Blaues Kreuz
Thurgau + Schaffhausen

4/26



mittendrin.

Im Einsatz. Seit 150 Jahren.

EDITORIAL

Lass uns feiern und an die guten Werke denken!

Das Blaue Kreuz befindet sich im 150-jährigen Jubiläumsjahr. Das 150. ist angebrochen und wird am 21.09.2027 vollendet sein. Was für eine Freude! Als Team haben wir das gebührlich mit einem Glas unseres Jubiläumströpfels «MARIN» gefeiert.
Das Blaue Kreuz wurde 1877 aus der Not und mit Gottes Hilfe, von einem Pfarrer gegründet. Dieser junge Pfarrmann hatte in seiner Kirchgemeinde viele Begegnungen mit Menschen und deren Angehörigen, welche in Not und Trauer, verursacht durch eine Alkoholsucht, begleitet werden mussten. Suchthilfe hat es zu dieser Zeit nicht gegeben. Somit war die Kirche eine der wenigen Anlaufstellen für Hilfe, teilweise auch Nothilfe. Die Gründungsmitglieder haben sich nicht ausdenken können, wie diese Organisation, Blaues Kreuz, an internationalem Einfluss (über 40 Länder) wachsen wird.

Dieses rasante Wachstum war erstaunlich. So wird beschrieben, dass bereits nach wenigen Jahren, durch die Mithilfe von Blaukreuzgruppen, viele tausende Betroffene und deren Familien Linderung und Zukunft erfahren durften. Ein Erbe, das gross gewürdigt werden darf. Genau darin sehe ich persönlich die Herausforderung in unserem Wirken heute. In diesem Erbe, man kann auch sagen «Berufung», würdigt und haushälterisch im Sinn des Zwecks, **den Stab des Läufers weiterzutragen und einer nächsten Generation weiterzugeben. Solange es Suchterkrankungen geben wird, hat das Blaue Kreuz seine Berechtigung.** Noch viel mehr, ich denke, es geht wieder darum dieses Erbe neu und zeitgerecht zu entdecken und darin zu laufen.

Stossen Sie mit uns an auf unsere langjährige und gott-bewirkte Jubilarin.



Roger Stieger, Geschäftsführer

«Bei mir steht gerade alles Kopf!»

Wenn die Emotionen das Steuer übernehmen

Am 19. September 2026 brachte unsere Dance-Show von roundabout & boyzaround, umrandet von einem Kurztheater, mit dem Motto «Alles steht Kopf», das Pentorama zum Beben. Insgesamt haben 600 Personen unsere Tanzshow in Begeisterung miterlebt. Mit 160 Mitwirkenden war der Abend eine Freude. Inspiriert vom gleichnamigen Film stand eine zentrale Botschaft im Mittelpunkt: Alle Gefühle, auch die unangenehmen wie Trauer, Wut oder Angst, sind wichtig, wertvoll und absolut normal. Sie sind unsere inneren Wegweiser und helfen uns dabei, zu wachsen und das Leben zu verarbeiten.

Warum emotionale Kompetenz für Jugendliche essenziell ist

Gerade im Jugendalter läuft das emotionale Zentrum (limbisches System) auf Hochtouren, während der für die Impulskontrolle zuständige präfrontale Kortex noch reift. Jugendliche erleben Gefühle oft überwältigend intensiv:
Gefühle sind Leitsysteme & Alarmanlagen: Sie signalisieren Bedürfnisse (z. B. Wut markiert Grenzverletzungen, Trauer zeigt Bedeutung).
Gefühle steuern unser Verhalten: Werden Gefühle dauerhaft heruntergeschluckt, entladen sie sich oft auf andere Weise, zum Beispiel durch Rückzug, Streit oder körperliche Beschwerden.
Eigene Gefühle deuten und reflektieren zu können ist ein Mehrwert.
Ein gesundes Selbstwertgefühl: Die Jugendlichen & Kinder lernen die wichtige Erkenntnis: *«Jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jedes Verhalten ist in Ordnung.»* Das nimmt den Druck und hilft gegen Selbstzweifel.
Handlungsautonomie: Vom reinen Reagieren zum Agieren. Wer gelernt hat, genau hinzusehen, was in ihm vorgeht, kann innehalten, anstatt sofort impulsiv zu reagieren. Es entsteht ein wertvoller Denkraum zwischen dem Auslöser und der eigenen Reaktion.
Konstruktive Konfliktkultur: Statt verletzender Vorwürfe lernen sie, ihre eigenen Grenzen ruhig und respektvoll zu kommunizieren.

