

INFO

BLAUES KREUZ ST. GALLEN – APPENZELL
NR. 63, 06-2022



scan me!



MIT GEDULD UND EHRlichkeit ANS ZIEL

Im Jahr 2018 kam Maja in die Einzelberatung zu Sabine Seyb beim Blauen Kreuz St.Gallen-Appenzell. Heute geht es ihr viel besser und die junge Frau hat ihr Ziel des kontrollierten Konsums erreicht. Nach knapp vier Jahren kann die Beratung nun erfolgreich abgeschlossen werden.

Sie sei zufällig aufs Blaue Kreuz St.Gallen-Appenzell gestossen, erzählt Maja. An der OFFA in St. Gallen, unterwegs mit einer Freundin und schon etwas angetrunken, sei ihr der Stand des Blauen Kreuzes aufgefallen. «Sabine Seyb kam direkt auf mich zu und war mir vom ersten Moment an sympathisch», erinnert sich Maja. Damals hatte sie gar nicht aktiv nach Unterstützung von aussen gesucht. Es sei ihr zwar bewusst gewesen, dass es ihr guttun würde, Hilfe zu bekommen. Über Angebote informiert hatte sie sich aber noch nicht. «Das war wirklich ein spontaner Entscheid.»

Unangenehm und peinlich

Sie wusste, dass das ihre Chance sein könnte. Dennoch war es Maja unangenehm und peinlich, sich Hil-

»S. 2



Geschätzte INFO-Lesende

Oui oder Non?

Haben Sie Ihren Wahlzettel bei der Migros-Alkohol-Abstimmung auch eingeworfen? Ich bin extra Genossenschafter geworden und das Blaue Kreuz hat sich im Vorfeld der Abstimmung in der Öffentlichkeit intensiv für ein NEIN eingesetzt. So wie wir es in unserem Leitbild unter Vision und Auftrag festgehalten haben; «Wir fordern in der Gesellschaft Massnahmen für den Schutz von gefährdeten Personengruppen».

Ohne beim Schreiben den Ausgang der Abstimmung zu kennen, hoffe ich, dass die über 600 Migros-Läden weiterhin alkoholfreie Inseln bleiben, wo alkoholranke oder abstinente Menschen einkaufen können, ohne in Versuchung zu geraten.

Ich freue mich, wenn wir auch weiterhin auf Ihre wertvolle Unterstützung zählen dürfen:
Für Lebensqualität – gegen Abhängigkeit!

Daniel Lieberherr, Geschäftsführer



fe zu suchen. Doch eine Aussage ihrer Mutter, die ihr vorher sehr eingefahren war, liess sie handeln. Diese fand sehr deutliche Worte an ihre Tochter, indem sie Maja erklärte, sie würde enden wie ihr alkoholkranker Grossvater. «Was ich daran besonders schlimm fand, war das Wissen darum, dass ich meine Mutter mit meinem Verhalten verletzte», so Maja. «Wir haben einen sehr guten Zusammenhalt innerhalb der Familie und meine Eltern sind immer für mich da. Die Worte meiner Mutter gingen tief und bewirkten etwas.» Einen spezifischen Auslöser für den übermässigen Alkoholkonsum nennt Maja nicht. Es seien mehrere Faktoren, die dazu geführt hätten. Eine grosse Rolle gespielt hätten sicher die depressiven Verstimmungen, die bei ihr 2017 auftraten. Erst später wurde bei ihr eine rezidive Depression diagnostiziert. Zusammen mit der damals schwierigen Situation bei der Arbeit und älteren, privaten Geschichten, die sie noch nicht abgeschlossen hatte, sei ihr das zu viel geworden. «Es dauerte nicht lange, und ich habe schon morgens etwas getrunken, um mich ruhig zu stellen und den Tag erträglich zu machen», erzählt Maja. Während der Arbeit habe sie nie getrunken, deshalb sei ihr Konsum dort auch nie aufgefallen. Zu Hause habe es aber immer wieder Gespräche und Diskussionen mit den Eltern gegeben und auch ihre engste Freundin habe ihr ans Herz gelegt, Hilfe anzunehmen. «Sonst habe ich natürlich versucht,

meinen Zustand zu verbergen. Es war mir sehr unangenehm», so Maja.

