



## Wir schliessen die Lücke: Begleiteter Entzug als Chance für ein neues Lebensgefühl

**Peter Klanica**  
Suchtberater Fachstelle  
Blaues Kreuz Liestal  
Stiftung Blaues Kreuz /  
MUSUB beider Basel

Viele unserer Klient\*innen würden gerne einen Alkoholentzug machen, können sich aber nicht vorstellen, mehrere Wochen in einer Klinik, fern von Familie, Freunden oder Arbeitsstelle, zu verbringen. **Sie sind vielleicht beruflich zu sehr eingespannt oder die familiäre Situation lässt es nicht zu, dass sie für längere Zeit nicht für ihre Angehörigen da sein können.**

Aus diesem Grund bieten die Blaukreuz Fachstellen Baselland und Basel-Stadt das **qualifizierte ambulante Entzugsprogramm (AEP)** an. Dies stellt eine **hervorragende Alternative zu einem stationären Alkoholentzug in einer Klinik dar**. Die Klient\*innen werden im Vorfeld sorgfältig abgeklärt, damit sie an dem Kurs, welcher **mit ärztlicher Begleitung durchgeführt wird**, teilnehmen können.

In dem elf Tage dauernden Kurs werden vielfältige Themen behandelt. **In den ersten Tagen geht es vor allem darum, den körperlichen Entzug zu bewältigen und die kurzfristig erreichte Abstinenz zu stärken.** Danach ein neues Lebensgefühl zu ergründen und eine Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Lebensstil zu entwickeln. Während der ersten Woche werden die Teilnehmer\*innen zusätzlich mit Akupunktur in ihrem Entzug unterstützt. Gerade die Akupunktur wird von unseren Klient\*innen sehr geschätzt. Ein weiteres grosses Thema, das eingehend behandelt wird, ist der **Umgang mit einem Rückfall**, welcher wie ein Damoklesschwert über allen Teilnehmer\*innen schwebt. Den Kursbesucher\*innen werden **Instrumente zur Verfügung gestellt**, die sie ermächtigen, **die kommenden Herausforderungen wie**

## Trinkaufforderungen durch Bekannte oder grosses Alkoholverlangen, zu meistern.

Inzwischen bieten wir die Kurse mehrmals jährlich an und die durchwegs **positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden** bestärken uns die Kurse weiterzuführen.

Seit mehreren Jahren bieten wir parallel zum AEP auch das Ambulante Stabilisierungsprogramm (ASP) an. Das ASP entstand aus der Idee, die bewährten stützenden Strukturen des AEPs für bereits alkoholentzogene Personen, bei denen aktuell eine hohe Rückfallgefahr besteht, zur Stabilisierung zu nutzen.

### Unser Kursangebot im 2023

**Kurs 1:** 06.02. – 16.02.2023

**Kurs 2:** 12.06. – 22.06.2023

**Kurs 3:** 18.09. – 28.09.2023

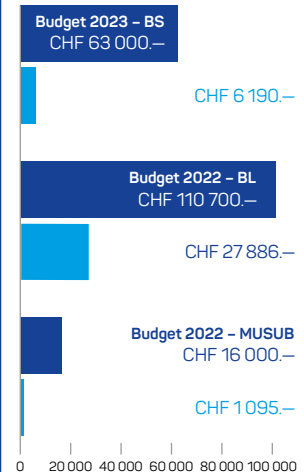
**Kurs 4:** 20.11. – 30.11.2023

Bei Interesse oder Fragen stehe ich oder unser Beratungsteam Ihnen gerne zur Verfügung.



Ab sofort ist der aktuelle Jahresbericht auf unserer Website verfügbar. Mit der Jahresrechnung und zahlreichen Berichten und Bildern liefert er einen umfassenden Rückblick auf das Jahr 2022 der Stiftung Blaues Kreuz/MUSUB beider Basel. Gedruckte Exemplare können auf Wunsch auch per Post zugestellt werden.

### Spendenbarometer Stand per Ende März 2023



#### Impressum

© Stiftung Blaues Kreuz  
MUSUB beider Basel  
Redaktion:  
Jacqueline Eberhardt  
Erscheint: vierteljährlich

Stiftung  
Blaues Kreuz  
MUSUB beider Basel

Bleichemattweg 56  
4410 Liestal

Peter Merian-Strasse 30  
4052 Basel

Emil Frey-Strasse 140  
4142 Münchenstein

#### Telefon

061 905 20 20 (Liestal)  
061 261 56 13 (Basel)  
061 273 83 05 (MUSUB)  
061 411 06 66 (Münchenstein)

#### Mail

liestal@mituns.ch  
basel@mituns.ch  
info@mituns.ch  
muenchenstein@mituns.ch

[www.mituns.ch](http://www.mituns.ch)

## «Mach halt mal einen Entzug!»

### Liebe Spender\*innen

Wie bei so Vielem im Leben gilt auch hier: gesagt ist leichter als getan. Und selbst wenn jemand dann den Entschluss gefasst hat einen Entzug zu machen, steht er häufig vor der Entscheidung, den Entzug «kalt», also zu Hause und auf sich allein gestellt oder stationär in einer Klinik zu vollziehen. Wobei ein kalter Entzug ohne ärztliche Begleitung hohe gesundheitliche Risiken birgt und ein Entzug in einer Klinik für viele Menschen aufgrund ihres Alltages nicht durchführbar scheint. Genau hier schliesst die Stiftung Blaues Kreuz / MUSUB beider Basel eine entscheidende Lücke. Wir bieten seit vielen Jahren ein ärztlich begleitetes **ambulantes** Entzugsprogramm an, unseren AEP-Kurs. Damit wir diesen gut besuchten und von unseren hochmotivierten Mitarbeiter\*innen geführten Kurs auch weiterhin zum Selbstkostenpreis anbieten können, brauchen wir dringend Ihre Unterstützung.

### Vielen herzlichen Dank für Ihre Spende!

#### Spendenkonto:

Baselland, PC Konto: 41-663289-3, IBAN CH11 0900 0000 4166 3289 3  
Basel-Stadt, PC Konto: 41-663289-3, IBAN CH11 0900 0000 4166 3289 3  
MUSUB, PC Konto: 40-44-0, IBAN CH47 0076 9402 7707 2200 3



Mit herzlichen Grüssen  
**Petra Mylius**  
Geschäftsführerin