

Berühmte Personen, die keinen Alkohol trinken, Folge 21

Bella Hadid

Sie ist zurzeit eines der erfolgreichsten Supermodels. Es gibt keine grosse Modemarke, für die sie noch nicht auf dem Laufsteg war – und keine bekannte Modezeitschrift, deren Titelseite sie nicht schon einmal geziert hat. Als gefragte Person braucht die 26-jährige Bella Hadid Durchhaltevermögen und Konzentration. Daher hat Alkohol keinen Platz mehr in ihrem Leben.



Bella Hadid auf dem Laufsteg für Anna Sui während der New York Fashion Week 2017.

Isabella Khair «Bella» Hadid wurde am 9. Oktober 1996 in Washington, D.C., geboren. Sie ist die Tochter des ehemaligen holländisch-amerikanischen Models Yolanda Hadid, geborene Van den Herik, und des Immobilienmaklers Mohamed Hadid, der als junger Mann aus Palästina ausgewandert ist. In ihren ersten Lebensjahren wuchs Bella mit ihrer älteren Schwester Gigi und ihrem jüngeren Bruder Anwar auf, die wie sie selbst später eine Modelkarriere einschlugen. Als Bella Hadid vier Jahre alt war, liessen sich ihre Eltern scheiden und die Geschwister zogen mit ihrer Mutter auf eine Ranch in der Nähe von Santa Barbara, Kalifornien. Später heiratete die Mutter erneut und fünf Geschwister aus der früheren

Beziehung ihres neuen Mannes schlossen sich der Familie an.

Bella Hadid genoss das friedliche Leben auf dem Land, wollte – oder musste – aber schon früh zum Familieneinkommen beitragen. So nahm sie im Alter von 14 Jahren einen Job in einem Geschäft an, das Fruchtsäfte verkaufte. «Das heisst nicht, dass ich nicht eine sehr privilegierte Erziehung genossen habe», sagt sie heute. «Aber meine Eltern sind Einwanderer, die hierherkamen und für alles, was sie erreichten, hatten arbeiten müssen. Von klein auf wusste ich, was ein Dollar wert ist.»

Als kleines Kind begeisterte sich Bella Hadid für das Reiten. Als Teenager ritt sie professionell und träumte davon, an den olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro teilzu-



Liebe Leserin, lieber Leser

Seit der Covid-Krise steigt die Nachfrage nach Beratung. Es ist sozusagen eine Medaille mit drei Seiten, zwei guten und einer schlechten.

Die schlechte zuerst: Die steigende Nachfrage geht mit einem steigenden Bedarf an Unterstützung einher. Das Ziel eines jeden Hilfsangebots sollte jedoch sein, sich langfristig überflüssig zu machen. Davon sind wir heute weit entfernt.

Mit seiner Strategie Alkohol plus beschäftigt sich das Blaue Kreuz mit jeder Form von Sucht. Laut dem Neurobiologen Gerald Hüther suchen Menschen mit ihren Verhaltensstrategien ständig nach einem inneren Gleichgewicht. Die Tatsache, dass sie dabei auf Mittel zurückgreifen, die auch schädlich sein können, zeugt von einem Ungleichgewicht. Dieses wird ausgelöst durch Stress, Angst oder Trauer – Zustände, die zum Beispiel durch eine Pandemie hervorgerufen werden können.

Kommen wir zu den guten Nachrichten. Dass Menschen mit Kummer nach Hilfe suchen, ist ein Riesenschritt nach vorn. Es bedeutet, dass sie Schamgefühle und die Angst vor Stigmatisierung überwinden. Heute gilt als stark, wer nach Lösungen sucht. Die gute Seite für das Blaue Kreuz: Es wenden sich derzeit immer mehr Menschen an unsere Beratungsstellen. Das zeugt von Vertrauen in unsere Kompetenz, Menschlichkeit und Professionalität – über alle Krisen hinweg.

Rona Liechti
Nationale Koordinatorin
Beratung und Gesprächsgruppen



Bella Hadid 2017 bei der Eröffnungsgala der 70. Filmfestspiele von Cannes.

nehmen. Drei Jahre davor musste sie ihren Traum jedoch aus gesundheitlichen Gründen aufgeben. Bei ihr wurde eine chronische Borreliose diagnostiziert, ebenfalls bei ihrer Mutter und ihrem jüngeren Bruder. Fast zur gleichen Zeit öffnete sich für die junge Frau aber eine andere Tür: Bella Hadid begann, für ein Werbeprojekt des Unternehmens Flynn Skye zu modeln. Gegen Ende des Jahres 2014 zog die junge Frau nach New York, wo sie an der Parsons School of Design ein Fotografiestudium begann. Kurz darauf unterzeichnete sie bei IMG Models einen Vertrag und brach ihr Studium ab, um sich auf die Modelkarriere zu konzentrieren. Rückblickend sagt sie: «Es gab eigentlich nie einen Zeitpunkt in meinem Leben, in dem ich gesagt habe: «Ich will ein Model sein!»»

