

INFO

BLAUES KREUZ ST. GALLEN – APPENZELL
NR. 73, 11-2024

«KÜNSTLICHE INTELLI-
GENZ» IM FOKUS S.3

ALKOHOLFREIER
JAHRESSTART S. 4

NEUE WEGE GEHEN MIT
ALLTAG.CH S.4

ALKOHOL AM STEUER: WIE PETER NACH DEM AUS- WEISENTZUG WIEDER AUF DIE SPUR FINDET

Peter (Name geändert) hatte auf der Heimfahrt nach dem Feierabendbier eine folgenschwere Begegnung mit der Polizei. Der Vorfall führte bei ihm zum Verlust des Fahrausweises und brachte sein Leben in eine schwierige Lage. Heute, zwei Jahre später, blickt er auf diese Zeit zurück. In unserem Gespräch spricht Peter über die Ereignisse, die ihn dazu brachten, Verantwortung zu übernehmen und die «FiaZ»-Beratung («Fahren in angetrunkenem Zustand») in Anspruch zu nehmen.

«Es war wohl ein Zufallstreffer nach dem Feierabendbier», erzählt Peter gleich zu Beginn unseres Interviews. Eine Polizeikontrolle brachte einen Alkoholwert von 0,94 Promille ans Licht – deutlich über dem gesetzlichen Grenzwert. Der Verlust des Fahrausweises hat ihn schwer getroffen: «Ich bin privat und beruflich auf das Auto angewiesen und wohne sehr abgelegen».

»S.2



Geschätzte INFO-Lesende

Mit der Adventszeit und den vielen Weihnachtsfeiern in Firmen und Familien steigt auch die Gefahr von Alkohol am Steuer. Nach einem geselligen Abend mit Glühwein oder Festtagswein ist die

Verlockung oft gross, sich dennoch hinters Steuer zu setzen. Doch gilt gerade jetzt: «Wer fährt, trinkt nicht, und wer trinkt, fährt nicht.» Schon geringe Mengen Alkohol beeinträchtigen Reaktionsvermögen und Urteilskraft – und eine Fahrt unter Alkoholeinfluss kann ernsthafte Konsequenzen haben. Neben hohen Geldstrafen und dem Führerscheinentzug drohen Versicherungsprobleme und mögliche strafrechtliche Folgen. Auch Peter, der Protagonist der Titelgeschichte, musste diese schmerzhaft Erfahrung machen. Doch dank einer «FiaZ»-Beratung ist es ihm nach einer «Alkoholfahrt» gelungen, sein Leben nachhaltig zu verändern. Er weiss aber, dass sein Weg noch nicht zu Ende ist und dass er kontinuierlich daran arbeiten muss, um nicht in alte Muster zurückzufallen. Falls nötig, findet er jederzeit kostenlose, vertrauliche und unkomplizierte Hilfe beim Blauen Kreuz.

Ich wünsche Ihnen besinnliche Adventstage.

Daniel Lieberherr, Geschäftsführer

Der Fahrausweisentzug stellte jedoch nur den Anfang seiner Reise dar. Normalerweise hätte Peter seinen Ausweis nach drei Monaten wieder zurück-erhalten können. Doch durch die besondere Konstel-lation, dass sein Hausarzt gleichzeitig als Amtsarzt fungierte, begann für ihn eine längere Phase der Wiederherstellung. «Ich musste ein Jahr lang Haar-
proben abgeben, bis ich den Antrag auf Rückgabe des Ausweises stellen konnte», erinnert sich Peter. Diese Zeit nutzte er, um eine tiefere Auseinander-
setzung mit seiner Beziehung zum Alkohol zu beginnen. «Ich hatte bereits eine Vorgeschichte mit Alkohol und war früher deshalb schon in einer Beratung, um
Abstinenz zu halten und Rückfälle zu vermeiden», erklärt er. Durch den Vorfall mit dem Ausweisent-
zug landete er in der «FiaZ»-Beratung beim Blauen Kreuz St. Gallen – Appenzell. Hier geht es nicht nur um den Verlust des Fahrausweises, sondern auch um das grundlegende Problem: Alkoholkonsum und seine Risiken.

