## Treffpunkt Zeitschrift für Behinderte und nicht Nichtbehinderte

# Seite 1

Inhalt

[Treffpunkt Zeitschrift für Behinderte und nicht Nichtbehinderte 1](#_Toc48144810)

[Seite 1 1](#_Toc48144811)

[Procap-GV 2020 erfolgt schriftlich Wir verzichten schweren Herzens auf die Generalversammlung in Altstätten 2](#_Toc48144812)

[Im Juni sah es so aus, als ob wir die Generalversammlung doch noch wie geplant am 5. September in Altstätten durchführen können. Bei den aktuell wieder steigenden Ansteckungen und der erneuten Verschärfung der Massnahmen hat für Procap St. Gallen-Appenzell die Sicherheit der Mitglieder oberste Priorität. Schweren Herzens entschieden der Vorstand und die Geschäftsleitung, die Generalversammlung 2020 schriftlich durchzuführen. Doch es gibt auch gute Nachrichten aus dem aktuellen Verbandsleben. 2](#_Toc48144813)

[Bild: Porträt von Hansueli Salzmann 2](#_Toc48144814)

[Editorial: von Hansueli Salzmann, Geschäftsleiter 2](#_Toc48144815)

[Alle müssten in Quarantäne 2](#_Toc48144816)

[**Anmeldung für schriftliche GV bis 22. August** 2](#_Toc48144817)

[Kleinere Veranstaltungen sind wieder möglich 3](#_Toc48144818)

[Bild: Foto von der GV am 30. März 2019 in Flawil, im Vordergrund, unter Vorstände + Gäste, Regierungsrätin Heidi Hanselmann 3](#_Toc48144819)

[und Gemeindepräsident von Flawil, Elmar Metzger. 3](#_Toc48144820)

[IV-Abstimmung Corona politisch missbraucht 3](#_Toc48144821)

[Editorial: von Hansueli Salzmann 3](#_Toc48144822)

[IV-Weiterentwicklung fast zum Straucheln gebracht 3](#_Toc48144823)

[Am Schluss wurde doch noch abgestimmt 3](#_Toc48144824)

[Aus dem Inhalt 3](#_Toc48144825)

[Seite 2 3](#_Toc48144826)

[Bild: Porträt von Yvonne Schoch, Eggersriet 3](#_Toc48144827)

[«Der Lockdown wurde durch das Handicap noch verstärkt» 4](#_Toc48144828)

[So erlebten die Mitglieder den «Lockdown» 4](#_Toc48144829)

[Bild: Porträt von Kurt Halbheer 4](#_Toc48144830)

[Reklame: Spiess und Kühne Ihr Sanitätshaus. Mobil sein und neue Ziele erobern. 4](#_Toc48144831)

[**Das Elektromobil gibt Ihnen Freiheit und Mobilität – mit Sicherheit** 4](#_Toc48144832)

[Bild: Eine Frau sitzt auf einem E-Scooter im Verkaufsraum, neben ihr steht der Verkäufer und berät die Kundin. 4](#_Toc48144833)

[Am schönsten war die Geburt eines Kindes in der Familie 4](#_Toc48144834)

[Bild: Ramona Laszlo sitz mit ihrem Freund in einer Wiese 5](#_Toc48144835)

[Seite 3 5](#_Toc48144836)

[Rechtsecke Neuerung bei den Hilfsmitteln war lang fällig 5](#_Toc48144837)

[Editorial: Martin Boltshauser 5](#_Toc48144838)

[Treppenlifte 5](#_Toc48144839)

[Türöffner 5](#_Toc48144840)

[Jugendliche mit Hörbehinderung 5](#_Toc48144841)

[Baubericht Wie die Procap-Stiftung zur Barrierefreiheit beiträgt 5](#_Toc48144842)

[Viele müssen profitieren können 5](#_Toc48144843)

