



120
Sekunden

18 - 02/2025

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



sein. Doch wie kommt es überhaupt dazu, dass jemand derart in eine Abhängigkeit gerät und nicht mehr selbstständig daraus herauskommt? Dr. Eckart von Hirschhausen hat die Fragestellung in einer seiner Sendungen sehr gut aufgenommen. Seine unbeschönigte Aussage ist: «Alkohol ist die einzige Droge, bei der man sich rechtfertigen muss, wenn man sie nicht konsumieren will.»* Bei einer Zusammenkunft mit Freunden oder Arbeitskollegen, beim Apéro nach einer Vernissage, beim gemeinsamen Essen mit Bekannten, nach einem Vereinsanlass oder einfach in der Gruppe beim Kiosk – in verschiedenster Form werden Alkoholika an-

geboten, und es braucht Stärke und Selbstbewusstsein zu sagen «ich möchte lieber einen Orangensaft oder ein Wasser.»

Anscheinend können wir Menschen Dinge, die uns nicht in den Kram passen, richtig gut ausblenden. Wir wissen genau, wie schädlich Alkohol ist, wie viele Krankheiten durch Alkohol begünstigt werden, wie viele Unfälle sich unter Alkoholeinfluss ereignen, wie viele Kosten Alkoholmissbrauch verursacht, wieviel persönliches Leid entsteht...

...und wenn wir uns dann noch rechtfertigen müssen, weshalb lieber eine Alternative zu Alkohol gewünscht ist, wie viel schwieriger ist es für Betrof-



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.

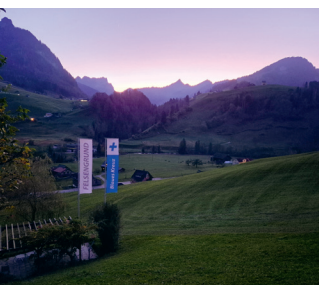
**Quelle: daserste.de*

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

