



gemeinsam handeln

Dezember 2016

Alkoholsucht

**Gesprächsgruppen
sind wirksam**

Fokus

**Niederschwellig-
keit als Schlüssel**

gemeinsames Engagement

**Schoggichäfer-
Verkauf unterstützt
Jugendarbeit**

Prävention

Beratung

Begleitung



Gesprächsgruppen sind wirksam

Das Blaue Kreuz AG/LU setzt schon lange auf Gesprächsgruppen. Was bewirken diese Gruppen aber bei den Teilnehmenden?

Viele Menschen, die von einer Sucht betroffen sind, fühlen sich mit ihren Fragen, Ängsten und mit ihrer Scham allein. Sie empfinden es darum als Erleichterung, wenn sie sich in einer Gruppe mit anderen Betroffenen austauschen können. Eine Teilnehmerin beschreibt die Gesprächsgruppe als «Raum, wo ich mich mit meinem Problem vollkommen ernst genommen und verstanden fühle».

Konkrete Hilfe

Eine andere Teilnehmerin sagt: «Die Gesprächsgruppe für Frauen trägt massgeblich zur Aufrechterhaltung meiner Abstinenz bei.» Dies liegt vor allem daran, dass sich in einer geschlechtsspezifischen Gruppe Frauen freier mit ihren Schwierigkeiten auseinandersetzen können. Sie ermutigen sich gegenseitig und helfen einander, Strategien zu entwickeln, um dem Suchtdruck widerstehen zu können.

Gemeinschaft stärkt

Auch aus der Gesprächsgruppe für Männer bekommen wir Rückmeldungen, dass die Gruppe motiviert, dran zu bleiben. In allen Gruppen wird die Gemeinschaft als stärkend empfunden; sie ist für einige Teilnehmende zu einem wichtigen Teil ihres sozialen Netzwerkes geworden. Deshalb ist es uns ein grosses Anliegen, dieses unterstützende Gruppenangebot noch weiter ausbauen zu können. Ziel ist ein ganzheitliches Angebot, das unterschiedliche Menschen anspricht.



Maltherapeutische Gruppe

Der erste Versuch mit einer maltherapeutischen Gruppe ist positiv. Mit Muriel Guntelach konnten wir eine erfahrene, einfühlsame Kunsttherapeutin gewinnen. Es gibt Menschen, welche über visuelle Impulse einen besseren Zugang zu ihren Themen finden als durch Gespräche. Bei manchen ist es auch eine Ergänzung zur herkömmlichen Suchtberatung oder Therapie. Das Malen, der aktive Umgang mit Farben kann ein Impuls sein, Schritte zu wagen und sich auf einen Veränderungsprozess einzulassen. Einige Menschen müssen zuerst einen gewissen Leistungsdruck überwinden, bevor sie frei und ohne zu bewerten malen können. Muriel Guntelach beschreibt, dass Teilnehmende nach dem Malen entspannter nach Hause gehen als sie gekommen sind.

Aktuelles Gruppenangebot

- Gesprächsgruppe für Frauen
- Gesprächsgruppe für Männer
- Maltherapeutische Gruppe

Für das erste Halbjahr 2017 starten alle Gruppenangebote Anfang Januar.

Informationen unter www.blaueskreuz-aglu.ch

Fokus

Niederschwelligkeit als Schlüssel

Die Überwindung, ein Unterstützungsangebot aufzusuchen, ist für Personen mit Alkoholproblemen gross. Die Anzahl Betroffener, die keine Hilfe suchen, liegt bei über 90 Prozent. Ein Schlüsselfaktor, um Unterstützung in Anspruch zu nehmen, ist die Niederschwelligkeit der Hilfeleistung. Hier setzt das Blaue Kreuz mit seinen Beratungs- und Gruppenangeboten an.

Doch nicht nur Betroffene fragen unsere Dienstleistungen nach. Auch Arbeitgebende haben Fragen zum Umgang mit Mitarbeitenden mit Alkoholproblemen. Oder Angehörige brauchen Rat bezüglich Unterstützungs- und Abgrenzungsmöglichkeiten.

Ihre finanzielle Unterstützung macht all diese Angebote aber erst möglich. Darauf sind wir angewiesen. **Herzlichen Dank für Ihre wichtige Spende!**



**Postcheck-Konto:
50-1372-5**

*Lilian Studer,
Geschäftsführung
Blaues Kreuz
Aargau/Luzern*





Jetzt mitmachen

Mit dem *Schoggichäfer*-Verkauf wird die Jugend- und Präventionsarbeit des Blauen Kreuzes AG/LU wie *roundabout*, Ortsgruppen oder das Kinderferienlager finanziert.

Helfen Sie mit, indem Sie Jugendliche, Lehrpersonen oder Leitende von Jugendgruppen auf diese Aktion aufmerksam machen! Dabei können sie nicht nur ihre Klassenkasse oder das Taschengeld aufbessern, sondern leisten einen wichtigen Beitrag für die Fortführung unserer Jugend- und Präventionsangebote.

Weitere Infos unter www.schoggichaefer-aktion.ch oder 062 837 70 10

Weihnachts- und Silvesterfeier im Bunker

Am 16. Dezember um 18 Uhr startet in der Minoritätsgemeinde Aarau, Bahnhofstr. 30 die *Bunker*-Weihnachtsfeier für Personen aus unserer Begleitungsarbeit und für weitere interessierte Gäste. *The Kuziem Gospel Singers* stehen neben einem Nachtessen als Höhepunkt auf dem Programm.

Am 31. Dezember um 18 Uhr beginnt dann die Silvesterfeier am gleichen Ort mit einem Essen und dem Film «Heidi». Mehr Infos auf www.blaueskreuz-aglu.ch



time:out – ein lohnender Verzicht

Für eine gewisse Zeit auf Kaffee, Süßes, Alkohol oder Fernsehen verzichten? Lassen Sie sich vom Sonntag, 5.3.2017 bis Ostersamstag, 15.4.2017 mit einem *time:out* herausfordern!

An der Schlussverlosung sind attraktive Preise zu gewinnen. Mehr Infos unter www.timeoutschweiz.ch.



time:out
5. März – 15. April 2017

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

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

