

# INFO

BLAUES KREUZ ST. GALLEN – APPENZELL  
NR. 66, 03-2023



**SafeZone.ch**  
Online-Beratung zu Suchtfragen

BROCKIS – FRISCH  
GESTRICHEN S. 3

NEUES ERBRECHT S. 4

QM-ENTWICKLUNG  
AUF GUTEM WEG S. 5

## SUCHTBERATUNG – SICHER ONLINE

*Mit SafeZone kann das Blaue Kreuz St. Gallen – Appenzell den uneingeschränkten Datenschutz auch bei Onlineberatungen gewährleisten. Sogar Gesprächsgruppen könnten – wenn nötig – ohne Weiteres online geführt werden. Vorher wurden nur wenige Einzelberatungen online abgehalten.*

Spätestens mit Beginn der Corona-Pandemie hat sich die Onlineberatung auch im Suchtbereich etabliert. Damit stieg die Nachfrage nach einer sicheren Umgebung. Zoomlinks zu verschicken, löste bei vielen Suchtberater:innen Unbehagen aus. Vor allem für Gruppenangebote war dies gänzlich ungeeignet, weshalb das Blaue Kreuz St. Gallen-Appenzell während der Pandemie die Gesprächsgruppen einstellte. Umso erfreulicher ist nun die Nachricht, dass das BAG das Online-Beratungsportal SafeZone.ch gemeinsam mit den Kantonen und Beratungsinstitutionen weiter ausgebaut hat und damit die internetgestützte Beratung, Information und virtuelle Vernetzung der Fachleute schweizweit verankert. Die Beratungsstelle des Blau-

»S. 2



Geschätzte INFO-Lesende

Viele Suchtbetroffene zögern damit, sich auf einer Beratungsstelle zu melden, da sie befürchten, erkannt und stigmatisiert zu werden. Obwohl Suchterkrankungen heute anerkannte psychische Erkrankungen sind, werden sie häufig als Charakterschwäche fehlgedeutet. Deshalb erfahren etwa Alkoholranke eine deutlich stärkere Stigmatisierung als Menschen mit anderen psychischen Erkrankungen. Das schadet den Betroffenen und verstärkt die Suchtproblematik. Neben der öffentlichen Stigmatisierung kann die Selbststigmatisierung, bei der Betroffene die negativen Einschätzungen von anderen kennen, sie für richtig halten und übernehmen, sodass sie sich auf ihr eigenes Handeln auswirken, eine Behandlungsbarriere bewirken. Anonyme Online-Beratungsplattformen wie SafeZone.ch können solche Barrieren überwinden und den Einstieg in eine Beratung ermöglichen. Seit Kurzem nutzt auch das Blaue Kreuz St. Gallen – Appenzell SafeZone.ch und ist überzeugt, weitere Hilfesuchende erreichen und beraten zu können. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.  
Daniel Lieberherr, Geschäftsführer

en Kreuzes St. Gallen – Appenzell ist seit Mitte Februar mit dabei.

### **Betroffene Menschen besser erreichen**

SafeZone.ch bietet Online-Beratung zu Suchtfragen für Betroffene, deren Angehörige und Nahestehende sowie Informationen für Fachpersonen und Interessierte. Alle Beratungsangebote sind kostenlos und können anonym genutzt werden. Die Notwendigkeit für Online-Beratung im Suchtbereich steht ausser Frage. Denn nur etwa 10 bis 20 % der Personen, die von einer Sucht betroffen sind, nehmen heute professionelle Hilfe in Anspruch. Familien und Angehörige von Suchtbetroffenen, psychosozial belastete Menschen, Erwerbslose, Jugendliche und junge Erwachsene mit Risikokonsum, ältere Menschen mit chronischem Risikokonsum sowie Personen mit Mobilitätseinschränkungen gehören zu denjenigen Bevölkerungsgruppen, die mit den klassischen Beratungsangeboten nur schwierig erreicht werden. Webbasierte Beratungsangebote können helfen, die Zugangs- und Hemmschwelle zu senken. «Das Blaue Kreuz St. Gallen – Appenzell ist überzeugt, mit der Teilnahme an SafeZone.ch mehr Beratungen anbieten und damit noch mehr Betroffene erreichen zu können», sagt Suchtberater Hannes Gort, der sich zurzeit in Online-Beratung fortbildet. Es gilt einiges zu beachten, wenn man online berät. Vor allem, wenn man sein Gegenüber nicht sieht und mittels Chatfunktion oder E-Mail in Kontakt steht und damit Mimik, Gestik, Haltung und Tonfall fehlen. «Von Angesicht zu Angesicht kann ich beispielsweise zurückrudern, wenn ich sehe, dass eine Aussage falsch verstanden wurde oder nicht gut ankommt. Online ist dies nicht möglich», so Hannes Gort. Deshalb werde bei der Ausbildung grossen Wert auf den sogenannten permissiven Sprachgebrauch gelegt. Dies bedeutet, Vermutungen oder Lösungsvorschläge stets als Hypothesen zu formulieren und Möglichkeiten zu beschreiben, statt vorgefertigte Aussagen zu treffen.

