

# INFO

BLAUES KREUZ ST. GALLEN – APPENZELL  
NR. 67, 06-2023



RESULTATE  
TESTKÄUFE 2022 S.3

FRÜHLINGSLAGER IM  
«HIBO» S.4

AKTIONSTAG ALKOHOL-  
PROBLEME S.5

## NACH 30 DOSEN BIER AM TAG WAR SCHLUSS

*Paul\* ist erst Ende 20 – und schon trockener Alkoholiker. Mit dem «Begleiteten Wohnen» unterstützt ihn der «Felsengrund» bei seiner beruflichen und sozialen Rehabilitation.*

Ein Mehrfamilienhaus im Toggenburg. Hier im Parterre wohnt Paul (29) in einer gemütlichen 1.5-Zimmerwohnung. So viel Zeit wie möglich verbringt er auf seinem kleinen Sitzplatz, lädt Freunde zum Grillabend und genießt die Abendsonne.

Ein ganz normaler junger Erwachsener – denkt man auf den ersten Blick. Doch Paul hat bereits eine bewegte Alkohol-Geschichte hinter sich. Mit 22 beginnt bei ihm eine Autoimmunerkrankung, er verliert seinen Job und beginnt exzessiv zu trinken. Es wird ständig mehr, bis es irgendwann 30 Halbliter-Dosen Bier am Tag sind. Mit Genuss hat das nichts mehr zu tun.

Langsam, aber sicher gerät sein ganzes Leben ins Rutschen. «Irgendwann ging gar nichts mehr. Ich war an einem Tiefpunkt angekommen und körperlich am Ende», sagt Paul. Er kontaktiert den Hausarzt und bit-

»S.2



Geschätzte INFO-Lesende

Die Testkaufergebnisse 2022 im Kanton St. Gallen sind etwas besser als 2021, aber noch immer auf einem viel zu hohen Niveau – insbesondere was die Onlinetestkäufe mit einer Verkaufsquote von über 90% betrifft. Es wird deutlich, dass Alkohol noch immer viel zu einfach und widerrechtlich in die falschen Hände gelangt. Um weiterhin auf diesen Missstand aufmerksam zu machen, Gesellschaft, Politik und Wirtschaft für die besondere Verletzlichkeit von Kindern und Jugendlichen durch alkoholische Getränke zu sensibilisieren und Verbesserungen des Jugendschutzes zu erreichen, engagieren wir uns auch 2023 im Auftrag des Bundes, von Kantonen und Gemeinden bei den Alkohol- und Tabaktestkäufen. Mit Blick auf Alkohol zeigen Studien: Je früher Jugendliche anfangen, regelmässig Alkohol zu trinken, desto früher gewöhnen sie sich daran. Das kann eine spätere Alkoholabhängigkeit begünstigen und hohe gesellschaftliche Kosten verursachen. Handeln – statt wegschauen! Wir bleiben dran.

Ich freue mich, wenn Sie unser Engagement weiterhin unterstützen.

Daniel Lieberherr, Geschäftsführer



tet ihn um einen Therapieplatz. Dieser überweist ihn im Juli 2022 in eine Alkoholkurzzeittherapie PSA am Spital Wattwil: 5 Tage Entzug, 4 Wochen Therapie.

Seither sei er trocken, sagt Paul. «Es gab keinen Rückfall. Es funktioniert besser, als ich es mir vorgestellt habe.» Im Oktober 2022 kommt er in das Programm von «Begleitetem Wohnen» des «Felsgrund». Hier wird er behutsam aufgefangen und mit offenen Herzen aufgenommen.

Eingebettet in einem geschützten Umfeld und getragen von verschiedenen Fachpersonen kämpft er sich im «Felsgrund» ins Leben ohne Alkohol zurück. Hier bekommt er Unterstützung in allen alltagspraktischen Angelegenheiten und er hat von 9 bis 11:30 Uhr und von 14 bis 16 Uhr eine Tagesstruktur. Die Beschäftigung und der geregelte Tagesablauf sind wichtig für ihn. Im Speisesaal, in der Küche, im Garten und in der Werkstatt – Paul ist ein Allrounder und beinahe überall einsetzbar.

Im Gegensatz zu den Bewohnerinnen und Bewohnern des «Betreuten Wohnen» kehrt Paul nach der Arbeit im «Felsgrund» in seine 1.5-Zimmerwohnung zurück, erledigt Einkäufe und Termine mehrheitlich selbstständig. Doch ganz so einfach ist es nicht: Suchtberatung, Sozialdienst, Hausarzt, Rheumatologin und «Felsgrund»: Paul ist immer noch auf ein breites Netz an Unterstützung angewiesen.

