

BLAU

AUSGABE MAI 2023

FÜR LEBENSQUALITÄT. GEGEN ABHÄNGIGKEIT.

SEIT 1877

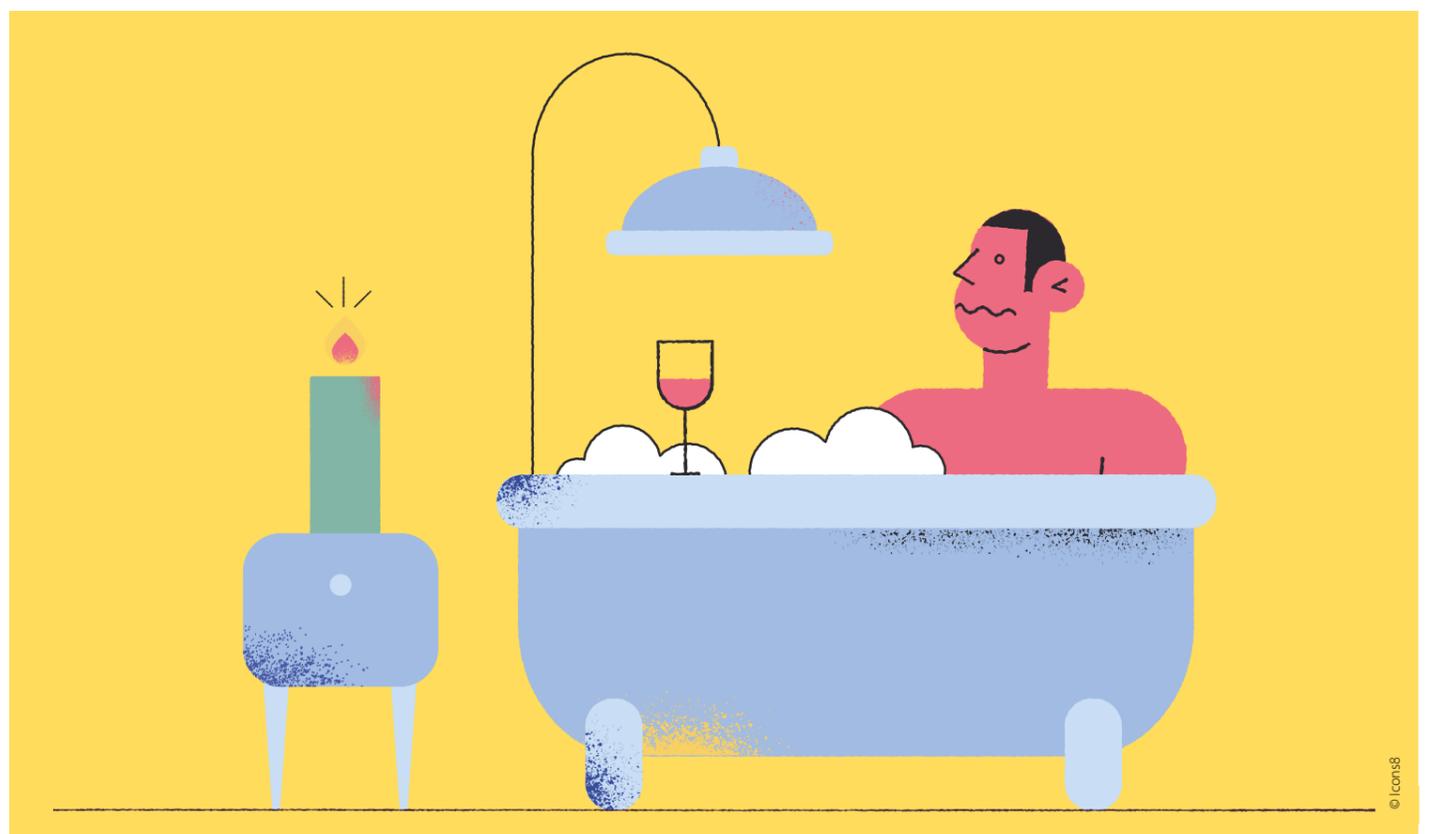
Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol

Spätestens seit der Antike wird der Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Stress gerne und oft beschrieben. So empfahl zum Beispiel der griechische Poet Alkaios vor mehr als 2500 Jahren, Alkohol zu trinken, um Sorgen zu vergessen. Heute weiss man: Längerfristig funktioniert diese Strategie nicht. Sie führt vielmehr zu noch mehr Problemen, noch mehr Stress.