Karrierebeginn: Nicht ohne die Schwester

Bevor Bella Hadid sich in der Branche etablieren konnte, war ihre Schwester Gigi bereits ein erfolgreiches Model. Es dauerte eine Weile, bis Bella Hadid aus dem Schatten ihrer Schwester heraustrat und ihr eigenes Image aufbauen

konnte. «Ich war die hässlichere Schwester. Ich war die Brünette. Ich war nicht so cool wie Gigi, nicht so aufgeschlossen», erinnert sie sich. «Das haben die Leute über mich gesagt. Und wenn man es so oft gesagt bekommt, glaubt man es leider auch.» Bella Hadid, die eigentlich wie ihre Schwester blond ist, hat ihr Haar dunkel gefärbt, um sich von ihr abzugrenzen. «Ich habe einfach eine dunklere Persönlichkeit. Meine Schwester ist blond und ich bin brünett, das ist eine gute Unterscheidung», meint sie. Damit spielt sie auf den strahlenden Charakter von Gigi an, den sie erwähnt, wenn sie auf ihre Schwester angesprochen wird. Schon früh arbeiteten die beiden Schwestern gemeinsam als Models. Sie waren zusammen in der Frühlingskampagne 2015 der Boutique Balmain zu sehen. Auch heute noch modeln die Schwestern gemeinsam. Auch mit ihrem Bruder Anwar hatte Bella gemeinsame Fotoshootings, unter anderem für die Marken Fendi, Moschino und Zadig & Voltaire.

Vom Erfolg verwöhnt ...

Schon 2015, im zweiten Jahr ihrer Modelkarriere, gelang Bella Hadid der Durchbruch. Sie

erlangte zunächst nationale, dann internationale Berühmtheit. Auf der New York Fashion Week ging sie für bekannte Marken wie Marc Jacobs, Tommy Hilfiger und Diane von Furstenberg auf den Laufsteg. Es folgten Shows in Mailand für Moschino, Missoni und Bottega Veneta. Im Dezember 2015 posierte sie an der berühmten Métiers-d'Art-Modeschau von Chanel. Ende 2015 wurde Bella Hadid von den Leserinnen der Zeitschrift Models.com zur besten Newcomerin des Jahres gewählt. Ihre erste grosse Auszeichnung holte sie 2016, als sie zum «Model of the Year» gewählt wurde. Seitdem gewann Hadid fünf Model-Awards und wurde für zwei weitere Auszeichnungen nominiert. Die Liste der Mode- und Accessoire-Unternehmen, für die sie bereits auf dem Laufsteg stand, ist lang und die Namen sind illustriert. Fendi, Moschino, Versace, Chanel, Alexandre Vauthier, Miu Resort und Max Mara gehören dazu. Auch hat sie für die Uhrenmarke Tag Heuer, den Parfümriesen Bulgari und die Schuhfirma Nike posiert. In vielen Ländern war und ist Bella Hadid auf den Titelseiten der grössten Modezeitschriften zu sehen – von «Vogue» über «Elle» bis zu «Cosmopolitan» und dem südkoreanischen «W Magazine». Ihre Verträge für grosse Marken haben Bella Hadid zu einer reichen Frau gemacht – ihr Vermögen wurde 2020 auf etwa 25 Millionen Dollar geschätzt.

Wenn sie nicht als Model arbeitet, engagiert sich Bella Hadid gerne für soziale Zwecke. Sie hat sogar ihre eigene Stiftung gegründet, die «Bella Hadid Charity». Damit unterstützte sie nach der katastrophalen Explosion in Beirut im Jahr 2020 Hilfsorganisationen und rief öffentlich zu Spenden auf. Auch in den USA engagierte sie sich für Wohltätigkeitsorganisationen wie zum Beispiel «Feeding America», die landesweit Lebensmittelhilfe leistet. Auch in den Social Media ist Bella Hadid aktiv. Dort beeindruckt sie vor allem mit einfühlsamen Posts zum Thema psychische Gesundheit. Mit ihrem Geschäftspartner Jen Batchelor betreibt sie Kin Euphorics, eine Produktlinie für alkoholfreie Getränke auf der Basis von pflanzlichen Stoffen.

