

# INFO

BLAUES KREUZ ST. GALLEN – APPENZELL  
NR. 68, 09-2023

DRINKS SHAKEN STATT  
MATHE BÜFFELN S.3

ALKOHOLFREI =  
OHNE ALKOHOL? S.4

«BLUNIQUE» – THE  
SOBER FESTIVAL S.5

## PARTNERSCHAFTLICHES TRINKEN: «WIR HATTEN IMMER WEIN UND BIER ZU HAUSE»

*Beim Ehepaar A. und M. (beide pensioniert) war ein voller Kühlschrank mit alkoholischen Getränken jahrelang der Normalfall. Bis sie die Kontrolle über das Trinken verloren. Heute sagen sie: «Wir haben viel zu lang gewartet, um uns Hilfe zu holen».*

Beim Familienfest, mit Freunden im Garten oder im Restaurant. Das Gläschen Wein oder ein Bier gehörten beim Ehepaar A. und M. immer dazu. Sie waren lustig und witzig, hatten lange Gespräche, gute Jobs und immer viele Gäste zu Hause. Alkohol verbindet und das Trinken war ein Ritual.

Am Abend hatten beide einen Schwipps und am nächsten Morgen erwachten sie gemeinsam mit einem Kater. Die Häufigkeit und auch das Ausmass von «Katern» am Morgen nach dem übermässigen Alkoholkonsum nahm schleichend zu. Irgendwann kapierten die Eltern von zwei erwachsenen Kindern: Wir haben ein ernsthaftes

»S.2



Geschätzte INFO-Lesende  
**Was mich immer wieder  
berührt ...**

Aus der Fülle an bewegenden Momenten picke ich heute zwei heraus. Zum einen bin ich immer wieder aufs Neue berührt, wenn ich die Liste mit den Spendeneingängen durchsehe und staune, wie viele Menschen mit unterschiedlichen Beträgen die Blaukreuz-Arbeit unterstützen und helfen, dass Alkohol- und Suchtprobleme verhindert und grosses Leid gelindert werden kann. Zum anderen berührt es mich, wenn Menschen - Betroffene und Angehörige - aus tiefstem Herzen einer Beraterin oder einem Berater für die erfahrene Unterstützung DANKE sagen und mit neuer Lebensfreude und spürbarer Energie die Beratungsstelle verlassen oder sich ab und zu per Brief oder mit einer Spende für die Hilfe bedanken. Solche Momente motivieren mich, mich jeden Tag mit vollem Einsatz für den Auftrag des Blauen Kreuzes zu engagieren.

Und ich hoffe, dass wir mit Ihrer Unterstützung weiterhin zahlreiche Menschen auf dem Weg aus der Sucht begleiten können, hin zu mehr Lebensfreude, weg von der Abhängigkeit. Herzlichen Dank.

Daniel Lieberherr, Geschäftsführer



Alkoholproblem. Zu dieser Zeit brauchte sie zwei Flaschen Rosé pro Tag, bei ihm waren es einige Biere. «Das war die Menge, als ich gedacht habe, so kann es nicht weitergehen», erzählt sie. Sie wollte es selbst schaffen, damit aufzuhören. Doch das war ein Trugschluss.

Eines Tages wurde es so schlimm, dass sie nicht mehr auf den Beinen stehen konnte. Bei ihrem Hausarzt läuteten die Alarmglocken, er wies sie ins Spital ein. Dort entschied sie sich für ein Entwöhnungs-Programm. Die Alkohol-Kurzzeittherapie dauerte 24 Tage und fand in einer geschlossenen Gruppe statt.

«Der Entzug war meine Rettung», erzählt sie heute rückblickend. Die Therapie habe ihr Selbstvertrauen gegeben und die vielen Angebote dort hätten ihr geholfen, einen Weg aus der Sucht zu finden. Danach habe sie angefangen, intensiv an sich und ihrer Geschichte zu arbeiten.

A. und M. haben beide «eine schwierige Biografie», wie sie sagen. Sie wuchs nicht bei ihren Eltern, sondern bei Pflegeeltern in einem Gastbetrieb auf. Alkohol war in der Umgebung nichts Ungewöhnliches. Wegen einer Krankheit musste sie eine Umschulung machen. Über seine Vergangenheit fallen im Gespräch Ausdrücke wie «Vater früh gestorben», Schnaps, Drogen, falsche Kreise.