Ein gelegentliches Glas Alkohol zur Entspannung nach einem stressigen Tag ist in der Regel kein Problem. Wenn es aber zur Gewohnheit wird, sich mit Alkohol zu entspannen, ist Vorsicht geboten. Denn der Griff zum Glas oder zur Flasche kann langfristig keine Lösung sein und noch mehr Probleme, noch mehr Stress verursachen.

Über 300 Menschen suchen jährlich bei unseren Beratungsstellen in Zürich und Winterthur Hilfe, weil sie oder eine angehörige Person Probleme im Umgang mit Alkohol haben. Gerade in den letzten 1-2 Jahren hat die Nachfrage nach unseren unentgeltlichen Beratungsleistungen stark zugenommen, was beweist, dass das Thema «Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol» weiterhin grössere Bedeutung hat, als es die Gesellschaft wahrhaben will.

Antje Mohn ist seit 15 Jahren als Suchtberaterin beim Blauen Kreuz Zürich tätig, seit 1. Januar 2023 als Leiterin unserer Beratungsstellen. Erfahren Sie aus erster Hand, was sie zu diesem Thema sagt und wie sie hilfesuchende Menschen erlebt.



Alkohol mag die Entspannung fördern, aber nur für kurze Zeit. Längerfristig gibt's damit Probleme und neue Spannungen.

→ Interview mit Antje Mohn auf Seite 2

EDITORIAL

Geschätzte Leserinnen und Leser

Puh, das war wieder einmal eine strenge Woche! Freitagabend, 19:30 Uhr, endlich bin ich zu Hause und kann so richtig abschalten. Ein Bierchen, darauf hätte ich jetzt so richtig Lust...

Kommt Ihnen das bekannt vor? Die ganze Woche unter Zeitdruck, von Meeting zu Meeting, dieses und jenes muss erledigt werden. Jeder will noch etwas von mir. Und zu Hause (er)warten die Angehörigen, dass ich meine Ämtli ausführe oder den Enkel rasch am Abend hüte.

Und die ganze Woche über gibt es ja nicht nur Erfreuliches. Oft treten Probleme auf, es gilt, schwierige Entscheidungen zu treffen, manchmal muss man grosse Erwartungen oder Menschen enttäuschen. All dies nagt an einem, viel lieber hätten wir doch Friede, Freude, Eierkuchen.

Gleichzeitig prasseln jeden Tag unzählige Nachrichten auf uns ein. Klimakrise, Kriege, die Teuerung, drohender Strommangel, Wasserknappheit... Mensch, hört das denn nie auf?

Leider gibt es viele, die versuchen, solche Stresssituationen mit dem Konsum von Alkohol zu verarbeiten. Wer kann schon etwas gegen ein Feierabendbier haben? Na ja, gegen ein Feierabendbier hie und da spricht wenig. In unseren Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen erleben wir aber viele Menschen, bei denen es dann eben nicht mehr nur um

ein Feierabendbier geht, sondern stetig um mehr. Was dann nicht mehr bedeutet «Alkohol gegen Stress», sondern «Stress mit Alkohol», und zwar auf vielen Ebenen.

Wir setzen uns ein für mehr Lebensqualität und weniger Abhängigkeit. Wir helfen Betroffenen oder ihren Angehörigen, andere Strategien zu entwickeln, als mit Alkohol die Stresssituationen zu bewältigen. Leider sehen wir jährlich, dass dies viele Menschen nicht einfach so schaffen. Sie brauchen Hilfe und Unterstützung, um von einer Alkoholabhängigkeit wegzukommen, in die sie oft gar nicht reinrutschen wollten. So wie Frau M. in Ihrem Erfahrungsbericht – zu lesen in dieser Zeitung.

Ihre Spende hilft uns, diese Hilfe weiterhin anbieten zu können. Dafür danke ich Ihnen und wünsche Ihnen keinen Stress, aber viel Musse beim Lesen zu diesem Thema in

unserer neu gestalteten, in frischer Aufmachung erscheinenden Zeitung.

