

INFO

BLAUES KREUZ ST.GALLEN-APPENZELL

NR. 77: 12-2025



NEU: WORKSHOPS ZU
ALKOHOL AM
ARBEITSPLATZ S. 3

NEU: ERKLÄRVIDEO
ZUM FELSENGRUND S. 4

NEU: WORKPLACE-
CHALLENGE BEI
DRY JANUARY S. 4

«DER ALKOHOL WAR ABENDS MEINE INSEL»

Alkohol ist in unserer Kultur fest verankert. Wer Alkohol konsumiert, wird nicht ausgegrenzt. Doch wer die Kontrolle verliert, leidet unter den Folgen und fürchtet die Stigmatisierung. Die Geschichte von Martin O. aus B. zeigt eindrücklich: Mit der Unterstützung des Blauen Kreuzes gelang ihm der Weg aus der Abhängigkeit.

«Ich weiss heute noch nicht, warum es gerade der 7. Februar 2025 war», sagt Martin O. Der 7. Februar war der Tag, an dem er beschloss, keinen Tropfen Alkohol mehr zu trinken. «Es war ein ganz normaler Wintertag. Ich weiss noch, dass ich an diesem Morgen allen Alkohol, der noch im Haushalt vorhanden war, einfach weggeleert habe.»

Dass Martin O. unter einer Alkoholabhängigkeit litt, wussten bis anhin nur seine Ex-Frau und seine Söhne aus erster Ehe. Seine Partnerin, die er seit 14 Jahren kannte und mit ihr zusammenlebte, erfuhr erst ein halbes Jahr nach ebendiesem 7. Februar davon. Jahrelang verheimlichte er ihr (wie auch seinem Freundeskreis) gegenüber sein Alkoholproblem. Der Grund? Angst vor Stigmatisierung. «Ich schämte mich und hatte Angst, nicht ernst genom-

»S. 2



Geschätzte INFO-Lesende

Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit – keine Schwäche des Willens. Dennoch erleben Betroffene häufig Misstrauen, Scham und Ausgrenzung. Diese Stigmatisierung trifft nicht nur Einzelne, sondern auch ihre Familien und ihr Umfeld. Sie erschwert den Zugang zu Hilfe und verhindert oft, dass Veränderung überhaupt möglich wird.

Es ist deshalb höchste Zeit, Vorurteile zu hinterfragen und offen über Sucht zu sprechen – mit Respekt, Empathie und Wissen statt mit Schuldzuweisungen. Nur so kann gesellschaftliche Teilhabe gelingen.

Machen wir gemeinsam den ersten Schritt – hin zu mehr Verständnis, Offenheit und Menschlichkeit.

Ich wünsche Ihnen besinnliche Adventstage und danke Ihnen herzlich, wenn Sie unsere Arbeit mit einer Weihnachtsspende unterstützen.

Daniel Lieberherr, Geschäftsführer

men zu werden und erneut kämpfen zu müssen, wenn ich es meiner Partnerin sagen würde.»

Seinem mutigen Entscheid vom 7. Februar 2025 ging – wie so oft bei alkoholabhängigen Menschen – eine längere Geschichte voraus. Niemand wird einfach so zum Alkoholkranken, zum Suchtmittelabhängigen. Bei Martin O. begann die Leidenszeit viele Jahre früher.

Martin O. setzte sich stets unter Druck: beruflich erfolgreich, anerkannt, Familienvater. Doch innerlich fühlte er sich gestresst und ausgelaugt. Vor allem seine Schlafprobleme belasteten ihn: «Alkohol war verlockend, weil ich nach ein paar Gläsern herunterfahren konnte.» Martin O. nahm Schlafmittel, merkte jedoch bald, dass sie langfristig nicht halfen. Nach 14 Monaten setzte er sie ab, sein erster Kontakt mit Abhängigkeit.

Wenn der Alkohol zur Zuflucht wird

Mehrere Schicksalsschläge trafen Martin O.: Die Trennung 2012, der Tod seines Vaters 2016 und der Suizid seines besten Freundes stürzten ihn in eine Krise. Sein Alkoholkonsum nahm zu. Anfang 2022 war er arbeitsunfähig und lehnte ein Jobangebot ab: «Ich war einfach nicht in der Lage, zu arbeiten. Zu viel Stress, zu viel Alkohol, zu viel Druck, auch mir selbst gegenüber». Er vertraute sich seiner Ex-Frau an, die ihn ermutigte, Hilfe beim Blauen Kreuz zu suchen. Im Frühling 2022 tat er den ersten Schritt, begleitet von ihr. Nach sechs Monaten sagte O. die Beratungstermine ab, obwohl die Alkoholproblematik immer noch latent existierte.