Über den «Felsgrund» sagt er: «Ich bin dankbar für die Unterstützung. Ich habe etwas zu tun und mir ist nicht langweilig». Am liebsten würde er so schnell wie möglich wieder in den ersten Arbeitsmarkt einsteigen. Doch seine Autoimmunerkrankung bremst ihn aus. Chronische Schmerzen und Entzündungen in den Gelenken plagen ihn. Es gibt Tage, an denen geht es besser und Tage, an denen geht es schlechter. Paul hat sich mit der Situation arrangiert und sagt: «Ich bin ein ganz normaler Arbeitnehmer, der von einer chronischen Krankheit zurückgeworfen wurde.»

Aufgrund seiner Erkrankung kann er nicht mehr 100 Prozent arbeiten. Nach allen Eingliederungsmassnahmen könne er vielleicht leichtere Arbeiten in einem 50 Prozent-Pensum schaffen. «Ich kann vieles machen, aber bitte einfach kein Bürojob», sagt der Allrounder. Er arbeitete unter anderem in der Gastronomie, dem Messebau und der Logistik. «Ich würde gerne wieder anpacken, so gut es körperlich geht». Bis es so weit ist, heisst es warten. Warten auf den IV-Entscheid. Gerade weil Paul momentan in der Luft hängt, ist der «Felsgrund» die optimale Lösung für ihn.

Mit 16 das erste Bier, mit 18 Wochenendtrinker, mit 25 der totale Absturz und mit 29 trockener Alkoholiker. Ist die rasante Alkohol-Story vorbei oder schlummert die Sucht noch in ihm? Die Lust am Trinken sei ihm vergangen, sagt Paul und winkt ab, als möchte er nicht länger darüber diskutieren. Es scheint, als wolle er heute so schnell aus der Sucht raus, wie er damals hineingerutscht ist. Ab und zu gönnt er sich ein alkoholfreies Bier auf seinem kleinen Sitzplatz und genießt die Abendsonne – wie ein ganz normaler junger Erwachsener eben.

scan me!







## ALKOHOL UND TABAK: TESTKÄUFE ZEIGEN WENIGER VERSTÖSSE

*Bei Testkäufen von Alkohol und Tabak sind im Kanton St. Gallen im vergangenen Jahr weniger Verstösse festgestellt worden als in den beiden Vorjahren. Noch immer hält jede vierte Verkaufsstelle die rechtlichen Vorgaben nicht ein.*

Der Verkauf von Bier und Wein sowie Zigaretten ist im Kanton St. Gallen an unter 16-Jährige verboten. Spirituosen dürfen nicht an Personen unter 18 Jahren verkauft werden. In der Praxis wird häufig gegen dieses Verbot verstossen. Die Einhaltung dieser Vorschriften wird regelmässig durch Testkäufe überprüft. Das Blaue Kreuz St. Gallen-Appenzell führt die Testkäufe im Auftrag der Gemeinden sowie des Amtes für Gesundheitsvorsorge durch. Für die Stadt St. Gallen und Umgebung ist die Stiftung Suchthilfe zuständig.

Im Jahr 2022 hat sich ein Rückgang der Verstösse von 40 auf 28 Prozent beim Alkohol und von 25 auf 11 Prozent beim Tabak gegenüber dem Vorjahr gezeigt. Die besseren Resultate im Vergleich zu den Jahren 2020 und 2021 legen nahe, dass die Corona-Massnahmen einen negativen Einfluss auf das Einhalten der Jugendbestimmungen hat-

ten. Das Tragen von Masken erschwerte dem Verkaufspersonal zusätzlich das richtige Einschätzen des Alters. Im Jahr 2022 pendelte sich die Verstossquote wieder auf dem Niveau von vor Corona ein. Noch immer verstösst jede vierte Verkaufsstelle beim Verkauf von Alkohol gegen die rechtlichen Vorgaben des Jugendschutzes. Testkäufe stellen eine gute Möglichkeit dar, den Jugendschutz zu thematisieren und zu fördern – und dies ist dringend notwendig. Wenn Minderjährige früh, häufig und übermässig Alkohol oder Tabak konsumieren, beeinträchtigt dies ihre körperliche und seelische Gesundheit. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko für Alkoholabhängigkeit im Erwachsenenalter.

