie sie heute ist, geben.



Foto: Tanja Ammann

Gemeinsam machten wir uns gegen Mittag auf in Richtung OASE. Der Duft von leckeren Chähörnli war bereits auf dem Parkplatz zu riechen. Die Zeit beim gemeinsamen Mittagessen wurde für einen regen Austausch genutzt. Alte Geschichten wurden erzählt, Bewegendes, Berührendes, Ermutigendes und Herausforderndes aus alten und aktuellen Zeiten miteinander geteilt. Die Begegnungen waren bereichernd für beide Seiten.

Am Nachmittag machten sich die Pensionierten schliesslich auf den Weg, den alten Dorfkern von Weinfeldern zu erkunden. Für uns hiess es, zurück an die Arbeit.

Dieser Besuch war für uns insofern besonders, da diese Menschen uns vorangingen, das Blaue Kreuz viele Jahre lang mit Herzblut, Ideen und Mut weiterentwickelt, vorgebracht und sich für suchtbetreffene Menschen und deren Angehörige mit ihrem Wissen und grossen Herz eingesetzt haben.



Foto: Tanja Ammann



Foto: Helmut Wiegisser



Foto: Helmut Wiegisser

Tanja Ammann, Suchtberaterin

## In der OASE war was los

---

Am Sonntag 17. September hat der **Buss- und Bettags-Brunch** in der OASE stattgefunden. An einem schön dekorierten, abwechslungsreichen und reichhaltig gefüllten Buffet haben sich die Gäste à Discretion bedienen können. Der Brunch wurde von Gross und Klein geschätzt und bei schönem Wetter in vollen Zügen genossen.

«Zum Ersten - zum Zweiten - zum Dritten – verkauft!», ertönte es aus der OASE. An der **Versteigerung mit anschliessendem Flohmarkt** vom 23. September fanden diverse Gegenstände neue Besitzer. Es wurde wild geboten, hart gefeilscht und viel gelacht. Die Versteigerung hat für ganz viel Spass gesorgt und wird von den Teilnehmenden sehr geschätzt. Das anschliessende Nachtessen hat den Abend gemütlich abgerundet.

Mehrere Tische voller attraktiver Preise zierten den Aussenbereich der OASE vor dem **Lottomatch** vom 21. Oktober. Von Alt bis Jung fieberte mit und wartete bei anhaltender Stille auf die richtige Zahl auf der eigenen Lotto-Karte. Diverse Köstlichkeiten, vorwiegend schmackhafte Torten, dienten als Verpflegung während



Spiel und Spass. Das anschliessende Nachessen bot Gelegenheit für Austausch oder Begutachtung der ergatterten Preise.

In der Weihnachtsbäckerei... Dank vieler helfender Hände konnten auch dieses Jahr wieder über 30 verschiedene Sorten Weihnachtsguetzli gebacken und verziert werden. Unter dem Motto «**zäme guetzle**» wurde die OASE vom 20. bis am 24. November zur Backstube umgenutzt.

Passend zum Wetter hat am 25. November der **Suppenzmittag** mit dem traditionellen Guetzliverkauf stattgefunden. Angeboten wurden Bündner Gerstensuppe mit oder ohne Wienerli und diverse Desserts. Die nicht nur leckeren, sondern auch wahnsinnig schönen Guetzli, welche beim «zäme guetzle» kreiert wurden, wurden am Suppenzmittag verkauft.

**Wir schauen auf gelungene Anlässe in unserer OASE zurück!**

*Robyn Fera, Suchberaterin*



## Bühnenpräsenz an der WEGA

Entdecken – erleben – geniessen: Mit diesen Schlagworten wurde für die diesjährige Thurgauer Messe WEGA geworben. Zu entdecken gab es wahrlich vieles, insbesondere eine attraktive Auswahl an Möbeln und Accessoires aus der Brocki Pfyn. Diese Schmuckstücke, die vor Ort auch gleich gekauft werden konnten, hatten im Thurgauerhof im wahrsten Sinne vom Wort, ihre Bühne gefunden. In Zusammenarbeit mit der Partei «die Mitte» lud das liebevoll eingerichtete Bistro zum Verweilen und Geniessen ein. Wir freuen uns, mit dieser wohlwollenden Kooperation eine attraktive Bühnenpräsenz des Blauen Kreuzes SH-TG zu erreichen.