Herzlich, Ihr
Urs Ambauen,
Geschäftsführer Blaues Kreuz Zürich



Frau Mohn, der 25. Mai 2023 ist ein weiterer Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme. Dieser hat eine lange Tradition, unter anderem soll die Bevölkerung zu diesem Thema sensibilisiert werden. Dieses Jahr steht der Aktionstag unter dem Motto «Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol». Was kommt Ihnen als Suchtberaterin in Bezug auf Ihre tägliche Arbeit als Erstes in den Sinn, wenn Sie dieses Motto hören?

Als Erstes kommt mir in den Sinn, dass «Stress» sehr viele unserer Klientinnen und Klienten nennen, wenn man sie nach den Gründen für ihren Konsum fragt. Stress ist ein Begriff, den wir häufig ja auch allgemein verwenden. Er steht dabei für Gefühle wie Druck, Anspannung oder Belastung. In unserer Arbeit an der Suchtberatungsstelle sind diese unangenehmen Zustände nicht immer, aber oft Ursachen für einen problematischen Alkoholkonsum bei unserer Klientel.

Ist es denn schlimm, nach einem stressigen Tag gelegentlich ein oder zwei Gläser Alkohol zu geniessen? Oder anders gefragt: Wann beginnt das Problem?

Natürlich ist es nicht schlimm, hin und wieder ein Glas Alkohol zu geniessen. Es ist Teil unserer Gesellschaft und Kultur, beispielsweise mit einem Glas Champagner zu einem bestimmten Anlass anzustossen. Und es ist auch völlig ok, am Abend ein Bier oder ein Glas Wein zu trinken und sich daran zu freuen. In massvollen Mengen kann Alkohol das Empfinden von Freude, Euphorie und Heiterkeit erhöhen. Problematisch wird es dann, wenn der Alkohol beginnt, eine bestimmte Funktion zu übernehmen. Wenn man anfängt zu trinken, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen, z.B. um sich zu entspannen, um «runterzufahren» oder um «abschalten zu können». Dann besteht die Gefahr, dass man sich daran gewöhnt, dieses «Hilfsmittel» zur Verfügung zu haben.

Was meinen Sie damit, wenn Sie sagen, man gewöhnt sich daran?

Mit der Zeit braucht der Körper mehr Alkohol, um die gleiche Wirkung zu erzielen, das heisst, man entwickelt eine Toleranz. Es reichen dann nicht mehr eins bis zwei Biere für den Effekt der Entspannung, sondern es müssen dann drei oder mehr sein. Zunächst wird also der Alkohol «missbraucht», um eine bestimmte Funktion zu erfüllen, dann braucht man immer mehr davon und schliesslich wird man davon abhängig. Dies ist oft ein schleichender Prozess über einen längeren Zeitraum hinweg, der von den Betroffenen lange nicht bewusst wahrgenommen wird.

Was raten Sie einer hilfeschuchenden Person, trotz Stress ohne Alkohol «herunterfahren» zu können? Gibt es gute Alternativstrategien?

Dies ist sehr individuell. In den Gesprächen mit unseren Klientinnen und Klienten versuchen wir herauszufinden, was ihnen gut tun könnte. Manchmal hatten sie bereits früher gute Strategien zur Verfügung, wie zum Beispiel Sport oder Musik machen. Diese gingen jedoch mit der Zeit verloren. Dann kann man daran anknüpfen und diese reaktivieren. Manchmal müssen aber auch neue Methoden ausprobiert und geübt werden. Sport, Bewegung in der Natur, Klettern, Lesen, Musik hören oder machen, sich kreativ beschäftigen, Entspannungsübungen, Filme schauen, Spiele spielen, basteln, schreiben, puzzeln, kochen, backen, fotografieren... unsere Klientinnen

und Klienten haben oft sehr gute Ideen, die ihnen dann wieder einfallen.

Spüren Sie in der Beratungsstelle, dass es immer mehr Menschen gibt, die versuchen, mit Alkohol ihren Stress abzubauen? Oder anders gefragt: hat die Nachfrage von Menschen mit solchen Problemen zugenommen?

