

Leute

Die KI-Expertin



Jacqueline Gasser-Beck ist die erste GLP-Frau an der Spitze des St. Galler Stadtparlaments und treibt im sogenannten Teaching Innovation Lab an der Universität St. Gallen (HSG) digitale Lehrmethoden voran. Ende Januar wechselt die St. Gallerin nach 20 Jahren an der HSG zur Staatskanzlei ihres Heimatkantons. Dort übernimmt Gasser-Beck die Leitung der «Koordinationsstelle Digitale Transformation und Künstliche Intelligenz». «Lebenslanges Lernen ist und bleibt mein roter Faden», begründet die 54-Jährige ihren Berufswechsel im Interview mit der Wirtschaftsplattform «Business Class Ost». Dieses Prinzip prägt auch ihre Arbeit mit Künstlicher Intelligenz: «Wir lernen zusammen, machen Fehler, verbessern uns und tauschen uns auf Augenhöhe aus», sagt Gasser-Beck über ihre Vision im neuen Job beim Kanton St. Gallen. (cam)

Autobrand: 70 Leute evakuiert

St. Gallen Gegen 15 Uhr kam es am Samstag beim Parkhaus der Sporthalle Kreuzbleiche zu einer Rauchmeldung. Im ersten Untergeschoss brannte es im Motorraum eines Fahrzeugs, was zu einer Rauchentwicklung in der Parkgarage führte, wie die Stadtpolizei St. Gallen mitteilt. Zu diesem Zeitpunkt fand in der Sporthalle ein Handballspiel statt. Aus Sicherheitsgründen mussten die rund 70 Anwesenden ins Freie evakuiert werden.

«Das Feuer konnte schnell gelöscht werden», sagt Oskar Schmucki, Mediensprecher der Stadtpolizei. Doch der Rauch musste aus dem gesamten Gebäude entfernt werden. Eine Person, die versuchte, das Feuer zu löschen, wurde leicht verletzt und ins Spital gebracht, nachdem sie Rauch eingeatmet hatte. Am Fahrzeug entstand Totalschaden. Brandursache sei mutmasslich ein technischer Defekt. Während des Einsatzes war die Bogenstrasse zwischen der Vonwilstrasse und der St. Leonhard-Strasse gesperrt. Auch die Abteilung Brand und Spezialfälle der Forensik der Kantonspolizei St. Gallen waren im Einsatz. (stapo/lus/sae)

ANZEIGE

benevol

Raum
für Vereine

www.benevolpark.ch

Vom Rotwein zum Eistee

Immer mehr Menschen entwickeln nach der Pensionierung ein Alkoholproblem. So auch ein Ostschweizer.

Gian-Luca Fedi

Als Peter Meier (Name geändert) in Rente ging, dachte er, dass nun endlich Ruhe einkehren würde. Kein frühes Aufstehen mehr, kein Termindruck, keine Arbeitskollegen, die etwas von ihm wollen. Doch die Tage dehnten sich, erst angenehm, dann bedrückend. Er wusste nicht recht, wohin mit sich, mit der Stille, mit der Zeit.

Immer mehr Menschen rutschen erst im Ruhestand in eine Alkoholabhängigkeit. Rund zehn Prozent der Pensionierten trinken laut der Stiftung Suchthilfe St. Gallen in einem riskanten Ausmass Alkohol. Ausserdem verzeichnet die Stiftung eine steigende Zahl von älteren Menschen, die sich für eine Suchtberatung anmelden.

«Der Übergang in die Pensionierung ist ein besonders kritischer Punkt, an dem Menschen plötzlich anders für ihr Wohlbefinden sorgen müssen», sagt Geschäftsleiterin Regine Rust. Typische Auslöser für den vermehrten Griff zum Glas seien weniger Struktur im Alltag, Einsamkeit, finanzielle oder körperliche Einschränkungen oder der Verlust einer Partnerperson.

Alkohol als ständiger Begleiter

Dabei hat sich der St. Galler Peter Meier auf die Pensionierung vorbereitet. «Ich wusste, ich brauche Hobbys», sagt er. Zum Glück hat er diese: Malen und Programmieren gehören schon lange zu seinen Leidenschaften. «Ich dachte, diese Hobbys würden mich tragen», sagt er. Doch schon ein paar Monate nach der Pensionierung spürte Meier eine innere Unzufriedenheit. «Ich habe mich gefragt, ob das jetzt wirklich schon alles sei», erinnert er sich.

Eines Morgens stand Meier dann in seinem Atelier, blickte auf die Uhr und dachte: «Elf Uhr, eigentlich Aperitif-Zeit.» An diesem Morgen wurde aus einem Glas Weisswein immer mehr und so führte eines zum anderen. Meier erinnert sich, wie er jeweils beim Abendessen mit Bekannten auf die angebrochene Weinflasche blickte und



Bei der Stiftung Suchthilfe melden sich zunehmend Menschen im Ruhestand mit Alkoholproblemen.

Bild: Ute Grabowsky/Imago

sich nur fragte, ob noch genug für ihn übrig bleiben würde.

«Ich komme aus einer Generation, in der das Trinken völlig gesellschaftsfähig war. Man sprach nicht von Alkohol, sondern von Bier, Wein und Schnaps», sagt Meier. Auch im Beruf sei das selbstverständlich gewesen: «Bei einem Kundengespräch fragte man jeweils nie, ob der Gast Wein möchte, sondern welchen», sagt er.