*Tanja Ammann, Suchtberaterin*



Fotos: Tanja Ammann



**WEGA**  
DIE THURGAUER MESSE

## Familienferien in Sent

---

Vom 7. bis am 14. Oktober 2023 haben wir eine wunderschöne Woche in unserem Blaukreuz-Lagerhaus in Sent im Unterengadin verbracht. Die Gruppe war bunt durchmischt, von jung bis alt, von Einzelpersonen über Paare bis hin zu Familien war alles mit dabei.

Bei traumhaftem Wetter haben wir in zwei Leistungsstufen verschiedene Ausflüge, Wanderungen und Unternehmungen gemacht. Das Highlight war das traditionelle Grillen am Fluss Inn in Sur En. Während die eine Gruppe zu Fuss die knapp 350 Höhenmeter bezwungen hat, ist die andere Gruppe den steilen Teil mit dem Bus gefahren. Diesmal wurde Teig geknetet, Stecken gesammelt und geschnitzt und Feuer gemacht für leckeres Schlangebrot (auch Stockbrot genannt). Diese wurden dann mit Wienerli vom regionalen Metzger gefüllt. Klein und Gross hatten Spass und hats geschmeckt.

Die ganze Woche wurden wir kulinarisch verwöhnt. Neben dem reichhaltigen Frühstücksbuffet und den individuellen Mittagsgajausen wurde jeden Abend frisch, regional und lecker gekocht. Nach der Gute-Nacht-Geschichte, welche Gross und Klein mit grosser Spannung verfolgte, wurde der offizielle Teil mit dem kleinen Dessert als Bettmüpfeli abgeschlossen. Danach stand der Abend offen. Eine Gruppe versammelte sich täglich für gemeinsames Spiel und Spass, andere zogen sich zurück und genossen die Ruhe.

Wir schauen auf eine wunderschöne, aber auch anstrengende Woche in toller Gemeinschaft zurück und danken allen Teilnehmenden für die schöne gemeinsame Zeit in Sent.

*Robyn Fera, Suchtberaterin*



*Foto: Robyn Fera*





### Einsamkeit, der Killer Nummer eins

---

„Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Diese tiefempfundene Einsamkeit schrie Jesus kurz vor seinem Foltertod. Gottes Sohn weiss genau wie es sich anfühlt, dort, am Punkt der Verlassenheit.

Ein Kreuz hat eine horizontale Achse und eine vertikale Achse. Es symbolisiert Beziehung. Horizontal bewegen sich die Beziehungen zwischen den Menschen. Vertikal, also von unten nach oben oder von oben nach unten, die Beziehung des Menschen zu Gott resp. Gottes zu den Menschen. Und genau an einem solchen Kreuz gab Jesus sein Leben vor gut 2000 Jahren, damit wir Menschen wieder Zugang zur wichtigsten Beziehung haben, zur Beziehung zu Gott, dem Himmlischen Vater.

Der Mensch ist auf Beziehungen hin geschaffen. Einsamkeit ist das gefühlte Erleben des Fehlens sozialer Beziehungen/sozialer Isolation. Einsamkeit ist nicht generell von aussen ablesbar. Der Grad der sozialen Isolation kann man anhand von Fragen nach den Kontaktaufnahmen zum Freundeskreis feststellen. Einsamkeit erfragt man mit folgenden Fragen: „Wie oft empfinden Sie, dass Ihnen ein anderer Mensch fehlt?“, „Wie oft fühlen Sie sich verlassen?“ und „Wie oft fühlen Sie sich von anderen isoliert?“ und der Einteilung in „selten“, „manchmal“ und „oft“. Es wurde festgestellt, dass die Altersgruppe zw. 25 und 55 Jahren sich am wenigsten einsam fühlt. Einsamkeit wird eher von jüngeren und älteren Menschen erlebt. Bei den Jüngeren führt einerseits die Tendenz des Wohnens in Städten zu mehr Anonymität und Vereinzelung. Andererseits bewirkt Digitalisierung erwiesenermassen Unzufriedenheit, Depression und Einsamkeit. Es gibt einen klaren Zusammenhang zwischen dem Erleben von Einsamkeit und der Nutzung von digitalen „sozialen“ Netzwerken und Medien. Auch der TV-Konsum spielt eine beachtliche Rolle und eine starke Selbstbezogenheit wirkt verstärkend.

