

Zeitschrift: Jahrbuch Oberaargau : Menschen, Orte, Geschichten im Berner Mittelland
Herausgeber: Jahrbuch Oberaargau
Band: 48 (2005)

Artikel: Die Stiftung Berner Gesundheit im Emmental-Oberaargau
Autor: Huber, Benno / Frank, Heiner
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1071464>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Stiftung Berner Gesundheit im Emmental-Oberaargau

Benno Huber und Heiner Frank

Zum Beispiel Hans Muster

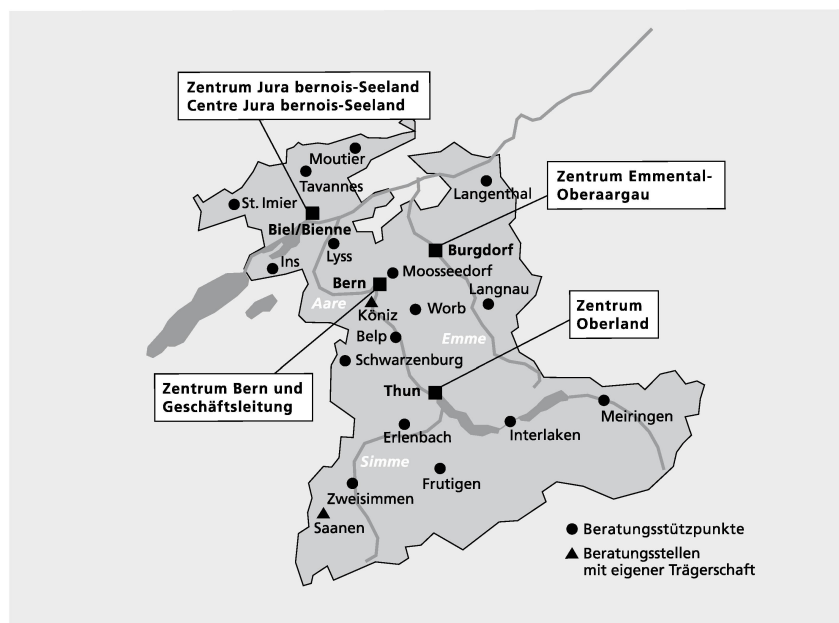
Nennen wir ihn Hans Muster: Telefonisch hat er sich beim Sekretariat des Regionalzentrums der Berner Gesundheit in Burgdorf gemeldet. Er möchte mit einem Berater Kontakt aufnehmen, weil er in der letzten Zeit manchmal Probleme mit dem Alkohol habe. Auf die entsprechende Frage der Sekretärin erklärt er, dass er die Beratung in Langenthal wünsche und es für ihn keine Rolle spiele, ob die Beratung von einer Frau oder einem Mann durchgeführt werde. Diese Anfrage wird ans Team der Beraterinnen und Berater weitergeleitet um zu klären, wer mit Hans Muster Kontakt aufnehmen wird. Bereits am übernächsten Tag hat dieser einen Termin für das Erstgespräch im Beratungsstützpunkt in Langenthal.

Das Erstgespräch – vom Anliegen zum Auftrag

Der Berater informiert Hans Muster kurz über die Fachstelle, die Schweigepflicht aller Mitarbeitenden und die Unentgeltlichkeit der Beratung. Dieser informiert seinerseits aus seiner Sicht über seine Situation und sein Anliegen.

Hauptziel dieses Gespräches ist es, zu klären, ob es zu einem Auftrag seitens von Hans Muster an den Berater kommt. Dazu gehört die Klärung, welches Ziel er mit dieser Beratung erreichen will, und an welchen konkreten Kriterien er – und eventuell wichtige Bezugspersonen aus seinem Umfeld – erkennen werden, dass er das Ziel erreicht hat und die Beratung abschliessen kann. Weitere Themen sind: Welche Zeitabstände zwischen den einzelnen Sitzungen für Hans Muster die geeignetsten sind und welche Personen allenfalls aus seinem Umfeld – Familie, Arbeit, Arzt, Bekannte – in die Beratung mit einbezogen werden sollen.