Nach dem Suizid seines besten Freundes im Sommer 2023 verfiel Martin O. wieder stärker in die Alkoholabhängigkeit. Nach einigen Monaten wurde ihm dann klar, dass sein verstorbener Freund nie mehr zurückkommen würde. Das war der Punkt, als Martin O. sich nochmals an das Blaue Kreuz wandte und Hilfe suchte, weil es einfach nicht mehr ging.

«Der Alkohol hatte die Funktion übernommen, damit ich 'herunterkommen' konnte. Ich wusste zwar immer, dass es am nächsten Tag nicht besser sein würde.» Aber das «herunterkühlen», wie es Martin O. beschreibt, «war eine Wohltat. Ich habe es nicht mal primär wegen der alkoholischen Wirkung im Körper getan. Sondern ich freute mich auf die 'Insel' am späten Abend, bei der ich herunterfahren konnte.»

Diese «Insel» sah dann so aus: Kaum ging seine Partnerin schlafen, «das war jeweils so gegen 23 Uhr», ging er runter in den Keller, schloss sich dort ein, und «genoss» 1 bis 2 Liter Alkohol. «Starkbier, Wein oder anderes, das war egal.»

«Das Blaue Kreuz hat mich als Menschen ernst genommen.»

Im Dezember 2023 startete Martin O. dann wieder seine regelmässigen Beratungstermine. «Das habe ich immer sehr geschätzt. Ich konnte einfach hingehen und über meine Geschichte reden. Ich wurde nicht verurteilt, sondern man hörte mir zu, man nahm mich ernst, so wie ich bin.» Trotz der regelmässigen Beratungen trank Martin O. aber vorderhand weiter – bis eben zum 7. Februar 2025. Ein plötzlicher Alkoholstopp kann starke Entzugssymptome auslösen und erfolgt meist unter ärztlicher Aufsicht. Martin O. machte den Entzug zu Hause. Die ersten Tage waren hart. «Am Anfang war es der Horror», sagt er. Nach zehn Tagen liessen die Symptome nach. «Am elften Tag dachte ich: Wow, es funktioniert!» Zum ersten Mal seit Jahren spürte er: Ohne Alkohol geht es mir besser. Der Grundstein für nachhaltige Erfolge.

Sein Entscheid zum Nichttrinken veränderte sein Leben. «Ich hatte weniger Stress ohne Verheimlichen. Ich gab weniger Geld für Alkohol aus, der Druck, am Abend zu trinken, fiel komplett weg.» Auch nicht mehr für konstanten Nachschub zu sorgen, ohne dass es jemand bemerkt, war eine Befreiung. «Der Stress war weg, dafür kehrte die Lebensqualität zurück. Ich musste nicht mehr, ich wollte auch nicht mehr.»

Vorsichtiger Blick in die Zukunft

Martin O. verbarg seine Sucht geschickt. Er trank nur spätabends, die Schlafzimmer waren getrennt, dank einer Erbschaft musste er nicht arbeiten. Als er seiner Partnerin im Sommer 2025 alles gestand, war sie schockiert und fragte sich, warum sie nichts bemerkt hatte.

Martin O. ist überzeugt, seine Alkoholabhängigkeit überwunden zu haben. Er schreibt viel, pflegt enge Beziehungen zu seinen Söhnen und seiner Ex-Frau und ist dankbar für seine finanzielle Sicherheit. Aber immer noch ist er vorsichtig sich selbst gegenüber. Obwohl er viel schreibt, «es sind mehrere Bücher», hat er sie nicht veröffentlicht. «Ich habe vielleicht immer noch Angst vor dem Erfolg, vielleicht auch Angst, dass es schnell wieder zu viel wird für mich und ich dann in alte Muster zurückfalle», sagt er. Deshalb sei er vorsichtig geworden, was er tue. Er möchte nicht mehr ins gleiche Fahrwasser gelangen.