### **Wirkung und Datenschutz**

Studien zeigen, dass Online-Beratungen genauso wirksam sein können wie herkömmliche Präsenzberatungen. Betroffene haben mit SafeZone.ch die Möglichkeit, sich anonym beraten zu lassen. Um einen Account anzulegen, wird zwar eine E-Mail-Adresse benötigt, diese muss aber keinerlei Rückschlüsse auf die Person zulassen. Damit wird eine Hemmschwelle abgebaut, denn viele Suchtbetroffene zögern, sich auf einer Beratungsstelle zu melden, da sie befürchten, erkannt und stigmatisiert zu werden. Als weitere positive Effekte der

Anonymität wird beschrieben, dass die Menschen offener und transparenter sind und ihre Gefühle leichter zeigen können. Auch im Hinblick auf den Datenschutz bietet SafeZone.ch Vorteile. So werden sämtliche Daten in der Schweiz verarbeitet und gespeichert und das Tool entspricht dem Datenschutzstandard des Bundes. Rund die Hälfte der Anfragen via SafeZone.ch seien nach einer ersten Antwort bereits wieder erledigt, weiss Hannes Gort. Bei denjenigen, die weitergeführt werden, könne auch auf Videochat gewechselt oder sogar ein persönliches Gespräch geführt werden. Bei einem solchen Mix aus verschiedenen Methoden und Tools spricht man von Blended Conseling. Damit hat das Blaue Kreuz St. Gallen – Appenzell bereits gute Erfahrungen gemacht.

SafeZone.ch ist die nationale Webplattform für Online-Beratung zu Suchtfragen. Für Betroffene, deren Angehörige und Nahestehende, für Fachpersonen und Interessierte. Die Online-Plattform wurde vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) und der Schweizerischen Koordinations- und Fachstelle Sucht (Infodrog) in Zusammenarbeit mit verschiedenen Suchtfachstellen, Kantonen und weiteren Partnern entwickelt.

# SafeZone.ch

Online-Beratung zu Suchtfragen

scan me!







## FRISCH GESTRICHEN

Um die Brockenstuben auf dem Brocki-Markt zu stärken, haben sich die Blaukreuz-Organisationen im Rahmen eines Strategieprozesses auf den neuen Namen «Blaukreuz-Brocki» und auf ein neues gemeinsames Brocki-Logo geeinigt. Mit dieser neuen einheitlichen Identität wird auch eine klare Verbindung zur Muttermarke «Blaues Kreuz» hergestellt. Alle 21 Blaukreuz-Brockis sollen das neue Erscheinungsbild bis spätestens Ende 2025 übernehmen.

### Erste sechs Blaukreuz-Brockis bis Sommer 2023 in neuem Gewand

In enger Zusammenarbeit realisieren die Blaukreuz-Verbände Zürich und St. Gallen – Appenzell die Umsetzung des neuen Erscheinungsbildes bereits bis Mitte 2023. Dabei werden Gebäude, Fahrzeuge, Werbematerialien, Drucksachen etc. für die Blaukreuz-Brockis Bülach, Dübendorf, Winterthur sowie St. Gallen, Berneck und Gais dem neuen Corporate Design angepasst. Erste Visualisierungen wurden bereits erstellt (siehe Foto).

