

FELSENGRUND

Orientierung – individuell & kompetent



120

20 – 02/2026

UNTERSTÜTZUNG ANNEHMEN IST KEINE SCHWÄCHE

Ich bin Franz*, 38 Jahre alt. Lange war ich ein Lebemann. Doch im Innern war die grosse Leere. Der Alkohol begann, diese Leere zu übertönen. Am Anfang reichte ein Glas am Abend. Mit der Zeit wurden daraus Gläser auf dem Weg in die Einsamkeit und weiter in die Verzweiflung. Nächte waren von Trunkenheit geprägt, die Tage wurden mehr und mehr vernebelt. Unerledigte Aufgaben türmten sich, meine Ziele zerrannen in meinen Händen wie Sand, Beziehungen gingen in Brüche.

Ich schämte mich, konnte aber nichts gegen das Trinken tun. Mein Körper protestierte und schlug Alarm: Schlafprobleme, innere Unruhe, Zittern, Kopfschmer-



MARTIN SCHMID

Leiter

FELSENGRUND



zen. Ein guter Freund sagte zu mir, dass ich mich sehr verändert habe. Endlich – viel zu spät – dämmerte es mir.

Ich gab mir einen Ruck und ging in die Beratung. Die Entgiftung war kein Heldentanz: Allen Mut zusammennehmen, Hilfe annehmen, Geduld mit mir haben, den Weg zu gehen, auch wenn er steil und steinig war. Ich ging in eine Therapie, wo ich viel über mich und über mein Verhalten lernte.

Wichtig war für mich der Schritt ins betreute Wohnen im «Felsengrund». Dort fand ich eine sichere Umgebung, klare Strukturen und regelmässige Unterstützung. Die Teilhabe

an festen Tagesabläufen, ambulante therapeutische Begleitung und die Möglichkeit, Hilfe bei Alltagsproblemen bei meiner Bezugsperson zu bekommen, gaben mir Stabilität. Ich lernte, Stress besser zu regulieren, wieder Freude an kleinen Dingen zu finden – Spaziergänge, Lesen, Gespräche mit Mitmenschen. Schritt für Schritt übernahm ich wieder Kontrolle über mein Leben, ohne den Alkohol als ständigen Begleiter. Heute will ich ehrlich zu mir selbst sein. Es gibt Tage mit Versuchungen. Doch ich kenne Strategien, ihnen zu begegnen: Früh schlafen gehen, ein Telefonat mit einer Vertrauensperson, kurze Entspannungsübungen.



Die Scham ist kleiner geworden, doch sie bleibt manchmal als leiser Schatten. Aber sie bestimmt mein Handeln nicht mehr.

Im «Felsengrund» habe ich stabile Kontakte, Rückmeldungen von Fachpersonen und ein Umfeld, das mir Halt gibt. Inzwischen weiss ich: **Unterstützung anzunehmen ist keine Schwäche, sondern der Anfang einer neuen Freiheit.** Der Weg ist individuell und braucht viel Zeit; doch ich bin mir sicher: In dieser Stabilität lässt sich ein lebenswertes Leben führen.

**Name geändert*

AKTUELLES



Videoclip über den «Felsengrund»

Manche Menschen verlieren im Leben den Halt – durch Alkohol, psychische Belastungen oder Überforderung im Alltag. Im betreuten Wohnen im «Felsengrund» sorgen feste Bezugspersonen, Tagesstruktur und Begleitung für Stabilität und Sicherheit – ideal für Menschen mit Unterstützungsbedarf.

Mit diesen Einleitungsworten beginnt der neue, ca. zwei Minuten dauernde Videoclip, den wir eben erst erstellt haben. Bitte reinklicken:



scan me!

Die Wohnangebote des «Felsengrund» richten sich hauptsächlich an Menschen, die aufgrund übermässigen Alkoholkonsums kein eigenständiges Leben mehr führen können. Unter fachlicher Leitung und ärztlicher Kontrolle lernen sie ihren Alltag wieder sinnvoll zu gestalten und ohne Alkohol oder Drogen zu leben.

- Dauerhafte Wohnlösungen
- Time-out für einen mehrmonatigen Aufenthalt
- Kurzaufenthalt, Krisenintervention für eine bis mehrere Wochen
- Ferienaufenthalte für Wochenenden, Feiertage oder Ferien

FELSENGRUND

Halden 43

CH-9655 Stein SG

071 994 19 56

info@felsengrund.sg

www.felsengrund.sg

IBAN CH63 0900 0000 9000 3174 8

