

Infoblatt
Sommer 2022



Gemeinsam unterwegs

Geschätzte Leserinnen und Leser

Über das Pfingstwochenende ging ich mit meinem besten Freund ein Stück auf dem Jakobsweg von Rapperswil über Einsiedeln nach Schwyz. Wir hatten an diesen zwei Tagen sowohl lockere wie auch anstrengende Kilometer zu gehen. Und neben schweigsamen Momenten verbrachten wir viel Zeit, um über Gott und die Welt zu reden. Rückblickend beschäftigt mich indessen immer wieder die Frage: sind wir auf dem richtigen Weg?

Auf Wanderwegen weisen uns allorts vertraute Wegweiser die Richtung zu möglichen Routen und entfernten Zielen. Und wie ist das im eigenen Leben, im Beruf und privat? Wer und was sind unsere Wegweiser? Welchen Zeichen vertrauen und folgen wir? Wählen wir unsere Routen mit Bedacht?

Spannend ist auch, dass dort, wo Wege sich trennen oder zusammenführen, neue und oft auch grössere Wege entstehen. Übrigens zeigen uns die Wegweiser an solchen Verzweigungen nicht nur die Richtung mit Zeitangabe zu den gewünschten Routen, sondern informieren auch, woher wir kommen und welche Strecke wir gegangen sind.



Auch im Alltag treffen wir so manches Mal auf Weggabelungen, an denen wir uns entscheiden und eventuell sogar neu ausrichten müssen. Ich bin der Meinung, dies gelingt uns besser, wenn wir den Blick nicht einfach stur nach vorne richten, sondern auch den zurückgelegten Weg mit einbeziehen und uns daran erfreuen.

Dieser Blick zurück lässt uns dankbar werden. Dankbar für jede Unterstützung die wir in den vergangenen 125 Jahren erhalten haben, um gemeinsam für eine Welt zu sorgen, in der Alkoholkonsum kein Leid verursacht.

Bereit, auch neue Wege zu gehen, hoffe ich, dass wir weiterhin auf Ihre wertvolle Unterstützung zählen dürfen, sei es tatkräftig, finanziell oder im Gebet.

Helmut Wiegisser, Geschäftsführer

Buchtipp - Die Bibel für die zweite Chance

Gehen Sie neue Schritte in ein befreites Leben - mit Gottes Wort!

Freiheit ist nicht nur die Sehnsucht aller Menschen, sondern auch das Versprechen Gottes. Egal ob es um emotionale, körperliche oder psychische Abhängigkeit geht - Gottes Wort enthält Grundsätze, Verheissungen und Erzählungen, die Schritte in die Freiheit zeigen.

Diese Bibelausgabe ist angereichert mit vielen Erläuterungen und geistlichen Betrachtungen. Sie knüpfen jeweils an einen Bibelabschnitt an und beziehen die »Zwölf Schritte« ein - das Selbsthilfeprogramm, das von den Anonymen Alkoholikern entwickelt wurde und seitdem auch für viele andere Abhängigkeiten angewandt wird.

Diese Bibel eignet sich für Betroffene, Angehörige, Suchtberatende und Seelsorgende sowie für alle, die mit Verletzungen zu kämpfen haben.



Mitgliederversammlung 2022

Leistungen sichtbarer machen

Anlässlich der Mitgliederversammlung vom 7. Mai 2022 in Weinfeldern stellte Daniel Suter fest, dass die Beratungsangebote und Dienstleistungen des BK SH-TG stark nachgefragt werden. Jedoch haben die Einschränkungen der Corona-Pandemie im Berichtsjahr 2021 die finanzielle Situation von 2020 zusätzlich, und per Ende des Berichtsjahres 2021, in drastischem Ausmass verschlechtert: So konnte z. B. das Ferienhaus Sent, eine wichtige Einnahmequelle zur Finanzierung der Beratung und Angebote, oft nicht vermietet werden. Auch der KafiTreff Oase in Weinfeldern erzielte 2021 kaum Einnahmen. Gute Ideen und grosse und kleine Spenden seien nun gefragt, um den grossen finanziellen Verlust, mit welchem die Jahresrechnung 2021 abschliesst, möglichst bald wieder aufzufangen. Wie ernst die Situation ist, verdeutlichte Helmut Wiegisser, Geschäftsführer: Er informierte, dass man bis Ende dieses Jahres über ausreichende Finanzen verfügen muss, damit die Löhne der Mitarbeiter über drei Monate gesichert sind.