Während ihrer schweren Zeit hat A. beschlossen, für sich und ihren Mann weitere Hilfe zu holen. Sie nahmen

Kontakt auf mit dem Blauen Kreuz St. Gallen – Appenzell und vereinbarten einen ersten Beratungstermin. Anfangs machten sie die Gespräche mit ihrem Berater noch zu zweit. «Wir sind als Paar gekommen, um gemeinsam an unseren Zielen zu arbeiten», sagt er.

Aber trocken bleiben kann man nur selbst. So arbeiten sie jetzt individuell mit ihrem Berater vom Blauen Kreuz zusammen, um einen kontrollierten Umgang mit der Sucht zu finden oder ganz auszusteigen. Frau A. kommt seit dem Entzug gänzlich ohne Rosé und andere alkoholische Getränke aus, Herr M. ist so weit, dass er nur noch selten Alkohol trinkt. Ihn plagen noch gesundheitliche Probleme, während sie von «einem neuen Lebensgefühl» spricht.

Erstaunlich ist, dass A. und M. trotz jahrelangem, gemeinsamen Alkoholgenuss ihre Ehe halten konnten. Haben Sie nie an eine Trennung gedacht? «Eine Trennung wäre für uns keine Lösung gewesen. Wir versuchten, gemeinsam an unserem Problem zu arbeiten. Den Partner zu verlassen, hätte bedeutet, dass dieser möglicherweise ganz abgestürzt wäre», sagen sie.

Beide stehen sie heute morgens auf und haben keinen Kater, keine Kopfschmerzen und kein schlechtes Gewissen wegen des übermässigen Konsums. Diese Last ist weg. Für beide ist es auch wichtig, das Vergangene nicht zu beschönigen, nach dem Motto: es war doch gar nicht so schlimm. «Wir haben viel zu lang gewartet, um uns Hilfe zu holen», sagen sie. Vor allem, dass ihre beiden Kinder so lange gelitten haben, bereitet ihnen heute noch Qualen.

Bei Frau A. ist es offensichtlich, dass sie auf gutem Weg ist, die Sucht unter Kontrolle zu haben. Herr M. hat seinen Konsum soweit reduziert, dass er nur noch bei speziellen Anlässen etwas Alkoholisches trinkt. Aus dem grössten Sumpf haben sie es beide gemeinsam geschafft. Familienfeste feiern sie heute noch. Sie sind kürzlich Grosseltern geworden und wollen jetzt möglichst viel Zeit mit ihrem Enkelkind verbringen.

scan me!





## DRINKS SHAKEN STATT MATHE BÜFFELN

*Erfrischend, süss und fruchtig – Kleinklasse in Berneck lernt das Mixen von alkoholfreien Drinks und den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.*

«Supercool», «dieser Nachmittag hat Spass gemacht», «am besten hat mir das Mixen gefallen». Die Voten der zwölf Schülerinnen und Schüler einer Kleinklasse des Schulhaus Stäppli in Berneck sind eindeutig. Einen Nachmittag lang wurden sie unter fachlicher Anleitung in die Welt des Mixens eingeführt – und lernten vorab ganz unverkrampft die Risiken von übermässigem Alkoholkonsum kennen. Im Theorieteil geht es darum, die Schülerinnen und Schüler für das Thema Alkohol zu sensibilisieren und aufzuklären. «Wer hat schon Erfahrungen gemacht mit Alkohol?» «Was macht Alkohol mit mir und meinem Körper?» Der Fachmann weiss genau, wie er die Jugendlichen abholt und altersgerecht informiert, ohne dabei den Mahnfinger zu zeigen.

Fabio Jäger, Leiter der Blue Cocktail Bar, über den Workshop: «Das Thema ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Die Jugendlichen sollen frühzeitig die Gefahren und den richtigen Umgang mit Alkohol kennenlernen.»