«Ich möchte kein spezieller Mensch sein, nur weil ich keinen Alkohol mehr trinke», sagt Martin O. «Ich möchte auch nicht mit meiner Abstinenz missionieren. Wichtig ist mir nur Folgendes: Ich möchte andere Betroffene dazu motivieren, daran zu glauben, dass es möglich ist, von der Alkoholabhängigkeit wegzukommen. Es funktioniert!»

RÜCKBLICK



TOTAL VERKNÜPFT – HERBSTLAGER 2025

Vom 12. bis 17. Oktober erlebten 27 Kinder und Jugendliche eine abwechslungsreiche Lagerwoche unter dem Motto «Total verknüpft». Bei Geländespielen, dem legendären Chaosspiel und dem Bau einer Seilbrücke mit anschliessender Überquerung war Teamgeist gefragt. Ein Highlight war der Ausflug in den Seilpark beim Kronberg, wo alle ihre Kletterkünste zeigten. Leckere Mahlzeiten, gemeinsames Lachen und gemütliches Beisammensein sorgten für beste Stimmung. Das Wetter blieb kühl, aber trocken. Beim festlichen Galaabend genossen alle das feine Essen und die besondere Atmosphäre. Eine tolle Woche im Jugend- und Freizeithaus «Hirschboden» in Gais voller Gemeinschaft, Bewegung und fröhlicher Momente mit dankbaren Kids. ■



BEWEGUNG TRIFFT KREATIVITÄT – DER TANZTAG IM RÜCKBLICK

Am 13. September 2025 trafen sich sechs Gruppen in Gossau zum Tanztage unter dem Motto «25 years of YOUniqueness». Der Tag sprühte vor Energie, Kreativität und Tanzfreude. Ein Highlight war der Shuffle-Workshop mit Arina Bertényi, deren Begeisterung alle ansteckte. Neue Moves wurden mit sichtbarer Freude ausprobiert, und die frisch gelernten Schritte begleiteten die Teilnehmerinnen noch lange. Parallel dazu konnten in der kreativen Ecke Stofftaschen individuell gestaltet werden – jedes Stück ein Unikat. Den krönenden Abschluss bildete der Showblock, dessen vielseitige Auftritte das Publikum begeisterten und das Talent aller Tänzerinnen eindrucksvoll zeigten. ■



ALKOHOL AM ARBEITSPLATZ

NEU: Workshops für Vorgesetzte und HR-Fachpersonen

Im Januar 2026 bietet das Blaue Kreuz an verschiedenen Orten praxisorientierte und interaktive Halbtages-Workshops mit folgenden Inhalten an: Hintergrundinformationen, Interventionsmöglichkeiten bei Verdacht auf Missbrauch von Suchtmitteln und konkrete Handlungsmöglichkeiten bei betroffenen Mitarbeitenden.

Datum St.Gallen: 22. Januar 2026, 13:30-17:00 Uhr
Blaues Kreuz St.Gallen-Appenzell, Fachstelle
Alkoholberatung, Kugelgasse 3, 9004 St.Gallen



Anmeldung bis 10. Januar 2026, online via
alkoholundarbeit.ch/veranstaltungen
info@alkoholundarbeit.ch ■



MIGROS-KULTURPROZENT UNTERSTÜTZT DEN FELSENGRUND

Im Rahmen der Eröffnung der neuen Migros-Filiale in Neu St. Johann hat die Gemeinde Nesslau einen Check des Migros-Kulturprozents in Höhe von 5'000 Franken entgegengenommen. Der Betrag wird an vier regionale Institutionen verteilt, darunter auch der «Felsengrund» in Stein SG. Der Betrag von 1'000 Franken stellt eine wertvolle Anerkennung der täglichen Arbeit und des sozialen Engagements des «Felsengrund» dar. Der «Felsengrund» dankt der Gemeinde Nesslau und der Migros für das Vertrauen und die Wertschätzung, die mit dieser Unterstützung zum Ausdruck kommen. Neben dem «Felsengrund» erhielten auch das «Johanneum» in Neu St. Johann, das Alterszentrum «Churfürsten» sowie der Verein «Betreutes Wohnen (BEWO)» einen Beitrag aus dem Migros Kulturprozent. ■