#### **Einsamkeit verursacht Schmerzen!**

Anhand von Untersuchungen wurde festgestellt, dass Einsamkeitsgefühle in der gleichen Gehirnregion verarbeitet werden, wie das Schmerzempfinden. Der Grund dafür mag in der Zugehörigkeitsnotwendigkeit des Menschen liegen. Wir Menschen wurden als Beziehungswesen geschaffen. Kinder sind in ihren ersten Lebensjahren nicht alleine lebensfähig. Wir Menschen sind aus diversen Gründen aufeinander angewiesen. Wenn unser Gehirn also mit Schmerzen auf Einsamkeit

reagiert, ist dies ein Alarmzeichen. Ein Alarmzeichen, das es zu beachten gilt. Die Einbettung in eine soziale Gemeinschaft mindert Schmerzen, körperliche wie soziale – auch dies wurde neurobiologisch untersucht.

### **Einsamkeit ist ansteckend!**

Dies wurde in einer amerikanischen Langzeitstudie herausgefunden.

### **Einsamkeit fördert Alkoholkonsum!**

Vor allem jüngere Frauen und ältere Männer sind gefährdet, zum Alkohol zu greifen, wenn sie sich einsam fühlen. Der Alkohol soll das schmerzhaft empfundene Einsamkeit dämpfen – längerfristig steigern sich jedoch dadurch die Einsamkeitsgefühle.

### **Einsamkeit stresst!**

Stress ist ein biologisches Notfallprogramm in unserem Körper, das uns möglichst rasch aus einer lebensbedrohlichen Situation befördern soll. Verharrt der Körper langfristig im Notfall-Zustand „Stress“, kommt Vieles aus dem Gleichgewicht. Ein wichtiger Auslöse-Faktor von Stress ist das Gefühl fehlender Kontrolle/Einflussmöglichkeiten bezüglich des eigenen Lebens. Verlassenheitsgefühle in der Kindheit, keine erfahrbare Unterstützung durch den Chef oder auch eine permanent schwierige Partnerschaft können grossen Stress auslösen.

### **Einsamkeit macht krank!**

Da Einsamkeit Stress auslöst, werden auch die daraus resultierenden Krankheiten wie Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Schlaganfall, Herzkrankheiten, Schlafstörungen, Depression, Lungenkrankheiten, Infektionskrankheiten oder auch Krebs bewirkt. Auch psychische Krankheiten stehen mit Einsamkeit in Verbindung. Depressive, schizophrene oder süchtige Menschen ziehen sich oft ins Alleinsein zurück, mit der Zeit bildet sich die Kompetenz, soziale Beziehungen zu pflegen, zurück. Die Kontaktaufnahme gestaltet sich aufwändig und mühsam, sie findet folglich immer weniger oft statt. Das Umfeld reagiert auch mit Rückzug. Soziale Isolation und Einsamkeitsgefühle nehmen zu. Das heisst u.a.: Sucht und Einsamkeit wirken gegenseitig negativ verstärkend.

### **Einsamkeit tötet!**

Aufgrund der obengenannten Tatsachen liegt diese tragische Schlussfolgerung auf der Hand. Beim Analysieren grossflächig angesetzter Studien zeigte sich, dass sozial isoliert lebende Menschen ein zwei- bis dreifach so hohes Risiko haben, innerhalb

eines bestimmten Zeitraums zu sterben, als jemand, der sozial gut vernetzt ist. Killer Nr. 2 ist das Rauchen, Mörder Nr.3: der Alkohol.



*Bild: unsplash*

### **Aber: Einsamkeit kann bekämpft werden!**

Es gilt, dem überlebenswichtigen Bedürfnis des Menschen nach Sozialkontakten hohe Priorität einzuräumen. Soziale Treffpunkte; Wohnhäuser mit Begegnungsbereichen; Vereine; Kirchen; kulturelle Begegnungsmöglichkeiten und Ähnliches stellen Angebote dar, in welchen Gemeinschaft gefunden werden kann. Diese Möglichkeiten gilt es zu fördern.

