

# INFO

BLAUES KREUZ ST. GALLEN – APPENZELL  
NR. 62, 03-2022



scan me!



FELSENGRUND

## EIN SCHRITT ZURÜCK IN DIE SELBSTÄNDIGKEIT

*Seit Anfang Jahr bietet der «Felsengrund» Wohnmöglichkeiten auch ausserhalb an, in Form von «Begleitetem Wohnen» und «Integrationswohnplätzen». Einer, der aus dem «Felsengrund» in ein Leben mit mehr Selbstverantwortung und Selbstständigkeit zurückkehrt, ist Dieter\*.*

Nach eineinhalb Jahren im «Felsengrund» steht Dieter, 62 Jahre alt, kurz vor der Rückkehr in ein Stück «Normalität». Zum Frühling hin wird er im März in eine durch den «Felsengrund» zur Verfügung gestellte Wohnung ziehen. Es steht alles bereit, die Wohnung ist fertig eingerichtet. «Ich freue mich sehr auf den neuen Abschnitt, habe aber auch Respekt und die nötige Achtung», betont er.

In den «Felsengrund» kam Dieter nach einem Aufenthalt in der Klinik in Wil. «Ich war dort stationär während fünf Wochen und habe einen Alkoholzug gemacht», erzählt er. Er sei damals an einem Tiefpunkt angekommen und habe gemerkt, so kann es nicht weitergehen. «Ich ging zum Amtsarzt in meinem Wohnort und liess mich einweisen.» Den «Felsengrund» hatte ihm sein damaliger Betreuer in der Klinik vorgeschlagen und das Angebot habe ihm zugesagt.

»S. 2



Geschätzte INFO-Lesende

2020 hat der Vorstand die Weichen für externe «Felsengrund»-Wohnformen gestellt. Themen wie Selbstbestimmung, gleichberechtigte Teilhabe und Inklusion sind wichtige Eckpfeiler für die künftige Ausgestaltung eines bedarfsgerechten Wohnangebots im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention. Mit den neuen externen «Integrationswohnplätzen» und dem externen «Begleiteten Wohnen» wird zudem eine Durchlässigkeit zwischen verschiedenen Wohnformen geschaffen.

Martin Schmid, Leiter Felsengrund, und sein Team haben in den letzten Monaten Grosses geleistet. Zum bewährten «Betreuten Wohnen» in Stein sind auf Anfang 2022 Integrationswohnplätze an zwei neuen Standorten, Neu St. Johann und Ebnet-Kappel, hinzugekommen. Dieter\* hat den Schritt in ein Leben mit mehr Selbstverantwortung gewagt – wie der nebenstehende Bericht eindrücklich zeigt. Ich hoffe, dass wir auch 2022 auf Ihre wertvolle Unterstützung zählen dürfen – sei dies durch Mitarbeit, eine Spende oder im Gebet.

**Daniel Lieberherr, Geschäftsführer**



### **Verluste führten zu Alkoholkonsum**

Ursprünglich aus dem Kanton Luzern, lebt Dieter seit den 1970er-Jahren in der Ostschweiz. Hier hatte er eine Familie gegründet und eine Arbeit, die ihn in weitentfernte Teile der Welt führte. Beides ist ihm innerhalb weniger Jahre abhandengekommen. Zuerst kam die Scheidung und damit verbunden der reduzierte Kontakt zu seinen Kindern. Etwa sechs Jahre später wurde er von seinem langjährigen Arbeitgeber entlassen. Die plötzliche Arbeitslosigkeit mit über 50, der damit verbundene Druck, eine gewisse Anzahl Bewerbungen monatlich verschicken zu müssen, Vorstellungsgespräche und doch wieder Absagen – das sei ihm zu viel gewesen, erinnert sich Dieter. Der missbräuchliche Alkoholkonsum entwickelte sich schleichend, parallel zu seinen Problemen. Er habe vor allem Wein und Bier getrunken. «Die Abhängigkeit ist frappant», so Dieter, «je grössere Mengen ich trank, desto minderwertiger wurde die Qualität. Und dieses ständige Stressgefühl, Alkohol beschaffen zu müssen, morgens schon vor dem Supermarkt zu warten, bis die Türen öffnen, war allgegenwärtig.» Während er das Trinken zu Beginn noch verbergen konnte, gelang dies mit zunehmendem Konsum nicht mehr. Seine Kinder reagierten darauf mit Rückzug, Funkstille, aber auch dem Wunsch, dem Vater zu helfen oder ihn mindestens dazu zu bewegen, sich Hilfe zu suchen. «Zu dieser Zeit war ich aber noch stur

und vertrat die Meinung, dass ich es selber schaffen muss», erinnert sich Dieter.

