

# INFO

BLAUES KREUZ ST. GALLEN – APPENZEL  
NR. 72, 09-2024



PODCAST «TANZEND  
DURCHS LEBEN» S.3

NEUES VIDEO «ALKO-  
HOLENTZUG» S.3

SECONDHANDDAY IN  
DEN BROCKIS S.4

## VOM RAUSCH-TRINKER ZUM ALKOHOLFREI- BOTSCHAFTER

«Blick»-Reporter Sandro Zulian (34) hat nach einer Beratung beim Blauen Kreuz einen Alkoholentzug gemacht. Seine offenherzige Schilderung dieser Erfahrung in einem «Blick»-Beitrag wurde über 90'000 Mal angeklickt und hat grosse Resonanz hervorgerufen.

«Ich kam mit 2,8 Promille in die Klinik», lautete diesen Sommer die Überschrift in einem Online-Bitrag des «Blick». Na ja, ein typischer «Blick»-Titel, denkt man sich am Anfang. Doch hinter der Geschichte steht kein anonymes Ex-Alki, sondern der St. Galler «Blick»-Reporter Sandro Zulian. In einem rund 7 Minuten langen Video spricht er ganz offen über seine persönlichen Exzesse, seinen Alkoholentzug und darüber, wie er heute den Alkoholkonsum wahrnimmt. Mit seinem Alkohol-Outing hat der Journalist für Aufsehen gesorgt. Wow! Da steht einer hin, zeigt sein Gesicht und erzählt seine Geschichte von zittrigen

»S.2



Geschätzte INFO-Lesende

Es berührt und motiviert mich immer wieder aufs Neue, wenn ich sehe und höre, wie Menschen dank der Hilfe des Blauen Kreuzes ihren ganz persönlichen Weg aus der Abhängigkeit finden und zu neuer Lebensqualität gelangen.

Die nebenstehende Geschichte von «Blick»-Reporter Sandro Zulian oder das Feedback eines älteren, langjährigen Alkoholikers – «Danke, dass Sie mich individuell und nicht wie schon mehrfach erlebt nach Schema X beraten und begleitet haben. Ich fühlte mich sehr ernst genommen.» – sind nur zwei aktuelle Beispiele aus dem vielfältigen Beratungsalltag unseres vierköpfigen Beratungsteams.

*Dürfen wir auch weiterhin auf Ihre Unterstützung zählen? Bis zum Spendenziel 2024 von 65'000 Franken fehlen uns aktuell noch rund 26'000 Franken.*

Ihre wert- und wirkungsvollen Spenden ermöglichen unsere tägliche Arbeit in der Suchtprävention sowie die Hilfe für Suchtbetroffene durch Beratung, Nachsorge und Integration.

Daniel Lieberherr, Geschäftsführer

Händen über durchzechte Nächte bis zum anschließenden Kater. Denn über seine Alkoholprobleme zu sprechen, erfordert viel Mut. Mit etwas Abstand sagt er heute ohne Zweifel: «Ich bin wahnsinnig froh, dass ich damals mit der Beratung beim Blauen Kreuz und dem Entzug die Reissleine gezogen habe.»

### **Offenheit als Befreiung**

Der Beitrag wurde über 90'000 Mal aufgerufen. Jetzt weiss die ganze Welt, was Zulian hinter sich hat. Angefangen hat es für ihn im Mai des letzten Jahres, als er sich entschied, seinen Chef über sein Alkoholproblem zu informieren. «Wenn du jetzt nicht reinen Tisch machst, dann bist du am Arsch», sagte er sich. Sein Chef habe auf das Geständnis «megaschön und einfühlsam» reagiert, erzählt Zulian. Er solle sich genügend Zeit lassen, um zu genesen, wurde ihm gesagt. Nach dem Gespräch mit seinem Chef suchte er einen Arzt auf, wurde krankgeschrieben und nach drei Wochen ging er in die Entzugsklinik.