Null Promille – ein neues Lebenskonzept

Der Beginn der Beratung stellt für Peter einen klaren Wendepunkt dar. «Ich wusste, jetzt bin ich in eine Si-
tuation hineingerutscht, wo es für mich nur noch null Promille gibt – das heisst, totale Alkoholabstinenz.» In der Beratung lernt er nicht nur die Fakten über die
Auswirkungen von Alkohol auf die Fahrtüchtigkeit, sondern entwickelt auch eine tiefere Einsicht in sein eigenes Verhalten.

Eine zentrale Rolle auf seinem Weg spielt seine Fa-
milie. «Meine erste Motivation, nicht mehr zu trinken, ist meine Familie», betont Peter. Er will ihnen bewei-
sen, dass er es schaffen kann, ein Leben ohne Alko-
hol zu führen. Die «FiaZ»-Beratung bietet ihm dabei einen zusätzlichen Halt. Auch Freunde und Arbeits-
kollegen spielen eine wichtige Rolle. «Ich habe alles klar kommuniziert. Alle wissen, dass ich keinen Al-
kohol mehr trinke. Das erleichtert vieles, weil es so keine Versuchungen oder Missverständnisse gibt.» Peter hat heute seinen Fahrausweis wieder, aller-
dings nur auf Probe. «Ich muss immer noch Haar-
proben abgeben. Für mich gibt es nichts anderes als null Alkohol», sagt er entschlossen.

«Alkohol ist ein grosser Zeitfresser»

Heute, zwei Jahre nach dem Vorfall, hat sich Peters Leben grundlegend verändert. «Meine Lebensquali-
tät hat sich verbessert. Ich habe jetzt ein ganz ande-
res Lebensgefühl mit 0,0 Promille.» Er spricht über

die neugewonnene Zeit, die er früher mit Alkohol
verbrachte. «Alkohol ist ein grosser Zeitfresser. Das
merkt man aber erst, wenn man aufgehört hat.»
Besonders in der Familie spürt er die positiven Ver-
änderungen. «Ich habe wieder mehr Freude und
mehr Spass mit meinen Kindern», sagt er lächelnd.
Dennoch ist er sich bewusst, dass der Weg noch nicht
zu Ende ist. Bis 2026 muss er weiterhin Haarproben
abgeben, um seinen Ausweis zu behalten. «Ich bin
voll motiviert, aber es kann immer Unsicherheiten
geben», gibt Peter zu.

Gelegenheitstrinken ist für ihn nicht möglich

Auch wenn Peter heute abstinent lebt, trägt er sei-
ne Vergangenheit stets mit sich. «Mit meiner Vorge-
schichte ist es schwierig zu sagen: Jetzt habe ich es
geschafft und alles ist erledigt. Ich möchte mein Ziel
nicht aus den Augen verlieren und muss immer dran-
bleiben.» Sein Ziel ist es, aus seiner Lebensgeschich-
te zu lernen und nicht in alte Muster zurückzufallen.
Zum Abschluss des Interviews richtet Peter einen Rat
an Menschen, die in eine ähnliche Situation geraten
sind: «Jede Geschichte von Menschen mit Süchten
ist individuell. So wie ich den Alkohol missbraucht
habe, machen es sicher wenige. Aber ich kann ein-
fach nicht Gelegenheitstrinken – das funktioniert bei
mir nicht.» Die «FiaZ»-Beratung hat ihm geholfen,
dies zu erkennen und sein Leben nachhaltig zu ver-
ändern.

Fachsstelle Alkoholberatung

Kugelgasse 3

9000 St. Gallen

071 231 00 31

info@blaueskreuz-sg-app.ch

blaueskreuz-sg-app.ch

Webseite



RÜCKBLICK



«KÜNSTLICHE INTELLIGENZ» IM FOKUS

Ende Oktober stand in der Geschäftsstelle in St. Gallen für rund vier Stunden alles im Zeichen der «Künstlichen Intelligenz» (KI) – mit einem besonderen Fokus auf «Chatbots» und Bildgeneratoren. David Hasler, Dozent an der Pädagogischen Hochschule Graubünden, veranschaulichte eindrucksvoll die vielfältigen Möglichkeiten, Chancen und Risiken, die moderne KI-Anwendungen bieten.