Privat ist Bella Hadid seit dem vorletzten Jahr mit dem Kunstdirektor Marc Kalman zusammen. Zuvor lebte sie mehrere Jahre als

Single, nachdem die turbulente Beziehung mit dem kanadischen Sänger Abel Tesfaye in die Brüche gegangen war.

... aber auch glücklich?

Schon in ihren jungen Jahren musste sich Bella Hadid mit persönlichen Problemen auseinandersetzen. Mehrere traumatische Erlebnisse in der Kindheit – sie spricht nicht darüber – lösten in ihr offenbar Ängste und Unsicherheiten aus, die sie bis heute begleiten. Eine Zeit lang war Bella Hadid mager-süchtig, was sie auf die Nebenwirkungen eines Medikaments gegen ADHS zurückführt, das bei ihr diagnostiziert worden war. «Ich frage mich immer noch, wie ich als Mädchen mit unglaublichen Unsicherheiten, Ängsten, Depressionen, Körperbild- und Essproblemen, in diese Branche kommen konnte. Zudem wurde ich nicht gern angefasst und litt unter starken sozialen Ängsten. All das machte mich im Laufe der Jahre zu einer guten Schauspielerin. Ich zeigte ein Lächeln oder ein starkes Gesicht. Ich hatte immer das Gefühl, etwas beweisen zu müssen.»

Anfang 2021 lösten der Stress und der Zwang, immer gut drauf sein zu müssen, eine Art Burnout aus. Heute sagt Bella Hadid über diese Zeit, dass sie den Kontakt zu sich selbst verloren hatte, weil sie zu sehr versuchte hatte, es allen recht zu machen. «Es bereitet mir buchstäblich Bauchschmerzen, wenn jemand mit mir unzufrieden ist. Also gebe ich immer alles. Das Problem ist, dass dann nicht genug für mich übrig bleibt.» Über ihren damaligen Gemütszustand sagt Bella Hadid: «Ich wurde manisch. Ich liess meine Haare bleichen und glich einer Trollepuppe. Dann färbte ich sie erneut – und es sah aus wie ein Sonnenaufgang...» Es folgten Wochen der Verzweiflung, ohne dass sie die Ursache dafür erkennen konnte. Schliesslich verbrachte sie zweieinhalb Wochen in psychologischer Behandlung in Tennessee. «Die Therapie war das grösste Geschenk, das ich mir je selbst gemacht habe.» Hadid änderte ihre Sicht auf das Leben und stieg bei der alkoholfreien Getränkemarken Kin Euphorics ein.

Zum Jahresende beschloss sie, den Alkohol vollständig aus ihrem Leben zu verbannen. Bis dahin hatte sie regelmässig Wein und

andere alkoholische Getränke getrunken. Sie war zwar nie eine übermässige Trinkerin gewesen, aber im Sommer 2014 wurde sie mit Alkohol am Steuer erwischt und musste für ein Jahr ihren Führerschein abgeben. Alkohol zu trinken war für Bella Hadid «kein nachhaltiger Lebensstil», weshalb es ihr nicht allzu schwerfiel, darauf zu verzichten. Es sei für sie wichtig, sich selbst kontrollieren zu können. Die Frage, ob sie sich vorstellen könne, in Zukunft wieder Alkohol zu trinken, verneint sie. «Ich habe nicht das Bedürfnis danach, weil ich weiss, wie es ist, um drei Uhr morgens mit schrecklichen Ängsten aufzuwachen und an eine einzige Sache zu denken, die ich vor fünf Jahren gesagt habe». Seit sie keinen Alkohol mehr trinke, sei sie ruhiger geworden.

Eine offene und soziale Persönlichkeit

Die Tatsache, dass Bella Hadid offen über private Dinge spricht, zeigt ihren freimütigen und ehrlichen Charakter. Sie beschreibt sich selbst als jemanden, der gern möchte, dass jeder um sie herum glücklich ist. Als gesellige Persönlichkeit verbringt sie gerne Zeit mit ihren Freunden. Diese sind zahlreich, darunter auch Prominente wie Kylie und Kendall Jenner, der Popstar Justin Bieber oder Stephen Baldwins Tochter Hailey. Daneben geniesst Bella Hadid regelmässig das entspannte Leben. Trotz der vielen Vorgaben der Modemarken, für die sie auf dem Laufsteg zu sehen ist, strahlt sie eine gewisse Natürlichkeit aus, und sei es nur ihr typisches Lächeln und ihr wiederholtes «actually» in Interviews.

