



contact

**Kinder sollen wegen einer
Sucht nicht verzichten
müssen**

Mütter und Väter:

wichtig für die Suchtprävention

Denise Biellmann:

«Sport ist eine Lebensschule»



Manchmal sorgt sich Beatrice Flückiger*, wie sie ihre Familie über die Runden bringen kann. Meist aber findet sie eine kreative Lösung, damit sie und die Kinder trotz Geldknappheit zusammen etwas unternehmen können.

«Kinder müssen oft verzichten»

Bei der alleinerziehenden Mutter Beatrice Flückiger* wurde das Geld nach der Trennung von ihrem alkoholabhängigen Mann knapp. So kann sie zwar ihren Kindern nicht mehr jeden Wunsch erfüllen, dennoch lässt sie sich nicht unterkriegen.

«Manchmal stimmt es mich schon traurig, wenn ich meinen Kindern wieder einen Wunsch abschlagen muss, sie auf einen Kinobesuch mit Freunden oder ein neues Paar Fußballschuhe verzichten müssen. Oder wenn mein Sohn gerne an einem Fussballcamp teilnehmen würde, ich aber die Teilnahmegebühr nicht bezahlen kann.» Beatrice Flückiger ist finanziell nicht auf Rosen gebettet; sie muss jeden Rappen zweimal umdrehen, um für sich und ihre zwei Kinder aufzukommen. Ihre Stelle als Kassiererin in einem Grossverteiler sowie die niedrigen Alimente des Ex-Mannes decken knapp die Lebensunterhaltskosten – am Ende des Monats bleibt in der Regel wenig bis nichts auf dem Konto. «Wenn etwas übrigbleibt, dann lege ich das entweder für Weihnachtsgeschenke für die Kinder auf die Seite oder wir überlegen gemeinsam, wofür wir das Geld brauchen wollen. Manchmal reicht es für einen Zirkusbesuch, manchmal für ein lang ersehntes Spielzeug.»

Alkoholsucht des Mannes beendet Ehe

Geldmangel war für die quirlige 42-Jährige früher kein Thema. Gemeinsam mit ihrem Mann, ei-

nem Hochbauzeichner, und ihren beiden Kindern lebte sie in einer grosszügigen Wohnung auf dem Land. Die Familie konnte sich Ferien am Meer sowie ein Auto leisten, auch Ausflüge oder Restaurantbesuche standen regelmässig auf dem Programm. Nach der Geburt des ersten Kindes hörte die Detailfachhandelsfrau auf zu arbeiten und kümmerte sich vollzeitlich um ihre Familie. Fünf Jahre nach der Tochter (heute 16) kam der Sohn zur Welt – die glückliche Familie schien perfekt. Hinter den Kulissen sah es jedoch anders aus: Stefan Flückigers Alkoholkonsum nahm über die Jahre stetig zu, seine Stimmungsschwankungen und seine Unzuverlässigkeit gefährdeten die Ehe zunehmend, Streitereien waren an der Tagesordnung. «Zuerst dachte ich noch, ich könne meinen Mann unterstützen und ihn dazu bringen, mit dem Alkohol aufzuhören, aber mit der Zeit realisierte ich, dass das nicht möglich war.» Und irgendwann war auch das letzte bisschen Liebe verschwunden.

Neuanfang bringt Entbehrungen

Beatrice Flückiger suchte sich eine Stelle, packte ihre Koffer und zog in eine kleine Wohnung in ei-



