

# befreit!

## Liebe Spenderin, lieber Spender

Willkommen bei unserem auf-  
gefrischten Spendenmagazin «Sie  
helfen – wir helfen». Darin be-  
richten wir über Projekte, die wir  
dank Ihrer Unterstützung ver-  
wirklicht haben oder gerne würden.

Artikel über Suchtfragen und  
Mitteilungen aus dem Blauen Kreuz  
finden Sie künftig im Newsletter  
«Blaues Kreuz», den Sie zusammen  
mit dem Spendenmagazin erhalten.  
Wir wünschen Ihnen eine kurz-  
weilige Lektüre!

Der Einzahlungsschein ist neu in  
der Mitte des Newsletters «Blaues  
Kreuz» eingehftet. Sollten Sie  
weitere Einzahlungsscheine  
benötigen, lassen Sie es mich bitte  
wissen.

Herzliche Grüsse



lukas.weber@blaueskreuz.ch  
Leiter Kommunikation und  
Fundraising

## Aktuell

# GÖNN DIR EINE AUSZEIT!



## Mit «time:out» motivieren wir Jung und Alt zu einem gesünderen Lebensstil.

Seit 35 Jahren ermuntern wir junge  
Menschen in der Fastenzeit dazu, etwa  
auf Alkohol, Rauchen, Süssigkeiten oder  
aufs Smartphone zu verzichten. Was  
seinerzeit unter «Lohnender Verzicht»  
ins Leben gerufen wurde, heisst heute  
«time:out».

Anfang Jahr haben wir das time:out-  
Angebot stark erweitert, und zwar mit  
neuen Verzichtsanschlägen – Verlänge-  
rung der Fastenzeit, Ausnüchterung nach  
Neujahr und der Teilnahme in einer  
Gruppe –, vor allem aber mit der nagel-

neuen Website [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch).  
Wer teilnimmt, erhält gratis einen News-  
letter. Zurzeit erarbeiten wir Unterrichts-  
mittel über ein suchtfreies und gesundes  
Leben, die wir für den Schul- und Religi-  
onsunterricht kostenlos abgeben. Und  
wir drehen Videoclips fürs Internet, mit  
denen wir junge Leute zum Mitmachen  
bewegen.

Mit time:out bringen wir Jung und Alt  
dazu, ungesunde Konsumgewohnhei-  
ten zu überdenken, eine Zeit lang auf ein  
Genussmittel zu verzichten und gesün-  
der zu leben – für immer! **+**

[simon.weiss@blaueskreuz.ch](mailto:simon.weiss@blaueskreuz.ch)

## IHRE SPENDE HILFT

**Gemeinsam für eine Welt, in der Alkoholkonsum kein Leid verursacht.**

**Postkonto 30-8880-3 – IBAN CH62 0900 0000 3000 8880 3 – [www.blaueskreuz.ch/spenden](http://www.blaueskreuz.ch/spenden)**





Demnächst beim Blauen Kreuz

## SUCHTFREI DANK EINER APP

**Mit einer Smartphone-App möchten wir Misserfolge in der Suchtberatung verhindern.**

Beim Alkoholentzug kommt es häufig zu Rückfällen. Gute Vorsätze, eine angefangene Therapie und bewährte Methoden genügen leider nicht immer, um sich von einer Sucht zu befreien. Das Blaue Kreuz entwickelt mit Partnern eine Smartphone-App, die Misserfolge in der Suchtberatung verhindern soll: das DAS-Tool.

Die App «das-Tool» unterstützt Klientinnen und Klienten über einen sogenannten Chatbot. In regelmässigen Zeitabständen erfassen sie ihren Alkoholkonsum auf dem Smartphone. Zusätzlich tragen sie ihr persönliches Ziel zur Konsumbeschränkung sowie tatsächliche

oder befürchtete Risikosituationen und bewährte Techniken zur Vermeidung solcher Situationen ein.

Der Vorteil einer App gegenüber einer Beraterperson ist, dass sie den Klienten rund um die Uhr «zuhören» und ihnen «Ratschläge geben» kann. Dadurch können eine angezielte Konsumbeschränkung leichter erreicht und Rückfälle oder gar Behandlungsabbrüche verhindert werden.

Die neue App wird ab 2020 vom Blauen Kreuz, der Berner Gesundheit und der Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme im Rahmen eines Pilotprojektes getestet. Ab 2021 wird sie allen interessierten Suchtfachstellen in der Schweiz zur Verfügung stehen. +

michaela.mauron@blaueskreuz.ch

Joachim Focking, Unternehmensberater

## DARUM SETZE ICH MICH FÜRS BLAUE KREUZ EIN

**Joachim Focking wirkt ehrenamtlich im Zentralvorstand des Blauen Kreuzes Schweiz und im Vorstand des Kantonalverbandes Zürich mit.**

Joachim ist Unternehmensberater und leitet mit einem Partner zusammen die Firma TS integration. Er ist verheiratet und lebt in Montreux und Zürich.

«Meine erste Erfahrung mit dem Blauen Kreuz reicht bis in meine frühe Kindheit zurück. Meine Eltern nahmen damals einen Alkoholkranken auf, der dringend Distanz zu seinem gewohnten Umfeld brauchte. Da unsere Wohnung klein war und wir vier Kinder waren, musste er im Kinderzimmer schlafen.

Zugegeben, das war keine angenehme Erfahrung. Die Not dieses Mannes hatte mich allerdings berührt. So kam es, dass ich beruflich immer wieder für Organisationen arbeite, die sich suchtabhängigen Menschen widmen. Nach elf Jahren Tätigkeit als stellvertretender Gesamtleiter der Stiftung Sozialwerke Pfarrer Sieber bat mich das Zürcher Blaue Kreuz, es in einer finanziell schwierigen Situation zu unterstützen. Da man gleichzeitig das Amt des Präsidenten zu besetzen suchte, wurde ich schliesslich zum Präsidenten gewählt. Seit 2017 wirke ich auch im Zentralvorstand des Blauen Kreuzes Schweiz mit, wo ich das Ressort Finanzen leite.» +



**339**

Freiwillige leiteten letztes Jahr Tanzgruppen in unserem Präventionsprogramm «roundabout».

**650**

Personen verzichteten letztes Jahr im Rahmen unserer Aktion «time:out» auf ein Genussmittel.

**220 224**

Franken vertrauten uns letztes Jahr unsere Spenderinnen und Spender an.

**Sie helfen – wir helfen**  
Frühling 2019  
Redaktion: Lukas Weber  
Postkonto 30-8880-3

Blaues Kreuz Schweiz  
Lindenrain 5, 3012 Bern  
031 300 58 60  
info@blaueskreuz.ch

**Blaues Kreuz Schweiz**  
Croix - Bleue Suisse