Er betonte, dass es wichtig sei, die Chancen dieser Werkzeuge zu nutzen, gleichzeitig aber auch die ethischen und datenschutzrechtlichen Fragen im Blick zu behalten. Die Teilnehmenden wurden dazu ermutigt, den Einsatz dieser Technologien in ihrem Arbeitsalltag zu erkunden und die Potenziale der KI für effizientere Arbeitsprozesse und kreative Innovation zu erkennen. ■



VON ZWERGEN, RIESEN UND ABENTEUERN – EIN FERIENLAGER VOLLER FANTASIE

Das Ferienlager des Blauen Kreuzes im «Hirschboden», Gais, war für die 25 Kinder zwischen 9 und 14 Jahren und das sechsköpfige Leiterteam ein echtes Abenteuer. Unter dem Motto «en Durenand im Sageland» tauchten die Teilnehmenden täglich in neue Sagen ein, die sie später in Spielen wie Staffette, Geländespielen und einem Wald-Game lebendig werden liessen. Besonders spannend war die «Zwergen- und Riesen-Welt» im Wald, die die Kids in eine märchenhafte Kulisse verwandelten. Abends sorgten Lottoplausch, ein bunter Spielabend und ein kleines Casino für Unterhaltung. Beim Theaterabend zeigten die Kinder mit Tanz und Gesang ihr kreatives Potenzial. Mit sonnigem Wetter war die Woche ein voller Erfolg, die den Kindern sicher lange in Erinnerung bleibt. ■



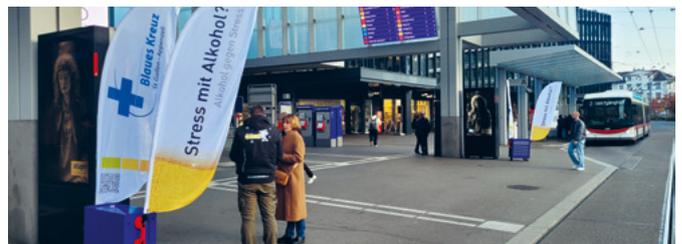
GUTES KAUFEN – GUTES TUN!

Die Blaukreuz-Brockis in St. Gallen und Berneck arbeiten weiterhin erfolgreich und haben sich über die Jahre eine treue Kundschaft aufgebaut.

Dank zweier erfolgreicher Werbeaktionen für den «Secondhand Day» Ende September und für die «Weihnachtsmärkte» im November und Dezember konnten viele neue Kundinnen und Kunden dazugewonnen werden. Die beliebten «Weihnachtsmärkte» laufen bis vor Weihnachten.

Lassen Sie sich überraschen, welche Schätze Sie bei uns entdecken können. Ihr Einkauf unterstützt die vielfältige Blaukreuzarbeit!

www.blaukreuz-brockenstube.ch ■



ALKOHOL ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG: EINE GEFÄHRLICHE SACKGASSE

Das Blaue Kreuz hat in diesem Jahr mit drei halbtägigen Verteilaktionen am Bahnhof St. Gallen auf das Thema «Stress mit Alkohol – Alkohol gegen Stress» aufmerksam gemacht. Stress ist ein wesentlicher Faktor für suchtgefährdetes Verhalten. Viele greifen nach einem anstrengenden Tag zu Alkohol, um zu entspannen. Dieser bietet jedoch nur kurzfristige Erleichterung und ist keine nachhaltige Lösung zur Stressbewältigung. Der Konsum von Alkohol zur Stressdämpfung erhöht das Risiko für problematischen Konsum und Abhängigkeit. Insgesamt wurden an über 2500 Passanten Visitenkarten mit Antistress-Übungen und Schoggikäferli verteilt. ■