Liebe Leserin,
lieber Leser

«Nicht du musstest jahrelang deinen kleinen Bruder ins Bett nehmen. Ich musste kochen, waschen und zu Hause bleiben, damit immer jemand für den Bruder da ist», sagt ein 13-jähriges Mädchen zu seiner Mutter. Diese Aussage lässt einen frösteln. Kinder mit einem suchtkranken Elternteil müssen oft viel zu viel Verantwortung übernehmen. Wenn Alkohol, illegale Drogen, Medikamente oder das Glücksspiel den Familienalltag bestimmen, leiden die Kinder mit. Sie können nicht einfach Kind sein und das tun, was Gleichaltrige sonst machen: Spielen, Freunde zu sich einladen oder Sport treiben und Spass haben. Müssen Jugendliche bei allen Freizeitaktivitäten mitmachen können? Für Kinder aus suchtkranken Familien mag diese Frage zynisch klingen. Denn oft fehlt schlicht das Geld für einen Sportkurs, einen Ausflug, ein Musikinstrument etc. In den Ferien bleiben diese Kinder daheim und sind den Alltagsbelastungen auch in der schulfreien Zeit ausgesetzt. Dabei wäre es so wichtig, dass auch diese Kinder unbeschwerte Stunden mit Gleichaltrigen verbringen könnten. Sucht Schweiz unterstützt diese Kinder und übernimmt die Kosten für sonst unerschwingliche Freizeitaktivitäten. Die Kinder danken es mit strahlenden Gesichtern und herzbewegenden Worten, wie uns viele Rückmeldungen zeigen. Herzlichen Dank, dass Sie, liebe Spenderinnen und Spender, diese Hilfe ermöglichen.

Grégoire Vittoz
Direktor Sucht Schweiz

ner mittelgrossen Stadt am Jurasüdfuss. «In der ersten Zeit war die Umstellung schwierig. Ich musste plötzlich anfangen, abzuwägen, was finanziell möglich war und welche Wünsche ich nicht mehr erfüllen konnte.» Vor allem für die damals zehnjährige Tochter und den fünfjährigen Sohn war es nicht einfach, dass das Geld plötzlich knapp war. «Sie mussten von einem Tag auf den anderen lernen, mit gewissen Entbehrungen auszukommen. Plötzlich lag das neue Trottinett, das alle Kinder in der Schule hatten, nicht mehr drin. Und auch die ganzen elektronischen Geräte, die gross im Trend lagen, konnte ich nicht kaufen.» Für die Tochter aber am Schlimmsten war, dass sie mit ihrem heissgeliebten Ballettunterricht aufhören musste. «Die Kurskosten für ein Jahr waren fast so hoch wie eine Monatsmiete – das konnte ich mir damals einfach nicht mehr leisten.»

Kreativ mit Geldmangel umgehen

Für Familien wie die Flückigers gibt es Hilfe von Sucht Schweiz, damit die Kinder in der Freizeit nicht auf ganz alles verzichten müssen (siehe Kasten). Beatrice Flückiger beschloss, den Kopf nicht hängen zu lassen und das Beste aus ihrer Situation zu ma-

«Zuerst dachte ich noch, ich könne meinen Mann unterstützen und ihn dazu bringen, mit dem Alkohol aufzuhören, aber mit der Zeit realisierte ich, dass das nicht möglich war.»

chen. Kleider, Velos oder Wanderschuhe wurden in Second-hand-Läden gekauft, sie studierte die Aktionsangebote der Lebensmitteläden, plante Ferien auf dem Zeltplatz und meldete Tochter und Sohn beim örtlichen Turnverein an, wo die Jahresgebühr um vieles günstiger als bei anderen Vereinen war. «Eigentlich hat der Mangel an Geld mich und die Kinder zusammengescheisst. Und sie sind meistens sehr einsichtig und verständnisvoll», so die überzeugte Optimistin. «Wir haben uns fast schon einen Sport daraus gemacht, Unternehmungen zu planen, die möglichst wenig Geld kosten.» Dazu gehören u.a. Veloausflüge – die Verpflegung wird dabei im Rucksack mitgeführt –, Waldspaziergänge mit anschließendem Bräteln, ein Bad im See oder Wanderungen im nahegelegenen Jura. «Meine Kinder schätzen es zum Glück, wenn wir gemeinsam etwas unternehmen.» Ein Glücksfall für die dreiköpfige Familie ist auch die Wohnsituation. Dank guten Beziehungen konnte Beatrice Flückiger vor drei Jahren ein kleines Genossenschaftshäuschen in einem familienfreundlichen Quartier mieten. «Dadurch, dass hier viele Familien und alleinerziehende Mütter ebenfalls aufs Geld schauen müssen, fühlen sich meine Kinder sicherlich weniger ausgegrenzt, als wenn ihre Freunde sich immer alles leisten könnten. Sicher, wir müssen auf vieles verzichten, aber ich habe nicht das Gefühl, dass wir unsere Armut vertuschen müssen oder dass der Geldmangel uns unglücklich macht.» (kw)