Keine weiteren Stellenreduktionen

Daniel Suter betonte, dass sich der Vorstand auch gegenüber den Mitarbeitern verantwortlich fühlt, die von dieser schwierigen finanziellen Situation mit betroffen sind. So haben sowohl der stellvertretende Geschäftsführer der Brocki Pfy, Tom McLoughlin, wie auch der Geschäftsführer ihre Stellenprozente aufgrund der Situation reduziert. Beim Integrationsprogramm WorkSolutions ist es erforderlich, dass die von Sozialdiensten zugewiesenen Personen von Arbeitsagogen beschäftigt werden. Helmut Wiegisser stellte fest, dass man bezüglich WorkSolutions verhalten optimistisch sei: Nachdem 2021 ein Grossauftrag der TKB, die ihr Jubiläum feierte, bearbeitet werden konnte, ist man nun etwas unsicher betreffend die künftigen Aufträge. Um die Angebote der Fachstelle Beratung weiterhin nach dem Qualitätsmanagement QuaTheDA (Qualität, Therapie, Drogen, Alkohol des BAG) zu erfüllen, stellen weitere Stellenreduktionen keine Lösung dar. Die QuaTheDa-Zertifizierung ist Voraussetzung des Kantons Thurgau damit Beiträge aus dem Alkoholzehntel entrichtet werden. Daniel Suter sagte, auch wenn der Antrag für einen höheren Alkoholzehntel-Beitrag zugesprochen würde, so treffe dieser erst im Verlauf des Geschäftsjahrs 2023 ein.

Anerkennung der Arbeit

«Es ist erklärtes Ziel, dass wir unsere Leistungen besser sichtbar machen. Die Oase und die Brocki Pfyn sind integraler Bestandteil unserer DNA», sagte Helmut Wiegisser. Er thematisierte, was den Vorstand seit Jahren beschäftigt: Die politischen Verantwortungsträger im Kanton Schaffhausen haben, im Gegensatz zum Kanton TG, nach wie vor keine Bereitschaft signalisiert, dem BK SH-TG Beiträge aus dem Alkoholzehntel zu sprechen. Das BK SH-TG erbringt jedoch nach wie vor im Kanton SH Beratungsarbeit für Suchtkranke. Helmut Wiegisser sagte, es sei an der Zeit, dass die Verantwortungsträger aus Wirtschaft und Politik diese Arbeit anerkennen. Bislang sei im Kanton SH sogar ein Teil des Alkoholzehntels zur Finanzierung der Aids-Hilfe ausgegeben worden. Diese Hilfe stelle man nicht in Abrede. Aber nun sei es an der Zeit, den Kanton SH diesbezüglich in die Pflicht zu nehmen. Allgemein sei festzustellen, dass die Finanzhaushalte ausgeglichen und genügend Geld vorhanden wäre, um Leistungen abzugelten. Aber ein Problem dabei sei vermutlich, dass die Themen, mit denen sich das BK SH-TG befasst, nicht «Mainstream» sind und man mit diesen «keine Lorbeeren ernten kann». Um sich nicht länger damit abzufinden, sei man bereit, auch an die Öffentlichkeit zu gehen.

Personelles

Urs Anderwert, der sich 16 Jahre lang im Vorstand engagierte, hat auf die MV 2022 seinen Rücktritt eingereicht. Er brachte sich in vielen Angeboten aktiv ein und galt als Vorstandsmitglied «mit Leib und Seele» und grossem Vereinswissen. Als Ersatz im Vorstand konnte Isabella Suter aus Matzingen gewählt werden.

Isabelle Schwander



Helmut Wiegisser, Urs Anderwert, Irma Frischknecht, Isabella Suter (neu), Daniel Suter, Präsident.

Tapetenwechsel in Sent

Bei mehrheitlich Sonnenschein und warmen Temperaturen haben wir vom Sonntag 15. Mai bis am Samstag 21. Mai 2022 unseren Tapetenwechsel in Sent verbracht. Am Montag haben wir gemeinsam einen Ausflug ins wunderschöne S-charl unternommen. Wir haben gemeinsam gegrillt und die Natur genossen. Kurz



bevor der Regen eintraf sind wir aufgebrochen und haben uns auf den Rückweg gemacht. Am Mittwoch haben wir das Nationalparkzentrum in Zernez besucht – auf jeden Fall ein Besuch wert. Auch die Zugfahrt mit der inkludierten Gästekarte war wunderschön und sehenswert. Ein kurzer Kafi-Halt im Kafi Fümme auf dem Rückweg mit Zwischenverpflegung war gemütlich und lecker. Am Freitag gingen wir an unsere Lieblingsgrillstelle an den Inn und haben den Tag in vollen Zügen genossen, bevor es schon wieder ans Kofferpacken ging. Die Woche war geprägt von viel Lachen, netten Gesprächen, reichlich Sonnenschein, leckerem Essen, genügend Freizeit zur Erholung, Spiel und Spass.