Umsetzung in den roundabout- & boyzaround- Gruppen

Hinter jedem Gefühl steckt ein Antreiber, z.B. eine Verletzung, ein ungestilltes Bedürfnis oder eine Angst. Auf diese Entdeckungsreise wollen wir uns mit den Jugendlichen begeben.

Jeden Monat erhalten alle Gruppen ein neues Toolkit, um ein spezifisches Gefühl genauer unter die Lupe zu nehmen und die eigene emotionale Kompetenz zu stärken.

Deborah Greuter



Jubiläumsgetränk Tröpfel «MARIN»

«Alle wollten noch ein Glas!»

Das Blaue Kreuz lanciert zu seinem 150-jährigen Bestehen ein Jubiläumsgetränk: den alkoholfreien Schaumwein Tröpfel «MARIN», hergestellt von der Firma Tröpfel GmbH in Mammern TG. Die Unternehmerinnen Patricia Dähler-Kraus und Esther Schaefer-Meier haben «Tröpfel» erfunden, eine Kombination aus Schweizer «Truube» und «Öpfel». Hier berichten sie, was den MARIN so besonders macht.

Was hat euch dazu bewogen, die Anfrage des Blauen Kreuzes zur Kreation eines Jubiläumsgetränks anzunehmen?
Patricia Dähler-Kraus: Sehr viele Punkte stimmen überein. Obwohl wir ein Wirtschaftsunternehmen sind und ihr eine Suchtfachorganisation seid, verfolgen wir beide im Kern dasselbe gesellschaftliche Ziel: Die Normalisierung und Aufwertung des alkoholfreien Genusses. Es darf niemand abseitsstehen, der keinen Alkohol trinken will, kann oder darf. Es muss stilvolle und feine Alternativen zum Alkohol geben. Die Prävention ist uns ein sehr grosses Anliegen, aber sie funktioniert nur, wenn auch der Genuss nicht zu kurz kommt. Es muss eine Alternative und nicht ein Verzicht sein. Wir von Tröpfel sind nicht gegen Alkohol, aber jeder sollte die Möglichkeit haben, etwas Ebenbürtiges trinken zu können und damit auch nicht aufzufallen.

Hattet ihr bereits andere solche Partnerschaften?
Nein, bei einer Partnerschaft muss man hinter dem anderen Unternehmen stehen können. Daher haben wir uns auch zuerst mit dem Blauen Kreuz näher auseinandergesetzt, bevor wir zusagten.

Wie unterscheidet sich der Tröpfel MARIN von den Tröpfel-Sorten, die ihr bereits im Sorti-ment führt?
Der MARIN ist nicht süss. Alle unsere Tröpfel enthalten Schweizer Früchte. Der Tröpfel MARIN ist der erste Tröpfel, der zudem auch Schweizer Kräuter enthält.



Patricia Dähler-Kraus und Esther Schaefer-Meier

Eignet sich der Tröpfel MARIN als Apérogetränk, ist er eine passende Essensbegleitung oder beides?
Er ist das perfekte Apérogetränk und ein ideales Willkommensgetränk, wenn man sich in geselliger Runde trifft. Gerade auch bei Treffen tagsüber, wenn die einen mit dem Auto kommen und die anderen keinen Alkohol trinken wollen oder können, passen unsere Tröpfel perfekt! Zum Essen passt der MARIN nur bedingt, weil viele Konsumentinnen und Konsumenten dann lieber etwas ohne Kohlensäure trinken. Hier passt unsere andere Linie «Sansbulle alkoholfrei» besser, ohne Kohlensäure und fein abgeschmeckt. Der Tröpfel MARIN passt als Magenöffner, also zwischen zwei Essensgängen, wieder ausgezeichnet.

Eignet der Tröpfel MARIN sich sowohl für die kalte als auch die warme Jahreszeit?
Unbedingt, aber immer acht Stunden im Kühlschrank vorkühlen und dann in der Eisschale auf den Tisch bringen und gekühlt trinken.

Habt ihr immer genügend Rohstoffe zur Verfügung?
Vor allem beim Tröpfel MARIN haben wir noch keine Erfahrung! Reicht die geplante Menge der Flaschen oder nicht? So oder so, da wir mit frischen Schweizer Früchten und Kräutern arbeiten, müssen wir wieder bis zum Herbst warten, bis der neue Tröpfel abgefüllt werden kann!

