



# Frauen- und Familienberatung



## Das Blaue Kreuz

- leistet fachliche Hilfe auf christlicher Grundlage
- ist konfessionell unabhängig
- fördert eine gesunde Lebensweise
- engagiert sich in der Behebung von Suchtursachen
- informiert über Fragen rund um Suchtprobleme
- fördert suchtmittelfreie Lebensräume und die Früherkennung von Suchtgefährdeten



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

**Fachstelle für Alkoholprobleme**

Oberer Graben 12

9000 St.Gallen

Fon: 071 / 278 16 79

Fax: 071 / 278 16 86

E-Mail: [info-sg-app@blaueskreuz.ch](mailto:info-sg-app@blaueskreuz.ch)

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

PC 90-3472-7 Kantonalkasse





### Begleitung von Frauen mit eigenen Alkoholproblemen bei folgenden Fragestellungen

- Habe ich tatsächlich ein Alkoholproblem?
- Kann ich etwas verändern?
- Welche Ziele möchte ich erreichen?
- Welche ambulanten und stationären Möglichkeiten gibt es?
- Wie gehe ich mit erlebter Gewalt um?
- Je nach Situation:
  - Paar- und Familiengespräche
  - Teilnahme an Gesprächsgruppe

### Neben diesen Hauptfragen gibt es für alkoholranke Frauen weitere Lebensbereiche, welche ebenfalls zentrale Themen in der Beratung sein können

- (Allein-)Erziehen trotz persönlicher Belastung
- Arbeitsplatz-Erhalt, Arbeitssuche
- Klärung von Sozialversicherungs-Ansprüchen
- Finanzielle Fragen wie Budget-Erstellung
- Wohnfragen

### Für Angehörige von Alkoholkranken

- Überwindung von Scham- und Schuldgefühlen
- Aufklärung über Alkoholismus als Krankheit
- Welche ambulanten und stationären Möglichkeiten gibt es?
- Was können Angehörige beitragen und was nicht?
- Welche Hilfe hilft und welche nicht?
- Grenzen und Gefahren des Helfen-wollens
- Wie schütze ich mich und meine Kinder vor Gewalt?
- Welche Rechte stehen mir in meiner Situation zu?
- Je nach Situation:
  - Paar- und Familiengespräche
  - Teilnahme an Gesprächsgruppe

Die Frauen- und Familienberatung des Blauen Kreuzes wird durch Beiträge von Kirchen, Staat und durch Spenden finanziert und ist sowohl für Betroffene als auch Angehörige kostenlos.

Gespräche erfolgen in der Regel nach telefonischer Anmeldung über unser Sekretariat.

### Unsere Beraterinnen geben gerne weitere Auskünfte



Brigitte Knaus-Mayer  
Sozialarbeiterin FH  
Systemtherapeutin



Gabriele Heiz  
dipl. Psychologin FH  
Psychotherapeutin SBAP.