* Authentisches Porträt. Namen zum Schutz der Personen geändert

Hilfe von Sucht Schweiz

Sucht Schweiz verfügt über einen Hilfsfonds, um dort zu helfen, wo die öffentliche Hand nicht hinreicht. Hintergrund «muss» ein Alkohol- oder ein anderes Suchtproblem sein. Ein Empfehlungsschreiben einer kantonalen Fachstelle muss Teil des Gesuchs sein. Sinnvoll für eine/n Gesuchsteller/in ist, weitere Anlaufstellen zu kontaktieren, damit dem Anliegen allenfalls koordiniert begegnet werden kann.

Wo Eltern Antworten erhalten – Kampagne von Sucht Schweiz

Sucht Schweiz will elternspezifische Angebote weiter ausbauen und Eltern in ihrer Erziehungskompetenz unterstützen. Damit möglichst viele Eltern profitieren können, startete Sucht Schweiz eine Kampagne.

Eines der Schwerpunktthemen von Sucht Schweiz bildete in den letzten Jahren die Unterstützung von Kindern aus Familien mit Suchtproblemen. Denn diese Kinder haben ein sechsmal so hohes Risiko, später selber suchtkrank zu werden. Für Eltern, Kinder und Fachleute wurden deshalb verschiedene Angebote zum Thema «Sucht und Familie» entwickelt.

Starke Eltern, starke Kinder

Für das laufende und die kommenden Jahre will sich Sucht Schweiz nun auf ein neues Schwerpunktthema konzentrieren, ohne dabei die Kinder aus den Augen zu verlieren: die Unterstützung der Eltern. Denn Mütter und Väter, ihre Beziehung zum Kind und die Werte, die in der Erziehung vermittelt werden, spielen in der Suchtprävention eine bedeutende Rolle. Im Erziehungs- und Kommunikationsstil von Eltern wie auch in deren eigener Haltung gegenüber Suchtmitteln wird einer der bedeutendsten Schutzfaktoren zur Vorbeugung von Suchtproblemen



bei Kindern und Jugendlichen gesehen. «Es ist darum wichtig, den Einfluss von Eltern für die Prävention zu nutzen, sie in ihren Erziehungs- und Kommunikationskompetenzen zu stärken und ihnen praxisrelevantes Wissen zu Suchtmitteln und Suchtprävention zur Verfügung zu stellen», sagt Grégoire Vittoz, Direktor von Sucht Schweiz. Denn Mütter und Väter zu unterstützen bedeutet auch, die Kinder zu stärken, damit sie später weniger problematische Suchtverhaltensweisen entwickeln.

Eltern oft unsicher

Viele Eltern machen sich Sorgen über den Umgang ihrer Kinder und Jugendlichen mit Suchtmitteln oder mit dem Internet; sie sind unsicher wie sie über Alkohol oder Drogen sprechen oder wie sie reagieren sollen, wenn ihr Kind Suchtmittel konsumiert. So auch Marianne Müller, Mutter eines 13- und eines 18-jährigen Jungen und regelmässige Leserin der Elternbriefe von Sucht Schweiz. «Ich finde es heute nicht einfach, Kinder zu erziehen und sie auf das Leben vorzubereiten – irgendwie gibt es heute mehr «Problembereiche» als in meiner Kindheit. Besonders der zunehmende Gebrauch von elektronischen Geräten bereitet mir Sorgen. Angst habe ich aber auch, dass meine Jungs Alkohol trinken und dann Risiken eingehen, die sie nicht einschätzen können.» (kw)

Die Angebote auf einen Blick

Pünktlich zum Weltelterntag der UNO vom 1. Juni lancierte Sucht Schweiz die Promotionskampagne zu ihren neuen und überarbeiteten Angeboten für Eltern: Der jüngste Eltern-Newsletter im neuen Kleid widmet sich dem Cannabiskonsum von Jugendlichen. Praktische Hilfestellungen finden sich nun auch auf Facebook. Drei neue Videos zeigen, dass Eltern Unterstützung finden.