### **Stabilität und Struktur sind wichtig**

Im Felsengrund konnte sich Dieter stabilisieren: leben ohne den ständigen Druck des Konsums, Kontakte mit Menschen pflegen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Sehr wichtig seien für ihn die Beschäftigung und der geregelte Tagesablauf. Die Gemeinschaft werde er auf jeden Fall vermissen, alleine zu sein, sei eine viel grössere Herausforderung, als selber zu kochen und zu waschen. Seinen Alltag wieder selber zu bewältigen, den Haushalt zu führen, darauf freue er sich. Und auch darauf, seine Freizeit selber zu gestalten, zum Beispiel, sich in ein Buch zu vertiefen oder in eine Dokumentation.

Dieter ist realistisch: «Dass ich mich nicht mehr durch den Alkohol verführen lasse, ist eine sehr grosse Herausforderung für mich. Das wird immer ein Kampf sein, mal schwerer, mal leichter, je nach meiner eigenen Verfassung.» Eine Strategie, die ihm hilft, hat Dieter gefunden: Musik. Er liebe klassische Musik, Jazz und Blasmusik. Selber spiele er Waldhorn und habe sich fest vorgenommen, wieder mehr zu üben. Dieter ist überzeugt, dass ihm das helfen wird, den Suchtdruck aus dem Kopf zu bringen. Sicherheit gibt ihm auch die Tatsache, dass die Wohnung durch den Felsengrund gemietet ist und er immer noch im Felsengrund-Netz integriert sei. Hier geht er zur Arbeit und kann zum Mittagessen, kennt die Menschen und bekommt Unterstützung. «Das alles gibt mir positiven Rückhalt, damit ich diesen Schritt bewältigen kann.» Die Begleitung durch seine Bezugsperson wird weiter aufrecht erhalten. Einmal pro Woche habe er einen fixen Termin mit Jasmin Blunier. «Ich habe ein sehr gutes Einvernehmen mit ihr und nun liegt es auch an mir, diese Offenheit beizubehalten», so Dieter. Seit einigen Wochen habe er auch einen guten Kontakt in der Suchtberatung in Wattwil. «Ich bekomme dort effektive Hilfestellungen.

Während etwa eines Jahres möchte Dieter die Beschäftigung im Felsengrund sicher noch weiter besuchen und die Zeit nutzen, noch stabiler zu werden. «Es hat eine gewisse Zeit gebraucht, in ein schlechtes Fahrwasser zu kommen. So wird es auch Zeit brauchen, da wieder ganz hinaus zu kommen», zeigt sich Dieter reflektiert. Er wirkt durchaus bereit, sich die nötige Zeit zu geben und Schritt für Schritt Selbstverantwortung und Selbstständigkeit aufzubauen. ■

\*Name geändert



scan me!



DRY JANUARY<sup>®</sup>  
CH

## ALKOHOLFREIER JANUAR TRINKVERHALTEN ÄNDERT SICH

*Der «Dry January» 2022 ist Geschichte. Die positiven Erfahrungen, die die Teilnehmenden in diesem «trockenen» Monat gemacht haben, halten hingegen an. Viele von ihnen möchten auch längerfristig ihren Alkoholkonsum reduziert halten oder sogar ganz verzichten.*

Der zweite Schweizer «Dry January», ausgerufen vom Blauen Kreuz, dem Fachverband Sucht, Sucht Schweiz und Grea (Groupement Romand d'Etudes des Addictions), ging erfolgreich zu Ende. Mehr als 6'000 Personen registrierten sich auf der Website [dryjanuary.ch](https://dryjanuary.ch). Insgesamt konnten mit der Kampagne 88 % mehr Menschen erreicht werden als noch im Jahr 2021. Die App verzeichnete über 2'500 Downloads und wurde von 35 % der Nutzenden regelmässig bis sogar täglich genutzt. Zur hohen Bekanntheit haben auch die breite Unterstützung durch Partnerorganisationen wie beispielsweise das Sozialwerk Pfarrer Sieber und Public Health Schweiz sowie die gute Aufnahme in den Medien beigetragen.

### Community motiviert

Eine Befragung auf Instagram ergab, dass rund 60 Pro-

zent der Teilnehmenden gemeinsam mit Freunden an der Challenge teilnahm. Die Motivation, durchzuhalten, ist in der Gruppe bekanntlich höher. Auch die tägliche Verlosung von gestifteten Preisen, wie Skitagespässe, Gleitschirm-Tandemflug oder Mocktail-Mix-Sets, dürfte als zusätzlicher Motivator gewirkt haben.