Wir spüren generell, dass die Nachfrage in den letzten Jahren zugenommen hat. Dies ist vielleicht ein eher subjektiver Eindruck von mir, dass dies auch mit einer zunehmenden Belastung und mit zunehmendem Stressempfinden in unserer Gesellschaft zu tun hat. Ich würde sagen, die Sensibili-

eine sehr wichtige Rolle. Ein und derselbe Stressor kann von unterschiedlichen Menschen unterschiedlich bewertet und erlebt werden. Was der eine als grossen Stress erlebt, empfindet der andere als Herausforderung, die ihn reizt. Manche brauchen gewissen Druck, damit sie sich wohl fühlen. Alles andere wäre für sie langweilig. Eine andere wichtige Rolle spielen die Ressourcen und Bewältigungsstrategien, die jemand zur Verfügung hat. Betroffene greifen dann zum Alkohol, wenn sie in dem Moment keine andere Lösungsmöglichkeit sehen und der Konsum am erfolgreichsten und schnellsten zu einer Entspannung führt.



tät oder das Bewusstsein für Stress hat zugenommen und damit auch der Wunsch, aus dem Stress wieder raus zu kommen und sich dafür Hilfe zu suchen.

Warum stehen denn viele Menschen unter Stress, die beim Blauen Kreuz Hilfe suchen? Ist es die Arbeit, die Familie oder gibt es andere Gründe?

Die Gründe sind sehr vielfältig. Stress bei der Arbeit oder in der Familie, beziehungsweise in der Beziehung, werden sicher am häufigsten genannt. Aber es gibt auch andere Ursachen, wie beispielsweise kritische Lebensereignisse, schwierige Alltagsgegebenheiten, finanzielle Knappheit, Existenzsorgen wie zum Beispiel Wohnungsnot. Aber auch traumatische Erlebnisse in der Kindheit oder im späteren Leben können Stressoren sein und weiterwirken.

Es ist aber doch so, dass viele Menschen unter Stress stehen. Warum können einige auch ohne Alkohol gut damit umgehen und warum greifen wiederum andere zum Alkohol?

Die individuelle Bewertung für Stress spielt

bei Bankern oder Bauarbeitern, bei Hausfrauen, Müttern oder Pflegepersonal, bei Managern oder Angestellten, in der Gastronomie oder bei Arbeitslosen... alle können die Erfahrung machen, dass Alkohol ihnen zumindest kurzfristig hilft und gut tut und dass ihre Anspannung wenigstens von kurzer Dauer durch den Konsum verringert wird.

Jetzt haben wir die Frage beleuchtet, warum Menschen versuchen, mit Alkohol ihre Stresssituationen zu verarbeiten. Aber umgekehrt ist es wohl auch so: Wenn man zu viel und zu oft Alkohol konsumiert, kann es Stress in anderen Bereichen geben?

Genau. Das sind häufig dann die eher langfristigen Folgen des Konsums. Es entstehen Probleme in der Partnerschaft, in der Familie, an der Arbeitsstelle, es kann zum Jobverlust führen, zu Problemen im Freundeskreis, zu Streitereien, der Fahrausweis kann bei Fahren in angetrunkenem Zustand entzogen werden, was wiederum schwerwiegende finanzielle Folgen haben kann. Ausserdem erleben wir in den Begegnungen mit unseren Klientinnen und Klienten auch oft, dass sie selbst durch ihren Alkoholkonsum gestresst sind.

Der Stress, der bei den Angehörigen durch den Konsum ausgelöst wird, ist nochmals eine ganz eigene Dimension von riesigem Ausmass.

«Ausserdem erleben wir in den Begegnungen mit unseren Klientinnen und Klienten oft, dass sie selbst durch ihren Alkoholkonsum gestresst sind.»

Was für eine Rolle spielt Stress bei Personen mit einem Rückfallrisiko, also bei Menschen, die früher schon ein Alkoholproblem hatten?

Stress kann eine mögliche Ursache für einen Rückfall sein. Wir besprechen mit unseren Klientinnen und Klienten die Risikosituationen, die einen Rückfall herbeiführen könnten. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist es wichtig, diese zu kennen und sich auf sie einzustellen. Wenn es sich bei den Risikosituationen um Stresssituationen handelt, ist es wichtig, rechtzeitig die Stressoren zu erkennen und dann auch möglichst bald die Belastung abzubauen, bzw. zu lernen, mit dem Stress anders umzugehen.

Was kann man tun, damit man gar nicht in eine solche Spirale gerät, um Stress anders zu bewältigen?