Doch warum entschied sich Sandro, öffentlich im «Blick» über seine Alkoholkrankung zu sprechen? Am Ende des Klinikaufenthalts wollte er eigentlich eine Story über den «Alltag in einer Entzugsklinik» schreiben. «Daraus entstand dann die Idee, mich gleich zu outen und eine Story über mich drehen zu lassen. Warum sollte ich mich nicht outen? Es sprachen keine Gründe dagegen. Es ist keine Schande, eine Entzugsklinik zu besuchen», sagt Zulian.

### **«Das Blaue Kreuz hat mich gepusht»**

Dieser Schritt war ihm wichtig, um Aufmerksamkeit für das Thema zu gewinnen und das Erlebte zu verarbeiten. Die Reaktionen auf seine Geschichte waren überwältigend positiv. «Es gab Rückmeldungen von Menschen, von denen ich es nicht erwartet habe – Geschäftsleute, Polizisten und sogar von Journalisten, die bei anderen Zeitungen arbeiten.»

Das Blaue Kreuz spielte eine entscheidende Rolle bei Sandros Entscheidung für den Entzug. Die fixen Sprechstunden seien zwar anstrengend gewesen. Doch die Mitarbeitenden haben ihm neue Wege aufgezeigt und ihn gepusht, etwas zu unternehmen. Sie haben ihn professionell begleitet und beraten. Die Fachperson habe auch mal ganz unverblümt gesagt: «Du trinkst zu viel!» Die Beratungen seien eine gute Motivation und Vorbereitung gewesen, um endlich mit dem Alkohol einen Schlusstrich zu ziehen und in die Klinik zu gehen.

### **Eine neue Lebensqualität**

Seit seinem Entzug hat sich Sandros Leben grundlegend verändert. «Ich habe mehr Kraft, mehr Freude, mehr Lust und mehr Zeit. Unglaublich, wie viel Zeit mit Alkohol draufgeht.»

Sein Ziel, nie mehr Alkohol zu trinken, bleibt fest bestehen.

«Die Wahrnehmung von Alkohol hat sich bei mir verändert. Ich bin der Überzeugung, dass Alkohol die gefährlichste Droge auf diesem Planeten ist, weil er überall und jederzeit verfügbar ist. Mein Ziel ist deshalb, nie mehr Alkohol zu trinken.»

Sandro möchte anderen, die ähnliche Herausforderungen erleben, Mut machen. «Zuviel zu trinken ist keine Schande. Man muss sich dafür nicht schämen. Alles hat einen Grund. Aber man muss auch etwas dagegen unternehmen. Denn Alkohol macht keinen Abend besser. Menschen um dich herum machen deinen Abend besser.»



*Hier gehts zum  
«Blick»-Video.*

### **Fachsstelle Alkoholberatung**

Kugelgasse 3  
9000 St. Gallen  
071 231 00 31  
info@blaueskreuz-sg-app.ch  
blaueskreuz-sg-app.ch

Webseite



# RÜCKBLICK



## ROUNDABOUT TANZTAG 2024

Anfang Juni fand der diesjährige Tanztage statt, an dem rund 80 Mädchen und 18 Leiterinnen teilnahmen. Das Event stand unter dem Motto «roundabout on the big screen» und wurde dieses Mal in einem etwas anderen Format durchgeführt. Jede Gruppe konnte sich ein Zeitfenster reservieren, in dem ihre Choreografien professionell gefilmt wurden. Insgesamt sind so zehn grossartige Tanzvideos entstanden, die in den kommenden Wochen auf unserem Youtube-Kanal veröffentlicht werden. ■



Einfach den QR-Code mit dem Natel einscannen und die Videos anzuschauen



## PODCAST «TANZEND DURCHS LEBEN»

Im Juni-Podcast von «benevotalk» hatte Moderator Men Spadin das Vergnügen, mit Carmen Ruf zu sprechen. Sie ist engagierte kantonale Leiterin und zudem freiwillige Tanzlehrerin bei «roundabout», dem Tanzangebot für junge Mädchen und Frauen. Noch bevor die Aufnahme startete, zeigte Carmen Men ein paar Tanzschritte und brachte ihn dabei ordentlich ins Schwitzen – ein unterhaltsamer Auftakt für ein spannendes Gespräch über Hip-Hop, Selbstbewusstsein, Girl-Power und Gemeinschaftssinn. ■



