

## Brand in Werkhalle ausgebrochen

**Hard** Am Sonntag gegen 11 Uhr meldete die Rettungs- und Feuerwehrleitstelle einen Brand in einer Firma. Ein Karton hatte sich in einer Werkhalle entzündet. Er wurde von Mitarbeitern gelöscht und entfernt. Laut der Feuerwehr Hard dürfte es in einem Schacht, auf dem der Karton stand, zu einem Brand aus noch unbekannter Ursache gekommen sein. Menschen wurden nicht verletzt. Die Höhe des Sachschadens ist noch unbekannt. Das Rote Kreuz war mit vier und die freiwillige Feuerwehr Hard mit zehn Einsatzkräften vor Ort. (lpd)

## Junges Publikum an der Viehschau

**Obereggen** Mag sein, dass Petrus nach dem verregneten Sommer ein Einsehen mit den Viehzüchtern hatte. Das herrliche Wetter lockte am Samstag ein wirklich grosses Publikum an. Auffallend viele junge Familien mit Kleinkindern säumten mit Viehschau-Begeisterten aller Generationen die Strasse, als ab 9 Uhr aufgefahren wurde. Die Absicht, die Viehhabe im besten Licht zu zeigen, manifestierte sich im klassischen Appenzeller Stil mit Geissenschuppel, Vorsenn und Sängerkwartett. Auch in prachtvollem Blumenschmuck der Leitkühe nach Oberländer Art. Nicht zuletzt deshalb wird die «Oberegger Schau» als eine der schönsten weitem gepriesen. 21

## Wohnmobile auf der Allmend

**Altstätten** Mehr als 1700 Wohnmobil-Übernachtungen wurden seit einem Jahr auf dem Veranstaltungsareal verzeichnet. Kommendes Wochenende findet hier ein grosses Wohnmobiltreffen statt. Erwartet werden mehr als 130 Wohnmobile. «Wir bräuchten etwas enger parkiert auch locker 300 Wohnmobile unter», sagt Platzverwalter Simon Büchel. 23

## Hot gleich dreifach erfolgreich

**Fussball** Ogün Hot schoss alle drei Tore bei Diepoldsaus Sieg gegen Altstätten, Staad verlor erstmals. 25

REKLAME

News aus dem  
*Rheintal*  
rheintaler.ch  
rheintaler.ch/life

# Einander auffangen in Krisen

Selbsthilfegruppen sind vermehrt auch bei 25- bis 40-jährigen gefragt. Im Rheintal bleibt die Zahl Gruppen stabil.

**Hildegard Bickel**

«In den letzten Jahren ist die Nachfrage an psychischen Themen enorm gestiegen», sagt Pamela Städler, Stellenleiterin Selbsthilfe St. Gallen und Appenzell. «Während der Pandemie verzeichnen wir auch verstärkt Anfragen zum Thema Alkoholkonsum.» Zu den Betroffenen gehören Menschen, die kein grosses soziales Netz haben und deren Familienmitglieder sich weit weg befinden. Durch die Arbeit im Homeoffice und das eingeschränkte Freizeitangebot drohen auch Jüngere in die Isolation abzurutschen. «Einsamkeit stellt in jedem Alter eine schmerzhaft Belastung dar», sagt Städler.

In St. Gallen ist eine Gruppe für junge Menschen mit psychischen Belastungen im Aufbau. Warum nicht auch im Rheintal? Sind Hemmschwellen vorhanden? «Je nach Thema wird eine gewisse Anonymität sicherlich geschätzt», sagt Pamela Städler. «Dafür nehmen Betroffene oder Angehörige auch einen zumutbaren Weg auf sich.» Manchmal sei das Einzugsgebiet auf dem Land aber schlichtweg zu klein, um eine Gruppe bilden zu können. Dies sei ein Grund, weshalb sich Selbsthilfegruppen vermehrt in Städten ansammeln. Seit der Pandemie sind ausserdem einige Online-Gruppen entstanden.

### «Das Leiden hat sich verstärkt»

Tina Garibaldi von der polyvalenten Beratungsstelle der Sozialen Dienste Mittelrheintal ergänzt folgende Wahrnehmung: «Nicht unbedingt die Zahl der Hilfesuchenden ist stark gestiegen. Aber das Leiden hat sich verstärkt.» Innerfamiliäre Probleme hätten sich verschärft. Dadurch, dass viel gemeinsame Zeit auf engem Raum verbracht wurde, seien bereits schwelende Probleme an die Oberfläche getreten. In der Folge kam es auch zu Trennungen oder gehäuftem Trennungsabsichten, finanziellen Herausforderungen, Konflikten mit heranwachsenden Kindern sowie auch Sucht-



Das Bedürfnis, zu lernen wie andere mit Problemen umgehen, ist gestiegen.

