

DAS BLAUE KREUZ

Das Blaue Kreuz ist ein international tätiges Hilfswerk mit christlichem Hintergrund.

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

Finanziert wird die Arbeit durch Spenden, Legate, Finanzaktionen, Leistungsvereinbarungen, Dienstleistungen und Brockenstuben.

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

- Haben Sie als Betroffene Probleme mit dem Alkohol?
- Machen Sie sich als Angehörige Sorgen wegen dem Alkoholkonsum einer nahestehenden Person?

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.



MEHR INFOS



LEBENSQUALITÄT verbessern
SELBSTENTFALTUNG erleben
SOLIDARITÄT erfahren
WACHSEN und **STARK** werden

IMPULS GRUPPE



GESPRÄCHS-GRUPPE für Frauen mit Alkoholproblemen



SIE ERFAHREN IN DER GRUPPE:

- Einen Austausch unter Frauen, die Expertinnen in eigener Sache sind und ihr Trinkverhalten und ihre Situation ändern wollen.
- Unterstützung und Solidarität unter Frauen.
- Erkenntnisse und Impulse für Veränderungen im Umgang mit dem Alkohol.

IMPULSGRUPPE

Gesprächsgruppe für Frauen mit Alkoholproblemen

Um der besonderen Situation von Frauen gerecht zu werden, welche einen Weg aus ihrer belastenden Situation suchen, bietet das Blaue Kreuz St. Gallen-Appenzell die Impulsgruppe für Frauen mit Alkoholproblemen an. Durch eine Atmosphäre der Wertschätzung, Unterstützung und Solidarität unter Frauen wird ein geschützter Raum geschaffen, welcher Ihnen ermöglicht, ihren persönlichen Weg aus der Alkoholproblematik zu finden.

Ziel der Impulsgruppe ist es, dass Sie sich als Expertinnen in eigener Sache austauschen, gegenseitiges Vertrauen aufbauen und Mut machen. Sie werden ihre jeweiligen Stärken, ihre Vitalität und Humor entdecken und fördern. Nutzen Sie die Impulsgruppe dafür, hilfreiche und weiterführende Impulse und Möglichkeiten zu erhalten und von den unterschiedlichen Erfahrungen zu profitieren. Sie lernen Strategien im Alltag erfolgreich umzusetzen und zu festigen.

GESPRÄCHS-THEMEN

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

- Was ist mein Ziel im weiteren Umgang mit dem Alkohol?
- Frau und Alkohol
- Wie stärke ich mein Selbstbewusstsein?
- Rückfallprophylaxe

« Für mich war es wichtig zu merken,
dass ich nicht alleine bin! »

Feedback einer Teilnehmerin

TEILNAHME

Die Gruppe 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. Mit der Anmeldung für die Teilnahme an der Impulsgruppe erheben wir ein Depot von CHF 80.- Sie erhalten das Depot bei Gruppenabschluss wieder vollumfänglich zurück, wenn sie an allen acht Terminen der laufenden Staffel teilgenommen haben.

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

ORT

Blaues Kreuz
Fachstelle Alkoholberatung
Kugelgasse 3
9004 St. Gallen

KOSTEN

Es wird ein Depot von CHF 80.- erhoben.

ZEIT UND TAG

Gemäss Beiblatt / Website

ANMELDUNG

Blaues Kreuz
Fachstelle Alkoholberatung
Sabine Seyb
Kugelgasse 3, PF 28
9004 St. Gallen
071 231 00 31
sabine.seyb@blaueskreuz.ch