

INFO

BLAUES KREUZ ST. GALLEN – APPENZELL
NR. 65, 12-2022



scan me!



SUCHTBERATUNG FUNKTIONIERT AUCH ONLINE

«Blended Counseling» wird der Mix aus Präsenzberatung und Beratung mit verschiedenen Medien genannt. Mit dem Ziel, ein flexibles und einfach zugängliches, bedürfnisorientiertes Beratungsangebot zu bieten, ergänzt das Blaue Kreuz St. Gallen-Appenzell die physische Beratung mit Online-Sitzungen.

Die Möglichkeiten von Onlinetools sind auch in der Suchtberatung angekommen. Während noch vor zehn Jahren nur sporadisch Beratungsanfragen per E-Mail beantwortet wurden, können Beratungen heute online durchgeführt werden.

Die Pandemie hat die Möglichkeiten von Online-Beratungen gefördert, obwohl die Fachstelle Alkoholberatung auch während den beiden Lockdowns 2020 und 2021 immer geöffnet war. Die technischen Voraussetzungen wurden während dieser Zeit vor allem für Online-Sitzungen geschaffen. Während dieser Zeit haben wir bewusst auf Online-Gruppen verzichtet, da der Datenschutz nicht gewährleistet war.



Geschätzte INFO-Lesende
Neben grossen Belastungen hat uns die Corona-Pandemie auch Gutes beschert. So sind wir z.B. fitter geworden in digitaler Kommunikation und nutzen heute Videochats für berufliche Meetings.

Und diese Form klappt in der Regel sehr gut und hat gewichtige Vorteile. Denn für Meetings wo der Info-Austausch im Vordergrund steht, kann mit Videochats eine erhebliche Anzahl Arbeitsstunden und Wegkosten eingespart werden, weil Reise- und Wartezeiten wegfallen. Dennoch will ich auf «Face to Face»-Sitzungen nicht ganz verzichten. Entstehen doch bei einem Mittagessen oder in einer Pause zusätzliche Gespräche, Wissen wird geteilt und die Zusammenarbeit kann gestärkt werden. Deshalb: das eine tun und das andere nicht lassen. Es gilt die neuen Möglichkeiten als Chancen zu sehen und zu nutzen – auch in der Beratungsarbeit! Ich bin überzeugt, dass die zusätzlichen digitalen Beratungsformen einen Mehrwert bringen und künftig noch stärker in Anspruch genommen werden.

Ich wünsche Ihnen besinnliche Adventstage!
Daniel Lieberherr, Geschäftsführer

»S.2



Online-Beratungsgespräche wurden zunächst sehr selten, beispielsweise wenn ein Klient in Quarantäne leben musste, genutzt.

Die Erstgespräche finden in der Regel wie bisher physisch auf der Fachstelle statt. So können sich sowohl die betroffene Person als auch die oder der Suchtberater:in kennenlernen, Ziele formulieren und erste Veränderungsschritte vereinbaren. Wenn für die weitere Beratung beispielsweise die Anfahrt kompliziert ist oder lange Arbeitszeiten die Terminplanung erschweren, kann die Online-Beratung als Alternative vorgeschlagen werden. Auch bei kurzfristigen Schwierigkeiten, wie die Erkrankung eines Kindes, das deshalb Betreuung im Elternhaus benötigt, ist ein Online-Gespräch nützlich, damit die oder der Klient:in als Elternteil zu Hause bleiben konnte.

Ein Klient, der zurzeit beim Blauen Kreuz St. Gallen-Appenzell in der Beratung ist, sagt: «Für mich als 100 % Arbeitstätiger mit Wohnsitz in Wil und Arbeitsort in Zürich sind diese Video-Call-Besprechungen aus zeitlichen und logistischen Gründen ein enormer Vorteil und Mehrwert. Zumal die anderen zahlreichen Termine im Zusammenhang mit der Wiedererlangung des Fahrausweises wie Sitzungen mit dem Psychiater oder Kontrollen und Tests im Kantonsspital St. Gallen allesamt physisch stattfinden. Ein persönlicher Kontakt ist sicherlich immer angenehmer, der qualitative und fachliche Inhalt der Online-

Gespräche ist jedoch absolut identisch. Zudem wird der gemeinsame Zugang zu Unterlagen (Gutachten, Berichten etc.) in einer Video-Besprechung wesentlich erleichtert. Zusammenfassend ist für mich je nach Situation und auch nach dem Stand der Behandlung ein gesunder Mix aus persönlichen und virtuellen Kontakten denkbar und sehr gut umzusetzen.»