Nicht alleine bleiben, sich Unterstützung von anderen oder von einer Fachperson holen, gut zu sich schauen, einen ausgewogenen Lebensstil pflegen, genügend schlafen, sich gesund ernähren, sich ausruhen, neue Gewohnheiten entwickeln... Es gibt so vieles. Es hilft auch, den Alltag neu zu gestalten, Hobbys und andere Interessen zu entwickeln, alte und aktuelle Belastungen abbauen, mit Gefühlen, wie Angst, Wut, Frust, Traurigkeit umgehen lernen und aufmerksam bleiben.

Das Interview führte Patrick Jola



ERFAHRUNGSBERICHT VON FRAU M., BETROFFENE

Mit Alkohol den innerlichen Stress gedämpft

Ich bin Mutter von zwei kleinen Kindern und habe einen tollen, hilfsbereiten Mann. Wir waren erst vor kurzem umgezogen und kannten die Nachbarschaft kaum, als der Bundesrat Mitte März 2020 die Situation in der Schweiz als «ausserordentliche» Lage einstuft.

Für mich war die neue Situation beängstigend, bedrohlich und schien unkontrollierbar. Die Bilder aus Bergamo mit den nächtlichen Leichen transporten zeigten das Ausmass eines grassierenden Virus, dessen Existenz für die Mehrheit der Bevölkerung bis dahin unbekannt war. Mein Mann und ich erachteten es als sinnvoll, uns soweit wie möglich zu isolieren. Mir erschien es als die einzige Möglichkeit, mich und meine Familie vor einer Covid-Infektion zu schützen. Und es gab mir das Gefühl zurück, «mein Leben» wieder ein wenig unter Kontrolle zu bringen.

Die Situation zu Hause mit zwei Kleinkindern, meinem Mann im Homeoffice (improvisiert im Schlafzimmer) war anstrengend und zermürbend. Obwohl wir eine gute Ehe haben, gab es öfters Streit. Zeitgleich habe ich erfahren, dass eines meiner Geschwister an einer schweren psychischen Störung leidet und sich in stationäre psychiatrische Behandlung begeben muss. Ich war tief betroffen, fühlte mich hilflos, verzweifelt und voller unheilvoller Gedanken.

In dieser Zeit kam mir der Gedanke, eine Zigarette zu rauchen. Ich rauchte bereits, bevor unsere Kinder auf die Welt kamen. Mir schien, als könnte ich so mit der beängstigenden und ungewohnten Coronasituation umgehen. Ich rauchte zu Beginn wieder unregelmässig, wenig und auch bewusst. Mit der Zeit wurde es mehr und das Rauchen nahm die Funktion eines vermeintlichen Stressabbaus ein.

Als die erste Pandemie-Welle abebbte und wir uns wieder draussen aufhalten konnten, lernten wir endlich unsere Nachbarn kennen. Wir hatten unseren Kindern einen Sandkasten, eine Schaukel und ein kleines Spielhaus aufgestellt, so dass unser Garten schnell der Anzie-

Wie schleichend eine Alkoholabhängigkeit entstehen kann, wird anhand eines Erfahrungsberichtes einer betroffenen Frau und Mutter deutlich. Er zeigt, wie schwierig es ist, sein Suchtverhalten nachhaltig zu ändern.

hungspunkt für alle Nachbarsfamilien wurde. Wir luden oft zum Grillieren ein und genossen es, wenn auch mit den gegebenen «Distanzregeln», wieder Kontakte und Austausch zu haben. Wir tranken, wenn auch nicht regelmässig, gemeinsam ein Bier oder einen Wein, plauderten und freuten uns über die Gemeinschaft.

Obwohl das Leben sich dann wieder zu normalisieren schien, fühlte ich mich oft angespannt und gestresst, weil ich nicht wusste, wie sich die Pandemie-Situation weiterentwickeln würde. Ein Nachbar meinte eines Tages amüsiert, mich würde man immer mit einem Drink in der Hand antreffen. Ich entgegnete, man müsse sich das Leben ja ein bisschen schön einrichten. Aber in der Tat wurde mein Alkoholkonsum immer regelmässiger, stieg kontinuierlich, auch rauchte ich vermehrt. Bis ich vor zwei Jahren feststellte, dass ich es mir richtiggehend vornehmen musste, alkoholfreie/rauchfreie Abende einzulegen. Was jedoch oft nicht gelang. Jeden Abend trank ich mittlerweile bis zu 1,5 Liter Bier, aber auch Weisswein oder Sekt.

