

INFO

BLAUES KREUZ ST. GALLEN – APPENZEL
NR. 69, 12-2023

 Blaues Kreuz
St. Gallen - Appenzell

DIE KRAFT DER GE-
SPRÄCHSGRUPPEN S.3

SELBSTTEST «WIE VIEL
IST ZU VIEL?» S.5

SCHNAPS GIBT
WARM! S.5

OLEH, ALS FLÜCHTLING IM FELSENGRUND

Oleh (70) und seine Familie flohen vor dem Krieg in der Ukraine und fanden Zuflucht in der Schweiz. Im «Felsengrund» in Stein SG hat Oleh nicht nur eine Beschäftigung, sondern auch eine sinnstiftende Tagesstruktur gefunden.

Oleh ist kein Mann der vielen Worte. Er packt lieber dort an, wo Hilfe gebraucht wird. Seit anfangs September arbeitet der 70-jährige Ukrainer «Felsengrund» in Stein. Vermittelt wurde er durch die Gemeinde Nesslau, in der er mit seiner Familie seit rund einem Jahr lebt.

In den letzten Wochen hat Oleh mit Hingabe im Garten mitgeholfen und darauf geachtet, dass alles in bestem Zustand bleibt. Jetzt, da die Temperaturen sinken, hilft er bei Industrieaufträgen und in der Werkstatt mit.

Oleh hat flinke Hände und eine Vorliebe fürs Basteln. Dabei schaut sein eigentlicher Beruf ganz anders aus. 37 Jahre lang arbeitete er in der Ukraine als Bus- und Lastwagenchauffeur. Jetzt lernt er den Arbeitsalltag in einem Wohnheim kennen. Eine Win-win-Situation.

»S.2



Geschätzte INFO-Lesende
«Dry January». Der Neujahrsvorsatz, der sich lohnt!

Auch 2024 motiviert das Blaue Kreuz zusammen mit zahlreichen anderen Organisationen zu einem trockenen Januar – dem «Dry January».

Auswertungen vergangener Aktionen belegen: Wer die 31 Tage geschafft hat, zeigt oft auch während des restlichen Jahres einen gesünderen Umgang mit Alkohol. Zu diesem Resultat kam eine Studie der University of Sussex, basierend auf über 800 Teilnehmerinnen und Teilnehmern des «Dry January» in Grossbritannien. Sogar noch sechs Monate später tranken diese weniger Alkohol als vor der Challenge. Während dem alkoholfreien Monat machen die Teilnehmenden die Erfahrung, dass sie keinen Alkohol brauchen, um sich zu entspannen, Spass zu haben oder Kontakte zu knüpfen. Diese Erfahrung hilft auch ausserhalb der Challenge, weniger zu trinken, als man eigentlich wollte. Ein wahrlich lohnender Neujahrsvorsatz, der «Dry January»!

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Adventszeit, fröhliche Festtage und freue mich, wenn Sie unser Engagement auch 2024 unterstützen.

Daniel Lieberherr, Geschäftsführer



Der Flüchtling erhält Beschäftigung und Tagesstruktur, der «Felsengrund» erhält Unterstützung, wo es nötig ist.

Sprachbarrieren und die Herausforderung des Neuanfangs

Sprachliche Barrieren gehören zu Olehs Alltag. Obwohl er regelmässig einen Deutschkurs besucht, gestaltet sich das Erlernen einer neuen Sprache für ihn als besonders herausfordernd. Im «Felsengrund» verständigt er sich mit Händen und Füssen oder nutzt eine Übersetzer-App auf seinem Smartphone.

Er kam mit seiner Frau, um in der Nähe seiner Familie zu sein, die bereits zuvor in die Schweiz geflüchtet war. Obwohl er nun sicher in Nesslau lebt, fällt es ihm schwer, die Rolle des Flüchtlings anzunehmen. Am liebsten würde er sofort in die Ukraine zurückkehren. «Aber ich weiss, die Situation ist schwierig, und eine Rückkehr ist heute leider nicht möglich», erklärt er.

In der Ostukraine lebte er einst mit seiner Frau in einem Haus, umgeben von ländlicher Idylle, einem grossen Garten und freundlichen Menschen. Doch der Krieg zerstörte sein Haus, und heute ist es unbewohnbar.

Ein neues Leben in der Schweiz

Die Arbeit im «Felsengrund» ist nicht nur gut für Olehs Hände, sondern auch für seinen Geist. Bei sei-

ner Ankunft in der Schweiz fand er die Zeit zunächst sehr langweilig. Spazieren, Deutschkurs, einkaufen gehen und ständig die schrecklichen Nachrichten aus der Heimat verfolgen. Im «Felsengrund» findet er Ablenkung für einige Stunden am Tag.