In der Fragerunde geben zwei Jugendliche an, aus Versehen bereits einmal Bier probiert zu haben, weil sie es für Cola hielten. Wie hat es geschmeckt? «Scheusslich. Es war sehr bitter und viel zu wenig süss!» Gelächter in der Runde.

Unterhaltsam und spannend geht es an der Work Station weiter, wo der Barprofi in die Kunst des Mixens und Shakens einführt. Mit viel Geduld wird den Schülerinnen und Schülern erläutert, wie die Geräte heissen, wie man sie richtig benutzt – und wie man die Zutaten im Cocktailshaker richtig schüttelt.

Dann dürfen die Jugendlichen ran. An drei Stationen stehen verschiedene Flüssigkeiten parat. Ananassaft, Kokosmilch, Pfefferminzsirup oder auch Mineralwasser – alles Zutaten für feine, alkoholfreie Drinks. Gemeinsam dürfen sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen und einen Bitter Mint, Virgin Colada oder Ipanema selbst mixen und degustieren.

Das Ergebnis: erfrischende Drinks, fröhliche Gesichter und ein aufgestellter Kursleiter. Zum Abschluss kommen die Eltern der Jugendlichen vorbei, um sich durch die verschiedenen Kreationen zu schlürfen. Zum Wohl!



## «WIR WOLLEN NIEMANDEN IN DIE PFANNE HAUEN»

*Fabio Jäger ist für das korrekte Durchführen der Alkohol-Testkäufe verantwortlich. Die Testkäufe sind nicht immer ganz einfach – aber notwendig.*

Es kann jederzeit passieren. Jugendliche, die das gesetzliche Mindestalter noch nicht erreicht haben, versuchen in einem Laden alkoholische Getränke zu kaufen. Bei manchen Verkäuferinnen und Verkäufern dürften diese unangekündigten Besuche wohl gefürchtet sein. Denn dabei kann es sich um Testkäuferinnen und -käufer des Blauen Kreuzes handeln. «Es wird immer noch viel Alkohol verkauft an Minderjährige. Deshalb braucht es die Testkäufe», sagt Fabio Jäger, Leiter vom Bereich Jugendschutz. Fabio Jäger ist für die Organisation und Durchführung der Testkäufe zuständig und oft selber als Begleitperson dabei, wenn zwei geschulte Jugendliche in Tankstellen-shops, Restaurants, Geschäfte und Events gehen und versuchen, an Alkohol zu kommen. Dabei gelten klare Regeln. Die Jugendlichen dürfen nicht lügen, wenn sie nach ihrem Alter gefragt werden, und sie sind verpflichtet, einen Ausweis zu zeigen, wenn dieser verlangt wird. «Unsere Jugendlichen gehen so an die Testkäufe, wie sie

in die Schule gehen. Wir wollen niemanden in die Pfanne hauen.»

Je nach Auftraggeber (Bundesamt für Zoll und Grenzsicherheit BAZG oder Kantone) wird zwischen verdeckten und aufgedeckten Testkäufen unterschieden. Während bei den einen das Verkaufspersonal unmittelbar nach dem Kauf informiert wird, erhalten die anderen das Ergebnis erst zu einem späteren Zeitpunkt. So oder so – die Vorgänge werden immer detailliert protokolliert, damit es im Nachhinein zu keinen Missverständnissen oder Verwechslungen kommt.

Das Blaue Kreuz führt lediglich die Testkäufe durch, über die weiteren Massnahmen wie Schulungen oder Mahnungen entscheidet anschliessend der Auftraggeber. Trotzdem brauchen Jäger und sein Team viel Fingerspitzengefühl, hauptsächlich dann, wenn das Verkaufspersonal nach einem abgeschlossenen Kauf mit dem Ergebnis konfrontiert wird. Für Jäger ist der Testkauf dann erfolgreich, wenn nicht unerlaubterweise Alkohol über die Theke geht. Jäger dazu: «Die Testkäufe sind ein hervorragendes Instrument, um beim Verkaufspersonal und in der Öffentlichkeit das nötige Bewusstsein zu schaffen.»

