

**OSTSCHWEIZ:**

## Von Festen, Prävention und Hilfe.

**SELBSTHILFEGRUPPEN:**

**Selbsthilfe reduziert  
Gesundheitskosten**

# INHALT

3  
Editorial

4  
Frauenschicksale am Zürichsee  
Delegiertenversammlung vom 22. April  
in Rapperswil.



4 – 5  
Wichtige Termine

5  
Themenabend  
– Recht

6  
Themenabend  
– Körperwahrnehmung

6  
Tag der Suchtopfer 2017  
Noch immer sterben jedes Jahr zu  
viele Menschen an den Folgen der  
Repressiven Drogenpolitik. Der  
Präsident des VEVD AJ und der  
ada-zh äussert sich zum Thema.

7  
Der Psychologe gibt Auskunft  
Was sind Craft/Act-Methoden? Einfluss  
und Abstand nehmen – ein Balanceakt?

8 – 10  
3. Stock, kein Lift, dafür für alle da  
Suchthilfe St. Gallen: Sucht geht alle  
an, die Hilfe darf nicht eingeschränkt  
werden.



8 – 9  
Fosumos – vernetztes Wissen  
Fosumos vermittelt fachspezifisches  
Wissen an Fachpersonen.

10 – 12  
OLMA- die fünfte Jahreszeit in  
St. Gallen  
An der OLMA kann es auch mal sehr  
fröhlich zugehen.



13 – 14  
Interview mit Bischof Markus  
Büchel  
Hilfe und Unterstützung: Die Kirche  
bietet sie.



15 – 16  
Prävention im Jugendlager  
Jugendliche können und sollen lernen,  
mit Sucht umzugehen.

16 – 17  
Fragen an die Polizei  
Die Polizei ist täglich mit legalen und  
illegalen Drogen konfrontiert. Wir ha-  
ben nachgefragt.

18 – 19  
Der letzte Dreck  
Ein Erlebnisbericht aus «25 Jahre  
Stiftung Suchthilfe», der unter die Haut  
geht.

20 – 23  
OpenAir St. Gallen  
Festivalstimmung und Prävention.



23 – 25  
Kompetenzzentrum für  
Suchtfragen  
Martina Gadiant koordiniert im  
Kanton St. Gallen, Behörden, Politiker  
und Betroffene sind ihre KlientInnen.

25 – 27  
Pionierarbeit mit Peers  
Selbsthilfe kann Gesundheitskosten  
senken – Selbsthilfe Thurgau zeigt wie.

28 – 29  
Mühlhof Tübach  
Angehörige in die Therapie  
einbeziehen.

30  
Erlebnisbericht  
Kaltes Grauen im Akkord.

31  
Impressum

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

## Editorial.

---



Diese Ausgabe berichtet über St. Gallen und die Ostschweiz. Da fragt man sich, wo mit Recherchen zu beginnen ist und was gesehen werden muss. Dabei wurde ich schnell fündig: «Den Bischof natürlich» – die höchstpersönliche Empfehlung, gelesen in der Broschüre über die Weltkulturerbestadt St. Gallen. Das haben wir natürlich getan und der Bischof, Markus Büchel, hat zum Gespräch geladen, siehe Seite 13.

Es ist beeindruckend, wie in dieser Region gearbeitet wird. Zusammen und nicht gegeneinander. Man tauscht sich aus, erkennt und löst Probleme gemeinsam. Man feiert gerne und kennt auch die Grenzen der Fröhlichkeit.

Beeindruckend ist auch, wie das Thema Selbsthilfe angegangen wird. Ein Thema, über das kaum geredet, aber belächelt unter den Tisch gewischt wird.

Dabei tauschen sich mehrere Tausend Menschen, Direktbetroffene wie auch Angehörige, regelmässig auf Augenhöhe mit Gleichbetroffenen über ihre Erfahrungen im Umgang mit gesundheitlichen oder sozialen Belastungen aus – also auch bei Suchterkrankungen.

Eine steigende Zahl von Personen vernetzt sich untereinander oder tauscht sich über Selbsthilfeangebote im Internet aus. Ihnen allen bietet die gemeinschaftliche Selbsthilfe Räume, wo sie einerseits Verständnis für ihre Probleme finden und andererseits ihr Know-how erweitern und weitergeben können. «Unter seinesgleichen» reden und verstanden werden, gibt ein Gefühl der Zugehörigkeit, das das Selbstvertrauen der Gruppenmitglieder massgeblich beeinflusst. Studien weisen nicht nur die Wirksamkeit für den einzelnen, sondern auch den gesellschaftlichen und ökonomischen Mehrwert nach.

Dieser gesellschaftliche und ökonomische Mehrwert zeigt sich in verschiedenen Dimensionen. Er rechtfertigt bspw. öffentliche Investitionen in den Aufbau einer Struktur der Selbsthilfeförderung, wie es auch die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt.

Dafür steht auch der VEVDJ ein und ist für Sie da. Hier finden Betroffene Beratung, Unterstützung. Gerne helfen wir auch beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen. Ein erster Kontakt mit unserer Geschäftsstelle kann der Anfang vom Ende des Tunnels sein.

Eigentlich wollten wir in dieser Nummer die Psychiatrische Klinik in Münsterlingen porträtieren. Dort wurde PerSpektiven der Zutritt verwehrt und Redeverbote ausgesprochen. Interessant, was eine von Steuergeldern finanzierte Institution zu verbergen hat.

Ich wünsche Ihnen gute Lektüre.

Erwin Sommer, Redaktor



## LESER-REAKTION

### SEHR GEEHRTER HERR SOMMER

Gestern hat mir meine Arbeitskollegin das Magazin PerSpektiven in die Hände gedrückt und mich auf den Artikel zum Spielzeugfreien Kindergarten hingewiesen. Der Artikel hat mich sehr gefreut! Im Kanton Aargau wird der Spielzeugfreie Kindergarten schon über 15 Jahren durchgeführt und wir von der Suchtprävention Aargau unterstützen die Kindergartenlehrpersonen dabei. Gerne würde ich den Artikel auf unserer Webseite [www.spielzeugfrei.ch](http://www.spielzeugfrei.ch) veröffentlichen und wollte Sie deswegen anfragen, ob sie mir den Artikel in einer Form digital zu senden können. Ich würde ihn gerne in meinen Blog auf [spielzeugfrei.ch](http://spielzeugfrei.ch) aufschalten

Beste Grüsse  
Susanne Wasserfallen, Suchtprävention Aargau