Über ihre Weltanschauung und politischen Ansichten spricht Bella Hadid hingegen nur selten. Sie tritt punktuell in Erscheinung, etwa wenn es darum geht, sich für Rechte von Minderheiten einzusetzen. Was ihre Religion betrifft, so bezeichnet sie sich selbst als Muslimin, aus Respekt vor der Herkunft ihres Vaters. In jungen Jahren gehörten zu ihrem sozialen Umfeld auch viele Juden. Bella Hadid bleibt offen für verschiedene Weltanschauungen. «Ich bin sehr spirituell und denke, dass ich mich mit jeder Religion identifizieren kann», sagte sie einmal. «Für mich geht es nicht um «meinen» oder «deinen» Gott. Ich rufe einfach denjenigen an, der bereit ist, für mich da zu sein.»

Die Gute Nachricht

Du bist ein Gott, der mich sieht. (Gen 16,13)
Jahreslosung der Kirchen 2023

Hagar ist auf der Flucht. Sie wurde als Sklavin schlecht behandelt und erniedrigt. Nun flüchtet sie vor dieser unmöglichen Situation. Alles, was sie will, ist, nach Hause zu kommen. Dafür nimmt sie den Weg durch die Wüste auf sich.

An einer Wasserstelle begegnet Hagar Gott. Gott bewegt sie zur Umkehr und gibt ihr eine Verheissung mit auf den Weg: Ihre Nachkommen würden zahlreich sein.

Diese Begegnung verändert Hagar. Sie fühlt sich von Gott gesehen und verstanden. Sie, die als Sklavin wie Dreck behandelt wurde und nichts galt, ist für Gott wichtig. Gott sieht sie und ihre Situation. Und sie ist Gott nicht egal.

Das ist die Botschaft der diesjährigen Losung: Gott sieht uns. Gott sieht mich. Egal, wie es um mich steht und wie ich mich selbst sehe.

Wenn Gott mich sieht, werde ich nicht übersehen. Dann gehe ich nicht unter zwischen den vielen, die auch noch da sind. Vor denen ich mich kleiner mache, als ich bin, weil ich denke, sie seien erfolgreicher, witziger, intelligenter, sportlicher als ich.

Gott sieht mich. Gott sieht mich an. Ich habe Ansehen bei Gott. Ich bin es wert, von Gott gesehen zu werden. Gott bin ich nicht egal. Gott bin ich genug. Gott schaut mich an: liebevoll, anerkennend, aufrichtend.

Diesen Blick voller Liebe dürfen wir im neuen Jahr spüren!

Matthias Felder
Vizepräsident Blaues Kreuz Schweiz

JETZT RESERVIEREN: +41 (0)81 410 10 20

WINTERFREUDEN IN DAVOS

Bus & RHB
GRATIS
Diverse Aktivitäten &
Bergbahnen
VERGÜNSTIGT

www.seebüel.ch

 **Seebüel**
Hotel *** Café ▪ Restaurant ▪ See

**Trauerspende –
Ihr Zeichen der
Hoffnung.**



IBAN CH62 0900 0000 3000 8880 3
www.blaueskreuz.ch/spende

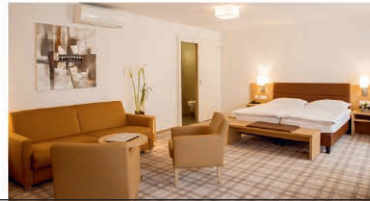


Gemütliche Atmosphäre und Gastlichkeit wird bei uns gross geschrieben. Zwei Konferenz- und Banketträume bis 200 Personen stehen für Schulungen, Konferenzen, Ausstellungen und verschiedene private Anlässe zur Verfügung.

Petersgraben 23 | CH-4051 Basel
Tel. +41 61 261 81 40 | Fax. +41 61 261 64 92
www.hotelrochat.ch | info@hotelrochat.ch

Hotel Rochat seit 1899

**** Hotel mit *** Komfort.**
Historisches Gebäude unter Denkmalschutz in der Basler Altstadt.
Zentrale und sehr ruhige Lage.
Nähe Universität und Kantonsspital.
80 Betten / 50 Zimmer renoviert mit *** Komfort,
Bad oder Dusche, WC, FullHD Slim & Smart TV
mit 150 internationalen Kanälen, Minibar
und high Speed Wlan Internet.



Unsere Heimgegangenen

Blaues Kreuz Bern

Gottfried Burkhalter, 100 Jahre

Blaues Kreuz Stengelbach

Oswald Brugger-Hähni, 68 Jahre

Blaues Kreuz Winterthur

Walter Beutler, 86 Jahre

Profitieren Sie von 10% Rabatt und den genossenschaftlichen Vorteilen!



Wer ist die Vaudoise ?

Seit 1895 im Schweizer Markt präsent, zählt die Vaudoise Versicherung hierzulande zu den sichersten und vertrauenswürdigsten Versicherungen. Dies dank ihren genossenschaftlichen Wurzeln und der langfristig ausgerichteten Vision.