# KURZ NOTIERT



## SECONDHAND-DAY AM 23.09.2023

Am Samstag, 23. September, findet bereits zum dritten Mal der nationale Secondhand-Day statt. Dieser Tag ist ein bunter Weckruf an alle, das tägliche Konsumverhalten nachhaltig zu ändern. Möglichkeiten, wie das erreicht werden kann, gibt es viele: Produkte teilen, weitergeben, wiederverwenden, reparieren oder neu aufbereiten. Auch die drei Blaukreuz-Brockis in St. Gallen, Berneck und Gais sind Teil des Secondhand-Days, getreu dem Motto «Wiederverwenden statt entsorgen»! Alle Kunden erwarten zahlreiche Aktionen und Rabatte. Ein Besuch lohnt sich garantiert. Gerne nehmen die Brockis an diesem wie an jedem anderen Tag gut erhaltene Waren entgegen. Infos zu den Blaukreuz-Brockis und dem Secondhandday unter: [www.secondhandday.ch](http://www.secondhandday.ch)

## DAS ERSTE LEADERS ON STAGE-TRAININGSWOCHE-NENDE IST PASSÉ.

Bei Leaders on Stage dürfen die freiwilligen Leiterinnen von roundabout selbst mal auf der Bühne stehen. Am 19. – 20. August 2023 fand zu diesem Anlass erstmals ein Trainingswochenende im Jugend- und Freizeithaus „Hirschboden“ statt. Drei Leiterinnen nahmen teil und studierten gemeinsam mit den kantonalen Leiterinnen vier Choreos ein – alle unter dem diesjährigen Motto des Tanztages: Zirkus.

Die Choreos werden am 23. September 2023 am Showblock des Tanztages in der Turnhalle Schöna, St. Gallen, vor Publikum gezeigt. Ausserdem entsteht daraus im späteren Verlauf des Herbstes ein Videoclip für Social Media, das von einem professionellen Filmemacher aus der Region produziert wird.



## BLAUES KREUZ ZÜRICH ORGANISIERT ERSTES SOBER-FESTIVAL «BLUNIQUE»

Festivals mit vielerlei Attraktionen finden hüben wie drüben statt – aber es gibt noch kein Festival wie «blunique»! blunique ist das erste alkoholfreie Festival, organisiert vom Blauen Kreuz Zürich. Endlich ein Anlass, welcher leckeres Essen, alkoholfreie Drinks, Tanz und eine Live-Show von Loco Escrito vereint. Am 18. November 2023 in der Halle 622 in Zürich.

Mehr Infos unter: [www.blunique.ch](http://www.blunique.ch)



## «ALKOHOLFREIES BIER IST ALKOHOLFREI!» MYTHOS ODER TATSACHE?

Mythos! Alkoholfreies Bier darf bis zu 0.5 Vol.% Alkohol enthalten und ist damit nicht in jedem Fall alkoholfrei, sondern alkoholarm.

Insbesondere für Kinder und Personen mit Medikamenten ist Vorsicht geboten. Zu sagen ist, dass der Griff vom alkoholfreien zum alkoholhaltigen Bier manchmal recht kurz ist.

PS: Das alkoholfreie NON-Bier der Migros hat einen Alkoholgehalt von 0.5 Vol.% und nicht 0.0 Vol.%. Schade, das hätte der orange Riese besser machen können!

# TERMINE

**Jeden Monat eine Woche**

**Ambulanter Alkoholentzug in St. Gallen**

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

**Sa 23. September 2023**

**roundabout Tanztag**

[www.blaueskreuz-sg-app.ch/praevention/roundabout](http://www.blaueskreuz-sg-app.ch/praevention/roundabout)

**Sa 30. September 2023**

**Start Schoggikäfer-Aktion 2023/2024**

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

**Mo 16. – Fr. 20. Oktober 2023**

**Projektwoche: Dance Camp**

für 12- bis 16-jährige Kids und Teens

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

**So 15. – Fr. 20. Oktober 2023**

**Herbstlager in Gais**

für 7- bis 14-jährige Kids und Teens

[www.blaueskreuz-sg-app.ch/Ferientlager](http://www.blaueskreuz-sg-app.ch/Ferientlager)

**Sa 4. November 2023**

**Start Weihnachtsmärkte in den Brockis**

[www.blaukreuz-brockenstube.ch](http://www.blaukreuz-brockenstube.ch)

**Sa 18. November 2023**

**BLUNIQUE – The sober festival**

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

**Fr 2. Februar 2024**

**Dankessen im Säntispark**

**Sa 27. April 2024**

**HV Blaues Kreuz St.Gallen–Appenzell**

Historischer Saal, Bahnhof St. Gallen

scan me!