RÜCKBLICK



Individuell, kompetent und mit ❤️

DER FELSENGRUND IM PORTRÄT – VERSTÄNDLICH ERKLÄRT IM NEUEN VIDEO

In Zusammenarbeit mit swissanimate.ch wurde ein Erklärvideo erstellt, das den «Felsengrund» und seine Wohnformen vorstellt. Es zeigt, wie Menschen, die durch Sucht, psychische Belastungen oder Überforderung im Alltag den Halt verloren haben, im «Felsengrund» Orientierung und neue Perspektiven finden. Das Video erläutert die flexiblen Wohnangebote – vom betreuten Wohnen über Übergangs- und Einzelwohnen bis zur ambulanten Begleitung. Eine sinnstiftende Tagesstruktur mit Arbeit, Freizeit und Ausflügen bietet Halt und fördert individuelle Ressourcen. Begleitet werden die Bewohnerinnen und Bewohner rund um die Uhr von einem kompetenten und wertschätzenden Team. Link zum Video: www.blaueskreuz-sg-app.ch/nachsorge-und-integration/felsengrund



WIR SIND DIE ERSTE ANLAUFSTELLE BEI ALKOHOLPROBLEMEN

Das Blaue Kreuz lancierte im November in mehreren Kantonen eine neue Werbekampagne, die mit an Trinksprüche angelehnten Aussagen dazu anregt, den eigenen Alkoholkonsum zu überdenken und bei Bedarf Unterstützung zu suchen. «Rede mit uns, wir hören zu» lautet der Slogan – ein spielerischer Einstieg mit ernster Botschaft: «Rede mit uns, wenn der Alkohol dich im Griff hat.» Die Sujets waren zwei Wochen auch in St. Gallen und Umgebung u.a. in öffentlichen Verkehrsmitteln sowie auf günstigen gelegenen Kulturplakatflächen zu sehen. Die Werbung «Heimlich getrunken, offen geredet» zierte zudem einen kurzen Kinospot, ausgestrahlt vor dem Film «22 Bahnen».

AUSBLICK



IM JANUAR KEINEN ALKOHOL TRINKEN UND GEWINNEN!

Der «Dry January» ist die grösste Alkoholpräventionskampagne der Schweiz. Mittlerweile nimmt jede achte Person teil und über die Hälfte der Schweizer Bevölkerung kennt den «Dry January». Warum mitmachen? Du fühlst dich gesünder, fitter, schläfst besser und kannst mal wieder überprüfen, wie leicht dir das Weglassen von Alkohol fällt. Gemeinsam macht es mehr Spass? Ab Januar 2026 können Betriebe den «Dry January» als Workplace-Challenge bei sich durchführen und so die Gesundheit und den Teamspirit ihrer Mitarbeitenden nachhaltig fördern. An allen oder möglichst vielen Tagen trinkt dein Team im Januar keinen Alkohol und feiert gemeinsam die täglichen Erfolge. Wie das funktioniert? Ganz einfach! Erfahre es hier: www.dryjanuary.ch/de/betriebe/fuer-betriebe



KONSUMIERE BEWUSSTER UND NIMM DIR ZEIT FÜR DICH

Verbringst du zu viel Zeit am Bildschirm, kannst dich von deiner Lieblingsserie kaum lösen, öffnet sich deine Lieblings-App fast von selbst oder isst du gleich die ganze Chips-Tüte? Dann ist es Zeit für ein «time:out»! Mit «time:out» nimmst du deinen Konsum bewusst unter die Lupe und förderst einen gesünderen Lebensstil. Nutze die Fastenzeit: 22. Feb bis 4. Apr 2026. Reduziere eine Gewohnheit für 1 bis 6 Wochen oder lasse sie ganz weg. So profitierst du von mehr Energie, besserem Schlaf, mehr Zeit für dich und weniger Ausgaben.

Teilnahme allein oder in Gruppen möglich.
www.timeoutschweiz.ch

FREIWILLIG ENGAGIERT



JEANNETTE PAPADOPOULOS (1980)

Von 2005 bis 2015 war ich Leiterin bei «roundabout» Wädenswil, legte danach eine kurze Pause ein und bin seither bei «roundabout» Rapperswil aktiv.

Meine Motivation:

Bevor ich als Leiterin anfang, tanzte ich ein paar Jahre Rock'n'Roll. Als ich aufhörte, fehlte mir das Tanzen und als ich sah, dass sie in Wädenswil Leiterinnen suchten, meldete ich mich. Mir gefiel und gefällt das Konzept, dass nicht die Leistung, sondern der Mensch im Vordergrund steht.