[Bild: Foto 1 Aussenansicht Mühleggbahn, Foto 2, Eine Frau verlässt mit ihrem Fahrrad den Ausgang der Mühleggbahn, Foto 3, eine Verkäuferin steht hinter der Verkaufstheke, hinter ihr Regale voll mit Verkaufsartikeln. Foto 4, ein Treppenaufgang für Fussgänger. 5](#_Toc48144844)

[Bereits viele wirksame Beiträge geleistet 5](#_Toc48144845)

[*Markus Alder leitet die Bauberatung von Procap St. Gallen-Appenzell.* 6](#_Toc48144846)

[«Treffpunkt» 6](#_Toc48144847)

[**Reklame**: Reklame Sanitätshaus Schildknecht 6](#_Toc48144848)

[**Wir helfen Ihnen weiter** 6](#_Toc48144849)

[**Procap St. Gallen-Appenzell:** 6](#_Toc48144850)

[**Reklame von mobil Center** 6](#_Toc48144851)

[Bild 1: Eine Begleitperson hilft einer behinderten Frau aus einem umgebauten Fahrzeug zum Transfer in den Rollstuhl. 6](#_Toc48144852)

[Bild 2: Eine Begleitperson schiebt eine Rollstuhlfahrerin über eine Rampe in das umgebaute Fahrzeug. 6](#_Toc48144853)

[Teilen Sie der Stiftung Projektideen mit 6](#_Toc48144854)

[Seite 4 6](#_Toc48144855)

[Höcks und Aktivitäten Aufgrund der ungewissen Entwicklung bezüglich der vom Bund verhängten Massnahmen in Bezug auf das Coronavirus ist es nicht sicher, dass alle Veranstaltungen wie geplant durchgeführt werden können. Für die Disco LaViva beachten Sie bitte die Hinweise auf der jeweiligen Webseite. Für alle anderen Veranstaltungen erkundigen Sie sich bitte bei der zuständigen Regional- oder Sportgruppenleiterin. 6](#_Toc48144856)

[Für alle Regionen 6](#_Toc48144857)

[St. Gallen 6](#_Toc48144858)

[Rorschach/Umgebung, St. Gallen Nord + Gaiserwald 7](#_Toc48144859)

[Appenzell AR + AI 7](#_Toc48144860)

[Rheintal 7](#_Toc48144861)

[Toggenburg 7](#_Toc48144862)

[Gaster/See 7](#_Toc48144863)

[Jugendgruppe 7](#_Toc48144864)

[Spielst du gerne Unihockey? 7](#_Toc48144865)

[Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Erfahren, dass man nicht alleine ist 7](#_Toc48144866)

[Bild: 4 Frauen und ein Mann in einem Raum in einem Selbsthilfegruppen-Gespräch. 7](#_Toc48144867)

[Selbsthilfe bietet neue Perspektiven und hilft, aus der Ohnmacht auszubrechen. 7](#_Toc48144868)

[Pamela Städler, wozu wurde die Kontaktstelle Selbsthilfegruppe gegründet? 7](#_Toc48144869)

[Was bringt eine Selbsthilfegruppe den Betroffenen? 7](#_Toc48144870)

[Wie gehen die Selbsthilfegruppen vor, jetzt wo Treffen durch das Coronavirus eingeschränkt sind? 8](#_Toc48144871)

[**Können auch neue Selbsthilfegruppen gegründet werden?** 8](#_Toc48144872)

[Wie kann jemand einer Selbsthilfegruppe beitreten? 8](#_Toc48144873)

[Die Kontaktstelle ist ein Projekt der Frauenzentrale St. Gallen. Wieso macht sie sich für Selbsthilfe stark? 8](#_Toc48144874)

[Selbsthilfegruppen körperliche Erkrankungen 8](#_Toc48144875)

[Selbsthilfegruppen im Aufbau 8](#_Toc48144876)

## Procap-GV 2020 erfolgt schriftlich Wir verzichten schweren Herzens auf die Generalversammlung in Altstätten

### Im Juni sah es so aus, als ob wir die Generalversammlung doch noch wie geplant am 5. September in Altstätten durchführen können. Bei den aktuell wieder steigenden Ansteckungen und der erneuten Verschärfung der Massnah­men hat für Procap St. Gallen-Appenzell die Sicherheit der Mitglieder oberste Priorität. Schweren Herzens entschie­den der Vorstand und die Geschäftsleitung, die Generalversammlung 2020 schriftlich durchzuführen. Doch es gibt auch gute Nachrichten aus dem aktuellen Verbandsleben.