### Neue gemeinsame Website

Bis Ende 2023 soll zudem eine neue gemeinsame Blaukreuz-Brocki-Website entstehen, auf welcher alle 21 Brockis vertreten und mit ihren regionalen Informationen präsent sind. Auch dieses Projekt soll letztlich die Blaukreuz-Brockis stärken und den Kundinnen und Kunden einen einfachen und übersichtlichen Zugang zu allen Brockis ermöglichen. Bis zur Realisierung der neuen Website finden Sie die Blaukreuz-Brockis St. Gallen, Berneck und Gais weiterhin unter [www.blaukreuz-brockenstube.ch](http://www.blaukreuz-brockenstube.ch)

### Waren spenden und Dienstleistungen nutzen

Gerne nehmen wir gut erhaltene Waren-Spenden direkt in unseren Brockis entgegen und stehen Ihnen für Hausräumen, Warenlieferungen oder -abholungen mit unseren gut eingespielten Teams zu fairen Konditionen zur Verfügung.



## EINEN BLEIBENDEN EINDRUCK HINTERLASSEN.

*Seit 1. Januar 2023 gilt in der Schweiz ein neues Erbrecht. Existiert ein Testament, bedeutet dies Änderungen bei den Pflichtteilen und ermöglicht so einen grösseren Spielraum für die Erbschaftsregelung\*. Beispielsweise reduzieren sich die Pflichtteile für Kinder auf die Hälfte des gesetzlichen Erbanteils (sofern kein Ehepartner existiert). Das Gesetz definierte bisher drei Viertel.*

Alleinstehende ohne Nachkommen haben gar keine Pflichtteile mehr zu beachten und verfügen nach eigenem Willen mit ihrem Testament neu über 100% ihres Nachlasses. Oder Paare ohne Kinder wenden nach Wunsch dem überlebenden Partner den ganzen Nachlass zu. Keinen gesetzlichen Anspruch mehr auf den Pflichtteil haben Eltern. Unverändert bleibt schliesslich der Pflichtteil für überlebende Ehegatten und eingetragene Partnerinnen und Partner, nämlich die Hälfte des gesetzlichen Erbanspruchs (also je 1/4).

*\* Besteht kein Testament, wird gemäss gesetzlicher Erbfolge verteilt. Diese verändert sich nicht.*

### **Muss ich etwas ändern?**

Das neue Erbrecht gilt für alle Todesfälle ab dem 1.1.2023. Bisherige Testamente und Erbverträge bleiben gültig. Bei einem bestehenden Testament oder abgeschlossenem Erbvertrag besteht kein Handlungsbedarf. Empfehlenswert ist aber die Überprüfung der konkreten Formulierung im bestehenden Dokument. Ist zum Beispiel klar verständlich, ob die hinterbliebene Partnerin oder die Kinder nach dem neuen Erbrecht berücksichtigt werden sollen? So können Sätze wie «meine Tochter Barbara setze ich auf den Pflichtteil. Die frei verfügbare Quote erhält mein Mann». heikel sein. Denn die Aufteilung ändert sich: Ab 2023 erhält die Tochter weniger, der Ehemann mehr. Mit dem neuen Erbrecht reduziert sich der Pflichtteil der Kinder von 3/8 auf 1/4, die frei verfügbare Quote steigt von 3/8 auf 1/2.

Der beiliegende Flyer informiert Sie im Detail über das neue Erbrecht. Gerne steht Ihnen die Geschäftsstelle bei Fragen zur Verfügung.

071 231 00 31 oder [info-sg-app@blaueskreuz.ch](mailto:info-sg-app@blaueskreuz.ch)



# KURZ NOTIERT



## QUATHEDA – DIE NORM IM SUCHTBEREICH!

Die kontinuierliche Qualitätsentwicklung in der Suchtarbeit ist für die Klientel als auch für die Stakeholder wichtig, um eine bedarfsgerechte und qualitativ hochstehende Ausgestaltung der Angebotslandschaft im Suchtbereich zu gewährleisten. Das Blaue Kreuz St. Gallen – Appenzell setzt dabei seit vielen Jahren auf das Referenzsystem von QuaTheDA. QuaTheDA steht für «Qualität Therapie Drogen Alkohol» und ist die Qualitätsnorm des Bundesamtes für Gesundheit BAG für die Suchthilfe, Prävention und Gesundheitsförderung.

### Qualitätsentwicklung auf gutem Weg

Anfang 2023 konnte das jährliche, durch die externe Zertifizierungsstelle «SQS» (Schweizerische Vereinigung für Qualitäts- und Management-Systeme) durchgeführte Überprüfungsaudit, erfolgreich bestanden werden. Zur Freude aller Involvierten hielt der Auditor in seinem Bericht u.a. fest: «Das Blaue Kreuz St. Gallen – Appenzell hat in den letzten Jahren eine hohe Qualitätsentwicklung an den Tag gelegt».