Meine Aufgaben:

Ich bin Tanzleiterin bei «roundabout» und auch für das Organisatorische zuständig. Bei der kids-Gruppe bin ich fürs Tanzen und bei der youth-Gruppe im Moment noch für beides zuständig.

Was ich sehr schätze:

Das Tanzen, das Zusammensein. Die Möglichkeit, für die Kinder oder Jugendlichen da zu sein und sie ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten.

Mein Know-how für die Aufgabe:

Lebenserfahrung, eigene Kinder, soziale Kompetenzen,

die Ausbildung zur diplomierten Individualpsychologischen Beraterin, Tanzerfahrung und viel Herzblut.

Mein zeitliches Engagement:

ca. 10 Stunden pro Monat

WIR SUCHEN FREIWILLIGE:

für unsere «roundabout»- und «boyzaround» Gruppen

Du tanzt gerne und möchtest dein Wissen weitergeben? Dann bist du bei uns genau richtig! Hier suchen wir zur Zeit Leiter:innen:

«roundabout»-Gruppen

- Degersheim kids (Unterstützung fürs Leiterinnenteam)
- Walenstadt kids (Leiterin für Wiederaufbau)
- St. Margrethen youth (Leiterin für Gruppenaufbau)
- Lichtensteig/Wattwil kids (Leiterin für Gruppenaufbau)
- Gais (Leiterin für Gruppenaufbau)
- Rorschach youth (Stellvertreterin)

«boyzaround»-Gruppe:

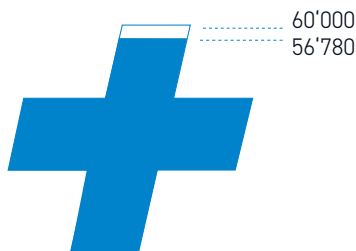
- Degersheim kids (tänzerische Unterstützung)

Kontakt: Carmen Ruf, kantonale Leiterin

071 231 00 41 / 076 730 64 85

carmen.ruf@blaueskreuz.ch

Das Blaue Kreuz St.Gallen-Appenzell unterstützen



60'000
56'780

**Zielsumme 2025:
CHF 60'000**

Stand
07.11.2025:
CHF 56'780

Das Blaue Kreuz St.Gallen-Appenzell ist als gemeinnützige Organisation ZEWO-zertifiziert.

Spenden an das Blaue Kreuz können bei den Steuern in Abzug gebracht werden. Anfang Jahr erhalten alle Spender:innen eine Spendenbescheinigung.

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



EINEN BLEIBENDEN EINDRUCK HINTERLASSEN

Mehrwert für Ihre Nachkommen schaffen. Mit einem Legat. Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da.

TERMINE

Sa 16.01.2026

Dankesessen

im Söntispark, Abtwil

ab Di 10.03.2026

Ostermärkte

in den Brockis St.Gallen und Berneck

So 05. bis Fr 10.04.2026

Frühlingslager

im Hirschboden, Gais

Sa 25.04.2026

Hauptversammlung

Blaues Kreuz St.Gallen-Appenzell, St. Gallen

Sa 09.05.2026

Brocki-Tag

in den Brockis St.Gallen und Berneck

ab Sa 07.11.2026

Weihnachtsmärkte

in den Brockis St.Gallen und Berneck

Alle Termine unter

blaueskreuz-sg-app.ch/agenda

IMPRESSUM

Herausgeber

Blaues Kreuz St. Gallen – Appenzell
Kugelhase 3, 9004 St. Gallen, PF 28
071 231 00 31
info@blaueskreuz-sg-app.ch
blaueskreuz-sg-app.ch

Redaktion

Nina Rüetschi, Daniel Lieberherr

Gestaltung

Nina Rüetschi

Lektorat

Christina Nutt

Mitarbeit

Daniel Steiner, Esther Gorgon, Carmen Ruf
onlineprinters.ch / 2000 Ex.

Druck/Auflage

Versand

«Felsengrund», Stein SG

Erscheinen

März, Juni, September und Dezember

Spendenkonto

CH43 0900 0000 9000 3472 7



**Ihre Spende
in guten Händen.**