Robyn Fera, Fachstellenleitung

WorkSolutions

Im Vergleich zum vergangenen Jahr, musste die WorkSolutions mit vielfältigen Herausforderungen ins neue Jahr starten.

Der Bereich Programmteilnehmende, konnte wegen verschiedener Faktoren wie Wirtschaftslage, Covid-19-Pandemie etc., nicht am vergangenen Jahr anknüpfen. Wir durften in den Monaten Januar bis März aber trotzdem rund 20 Programmteilnehmende bei uns beschäftigen, was uns bei der Auftragsabwicklung sehr geholfen hat. In den Monaten April bis Juni konnten wir diesen Bereich wieder ausbauen. Momentan beschäftigen wir rund 24 Programmteilnehmende in unseren verschiedenen Arbeitsintegrationsprogrammen. Das lässt uns positiv in die Zukunft blicken.

In Folge der geringeren Programmteilnehmerzahl konnten wir die hohe Auftragslage nicht alleine bewältigen. Deshalb mussten wir, in Absprache mit den entsprechenden Kunden, einige Aufträge in andere Institutionen auslagern.

Wir beschäftigen unsere Programmteilnehmenden mit verschiedenen Aufträgen im Bereich Handkonfektionen. Natürlich hoffen wir, dass wir auch in diesem Jahr den Verein Blaues Kreuz Schaffhausen-Thurgau mit einem Gewinn finanziell unterstützen können.



Nico Gübeli, Betriebsleiter

Spaghetti Plausch

Rund 30 Gäste genossen am Samstag, 18. Juni 2022, bei sommerlich heissen Temperaturen im KafiTreff OASE feine Spaghetti à Discrétion. Eine grosse Auswahl an feinen und raffinierten Saucen verlockte zu mehreren Hauptgängen und bunt gemischten Tellern – jedem und jeder, wie es ihm oder ihr beliebte.

Ein hübsch angerichtetes Dessertbüffet verführte mit selbstgebackenen Kuchen und auch die Kafi-Variationen, ob Espresso, Cappuccino oder kühler iced-coffee, liessen keine Wünsche offen.



Brocki Pfyn

Von Juli bis September erwarten Sie erneut interessante Aktionen:

Juli:	50 % auf Porzellan/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

Save the Date: Brocki Grilltag, Samstag, 20. August 2022

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



ZischtigsZnacht

Das Folgeangebot des alkoholfreien «Stamms» heisst ZischtigsZnacht.

Wann:	Jeden Dienstag
Zeit:	17.30 – 19:30 Uhr
Ort:	OASE, Hermannstrasse 4a, 8570 Weinfelden
Kosten:	pauschal 10.- pro Person
Angebot:	Tischgetränke in 1.5L Flaschen, Nachtessen, Kafi und Dessert
Zielgruppe:	Betroffene und deren Angehörige
Angebotsstart:	Juli 2022
Zweck:	<ul style="list-style-type: none">- Förderung von Gemeinschaft- Gemeinsamer Austausch von Erfahrungen in ungezwungener Atmosphäre- Ermöglichung von Kompetenzen- und Ressourcenaustausch- Sicherstellung ausgewogener Ernährung 1x pro Woche- punktuelle Begleitung durch Fachpersonen

Gespräche über Gott und die Welt

Nach den Sommerferien starten wir ein neues Angebot für Betroffene, Nahestehende, Vereinsmitglieder und andere Interessierte.

Jeden 3. Mittwoch im Monat treffen sich Leute, die sich mit dem Sinn des Lebens auseinandersetzen möchten.

In einer lockeren Runde tauschen wir aus über Gott und die Welt, bewegen Alltagsfragen und Zukunftsperspektiven, erhalten Denkanstöße und lernen Gott besser kennen. Sorgen, Abhängigkeiten, Freudenräuber werden ebenso thematisiert wie Zufriedenheit, Freiheit und Hoffungsbringer.



Die Abende werden geleitet von Daniel Bühler-Koch (Pfarrer, psychologischer Berater TA) und Xenia Bühler-Koch (Sozialarbeiterin, Seelsorgerin CSA).