Mehr Infos auf www.facebook.com/SuchtSchweiz
Jetzt QR-Code einscannen und elternspezifische Infos und Tipps auf einen Blick lesen!

Beratung



Beratungstelefon

0800 104 104

Über diese Telefonnummer erteilt Sucht Schweiz kostenlos

Beratung und Auskunft:

Montag bis Donnerstag 9 bis 12 Uhr und 14 bis 16.30 Uhr.

Unsere 13-jährige Tochter ist dauernd auf ihrem Smartphone. Was raten Sie uns?

Im Gespräch mit anderen Eltern werden Sie feststellen, dass andere Mütter und Väter ihre Sorgen teilen. Im Alter Ihrer Tochter ist dieses Verhalten normal, vielleicht erinnern Sie sich daran, selbst viel Zeit am Telefon mit Freunden verbracht zu haben. Für Jugendliche ist es wichtig, mit Gleichaltrigen zu kommunizieren – zugleich bergen Smartphones auch Gefahren, und Sie haben als Eltern die Rolle, bestimmte Grenzen zu setzen. Sie können z.B. mit Ihrer Tochter Gebrauchsregeln festlegen: kein Telefon beim Essen sowie in der Nacht. Überdenken Sie Ihre eigene Nutzungsweise und achten Sie darauf, dass getroffene Abmachungen kohärent sind. Am wichtigsten für die Jugendlichen ist es jedoch, dass Ihre

Eltern Interesse zeigen und Anteil nehmen: Diskutieren Sie zusammen darüber, was Ihre Tochter auf dem Smartphone macht und wie sie ihre persönlichen Daten und Bilder schützt. Beraten Sie sie, wenn es darum geht, was sie preisgeben möchte. Wenn es für Sie schwierig ist, das Thema mit Ihrem Kind anzusprechen, u.a. auch, weil Sie die Nutzungsart nicht gutheissen und es sich Ihren Regeln widersetzt, können Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen (beim Schulpsychologen, Jugendberatungsstellen oder über unsere Gratisnummer).

Ihr Beratungsteam von Sucht Schweiz
Wo Eltern Antworten erhalten –
www.suchtschweiz.ch/eltern

Unterstützung für suchtkranke Eltern

Sucht Schweiz will suchtkranke Eltern in ihren elterlichen Kompetenzen stärken, damit sie ihren Aufgaben als Mutter oder Vater besser nachkommen können. Momentan wird dazu ein Elternprogramm entwickelt, an welchem auch die Kinder teilnehmen sollen.

Viele Menschen mit einer Suchterkrankung sind auch Eltern. Oft leiden die Kinder darunter, dass der Vater oder die Mutter aufgrund eines Suchtmittelkonsums ihren Aufgaben als Eltern nicht immer nachkommen, wenn sie z.B. Abmachungen nicht einhalten oder nicht klar kommunizieren. Betroffene Eltern haben oft Mühe, ihre Kinder angemessen zu begleiten oder sind emotional nicht immer verfügbar.

Konkrete Erziehungstipps

Sucht Schweiz wird ein Angebot entwickeln, welches suchtkranke Eltern in ihren elterlichen Kompetenzen stärkt. Teilnehmende sollen in mehreren Kurseinheiten beispielsweise lernen, wie sie zu Hause klar kommunizieren oder wie sie ihren Kindern die nötige Sicherheit vermitteln. «Die Themen werden teilweise ähnlich sein wie sonst in Kursen für Eltern. Es wird aber ein konkreter Bezug zum Umfeld hergestellt, in dem sich die suchtkranken Eltern bewegen. Denn durch die Suchtproblematik entstehen einige Probleme, die andere Familien so weniger kennen», sagt Projektleiterin Sabine Dobler von Sucht Schweiz.



Kompetente Eltern trotz Suchtproblemen

■ «www.elternundsucht.ch», eine Website von Sucht Schweiz, liefert suchtbetroffenen Eltern Informationen, wie sie trotz ihrer Suchtprobleme ihren Aufgaben als Eltern nachkommen können und verweist auf Hilfsangebote.