Die 4 Zentren und 16 Beratungsstützpunkte der Berner Gesundheit



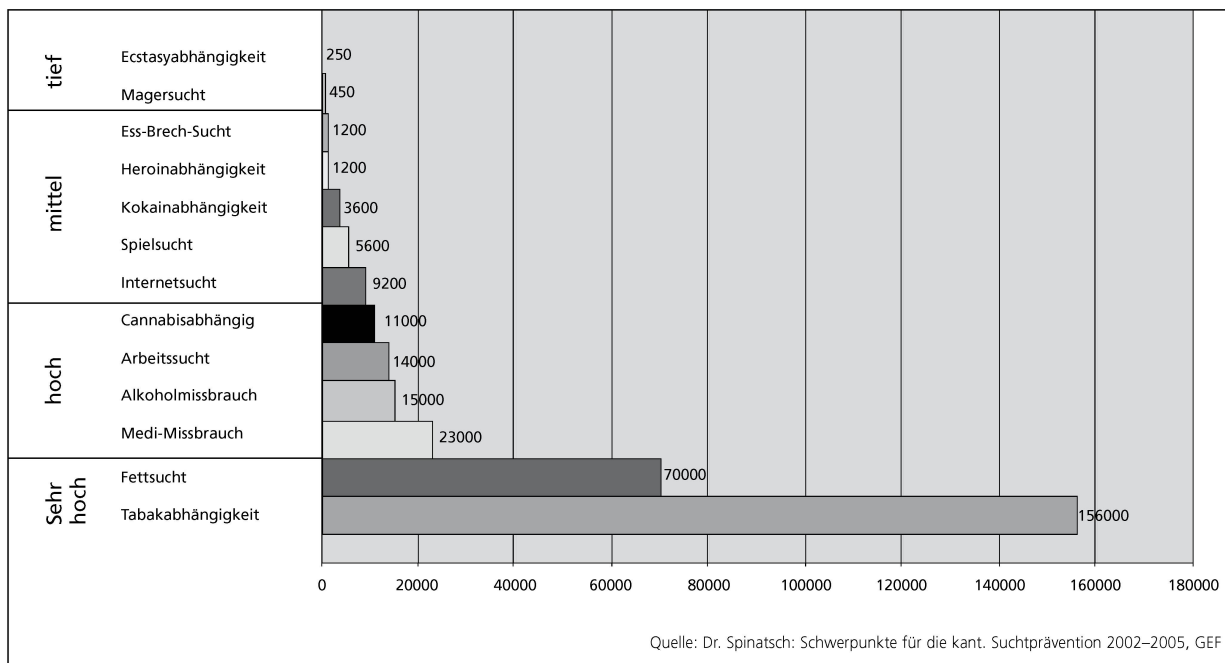
Damit diese Themen miteinander besprochen werden können, braucht es von Hans Muster und vom Berater gegenseitig eine gute Kooperationsbereitschaft. Ein Erstgespräch endet in der Regel mit der Vereinbarung des nächsten Termins. Oft können auch für eine Verbesserung bereits vorhandene und hilfreiche Aspekte angesprochen werden. Häufig stellen sich bei den Rat Suchenden bereits erste Gefühle von Erleichterung ein: «Jetzt geht endlich etwas!»

Das Ziel – und wie Hans Muster erkennt, dass er auf dem Weg dazu ist
Hans Muster hat das Ziel, seinen Alkoholkonsum zu reduzieren. Er möchte weiterhin bei speziellen Gelegenheiten z.B. mit einem Glas Wein anstossen können. Er hofft sehr, dass ihm dies gelingen werde; ansonsten müsste er, entgegen seiner derzeitigen Absicht, ganz auf Alkohol verzichten – so viel habe er bisher von diesem Problem mitbekommen. Er sehe eigentlich genau, was er selber machen müsste, damit es ihm wieder besser gehen würde: nämlich einfach weniger dem Alkohol zusprechen. Aber das sei gar nicht so einfach, und es passiere ihm leider immer wieder, dass er zu viel trinke. Das zermürbe ihn zunehmend.