Auch aus Beratungssicht hat sich Blended Counseling als Ergänzung zur bisherigen Präsenzberatung bewährt. Dieser Klient müsste seinen Arbeitsplatz schon wesentlich früher verlassen, um noch einen Beratungstermin in St. Gallen wahrzunehmen, obwohl wir abends bis um 19.00 Uhr Gesprächstermine für Suchtbetroffene und ihre Angehörigen anbieten. So ist es für beide Seiten von Vorteil, die Gespräche online zu führen. Wenn Klient:innen Aufgaben schriftlich lösen sollen, werden diese meist per Mail zugesandt und bei Bedarf mit geteiltem Bildschirm besprochen.

Die meisten Klient:innen bevorzugen weiterhin die Beratungsgespräche auf der Fachstelle, was wohl auch so bleiben wird. Auch wir als Berater:innen schätzen die Vorteile der Präsenzberatungen, in der die Körpersprache, Mimik, Stimme usw. besser wahrgenommen werden kann.

Technische Störungen gab es bisher nur wenige. Der Datenschutz liegt uns sehr am Herzen. Deshalb hat das Blaue Kreuz St. Gallen-Appenzell während der Coronapandemie entschieden, die Gesprächsgruppen auszusetzen und nur Einzelberatungen online anzubieten. Für Gruppenangebote konnten wir keine sichere Lösung finden.

Um den Datenschutz weiter zu verbessern, möchte das Blaue Kreuz St. Gallen – Appenzell regionaler Partner von «SafeZone.ch» werden. Damit können die Beratungen zukünftig über einen passwortgesicherten Account geführt werden. Ratsuchende können sich anonym anmelden, denn die E-Mail-Adresse, die mit dem Account verknüpft ist und zur Anmeldung benötigt wird, muss keine Rückschlüsse auf die Person, die unser Angebot nutzen möchte, zulassen. Durch die Zusammenarbeit mit «SafeZone.ch» können wir endlich eine Lösung anbieten, die durch die Speicherung und Verarbeitung der Daten auf Schweizer Boden, einen hohen Schutz der persönlichen Daten unserer Klient:innen gewährleistet. Zudem bietet «SafeZone.ch» weitere digitale Angebote wie Chat-Beratungen zu anderen Substanzen, Foren um Fragen zu stellen usw. an. Auch vielfältige Informationen über verschiedene Suchtmittel und -verhalten sind für Betroffene, Angehörige sowie weitere Personen auf dieser Internetseite zu finden. ■



scan me!



bluecocktailbar

PRÄSENT FÜR DEN JUGENDSCHUTZ

Der Jugendschutz ist dem Blauen Kreuz ein wichtiges Anliegen. Deshalb wurde die Gelegenheit genutzt, an der Chilbi in Appenzell direkt auch junge Besucher:innen anzusprechen. Die Beratungsstelle für Suchtfragen trat gemeinsam mit den auf Jugendliche ausgerichteten Angeboten «Blue Cocktail Bar» und «be my Angel tonight» auf.

Alkoholfreie Cocktails sind gerade auch beim jungen Publikum im Trend. Die Drinks ohne Alkohol überzeugen sowohl geschmacklich als auch optisch und sind längst nicht mehr nur eine Alternative. Auf www.bluecocktailbar.ch gibt es die Möglichkeit, Kurse oder Workshops zu buchen oder bei einem Bareinsatz mitzuhelfen. In der grossen Rezeptsammlung finden sich Ideen, um die eigene Kreativität beim Mixen zu ergänzen. Welchen Einfluss Alkohol auf die Bewältigung verschiedener Aufgaben hat, konnten die Chilbi-Besucher:innen mit sogenannten Rauschbrillen verschiedener Ausprägungen testen. Wie wirkt sich Alkoholkonsum auf den Gang aus und ab wie viel Promille wird das Schreiben einer Nachricht auf dem Smartphone

unmöglich? Die Rauschbrillen simulieren eindrucksvoll den Zustand der Beeinträchtigung durch Alkohol, Drogen oder Schläfrigkeit. Wer die Rauschbrillen ausprobierte, konnte leicht feststellen, dass es keine gute Idee ist, nach dem Genuss von Alkohol selbst zu fahren. Mit dem Projekt «be my Angel tonight» war ein weiteres Angebot vor Ort, das auf junge ausgehfreudige Menschen abzielt. Angel werden mit einem roten Armband gekennzeichnet und verpflichten sich, auf Alkohol- und Drogenkonsum zu verzichten um Freund:innen und sich selbst sicher nach Hause zu bringen. Im Gegenzug profitieren die Angel von vergünstigten alkoholfreien Getränken. Veranstalter:innen können «be my Angel tonight» unkompliziert für ihren Event über die Website www.bemyangel.ch buchen.