AUSBLICK



DRY JANUARY 2025 – MEHR ALS NUR VERZICHT AUF ALKOHOL

Seit 2021 starten immer mehr Menschen alkoholfrei ins neue Jahr. Der Alkoholverzicht verbessert die Gesundheit, steigert Wohlbefinden und fördert einen langfristig gesünderen Lebensstil. Der «Dry January» hilft, das eigene Konsumverhalten zu reflektieren und eingefahrene Gewohnheiten zu hinterfragen, ohne erhobenen Zeigefinger, sondern mit positiven Botschaften. Nicht Abstinenz, sondern ein bewusster Umgang mit Alkohol in der breiten Bevölkerung ist das Ziel der Kampagne. Die Idee entstand 2013 in Grossbritannien und hat sich seitdem international verbreitet, darunter auch in der Schweiz unter der Federführung des Blauen Kreuzes, wo die Kampagne mittlerweile über eine Million Menschen erreicht hat.

Mitmachen unter: www.dryjanuary.ch



NEUE WEGE GEHEN MIT AGENTUR «ALLTAG»

Um künftig noch mehr Menschen mit Alkoholproblemen sowie Angehörige zu erreichen, hat das Blaue Kreuz die St. Galler Kommunikationsagentur «Alltag» an Bord geholt. Ab 2025 werden insbesondere für die Alkoholberatung neue Informationskampagnen entwickelt und bestehende Kommunikationsmittel und -massnahmen optimiert. Zudem soll die Vernetzung sowie die Kommunikation über Social-Media-Kanäle ausgebaut werden. Zur Umsetzung dieser Pläne wird Anfang 2025 zusätzlich eine neue Stelle geschaffen.



AUSBAUPLÄNE DURCH NEUE «ERFOLGSBROCKI» REALISIEREN

Die Prävention soll ausgebaut, die Kommunikation verstärkt und das Qualitätsmanagement auf die gesamte Organisation ausgeweitet werden. Dies sind Ausbau- und Entwicklungspläne für die kommenden Jahre. Die Finanzierung dieser Pläne soll u. a. durch Mittel, die mit einer neuen Brocki generiert werden, möglich werden. Bereits Monate vor der Schliessung der Brocki Gais hat ein vierköpfiges Projektteam unter der Leitung von Werner Lieberherr mit der Planung einer neuen «Erfolgsbrocki» begonnen. Bisher wurden sieben Standorte geprüft und verworfen; weitere befinden sich derzeit in Abklärung. Ziel ist es, im Laufe des nächsten Jahres einen neuen Laden zu eröffnen.



QUALITÄTSMANAGEMENT-PROJEKT MIT BLAUES KREUZ ZÜRICH

Das Qualitätsmanagement, das vor rund 20 Jahren für den Bereich Beratung und die Geschäftsstelle eingeführt wurde, soll nun auf die gesamte Organisation ausgeweitet werden. Neu soll es auch die Prävention, die Brockis und den Felsengrund unter einem gemeinsamen Dach vereinen. Das etwa dreijährige Projekt wird extern begleitet und in Zusammenarbeit mit dem Blauen Kreuz Zürich umgesetzt. Im Zuge der Vereinheitlichung und Neuerstellung von QM-Dokumenten profitieren beide Blaukreuz-Verbände von gemeinsamen Schritten in der Organisationsentwicklung und einer Aufteilung der Kosten.

Fr 24.01.2025

Dankessen im Säntispark

für Freiwillige und Angestellte mit Parter:in

So 06. – Fr 11.04.2025

Frühlingslager im «Hirschboden», Gais

für 7 bis 14-Jährige

Sa 26.04.2025

HV Blaues Kreuz St.Gallen – Appenzell

Historischer Saal, Bahnhof St.Gallen

Sa 03.05.2025

Brocki-Tag 2025

in den Brockis

FREIWILLIG ENGAGIERT



Frauengesprächsgruppe



BIRGIT PFALZGRAFF (1957)

seit 2014 bei der Beratung dabei

Meine Motivation:

Nebst meiner Tätigkeit als Logopädin, in welcher ich vor allem mit Vorschulkindern arbeite, habe ich Lust verspürt, mich vermehrt mit Erwachsenen, welche nach Unterstützung suchen, auseinanderzusetzen. Die notwendigen «Tools» habe ich mir in diversen Weiterbildungen im Erwachsenenbereich angeeignet. Ausserdem war und ist es mir immer noch ein Anliegen, mich freiwillig zu engagieren, weil ich sehr privilegiert aufgewachsen bin in einem demokratischen Land und ich deshalb meine Erfahrungen und mein Wissen mit anderen Menschen teilen und weitergeben möchte.