Ihre Vorteile als MitarbeiterIn und/oder aktives Mitglied des Blauen Kreuzes:

- **10% Rabatt** auf alle privaten Versicherungen (Auto, Motorrad, Haushalt, etc.) der Vaudoise
- **Zusätzliche 10% Rabatt** bei Einschluss der Nulltoleranz-Grenze bei Alkohol im Strassenverkehr in Ihrer Auto- und Motorradversicherung

Weitere Vorteile als Vaudoise-Kunde:

- Sie profitieren von einer genossenschaftlichen **Gewinnbeteiligung** (in den letzten Jahren erhielten Sie im Durchschnitt 15% der Prämie zurück)
- Sie haben die Möglichkeit, vom **lebenslangen Maximalbonus** zu profitieren (einmalig in der Schweiz).
- Sie profitieren von einer **persönlichen, einfachen und schnellen Schadenabwicklung**.
- Sie erhalten eine **kostenlose Überprüfung** Ihrer Versicherungs- und Vorsorgesituation.

Wer ist für Sie zuständig?

Mein Name ist Philippe Küffer. Ich arbeite seit mehr als 10 Jahren für die Vaudoise. Von Beginn an hat mich die genossenschaftliche Struktur und die soziale Verantwortung, welche die Vaudoise Versicherungen wahrnimmt, begeistert.

Ich bewundere das Engagement, welches das Blaue Kreuz tagtäglich in unsere Gesellschaft einbringt und damit vielen Menschen in unserem Land eine grosse Hilfe ist.

Sie können mich unter folgenden Koordinaten erreichen. Ich bin gerne in allen Versicherungs- und Vorsorgefragen für Sie da.

Vaudoise Versicherungen
Philippe Küffer, Versicherungs- und Vorsorgeberater
Thunstrasse 20, 3000 Bern 6
T 031 356 51 36, M 076 372 73 62
pkueffer@vaudoise.ch - www.vaudoise.ch



Alkohol ist ein «falscher Freund» des Schlafs

Auf den ersten Blick scheint der Genuss eines Glases oder sogar mehrerer Gläser Alkohol gut für den Schlaf zu sein. Während Alkohol in der Regel während der ersten Stunden beim Einschlafen und nicht Aufwachen hilft, bringt er hingegen den Rest der Nacht durcheinander: Der Schlaf wird fragmentierter, man wacht nachts oder manchmal früh am Morgen auf und kann nicht wieder einschlafen. Alkohol ist also ein «falscher Freund» des Schlafs.

Wir alle kennen die Redensart «Guter Wein macht schläfrig». Auch wenn viele Trinkende den Eindruck haben, dass Alkohol den Schlaf erleichtert, ist doch klar, dass er zwar eine beruhigende Wirkung hat, aber auch den Schlafzyklus stört, bestimmte Schlafstörungen verschlimmert und Auswirkungen auf die Wachphasen hat.

Alkohol ist kein Mittel gegen Schlaflosigkeit

Wenn Menschen vor dem Schlafengehen Alkohol konsumieren, hat eine geringe Dosis in der Regel wenig oder keine Auswirkungen auf die verschiedenen Schlafphasen, während eine hohe Dosis stärkere Auswirkungen auf den gesamten Schlaf hat.

Dennoch ist Alkohol ein schlechter Ersatz für ein Schlafmittel, insbesondere für Menschen, die anfällig für Schlafstörungen sind. Diese Menschen sollten vor dem Schlafengehen nur in Massen Alkohol konsumieren oder ganz darauf verzichten.

Alkoholkonsum kann bestimmte Schlafstörungen wie Schlaflosigkeit, Schlafapnoe und Schnarchen verschlimmern. Jede zehnte Person, die unter Schlaflosigkeit leidet, greift zu Alkohol, um Schlafprobleme zu lindern.

Leider ist das selbst als Ausnahme eine sehr schlechte Idee.

Wachsamkeit und Funktionieren am nächsten Tag

Am Tag nach einer Episode exzessiven Trinkens ist die Fähigkeit der Konsumierenden, anspruchsvolle Aufgaben zu bewältigen, aufgrund der störenden Auswirkungen des Alkoholmissbrauchs auf den Schlafzyklus beeinträchtigt. Übermäßiger Alkoholkonsum wirkt sich indirekt auf die Aufmerksamkeit oder die Funktionsfähigkeit am nächsten Tag aus. Obwohl diese Beeinträchtigungen meist nur geringfügig sind, können sie bei komplexen oder gefährlichen Aufgaben erhebliche Auswirkungen haben. Einer der Hauptgründe dafür, dass sich Menschen am Tag nach einem Rausch schlecht fühlen, ist die Müdigkeit. Nach einem Rausch gibt es keinen guten Schlaf!