■ Unterstützen Sie das neue Projekt oder unsere Beratungs- und Informationsdienstleistung mit einer Spende, damit wir unsere Angebote weiterhin kostenlos anbieten können: PC 10-261-7. Danke!

Einbezug der Kinder

Das für Eltern leicht zugängliche Programm soll in mehreren Kantonen und von unterschiedlichen Fachstellen angeboten werden. Ausgearbeitet wird es bis im März 2018 von Fachpersonen aus dem Suchtbereich – unter Federführung von Sucht Schweiz – und voraussichtlich im kommenden Jahr umgesetzt. Speziell an diesem Projekt ist, dass auch die Kinder miteinbezogen werden: Während die Eltern am Eltern-Programm teilnehmen, wird für die Kinder ein Parallelangebot ausgearbeitet. «Eine der grossen Herausforderungen wird sicher sein, möglichst viele betroffene Eltern zum Mitmachen zu motivieren», so Sabine Dobler. (kw)

Zahl im Fokus

Rund **100 000**

Kinder und Jugendliche leben in Familien, die von der Alkoholabhängigkeit eines Elternteils betroffen sind.

Portrait



Auf neuere Suchtprobleme aufmerksam machen

«Wir haben viele treue Spenderinnen und Spender, denen wir sehr dankbar sind, die uns aber vor allem als Fachstelle für Alkoholprobleme kennen», sagt Chantal Hodler, seit Anfang Jahr Leiterin des neu geschaffenen Bereichs Fundraising, Marketing und Kommunikation bei Sucht Schweiz, und fährt fort: «Es muss uns aber noch besser gelingen, in der Bevölkerung auf neuere Phänomene wie Internet- oder Glücksspielsucht aufmerksam zu machen und auch dafür Spenden zu generieren.» Als gemeinnützige Organisation ist Sucht Schweiz stark auf Einnahmen von Privaten angewiesen, um sowohl die Direkthilfe (z.B. Beratungstelefon) wie auch die Grundleistungen (Website, Infomaterialien, Broschüren) zu decken. «Viele Betroffene finden oft unbemerkt über diese Ka-

näle Hilfe oder werden ermutigt, ihre Probleme anzugehen», so die ausgebildete Coachin ECA, die in den letzten 16 Jahren als Fundraiserin, Product Managerin, in der Kommunikation und der Organisationsentwicklung tätig war. «Bei meiner neuen Stelle kann ich nun meine ganzen gesammelten Erfahrungen einbringen.» Heute lebt die in London geborene Bernerin in einem kleinen Waadtländer Dorf. Wie im Beruf schätzt Chantal Hodler Herausforderungen auch im Privatleben. Inspiriert von der Kampagne «Zero Waste Home» von Bea Johnson, versucht sie, ihren Abfall zu reduzieren und auf Plastik zu verzichten. «Momentan füllt unser Dreipersonen-Haushalt einen 17-Liter-Abfallsack in zehn Tagen. Das Ziel bis Ende Jahr liegt bei 14 Tagen.» (kw)



Risikoreiches «Vorglühen»

Das Trinken vor dem Ausgang ist unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen weit verbreitet. Forschungsarbeiten von Sucht Schweiz zeigen, dass das sogenannte Vorglühen dazu verleitet, an einem Abend fast doppelt so viel zu trinken – mit entsprechenden Risiken. Um diese zu minimieren, setzt Sucht Schweiz auf gesetzliche Massnahmen: Wirksam wäre namentlich, Ladenöffnungszeiten zu begrenzen und Preise zu regulieren bzw. Billigstalkohol zu vermeiden. Zudem ist es zentral, Jugendliche und junge Erwachsene zu sensibilisieren.