Mediothek



Aus persönlicher Erfahrung wisse er, dass er in Situationen, in denen er per Zufall oder aus anderen Gründen nur ein oder zwei Gläser trinke, keine Probleme mit Aufhören habe. Sobald es ihm gelingen würde, über längere Zeit keine Abstürze mehr zu haben, werde er sich spürbar sicherer fühlen und sich wieder unbeschwerter in Gesellschaft bewegen können. Auf die Nachfrage des Beraters präzisiert er, dass dieser Zeitraum «etwa ein halbes Jahr» sein dürfte. Auf das freue er sich sehr, weil er dann wieder ruhiger sein werde. Jetzt sei er oft gereizt, fühle sich müde, und es komme täglich mehrmals vor, dass er sich wegen Kleinigkeiten extrem aufrege und ärgere; er sei früher nicht so gewesen. Hier ergibt die Nachfrage des Beraters, dass Hans Muster es schon als Zeichen dafür werten würde, dass er seinem Ziel schon sehr nahe ist, wenn er sich pro Tag nur noch einmal «unnötig aufregen» würde. Gemeinsam wird dann besprochen, was Hans Muster unter «sich unnötig aufregen» versteht und in welchen Situationen dieses «unnötige Aufregen» bereits heute weniger oder gar nicht vorkommt. Der Berater fragt auch nach weiteren für das Anliegen von Hans Muster möglicherweise hilfreichen Hinweisen aus seinem Alltag.



Anzahl Betroffene nach Suchtmitteln im Kanton Bern

Der Berater lässt Hans Muster weiter abschätzen, wie lange er vermutlich benötigen werde, um sein Ziel zu erreichen. Dieser hofft, sein Ziel ungefähr in einem halben Jahr zu 90 Prozent erreicht zu haben. Er denke, dass anfänglich Beratungsgespräche alle zwei bis drei Wochen hilfreich wären. Neben dem nächsten Gesprächstermin vereinbaren der Berater und Hans Muster weiter eine gemeinsame Auswertung bei Beratungsabschluss oder eine Zwischenauswertung in einem halben Jahr.

Der Berater und Hans Muster stellen gegen den Schluss des ersten Gespräches fest, dass sowohl das Ziel wie auch die Kriterien formuliert sind, die von ihm zu erfüllen sind, damit dieses als erreicht gelten kann. Die organisatorischen Fragen der Beratung sind geklärt, und die Zusammenarbeit ist vereinbart worden. Hans Muster nimmt den Vorschlag des Beraters interessiert auf, bis zum nächsten Termin sein Augenmerk darauf zu richten, wie genau jene Situationen beginnen, ablaufen und enden, in denen er bereits jetzt so trinkt, wie er es für sein Ziel formuliert hat.



Die eigentliche Beratung: Schritt für Schritt zur Lösung

Der Berater hat die Aufgabe, aus den ihm vertrauten Methoden und Hilfstechniken Hans Muster jene anzubieten, die aus Beratersicht in dieser Situation hilfreich und zielführend sein könnten. Es ist sinnvoll, wenn der Berater dem Kunden jeweils erklärt, was mit den einzelnen Interventionen – den Hilfestellungen des Beraters – beabsichtigt werden soll. Diese Offenheit stärkt die Kooperation zwischen Kunde und Berater und entspricht der Haltung der Berner Gesundheit, «Hilfe zur Selbsthilfe» zu leisten.