Des Weiteren ist es wichtig, einsamen Menschen Unterstützung in der sozialen Reintegration anzubieten. Dies kann sowohl durch achtsame, empathische Mitmenschen als auch durch „Trainingseinheiten“ im Beratungsgespräch geschehen.

Drittens kann der (sich schleichend entwickelnden) Einsamkeit durch das Bewusstwerden und Verändern von Gedanken der Kampf angesagt werden. Man hat herausgefunden, dass Schenken glücklich macht. Wenn der Fokus nicht mehr allein auf dem eigenen Leben ist, sondern das Leben eines Mitmenschen zuweilen in den Vordergrund rückt, verändert sich das Denken und das Handeln. Wer sein eigenes Glück (z.B. Geld) mit jemandem teilt, macht sich selbst glücklich. Handlungen, welche die Gemeinschaft fördern, führen zu grösserem Wohlbefinden. Wer anderen Menschen hilft, sei es mit Geld oder mit einer anderen Art der Unterstützung,

erlebt, dass er/sie etwas Positives in der Gesellschaft bewirken kann. Sie/er wird gebraucht. Sie/er ist nicht ausgeliefert, sondern nimmt einen Faden selbst in die Hand, um anderen seine/ihre Anteilnahme spüren zu lassen. Auch gemeinsames Musizieren, Singen und Tanzen sind gemeinschaftsfördernde Aktivitäten, die das Miteinander betonen und sich eignen, um Einsamkeitsgefühlen Halt zu bieten.

Zu guter Letzt hilft ein bewusster, sinnlicher Spaziergang in der Natur, um uns Menschen realisieren zu lassen, dass wir Teil eines grösseren Zusammenhangs sind. Grüne Wälder und Wiesen, blaue Seen und Flüsse – der Anblick und die Erfahrung solcher Landschaften lassen unseren Körper entspannen und den Egoismus abnehmen. Beides hat eine positive Auswirkung auf unsere Psyche und auf die Entstehung von heilvollen Verbundenheitsgefühlen zu anderen Menschen und zu Gott.

*Xenia Bühler-Koch, Suchtberaterin*



Wer sich in dieses Thema vertiefen möchte, dem/der sei Manfred Spitzers Buch „Einsamkeit, die unerkannte Krankheit“ empfohlen. Die meisten Angaben in diesem Artikel sind dem Buch des renommierten Psychiaters entnommen.

Das Blaue Kreuz Schaffhausen-Thurgau bietet einen bunten Strauss an Möglichkeiten, um Einsamkeitsgefühle einzudämmen: z.B. vielfältige Begegnungsangebote in der Oase, Einsätze als Freiwillige im Kafitreff oder im Brocki, Gesprächsmöglichkeiten in Gruppen, Einzelgespräche auf den Fachstellen oder das Ferienangebot in Sent.



# Cocktailrezept



## Claire de lune

---



### Zutaten

3 TL Honig  
5 Nelken  
2 Zimtstangen  
75cl Apfelsaft  
10cl Zitronensaft  
75cl Traubensaft (rot)  
25cl Wasser  
20cl Orangensaft

### Zubereitung

Zutaten (ohne Honig) erhitzen, nicht kochen. Nach 10 Minuten Nelken und Zimtstangen herausnehmen. Honig dazugeben und nochmals gut umrühren. Dekorieren. Die angegebene Menge reicht für ca. 2 Liter.