Heimliches Trinken und Scham

Peter Meier trank über zweieinhalb Jahre hinweg immer mehr, spürte aber schon bald, dass sein Körper unter der Last litt. Er sei ständig gereizt und nervös gewesen, und seine linke Hand begann zu zittern. «Mein Kopf wusste genau, dass das nicht gut ist, was ich da mache. Aber ich war nun einmal süchtig», sagt er. Dass sich eine sogenannte Spätsucht oft schneller entwickelt, bestätigt auch Regine Rust von der Stiftung Suchthilfe: «Der Körper und die Psyche reagieren im Alter anders.» Ir-

gendwann begann Meier heimlich zu trinken. «Wenn meine Frau mir sagte, ich trinke zu viel, habe ich das immer als Angriff wahrgenommen», sagt er. Meier sei sich aber sicher, dass auch sein Umfeld wusste, dass er ein Problem gehabt habe. Wahrscheinlich hätten sie ihn aus Rücksichtnahme nicht darauf angesprochen.

Der Weg zur Hilfe

Aus Zufall stiess Peter Meier auf einen Artikel über die Stiftung Suchthilfe, die ambulante Alkoholtherapie anbietet. «Ich wusste, ich muss dahin, aber es dauerte, bis ich mich durchringen konnte», sagt er. Auch gemäss Regine Rust ist bei älteren Menschen die Hemmschwelle, Hilfe in Anspruch zu nehmen, sehr hoch. «Scham, Hoffnungslosigkeit und die Erfahrung, psychische Probleme selbst lösen zu müssen, sind typische Barrieren», sagt sie. Auch in der Gesellschaft werde das Thema tabuisiert. «Die Menschen sprechen die Person aus falscher Rücksichtnahme, Überfor-

derung oder eigener Hilflosigkeit nicht auf ihr Problem an.»

Nach der ersten Beratung begann Meier, seinen Konsum genau zu dokumentieren. «Ich wusste schon, dass ich viel trinke, aber als ich das so schwarz

Hilfe bei Alkoholproblemen

Die Suchtfachstelle der Stiftung Suchthilfe St. Gallen unterstützt Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige. Das Angebot richtet sich an Personen jeden Alters und umfasst Beratung, ambulante Therapie, Gruppenangebote sowie Unterstützung beim kontrollierten Trinken oder beim Ausstieg aus der Abhängigkeit. Wer unsicher ist, ob das eigene Trinkverhalten problematisch ist, kann sich unverbindlich beraten lassen, persönlich oder online. Alle Beratungen sind vertraulich und kostenlos. Weitere Informationen sind zu finden auf www.suchtfachstelle-sg.ch. (gff)

auf weiss gesehen habe, konnte ich es kaum glauben.» Schritt für Schritt reduzierte Meier das Trinken: zunächst morgens, dann nachmittags. Den Abend gestaltete er so, dass er sein Glas Wein zum Genuss und nicht zur Gewohnheit machte. «Ganz auf Alkohol zu verzichten, war nie mein Ziel. «Abstinenzler» ist in meiner Generation fast schon ein Schimpfwort», sagt Meier. Auch Rust betont, dass individuelle und realistische Ziele entscheidend sind.

Heute freut sich Peter Meier auf ein Glas Rotwein zum Abendessen, sonst trinkt er in rauen Mengen Eistee. Die Unzufriedenheit, die ihn zu Beginn quälte, hat er überwunden. Meier wünscht sich ein besseres System bei der Pensionierung, zum Beispiel die Möglichkeit für einen für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finanziell tragbaren, gleitenden Übergang in den Ruhestand. «Wenn der Schnitt in die Pensionierung nicht so abrupt wäre, hätte ich mich besser darauf einstellen können», sagt er.

Vier Verletzte bei Frontalcrash

Eine Frau musste in Niederglatt aus dem Auto befreit werden.

Eine 26-Jährige war am Freitagabend von Flawil in Richtung Niederruzwil unterwegs. Dabei kam es zu einer Frontalkollision, schreibt die Kantonspolizei St. Gallen. Darin befanden sich ein 28-Jähriger, eine 23-Jährige und ein drei Monate altes Baby. Die Feuerwehr musste die 26-Jährige aus dem Auto befreien – die Rega brachte sie ins Spital. Die Mitfahrerin und das Baby im zweiten Auto mussten ebenfalls zur Kontrolle ins Spital. Der betroffene Strassenabschnitt blieb für die Dauer der Unfallaufnahme gesperrt. (sae)



Der Sachschaden liegt bei über 20'000 Franken.

Bild: Kapo SG

Schwerverletzter nach Streit

Frauenfeld Bei einer Auseinandersetzung am Freitag ist gegen 23 Uhr ein Mann schwer verletzt worden. Innerhalb einer Gruppe von Männern kam es zu einem Streit, bei dem ein 35-jähriger Mann mit einem noch unbe-

kannten Gegenstand angegriffen wurde. Er wurde ins Spital gebracht. Die Kantonspolizei Thurgau konnte einen Tatverdächtigen festnehmen, schreibt sie. Die Polizei sucht Zeugen (Tel. 058 345 22 22). (jor)

18 Büros aufgebrochen

Kanton St. Gallen Zwischen Freitagabend und Sonntagmorgen kam es zu mehreren Einbrüchen, schreibt die Kantonspolizei St. Gallen. Besonders heftig traf es ein Geschäftsgebäude in Altstätten: Dort wurden in der

Nacht auf Samstag 18 Büros aufgebrochen. Die Polizei gehe dem Umfang des gestohlenen Gutes nach; der Sachschaden ist hoch. In Balgach, Gossau und Mörschwil gab es Einbrüche in Mehrfamilienhäusern. (sae)