Bild: Symbolbild/Archiv

mittelkonsum. Die Suchtberatung sei dazu da, niederschwellige Hilfe zu leisten. «Wir weisen auch stets auf Selbsthilfegrup-

**«Wer in eine Selbsthilfegruppe einsteigen möchte, muss ein Problem wahrnehmen und aktiv verändern wollen.»**

**Pamela Städler**  
Stellenleiterin Selbsthilfe  
St. Gallen und Appenzell

pen hin», sagt Tina Garibaldi. Sich dort zu melden, sei aber oftmals mit Scham behaftet.

Das bestätigt Vitus Hug, Bereichsleiter Beratung beim Blauen Kreuz St. Gallen-Appenzell: «Besonders wenn Betroffene zugeben müssen, rückfällig geworden zu sein.» Er leitet in Diepoldsau eine Gesprächsgruppe für Menschen mit Alkoholproblemen und deren Angehörigen. Er erzählt von einer Person, die mehr als zehn Jahre lang trocken war. Dann kam der erste Lockdown und es folgte der Griff zurück zur Flasche. Auslöser waren unter anderem Unsicherheit und eine veränderte Arbeitssituation. «Es wurde vermehrt zu Hause getrunken, weil die Restaurants zeitweise geschlossen waren.» Im Gespräch fragte man: «Willst du wieder aufhören oder gemässigt weitertrinken?» «Brauchst du Beratung

oder medizinische Hilfe?» «Ist ein Entzug angebracht?» Man begegne diesen Menschen wertschätzend und motivierend in der Gruppe.

### Nicht verwechseln mit einer Therapie

Die Pandemie habe aber nicht zu mehr Teilnehmenden in der Gruppe geführt, sagt Vitus Hug. «Wir erleben Wellenbewegungen. Derzeit haben wir eine Talsohle erreicht.» Während längerer Zeit sind die persönlichen Gespräche ausgefallen. Massnahmen wie Distanz halten und Mundschutz tragen machten es schwer, sich in der Gruppe auszutauschen.

«Kürzlich trafen sich fünf Personen, seit längerem ein Höchststand», sagt Vitus Hug. Es war den Teilnehmenden ein Bedürfnis, nicht nur über Alkohol zu sprechen, sondern auch

über allgemeine Befindlichkeiten. «Wer in eine Selbsthilfegruppe einsteigen möchte, muss ein Problem wahrnehmen und aktiv verändern wollen», sagt Pamela Städler. «Die Person muss Bereitschaft aufbringen, auch anderen zuzuhören.» Eine Selbsthilfegruppe sei kein Ersatz für eine Therapie, aber eine sinnvolle Ergänzung. Wer eine Gruppe besuchen möchte, müsse sich zudem in einer stabilen, psychischen Verfassung befinden. «Eine Selbsthilfegruppe ist keine Krisenintervention.»

Ist eine Gruppe erwünscht, die es vom Thema her und in der Region noch nicht gibt, unterstützt die Selbsthilfe St. Gallen und Appenzell eine Neugründung.

**Hinweis**  
[www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch](http://www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch)

## Gehweg schützt vor Türe nicht

**St. Margrethen** Ein Velofahrer wurde am Sonntag um 15.15 Uhr auf der Grenzstrasse durch das Öffnen einer Autotür verletzt und vom Rettungsdienst ins Spital gebracht. Eine 23-Jährige hatte ihr Auto auf dem Kundenparkplatz einer Bank geparkt. Gleichzeitig fuhr ein 48-jähriger Mann mit dem Velo auf dem Gehweg. Als die 23-Jährige die Autotür öffnete, prallte der 48-Jährige mit seinem Velo in die Tür. Er stürzte zur Seite und wurde am Kopf verletzt. Es entstand Sachschaden von mehreren Hundert Franken. (kapo)



Das Velo knallte in die plötzlich geöffnete Autotür.

Bild: kapo

## Führerausweis nach Selbstunfall abgenommen

Am Sonntag fuhr ein alkoholisierte Mann in eine Bauabschränkung. Der Lenker verliess die Unfallstelle.

**Walzenhausen** Am frühen Sonntagmorgen lenkte ein 47-jähriger Mann sein Auto vom Weiler Schönenbühl in Wolfthalen in Richtung Lachen/Walzenhausen. Im Bereich Heldholz geriet er mit seinem Auto im Baustellenbereich gegen die linksseitige Bauabschränkung und beschädigte sie. Ohne sich um die Schadensregulierung zu kümmern, fuhr der Personwagenlenker weiter.

Um 8.30 Uhr konnte der Autofahrer durch eine Polizeipatrouille der Kantonspolizei Appenzell Ausserrhodens ermittelt werden. Aufgrund der durchgeführten Atem-Alkoholprobe wurde dem verantwortlichen Autofahrer der Führerausweis entzogen.

Der Sachschaden an der Bauabschränkung und am Auto wird auf mehrere Tausend Franken geschätzt. (kapo ar)