Von Gespräch zu Gespräch erörtern Hans Muster und der Berater, was sich aus dem letzten Gespräch im Alltag als besonders nützlich erwiesen hat, welche Veränderungen er beobachtet hat und wie die von Hans Muster nun anders gestalteten Situationen und sein Verhalten sich auf ihn und seine Umgebung ausgewirkt haben. Weiter wird besprochen, welchen Schritt dieser auf dem Weg zum Ziel als nächsten speziell hilfreich erachtet. Diese einzelnen Schritte werden so vorbesprochen, dass er sich diese vor dem innern Auge gut vorstellen kann. Er hat dann für den Alltag eine detaillierte innere Vorstellung, eine Art innere «Multi-media-Show» für die entsprechenden Situationen. Sobald eine solche auftritt, kann Hans Muster die vorbesprochenen Massnahmen im Sinne eines Experimentes einleiten und umsetzen. Dabei kann er meistens ganz unmittelbar die positiven Auswirkungen als Bestätigung erfahren und realisiert, dass er mit diesem Verhalten auf dem richtigen Weg zu seinem Ziel ist. Dies wiederum verändert zunehmend auch seine Wahrnehmung und Überzeugung: Ich kann Einfluss nehmen; so wie ich es jetzt mache, ist es gut! Die daraus resultierende Stärkung des Selbstbewusstseins ist Belohnung für Erreichtes und Motivation für die weitere Arbeit – bis zum Ziel. Mögliche Empfindungen von Hans Muster im Hin-

blick auf das zu Erwartende, aber auch von Auswirkungen, die die neuen Verhaltensweisen in seinem Umfeld haben könnten, werden im Beratungsgespräch zum Voraus bewusst erwogen und im Nachhinein besprochen, ebenso die Vor- und Nachteile der einzelnen Schritte und wie Hans Muster diese ganz konkret einleiten kann.

Auswertung und Abschluss der Beratung

Die Entwicklung der Beratung in Bezug auf das formulierte Ziel kann im Rahmen der einzelnen Gespräche durch eine regelmässige Selbsteinschätzung des Kunden – z.B. auf einer Skala von 1 bis 10 – ersichtlich gemacht werden. Dieser erlebt so, unterstützt durch die Beratung, praktisch täglich, dass er zunehmend wieder mehr Einfluss auf sein Trinkverhalten nehmen kann; nicht die Situation ist ausschlaggebend – er ist es, der den Alkoholkonsum steuert. Nach dem vierten Gespräch sagt Hans Muster, dass er bereits «die Hälfte hinter sich» habe, auf der Selbsteinschätzungsskala setzt er sich auf Stufe 5. Er stellt fest, dass der zu Beginn der Beratung geschätzte Termin von rund einem halben Jahr offensichtlich realistisch gewesen sei; auch diese Feststellung freut und stärkt ihn. Hans Muster berichtet, dass das «grundlose» Ärgern und seine Gereiztheit im Alltag praktisch verschwunden seien. Nach der Arbeit z.B. gehe er heim, lese die Zeitung und freue sich auf das Nachtessen. Er fühle sich wieder viel wohler, entspannter und sicherer. Ein schöner Nebeneffekt sei weiter, dass sich das Klima in der Familie spürbar verbessert habe; ein Zeichen dafür seien die vermehrt wieder möglich gewordenen guten Gespräche mit seinen Kindern und die grössere Nähe zu seiner Frau.

In der achten Sitzung – nach fünf Monaten – stuft sich Hans Muster auf Stufe 9 ein. Die gemeinsame Auswertung ergibt: Die zu Beginn der Beratung formulierten Kriterien für «Ziel erreicht» sind alle erfüllt, der Kunde hat sein Ziel voll und ganz erreicht. Er fühlt sich wieder sicher und ruhig in seiner Umgebung und ist glücklich über die guten Auswirkungen auf ihn selber, seine Familie und den Arbeitsplatz.

Im Nachhinein habe er realisiert, dass auch seine Arbeitskollegen unter seinem Alkoholproblem gelitten haben; sie seien froh, dass er nun wieder der «Alte» sei.

Er selber empfinde sich heute viel wacher und munterer, packe anstehende Arbeiten an und erledige sie, vergesse weniger als früher, sei ausgeglichener und einfach ganz glücklich über das erreichte Ziel!