## GUT BESUCHTES «DANKESSESSEN» IM SÄNTISPARK

Rund 140 im Blauen Kreuz St. Gallen – Appenzell engagierte Menschen haben sich am 3. Februar 2023 zum Dankesessen im Säntispark in Abtwil eingefunden. Das jährliche Dankesessen ist ein Dankeschön an Ehrenamtliche, Freiwillige und Angestellte mit Partner:innen für ihren Einsatz im vergangenen Jahr. Inputs «Was bewegt» aus den verschiedenen Arbeitsbereichen haben zu Beginn des Abends einen Blick über den eigenen «Tellerrand» ermöglicht. Am sehr reichhaltigen Buffet kamen im Anschluss alle auf ihre kulinarischen Kosten.

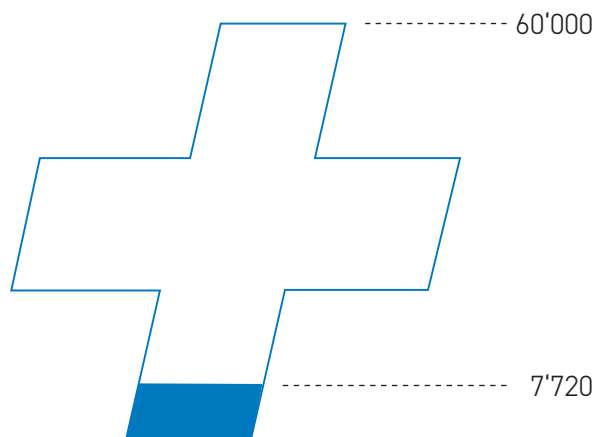
Das nächste Dankesessen findet an gleichem Ort am Freitag 2. Februar 2024 statt.



## «MIT DEM TRINKEN AUFZUHÖREN, IST NUR EINE FRAGE DES WILLENS» MYTHOS ODER TATSACHE?

Mythos: Ohne Willen geht nichts. Aber der Wille ist nicht alleine ausschlaggebend dafür, ob ein Entzug klappt oder nicht. Es braucht auch Wissen und Fähigkeiten. So muss man zum Beispiel lernen, wie man mit einem Konsumdruck umgehen kann. Viele Menschen, die sich aus einer Alkoholabhängigkeit befreien, erleben auf diesem Weg Rückfälle. Rückfälle zeigen, dass man noch am Lernen ist.

# SPENDENBAROMETER



Zielsumme 2023: CHF 60'000

Stand Ende Februar 2023: CHF 7'720

## TERMINE

**Jeden Monat eine Woche**

**Ambulanter Alkoholentzug in St. Gallen**

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

**So 09. – Fr. 14. April 2023**

**Frühlingslager**

für 7- bis 14-jährige Kids und Teens

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

**Sa 29. April 2023**

**Hauptversammlung**

Blaues Kreuz St. Gallen – Appenzell,  
Historischer Saal, Bahnhof St. Gallen

**Sa 06. Mai 2023**

**Brocki-Tag**

Diverse Aktionen, Rabatte, Verpflegung, Getränke, ...  
in den Blaukreuz-Brockis St. Gallen, Berneck und Gais  
[www.blauekreuz-brockenstube.ch](http://www.blauekreuz-brockenstube.ch)

**Sa 17. Juni 2023**

**DV Blaues Kreuz Schweiz in St. Gallen**

Historischer Saal, Bahnhof St. Gallen

**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)

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

# GEBETSANLIEGEN

**DANKE FÜR** alle neuen freiwilligen Helferinnen und Helfer

**DANKE FÜR** alle neuen Angestellten

**DANKE FÜR** die erfreulichen Umsatzentwicklungen in den Blaukreuz Brockis St. Gallen, Berneck und Gais

**BITTE FÜR** neue freiwillige Mitarbeiterinnen für die Bereiche «Textiles» und «Haus-halt» in den Blaukreuz-Brockis St. Gallen und Berneck

**BITTE FÜR** erfolgreiche Suche nach neuen Angestellten für die Blaukreuz Brockis St. Gallen und Gais

### 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.blauekreuz-brockenstube.ch](http://www.blauekreuz-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>	Kanyama Kruijthof, Daniel Lieberherr
<b>Gestaltung</b>	Nina Rüetschi, Daniel Lieberherr
<b>Lektorat</b>	Ursula Dietrich, Christina Nutt
<b>Mitarbeit</b>	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



scan me!