### Veränderter Umgang mit Alkohol

Drei von vier Teilnehmenden zeigen sich überzeugt, dass der «Dry January» ihr Trinkverhalten nachhaltig verändert hat. 40 % haben Ende Januar das Gefühl, gar keinen Alkohol mehr trinken zu wollen. Ebenso viele wollen in Zukunft mehr darauf achten, warum sie Alkohol trinken. Positiv aufgefallen sind den Teilnehmenden eine Gewichtsabnahme und ein besserer Schlaf. Auch mehr Energie und eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit sind Vorteile einer Alkoholpause. Abstinenz ist nicht das Ziel der «Dry January»-Kampagne und bei einem unproblematischen Alkoholkonsum auch nicht angezeigt. Ein achtsamer Umgang mit Alkohol hingegen schon. Und dieses Ziel hat der «Dry January» 2022 den eingefangenen Stimmen zufolge erreicht. ■

Blaukreuz

# Brockenstube

Turnerstrasse 20, 9000 St. Gallen  
Zweibrücken, 9056 Gais  
Auerstrasse 4 9442 Berneck

Abholdienst Hausräumung

Wieder verwenden statt en

ST. GALLEN  
071 222 22 77

GAIS  
071 793 30 30



scan me!



Blaukreuz  
**Brockenstuben**  
St. Gallen - Berneck - Gais

Team Gais

## GESUCHT: FREIWILLIGE HELFERINNEN UND HELFER FÜR BROCKENSTUBE GAIS

*Die Brockenstuben des Blauen Kreuzes sind in der Geschichte verwurzelt. Diejenige in Gais besteht seit 1977 und war erst die zweite Brockenstube im gesamten Verband überhaupt. Heute ist sie eine der kleinsten und ohne die tatkräftige Mithilfe von Freiwilligen ist der Betrieb nicht möglich.*

Das Angebot an Alltagsartikeln und Raritäten sowie die breite Palette an Dienstleistungen der Brockenstuben werden von festangestellten Mitarbeitenden und Freiwilligen erbracht. Die Unterstützung durch freiwillige Mitarbeitende hat beim Blauen Kreuz eine lange Tradition. Aktuell engagieren sich über 60 Personen in unterschiedlichen Aufgaben. Der Gewinn aus dem Verkauf und den Dienstleistungen der Brockenstuben kommt der Kinder- und Jugendarbeit, der Suchtprävention und der Alkoholberatung zugute. Ohne freiwillige Mitarbeit könnten die Brockenstuben ihr Angebot nicht in diesem Masse aufrechterhalten. Spürbar ist diese Dringlichkeit zurzeit in Gais: Finden sich keine neuen Freiwilligen, ist der Laden gefährdet.

### Langjährige Tradition sucht Freiwillige

Die Brockenstube in Gais wurde 1977 eröffnet, um dem Jugendwerk ein Einkommen zu sichern und eine zweite Jugendarbeiterstelle zu schaffen. Der Betrieb der Brockenstube zur Finanzierung der Jugendarbeit hat lange Tradition. Der Laden ist im Dorf gut verwurzelt und vernetzt, die Gaiser Bevölkerung hat seit jeher einen grossen Beitrag geleistet. Nun werden dringend Freiwillige gesucht. Nur mit Verstärkung kann die langfristige Weiterführung der Brockenstube gewährleistet werden. Offen sind Einsätze in der Textilabteilung und an der Kasse. Einsatztage sind jeweils am Mittwoch und/oder Samstag. Das Engagement ist sinnstiftend, denn der Ertrag der Brockenstube kommt nach wie vor direkt der Jugendarbeit des Blauen Kreuzes zugute und ökologische Themen wie Nachhaltigkeit sowie der schonende Umgang mit den endlichen Ressourcen sind zentral. Bei Kundinnen und Kunden ist die Brockenstube bekannt für ihr feines Sortiment mit besonderen Antiquitäten und Raritäten. Durch die Nähe zu Appenzell Innerrhoden finden sich auch immer wieder spezifische Appenzeller-Fundstücke im Verkauf. ■

## KURZ NOTIERT



### FRÜHLINGSLAGER VOM 10. – 15. APRIL 2022

Das Lager bietet sechs erlebnisreiche Tage mit Abenteuer, Spass, Action und einer tollen Gemeinschaft. Bei uns sind alle Kinder und Jugendlichen von 7 bis 14 Jahren willkommen, unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder Religionszugehörigkeit. Jetzt anmelden!

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



scan me!



