INFO

BLAUES KREUZ ST.GALLEN-APPENZELL
NR. 78, 03-2026

Blaues Kreuz
St.Gallen – Appenzell

ROUNDABOUT – MIT HEELS UND HERZ S. 3

BERATUNG: AMBULANT STATT STATIONÄR S. 3

GESPRÄCHSGRUPPEN: TOTGESAGTE LEBEN LÄNGER S. 4

«OHNE FREIWILLIGE GEHT ES NICHT»

Sie leiten Tanzgruppen bei «roundabout», mixen alkoholfrei Drinks für die «Blue Cocktail Bar» oder helfen tatkräftig in den Brockis mit: Freiwillige sind das Rückgrat der Arbeit des Blauen Kreuzes St.Gallen-Appenzell.

Freiwilligenarbeit hat beim Blauen Kreuz eine lange Tradition. Sie war und ist zentral für viele Angebote. «Ohne Freiwillige wären ganz viele unserer Angebote nicht realisierbar», sagt Nina Rüetschi, Freiwilligen-Managerin beim Blauen Kreuz St.Gallen-Appenzell. Aktuell engagieren sich rund 120 Freiwillige. Einige davon sind erst seit kurzem dabei, andere bereits seit vielen Jahren. Gemäss Nina Rüetschi ist eine freiwillige Person bereits seit 31 Jahren (!) dabei. Diese Treue spricht für sich.
Die Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren, sind breit gefächert. Freiwillige arbeiten unter anderem in Präventionsangeboten mit wie «roundabout», «be my angel» oder der «Blue Cocktail Bar». Andere helfen in Ferienlagern oder in der Beratung, zum Beispiel als Co-Leitung von Gesprächsgruppen. Der Vorstand wird ebenfalls ehrenamtlich geführt und die Brockis sind seit jeher auf viele freiwillige Helferinnen und Helfer

»S. 2

Geschätzte INFO-Lesende

Freiwilliges Engagement ist kein Selbstläufer. Es entsteht dort, wo Menschen Zeit, Herz und Überzeugung einbringen – und wo gute Rahmenbedingungen vorhanden sind. Beim Blauen Kreuz St.Gallen-Appenzell dürfen wir seit vielen Jahren auf engagierte Freiwillige zählen. Sie tragen unsere Angebote und machen unsere Arbeit überhaupt erst möglich. Ob in der Prävention, in der Beratung, in Lagern oder in den Brockis: Überall übernehmen Menschen Verantwortung und setzen sich für andere ein. Dieses Engagement verdient Anerkennung, Begleitung und Weiterentwicklung. Darum investieren wir gezielt ins Freiwilligen-Management und denken freiwillige Arbeit bewusst weiter. Im Namen des gesamten Blauen Kreuzes danke ich allen Freiwilligen herzlich für ihre Zeit, ihre Treue und ihr grosses Engagement.

Daniel Lieberherr, Geschäftsführer

angewiesen. Nina Rüetschi über die vielen Bereiche: «Wenn man Lust hat, dann findet man irgendwo einen Platz bei uns.»

Freiwillige gewinnen und begleiten

Wie für viele Organisationen und Vereine ist es auch für das Blaue Kreuz eine ständige Herausforderung, neue Freiwillige zu finden. Am besten läuft das nach wie vor über persönliche Empfehlung: «Mund-zu-Mund-Propaganda funktioniert am besten. Begeisterte Freiwillige erzählen anderen von ihrem Engagement und stecken sie damit an», sagt die Freiwilligen-Managerin. Ergänzend werden die sozialen Medien oder Plattformen wie benevol-jobs.ch genutzt, um Interessierte anzusprechen.

Der Einstieg ins Engagement ist bewusst niederschwellig gestaltet. In einem ersten Gespräch wird gemeinsam geschaut, ob das Engagement zur Person passt und ob ein Bedarf da ist. In vielen Bereichen gibt es auch die Möglichkeit zum Schnuppern oder Reinschauen. Je nach Aufgabe werden auch Schulungen und Weiterbildungen angeboten.

Professionelle Begleitung und Anerkennung sind das A und O, damit Freiwillige zufrieden sind und sich lange engagieren. In den verschiedenen Bereichen gibt es ganz unterschiedliche Benefits, für alle gibt es jedoch ein gemeinsames Zeichen der Wertschätzung: ein jährliches grosses Dankesessen und Jubiläumsgeschenke. «Wir tragen Sorge zu unseren Freiwilligen», sagt Nina Rüetschi. Dieses Bemühen zeigt sich auch strukturell: 2024 wurde erstmals eine eigene Stelle für das Freiwilligen-Management (20%) geschaffen, um das freiwillige Engagement zu vereinheitlichen und weiterzuentwickeln.