Daten: 17.8., 21.9., 19.10., 16.11., 21.12. 2022
Zeit: 19.00 – ca. 21.00 Uhr
Ort: OASE, Hermannstr. 4a, 8570 Weinfelden

Es ist eine Anmeldung bei der Fachstelle erforderlich.

Tel.: 071 622 26 55
E-Mail: info.sh-tg@blaueskreuz.ch

Gesprächs- und Begegnungsgruppen

GGB – Gesprächsgruppe für Betroffene

Die Gesprächsgruppe für Betroffene trifft sich **jeden zweiten Mittwoch des Monats** im KafiTreff OASE an der Hermannstrasse 4a in Weinfelden von 19:00 – ca. 21:00 Uhr.

Nächste Daten und Themen:

Mi. 10.08.2022	Sucht als Flucht
Mi. 14.09.2022	Die Kugel rollt (Bowling oder Minigolf)
Mi. 12.10.2022	Die herrliche Schildkrötensuppe: Abwehrmechanismen

Es ist eine Anmeldung bei der Fachstelle erforderlich.

Tel: 071 622 26 55

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

Gebetstreffen

Unsere 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: Fr. 01. Juli | Fr. 05. August | Fr. 02. September

Wer gerne in dieser Gruppe beten möchte, ist herzlich willkommen. Für Fragen und Gebetsanliegen steht Myrtha Wullschleger gerne zur Verfügung:

Tel.: 071 622 27 44

E-Mail: mywullschleger@bluemail.ch

So wirkt sich Day Drinking auf deinen Körper aus

Das Trinken von Alkohol am Tag, auch Day Drinking genannt, ist besonders im Sommer Thema. Eine Medizinerin verrät, weshalb Vorsicht geboten ist.

Vor allem im Sommer verleiten bereits tagsüber viele Gelegenheiten Menschen zur Konsumation von alkoholischen Getränken. Macht dieses sogenannte Day Drinking einen Unterschied zum abendlichen Trinken von Alkohol? Was halten Körper und Biorhythmus davon?

Die Sache mit dem Schlaf

Das Trinken von Alkohol wirkt sich negativ auf deinen Schlaf aus. Ein mögliches Pro-Argument für Day Drinking, weil zwischen Trinken und Schlafen viel Zeit liegt?

„Jein. Je länger der Zeitraum zwischen Alkoholkonsum und Schlafenszeit ist, desto weniger kann er den Schlaf zwar negativ beeinflussen, da der Körper Zeit hatte, den Alkohol zu verarbeiten und auszuscheiden“, sagt Dr. Anna Balabanova Shannahan, Assistenzprofessorin für Familienmedizin. „Aber wenn tagsüber so grosse Mengen Alkohol konsumiert werden, dass sie sich abends noch in deinem System befinden, können sie immer noch den Nachtschlaf stören.“

Nicht fit bei der Arbeit

Egal, was du trinkst und wie spät es dabei ist: Alkohol wirkt sich immer auf deine Wahrnehmung aus, denn er verlangsamt deine Gehirnaktivität. Nach mehreren Gläsern Wein noch konzentriert arbeiten oder anderweitig produktiv sein, klappt selten.

Essen zum Day Drinking

Trinken wir tagsüber in Verbindung mit Essen, verlangsamt sich die Aufnahme von Alkohol und verringert dessen Wirkung. Vielleicht ganz praktisch?

Im Gegenteil! Die Leber ist nach dem Essen vor allem damit beschäftigt, die Kohlenhydrate abzubauen und kann den Alkohol dadurch weniger rasch abbauen. Er bleibt länger im Blut und wirkt länger nach.

Stimmungshoch und Stimmungstief

Da Alkohol ein Beruhigungsmittel ist, kann er deine Stimmung beeinflussen – später am Tag kann es mit dieser bergab gehen. «Alkohol hat letztendlich eine dämpfende

Wirkung und baut Glückshormone wie Dopamin und Serotonin ab», so Shannahan. Einer anfänglichen Euphorie durch den Rausch folgt eine Niedergeschlagenheit.

Du bist, was du trinkst

Was du trinkst, spielt ebenfalls eine Rolle. Zuckerhaltige Drinks verlangsamen die Aufnahme von Alkohol in den Blutkreislauf, was viele Menschen zu einem grösseren Alkoholkonsum verleitet, um dessen Wirkung zu spüren.

Achtung vor Dehydrierung

Alkohol hat eine dehydrierende Wirkung auf den Körper, die durch die Sonneneinstrahlung noch verstärkt wird. Diese Verbindung kann gefährlich werden.