### Dekoration

Nelken, Zimtstangen, Dunkle Beeren, Trockenfrüchte

Weitere Cocktailrezepte: [www.bluecocktailbar.ch](http://www.bluecocktailbar.ch)

## Einblick – Personelles und Anderes



### Willkommen Elvira Finazzi (Mitarbeiterin Brocki / KafiTreff) \_\_\_\_\_

Nach intensiver Suche nach einer Teilzeitmitarbeiterin für den KafiTreff in Weinfelden und für die Brocki in Pfyn, konnten beide vakanten Stellen durch **Elvira Finazzi** neu besetzt werden. Elvira hat ihre Tätigkeit in beiden Betrieben per 01. November 2023 aufgenommen. Davor hatte sie bereits an einigen Anlässen des KafiTreffs ausgeholfen. Wir wünschen Elvira viel Freude und Erfolg in ihren neuen Aufgaben und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

### Willkommen Tim Weets (Praktikant) \_\_\_\_\_

Wir freuen uns, dass wir mit Tim Weets unsere Praktikumsstelle im 2024 neu besetzen können. Tim wird seine Arbeit bei uns am Montag 05. Februar 2024 an der Fachstelle in Weinfelden aufnehmen. Sein Praktikum dauert bis am 28. Juli 2024. Während des Praktikums wird Tim in den Fachstellen in Schaffhausen und Weinfelden, wie auch in der «OASE» zum Einsatz kommen. Herzlich willkommen Tim!

### Verabschiedung Daniel Bühler (Leitung GGB) \_\_\_\_\_

Seit September 2021 leitet Daniel Bühler die Gesprächsgruppe für Betroffene (GGB) mit viel Herzblut und grossem Engagement. Ein herzliches Dankeschön, lieber Daniel, an dieser Stelle. Da Daniel im 2024 die Stellvertretung in einer Pfarrstelle innehat und daneben wieder mehr Zeit in seine künstlerische Tätigkeit investieren will, gibt er die Leitung der GGB per Ende 2023 ab. Daniel bleibt weiterhin mit uns verbunden und wird auch in Zukunft ab und zu an Anlässen und im KafiTreff anzutreffen sein. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen und wünschen Daniel in all seinem Tun und Wirken alles Gute und Gottes Segen!

Ab dem neuen Jahr wird Tanja Ammann die Leitung der GGB übernehmen. Wir wünschen ihr einen guten Start und viele anregende und spannende Gruppengespräche.

## Portrait Ruth Schreiner

---

**Name:**

Ruth Schreiner

**Geburtstag:**

03.02.1953

**Beruf:**

Primarlehrerin jetzt Rentnerin

**Was ist deine Funktion im Blauen Kreuz SH-TG?**

Vorstandsmitglied – Aktuarin, Protokollführerin

**Welche drei Wörter beschreiben dich am besten?**

verlässlich, engagiert, liebevoll

**Was macht dich glücklich?**

Bibellesen, Freundschaften pflegen, Lesen, Reisen, Neues kennenlernen, Garten

**Was wühlt dich auf?**

Unehrlichkeit, Ungerechtigkeit, unrechte Taten / Krieg

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

Diese Zeit mit meinen Liebsten verbringen

**Was lässt dich herzlich lachen?**

Kleinen Kindern beim Spielen zuschauen, weil sie so herzlich sind. Ein humorvoller Witz.

**Welche Werte sind dir wichtig?**

Ehrlichkeit, Liebe, Grosszügigkeit, Freundschaft, Anstand, Gottvertrauen

**Was steht bei dir auf dem Nachttisch?**

Lampe, Wecker, Bibel

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

Genussmittel und Suchtmittel

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

... Gottes Sohn, Vertrauensperson, Retter, Erlöser, König, Helfer, Bruder, Freund

## Freiwillige Mitarbeitende gesucht

---

Zur praktischen Unterstützung in der **Brocki Pfyn**, im **KafiTreff «OASE»** und in der **Fachstelle** suchen wir interessierte Freiwillige, die sich ehrenamtlich zu Gunsten von Menschen einsetzen, die von Sucht betroffen sind – Konsumierende und deren Umfeld.

Es stehen immer wieder kleinere und grössere Aufgaben an, wo uns Unterstützung wertvoll ist:

*Versand / praktische Tätigkeiten auf der Fachstelle / Arbeiten rund um die OASE / Kochunterstützung im KafiTreff / aktive Mitwirkung bei Anlässen / vielfältige Aufgaben in der Brocki / etc.*

Stelle deine Fähigkeiten und deine Zeit in den Dienst des Blauen Kreuzes SH-TG. Dabei braucht es keine grossen Vorkenntnisse, sondern einfach ein grosszügiges Herz, zwei helfende Hände und etwas Zeit.