Hans Muster will genau so mit seiner Steuerung des Alkoholkonsums weiterfahren. Zur Sicherheit möchte er gerne in etwa drei Monaten nochmals zu einem Nachgespräch vorbeikommen; er wird sich für einen Termin telefonisch melden. Der Berater würdigt auch diesmal die von Hans Muster für sich und sein Umfeld geleistete Arbeit bezüglich Alkoholkonsumsteuerung und wünscht ihm weiterhin alles Gute. Er könne mit ihm, falls er dies wünsche, gerne telefonieren. Er freue sich, sicher spätestens in rund drei Monaten wieder von ihm zu hören.

Von der Alkoholfürsorge zur Stiftung Berner Gesundheit

Monatlich melden sich im Regionalzentrum Burgdorf der Stiftung Berner Gesundheit 20 bis 30 Menschen wie in unserem anonymisierten Beispiel Hans Muster neu für eine Beratung an. In den vier Beratungsstellen in Burgdorf, Langenthal, Langnau und Worb fanden im Jahr 2003 über 1800 Beratungen von Einzelnen, Paaren, Familien und Gruppen statt. Die Ursprünge der Stiftung gehen zurück bis ins Jahr 1931. Am 28. März jenes Jahres gründeten die wenigen damals bereits bestehenden Fürsorgestellen für Alkoholranke im Kanton Bern einen Dachverband. Mit dem Zusammenschluss strebte man vor allem eine finanzielle Sicherstellung dieser Einrichtungen an. 1936 erhielt der Verband erstmals kantonale Subventionen in der Höhe von 10 000 Franken. Noch vor wenigen Jahren gab es in jedem Amtsbezirk des Kantons Bern eine eigene Beratungsstelle für Menschen mit Alkoholproblemen. Sie nannten sich «Alkoholfürsorgestellen» oder «Sozialmedizinischer Dienst». Jede Beratungsstelle hatte eine eigene Trägerschaft, die aus Delegierten von Gemeinden bestand. Wegen dem Spardruck bei der öffentlichen Hand lösten sich am 1. Januar 1998 die 25 Beratungsstellen mit ihren 19 Trägerschaften auf und schlossen sich zur Stiftung Berner Gesundheit zusammen.

Vier Regionen

Die Stiftung Berner Gesundheit engagiert sich für eine wirkungsvolle Gesundheitsförderung und Suchtberatung im Kanton Bern. Der Stiftungsrat wird vom Oberaargauer alt Regierungsrat Dr. Kurt Meyer präsiert. Die regionale Struktur der Berner Gesundheit mit Beratungsangeboten in allen Teilen des Kantons ermöglicht einen direkten Kontakt zur

Bevölkerung und zu den regionalen Behörden und Organisationen. Es gibt vier regionale Zentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun und insgesamt 16 Beratungs-Stützpunkte.

In der Region Emmental-Oberaargau stehen neben dem Zentrum Burgdorf Beratungsräume in Langenthal, Langnau und Worb zur Verfügung. Die Kundinnen und Kunden können wählen, wo sie beraten werden möchten. Sechs Beraterinnen und Berater sowie vier Präventionsfachleute stehen ihnen zur Verfügung. Zwei Sekretärinnen im Zentrum in Burgdorf sind erste Ansprechpersonen und betreuen eine Mediothek mit über 800 Fachschriften – Broschüren, Fachbücher, Unterrichtshilfen – und Videos, die gratis ausgeliehen oder abgegeben werden.

Die Berner Gesundheit bietet ihre Dienstleistungen in den vier Fachbereichen Beratung, Prävention, Sexualpädagogik und Tabak an. Kerngeschäfte der Berner Gesundheit sind damit Suchtberatung und Suchttherapie, Suchtprävention und Gesundheitsförderung sowie Sexualpädagogik.

Die Berner Gesundheit ist Anlauf-, Koordinations- und Vermittlungsstelle für Menschen, die mit Alkohol, Medikamenten, Tabak, Glücksspielen oder anderem Suchtverhalten Schwierigkeiten haben. Menschen mit Drogenproblemen vermittelt sie an die Jugendberatung Oberaargau in Langenthal und das Judro des Contact-Netzes in Burgdorf weiter.