### Bild: Porträt von Hansueli Salzmann

## Editorial: von Hansueli Salzmann, Geschäftsleiter

«Für uns zählt vor allem, dass wir kein Risiko eingehen und keines un­serer Mitglieder gefährden wollen», sagt Roland Gossweiler, Präsident von Procap St. Gallen-Appenzell. Die vor­gegebenen Abstands- und Hygiene­massnahmen könnten an der Gene­ralversammlung nicht garantiert wer­den. «Deshalb würde als einzige Si­cherheitsvorkehrung das sogenannte Social-Tracking bleiben», so Gosswei­ler. «Allerdings schützt dies nieman­den vor einer Ansteckung, sondern sorgt lediglich dafür, dass festgestellt werden kann, welche Personen sich im selben Raum aufgehalten haben wie eine allenfalls infizierte Person.»

## Alle müssten in Quarantäne

Falls jemand nach der Versamm­lung erkrankt, müssten alle an der GV anwesenden Personen für zehn Tage in Quarantäne, um weitere An­steckungen zu unterbinden. Offen bliebe noch immer, für wie viele Personen die Massnahme zu spät erfolgt, da sie sich bereits zuvor mit dem Virus angesteckt haben.

«In der aktuellen Situation bedeu­tet dies ein Risiko, das sich auch mit dem gemütlichsten Anlass und dem besten Essen nicht rechtfertigen lässt. Daher verzichtet Procap SGA zum er­sten Mal im 66-jährigen Verbandsle­ben darauf, den wohl wichtigsten An­lass des Jahres durchzuführen», be­dauert Roland Gossweiler namens des ganzen Vorstands und der Geschäfts­leitung den Entscheid.

**Anmeldung für schriftliche GV bis 22. August**

Um das Geschäftsjahr 2019 trotz­dem ordentlich abschliessen zu kön­nen, ordnet der Vorstand gemäss Art. 24 der Covid-19-Verordnung 3 vom 19. Juni 2020 an, dass die Mitglieder ihre Rechte ausschliesslich schriftlich wahrnehmen dürfen.

Aktivmitglieder, die ihr Stimm­recht wahrnehmen möchten, bitten wir, sich mit beiliegender Einladung bis Samstag, 22. August 2020, anzu­melden. Mit der Anmeldung können auch schriftliche Anträge bis zum 22. August zuhanden des Vorstandes ein­gereicht werden. Anschliessend werden wir die notwendigen Abstimmungsun­terlagen den angemeldeten Mitglie­dern zustellen.

Da der Jahresbericht und die Jah­resrechnung in Form des «Treff­punkts» bereits im März 2020 allen Mitgliedern zugestellt wurden, wird dieser nicht erneut verschickt. Sie fin­den ihn auf unserer Website unter www.procap-sga.ch unter der Rubrik «Treffpunkt». Alle bis am Samstag, 5. September, eingegangenen Stimmzet­tel werden ausgewertet und die Ergeb­nisse in einem Protokoll festgehalten.

Wir bedauern, dass mit diesem Vorgehen der persönliche Austausch, der gemütliche Teil und die Würdi­gung unserer langjährigen Mitglieder 2020 nicht gelebt werden können. Umso mehr freuen wir uns aufs näch­ste Jahr und werden das Entgangene in würdigem Rahmen nachholen.