Frage bei uns im Sekretariat nach. Natalie Kliewer gibt dir gerne Auskunft über anstehende Aufgaben und nimmt dich auf die Liste der freiwillig Helfenden.

Wir freuen uns auf dich!





Ausblick



## Weihnachtsessen, 25. Dezember

Weihnachten in der OASE! Am 25. Dezember wird der Tisch in der OASE weihnachtlich gedeckt. Ein leckeres Essen wartet auf dich! Melde dich an und sei dabei.

**25 DEZ**  
2023

# WEIHNACHTS- Essen

**17 Uhr**

TÜRÖFFNUNG

**17:30 Uhr**

ESSEN

OASE  
HERMANNSTRASSE 4A,  
WEINFELDEN

MIT  
ANMELDUNG  
078 637 16 53

**CHF 15.-**



## Silvesterparty, 31. Dezember

---

Den Silvester muss niemand alleine verbringen! Wer gerne einen feierlich, unbeschwerten Silvester-Abend in einem überschaubaren Kreis von Menschen verbringen möchte, ist herzlich eingeladen, an der Silvesterparty in der OASE teilzunehmen. Ein Festessen und verschiedene Spiele in entspannter Atmosphäre lassen das Jahr 2023 angenehm ausklingen. Um Mitternacht wird alkoholfrei auf das neue Jahr angestossen. **Das 2024 fängt so mit Sicherheit gut an!** SO 31.12.2023 Türöffnung um 18 Uhr. Anmeldung direkt bei Erika Anderwert.

# Silvester-Party

**Kosten**  
CHF 28.-

**Anmeldung erwünscht:**  
078 637 16 53

**18.00 Uhr**  
**Türöffnung**

**24:00 Uhr**  
**gemeinsamer**  
**Übergang ins**  
**neue Jahr**

**Oase**  
Hermannstrasse 4a,  
8570 Weinfeldern

**Überraschungsmenü**  
**Im Anschluss**  
**gemütliches**  
**Beisammensein mit**  
**Spiel & Spass**

## DryJanuary (siehe Flyer)

---

**Der Januar 2024 will trocken bleiben!** Die jährliche DryJanuary-Bewegung lädt auch im neuen Jahr wieder zu einem alkoholfreien Monat ein. Millionen von Menschen gönnen sich mit dieser Aktion eine merkliche Verbesserung ihrer Gesundheit und Lebensqualität. Nicht selten, werden aus einem, gleich mehrere Monate – weil es guttut und gesund ist. Sei dabei! Steig ein in ein neues Lebensgefühl und in eine neue Freiheit. **Wir unterstützen dich dabei!**



**DRY JANUARY<sup>®</sup>**  
**CH**

## Lottomatch, 17. Februar (siehe Flyer)

---

Am **17. Februar** werden in der OASE wieder Zahlen gezogen. Wir laden herzlich zum nächsten Lottomatch ein. Attraktive Preise warten auf die Gewinnenden! Um 13.30 Uhr werden die Türen geöffnet, um 14 Uhr beginnt das Spiel. Im Anschluss gibt es optional für hungrige Bäuche ein einfaches Abendessen. **Lass dir diesen Anlass nicht entgehen!**

## Neue Leitung GGB ab Januar 2024

---

Ab Januar wird Tanja Ammann die Leitung der Gesprächsgruppe für Betroffene übernehmen.

# Überblick – Aktuelles



## Brocki Pfyf

Es erwarten dich interessante Aktionen:

Januar:	50 % auf Porzellan und Keramik
Februar:	50 % auf Kleider und Schuhe
März:	50 % auf Glaswaren



## Reguläre Öffnungszeiten:

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

## Öffnungszeiten über die Festtage:

Von **Sonntag, 24. Dezember 2023 bis Dienstag, 02. Januar 2024** bleibt die Brocki **geschlossen**, ab **Mittwoch, 03. Januar 2024** gelten wieder die regulären Öffnungszeiten.