Das Beratungs- und Therapieangebot kommt direkt den betroffenen Menschen und ihren Angehörigen zugute. Es richtet sich an Einzelne, Paare, Familien und Gruppen. Gemeinsam werden die «Geschichten» wie jene von Hans Muster bearbeitet und Erfolg versprechende Problemlösungen entwickelt. Die Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten sowie sozialen Institutionen bietet Gewähr für eine umfassende Beratung und Behandlung.

Über 80 Prozent der Kundinnen und Kunden zeigten sich 2003 in einer anonymisierten Befragung mit der Beratung sehr zufrieden und würden die Berner Gesundheit weiterempfehlen. Über 70 Prozent der Kunden und Kundinnen begründen ihren Abschluss der Beratung damit, dass sie ihre Ziele erreicht haben.

Prävention: Fördern von Schutzfaktoren, Mindern von Risikofaktoren



Die Berner Gesundheit bietet Unterstützung an bei Anliegen oder Fragen zu Suchtprävention und Gesundheitsförderung und hilft beim Entwickeln von Projekten, beispielsweise rund um die Themen Alkohol, Rauchen, Kiffen, Ess-Störungen, Medikamentenmissbrauch, zum Umgang mit Konflikten, mit Gewalt oder zur Verbesserung des Schulklimas. Sie führt nicht selber Präventionsprojekte mit Kindern und Jugendlichen durch, sondern unterstützt alle, die einen Beitrag zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung leisten möchten. Ziel der Prävention ist es, Suchtverhalten zu verhindern oder möglichst frühzeitig zu erkennen und wirksame Massnahmen einzuleiten. Wirksame Präventions- und Gesundheitsförderungsmassnahmen zielen darauf ab, Schutzfaktoren zu fördern und Risikofaktoren zu mindern.

Wenn wir Suchtentwicklungen verhindern wollen, müssen wir wissen, welche Faktoren bei einer Suchtentwicklung eine Rolle spielen. Aus der Forschung ist bekannt, dass mit zunehmenden Risikofaktoren eine Suchtentwicklung wahrscheinlicher wird. Beispiele von solchen Faktoren sind: niedriges Selbstwertgefühl, geringe Konfliktfähigkeit, über lange Zeit schlechtes Klima zuhause, in der Schule, am Arbeitsplatz, ungünstige Vorbilder (Gleichaltrige, Eltern), unklare Regeln, wenig Zukunftsperspektiven usw.

Was hält Menschen gesund, selbst wenn sie vielen Risikofaktoren ausgesetzt sind? Untersuchungen weisen darauf hin, wie wichtig für eine gesunde Entwicklung das Vorhandensein von Schutzfaktoren ist: gutes Selbstwertgefühl, die Erfahrung, selber etwas bewirken zu können («Selbstwirksamkeitsüberzeugung»), das Erleben von Sinnhaftigkeit im Alltag, klare Grenzen, eine gute Atmosphäre, wo man sich wohl und geborgen fühlt usw.

Um einen möglichst grossen Effekt zu erzielen, richten sich die Angebote der Berner Gesundheit in erster Linie an Erziehungsverantwortliche (Eltern, Lehrkräfte, SozialpädagogInnen) und Institutionen (Schulen, Vereine, Behörden). Sie informiert über Konsum-, Missbrauch- und Suchterscheinungen, über wirksame Präventionsstrategien, entwickelt mit ihnen zusammen sinnvolle Präventions- und Gesundheitsförderungsaktivitäten, stellt Informationsmaterial aus ihrer Mediothek zur Verfügung (Broschüren, Unterrichtshilfen, Videos, Fachbücher) und führt

auf Wunsch auch längere Schulungen durch (Elternkurse, Lehrerfortbildung), mit denen nach konkreten Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag gesucht wird (wie können wir unsere Kinder und Jugendlichen stärken?). Mit Schulen entwickelt die Berner Gesundheit auf Wunsch auch Früh-erfassungsschritte, die das konkrete Vorgehen bei Auftauchen von Suchtmittelkonsum regeln. Die Angebote der Berner Gesundheit sind in der Regel kostenlos.