Fakten zu Cannabidiol (CBD)

THC-armes Cannabis und andere CBD-haltigen Produkte können inzwischen legal gekauft werden. Dieser (scheinbare) Widerspruch zwischen «Cannabis» und «legal» führt zu Verunsicherungen. Daher hat Sucht Schweiz die verfügbaren Informationen rund um CBD (Cannabidiol) in einem Faktenblatt zusammengestellt. Beleuchtet werden Fragen wie: Was ist CBD, welche CBD-haltigen Produkte gibt es, was muss man über die Risiken wissen? <http://shop.suchtschweiz.ch>, Rubrik Info-Materialien/Reihen/Factsheets



Schulstress weiter verbreitet

Fast ein Drittel der 15-Jährigen fühlt sich durch die Arbeit für die Schule gestresst, wie die aktuelle nationale Schülerstudie von Sucht Schweiz zeigt. Bei ihnen kommt es häufiger vor, dass sie an anhaltenden Beschwerden wie z.B. Einschlafschwierigkeiten oder Nervosität leiden. Auch das Rauchen ist bei ihnen weiter verbreitet als bei weniger gestressten Gleichaltrigen. Sucht Schweiz hat auch dazu ein Faktenblatt erstellt (www.suchtschweiz.ch; Rubrik Forschung, HBSC, Faktenblätter)

Unterstützen Sie abhängige Menschen

Neben der Entzugstherapie in einer spezialisierten Klinik können suchtkranke Menschen in einer angegliederten Werkstätte Gegenstände zur Dekoration oder für den täglichen Gebrauch herstellen. Diese Arbeit hilft ihnen, sich von der Sucht zu befreien und ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Mit dem Kauf dieser Produkte unterstützen Sie die Betroffenen in ihren Bemühungen. Eine breite Auswahl an handwerklichen Produkten finden Sie im Shop auf unserer Webseite <http://shop.suchtschweiz.ch>

Contact stellt jeweils eine kleine Selektion vor.



Rose der Hoffnung

Diese Rose wurde vom Rosen- und Gartencenter Richard Huber in Dottikon extra für Sucht Schweiz gezüchtet. Sie leuchtet orange und duftet herrlich.

Bestell-Nr.: 80.0062 Fr. 19.50

Rose Yellow Wonder (Edelrose)

Die Knospe ist geflammt rot, nach dem Aufblühen erscheint ein reines Sonnengelb. Die Blüte ist gut geformt und hat etwa 13 cm Durchmesser. Sie verbreitet einen leichten Duft. Die Pflanze ist gefüllt mit bis zu 35 Blütenblättern; sie ist stark mit aufrechtem Wuchs. Das olivgrüne Blattwerk ist im Austrieb kupferfarbig und auffallend schön geädert. Die Pflanze wird etwa 120 bis 150 cm hoch und ist für Terrassen und Hausgarten geeignet.

Bestell-Nr.: 80.0100 Fr. 19.50



Rose Yves Piaget

Mit ihrer dunkelrosa farbigen Blüte und pfingstrosenartigen Blütenform verbreitet sie einen intensiven Duft. Die Pflanze ist dicht gefüllt mit bis zu 80 Blütenblättern; breitbuschiger, starker Wuchs mit einem resistenten, mattgrünen Blattwerk – eine prächtige Rose mit einer Wuchshöhe von 70 bis 80 cm.

Bestell-Nr.: 80.0101 Fr. 19.50

Bestellschein auf der letzten Seite dieses Heftes. Preise plus Versandkosten von Fr. 7.90. Die Rosenpflanzen werden im Herbst 2017 direkt vom Rosen- und Gartencenter Richard Huber in Dottikon mit Rechnung zu Ihnen nach Hause geliefert.

Weitere handwerkliche Produkte finden Sie in unserem Shop auf <http://shop.suchtschweiz.ch>

«Ich bin die Tochter einer alkoholabhängigen Mutter und im vergangenen Jahr habe ich begriffen, dass ich ihr nicht helfen kann. Ich habe Angst, selbst alkoholabhängig zu werden, und ich habe Angst, dass alles, was ich in meiner Kindheit erlebt habe, mich einholt.»

