



gemeinsam handeln

Dezember 2019

Gruppenangebote

Fokus

gemeinsames Engagement

Stütze im Leben

Männerfrühstück

«Dry January»

Prävention Beratung Begleitung





Eine wichtige Stütze im Leben

Alex* ist seit dem ersten Männerfrühstück in Aarau mit dabei. Er findet diese Treffen «sensationell gut».

Der verheiratete 59-Jährige hat in seinem Leben schon zwei Suchttherapien gemacht. Vom Männerfrühstück ist er hell begeistert. Er findet, dass hier ein «himmelweiter Unterschied» zu anderen Angeboten im Suchtbereich bestehe, welche er kenne. Das liege einerseits an den sehr offenen Teilnehmern, aber insbesondere an Michael Eggen, dem Leiter dieser Treffen. Mit einem regelrechten Novemberblues sei er ans letzte Männerfrühstück gegangen, mit Mundwinkeln nach unten gebogen. Nach dem Anlass sei er mit einem Lächeln im Gesicht zurück nach Hause gekehrt.

Von der Männergruppe zum Männerfrühstück

Vom Blauen Kreuz wusste er schon von klein auf, denn in seinem Dorf gab es einen Blaukreuzverein und er kannte dessen Präsidenten. Allerdings habe er, wie auch andere, eher über das Blaue Kreuz gelächelt.

Als ein von Alkoholsucht direkt Betroffener hat sich seine Einstellung dazu geändert. Bei einem Klinikaufenthalt erfuhr er von der Männergruppe des Blauen Kreuzes. Das habe ihn sofort angesprochen.

Die unter der Woche stattfindenden Männertreffen funktionierten jedoch wegen Teilnehmermangel nicht so recht. Erst



Gruppenangebote

Im Januar 2020 starten wieder verschiedene Angebote für Frauen und Männer: Maltherapeutische Gruppe, Frauen-Gruppe, Männerfrühstück und bei Interesse auch eine Outdoorgruppe, ein Workshop Bewegung sowie ein Workshop Kochen und Geniessen.

mit dem Wechsel zum Männerfrühstück am Samstagmorgen bekamen diese Männertreffen Schwung.

Männer und Frauen reden über andere Dinge

Heute sind diese Gruppentreffen eine wichtige Stütze im Leben von Alex. Dort können die Männer in einer lockeren Atmosphäre miteinander reden. Am Anfang war es für Alex schon etwas komisch, in einer reinen Männergruppe zu sein. Doch jetzt seien alle froh darum: «Männer und Frauen reden halt über andere Dinge.»

Die Problematik von jedem einzelnen Teilnehmer sehe anders aus. Der Leiter der Gruppe gehe stets darauf ein und könne auch nachhaken, was nicht immer angenehm, aber notwendig sei.

«Die Treffen sind sehr abwechslungsreich. Oft helfen auch Gedanken von Mitleidensgenossen, welche kritisch oder positiv ausfallen können. Doch noch niemand war beleidigt. Oft ist man ja mit Scheuklappen unterwegs, doch diese werden einem an diesen Treffen abgenommen.»

* Name geändert



Fokus

Ein Männerfrühstück mit dem «gewissen Etwas»

Samstagmorgen um 10.00 Uhr: Es riecht nach Kaffee und frischem Brot und um den Tisch sitzen eifrig diskutierende Männer bei diesem regelmäßig stattfindenden «Männerzorge». Nach dem ersten gemütlich-kulinarischen Teil werden aktuelle persönliche Themen besprochen. Dass nicht nur über Sucht gesprochen wird und ein respektvolles, humorvoll-unterstützendes Ambiente herrscht, schätzen die Teilnehmer sehr.

Ich bin immer wieder erstaunt, wie offen Männer in dieser Runde auch über heikle Themen sprechen, wie sie bereit sind, sich und ihr Verhalten selbstverantwortlich zu hinterfragen und wie sie sich gegenseitig ermutigen und zu umsetzbaren Lösungen finden. Mir ist es bei meiner Arbeit als Gruppencoach wichtig, dass die Männer in den Runden Kraft und Selbstvertrauen tanken und jeweils neue Ideen vom «Männerzorge» mit in ihren Alltag nehmen können – davon profitieren nicht nur sie selbst, sondern auch ihr Umfeld.

*Michael Eggen, Coach
Leiter Männerzorge*





Helfen Sie mit!

Weihnachten ist immer wieder eine Zeit der Freude und des Schenkens. Viele geben nicht nur ihren Angehörigen und Freunden etwas, sondern nutzen diese besinnliche Zeit, um auch Bedürftigen und Menschen in Not etwas zukommen zu lassen.

Ihre Spende ans Blaue Kreuz Aargau/Luzern hilft der Präventions- und Jugendarbeit sowie von Alkoholsucht betroffenen Menschen und deren Angehörigen.

Vielen Dank für Ihre finanzielle Unterstützung.

Postcheck-Konto: 50-1372-5

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



Ein Mitglied erzählt ...

Ich bin «blau geboren»! Meine Eltern waren ihr Leben lang treue BK-Mitglieder. So bin ich schon als Kind über Hoffnungsbund, Mädchen-gruppe und Töchterbund ins Blaue Kreuz hineingewachsen. Später wirkte ich mit in den verschiedensten Vorständen, Kursen oder Vereinen.

Mit 16 Jahren war ich zu einer Hochzeit im Welschland eingeladen. Ich musste selbstverständlich bei der Tradition mitmachen, mit Wein anzustossen. Heimlich wurde mir immer wieder eingeschenkt und ich war gewohnt, das Glas auszutrinken. Unter schallendem Gelächter der ganzen Hochzeitsgesellschaft torkelte ich stockbetrunken die lange Hotel-treppe hinunter in mein Zimmer. Am nächsten Morgen – mit einem gewaltigen Kater – wusste ich, wer meine wirklichen Freunde sind: meine Blaukreuzfreunde.



Marlies Bär, Walde

Tim:out – Neues Jahr. Neuer Verzicht. Neuer Gewinn

In Grossbritannien ist der «Dry January» (trockene Januar), ein grosser Erfolg. Tausende machen nach den Festtagen mit und verzichten einen Monat lang auf Alkohol. Mit «time:out new year» knüpfen wir an diese Aktion an und führen diese zum ersten Mal in der Schweiz durch. Machen auch Sie mit und motivieren Sie Angehörige, Freunde und Nachbarn!

Während der Fastenzeit läuft dann die bewährte Aktion «time:out classic».

Infos unter www.timeoutschweiz.ch



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

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