## Kleinere Veranstaltungen sind wieder möglich

## 

Doch es gibt auch Erfreuliches zu berichten. Nachdem am 6. Juni 2020 vom Bundesrat Lockerungen bekannt­gegeben wurden, konnten unsere Re­gionalleiterinnen wieder Aktivitäten planen und durchführen. Bereits im Juni fanden wieder die ersten Höcks statt, und auch für das restliche Jahr 2020 sind wieder Aktivitäten geplant (siehe Seite 4).

Nach den Sommerferien können auch die Sportgruppen wieder starten. Diese haben die Pause genutzt und ein neues Angebot organisiert. Am 26. August findet das erste Unihockey-Probetraining der Nesslau Sharks statt (ebenfalls Seite 4).

Obwohl auch während des Lock­downs Beratungen per Mail und Tele­fon angeboten wurden, freuten wir uns, im Juni wieder persönliche Bera­tungen auf der Geschäftsstelle anbie­ten zu können. Vom 16. März 2020 bis zu den Lockerungen vom 8. Juni prüf­ten unsere Beraterinnen über 100 Vor­bescheide und mussten die entspre­chenden Beratungen per Telefon durchführen. In Anbetracht der oft komplexen Ausgangslage und des grossen Termindrucks aufgrund der laufenden Fristen ist dies eine Lei­stung, die grosse Anerkennung und grossen Dank verdient.

Bild: Foto von der GV am 30. März 2019 in Flawil, im Vordergrund, unter Vorstände + Gäste, Regierungsrätin Heidi Hanselmann

und Gemeindepräsident von Flawil, Elmar Metzger.

Da gab es noch eine gemütliche GV. Leider fällt 2020 die Generalversammlung aus. Procap St. Gallen- Appenzell will kein Risiko eingehen.

## IV-Abstimmung Corona politisch missbraucht

## Editorial: von Hansueli Salzmann

In der Zeit mit dem Coronavirus werden wir in verschiedensten Lebens­bereichen eingeschränkt. Maskenpflicht im öffentlichen Verkehr, Quarantäne­massnahmen nach der Einreise aus 29 Ländern in die Schweiz. Oder eben Ge­neralversammlungen, die nur schrift­lich durchgeführt werden können. Aller­dings gibt es auch Kreise, die Corona für ihre politischen Zwecke zu miss ­brauchen versuchen.

## IV-Weiterentwicklung fast zum Straucheln gebracht

Eigentlich hätte die IV-Weiterent­wicklung in der Frühlingssession unter Dach und Fach gebracht werden sollen. Beide Räte konnten sich in langen und intensiven Debatten einigen, und es war vorgesehen, eine auch für Procap halb­wegs akzeptable Lösung zu verabschie­den. Mit dem Corona-bedingten Ab­bruch der Session konnte die Schluss ­abstimmung nicht mehr durchgeführt werden. Sie wurde daher auf den Juni 2020 verschoben.

Obwohl eigentlich alle Differenzen bereinigt waren, gab es nun aber plötz­lich Vorstösse, die eine Sistierung der Schlussabstimmung oder gar eine Neu­verhandlung der IV verlangten. Damian Müller von der FDP schrieb in seiner In­terpellation beispielsweise: «Aus dieser Optik macht es wenig Sinn, die Vorlage zur IV-Weiterentwicklung, die im Parla­ment vor der Schlussabstimmung steht, überhaupt noch zu verabschieden. Denn sie ist auf Sand gebaut.»

## Am Schluss wurde doch noch abgestimmt

Nicht nur wir von Procap St. Gallen-Appenzell wurden bei den politischen Entscheidungsträgern aktiv, um zu ver­hindern, dass die Vorlage so kurz vor der Ziellinie zu Fall gebracht wird. Dies mit Erfolg. Am 19. Juni stimmte der Ständerat mit 44 zu 1 und der National­rat mit 198 Stimmen sogar einstimmig dem Gesetz zu. Immerhin ein kleines Erfolgserlebnis mit grosser Wirkung für Procap in Zeiten von Corona.