Einfach den QR-Code mit dem Natel einscannen und die Videos anzuschauen



## NEUES ERKLÄRVIDEO ZUM AMBULANTEN ALKOHOLENTZUG IN ST. GALLEN

Das neue Video ist da! In einer leicht verständlichen 2D-Animation wird das Angebot «Ambulanter Alkoholentzug» anschaulich erklärt. Es soll Menschen mit einem Alkoholproblem zum «Einstieg zum Ausstieg» animieren und den Weg zur Alkoholberatung des Blauen Kreuzes erleichtern.

2024 haben bereits 6 Personen den ambulanten Alkoholentzug und damit den körperlichen Alkoholentzug in fünf Tagen gemeistert. ■

Das neue Video kann unter [alkoholentzug.ch](http://alkoholentzug.ch) angeschaut werden. ■



## WÜRDIGER ABSCHLUSS FÜR DAS TEAM DER BLAUKREUZ-BROCKI GAIS

Am Freitag, 23. August, wurde das Team der Blaukreuz-Brocki Gais bei einem feinen Dankesessen im Landgasthof «Sternen» in Bühler gebührend verabschiedet. Werner Lieberherr, der Gründer der Brocki Gais, erzählte von der Entstehungsgeschichte im Jahr 1976, der Eröffnung 1977 und den darauffolgenden Jahren. Mauro Garzi, Leiter der Brocki, nutzte die Gelegenheit, um Stephan Tobler für sein zehnjähriges Jubiläum im freiwilligen Engagement zu ehren. Co-Präsident René Lutz und Geschäftsführer Daniel Lieberherr bedankten sich herzlich für die geleistete Arbeit und überreichten ein kleines Präsent, bevor sie die zufriedene Runde ins wohlverdiente Wochenende entliessen. ■

# AUSBLICK



## SECONDHAND-DAY AM 28.09.2024 – ZEIT, UNSER TÄGLICHES KONSUMVERHALTEN ZU VERÄNDERN!

Auch in diesem Jahr nehmen die Blaukreuz-Brockis in St. Gallen und Berneck am nationalen «Secondhand-Day» teil und tragen gemeinsam mit vielen anderen Läden die Botschaft «Wiederverwenden statt wegwerfen» in die Schweiz hinaus. In den Brockis in St. Gallen und Berneck erwarten Sie den ganzen Tag über großartige Aktionen und Rabatte. Ein Besuch lohnt sich!

Beide Brockis haben am Samstag, 28. September, von 10:00 bis 16:00 Uhr geöffnet.

[blaukreuz-brocki.ch/st-gallen](http://blaukreuz-brocki.ch/st-gallen)

[blaukreuz-brocki.ch/berneck](http://blaukreuz-brocki.ch/berneck)

## FREIE PLÄTZE IM HERBSTFERIENLAGER

Noch ist eine Anmeldung für das Herbstferienlager vom 13. bis 18. Oktober im «Hirschboden» in Gais möglich. Im sechstägigen Lager sind alle Kinder und Jugendlichen im Alter von 7 bis 14 Jahren willkommen, unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder Religionszugehörigkeit.

Details und Anmeldung unter:

[blaukreuz-sg-app.ch/lager](http://blaukreuz-sg-app.ch/lager) oder direkt bei

Lagerleiterin Esther Gorgon 071 231 00 38



## WEIHNACHTSMÄRKTE AB SAMSTAG, 02.11.2024

Auch wenn Weihnachten noch in weiter Ferne liegt, sollten Sie sich den 2. November schon jetzt dick im Kalender anstreichen. Der Start der Weihnachtsmärkte wird auch in diesem Jahr wieder ein Highlight sein. Die liebevoll und aufwendig gestalteten Weihnachtsmärkte in den Blaukreuz-Brockis St. Gallen und Berneck begeistern jedes Jahr die Brocki-Kunden und wurden 2023 sogar von Radio FM1 in den sozialen Medien erwähnt.