Freiwilligenarbeit weiterdenken

Die Corona-Pandemie hat Spuren hinterlassen. «In den Corona-Jahren war es schwieriger, neue Freiwillige zu finden.» Zudem haben einige langjährige Engagierte ihre Mitarbeit beendet. Insgesamt ist die Zahl der geleisteten Stunden etwas zurückgegangen, wohl auch deswegen, weil die Blaukreuz-Brocki Gais 2024 geschlossen wurde. Beim Blauen Kreuz St.Gallen-Appenzell wird die Freiwilligenarbeit laufend weiterentwickelt. Eine Zufriedenheitsumfrage unter den Freiwilligen hat wertvolle Rückmeldungen geliefert, die direkt in Workshops, neue Freiwilligenarbeits-Unterlagen und verbindliche Richtlinien eingeflossen sind. Zudem ist man Partner von «benevol» St.Gallen und setzt die kantonalen Leitlinien um. Übersichtliche Informationen für Interessierte gibt es neuerdings auch auf blaueskreuz-sg-app.ch/freiwillig inklusive einer Engagements-Landkarte, die aufzeigt, in welchen Bereichen freiwilliges Engagement möglich ist.

Zufriedene und treue Engagierte

Zusammenfassend kann man sagen: Freiwilligenarbeit ist von unschätzbarem Wert. Sie hält die Gesellschaft zusammen und ermöglicht dringend benötigte soziale Dienstleistungen. Den Freiwilligen schenkt sie Sinn, neue Fähigkeiten und soziale Kontakte. Rund 15'000 Freiwilligenstunden leisten die Engagierten des Blauen Kreuzes St.Gallen-Appenzell jedes Jahr. «Unsere Freiwilligen sind treu, engagiert und schätzen ihre Aufgabe sehr. Das zeigt uns, dass wir als Organisation vieles richtig machen.»

Zum «benevoltalk» Podcast mit Carmen Ruf, roundabout

Zum «benevoltalk» Podcast mit Werner Lieberherr, Blaukreuz-Brocki

Stimmen von Freiwilligen

«Mir gefällt das Konzept, dass nicht die Leistung, sondern der Mensch im Vordergrund steht.»
Freiwillige bei «roundabout» Rapperswil

«Ich bin dankbar, dass ich zweimal in der Woche in die Brocki darf.»
Freiwillige in der Brocki Berneck

«Ich möchte der Gesellschaft etwas retourgeben. Ohne Freiwilligenarbeit dreht sich die Welt nicht mehr.»
Freiwillige in der Brocki St. Gallen

«Die Arbeit betrachte ich als sehr sinnvoll und sie macht mir unglaublich viel Spass.»
Freiwilliger bei der Prävention

«Es ist mir 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.»
Freiwillige in der Beratung

RÜCKBLICK

MIT HEELS UND HERZ:

Am 23. November 2025 fand in St. Gallen der Merci-Tag von «roundabout» statt. Sechs freiwillige Leiterinnen erlebten einen abwechslungsreichen Tag voller Wertschätzung. Auf dem Programm stand ein Heels-Tanzworkshop mit Simone Becher, bei dem viele erstmals diesen ausdrucksstarken Tanzstil ausprobierten. Mit Freude lernten die Teilnehmerinnen eine Choreografie und stärkten ihr Körpergefühl sowie ihr Selbstvertrauen. Anschliessend fand ein offener Austausch mit Impulsfragen zum Thema «Frau sein» statt. Den stimmungsvollen Abschluss bildete ein gemeinsames Pizzaessen, das Raum für Begegnung, Gemeinschaft und Gespräche bot. Der Tag zeigte Dankbarkeit, Engagement und stärkte den Zusammenhalt. Stark!

BROCKIS IM WEIHNACHTSFIEBER – WENN MÄRKTE ZUM ERLEBNIS WERDEN

In St. Gallen und Berneck verwandelten sich die Blaukreuz-Brockis auch 2025 von Anfang November bis Weihnachten in festliche Weihnachtsmärkte.

Freiwillige Helferinnen und Helfer sowie Mitarbeitende hatten zahlreiche Stunden damit verbracht, die Verkaufsflächen aufzubauen, zu dekorieren und die unter dem Jahr gesammelten Weihnachtswaren ansprechend zu präsentieren. Das vielfältige Sortiment begeisterte Kundinnen und Kunden, die mit Freude und Staunen durch die Märkte schlenderten. Der Verkauf der Weihnachtsartikel sorgte wiederum für gute Umsätze und unterstützte damit die vielfältige Suchtpräventions- und Beratungsarbeit des Blauen Kreuzes.