(20-jährige Frau)

Knobelspass

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------|--------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------|---------------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| blaue Alpenblume | viertes Buch Mose | ↙ | altam. Kulturvolk in Mexiko | Indianer in Südamerika | ↘ | ägypt. Stadt (Staudamm) | ↙ | engl.: es ist | Gewässer in den Bergen | ↘ | Heldengedicht |
| ↙ | ↘ | 3 | | | | Riemen am Zuggeschirr | ↘ | ↘ | | | ↘ |
| ↙ | | | | Tal in Graubünden | | Halt! | | | | 4 | |
| dicker Haarknoten | | | abzüglich | | | | 7 | engl.: sprechen | | | |
| eh. Trainer der CH-Fussballnati | 8 | | Wintersportgeräte (engl.) | | | modern, populär | | frz.: ihre, seine Mz. | | | |
| ↙ | | | | | lat.: baldig (2 W.) | | | | 1 | | biblischer Priester |
| ↙ | | | | | | Priesterstand | Walart: ...wal | | | Weinregion in d. Waadt (2 W.) | |
| alte Getreideart | hundertägiger Riese | Brotkörper | | | Wortteil: stark, übermässig | Explosionsgeräusch | | | | | |
| ↙ | | | | nicht mager | | abfällig: Diener | | 5 | | | |
| Ort mit Mineralquelle im Kt. GR | | | Flugblatt (ugs.) | | 6 | | | brit. Schauspieler (Jude) | | | Schweiz. Bundesarchiv (Abk.) |
| Jacke ohne Ärmel | 2 | | | | | frz.: Jahr | Würdigung | | | | |
| ↙ | | | seelische Schocks | | | | | | | | |
| engl. Gaststätte | | Hauptort d. Kt. NW | | | | | | Fragewort (1. Fall) | | | |
| 3 17 raetsel.ch | | | | | | | | | | | |

Das Lösungswort heisst:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Auflösung Nr. 2/17

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| F | B | A | H | T | | | | | | | |
| O | L | I | V | E | A | L | I | B | I | | |
| R | A | T | R | S | U | P | E | R | | | |
| F | T | F | A | H | L | I | R | E | | | |
| M | A | T | U | R | D | I | A | E | N | | |
| B | I | E | G | E | N | T | D | I | E | | |
| T | R | Y | S | A | L | U | T | | | | |
| | | T | A | D | E | L | R | S | | | |
| U | L | L | A | K | E | S | S | E | | | |
| I | L | O | U | B | I | T | T | E | | | |
| S | A | R | K | A | S | M | U | S | A | T | |
| K | E | I | N | E | R | E | N | K | E | L | |

Lösungswort der letzten Nummer:

PILATUS

Gewinner: **Paul Waldburger**, Zwillikon

0800 800 280

Bei Fragen zu Spenden oder zur Zeitschrift CONTACT erteilt diese Telefonnummer Auskunft: Montag bis Freitag 8.30 bis 12 Uhr.

Sorgen Sie für die Zukunft!

Es ist wichtig, dass Sie die Zukunft Ihrer Familie, Ihrer Kinder und Enkel sichern und rechtzeitig auf lange Sicht deren Wohlergehen planen. Um Irrtümer und Missverständnisse zu vermeiden, raten Notare zu einem Testament.

Wenn Sie uns mit einem Legat bedenken, helfen Sie, künftige Generationen vor Abhängigkeit und Alkoholproblemen zu schützen. Fordern Sie bitte unseren Gratis-Ratgeber «Die Zukunft sichern» unter 0800 800 280 an. Vielen Dank!



Gewinnen Sie dieses **Kerzentrio mit Eissplitter-Effekt** in sommerlichen Farben (Paraffinkerzen), hergestellt von suchtkranken Menschen in der Schweiz. Schicken Sie das Lösungswort auf einer Postkarte bis am 14. August 2017 an: Sucht Schweiz, Rätsel, Postfach 870, 1001 Lausanne.



Impressum

Herausgeberin: Sucht Schweiz
Avenue Ruchonnet 14, 1003 Lausanne
Telefon 0800 800 280, Fax 021 321 29 40
www.suchtschweiz.ch, info@suchtschweiz.ch

Postcheckkonto: 10-261-7
Chefredaktion: Monique Portner-Helfer
Redaktion, Grafik, Korrektorat: kummerundpartner gmbh, 2503 Biel, www.kummerundpartner.ch
Kerstin Wälti (kw), Marianne Kaiser (mak), Rolf Gerber
Druck: Baumer AG, Islikon
Contact erscheint viermal pro Jahr für Spenderinnen und Spender von Sucht Schweiz. Abo-Beitrag (CHF 5.– pro Jahr) im Spendenbeitrag inbegriffen.