Besorgt wandte ich mich an meinen Bruder, der meinte, das werde schon wieder. Bestimmt sei dies eine vorübergehende Phase. Da diese aber nicht vorbei ging, wandte ich mich an ein weiteres Familienmitglied meines Vertrauens. Auch hier das Motto: Das pendelt sich wieder ein. Ich stellte fest, dass ich an Tagen, an denen mein Mann mit den Kindern alleine einen Ausflug machte, bereits am Nachmittag einen Sekt trank und dadurch versuchte, meinen innerli-

chen Stress zu «dämpfen». Da ich dieses Verhalten als problematisch einstuft und sicher war, dass sich mein Trinkverhalten nicht von selbst regulieren würde, wandte ich mich an eine Frau, die ich kannte und die in der Suchtforschung arbeitet. Sie verglich den Nikotin- / und Alkoholkonsum und meinte, ich solle doch mal versuchen, eine abstinente Phase einzulegen. Ich war positiv gestimmt und dachte mir, wenn es schlimmer wird, dann werde ich das versuchen. Aber jetzt ist es «ja noch nicht

so schlimm», gaukelte ich mir vor, weil die Vorstellung, einen Monat keinen Alkohol mehr zu trinken, inzwischen Panik in mir auslöste.

Ich versuchte es dann vermehrt mit trinkfreien Tagen und notierte mir diese in einer App, die sie mir empfohlen hatte. Das Gefühl, wieder etwas die Kontrolle zu erlangen, fühlte sich gut an, hielt aber nicht lange an. So wandte ich mich an einen Freund, der früher selbst süchtig war. Dieses Gespräch war sehr aufbauend und ermutigend, ich fühlte mich verstanden und stellte im Austausch mit ihm fest, dass mein Alkoholkonsum nicht nur der Stressbewältigung dient, sondern auch meine Einschlafprobleme verringerte. Ich war motiviert, mir professionelle Hilfe zu suchen, zumal auch mein Mann seine Sorgen über meinen regelmässigen Alkoholkonsum äusserte und auch schon mal wütend darüber wurde.

Ich wandte mich an die offizielle Alkoholberatungsstelle unserer Gemeinde, wo ich mich aber wenig verstanden fühlte. Einige Wochen später, ich fühlte mich am Morgen so erschlagen von meinem nächtlichen Alkoholkonsum, beschloss ich, mir endlich professionelle Hilfe zu suchen. So kam es, dass ich Frau Antje Mohn, Suchtberaterin beim «Blauen Kreuz», kennenlernte. An den Beratungsgesprächen schätze ich, dass das Bedürfnis hinter dem Alkoholkonsum im Zentrum steht. Ich kann mich öffnen, ohne verurteilt zu werden und werde unterstützt, eine differenzierte und reflektierte Sicht auf meinen Konsum zu entwickeln.

Shortcuts



Kurs «Vater, Mutter trinkt»

Hatte oder hat ihr Vater oder ihre Mutter ein Alkoholproblem? Leiden Sie darunter noch heute? Sie möchten besser verstehen, warum und wie die eingeübten Rollen ihr heutiges Leben und Ihre Beziehungen prägen? Gerne würden Sie lernen, mit dem Erlebten anders umzugehen? Möchten Sie das Tabu brechen und darüber reden? Am 31. August startet unser nächster Kurs. Melden Sie sich jetzt an:

→ zh.blaueskreuz.ch/kursangebote



Dance Week 2023

Tanzt du gerne? Dann ist die Dance Week genau das Richtige für dich! Vom 16. – 21. Oktober 2023 findet die zweite «roundabout & boyzaround Dance Week» statt. Jeweils von 9.00 bis 16.00 wird in der Bananenreiferei Zürich getanzt, gebreakt, gezeichnet und gesprayed. Jetzt anmelden:

→ zh.blaueskreuz.ch/danceweek

Wie viel ist zu viel?

Mit unseren anonymen Online-Tests kann man das eigene Trinkverhalten einschätzen. Oder man möchte herausfinden, inwieweit man als angehörige Person vielleicht von einer alkoholkranken Person mitbetroffen ist.