Wieso der Name Tröpfel MARIN?
Ein zentraler Leitsatz (Vision) des Blauen Kreuzes lautet: «Das Blaue Kreuz bewegt». Also was ist logischer als Wasser als Metapher? So kamen wir auf den Namen MARIN: Man denkt dabei sofort an tiefes Wasser, Bewegung, Dynamik. Zudem ist Marineblau die Farbe des Blauen Kreuzes.

Einige Führungspersonen und Mitarbeitende des Blauen Kreuzes durften den Tröpfel MARIN bereits im Mai degustieren. Wie lief diese Degustation ab? Fand das Getränk sofort Gefallen oder wurde es anschliessend noch abgeändert?
Wir waren sehr gespannt. Einerseits waren wir selbst überzeugt von unserem MARIN, anderseits waren wir auch sehr nervös wegen der Frage, ob wir auch den Geschmack vom Blauen Kreuz treffen würden. Es war ein durchschlagender Erfolg: Alle waren begeistert und wollten noch ein Glas! Daher war klar, dass wir keine Änderung vornehmen mussten.

Der Tröpfel MARIN kann im Shop der Jubiläumswebsite des Blauen Kreuzes bestellt werden. Der Verkaufspreis liegt bei **CHF 18.50** pro Flasche. Mit dem Kauf unterstützen Sie unsere Arbeit und können gleichzeitig einen erfrischenden und alkoholfreien Schaumwein geniessen!

Hier können Sie den Tröpfel MARIN bestellen: https://150jahreblaueskreuz.ch.

Blaues Kreuz Schweiz



Langeweile im Ferienlager-Alltag

«Mir isch langwiilig! Was söll i mache?» Wer kennt diesen Satz nicht?

Warten, warten, warten

Nach einer Schatzsuche mit Geheimbotschaften, Postenlauf und Rätsel trifft die erste Gruppe am späteren Nachmittag bei der Feuerstelle ein. Pause, Ausruhen und Warten auf die anderen Gruppen. Etwas trinken und den finalen Code entschlüsseln, damit der Schatz geöffnet werden kann. Klappt aber nur gemeinsam mit den anderen Gruppen. Also warten. Endlich kommt die zweite Gruppe. Austausch, Gestürm, jeder will erzählen, was es braucht. Durcheinander. Und dann wieder: Warten. Es geht ja nur mit allen vier Gruppen. Auf gut Glück wird versucht,



das 4-stellige Zahlenschloss zu knacken. Funktioniert nicht (zum Glück fürs Team :)). Also wieder: Warten. Die vierte Gruppe hat Verspätung, massiv. Die Geduld wird auf die Probe gestellt, das Leiterteam gefordert, der Zeitplan kommt ins Wanken. Wir machen mal Feuer, damit wir anschliessend schneller sind. Die Leiter wissen ja, was in der Schatzkiste ist. Holz herbeibringen, zerkleinern, aufschichten, anzünden, warten. Endlich: Die Schatzkiste ist geöffnet, das Nachtessen aus der Schatzkiste kann zubereitet werden. Einige haben Lust zu helfen, packen an, andere nicht. Eine Leiterin initiiert ein Spiel, manche spielen mit, manche sitzen daneben. Eine Lagersituation, wie sie oft vorkommt. Nichts Spektakuläres und doch beobachte ich etwas, was mir zu denken gibt.

Freizeit gestalten?

Im Lager planen wir Freizeit ein. Viele Kinder geniessen es, selbst zu bestimmen, was sie tun wollen. Sie haben viele Ideen und finden auch Gspändli dazu. Seit einigen Jahren beobachte ich, dass es vermehrt Kinder gibt, die nicht wissen, wie sie sich beschäftigen sollen oder was sie möchten. Oft genügt ein Anstoss, eine Idee, manchmal hilft nicht mal das. Im Gespräch mit diesen Kindern finde ich oft heraus, dass sie viel Zeit am TV, Handy oder Tablet verbringen (dürfen). Ein Killer für Kreativität und Selbstentwicklung.