Suchst du ein individuelles, antikes, ausgefallenes oder bestimmtes Weihnachtsgeschenk? Schau bei uns in der Brocki Pfyf vorbei. Wir haben ein grosses und ansprechendes Sortiment mit qualitativ hochwertigen Artikeln.

Ein Besuch bei uns lohnt sich immer!





## Gebetstreffen

---

Die Gebetstreffen finden **jeden ersten Freitag des Monats** zwischen **15:00 Uhr und 16:00 Uhr** in der OASE an der Hermannstrasse 4a, in Weinfelden statt.

**Nächste Daten:** 06. Januar | 02. Februar | 01. 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](mailto:mywullschleger@bluemail.ch)



*Bild: unsplash*

## Öffnungszeiten über die Festtage

---

### Fachstelle:

Ab dem **Samstag, 23. Dezember 2023** starten bei uns in der Fachstelle die **Weihnachtsferien** und ab dem **Mittwoch, 03. Januar 2024** sind wir mit neuer Frische **wieder für dich da**.

### OASE:

Sonntag	24.12.2023	Geschlossen
Montag	25.12.2023	Oase geöffnet ab 17.00 Uhr gemeinsames Essen ab 17.30 Uhr
Dienstag	26.12.2023	Geschlossen
Freitag	29.12.2023	KafiTreff geöffnet
Sonntag	31.12.2023	Silvesterparty / ab 18.00 Uhr
Dienstag	02.01.2024	Geschlossen

# Gesprächs- und Begegnungsgruppen

---



Anmeldung jeweils unter  
071 622 26 55 oder [info.sh-tg@blaueskreuz.ch](mailto:info.sh-tg@blaueskreuz.ch)

- **GGB – Gesprächsgruppe für Betroffene (Weinfelden)**

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.

**Nächste Daten:** 17. Januar\* | 14. Februar | 13. März  
\* Ausnahmsweise am 3. Mittwoch

- **GGB – Gesprächsgruppe für Betroffene (Schaffhausen)**

Die Gesprächsgruppe für Betroffene trifft sich **am zweiten und vierten Donnerstag des Monats, von 19:00 – ca. 20:30 Uhr**, auf der Fachstelle, Neustadt 17, in Schaffhausen.

**Nächste Daten:** 11. / 25. Januar | 15. / 29. Februar | 14. / 28. März

- **AGA – Austauschgruppe für Angehörige (Weinfelden)**

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:** 03. Januar | 07. Februar | 06. März

- **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. Neu mit Begleitung einer Beratungsperson, die dir bei Fragen und Anliegen mit Rat und Tat zur Seite steht.





## unbürokratisch - kompetent - engagiert - kostenlos

Ihr Alkoholkonsum macht Ihnen Probleme? Sind Sie in Partnerschaft oder Arbeitswelt mit Alkoholproblemen Nahestehender konfrontiert? Sie wissen nicht mit dieser Situation umzugehen? Mit folgenden Dienstleistungen stehen wir Ihnen gerne zur Seite.



### Beratung

- Einzelberatung für Betroffene
- Einzelberatung für Angehörige
- Paarberatung
- Beratung für Firmen
- Ambulanter Alkoholentzug\*  
(\*im Kanton SH kostenpflichtig)
- Beratung im Zusammenhang mit einem Fahrausweisentzug



### Gruppenangebote

- geleitete Gruppengespräche für Betroffene
- Austauschgruppe für Angehörige und Nahestehende
- geleitete Impuls-Ferienwoche
- ZischtigsZnacht



### soziale Treffpunkte

- KafiTreff Oase  
(alkoholfreier Treffpunkt mit Verpflegungsmöglichkeit)
- gemeinschaftliche Angebote mit Verpflegung

Fachstelle Thurgau  
Freiestrasse 7  
8570 Weinfelden



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

Fachstelle Schaffhausen  
Neustadt 17  
8200 Schaffhausen



052 624 78 88  
info.sh-tg@blaueskreuz.ch



## Weihnachten:

Jesus kommt  
als Heilmacher  
in eine Welt  
voller Kaputtmacher.

Wir wünschen WUNDERbare und HERRliche Advents- & Weihnachtstage!



Jesus schenkt  
lieber täglich  
als zu Weihnachten  
jährlich.