[blaukreuz-brocki.ch/st-gallen](http://blaukreuz-brocki.ch/st-gallen)

[blaukreuz-brocki.ch/berneck](http://blaukreuz-brocki.ch/berneck)

## SCHOGGIKÄFER-VERKAUFSAKTION AB 28.09.2024

Bald ist es wieder soweit: Die beliebten blauen Maestrani-Schoggikäfer werden von Schulklassen sowie von Kindern und Jugendlichen verkauft. Mit dem Kauf eines Schoggikäfers unterstützen Sie die Ferienlagerarbeit des Blauen Kreuzes und ermöglichen es Kindern aus finanziell schwächeren Familien, zu reduzierten Preisen an den Ferienlagern teilzunehmen.

Alle Infos zur Aktion und wie man selbst als Schoggikäfer-Verkäufer:in mitmachen und dabei ein tolles Taschengeld verdienen kann, finden Sie unter:

[schoggikafer.ch](http://schoggikafer.ch)

## WEITERE TERMINE

**Sa 28.09.2024**

### Secondhand-Day

mit grossartigen Aktionen und Rabatten in den Blaukreuz-Brockis St. Gallen und Berneck

**So 12. – Fr 18.10.2024**

### Herbstlager im «Hirschboden», Gais

für 7 bis 14-Jährige

**Sa 02.11.2024**

### Start Weihnachtsmärkte Brockis

in den Blaukreuz-Brockis St. Gallen und Berneck

**Fr 24.01.2025**

### Dankesessen im Säntispark

für Freiwillige und Angestellte mit Parter:in

**Sa 26.04.2025**

### HV Blaues Kreuz St.Gallen – Appenzell

Historischer Saal, Bahnhof St.Gallen



*hier gehts  
zur Agenda*

# FREIWILLIG ENGAGIERT



«Leaders on Stage»-Auftritt am Tanztage 2022



**ROXAN RIETZLER (1991)**  
seit August 2015 bei «roundabout»

### Meine Motivation:

Ich wurde gefragt, ob ich Lust habe, mit Jugendlichen zu tanzen. Da ich gerne tanze und mein Wissen weitergeben möchte, war ich sofort dabei.

### Meine Aufgaben:

Vor dem Training erstelle ich eine Choreografie oder finde eine coole im Internet.

Zu Trainingsbeginn sprechen wir mit den Mädels über ihre Erlebnisse der Woche, von Schultests bis hin zu schwierigeren Themen, bei denen wir bei Bedarf Rat geben. Danach wärmen wir uns auf, dehnen uns und arbeiten an der Choreografie. Zusammen mit Lea, meiner Mit-Leiterin, tanzen wir dann 60 bis 90 Minuten mit den Jugendlichen. Zum Abschluss setzen wir uns noch einmal zusammen und plaudern über alles Mögliche.

### Was ich sehr schätze:

Unsere Gruppe! Die Mädels! ... und unsere kantonalen Leiterinnen, die wir immer um Hilfe bitten können, wenn wir nicht weiterkommen.

### Mein Know-how für die Aufgabe:

Ich teile mit den Mädels meine Erfahrungen aus der

Schule und meine Leidenschaft fürs Tanzen, das ich seit meiner Kindheit ausübe.

