

## DAS BLAUE KREUZ

Das Blaue Kreuz ist eine Fachorganisation für Alkohol- und Suchtfragen. Seit mehr als einem Jahrhundert setzt es sich für Prävention ein und für Menschen, die von Sucht betroffen sind – Konsumierende und deren Umfeld.

Schwerpunkte der Arbeit im Verband St. Gallen - Appenzell sind Suchtprävention und Gesundheitsförderung, Kinder- und Jugendarbeit sowie Beratung von Menschen mit Alkoholproblemen und von Angehörigen.

Finanziert wird die Arbeit durch Leistungsvereinbarungen mit den Kantonen SG und AI, Beiträge von Kantonalkirchen und von Kirchgemeinden, Brockis, Finanzaktionen, Spenden und Legate.

## WIR WISSEN WEITER, WENN ALKOHOL UND SUCHT EIN THEMA SIND, kompetent, vertraulich und kostenlos.

Rufen Sie uns an und wir vereinbaren ein erstes unverbindliches Gespräch. Gemeinsam klären wir die nächsten hilfreichen Schritte.

071 231 00 31  
info-sg-app@blaueskreuz.ch  
www.blaueskreuz-sg-app.ch  
www.alkohol-beratung.ch  
www.alkoholentzug-sg.ch

Wir erbringen unsere Dienstleistungen im Rahmen von Leistungsvereinbarungen mit den Kantonen St. Gallen und Appenzell Innerrhoden.



**SELBSTSICHERHEIT** stärken  
**LEBENDIGKEIT** spüren  
**MUT** erfahren, **KRAFT** tanken  
**BEDÜRFNISSE** erfüllen  
**SELBSTERMÄCHTIGUNG**  
statt Ohnmacht erleben

# ANGEHÖRIGEN GRUPPE



## GESPRÄCHS-GRUPPE

für angehörige Frauen von Menschen mit einem Suchtproblem



# ANGEHÖRIGEN GRUPPE

## SIE HABEN DAS GEFÜHL ...

- alleine oder überfordert und in Ihrer Situation öfters gefangen zu sein?
- über lange Zeit vergeblich alles Mögliche versucht zu haben?
- von Scham, Unsicherheit, Hilflosigkeit oder Ohnmacht?
- den Zugang zu Ihrem geliebten Menschen verloren zu haben?

## SIE ERFAHREN IN DER GRUPPE ...

- sich wieder selbstsicherer, selbstbewusster, freier und lebendiger zu fühlen.
- Solidarität unter Frauen denen es ähnlich geht wie Ihnen.
- gegenseitige Unterstützung.
- Ihren eigenen Bedürfnissen wieder mehr Raum zu geben.

## ANGEHÖRIGENGRUPPE

### Gesprächsgruppe für angehörige Frauen von Menschen mit einem Suchtproblem

Viel zu oft werden die Belastungen unterschätzt, welcher Angehörige, sowie Nahestehende von Menschen mit einem Suchtproblem ausgesetzt sind. Häufig fehlt auch die Möglichkeit sich auszutauschen, da Sie niemanden kennen, der ähnlichen Belastungen unterliegt und Sie versteht. Es entstehen Gefühle wie Scham, Unsicherheit, Schuldgefühle, Hilflosigkeit oder Ohnmacht.

Wir bieten einen geschützten Raum für einen offenen Austausch ihrer Erlebnisse und Erfahrungen.

Ziel der Gruppe ist es, sich gegenseitig zu stärken und zu entlasten.

Ergänzende Informationsvermittlung über Zusammenhänge zwischen Beziehungen, Kommunikationsproblemen und Sucht ermöglichen es Ihnen positive Veränderungsmöglichkeiten zu entwickeln und ihren Handlungsspielraum schrittweise zu erweitern und zu verbessern.

Nutzen Sie die Gesprächsgruppe auch dafür ihren Bedürfnissen Raum zu geben, mehr innere Sicherheit zu erlangen und wieder mehr Lebensfreude und Lebendigkeit zu spüren.

« Ich habe einen Ort gefunden, wo ich offen über meine Situation reden kann und habe heute keine Schuldgefühle mehr. »

*Feedback einer Teilnehmerin*

## GESPRÄCHSINHALTE

Die jeweilige Befindlichkeit und die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen stehen stets im Vordergrund. Gesprächsthemen und Anliegen können jederzeit eingebracht werden. Zur Ergänzung werden spezifische unterstützende Themen eingebaut. Diese sind unter anderen:

- Bewältigungsstrategien im Umgang mit meiner Situation
- Eigene Verhaltensmuster erkennen und verändern
- Meine inneren Bedürfnisse
- Meine Rolle als Frau, Ehefrau, Partnerin, Tochter, Schwester etc.
- Suchtentwicklung und die Auswirkung auf Beziehungen

## TEILNAHME

Die Gesprächsgruppe wird von zwei Fachfrauen geleitet und koordiniert. Während der jeweiligen Staffel finden insgesamt acht Treffen statt.

Um eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, legen wir Wert auf eine verbindliche Teilnahme. Gerne laden wir Sie für ein erstes Kennenlernen zu einem persönlichen Vorgespräch ein, worauf dann eine definitive Anmeldung zur Gruppe erfolgen kann.

## KINDERHÜTEDIENST

Ist über die Fachstelle Kind und Familie St. Gallen gegen eine Gebühr möglich. [www.fzsg.ch](http://www.fzsg.ch)

## ZEIT UND TAG

Gemäss Beiblatt / Website

## ORT UND ANMELDUNG

Blaues Kreuz SG-App  
Fachstelle Alkoholberatung  
Sabine Seyb  
Kugelgasse 3, PF 28  
9004 St. Gallen  
071 231 00 31  
[sabine.seyb@blaueskreuz.ch](mailto:sabine.seyb@blaueskreuz.ch)

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