Dass Alkohol-Testkäufe etwas bewirken und sensibilisieren, ist eine Tatsache: Die Auswertungen zeigen, dass Gemeinden, die regelmässig Testkäufe durchführen lassen, die Rate an Fehlverkäufen niedrig halten können – eine Intervention, die Wirkung zeigt! Wenn alkoholische Getränke und Tabakwaren weniger leicht verfügbar sind, leistet dies einen Beitrag, dass bei Jugendlichen weniger alkohol- und tabakbedingte gesundheitliche Schädigungen auftreten.





scan me!



ferien  
lager

## «WIR SIND WIE EINE GROSSE FAMILIE»

*31 Kinder, 12 Leitungspersonen und eine Woche ohne Eltern und ohne Handy: Unter dem Motto «Disney» hatten die Teilnehmenden jede Menge Spass, Abenteuer und Entschleunigung im «Hirschboden».*

Die Blaukreuz-Ferienlager sind für die Kinder das Grösste! Hier erleben sie vieles, was ihnen im Alltag nicht begegnet. 31 Kinder nutzten im April die Gelegenheit, sechs unvergessliche Tage im Jugend- und Freizeithaus «Hirschboden» zu verbringen.

Beim Orientierungslauf das Dorf erkunden, gemeinsam Lieder singen, einen bunten Abend gestalten, sich beim Unihockeyturnier austoben, Schnitzeljagd mit Cinderellahochzeit, auf eine Nachtwanderung gehen und Auftritte rund um das Motto «Disney» proben: Die Kids und Teens im Alter von 7 bis 14 Jahren erlebten eine fröhliche, lehrreiche und wertvolle Auszeit mit intensiven Erlebnissen in der Gemeinschaft.

Ein bunt gemischtes Team aus 12 Leiterinnen und Leitern sorgte für maximale Abwechslung und eine qualifizierte Betreuung: «Wer einmal dabei war, will es meist nicht mehr missen. Die Kinder treffen neue Kolleginnen und

Kollegen und schaffen gemeinsam neue Erlebnisse», sagt Lagerleiterin Esther Gorgon, «wir sind wie ein grosse Familie.» Sonne, Schnee, Regen – auch wettermässig war das diesjährige Frühlinglager sehr abwechslungsreich. Der «Hirschboden» in Gais AR bot die optimale Location, um draussen Zeit an der frischen Luft zu verbringen oder drinnen verschiedene Aktivitäten zu organisieren.

Vielen Kindern und Jugendlichen fällt es heutzutage schwer, auch einfach mal «nichts» zu tun. Genau dies wurde im Ferienlager vom 9. bis 14. April 2023 ebenfalls gepflegt. «Runterfahren, entschleunigen, eine Siesta machen. Die bewussten Ruhepausen waren wichtig und wurden von allen geschätzt», sagt Esther Gorgon. Eine Woche Auszeit, eine Entlastung für die Eltern, eine Entschleunigung für die Kinder. «Die Ferienlager werden in der heutigen Zeit umso mehr gebraucht», ist die Lagerleiterin überzeugt.

Wollen Ihre Kinder die Schulferien einmal anders erleben? In den Blaukreuz-Ferienlagern ist Entschleunigung, Spass und Abenteuer garantiert. Das nächste Herbstlager im «Hirschboden» findet vom 15 bis 20. Oktober 2023 statt. Jetzt anmelden!

[www.blaueskreuz-sg-app.ch/ferienlager](http://www.blaueskreuz-sg-app.ch/ferienlager)

# KURZ NOTIERT



## NATIONALER AKTIONSTAG ALKOHOLPROBLEME

Am Donnerstag, 25. Mai 2023 war «Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme». Unter dem Motto «Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol» lud dieser Tag die Bevölkerung zum Nachdenken ein. Das Blaue Kreuz St. Gallen – Appenzell war zu dieser Thematik mit einer Standaktion beim Vadian-Denkmal in der Stadt St. Gallen präsent.

Schweizer-Meister John Marquez lieferte eine spektakuläre Show im Mixen und die Blue Cocktail Bar servierte alkoholfreie Cocktails.

Daneben gab es verschiedene Aktivitäten rund um das Thema «Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol» wie eine Wandtafel für Ideenaustausch zu Stressabbau, Rezepte für alkoholfreie Drinks und «Anti-Stress-Bälle». Auf den Liegestühlen gab es die Möglichkeit, um kurz innezuhalten und über den eigenen Alkoholkonsum nachzudenken. Am Stand waren auch Fachpersonen der Beratungsstelle, die den direkten Austausch mit den Passantinnen und Passanten suchten und pflegten.

*Übrigens: der «blueliner» (Bar-Wagen, Bild) kann für Geburtstage, Hochzeiten, Firmen- und Vereinsfeiern oder Grossveranstaltungen gebucht werden. Mit dem «blueliner» wird jeder Event zu etwas ganz Besonderem. Das blueliner-Team mixt alkoholfreie Drinks, die wahrhaftig abheben lassen; weil sie lecker aussehen und einfach himmlisch schmecken.  
[www.blueliner.ch](http://www.blueliner.ch)*



## HAUPTVERSAMMLUNG 2023

Esther Frei, Co-Präsidentin, und René Lutz, Co-Präsident, führten am Samstag, 29. April durch die Hauptversammlung. Alle Geschäfte wurden einstimmig verabschiedet. Doris Rogger, Ganterschwil, wurde einstimmig und mit Applaus in den Vorstand gewählt, welcher neu aus sechs Personen besteht. Vitus Hug, Leiter Beratung, berichtete über aktuelle Entwicklungen in der Alkoholberatung und das Duo «Echo vom Säntis» rundete den Anlass musikalisch mit Handorgel- und Hackbrettklängen ab.