Vertrauen und Sympathie sind wichtig

Nach knapp vier Jahren hat Maja ihr Ziel erreicht. Sie verzichtet zwar nicht ganz auf Alkohol, trinkt aber nicht mehr, um das Leben zu ertragen, sondern massvoll. Rauschtrinken oder Abstürze gibt es nicht mehr. Generell habe sie ihren Lebensstil verändert. «Ich bewege mich mehr, esse gesünder und bin seit eineinhalb Jahren rauchfrei.» Dabei habe ihr das Blaue Kreuz unbestritten sehr geholfen, insbesondere Sabine Seyb. «Ich fand sie von Beginn an sehr, sehr sympathisch und es hat persönlich zwischen uns gestimmt», erinnert sich Maja, «Das war mir wichtig, denn in der Beratung geht es ja auch um private und intime Details.» Zwar habe sie anfangs einen Moment gebraucht, um sich darauf einzulassen. Doch Sabine Seyb habe sie auf so vertrauensvolle Weise abgeholt und ihr auf eine positive Art ihre Lage aufgezeigt, so dass es bei ihr schnell «Klick» gemacht habe. Mit viel Arbeit, Geduld und vor allem Ehrlichkeit sei sie jetzt so weit gekommen. «Ich habe weder vor mir selbst noch vor Sabine Seyb etwas verheimlicht, weil ich wusste, dass sie mir helfen kann.» Menschen, die sich, wie sie selbst damals, in einer vermeintlich ausweglosen Situation befinden, rät Maja, sich unbedingt Hilfe zu holen. «Habt Mut, wendet euch an eine Fachperson. Auch wenn ihr euch alleine fühlt und denkt, ihr seid die Einzigen, denen es so geht, ihr seid es nicht. Wir haben hier das Glück, Unterstützung zu bekommen.» Manchmal überkomme sie auch heute noch das Gefühl, mit ihren Problemen allein zu sein, aber sie erfahre immer wieder, dass ihr geholfen werde, wenn sie es zulasse, teilt Maja ihre Erfahrung. Angebote gibt es verschiedene, ob Einzelberatung, wo eins zu eins gearbeitet wird, oder Gesprächsgruppen, wo sich Betroffene auch untereinander austauschen können. ■

Alkohol- und Suchtberatung

Wir beraten Betroffene und Angehörige, Familien, Paare, Arbeitgeber, Vereine, ... Face to Face, per Telefon, E-Mail oder Videochat.

Kompetent, vertraulich und kostenlos!

www.blaueskreuz-sg-app.ch/alkoholberatung



scan me!



READY4LIFE – INTERAKTIVES COACHING FÜR JUGENDLICHE

Die App «ready4life» richtet sich speziell an Jugendliche im Berufsschulalter und unterstützt sie bei der Bewältigung von Stresssituationen in der Schule oder im Lehrbetrieb, vermittelt ihnen Lebenskompetenzen und gibt ihnen Informationen zum massvollen Umgang mit Suchtmitteln – seien es Tabak, Alkohol oder Cannabis. Der virtuelle Coach gibt auch Tipps, damit die Internet- und Smartphone-Nutzung nicht ausufert und problematisch wird. Insgesamt stehen sechs Themen zur Auswahl, zu denen die App Unterstützung bietet: «Alkohol», «Tabak & Nikotin», «Stress», «Sozialkompetenz», «Cannabis» und «Social Media & Gaming». Davon wählen die Nutzenden zwei bis sechs Themen, zu denen sie sich Hilfe wünschen. Zunächst interagieren sie mit einem digitalen Coach. Wenn die Jugendlichen konkrete Fragen haben, können sie diese an eine reale Person stellen. Fachleute der beiden Blaukreuz-Fachstellen St.Gallen-Appenzell und Zürich beantworten diese Fragen in Deutsch zum Thema «Alkohol». Auf die jeweiligen Antworten könnten die Teilnehmenden dann mit der Fachperson weiter chatten. «Eine eigentliche Beratung hat sich bisher noch nicht ergeben», erzählt

Vitus Hug, Bereichsleiter Beratung des Blauen Kreuzes St. Gallen-Appenzell. Dies sei aber auch nicht vordringliches Ziel gewesen. «Bei gewissen Fragen empfehlen wir jedoch eine Beratung. Beispielsweise bei Fragen zu Entzug, wenn ein hoher Alkoholkonsum geschildert wird oder wenn Alkohol bei Angehörigen ein Problem ist.»