DRY JANUARY 2026: FRÜHER WERBEEINSATZ FÜR BEWUSSTEN NICHT-KONSUM

Am 22. Dezember wurde der Hauptbahnhof St. Gallen zum Ort der Motivation: Ziel war es, 1`000 Menschen für die Teilnahme am «Dry January» 2026 zu gewinnen. Mit einer Standaktion am Morgen und der gezielten Abgabe von Give-aways wurde auf die Kampagne aufmerksam gemacht und zur Teilnahme eingeladen. Interessierten wurde ein Give-away mit Hinweisen zum «Dry January» sowie zu einem Online-Selbsttest zum eigenen Alkoholkonsum mitgegeben.

Zwischen 7 Uhr und kurz vor Mittag wurden über 1000 Personen angesprochen. Geleitet wurde die Werbeaktion von Danilo Meier, Leiter «Dry January», gemeinsam mit engagierten jungen Helfer:innen.

www.dryjanuary.ch

AMBULANT STATT STATIONÄR: EIN ERFOLGSMODELL MIT REKORDJAHR

Seit September 2017 führt die Fachstelle Alkoholberatung des Blauen Kreuzes ambulante Alkoholentzüge (AAE) durch.

2025 wurde zum Rekordjahr: Insgesamt nahmen 14 Personen das Angebot in Anspruch.

Eine Klientin sagte am Ende der Entzugswoche: «Ich würde den AAE auf jeden Fall weiterempfehlen – unkompliziert, günstige Alternative zum stationären Entzug, kann gut mit der Arbeit verbunden werden».

Seit der Lancierung des Angebots hat das Blaue Kreuz 60 Menschen beim Alkoholentzug begleitet.

www.alkoholentzug.ch

RÜCKBLICK

EIN ABEND FÜR UNSERE FREIWILLIGEN

Am 16. Januar 2026 fand im «Säntispark» in Abtwil das jährliche Dankesessen statt.
Rund 80 Angestellte und Freiwillige nahmen gemeinsam mit ihren Partner:innen teil. Das Essen bot einen würdigen Rahmen, um Danke zu sagen für das grosse Engagement im vergangenen Jahr. Vor dem Nachtessen wurden die Anwesenden über Aktuelles aus der Freiwilligen-Arbeit informiert. Zudem ehrte das Co-Präsidium 18 Personen für ihr Engagement zwischen 5 und 30 Jahren mit einem kleinen Geschenk.
Erfreulich: Auch 2025 wurden wieder rund 15'000 Stunden freiwillige Arbeit geleistet, was einem Wert von rund 450`000 Franken entspricht. Der Abend klang in gemütlicher Atmosphäre und regem Austausch aus.

FRÜH ERKENNEN, RICHTIG ANSPRECHEN

Im Workshop «Alkohol am Arbeitsplatz» am 22. Januar in St. Gallen tauschten die Teilnehmenden im Plenum ihre bisherigen Erfahrungen aus und klärten offene Fragen. Der Workshop sensibilisierte für den Umgang mit Alkohol am Arbeitsplatz, vermittelte Basiswissen zur Alkoholabhängigkeit und zeigte zentrale Erkennungsmerkmale auf. In Kleingruppen wurden anhand von Rollenspielen Gespräche mit betroffenen Mitarbeitenden praxisnah geübt und reflektiert. So sind die Teilnehmenden auf schwierige Gespräche vorbereitet und verfügen über konkrete Werkzeuge. Zudem kennen sie Institutionen der Suchthilfe und weitere Unterstützungsmöglichkeiten für sich und Betroffene.
www.blaueskreuz-sg-app.ch/aaa

AUSBLICK

BROCKI-HIGHLIGHTS

2026 stehen in den Blaukreuz-Brockis St. Gallen und Berneck folgende besonderen Termine auf dem Programm:
- 09. Mai: Brocki-Tag
- 07. November: Start Weihnachtsmärkte

Neben einem attraktiven Einkaufserlebnis bieten die Brockis:
- Warenlieferungen und -abholungen
- Wohnungsräumungen und Entsorgungen
- Wohnungsreinigungen
- Zivildienst
- Mitarbeit für Freiwillige

Infos zu allen 22 Blaukreuz-Brockis unter:
www.blaukreuz-brocki.ch

«TOTGESAGTE LEBEN LÄNGER!»