Zum Interview brachte Oleh selbstgebastelte Dosenkerzen mit. Die Herstellung ist simpel: Leere Konservendosen werden mit eng gerolltem Karton und Wachs gefüllt. In der Mitte wird ein schmaler Karton als Docht eingearbeitet. Die Dosenkerzen dienen in der Ukraine als Licht- und Wärmequelle, da sich die Blechdosen wie ein Miniofen erhitzen. In Gebieten ohne Stromversorgung werden solche Dosenkerzen sowohl von der Zivilbevölkerung als auch von Soldaten an der Front genutzt.

Obwohl Oleh wenig Kontakt zu den Bewohnenden des «Felsengrunds» hat, lässt ihn ihr Schicksal nicht kalt. «Es ist gut, dass es für diese Leute einen Ort gibt, wo sie sich zu Hause fühlen können», sagt er. In der Ukraine gebe es ebenfalls Institutionen, die sich um alkoholabhängige Menschen kümmern. Der Kampf gegen diese Suchterkrankungen scheint jedoch fast aussichtslos zu sein. Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation wird in kaum einem anderen europäischen Land so viel geraucht und Alkohol getrunken wie in der Ukraine.

Weihnachten in der Fremde

Zum zweiten Mal in Folge wird Oleh das Weihnachtsfest in der Schweiz verbringen müssen. Es wird ruhig und besinnlich sein, sagt er. «Unsere Familie kommt zum Essen zusammen.» Und was wünscht er sich zu Weihnachten? «Zurück in die Ukraine gehen, ein neues Haus bauen und weiterleben.»

scan me!

FELSENGRUND
Orientierung – individuell & kompetent





SOLIDARITÄT, VERSTÄNDNIS, ENTWICKLUNG: DIE KRAFT DER GESPRÄCHSGRUPPEN – SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN IM UMGANG MIT SUCHTERKRANKUNGEN

Freiwillig, vertraulich und kostenlos – in den Gesprächsgruppen des Blauen Kreuzes St.Gallen - Appenzell finden Menschen mit Suchtproblemen Unterstützung auf ihrem Weg zurück ins Leben. Zusätzlich zu den individuellen Beratungsgesprächen bietet die Organisation verschiedene moderierte Gesprächsgruppen an. Neben den gemischtgeschlechtlichen Gesprächsgruppen werden ausserdem spezielle Frauengesprächsgruppen sowie eine Männergesprächsgruppe angeboten, um den geschlechtsspezifischen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Die Gruppen fungieren als Begegnungsorte, die nicht nur Betroffene, sondern auch Angehörige und Nahestehende von Menschen mit einem Alkohol- oder Suchtproblem zusammenführen und ihnen Solidarität sowie Inspiration bieten. «Beides in Anspruch zu nehmen, also die Teilnahme an einer Gesprächsgruppe sowie persönliche Beratungsgespräche, stellt eine wertvolle Unterstützung dar», betont Suchtberaterin Sabine Seyb.

Die regelmässigen Treffen in den Gruppen sind für die Teilnehmenden von grosser Bedeutung. Hier tauschen sie individuelle Erfahrungen aus, stärken sich gegenseitig und erfahren, dass sie mit ihren Herausforderungen nicht allein sind. Teilnehmer berichten von einem «ehrlichen und offenen Austausch» sowie dem Gefühl, «verstanden zu werden». Ein häufiges Feedback lautet: «Ich habe gemerkt, dass ich mit dem Problem nicht allein bin.» Auch Angehörige und Nahestehende profitieren von den spezifischen Gruppen, indem sie sich

austauschen und weiterentwickeln können. Ein Beispiel für ein solches Feedback lautet: «Mir wurde klar, dass ich nicht die Schuld am Alkoholproblem meines Partners trage.» Bei vielen Angehörigen oder nahestehenden Personen von Menschen mit einem Alkohol- oder Suchtproblem ist leider nicht bekannt, dass auch sie sich Unterstützung holen können. Das Blaue Kreuz St.Gallen - Appenzell möchte daher auch diese Personen motivieren und ermutigen, die Gesprächsgruppen oder die persönlichen Beratungsgespräche zu nutzen. Die Gruppenleitenden werden als äusserst wertschätzend und einfühlsam wahrgenommen. Sie moderieren die Gesprächsthemen, arbeiten methodisch, intervenieren in Krisensituationen, schaffen einen geschützten Rahmen und fördern einen respektvollen und offenen Austausch unter den Teilnehmenden. «Ich gehe auf die gruppendynamischen Prozesse ein, um die Interaktionen positiv zu intensivieren», erklärt die Suchtberaterin. Durch gezielte Fragen, Wiederholung von Aussagen und Förderung des Entwicklungsprozesses tragen sie dazu bei, dass Erfahrungsaustausch, Informationen und gegenseitige Unterstützung in den Gesprächsgruppen im Vordergrund stehen. Trotz des Ausbaus von Online-Beratungen in letzter Zeit bleiben die Gesprächsgruppenangebote notwendig und hilfreich. Sie schaffen Raum für persönliche Begegnungen, das Miteinander und die Auseinandersetzung, die in der Online-Welt oft fehlen.