Bisher wurden rund 40 Fragen zum Thema Alkohol gestellt, 12 davon beantwortete man in St. Gallen, die anderen in Zürich. Dies sei dem Zufall geschuldet, da die beiden Fachstellen sich mit der Beantwortung wochenweise abwechseln. «Die Fragen waren bisher sehr unterschiedlich», so Vitus Hug. Von Grundsatzfragen wie «Weshalb wurde Alkohol eigentlich erfunden?» zu vergleichenden «Was ist schädlicher: Alkohol oder Tabak/Cannabis?» bis zu konkreten Situationen «Wie verhalte ich mich, wenn meine Freunde sehr viel trinken?» oder «Soll ich den Konsum abrupt oder schrittweise stoppen?». ■

www.r4l.swiss



scan me!



ferien
lager

WIR SIND DETEKTIVE – RÜCKBLICK AUF DAS FRÜHLINGSLAGER

29 Kinder und sieben Leitende starteten am 10. April mit einer Detektiv-Ausbildung ins Frühlinglager im Hirschboden. Verschiedene Aufgaben mussten erfüllt und im Detektiv-Pass abgestempelt werden. Die Kinder lösten Rätsel, knackten Schlösser mithilfe einer Geheimcode-Drehscheibe, lernten verschiedene Knoten zu knüpfen, erstellten abwechselnd Phantombilder und mussten erraten, wer sich dahinter verbirgt. Am Nachmittag besuchte Werner Höhener, der Besitzer des Waldes neben dem Hirschboden, die Lagergemeinschaft. Er zeigte den Wald, erklärte Pflanzen und Bäume und erzählte, was er tut, damit es dem Wald gut geht.

Der Dienstagmorgen stand wieder ganz im Zeichen der Detektivarbeit. Darauf folgte der Präventionsnachmittag zum Thema «Was schenkt mir Kraft – wo kann ich Kraft tanken?» Die Kinder durften ihr eigenes Kraftarmband knüpfen. Am Mittwoch gab es einen Detektiv-Trail auf den Hirschberg. Auf zwei unterschiedlichen Wanderrouen mussten die Teilnehmende immer Aufgaben lösen, um den richtigen Weg zu finden. Oben

angekommen, warteten ein feines Picknick, Spiele und gemütliches Beisammensein auf die Kinder. Auf dem Rückweg blieb genug Zeit, um im Wald ein Natur-Mandala zu legen. Anschliessend bekamen die Kinder die Möglichkeit, in Gruppen ihre detektivische Geschicklichkeit zu zeigen, ein Theater vorzutragen, etwas zu tanzen oder zu singen oder eine neue Detektiv-Mode vorzustellen. Eine Jury bewertete die Darbietungen. Es gab viel zu lachen und verschiedene Talente wurden entdeckt.

Leitende und Kinder durften ein Frühlinglager 2022 voller Abenteuer und Spass verbringen. Und das Wichtigste: Alle kehrten gesund und munter wieder nach Hause zurück. Auch wettermässig bot die Woche einiges an Abwechslung: vom Start im Schnee bis zu warmem, sonnigem Frühlingswetter.

Ein grosses Dankeschön an die Kinder und das super Team. Und natürlich an die Eltern, die den Leitende immer wieder ihre Kinder anvertrauen. ■

Nächstes Ferienlager: So 16.10. – Fr 21.10.2022

KURZ NOTIERT



HAUPTVERSAMMLUNG 30.04.2022 IM «HISTORISCHEN SAAL» IM BAHNHOFSGEBÄUDE IN ST. GALLEN

Unter der Leitung des Co-Präsidiums Esther Frei und René Lutz wurden alle Geschäfte einstimmig verabschiedet. Der amtierende Vorstand wurde mit Applaus für die nächsten vier Jahre wiedergewählt. Die HV-Kollekte war für die Betroffenen des Ukrainekrieges bestimmt. Der Jahresbericht mit Jahresrechnung 2021 ist auf unserer Website abrufbar: www.blaueskreuz-sg-app.ch

Die HV 2023 findet am 29. April 2023 auch wieder im «Historischen Saal» statt.



ROUNABOUT AM TANZFEST IN ST.GALLEN

Am 14. Mai fand in St.Gallen nach zwei Jahren pandemiebedingter Pause endlich wieder das Tanzfest statt und roundabout war Teil des Tanzrauschens. Rund um den Bahnhof St. Gallen zeigten lokale Tanzschulen ihre Darbietungen. Sieben «roundabout»-Tanzleiterinnen präsentierten einen Teil ihrer neuen Tanzshow unter dem Motto «Welcome Back». Mit einem neuen Flyer wurde das Publikum über «roundabout» und «boyzaround» informiert. www.roundabout-network.org

scan me!



roundabout[®]



«BIER IST EIN IDEALER DURSTLÖSCHER NACH DEM SPORT!»

MYTHOS ODER TATSACHE?

Auflösung: Mythos! Trinken ist während und nach dem Training oder Wettkampf etwas vom Wichtigsten. Bier eignet sich dazu aber nicht. Alkohol entwässert den Körper und verhindert damit bei sportlicher Betätigung oder starkem Schwitzen den Ausgleich des Wasserhaushalts. Bier verursacht das Gegenteil: Dem Körper wird leistungswichtige Flüssigkeit entzogen.

