



## Den Mut fassen, Hilfe zu suchen

**Jacqueline Eberhardt**  
Bereichsleitung Finanzen/  
Fundraising  
Stiftung Blaues Kreuz/  
MUSUB beider Basel

Unsere Suchtberater\*innen **beraten Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen, Lebenswelten, Persönlichkeiten und Einstellungen**. Eines haben die Menschen, die zu uns kommen, aber alle gemeinsam: Sie **leiden stark** und merken, dass sie immer **weniger Einfluss auf die Menge und Häufigkeit ihres Alkohol- oder Drogenkonsums haben**. Das ist eine sehr schmerzhaft und demütigende Situation. Es erfordert viel Überwindung, zu uns zur Beratung zu kommen.

Um nachhaltige Veränderungen zu erreichen, ist es wichtig, mit jedem/jeder Klient\*in individuell zu schauen, **was bei ihnen zu Sucht und Abhängigkeit geführt hat** und wie sie sich daraus

**wieder lösen können**. Die meisten Betroffenen empfinden das als sehr entlastend.

In der Beratung geht es darum, sich mit der eigenen Geschichte auseinanderzusetzen und zu klären, welche Rolle der Konsum dabei spielt. **Gemeinsam entwickeln wir dann Lösungen** und versuchen die Lebensqualität wieder zu steigern.

### Ein Beispiel:

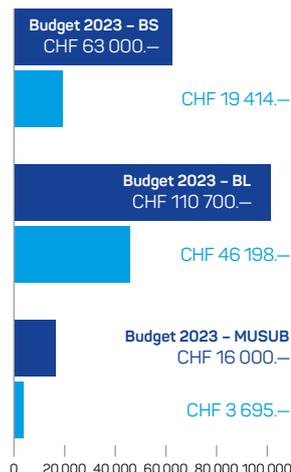
Der Klient hat eine lange Geschichte von Sucht und Gewalt hinter sich. Trotzdem hat er **den Glauben an ein Leben ohne Straftaten und Drogen nicht verloren**. Er hat erfolgreich einen Entzug in einer Suchtklinik gemacht. Leider hat er nach einem dreimonatigen Aufenthalt in der Klinik wieder mit Alkohol und Kokain angefangen. Frustriert und depressiv kommt er zu uns zur Beratung.

Ein wichtiger Schritt zu einem gewalt- und drogenfreien Leben ist es, **neue Verhaltensmuster zu lernen**, die er ausserhalb einer geschützten Institution ausprobieren kann. Da der Klient schon als Kind Opfer häuslicher Gewalt war und Gewalt (als Opfer und Täter) ihn auch in seiner Jugend begleitet hat und eng mit seinem späteren Drogen- und Alkoholkonsum zusammenhängt, ist es für ihn **besonders wichtig, einen konstruktiven Umgang mit Aggressionen, Druck, Trauer und Konflikten zu**

**lernen**. In der Beratung liegt der Fokus darauf und das ist sein Hauptziel.

Im Verlauf der Beratung hat er entschieden, einem Sportverein beizutreten. Diese Freizeitbeschäftigung ermöglicht es ihm, seine **Energie, Kraft und Gefühle konstruktiv zu kanalisieren und dabei Spass zu haben**. Als Teil eines Teams kann er ausserdem **neue soziale Kontakte knüpfen**. Er kommt weiterhin einmal pro Woche zur Suchtberatung.

### Spendenbarometer Stand per Ende Juli 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)

## «Opfer von häuslicher Gewalt»

### Liebe Spender\*innen

Die Auswirkungen von Alkoholismus auf die Familie sind vielfältig und können schwerwiegend sein. Kinder leiden unter Vernachlässigung, emotionaler Instabilität und einem unsicheren Zuhause. Partner\*innen fühlen sich oft hilflos, überfordert und isoliert. Die gesamte Familie leidet unter den Auswirkungen der Sucht und benötigt dringend professionelle Hilfe, um diese schwierige Situation zu bewältigen. Leider ist die Finanzierung solcher Beratungsangebote oft begrenzt und viele haben keinen Zugang zu den dringend benötigten Ressourcen. Deshalb sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Mit Ihrer Spende können wir sicherstellen, dass Familien, die von Alkoholismus betroffen sind, die Hilfe erhalten, die sie dringend benötigen. Ihre Spende wird dazu beitragen, unsere Beratung weiterhin kostenlos anzubieten.

**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