Dieses Sprichwort passt perfekt zu unserer Gesprächsgruppenarbeit. 2024 standen wir kurz davor, die Gruppen einzustellen, da die Nachfrage länger rückläufig war. Unsere Berater:innen waren jedoch überzeugt: Gesprächsgruppen bieten einen geschützten Raum für Austausch, Stabilisierung und persönliche Weiterentwicklung – für Menschen mit Alkoholproblemen ebenso wie für Angehörige. Sie ergänzen die Alkoholberatung sinnvoll. Deshalb führten wir die Gruppen weiter und bewarben sie gezielt über unsere Website. Mit Erfolg: Die Nachfrage stieg wieder, 2025 waren die Gruppen gut besucht. Das Dranbleiben hat sich gelohnt.
www.blaueskreuz-sg-app.ch/gruppen

FREIWILLIG ENGAGIERT

ESTHER FREI (1965)

Seit fast 8 Jahren als Co-Präsidentin, vorher 4 Jahre im Vorstand. Dazu bin ich auch Mitglied und im Vorstand der Brassband Blaukreuzmusik Herisau

Meine Motivation: Ich bin gerne mit Menschen unterwegs, etwas miteinander zu erreichen macht mir Freude. Das Wissen, dass es die Arbeit des Blauen Kreuzes braucht, ist auch eine Motivation.

Meine Aufgaben: Als Co-Präsidentin des Kantonalverbandes Blaues Kreuz St.Gallen-Appenzell leite ich im Turnus unsere Sitzungen, nehme an verschiedensten Besprechungen teil, wie z.B. am Jahresgespräch mit dem Amt für Soziales, Jahresversammlungen ausserhalb des Blauen Kreuzes oder an Mitarbeitergesprächen. Dazu haben wir im Co-Präsidium eine Aufgabenteilung. In mein Ressort fällt z.B. das Wohnheim «Felsengrund».

Was ich sehr schätze: Das Zusammenarbeiten zwischen Vorstand und Geschäftsleitung im Blauen Kreuz ist sehr gut aufgegleist. Hier ist es ein wertvoller Austausch. Es ist immer wieder spannend, verschiedenste Projekte oder Entwicklungen zu begleiten.

Mein Know-how für die Aufgabe: Ich kenne das Blaue Kreuz schon sehr lange und durch meine Tätigkeit im Gesundheitswesen (Heimleitung in einem Alters- und Pflegeheim, zur Zeit als Schulungsleiterin in Alters- und Pflegeheimen und der Spitex) bringe ich einige Kenntnisse mit

Mein zeitliches Engagement: Das ist sehr unterschiedlich, je nachdem, was gerade ansteht. Das kann von einer Sitzung im Monat mit Vor- und Nachbereitungszeit von etwa 4 bis 5 Stunden bis zu diversen zusätzlichen Besprechungen sein, dann sind es auch mal 15 bis 20 Stunden.

WIR SUCHEN FREIWILLIGE:

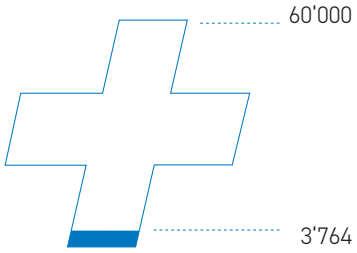
Per Herbst 2026 suchen wir eine engagierte, freiwillige Co-Leiterin für unsere Gesprächsgruppe für Frauen mit einem Alkoholproblem. Diese Gesprächsgruppe richtet sich an Frauen, die einen Weg aus ihrer belastenden Situation suchen und sich aktiv mit ihrem Alkoholkonsum auseinandersetzen möchten. Innerhalb von acht geleiteten Abenden entsteht ein geschützter Raum, in dem Austausch, gegenseitige Ermutigung und neue Perspektiven möglich werden. Begleite Frauen auf ihrem Weg zu mehr Stabilität und Lebensqualität. Die Aufgabe umfasst die Mit-Leitung, Planung und Vorbereitung der acht Gesprächsabende.

Einsatz: ca. 5 bis 6 Stunden alle zwei Wochen, montagabends

Wir bieten: Fachliche Begleitung, Supervision und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Kontakt: Sabine Seyb, Suchtberaterin
071 231 00 31, sabine.seyb@blaueskreuz.ch

Das Blaue Kreuz St.Gallen-Appenzell unterstützen



Zielsumme 2026: CHF 60'000

Stand 21.01.2026: CHF 3'764

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.

Ihre Spende in guten Händen.

TERMINE

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

So 27.09. bis Fr 02.10.2026
Herbstlager
im «Hirschboden», Gais

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 Kugelgasse 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, Carmen Ruf, Sabine Seyb, Nina Rüetschi
Druck/Auflage	onlineprinters.ch / 2000 Ex.
Versand	«Felsengrund», Stein SG
Erscheinen	März, Juni, September und Dezember
Spendenkonto	CH43 0900 0000 9000 3472 7

Blaues Kreuz St.Gallen–Appenzell
Klimaneutral Druckprodukt