Bestellung Fächer «Mythos oder Tatsache» unter 071 231 00 31 oder info-sg-app@blaueskreuz.ch



BOZYAROUND - TANZGRUPPEN FÜR JUNGS

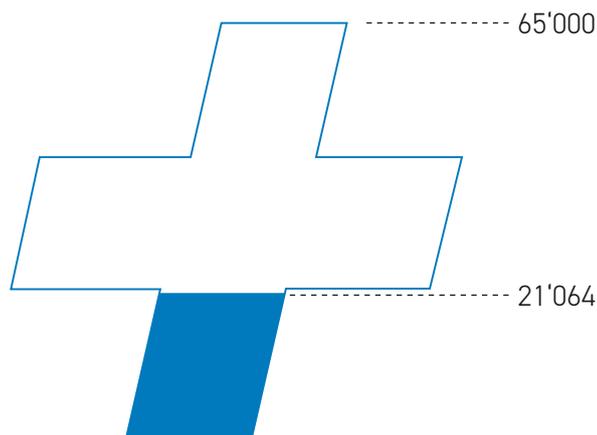
In den letzten Jahren konnte «roundabout», das Tanzangebot für Mädchen, stetig ausgebaut werden. Im Jahr 2021 fanden im Verbandsgebiet 514 Tanztrainings statt und 166 Mädchen und junge Frauen tanzten unter der Anleitung von 24 Leiterinnen in den 16 «roundabout»-Gruppen. Neben dem weiteren Ausbau von «roundabout» lancieren wir neu «boyzaround», das Tanzangebot für Jungs. Ziel ist es, bis Ende 2022 eine erste «boyzaround»-Gruppe im Verbandsgebiet aufzubauen. Zielgruppe sind Jungs und junge Männer ab 12 Jahren. www.boyzaround.ch

scan me!



BOZYAROUND

SPENDENBAROMETER



Zielsumme 2022: CHF 65'000
Stand 31. Mai 2022: CHF 21'064

TERMINE

Jeden Monat eine Woche

Ambulanter Alkoholentzug in St. Gallen

www.alkoholentzug.ch

So 16. – Fr 21. Oktober 2022

Herbstlager

für 7- bis 14-jährige Kids und Teens,
«Hirschboden», Gais

www.blaueskreuz-sg-app.ch/Ferientlager

Mo 17. – Fr 21. Oktober 2022

Dance Camp

für Kinder und Jugendliche zwischen 12 - 16 Jahren,
Tanz-Zentrum St. Gallen

www.projektwoche.ch

Fr 19.08.2022 ab 19:00

Dankessen im Säntispark in Abtwil

für Freiwillige und Angestellte
inkl. Partnerinnen und Partnern
(separate Einladung)

Sa 29. April 2023

**Hauptversammlung Blaues Kreuz
St. Gallen – Appenzell**

Historischer Saal, Bahnhof St. Gallen

Alle Termine auch unter
www.blaueskreuz-sg-app.ch/info/agenda

scan me!



GEBETSANLIEGEN

DANK für erfolgreichen Brocki-Tag mit guten Umsätzen und zahlreichen neuen Kundinnen und Kunden

DANK für gelungenes und unfallfreies Frühlingslager und den tollen «roundabout»-Auftritt am Tanzfest

DANK für neue freiwillige Helferinnen in der Brocki Gais

DANK für guten finanziellen Jahresabschluss 2021

BITTE für neue freiwillige Helferinnen und Helfer für die Brockenstube St. Gallen (Textiles und Haushalt)

BITTE für erfolgreiche Lancierung von «boyzaround»

BLAUES KREUZ ST. GALLEN – APPENZELL

Geschäftsstelle, FS Suchtprävention und Alkoholberatung
Kugelgasse 3, 9004 St. Gallen
071 231 00 31, info-sg-app@blaueskreuz.ch
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, 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.blaukreuz-brockenstube.ch

FELSENGRUND, STEIN SG

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

VERMIETUNG

Jugend- und Freizeithaus Hirschboden
und Blaukreuz-Haus Herisau
071 231 00 31, www.hirschboden-gais.ch

IMPRESSUM

Herausgeber	Blaues Kreuz St. Gallen – Appenzell
Redaktion	Kanyama Kruijthof, Daniel Lieberherr
Gestaltung	Nina Rüetschi, Daniel Lieberherr
Lektorat	Ursula Dietrich, Christina Nutt
Mitarbeit	Vitus Hug, Esther Gorgon-Lenz
Druck/Auflage	onlineprinters.ch / 2500 Ex.
Versand	Felsengrund, Stein SG
Erscheinen	März, Juni, September und Dezember
Spendenkonto	CH43 0900 0000 9000 3472 7