Reden über Liebe, Sex und solche Sachen...

Die Berner Gesundheit begleitet und unterstützt junge Menschen auch auf dem Weg zur sexuellen Selbstbestimmung. Sexualität ist ein wichtiger Teil unseres Lebens und spielt eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden. Gesundheitsförderung heisst deshalb auch, den selbstbestimmten, angstfreien, lustvollen und verantwortungsbewussten Umgang des Menschen mit seiner Sexualität zu fördern. Ein speziell geschultes Team aus Bern führt auch im Emmental-Oberaargau geschlechtsspezifischen sexualpädagogischen Unterricht für Schulklassen mit Jugendlichen im Alter von 12 bis 20 Jahren durch. Die Inhalte orientieren sich an den Interessen der Jugendlichen. Lehrpersonen nehmen am Unterricht nicht teil. Daneben berät das Team Jugendliche und junge Erwachsene zu Themen und Fragen rund um Sexualität. Auch Erziehungsverantwortliche und Lehrpersonen erhalten bei Fragen zur sexualpädagogischen Praxis Unterstützung. Die Berner Gesundheit leiht auch sexualpädagogische Medien und Unterrichtsmaterialien aus. Auch diese Angebote sind kostenlos.

Rauchen Sie wie ein Mann, Madame?

Über die Hälfte der Raucherinnen und Raucher möchte die Nikotinsucht an den Nagel hängen. Jede/r fünfte Rauchende unternimmt einmal pro Jahr erfolglos einen Rauchstopp-Versuch. Mit Projekten, Schulungen, Öffentlichkeitsarbeit und Informationsangeboten fördert die Berner Gesundheit die Tabakprävention und -beratung im Kanton Bern speziell. Schwerpunkte der Bestrebungen sind das Verhindern des Einstiegs und die Hilfe beim Ausstieg.

Seit zwei Jahren bietet die Berner Gesundheit mit dem Programm «Finito» auch Rauchberatungen für Einzelne an. Das Angebot ist modular aufgebaut. Die einzelnen Sitzungen sind klar gegliedert. Das erste

Modul besteht aus einem Info-Gespräch. Hier wird über die möglichen Aufhormethoden informiert und ein Vorschlag für das individuelle Rauchstopp-Programm ausgearbeitet. Fällt der Entscheid auf das Angebot der Berner Gesundheit, können die Kundinnen und Kunden auswählen, ob sie in drei Sitzungen ihren Konsum reduzieren oder in vier respektive acht Sitzungen ihren Konsum gänzlich stoppen und rauchfrei werden möchten. Nach ihrem erfolgreichen Rauchstopp können die Kundinnen und Kunden sich entschliessen, auch für die erste Zeit im rauchfreien Leben Unterstützung zu bekommen. Seit dem laufenden Jahr wird zudem das Modul «Finito Sei» für Menschen angeboten, die nicht einzeln, sondern in einer Gruppe ihr Rauchverhalten ändern möchten.

Das Programm ist ein Erfolg – ein Grossteil der Teilnehmenden schafft es, ihren Rauchkonsum zu reduzieren oder ganz mit dem Rauchen aufzuhören. Zu ihnen gehörte A.M.: «Lieber Herr H., dank Ihrer Hilfemethode Rauchberatung «Finito» bin ich jetzt tatsächlich rauchfrei geblieben! Seit Anfang April bin ich jetzt auch hanffrei und hoffe, es bleibt so. Ich strotze vor geistiger wie körperlicher Vitalität. Hoffe, beides durchziehen zu können. Mit freundlichen Grüssen, A.M.»

Benno Huber ist Sozialarbeiter lic.phil., wohnt in Langenthal und leitet das Regionalzentrum Emmental-Oberaargau der Berner Gesundheit in Burgdorf. Er ist im Fachbereich Prävention tätig.

Heiner Frank ist Sozialarbeiter HFS, wohnt in Worb und arbeitet als Berater ebenfalls im Zentrum Burgdorf.