Langeweile als Chance

Damit sind wir wieder bei der Einstiegsfrage. Wie gehen wir mit Langeweile um? Haben wir immer grad ein «Programm»/»Gerät» bereit oder lassen wir auch mal «Langeweile» zu? Aus Langeweile kann Kreativität entstehen.
Wie gehen Sie damit um, wenn Ihr Kind sagt: «Mir ist langweilig». Natürlich ist es im Moment einfacher, dem Kind einfach ein «Gerät» in die Hand zu drücken und danach Ruhe zu haben. Aus Präventionssicht wäre es hilfreicher, das Kind ernst zu nehmen, ihm aber auch mal Langeweile zuzutrauen: «Ich sehe, dass dir langweilig ist. Ich bin überzeugt, dass du etwas findest, womit du dich beschäftigen kannst.» Das braucht Zeit, Ausdauer und Nerven. Denn das Kind kommt wahrscheinlich nach zehn Minuten erneut, und es ist ihm immer noch langweilig. «Ich sehe, dass dir immer noch langweilig ist. Ich glaube, dir fällt bald etwas ein.» Kinder, die gelernt haben, Langeweile auszuhalten und sie selbst «aufzulösen», sind weniger abhängig von äusseren Reizen. Sie haben einen stärkeren Willen und trauen sich mehr zu. Lassen wir auch mal Langeweile zu – für unsere Kinder!

Markus Haubenschmid

Selbstbewusst & Souverän im Berufsleben

Für ein gesundheitsförderlichen Start in die Lehre!

Der Beginn einer beruflichen Grundbildung stellt für Jugendliche einen bedeutenden Schritt in Richtung Berufsleben dar. Sie verlassen den vertrauten schulischen Rahmen und müssen sich auf neue Anforderungen einstellen. Sie erhalten zunehmend den Status von Erwachsenen und übernehmen erste Verantwortungsbereiche, sind jedoch häufig noch finanziell abhängig und in ihrer persönlichen Reife im Aufbau.

Das Projekt «Selbstbewusst & Souverän im Berufsleben» verfolgt das Ziel, einen praxistauglichen Jugendschutz-Standard zum Umgang mit Alkohol in Lehrbetrieben zu entwickeln, um ein gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld sicherzustellen. In der Pilotphase wird das Projekt regional im Kanton Schaffhausen umgesetzt. Die Projektlaufzeit ist bis Herbst 2028 festgelegt. Der Start erfolgt zum Lehrbeginn im August 2026.

Das Projekt verfolgt dabei keinen restriktiven Ansatz, der bestehende Teamtraditionen wie ein gemeinsames Feierabendbier verbietet. Vielmehr soll ein verantwortungsvoller, reflektierter und konsequenter Umgang mit Alkohol in einem Umfeld gefördert werden.

Das Projekt unterstützt Lehrbetriebe dabei, ihre Verantwortung im Umgang mit jungen Menschen und ihre Vorbildfunktion wahrzunehmen und umzusetzen, indem sie ihre Werte klar und nachvollziehbar an Lernende vermitteln und aktiv vorleben. Das Projekt trägt zudem zur Sensibilisierung für Arbeitssicherheit bei.

Bei erfolgreicher Pilotphase soll das Projekt «Selbstbewusst & Souverän im Berufsleben» zu einer Jugendschutzzertifizierung führen. Mit einem Jugendschutz-Label können Lehrbetriebe ihr Engagement nach innen und aussen sichtbar machen und sich als verantwortungsbewusste Ausbildungsbetriebe positionieren. Dadurch entsteht ein klarer Qualitätsrahmen, der Lehrbetriebe stärkt und dazu beiträgt, Jugendlichen einen gesundheitsförderlichen Einstieg ins Berufsleben zu ermöglichen. Nach erfolgreicher Evaluation ist die Überführung in ein dauerhaftes Angebot vorgesehen.

Bruno Hoffmann

150 Jahre
Blaues Kreuz
Thurgau + Schaffhausen

Blaues Kreuz Thurgau Schaffhausen
Prävention und Gesundheitsförderung
Amriswilerstrasse 50 ▪ 8570 Weinfelden
info@blaueskreuz-tgsh.ch ▪ +41 71 622 40 46



IMPRESSUM:
Herausgeber:
Blaues Kreuz Thurgau Schaffhausen

Verantwortlich Text/Redaktion/Layout:
Lena Widmer, Sekretariat
und Roger Stieger, Geschäftsführer
Bilder:,
wenn nicht erwähnt, eigene Bilder

Postkonto 85-4540-2

IBAN: CH80 0900 0000 8500 4540 2