Neben den beiden Präventionsangeboten und der Selbsterfahrung mit den Rauschbrillen bot die Beratungsstelle an der Chilbi detaillierte Informationen zu Suchtthemen sowie die Möglichkeit, direkt mit den Suchtberater:innen in Kontakt zu treten.



ROUNDABOUT & BOYZAROUND AN DER PROJEKTWOCHE

Die Projektwoche während der Herbstferien hat in St. Gallen eine lange Tradition. Seit über 20 Jahren gibt es das Freizeitangebot für Kinder und Jugendliche bereits und beinahe jedes Jahr kommt ein neues Camp dazu. Diesmal durfte roundabout das Dance-Camp leiten und sich so einem breiten Publikum präsentieren.

Während der letzten Herbstferienwoche erarbeiteten 32 Teilnehmende im Dance-Camp im Tanzzentrum St. Gallen einen Showblock. Professionell angeleitet wurden die Jugendlichen von Nina Rüetschi, roundabout-Leiterin St. Gallen, Marco Bischof, boyzaround St. Gallen, und Kevin Salzmann, Tänzer. Motto des Dance-Camps war die Netflixserie «Haus des Geldes». Deshalb wurde ausschliesslich Musik aus der Serie verwendet und die Tänzer:innen durften in den bekannten roten Anzügen auftreten. Am letzten Tag der Projektwoche präsentierten die Mädchen und Jungs zwischen elf und 16 Jahren ihre Arbeit am Freitagnachmittag in einer zehnminütigen Show vor Publikum in der Turnhalle Kreuzbleiche.

«Die Woche war sehr intensiv, hat aber grossen Spass gemacht», so Nina Rüetschi. Die Gruppe sei super motiviert und voller Elan dabei gewesen. Neben Jugendlichen, die schon seit mehreren Jahren immer wieder im Dance-Camp dabei sind, waren auch viele neue Gesichter dabei. «Für uns war es wichtig, mit roundabout und boyzaround Teil der Projektwoche zu sein, ein tolles Tanzangebot in den Herbstferien zu bieten und uns damit bekannter zu machen.»

Ins Leben gerufen wurde die Projektwoche von der Kirche «Bild» in St. Gallen, eine dem Verband der Baptisten angehörende evangelische Gemeinde. Inzwischen ist «Athletes in Action» Veranstalterin, eine internationale, überkonfessionelle christliche Sportorganisation. Die Projektwoche findet in insgesamt fünf Regionen statt: Bern, Romanshorn, Zürcher Oberland, Bülach und St.Gallen als grösste Region.

KURZ NOTIERT



DIE ANZÜNDHILFE «FLÄMI» AUS DEM FELSENGRUND

Die verlässliche Anzündhilfe für Grill, Schwedenofen, Cheminée und Feuerstelle!

- 100% biologisch abbaubar
- Geruchsneutral
- Rasch und einfach entflammbar
- Lange Brenndauer

Die Flämis können über 071 994 19 56 oder info@felsengrund.sg bestellt werden.

scan me!



FELSENGRUND



«ALKOHOL IST EIN PERFEKTER SCHLUMMERTRUNK» MYTHOS ODER TATSACHE?

Auflösung: Mythos!

Alkohol funktioniert durchaus als Einschlafhilfe, egal ob man Bier, Wein oder härtere Spirituosen vor dem Einschlafen zu sich nimmt. Aber: Der Preis, den man dafür bezahlt, ist hoch, vom Schlummertrunk zum Kummertrunk ist es nicht weit. Man schläft zwar endlich ein, doch schon in der zweiten Nachthälfte verfällt man in Unruhe. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die vor dem Einschlafen Alkohol getrunken haben, häufiger aufwachen als andere.