Der Jahresbericht und die konsolidierte Jahresrechnung 2022 sind auf unserer Website abrufbar: [www.blaueskreuz-sg-app.ch](http://www.blaueskreuz-sg-app.ch)

Die HV 2024 findet am 27. April 2024 erneut im «Historischen Saal» in St. Gallen statt.



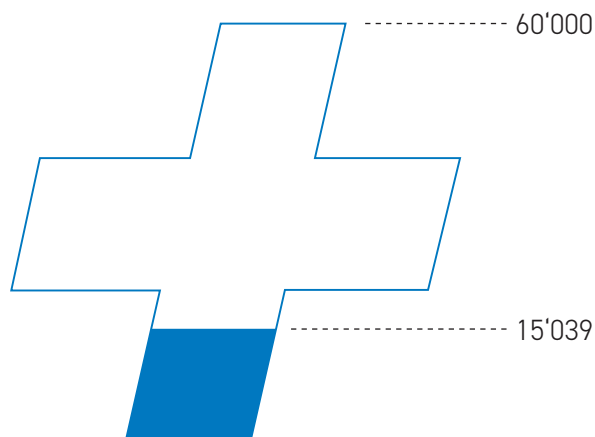
## «ALKOHOL VERDAMPFT BEIM KOCHEN» MYTHOS ODER TATSACHE?

Mythos! Zugegeben: Ein Schuss Alkohol gibt Gerichten ein besonderes Aroma. Allerdings verdampft der Alkohol nicht so schnell durch das Kochen, wie oft behauptet wird. Je stärker und je länger der verwendete Alkohol erhitzt wird und je mehr Dampf sich dabei bildet, desto weniger Alkohol bleibt im Topf.

Mit alkoholischen Zutaten muss man vorsichtig sein, vor allem, wenn Kinder und Alkohol Kranke am Tisch sitzen.



# SPENDENBAROMETER



Zielsumme 2023: CHF 60'000

Stand Ende 17. Mai 2023: CHF 15'039

## TERMINE

**Jeden Monat eine Woche**

**Ambulanter Alkoholentzug in St. Gallen**

[www.alkoholentzug.ch](http://www.alkoholentzug.ch)

**Mo 27. Juli – Sa 5. August 2023**

**Betriebsferien Blaukreuz-Brocki Gais**

**Sa 30. September 2023**

**Start Schoggikäfer-Aktion 2023/2024**

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

**So 15. – Fr. 20. Oktober 2023**

**Herbstlager in Gais**

für 7- bis 14-jährige Kids und Teens

[www.blaueskreuz-sg-app.ch/Ferientlager](http://www.blaueskreuz-sg-app.ch/Ferientlager)

**Sa 4. November 2023**

**Start Weihnachtsmärkte in den Brockis**

[www.blaukreuz-brockenstube.ch](http://www.blaukreuz-brockenstube.ch)

**Sa 3. Februar 2024**

**Dankessen im Säntispark**

**Sa 27. April 2024**

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

Historischer Saal, Bahnhof St. Gallen

[www.blaueskreuz-sg-app.ch/info/agenda](http://www.blaueskreuz-sg-app.ch/info/agenda)

scan me!



# GEBETSANLIEGEN

**DANKE FÜR** alle neuen Mitarbeiter:innen und freiwilligen Helfer:innen

**DANKE FÜR** den erfreulichen Jahresabschluss 2022

**DANKE FÜR** gute Auslastung Felsengrund und gute Umsätze Brockis

**BITTE FÜR** neue freiwillige Mitarbeitende in den Brockis

### BLAUES KREUZ ST.GALLEN – APPENZELL

Geschäftsstelle, FS Suchtprävention und Alkoholberatung  
Kugelgasse 3, 9004 St. Gallen  
071 231 00 31, [info-sg-app@blaueskreuz.ch](mailto:info-sg-app@blaueskreuz.ch)  
[www.blaueskreuz-sg-app.ch](http://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](mailto:suchtberatung@gsd.ai.ch), [www.ai.ch/suchtberatung](http://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](http://www.blaukreuz-brockenstube.ch)

### FELSENGRUND

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

### VERMIETUNG

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

### IMPRESSUM

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