Genuss mit Mass

Schädlicher als das abendliche Zechen ist Day Drinking nicht – es schadet einfach anders. Wie beim Trinken im Allgemeinen kommt es auf das richtige Mass und das sonstige Trinkverhalten an. Nebenbei viel Wasser zu trinken und sich im Schatten aufzuhalten kann zwar helfen, negative Begleiterscheinungen zu drosseln, doch weder Wasser noch Koffein helfen dabei, den Alkohol schneller abzubauen. Daher solltest du dich am restlichen Tag ausruhen. Wenn du ausnahmsweise tagsüber anstossen willst, kannst du **alkoholfreie Drinks, zu finden unter www.bluecocktailbar.ch**, wählen.

Von Luise Faupel publiziert am 11. Juni 2022 auf 20min.ch (gekürzte Fassung)

TOP Drink: Movie Star

Zutaten

- 2 cl Mangosirup
- 2 cl Zitronensaft
- 9 cl Cranberrysaft
- 7 cl Mineralwasser mit Kohlensäure

Beschreibung

Cranberrysaft, Zitronensaft und Mangosirup mit Eis kräftig shaken, mit dem Eis ins Gästeglas geben und mit Mineralwasser auffüllen.

Deko Stern aus Mangostück



Begegnungstag 2022

Am **4. September 2022** findet wieder unser Begegnungstag im Murg-Auen-Park in Frauenfeld statt. Der Anlass findet bei jeder Witterung statt (gedeckter Unterstand). Änderungen werden rechtzeitig auf unserer Website unter www.blaueskreuz-sh-tg.ch publiziert.

Ablauf

- 10.45 Uhr Gottesdienst, Mitwirkung der Brass Band Blaukreuzmusik Herisau (Kollekte zur Deckung der Unkosten)
- 12.00 Uhr Mittagessen
Pizzaofen, Blue Cocktail Bar, Getränke, Kaffee und Torten sind erhältlich
- Nachmittag Ungezwungenes Treffen mit Spiel und Plausch



Wir freuen uns auf einen tollen gemeinsamen Tag mit zahlreichen Besucherinnen und Besuchern. Wir freuen uns auf Sie!

Biberli-Aktion 2022

Unsere feinen Appenzeller-Biberli sind per Ende September, **ab Woche 38 / 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 **Bestellungen bis Montag, 5. September 2022** 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



Blaukreuzverein Schaffhausen

Der Blaukreuzverein Schaffhausen trifft sich **immer am zweiten Dienstag des Monats** im Chirchmeindhuus «Ochseschüür» an der Pfrundhausgasse 3 in 8200 Schaffhausen.

Kontakt: Irma Frischknecht | Tälistrasse 28 | 8207 Schaffhausen

Tel. 052 643 33 42






E-Mail: w.i.frischknecht@bluewin.ch

Reduzierter Betrieb während den Sommerferien

Während den Sommerferien, **vom 11. Juli bis 14. August 2022, ist das Sekretariat jeweils nur am Vormittag besetzt**. Am besten erreichen Sie uns per Mail unter info.sh-tg@blaueskreuz.ch

KafiTreff OASE

Wir bieten **jeden Freitag ab 17 Uhr und Sonntag ab 13 Uhr** ein Menu für SFr. 9.50 an. Jeden 1. und 3. Freitag pro Monat gibt es ein Spezialmenu für SFr. 9.50

Angebote Juli - September 2022	
Freitag, 01.07.2022 17 – 22 Uhr	 Grill mit Salat  etwas aus dem Ofen
Freitag, 15.07.2022 17 – 22 Uhr	 Salatbuffet mit Grill  Salatbuffet mit Hackbraten
Freitag, 05.08.2022 17 – 22 Uhr	 Wurstsalat garniert  Spätzli
Freitag, 19.08.2022 17 – 22 Uhr	Kräuterbaguette mit Salat
Freitag, 02.09.2022 17 – 22 Uhr	Wienerli im Teig mit Salat
Freitag, 16.09.2022 17 – 22 Uhr	 Salatbuffet mit Grill  Spaghetti
Sonntag, 18.09.2022 11 – 14 Uhr	Brunch 11 – 14 Uhr, anschliessend KafiTreff bis 17 Uhr
Bei allen anderen Frei- und Sonntagen: Lass dich überraschen!	
KafiTreff (alkoholfreier Begegnungsort) Blaukreuzhaus OASE Hermannstrasse 4a 8570 Weinfelden	
Öffnungszeiten:	Freitag 17.00 – 22.00 Uhr Sonntag 13.00 – 17.00 Uhr
Telefon:	071 620 11 84 (während Öffnungszeiten)