Weiterführende Information:

www.schlafwissen.com/alkohol-schlafen

Quelle: www.educalcoo1.qc.ca/informer/sante-bien-etre/effets-corps-particularites-individuelles/guide-sur-lalcoo1-et-le-sommeil. Übersetzt und angepasst mit freundlicher Genehmigung von Éduc'Alcoo1.

Literatur zum Thema Sucht bei älteren Menschen

Entgegen der weitverbreiteten Meinung nehmen Suchtprobleme mit zunehmendem Alter im Allgemeinen nicht ab, sondern zu. Nachlassende Lebenskräfte und Einsamkeit können den Griff zum Alkohol begünstigen.

Der Verlag des Blauen Kreuzes hält eine Liste mit lesenswerten Büchern zum Thema Sucht im Alter für Sie bereit. Einige davon sind jetzt in unserem Online-Shop vergünstigt erhältlich.

Bücherliste

www.blaueskreuz.ch/fileadmin/Blau1es_Kreuz/Schweiz/PDFs_Downloads/BuchlisteSuchtUndAlter.pdf



Blaukreuz-Webshop

www.blaueskreuzverlag.ch/shop

«Wir waren gefordert, klarer aufzuzeigen, was wir im Einzelnen leisten, um das Profil der psychosozialen Beratung zu schärfen»

Letzten September sind die Fachstelle für Alkohol- und Suchtprobleme des Blauen Kreuzes Bern-Solothurn-Freiburg und das Ambulatorium der Klinik Südhang in der Stadt Bern gemeinsam an einen neuen Standort gezogen. Zusammen bieten sie Suchtbetroffenen ein komplettes Angebot an. Wie funktioniert die Zusammenarbeit? Der Bereichsleiter Beratung + Therapie und stellvertretende Geschäftsführer des Blauen Kreuzes Bern-Solothurn-Freiburg, Mike Sigrist, beantwortet unsere Fragen.



Mike Sigrist, Bereichsleiter Beratung + Therapie des Blauen Kreuzes Bern-Solothurn-Freiburg.

Blaues Kreuz: Herzliche Gratulation zum Umzug. Sind schon alle Kartonschachteln ausgepackt?

Mike Sigrist: Nein! (lacht) Wir haben die Beratungstätigkeit rasch wieder aufgenommen, es gibt aber noch einiges zu tun. Ziel ist es, dass sich die Klientinnen und Klienten, aber auch das Beratungsteam wohl fühlen, denn das überträgt sich auf die Qualität der Beratung.

Wie seid ihr organisiert?

Es gibt drei Teams: das Blaukreuz-Team, das Südhang-Team und die Vereinigung der beiden Teams. Wir haben nicht fusioniert, sondern bleiben zwei unabhängige Organisationen. Die Arbeit unter einem Dach soll aber Synergien fördern; es braucht noch etwas Zeit, bis dieses Zusammenleben Früchte trägt. Anfangs hatten wir eine Reihe von Treffen und gemeinsa-

mer Zeit geplant, mussten dann aber erkennen, dass aufgrund der hohen Arbeitsbelastung weit weniger möglich war als ursprünglich vorgesehen. Unsere Kulturen unterscheiden sich deutlich. Während für das Südhang-Team jede Minute Geld kostet, in der kein Patient behandelt wird, verfügen wir über ein Pauschalbudget und sind es gewohnt, alle Mitarbeitende einzubeziehen und die Dinge ausdiskutieren.

Sind die Teams bereits vollständig?

Ja. Wir sind fünf Beratende. Beim Südhang arbeiten gegen fünfzehn Personen, meist Ärztinnen und Ärzte. Diese sind aber nur teilzeitlich im Ambulatorium tätig. Es gibt im Suchtbe-

reich zu wenig Ärzte, weshalb diese häufig an mehreren Orten wirken, beispielsweise zusätzlich als Belegärzte oder an einer Heroinabgabestelle. Im Durchschnitt arbeiten etwa fünf Südhang-Mitarbeitende gleichzeitig im Ambulatorium. Somit sind unsere Präsenzteams ungefähr gleich gross.

Du hast den Umzug des bernischen Blauen Kreuzes geleitet, arbeitest selbst aber in Langenthal. Hat sich das bewährt?