Meine Aufgaben:

Zusammen mit Sabine Seyb vom Blauen Kreuz leite ich die Angehörigengruppe. Diese Gruppe von Frauen hat meistens Partner, welche alkoholkrank sind, oder Elternteile oder eigene Kinder mit Suchtproblemen. Es ist uns ein Anliegen, ihnen bewusst zu machen, welche Rolle sie in der Familie/Partnerschaft spielen, welches ihre Bewältigungsstrategien sind und wie sie zu mehr Selbstbewusstsein finden können, um neue Verhaltensweisen auszuprobieren und zu etablieren.

Was ich sehr schätze:

Wir zwei leiten die Gruppe sehr autonom. Wir sind frei in unserer Gestaltung und arbeiten sehr eng zusammen. Auch diverse Weiterbildungen haben wir gemeinsam abgeschlossen. Wir können umsetzen und erproben, was wir uns theoretisch angeeignet haben. Dabei lerne ich sehr viel durch die Auseinandersetzung im Team und natürlich von den angehörigen Frauen. Dies bereitet mir enorme Freude und ist wichtiger als ein materieller Lohn.

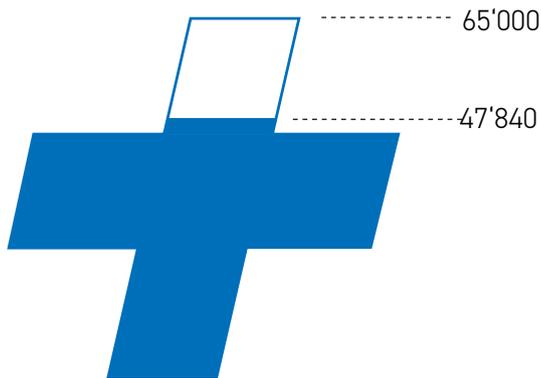
Mein Know-how für die Aufgabe:

Aus meiner 30-jährigen Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und deren Eltern und natürlich durch meine eigenen Erfahrungen als Kind meiner Eltern und später als Mutter ist mir bewusst geworden, wie prägend die frühe Kindheit ist. Daraus entwickeln sich tiefe, meist unbewusste Glaubenssätze oder Denkschemata, die unser Verhalten beeinflussen. Sie können dazu beitragen, dass sich unser innewohnendes Potenzial mehr oder eben auch weniger entfalten kann. Fähigkeiten, die ich dabei gut einbringen kann, sind «Zuhören» und «Zusammenhänge erkennen können».

Mein zeitliches Engagement:

Pro 14 Tage sind es mit Vorbereiten und Nachbesprechen ca. 2,5 Stunden. Dazu 14-täglich die Leitung der Gruppe mit nochmals 2 Stunden.

SPENDENSTAND



Zielsumme 2024: CHF 65'000

Stand 30. Oktober 2024: CHF 47'840

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
blaueskreuz-sg-app.ch

BERATUNGSSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN AI

geführt durch Blaues Kreuz
Marktplatz 10c, 9050 Appenzell, 071 788 92 59, 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

FELSENGRUND

Halden 43, 9655 Stein SG, 071 994 19 56, felsengrund.sg

VERMIETUNG

Jugend- und Freizeithaus Hirschboden und
Blaukreuz-Haus Herisau
071 231 00 31, 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

Esther Gorgon

Druck/Auflage

onlineprinters.ch / 2000 Ex.

Versand

«Felsengrund», Stein SG

Erscheinen

März, Juni, September und Dezember