Weitere Informationen zu den Gesprächsgruppen:
www.blaueskreuz-sg-app.ch/gruppen



MIT HERZ UND NULL PROMILLE: «BE MY ANGEL TONIGHT» SETZT EIN ZEICHEN GEGEN ALKOHOL AM STEUER

Ein «Angel» zu sein, bedeutet, zugunsten der Verkehrssicherheit auf Alkohol zu verzichten, von vergünstigten alkoholfreien Getränken zu profitieren und sich selbst sowie die Mitfahrer sicher nach Hause zu bringen.

Die Aktion «be my angel tonight» war in diesem Jahr an rund einem Dutzend Veranstaltungen unterwegs, darunter am BarPub-Festival in Wattwil SG. Rund 200 Fahrerinnen und Fahrer haben sich verpflichtet, nüchtern zu bleiben, um die Verkehrssicherheit zu fördern. Fabio Jäger, Leiter «be my angel tonight» von Blauen Kreuz St. Gallen - Appenzell, freut sich über das positive Feedback. Teilnehmende äussern sich oft begeistert: «Cool, dass ihr hier seid! Gestern hat mein Kumpel mitgemacht. Kann ich heute auch mitmachen?» oder «Hammer Projekt und so cool, da mache ich gerne auch mit!» Durch die Präsenz bei Veranstaltungen und Events möchte «be my angel tonight» ein Bewusstsein für die Risiken von Alkoholkonsum am Steuer schaffen und die Verantwortung der Fahrzeuglenkenden im Strassenverkehr hervorheben. Besonderes Augenmerk liegt auf der Motivation der Fahrzeuglenker im Ausgang, nüch-

tern zu bleiben, um sich selbst und ihre Kolleginnen und Kollegen sicher nach Hause zu bringen.

«be my angel tonight» bietet Veranstaltern die Möglichkeit, sich für die sichere Heimreise ihrer Besucher einzusetzen, ohne grossen Aufwand. Vor Ort sprechen freiwillige Helfer die Fahrzeuglenkenden auf ihre Verantwortung im Strassenverkehr an und motivieren sie, keinen Alkohol zu trinken. In einer schriftlichen Vereinbarung halten die Fahrzeuglenkenden ihr Engagement fest. Als Gegenleistung bietet die Aktion den registrierten «Angel-Fahrern» am Anlass ein breites und nach Möglichkeit vergünstigtes Angebot an alkoholfreien Getränken.

Veranstalter können «be my angel tonight» für ihre Events engagieren und so einen bedeutenden Beitrag zur Unfallprävention im Strassenverkehr leisten. Zusätzlich bietet die Kampagne Unterstützung für strukturelle Massnahmen zur Eindämmung des Alkoholmissbrauchs an, darunter Preisgestaltung, alkoholfreie Angebote und die Einhaltung der Jugendschutzvorschriften. Die Barkeeper des «blueliner» können auch für Feiern und Events engagiert werden.

KURZ NOTIERT



BLAUKREUZ-FERIENLAGER: KINDER LERNEN MIT SACKMESSER SCHNITZEN

Rund 30 Jugendliche haben eine Herbstwoche im Jugend- und Freizeithaus «Hirschboden» in Gais AR verbracht. 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 besonderes Highlight des Ferienlagers war der Sackmesserkurs des Sackmesserpädagogen Felix Immler. Er brachte den Kindern den Umgang mit dem Sackmesser bei – vom sicheren Öffnen des Messers bis zu den verschiedenen Schnitztechniken. Am Schluss haben alle Kinder die Sackmesser-Prüfung bestanden und ein Diplom erhalten.

Das Blaue Kreuz St. Gallen - Appenzell führt pro Jahr zwei Lager für Kinder und Jugendliche durch: ein Frühlings- und ein Herbstlager. Das Lagerangebot gehört zur langjährigen Blaukreuz-Tradition. Eltern, Pflegeeltern und soziale Institutionen schätzen die Möglichkeit, Kinder und Jugendliche für ein Ferienlager anzumelden.