→ zh.blaueskreuz.ch/test



Begleitpersonen für Testkäufe

Wussten Sie? Das Blaue Kreuz Zürich führt jährlich rund 2000 Alkohol- und Tabaktestkäufe im Kanton durch. Dabei suchen wir nebst jugendlichen Testkäuferinnen und Testkäufern auch erwachsene Begleitpersonen. Haben Sie Interesse an einer spannenden, nicht alltäglichen Beschäftigung für eine sinnstiftende Sache? Melden Sie sich bei

→ [Susana Alt: Tel. 044 271 15 86](mailto:Susana.Alt@blaueskreuz.ch)

blun!que
The Sober Festival

**Samstag
18.11.
2023**

**Halle
622
Zürich**

**Loco Escrito
Live**
**Food, Drinks
& Shows**

**Tickets:
www.blunique.ch**

blunique – das alkoholfreie Festival – organisiert vom Blauen Kreuz Zürich.
Samstag, 18. November 2023, Halle 622 Zürich-Oerlikon.

Alkohol gehört für viele zum Nachtleben dazu. Eine Party, ein Konzert, Tanzen ohne Alkohol. Gibt's das? Ja! Dank dem Blauen Kreuz zum ersten Mal am 18. November in Zürich in der Halle 622!

Das blunique-Festival vereint kulinarische Vielfalt, alkoholfreie Drinks und Unterhaltung mit Livemusik und Tanz.

Mehr Informationen und Konzert-Tickets ab sofort unter www.blunique.ch
Das Programm bis 19 Uhr ist frei zugänglich!



blunique bietet für alle etwas. Tanzen, Musik, alkoholfreie Drinks und feines Essen von diversen Food-Trucks.

Adressen

Blaues Kreuz Kantonalverband Zürich

Geschäftsstelle
Mattengasse 52, 8005 Zürich
Postadresse: Postfach, 8031 Zürich
044 272 04 37
info@bkzh.ch
zh.blaueskreuz.ch

Alkohol- und Tabaktestkäufe

044 271 15 86
testkauf@bkzh.ch

Fachstelle für Prävention

044 272 04 22
praevention@bkzh.ch

Selbsthilfegruppen

044 271 15 88
selbsthilfe@bkzh.ch

BERATUNGSSTELLEN

Zürich

Mattengasse 52, 8005 Zürich
044 262 27 27

Winterthur

Rosenstrasse 5, 8400 Winterthur
052 213 02 03

beratung@bkzh.ch

zh.blaueskreuz.ch/beratung

BROCKENSTUBEN

Brocki Bülach

Winterthurerstrasse 46, 8180 Bülach
044 860 60 04
info@brockibuelach.ch

Brockenstube Dübendorf

Neugutstrasse 88, 8600 Dübendorf
044 820 31 88
info@brockenstube-duebendorf.ch

Brockenstube Winterthur

Fröschenweidstr. 12, 8404 Winterthur
052 233 24 25
info@brockenstube-winterthur.ch
zh.blaueskreuz.ch/brockenstuben

IMPRESSUM

Verantwortung für diese Ausgabe

Redaktion: Patrick Jola
(Leitung Kommunikation/Fundraising)
Konzept/Design: Genauso Grafik,
Zürich, genausedesign.ch
Fotos: S.1/2 Pexels, iStock; S.3/4 Blaues
Kreuz
Druck: Hess Druck



printed in
switzerland



Blaues Kreuz

Das Blaue Kreuz ist seit 1990 durch
die ZEWO zertifiziert. Das Gütesiegel
bescheinigt:

- den zweckbestimmten, wirtschaftlichen und wirkungsvollen Einsatz Ihrer Spende
- transparente Information und aussagekräftige Rechnungslegung
- unabhängige und zweckmässige Kontrollstrukturen
- aufrichtige Kommunikation und faire Mittelbeschaffung

Jetzt mit TWINT spenden!

- QR-Code mit der TWINT App scannen
- Betrag und Spende bestätigen



Festival-Programm

- ab 16:00 Food-Trucks und Barbetrieb
- ab 16:30 Tanzeinlagen von roundabout & boyzaround
- 20:00 Konzert Loco Escrito
- 22:30 – Afterparty
- 01:30