«Sport ist eine Lebensschule»

Die Schweizer Eiskunstlaufweltmeisterin Denise Biellmann steht noch heute täglich auf dem Eis. Sie hält Sport für ein gutes Präventionsmittel gegen den Konsum von Suchtmitteln.



Wenn Sie heute auf Ihre lange Karriere als Eiskunstläuferin zurückblicken – was war das Rezept Ihres Erfolgs?

Das waren zum einen meine Freude und meine Leidenschaft fürs Eis, zum anderen aber auch meine Disziplin. Ich trainierte immer sehr diszipliniert und tue dies auch heute noch. Ich gebe meinem Körper aber auch viel zurück, beispielsweise mit Fussreflexzonenmassagen, gesundem Essen, genügend Schlaf, ausreichenden Erholungsphasen.

Sie sind Botschafterin der Laureus Foundation sowie von World Vision und setzen sich für benachteiligte Kinder ein. Weshalb dieses Engagement?

Ich hatte eine schöne Kindheit und verspüre darum den Wunsch, etwas weiterzugeben. Die Laureus Foundation beispielsweise vermittelt ja die Botschaft, dass Sport viel bewirken kann, auch wenn man in einem «ungünstigen» oder sogar benachteiligten Umfeld aufwächst. Hinter dieser Botschaft stehe ich voll und ganz.

Inwiefern kann Sport jungen Menschen helfen, Suchtmitteln wie Alkohol, Zigaretten, Cannabis & Co. zu widerstehen?

Sport ist eine Lebensschule, in der man u.a. Werte wie Disziplin, Pünktlichkeit, aber auch Achtsamkeit lernt. Wenn man Sport treibt und mit dem Körper arbeitet, hat man in der Regel auch das Bedürfnis, gesund zu leben und mehr auf den Körper zu achten. Und wenn die jungen Menschen regelmässig ihren Sport ausüben, haben sie weniger Zeit für den Ausgang, wo sie eventuell eher mit Alkohol in Berührung kommen. Kommt hinzu, dass ihre Freundinnen und Freunde oft die gleichen Interessen, aber auch Einstellungen bezüglich Gesundheit oder Konsum von Suchtmitteln haben.

Sie trainieren heute noch junge Nachwuchstalente. Unterscheiden sich diese von den jungen Menschen aus Ihrer Jugendzeit?

So charakterlich unterschiedlich wie die jungen Leute früher waren, sind sie das auch heute. Manche sind sehr diszipliniert und trainieren von sich aus viel, andere müssen vom Trainer manchmal etwas gefordert werden. Was mir – und auch anderen Trainern – aber auffällt, ist, dass sich die heutige Jugend manchmal etwas leichter ablenken lässt und weniger konzentriert ist. Ich denke, dafür sind vor allem die Handys und andere elektronische Geräte verantwortlich.

Zur Person

Denise Biellmann, 54, gewann als Achtjährige ihren ersten Wettkampf und lief mit 13 Jahren ihre erste Weltmeisterschaft. Mit 18 Jahren (1981) wurde sie sowohl Europa- als auch Weltmeisterin und gewann anschliessend noch einmal den Profi-Weltmeistertitel. Nach ihr wurde die Biellmann-Pirouette benannt; sie war zudem die erste Frau, die einen dreifachen Lutz springen konnte. 2014 wurde sie als erste Schweizerin in die World Figure Skating Hall of Fame aufgenommen.



| Bestell-Nr. | Produkt | Preis | Anzahl | Total |
|-----------------------------|--------------------------------|----------|-------------|-------|
| 80.0062 | Rose der Hoffnung | 19.50 | | |
| 80.0100 | Rose Yellow Wonder (Edelrose) | 19.50 | | |
| 80.0101 | Rose Yves Piaget | 19.50 | | |
| Porto und Verpackung | | | 7.90 | |
| <input type="checkbox"/> | Spende für Sucht Schweiz | | | |
| <input type="checkbox"/> | Ratgeber «Die Zukunft sichern» | (gratis) | | |
| Total | | | | |

Adresse:

Name, Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Datum, Unterschrift

B

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse

Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
Postfach 870
1001 Lausanne