Falls sich die Teilnahme aus finanziellen Gründen schwierig gestalten sollte, kann man sich bei der Lagerleitung melden. Mit Ihrer Spende schenken Sie sozial benachteiligten Kindern die Möglichkeit, eine unbeschwernte Zeit in einem Blaukreuz-Ferienlager zu verbringen.



SELBSTTESTS «WIE VIEL IST ZU VIEL?»

Neu können auf unserer Website Betroffene ihren Alkoholkonsum testen und Angehörige herausfinden, inwieweit Sie als Angehörige oder Kollege einer alkoholkranken Person vielleicht mitbetroffen sind.

www.blaueskreuz-sg-app.ch/selbsttests

«DRY JANUARY» 2024: WENIGER RAUSCH, MEHR PLAUSCH!

Gesund und fit ins neue Jahr starten. Vom Morgen nach Silvester bis und mit 31. Januar keinen Alkohol trinken. Klingt machbar, oder?

«Dry January» bietet als Challenge einen Weg, sich auf spielerische Weise mit seinem Konsum zu befassen und setzt auf Selbsterfahrung. Teilnehmende können tolle Preise gewinnen! Anmeldung und mehr Infos unter www.dryjanuary.ch



«SCHNAPS GIBT WARM!» MYTHOS ODER TATSACHE?

Mythos! Ganz im Gegenteil. Das Wärmegefühl wird durch die Ausdehnung der Blutgefäße unter der Haut ausgelöst. Dies führt aber gleichzeitig dazu, dass der Körper schneller an Wärme verliert, und zwar rund ein Zehntelgrad Körperwärme pro getrunkenes Glas Alkohol.

TERMINE

Jeden Monat eine Woche

Ambulanter Alkoholentzug in St. Gallen

www.alkoholentzug.ch

01. – 31. Januar 2024

«Dry January». Ein Monat ohne Alkohol.

www.dryjanuary.ch

Fr 02. Februar 2024

Dankesessen im Säntispark

Für Freiwillige, Ehrenamtliche und Angestellte

Bis 30. März 2024

Schoggikäferaktion

www.schoggikäfer.ch

Sa 27. April 2024

HV Blaues Kreuz St.Gallen – Appenzell

Historischer Saal, Bahnhof St.Gallen

06. – 14. April 2024

Frühlingslager im «Hirschboden», Gais

www.blaueskreuz-sg-app.ch/ferientager

Sa 04. Mai 2024

Brocki-Tag 2024

in den Blaukreuz-Brockis St. Gallen, Berneck und Gais

12. – 18. Oktober 2024

Herbstlager im «Hirschboden», Gais

www.blaueskreuz-sg-app.ch/ferientager

Alle Termine auch unter

www.blaueskreuz-sg-app.ch/agenda

scan me!



GEBETSANLIEGEN

DANKE FÜR alle 120 ehrenamtlich und freiwillig Engagierten

DANKE FÜR alle 60 Angestellten

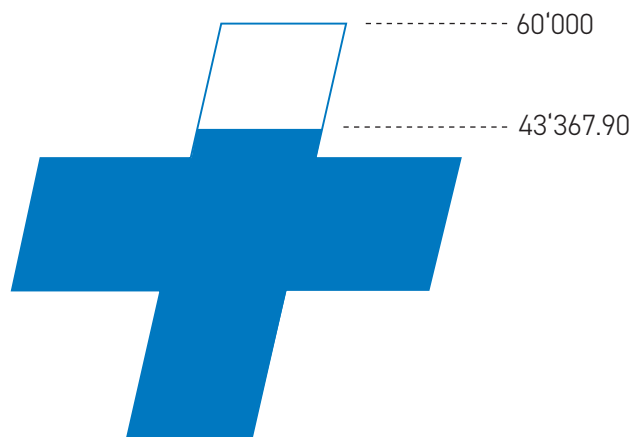
BITTE FÜR gute Dezember-Umsätze in den Brockis St.Gallen, Berneck, Gais

BITTE FÜR neue Spender:innen

BITTE FÜR ein neues Vorstandsmitglied



SPENDENBAROMETER



Zielsumme 2023: CHF 60'000

Stand 21. November 2023: CHF 43'367.90

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

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	Daniel Steiner, Daniel Lieberherr
Gestaltung	Nina Rüetschi
Bilder	Eigene, istock, pexels, pixabay
Lektorat	Ursula Dietrich, Christina Nutt
Mitarbeit	Esther Gorgon, Fabio Jäger, 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