### BROCKITAG 2022 – SAVE THE DATE

Als Dankeschön für alle Kundinnen und Kunden gibt es 2022 wiederum einen tollen Brockitag. Am Samstag, 7. Mai 2022, warten an allen drei Standorten (Gais ab 9 Uhr, St. Gallen und Berneck ab 10 Uhr) viele Überraschungen und Attraktionen. Auch für das leibliche Wohl ist mit Grill, Getränken, Kaffee und Dessert gesorgt.

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

**Blaukreuz**  
**Brockenstuben**  
St. Gallen - Berneck - Gais

scan me!



### REZERTIFIZIERUNG NACH QUATHEDA

Das Blaue Kreuz St.Gallen-Appenzell hat im Dezember 2021 die Rezertifizierung nach Referenzsystem QuaTheDA erfolgreich bestanden.

«QuaTheDA» steht für «**Qualität Therapie Drogen Alkohol**» und ist die Qualitätsnorm des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) für die Suchthilfe, Prävention und Gesundheitsförderung.

## MYTHOS ODER TATSACHE?

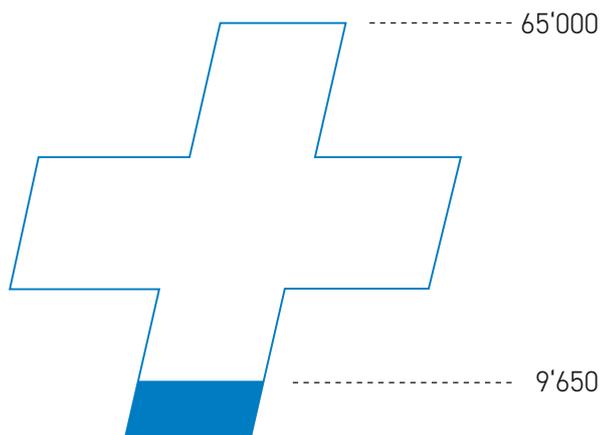
Hochprozentiges Wissen über  
Alkohol auf den Punkt gebracht.

### DER PREIS FÜR ALKOHOLIKA HAT EINEN EINFLUSS AUF DEN ALKOHOLKONSUM!

#### MYTHOS ODER TATSACHE?

Auflösung: Tatsache! Keine andere alkoholpolitische Massnahme ist so intensiv erforscht worden wie die Auswirkung von Preisänderungen bei Alkoholika. Wenn alkoholische Getränke teurer werden, sinkt der durchschnittliche Pro-Kopf Konsum von Alkohol; fällt der Preis, steigt der Verbrauch an. Einen besonders grossen Einfluss haben Preiserhöhungen auf den Alkoholkonsum von Jugendlichen und von starken Trinkerinnen und Trinkern.

# SPENDENBAROMETER



Zielsumme 2022: CHF 65'000

Stand 28. Februar 2022: CHF 9'650

## TERMINE

### Jeden Monat eine Woche

#### Ambulanter Alkoholentzug in St. Gallen

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

### So 10. - Fr 15. April 2022

#### Frühlingslager

für 7- bis 14-jährige Kids und Teens,  
«Hirschboden», Gais

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

### Sa 30. April 2022

#### Hauptversammlung

Blaues Kreuz St. Gallen – Appenzell, St. Gallen

### Sa 07. Mai 2022

#### Brockitag

in den Brockenstuben St. Gallen, Berneck und Gais  
[www.blaukreuz-brockenstube.ch](http://www.blaukreuz-brockenstube.ch)

### So 16. - Fr 21. Oktober 2022

#### Herbstlager

für 7- bis 14-jährige Kids und Teens,  
«Hirschboden», Gais

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

Alle Termine auch unter

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

scan me!



# GEBETSANLIEGEN

**DANK** für gelungenen Start der neuen externen  
«Felsengrund»-Wohnformen

**DANK** für erfreuliche Erfolgsrechnungen 2021  
trotz Corona-Pandemie

**DANK** für alle neuen Angestellten und freiwilligen  
Helferinnen und Helfer

**BITTE** für neue freiwillige Helferinnen und Helfer  
für die drei Brockenstuben – insbesondere  
für die Brockenstube Gais

**BITTE** für gelingende Einarbeitung aller neuen  
Angestellten

**BITTE** für gute weitere Entwicklung der neuen  
Felsengrund-Wohnformen

#### 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-BROCKENSTUBEN

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, STEIN SG

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>	Kanyama Kruijthof, Daniel Lieberherr
<b>Gestaltung</b>	Nina Rüetschi, Daniel Lieberherr
<b>Lektorat</b>	Ursula Dietrich, Christina Nutt
<b>Mitarbeit</b>	Jasmin Blunier
<b>Druck/Auflage</b>	<a href="http://onlineprinters.ch">onlineprinters.ch</a> / 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