Bestellung 20 «Mythos oder Tatsache»-Kärtchen unter 071 231 00 31 oder info-sg-app@blaueskreuz.ch



HERBSTLAGER 2022

«Move your Body» – unter diesem Motto durften 31 Kinder zwischen sechs und 13 Jahren sowie zehn Leiter:innen verschiedene Sportarten ausprobieren. Mitte Woche machte die Gruppe einen Ausflug in luftige Höhen im Zipline-Park in Jakobsbad. Prävention ist ein wichtiger Bestandteil der Blaukreuz-Lager. So sensibilisierte ein Staatsanwalt die grösseren Kinder für die Gefahren im Internet, während die kleineren das Thema Mobbing vertieften. Mobbing war denn auch das Thema während der ganzen Lagerwoche. Täglich übte die Gruppe den Anti-Mobbing-Tanz zum Song «i bi do für di» von Luca Hänni.

scan me!



ferien
lager



NEUE ÖFFNUNGSZEITEN BROCKI BERNECK

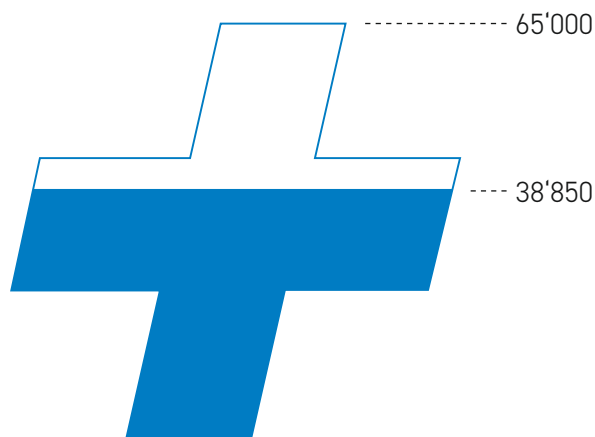
Ab Januar 2023 hat die Brocki Berneck neu schon am Morgen geöffnet. Dafür bleibt der Laden am Montag den ganzen Tag geschlossen. Wir freuen uns, Sie im neuen Jahr von Dienstag bis Samstag schon vor dem Mittag begrüßen zu können. Neue Öffnungszeiten ab Di 03.01.2023
Di bis Fr: 10:00 – 12:00 und 13:30 – 18:00
Sa: 10:00 – 16:00, Mo: geschlossen

scan me!



Blaukreuz
Brockenstuben
St. Gallen - Berneck - Gais

SPENDENBAROMETER



Zielsumme 2022: CHF 65'000

Stand 11. November 2022: CHF 38'850

TERMINE

Jeden Monat eine Woche

Ambulanter Alkoholentzug in St. Gallen

www.alkoholentzug.ch

Sa 01. Oktober bis Fr. 06. April 2023

Schoggikäfer-Verkaufsaktion

für Schulklassen und Kinder und Jugendliche

Mitmachen unter: www.schoggikaefer.ch

Fr 03. Februar 2023

Dankesessen

für Freiwillige und Angestellte mit Partnerin und Partner im Säntispark, Abtwil

So 09. - Fr. 14. April 2023

Frühlingslager

für 7- bis 14-jährige Kids und Teens

www.blaueskreuz-sg-app.ch/Ferienlager

Sa 29. April 2023

Hauptversammlung

Blaues Kreuz St. Gallen – Appenzell,
Historischer Saal, Bahnhof St. Gallen

Sa 17. Juni 2023

DV Blaues Kreuz Schweiz in St. Gallen

Historischer Saal, Bahnhof St. Gallen

Alle Termine auch unter

www.blaueskreuz-sg-app.ch/info/agenda

GEBETSANLIEGEN

DANKE FÜR die sehr tolle Umsatzentwicklung in den drei Brockis

DANKE FÜR das gelungene Herbstferienlager in Gais und die tolle Projektwoche

DANKE FÜR alle Menschen, die sich für das Blaue Kreuz engagieren

BITTE FÜR neue freiwillige Mitarbeiter:innen in den Brockis

BITTE FÜR einen guten Start mit den neuen Brocki-Öffnungszeiten in Berneck

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	Kanyama Kruijthof, Daniel Lieberherr
Gestaltung	Nina Rüetschi, Daniel Lieberherr
Lektorat	Ursula Dietrich, Christina Nutt
Mitarbeit	Nina Rüetschi, Esther Gorgon-Lenz, Fabio Jäger
Druck/Auflage	onlineprinters.ch / 2500 Ex.
Versand	Felsengrund, Stein SG
Erscheinen	März, Juni, September und Dezember
Spendenkonto	CH43 0900 0000 9000 3472 7

 **Klimaneutral**
Druckprodukt

scan me!

