



gemeinsam handeln

Juni 2019

Gruppenangebote

**Männerfrühstück
und Frauenapéro**

Fokus

**Gruppen geben
Halt!**

Ein Mitglied erzählt ...

**Warum ich beim
Blauen Kreuz bin**



Männerfrühstück und Frauenapéro

Schon seit Jahren bietet das Blaue Kreuz Aargau/Luzern Gesprächsgruppen für Betroffene an. Wie alles, so sind auch unsere Gruppen im Wandel, die Bedürfnisse ändern sich, aber das Grundbedürfnis nach gegenseitiger Unterstützung bleibt.

Spezifische Frauen- und Männergruppen werden beim Blauen Kreuz Aargau/Luzern schon einige Jahre angeboten. Das Männerfrühstück hat sich aus einer Männergesprächsgruppe entwickelt. Die meisten Männer fanden es etwas befremdend, in einem Kreis zu sitzen und über Persönliches zu reden, obwohl das Bedürfnis nach Austausch da ist. Mit dem Männerfrühstück können wir einen Rahmen schaffen, der vielen Männern entspricht: ankommen, einen Kaffee trinken, bei Gipfeli und Müesli langsam ins Gespräch kommen. Während des Frühstücks haben die Männer Zeit, sich aufeinander einzustimmen, danach werden die Themen rund um Sucht angesprochen. Jeder setzt sich damit auseinander, was bei ihm gerade dran ist, holt sich Rückmeldungen von den andern. Michael Eggen, Suchtberater Blaues Kreuz Bern, hat das Männerfrühstück ins Leben gerufen. Er ist Gastgeber, führt durch den Morgen und gibt Anstösse, welche die Männer gerne mitnehmen.

Obwohl es möglich ist, die Anlässe einzeln zu besuchen, gibt es eine Gruppe von Männern, die regelmässig kommt. So gelingt es, an Themen dranzubleiben und sie weiter zu entwickeln.

Flexibel bleiben

Bei den Frauen war es gerade umgekehrt. Nachdem die Gesprächsgruppe für Frauen jahrelang sehr gut besucht wurde, erlebten wir letztes Jahr eine Flaute. So versuchten wir es mit einem ähnlichen Anlass wie für die Männer. Wir boten einen Frauenapéro an. Im



Gruppen geben Halt!

«Niemand versteht so gut, was ich gerade durchmache wie jemand, welcher die Situation aus eigener Erfahrung kennt.» Dieses Sichverstandefühlen ist eine sehr wohltuende Erfahrung. Gerade für suchtbetroffene Menschen, welche immer wieder erleben, dass ihre Schwierigkeiten in ihrem Umfeld und in der Gesellschaft auf Unverständnis stossen. Die Scham darüber führt nicht selten in die Isolation.

Das Blaue Kreuz Aargau/Luzern bietet Gruppen an, damit Betroffene aus dieser Isolation herausfinden. Im Dialog mit anderen entstehen wieder neue Perspektiven. Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichten, dass der Austausch in der Gruppe sie stärkt und ihnen Halt gibt, besonders auch in schwierigen Momenten. Auf der anderen Seite ist es wohltuend, wenn die anderen sich über einen Erfolg mitfreuen.

Deshalb liegen uns Gruppen sehr am Herzen!

*Kathrin Kuhle,
Suchtberaterin
Sozialarbeiterin FH*

Gemeinsam stark!

Dies ist ein Kurs für Eltern mit einer psychischen oder einer Suchterkrankung und deren mit-betroffenen Kindern.

Ein empfehlenswertes Gruppenangebot der Suchtberatung ags und der PDAG unter Mitwirkung des Blauen Kreuzes Aargau/Luzern wird an fünf Treffen im Okt./Nov. 2019 durchgeführt. Infos: www.blaueskreuz-aglu.ch

Dezember 2018 sass dann eine bunt gemischte Frauengruppe bei einem wunderschönen Apéro zusammen. Die Frauen wirkten aber etwas befangen, erst im Laufe des Abends kamen Gespräche zustande. Einige der Anwesenden äusserten ausdrücklich den Wunsch, nach einer verbindlichen Gruppe, welche sich regelmässig treffen sollte. Seit Januar 2019 gibt es wieder eine Gesprächsgruppe – ohne Apéro! Es ist eine kleine, moderierte Runde, wo Freud und Leid geteilt wird. Die

Frauen sind dabei sehr ehrlich und verstecken sich nicht voreinander. Alle sagen, dass ihnen diese Gruppe sehr viel Halt gibt und sie motiviert, nicht aufzugeben. Es ist ein Ort, wo sie sich nicht verstecken müssen und zudem viel Rückhalt spüren.

Erfahrungen wie aus diesen zwei Gruppen haben uns gelehrt, offen und flexibel zu bleiben, um auf die Bedürfnisse der Betroffenen einzugehen.





Danke für Ihre Spende

Unsere Beratungsstelle für Betroffene und Angehörige ist nicht selbsttragend. Im Gegensatz zum Gruppenangebot, wo ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben wird, sind die Beratungen kostenlos. Diese Niederschwelligkeit unseres Angebots ist uns ein Anliegen. Besonders weil die Hürde für Betroffene, Unterstützung zu suchen, in der Regel hoch ist.

Herzlichen Dank für Ihre Spende und das Mittragen unseres Anliegens.

Postcheck-Konto: 50-1372-5

Spenden an das Blaue Kreuz Aargau/Luzern sind von der Steuer absetzbar.



Unsere Gruppenangebote

Unsere Gruppenangebote für das 2. Semester 2019 stehen bereit. Neben Männerfrühstück und Frauengesprächsgruppe findet auch wieder die Maltherapiegruppe statt. Weitere Angebote sind bei genügend Anmeldungen möglich. Infos unter: www.blaueskreuz-aglu.ch



Ein Mitglied erzählt ...

Mein Urgrossvater väterlicherseits besass im Emmental einen Bauernhof, den er durch seine Alkoholsucht verlor. Seine Tochter bzw. meine Grossmutter nahm dann auf ihrem Sterbebett meinem Vater das Versprechen ab, immer abstinent zu bleiben. Mein Vater kam dann nach Rapperswil zu einer Tante, die danach lebte. Hier hat er meine Mutter kennengelernt und sich sein Leben lang für das Blaue Kreuz engagiert – auch als Präsident. Die Arbeit beim Blauen Kreuz hat mich fasziniert, mir hat der Kontakt mit den Menschen gefallen. Fünfzig Jahre lang habe ich zudem für das Blaue Kreuz Spenden gesammelt.

Annelies Schaerer, Rapperswil

PS Infos zur Mitgliedschaft: www.blaueskreuz-aglu.ch



Blaues Kreuz Aargau/Luzern
Herzogstrasse 50
5000 Aarau
062 837 70 10

aglu@blaueskreuz.ch
www.blaueskreuz-aglu.ch
www.brockishop-aarau.ch