Wir befassen uns schon seit rund fünf Jahren mit integrierter Versorgung. Sie ist überall im Suchtbereich ein Thema. Bisher ist dieser Ansatz nicht unbedingt zum Vorteil der psychosozialen Beratung ausgefallen, weil oft der medizinische Teil dominiert. Wir sagten uns, anstatt zu warten, bis wir dazu gezwungen werden, suchen wir besser selbst ein Modell dafür. In Biel arbeiten wir schon seit längerem mit dem Südhang zusammen. Die Organisa-

«Wir sagten uns, anstatt zu warten, bis wir dazu gezwungen werden, suchen wir besser selbst ein Modell.»

tion fragte uns dann für Bern an, unter anderem, weil sich deren bernische Tagesklinik mit Ambulatorium in einer Liegenschaft befand, die abgerissen werden sollte. Das beschleunigte alles, wir

mussten uns innert weniger Monate entscheiden, ob wir unsere Fachstelle in der Berner Altstadt an einen gemeinsamen Standort verlegen wollten.

Wie ist die Idee einer integrierten Versorgung aufgekommen?

Der Vorschlag kam aus der Politik, sie ist aber auch aus fachlicher Sicht sinnvoll.

Ging es um Kosteneinsparung?

Ja, und zwar im gesamten Gesundheitsbereich. An den Schnittstellen zwischen einzelnen Institutionen kommt es zwangsläufig zu Reibungsverlusten. Im Suchtbereich gilt das biopsychosoziale Modell, das bedeutet, dass Sucht den Menschen als Ganzes betrifft. Es gibt keine Disziplin, die allein alle erforderlichen Therapien anbietet. Aus fachlicher Sicht geht es in erster Linie um eine verbesserte Versorgung.

Das ruft nach einer engeren Kooperation ...

Genau. Diese hat es schon immer gegeben, mit ambulanten und stationären suchtmedizinischen Angeboten, ambulanten psychosozialen Angeboten und der Arbeitsintegration. Wir bilden nun gemeinsam die gesamte Bandbreite ab. In Anbetracht der zunehmenden Medizinialisierung der Suchtarbeit ist eine solche Zusammenarbeit für das Blaue Kreuz eine Chance.

Wie gestaltet sich die Kooperation mit dem Südhang konkret?

Sie orientiert sich am Klienten beziehungsweise am Patienten. Es ist klar definiert, wann wir einander Personen zuweisen. Es gibt zwar nach wie vor Personen, die sich nur im Südhang oder nur bei uns aufhalten. Die Fälle werden aber immer komplexer. Das heisst, es gibt immer mehr Klientinnen und Klienten, die Angebote beider Institutionen in Anspruch nehmen. Befindet sich jemand in der falschen Institution, werden die Ressourcen falsch eingesetzt. Wir überlegen uns deshalb bei jeder Person, welche Institution besser zu deren aktuellen Bedürfnissen passt.

In welchem Fall überweist ihr eine Klientin oder einen Klienten an den Südhang?

Da ist zum Beispiel jemand, der/die einen ambulanten Alkoholzug machen will, weil er/sie zu viel trinkt. In diesem Fall empfehlen wir eine medizinische Abklärung im Südhang. Auch bei einem psychiatrischen Problem ist der Südhang die passende Adresse.

Und wann schickt der Südhang Personen zu euch?

Zum Beispiel, wenn jemand für eine Therapie zu wenig motiviert ist und daher eine Begleitung braucht oder wenn psychosoziale Probleme im Vordergrund stehen. Die psychosoziale Beratung deckt mehr Themen ab als eine Therapie. Eine weitere Stärke unseres Angebots ist die Betreuung der Angehörigen.

Auch sie sind bei uns am richtigen Platz. Wir machen übrigens grundsätzlich nur Vorschläge. Der Entscheid über den nächsten Schritt liegt bei der Klientin und dem Klienten.

Was unternimmt ihr über die Zuweisungen hinaus, damit eure Teams voneinander lernen können? Gibt es Anlässe für den fachlichen und persönlichen Austausch?

Viel Austausch geschieht informell. Überweisungen werden einfacher, wenn man den Partner und dessen Angebote kennt und wertschätzt.

Habt ihr euch überlegt, an der Schnittstelle zwischen beiden Institutionen noch aktiver zu werden?

Es ist immer eine Herausforderung, sich dafür neben der Haupttätigkeit Zeit zu nehmen.

Würden zwei bis vier gemeinsame Veranstaltungen jährlich nicht drinliegen, zum Beispiel in Form von Weiterbildung?

Dieser Ansatz klingt interessant. Wir würden es gern machen, müssen aber auch auf den Zeitaufwand achten.

Welche Einwände gab es beim Blauen Kreuz gegen den Zusammenzug?

Es gab tatsächlich Befürchtungen. Wir fragten uns beispielsweise, ob wir neben einem medizinischen Partner bestehen könnten.