# GEBETSANLIEGEN

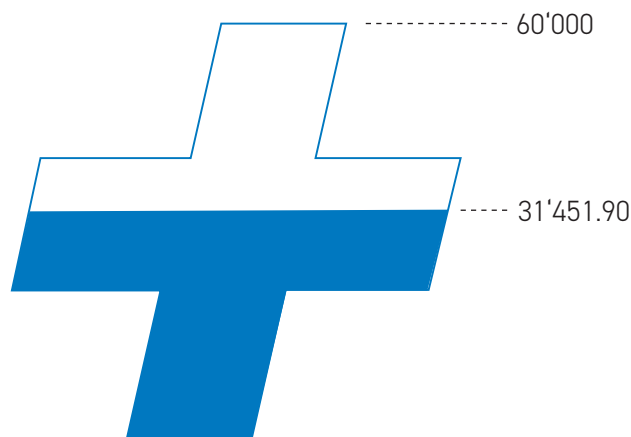
**DANKE FÜR** alle im Blauen Kreuz St. Gallen-Appenzell engagierten Menschen

**DANKE FÜR** bisherigen und neuen Geschäftsführer von Blaues Kreuz Schweiz

**BITTE FÜR** ein tolles und unfallfreies Herbstferien-Lager im Hirschboden

**BITTE FÜR** Brocki-Umsätze in den nächsten Wochen

# SPENDENBAROMETER



Zielsumme 2023: CHF 60'000

Stand 30. August 2023: CHF 31'451.90

## BLAUES KREUZ ST. GALLEN – APPENZELL

Geschäftsstelle, FS Suchtprävention und Alkoholberatung  
Kugelgasse 3, 9004 St. Gallen  
071 231 00 31, [info-sg-app@blaueskreuz.ch](mailto:info-sg-app@blaueskreuz.ch)  
[www.blaueskreuz-sg-app.ch](http://www.blaueskreuz-sg-app.ch)

## BERATUNGSSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN AI

geführt durch Blaues Kreuz  
Marktplatz 10c, 9050 Appenzell  
071 788 92 59, [suchtberatung@gsd.ai.ch](mailto:suchtberatung@gsd.ai.ch), [www.ai.ch/suchtberatung](http://www.ai.ch/suchtberatung)

## BLAUKREUZ-BROCKIS

Turnerstrasse 20, 9000 St. Gallen, 071 222 22 77  
Auerstrasse 4, 9442 Berneck, 071 744 90 90  
Grüt 12, 9056 Gais, 071 793 30 30  
[www.blaukreuz-brockenstube.ch](http://www.blaukreuz-brockenstube.ch)

## FELSENGRUND

Halden 43, 9655 Stein SG  
071 994 19 56, [www.felsengrund.sg](http://www.felsengrund.sg)

## VERMIETUNG

Jugend- und Freizeithaus Hirschboden  
und Blaukreuz-Haus Herisau  
071 231 00 31, [www.hirschboden-gais.ch](http://www.hirschboden-gais.ch)

## IMPRESSUM

<b>Herausgeber</b>	Blaues Kreuz St. Gallen – Appenzell
<b>Redaktion</b>	Daniel Steiner, Daniel Lieberherr
<b>Gestaltung</b>	Nina Rüetschi
<b>Bilder</b>	istock.com, pexels.com, pixabay.com
<b>Lektorat</b>	Ursula Dietrich, Christina Nutt
<b>Mitarbeit</b>	Fabio Jäger, Hannes Gort
<b>Druck/Auflage</b>	onlineprinters.ch / 2500 Ex.
<b>Versand</b>	Felsengrund, Stein SG
<b>Erscheinen</b>	März, Juni, September und Dezember
<b>Spendenkonto</b>	CH43 0900 0000 9000 3472 7