**Mein zeitliches Engagement:** 90 Minuten in der Woche, ausser während der Ferien.

### WIR SUCHEN FREIWILLIGE:

für unsere «roundabout»-Gruppen

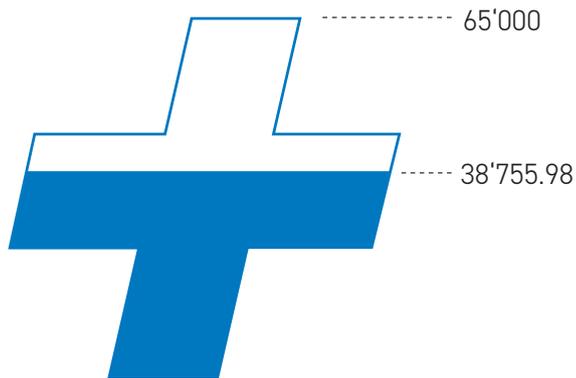
«roundabout» ist ein Tanzangebot des Blauen Kreuzes für Mädchen und junge Frauen zur Gesundheitsförderung. Wir suchen engagierte freiwillige Leiterinnen in den Kantonen St. Gallen und Appenzell Ausserrhoden für folgende Gruppen:

- Herisau youth: tänzerische Unterstützung
- St. Margrethen kids: Gruppenwiederaufbau
- Lichtensteig/Wattwil kids: Gruppenwiederaufbau
- Gais: Gruppenaufbau
- Rapperswil: Gruppenwiederaufbau
- Walenstadt kids: Gruppenübernahme
- Walenstadt youth: Gruppenwiederaufbau

Du bist: weiblich, mindestens 18 Jahre alt, tanzbegeistert und arbeitest gerne mit Mädchen (8-20 Jahre). Wir bieten: Schulungen, Unterrichtsmaterial, Begleitung, Nachweis für «freiwillig engagiert».

Kontakt: Carmen Ruf, [carmen.ruf@blaueskreuz.ch](mailto:carmen.ruf@blaueskreuz.ch)

# SPENDENSTAND



**Zielsumme 2024: CHF 65'000**  
Stand 23. August 2024: CHF 38'755.98

Das Blaue Kreuz St.Gallen - Appenzell ist als gemeinnützige Organisation ZEW0-zertifiziert. Spenden an das Blaue Kreuz können bei den Steuern in Abzug gebracht werden. Anfang Jahr erhalten alle Spender:innen eine Spendenbescheinigung.



**Ihre Spende  
in guten Händen.**

## SPENDEN. SICHER UND EINFACH!

### SPENDEN ONLINE-BANKING

Diesen QR-Code können Sie mit einem QR-Scanner Ihrer Bank für eine E-Banking-Zahlung verwenden.

**Spendenkonto:** CH43 0900 0000 9000 3472 7



Konto / Zahlbar an  
CH43 0900 0000 9000 3472 7  
Blaues Kreuz St. Gallen-Appenzell  
Postfach 28  
9004 St. Gallen

**Jede Spende hilft.  
Vielen Dank.**

### SPENDEN MIT TWINT

Diesen QR-Code können Sie mit der **TWINT-App** für eine Spende verwenden.

**Jetzt mit TWINT  
spenden!**



QR-Code mit der  
TWINT App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen



### BLAUES KREUZ ST.GALLEN – APPENZELL

Geschäftsstelle, Suchtprävention und Alkoholberatung  
Kugelgasse 3, 9004 St.Gallen, PF 28  
071 231 00 31, [info@blaueskreuz-sg-app.ch](mailto:info@blaueskreuz-sg-app.ch)  
[blaueskreuz-sg-app.ch](http://blaueskreuz-sg-app.ch)

### BERATUNGSSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN AI

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

### BLAUKREUZ-BROCKIS

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

### FELSENGRUND

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

### VERMIETUNG

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

### IMPRESSUM

**Herausgeber**  
**Redaktion**

Blaues Kreuz St.Gallen – Appenzell  
Daniel Steiner, Nina Rüetschi,  
Daniel Lieberherr

**Gestaltung**

Nina Rüetschi

**Bilder**

Eigene, istock, pexels, pixabay

**Lektorat**

Ursula Dietrich, Christina Nutt

**Mitarbeit**

Carmen Ruf

**Druck/Auflage**

onlineprinters.ch / 2000 Ex.

**Versand**

«Felsengrund», Stein SG

**Erscheinen**

März, Juni, September und Dezember