Was meinst du mit «bestehen»?

Dem medizinischen Bereich stehen mehr Ressourcen zur Verfügung als uns. Es gab

Befürchtungen, dass die Zuweisungen einseitig von uns an den Südhang gehen würden. Gegen den Umzug sprach auch, dass unser früherer Standort in der Berner Altstadt ideal war. Zudem war der Mehrwert einer engeren Zusammenarbeit ungewiss. Entsprechend intensiv waren unsere Diskussionen vor dem Entscheid. Eine Befürchtung war auch, dass die Hemmschwelle der Klientel, uns aufzusuchen, nach dem Zusammenzug höher liegen könnte, weil durch unsere Nachbarschaft zum Südhang die Niederschwelligkeit unserer Angebote gefährdet wäre. Wir waren zudem gefordert, klarer zu definieren und aufzuzeigen, was wir im Einzelnen leisten, um das Profil der psychosozialen Beratung zu schärfen.

schwelle der Klientel, uns aufzusuchen, nach dem Zusammenzug höher liegen könnte, weil durch unsere Nachbarschaft zum Südhang die Niederschwelligkeit unserer Angebote gefährdet wäre. Wir waren zudem gefordert, klarer zu definieren und aufzuzeigen, was wir im Einzelnen leisten, um das Profil der psychosozialen Beratung zu schärfen.

Haben sich diese Befürchtungen bewahrt?

Nach meinem Wissensstand läuft die Zusammenarbeit wirklich gut und auf Augenhöhe. Die Anzahl der Zuweisungen sind auf beiden Seiten in etwa ausgeglichen und unsere Fallzahlen sind gleichgeblieben. Ich betrachte das Ganze bisher als Erfolg. Unser Geldgeber, der Kanton Bern, betrachtet das Modell mit Wohlwollen. So sichern wir auch unsere Zukunft.

Wo liegen zurzeit die grössten Herausforderungen in der Zusammenarbeit mit dem Südhang?

In der Effizienz der Zusammenarbeit, dem Aufbau von komplementären Angeboten und in gemeinsamen Neuentwicklungen.

Wie beurteilen deine Mitarbeitenden den Umzug heute?

Positiv. Wir alle sind am Lernen, und das braucht Zeit.

Was möchtest du deinem Team mitteilen?

Ich möchte ihm danken, dass es die Komfortzone verlassen und sich auf dieses Abenteuer eingelassen hat. Die Zusammenarbeit bietet neue Möglichkeiten – nutzen wir sie!

«Ich danke unseren Mitarbeitenden, dass sie die Komfortzone verlassen und sich auf dieses Abenteuer eingelassen haben.»

«Es gab Befürchtungen, dass die Zuweisungen einseitig von uns an den Südhang gehen würden.»

In eigener Sache: Gesucht per sofort oder nach Vereinbarung

Social Media Manager / Specialist (40-60%)



Sie wollen das Blaue Kreuz in der Schweiz bekannter machen und von seiner attraktiven Seite zeigen! Sie sind Teil eines sechsköpfigen Teams und dem Bereichsleiter Kommunikation und Fundraising unterstellt. Sie betreuen unsere Social-Media-Kanäle und leiten selbstständig Social-Media-Kampagnen.

Das vollständige Inserat finden Sie auf www.blaueskreuz.ch/news/detail/social-media-managerin-40 (QR-Code oben rechts)

Für weitere Auskünfte kontaktieren Sie bitte Lukas Weber, Bereichsleiter Kommunikation und Fundraising: 079 691 42 45.



Unterstützen Sie uns,
damit wir andere
unterstützen können.



IBAN CH62 0900 0000 3000 8880 3
www.blaueskreuz.ch/spende



Impressum

BLAUES KREUZ
Verbandszeitschrift des Blauen Kreuzes Schweiz
ISSN 0006 – 4629
www.blaueskreuz.ch
Erscheint sechsmal jährlich.
Auflage: 2284 (WEMF-beglaubigt)

Redaktion: Lukas Weber

Layout und Druck
Brüggli Medien, 8590 Romanshorn

Zuschriften sowie Adressänderungen, Inserate,
Abonnemente, Versand und Probenummern an
Redaktion BLAUES KREUZ
Blaues Kreuz Schweiz, Lindenrain 5, 3012 Bern
Telefon 031 300 58 60, redaktion@blaueskreuz.ch

Anzeigen

Anzeigentarif auf
www.blaueskreuz.ch/bk-anzeigentarif
Redaktions- und Insertionsschluss für Nr. 2/2023:
14. Februar 2023

Im Rückspiegel