*Einen Überblick zu den wichtig­sten Änderungen bei der IV gibt es auf der Website von Procap Schweiz unter: www.procap.ch/de/news/mel­dungen unter dem Titel «Bilanz zur IV-Weiterentwicklung».*

## Aus dem Inhalt

**Sicherheit geht vor** Seite 1 Procap führt GV 2020 schriftlich durch.

**Gut gemeistert...** Seite 2 ... haben Procap-Mitglieder die Covidkrise. Drei Statements.

**Wertvolle Projekte** Seite 3 Die Procap-Stiftung unterstützt wichtige Bauvorhaben.

# Seite 2

### Bild: Porträt von Yvonne Schoch, Eggersriet

Ich bin Personalfachfrau und ar­beite heute 50 Prozent im Geburtshaus St. Gallen, wo ich für die meisten admi­nistrativen Aufgaben verantwortlich bin. Wir haben im Büro nicht sehr viel Platz, und während des Lockdowns galten strikte Vorsichtsmassnahmen. Weil ich alle Computerprogramme habe, konnte ich die Aufgaben daheim erledigen. Die Kontakte im Geschäft fehlten mir je­doch. Innert der zwei Monate verlor ich etwas den Teamanschluss. Der Aus­tausch mit den Hebammen fiel weg. Vor Ort bekommt man viel mehr mit. Der grösste Vorteil zu Hause war die Ruhe.

Auch privat gab es grosse Ein­schränkungen. Ich habe wenige Kon­takte. Die sind mir aber wichtig. Ausser meiner besten Freundin sah ich nie­manden mehr. Bei einer anderen Freun­din nahm ich Rücksicht, weil sie ein kleines Kind hat. Ich bin verheiratet und hatte daher den Kontakt mit meinem Mann. Auch die Beziehung zu meinen Eltern konnte ich nicht pflegen.

Veränderungen gab es auch bei den Therapien. Die zweiwöchentliche Ge­sprächstherapie konnte ich persönlich vor Ort wahrnehmen, worüber ich sehr froh war. Auch die psychiatrische Spitex jeweils in der anderen Woche besuchte mich weiterhin zu Hause. Für mich wäre es sehr schwierig gewesen, wenn ich die Therapie nicht mehr hätte auf­suchen können. Ich kann nicht alles aussprechen, wenn ich nicht persönlich vor Ort bin. Viele meiner Bekannten hat­ten nur noch telefonischen Kontakt mit den Therapeuten. Das finde ich schwie­rig. Es birgt für Menschen mit einer psy­chischen Einschränkung ein Risiko.

Ich selber habe verschiedene Dia­gnosen wie Borderline, wiederkehrende Depression, ADHS sowie Polymyalgie – schmerzhaftes Muskelrheuma. Während des Lockdowns konnte ich nicht Schwimmen, was für meine Krankheit sehr wichtig ist. Ich treibe gern Sport. Laufen konnte ich zwar, fühlte mich aber eingeschränkt. Mit der Zeit wurde der Lockdown immer beschwerlicher. Für meine Muskelerkrankung brauche ich eine Wassertherapie, die ich eben­falls nicht mehr aufsuchen konnte. Des­halb denke ich, dass der Lockdown für Menschen mit einer Einschränkung mühsamer, schwieriger und kritischer war – weil gewisse Therapien unmög­lich waren.

Viele Personen mit einer psychi­schen Einschränkung bilden eine be­sondere Risikogruppe. Zahlreiche Be­troffene, die ich aus der Zeit kenne, als ich in der Klinik war, hatten während des Lockdowns grosse Mühe. Ich war während der Lockdownzeit selber zwei Wochen in der Klinik, wo es für mein Empfinden grosse Einschränkungen gab: kein Besuch, weniger Therapien und generell weniger Kontakte. Auch mussten gewisse Leute schneller aus der Klinik austreten, wohl um das An­steckungsrisiko zu verringern. Ich hatte bei einigen Personen Angst, wenn sie so unstabil nach Hause mussten.

