

## ICH MÖCHTE LIEBER EIN WASSER

«Gretel ist trockene Alkoholikerin. Mehrere Jahre hat sie regelmässig abends getrunken. Begonnen hat sie nach einem Auslandsaufenthalt mit Rotwein, irgendwann ist sie auf Wodka und Ouzo umgestiegen. Ein Therapeut hat ihr geholfen, aus der Sucht herauszukommen. Es gibt immer wieder Momente, in denen sie gerne mal wieder was trinken möchte. Sie ist wirklich sehr stark und jeden Tag einen Tag mehr trocken.»\*

Das Beispiel von Gretel zeigt, wie wichtig es für Betroffene ist, sich bewusst zu machen, dass ein Verhaltensproblem vorliegt, das nicht selbst gelöst werden kann. Individuelle Hilfestellung von aussen annehmen, kann für Betroffene der entscheidende Schritt aus der Sucht



**MARTIN SCHMID**

Leiter

FELSENGRUND





fene, sich zu erklären! Die Sali-  
- der Gedanke oder die gedankliche  
Verknüpfung an ein alkoholisches  
Getränk – verstärkt das Verlangen,  
das Craving, und die ständige Ver-  
suchung. Die im Kontext «Alkohol»  
gespeicherten Erinnerungen an Situ-  
ationen, Bilder, Gerüche, Reize, Emo-  
tionen und Ereignisse werden zur  
täglichen Herausforderung. Gretel  
scheint es geschafft zu haben: «Ein-  
fach die nächsten 24 Stunden tro-  
cken bleiben.»

Wir wollen versuchen, alkoholranke  
Menschen zu verstehen und ihnen  
im «Felsengrund» einen Ort anbie-  
ten, wo sie Unterstützung in ihrem

Ergehen bekommen, um die Heraus-  
forderung der nächsten 24 Stunden  
erfolgreich zu meistern.

*\*Quelle: [daserste.de](http://daserste.de)*

# AKTUELLES



## Menschen, die eine Wohnform des Felsengrund nutzen

- Menschen mit einer Suchterkrankung (vorwiegend Alkohol)
- Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung
- Erwachsene jeden Alters – auch über 65 Jahre – sind willkommen
- Menschen, die am Korsakow-Syndrom erkrankt sind
- Menschen, die sich in Richtung Selbstständigkeit orientieren



## Angebote

- Dauerhafte Wohnlösungen im **Betreuten Wohnen**
- Time Out mit Anschlusslösung **Integrationswohnplatz**
- Individuelles **Einzelwohnen** mit aufsuchender Betreuung
- Ambulantes **Begleitetes Wohnen** in der eigenen Wohnung
- Alle Angebote sind mit **Tagesstruktur-Nutzung** möglich



## Freizeitgestaltung

- Hobbies und eigene Ressourcen wieder entdecken
- Aufenthaltsräume für Spiele und Geselligkeit
- Garten und Pergola mit Feuerstelle
- Aktivitäten wie «fit und gesund», «English-Conversation», Samstags-Ausflüge
- Monats-Event und Jahresausflug

## FELSENGRUND

Halden 43

CH-9655 Stein SG

071 994 19 56

info@felsengrund.sg

www.felsengrund.sg

IBAN CH63 0900 0000 9000 3174 8