Inzwischen ist die Normalität fast vollständig wiederhergestellt. Ich gehe mittlerweile wieder drei Tage ins Büro und arbeite zwei Tage daheim. Wir waren auch schon in den Ferien. Schwimmen gehen kann man ebenfalls wieder. Nur die Wassertherapie kann ich noch länger nicht besuchen, weil sie einer Institution mit vielen Betagten angegliedert ist.

Positiv an der Lockdownzeit fand ich die Entschleunigung. Man hatte nicht mehr das Gefühl, man müsse jetzt noch einkaufen oder Kleider posten. Es war einfach nicht möglich. Das nahm Druck weg und tat mir gut. Schön fand ich auch, dass alle Menschen wieder mehr Rücksicht aufeinander nahmen und einander unterstützten.

Yvonne Schoch ist 48-jährig und wohnt in Eggersriet.

## «Der Lockdown wurde durch das Handicap noch verstärkt»

## So erlebten die Mitglieder den «Lockdown»

Die Gespräche mit den Procap-Mitgliedern wurden Ende Juni ge­führt. Aufzeichnung: Michael Walther. Bilder: z.Vg

Ich bin technischer Kaufmann, liess mich aber vor zwei Jahren – nach 38 Jahren im selben Betrieb, als alles digi­talisiert wurde – pensionieren. Ich bin blind. Wegen einer Netzhautkrankheit verlor ich im Verlauf des Berufslebens mein Sehvermögen. Trotzdem war ich wegen des Lockdowns keineswegs immer zu Hause. Den täglichen, einstündigen Rundgang liess ich mir nicht nehmen. Ich bin auch noch stark ehrenamtlich im Blindenverband oder bei der Sensibi­lisierung von Schulklassen engagiert. Das fiel natürlich weg, aber in allen an­deren Bereichen hatte ich weiterhin viele Kontakte und vermisste daher nicht viel.

Ich las intensiver als sonst Zeitung. Mit dem Programm «Kiosk» des Sehbe­hindertenverbands konnte mir ich alle Zeitungen elektronisch vorlesen lassen. Der Sport fehlte mir. Es gab keine Trai­nings. Ich mache sonst Krafttraining. Ich spiele auch aktiv Torball, eine Blinden ­Sportart, wo ich auch schon Turniere der Schweizer Meisterschaft organisierte. Und ich spiele wöchentlich Show down, das Blindentischtennis. Ausserdem nehme ich an Wander- und Lang lauflagern von «Plusport» teil. Dies fiel alles weg. Aber ich füllte meine Zeit mit den Spaziergän­gen, mit der ehrenamtlichen Tätigkeit und dem Zeitungslesen.

Wir kochten daheim und liessen es uns gutgehen. Ebenfalls komplett ge­schlossen war das St. Galler Freizeitate­lier des Blindenverbands, das erst Anfang Juni wieder öffnete. Dort spürte ich, dass sich einzelne Sehbehinderte während des Lockdowns stark eingeschränkt fühlten. Sie waren sehr froh, als sie das Atelier wieder besu­chen konnten. Man muss stark unter­scheiden, ob jemand allein oder zu zweit ist. Ich und meine Partnerin konnten miteinander reden, hatten Kontakt in der Wohnung und gingen gemeinsam laufen. Wer allein lebt, ist viel isolierter.

Bei Personen mit Handicap ver­stärkte sich der Lockdown einfach. Seh­behinderte können nicht sagen, ich nehme mal rasch einen anderen Spazier­weg. Infolge eines Herzinfarkts im ver­gangenen Jahr trug ich ein recht hohes Risiko. Als Sportler und Nichtraucher er­holte ich mich zwar rasch. Trotzdem war ich sehr vorsichtig, hielt die Abstände streng ein und mied Treffen. Mit der Fa­milie – unseren Söhnen und Enkeln –, die mit den Velos vorbeikamen, unter­hielten wir uns vom Balkon aus, um keinerlei Risiko einzugehen. Der Kontakt mit der Familie fehlte mir sehr.

Wenn überhaupt, fand etwas Positi­ves im Kopf statt. Die Menschheit kam wieder etwas zur Besinnung und rückte zusammen. Es gab viele Hilfsangebote. Wenn ich las, dass weniger Flugzeuge und Kreuzfahrtschiffe unterwegs sind und Delfine wiederauftauchen, fand ich das positiv. Wir Blinde spürten auch, dass es auf den Strassen weniger Autos gab. Für uns ist der Verkehr generell ein grosses Handicap. Als die Lockerungen kamen, gingen die Leute zu schnell wie­der zur Normalität über. Die Polizei musste Demonstrationen und Gruppen auflösen. Dabei haben wir es noch nicht überstanden. Die Leute haben nur das Gefühl, es sei so.

*Kurt Halbheer ist 64 Jahre alt und lebt in Goldach.*

### Bild: Porträt von Kurt Halbheer

## Reklame: Spiess und Kühne Ihr Sanitätshaus. Mobil sein und neue Ziele erobern.

**Das Elektromobil gibt Ihnen Freiheit und Mobilität – mit Sicherheit**

Suchen Sie trotz mobiler Beeinträchtigung durch sportliche Aktivität einen Ausgleich? Wir zeigen Ihnen den Rollstuhl für Ihren Bedarf und clevere Helfer für ihren Alltag. Wir beraten Sie gerne.

spiess + kühne ag / Shopping Silberturm / 9006 St. Gallen / Tel. 071 243 60 60

Öffnungszeiten: Mo – Fr 08.00 – 12.00 und 13.30 – 18.00 Uhr spiess-kuehne.ag

### Bild: Eine Frau sitzt auf einem E-Scooter im Verkaufsraum, neben ihr steht der Verkäufer und berät die Kundin.

## Am schönsten war die Geburt eines Kindes in der Familie

Ich arbeite als Fachfrau Betreuung in einer Kinderkrippe, wo die Situation durch Corona sowieso speziell war. Ich hatte aber im November eine Schulteroperation und war daher bis Juni krankgeschrieben. Dadurch blieb ich immer zu Hause – und merkte so die Folgen von Corona relativ stark. Davor erhielt ich immer schön Besuch und ging selber «besücheln».

Mit dem Lockdown fiel mir schon fast die Decke auf den Kopf. Niemand konnte mehr zu mir kommen, und ich durfte nicht mal mehr die Physiothera­pie besuchen, weil ich zur Risikogruppe zähle. Ich habe chronische Schmerzen, von daher hätte die Physiotherapie nicht viel gebracht – aber von der Be­weglichkeit her und um Verspannungen zu lösen schon.

So lebte ich volle zwei Monate ei­gentlich nur mit meinem Freund. Er ist berufstätig und ging normal arbeiten. Für mich lag nicht mehr drin, als ab und zu mal in den Garten oder für die nötigsten Untersuchungen ins Spital zu gehen. Auch dort wurden weitere Mass ­nahmen verschoben. Ich leide am Eh­lers-Danlos-Syndrom. Meine Gelenke kugeln ständig aus. Ich hätte Schienen bekommen sollen, um das Aushängen der Gelenke etwas zu verhindern. Dies liess sich während des Lockdowns nicht machen. Das Auskugeln – oder Sub ­luxieren – geschah dadurch viel öfter. Fast bei jeder Bewegung. Mangels Alter­nativen begann ich zu lesen. Ausserdem telefonierte ich mehr, auch per Video. Zudem fing ich an, Brot zu backen.

Ob Personen mit Handicap vom Lockdown besonders betroffen und be­nachteiligt waren, ist noch schwer zu sagen. Ich war es vielleicht, weil ich zur Risikogruppe zählte. Sonst hätte ich bei der Arbeit Ablenkung gefunden. Ich denke aber, die Zeit war für alle nicht einfach. Angst, angesteckt zu werden, hatte ich kaum. Die Nachbarskinder durften jedoch nicht mehr kommen.

Als die Lockerung eintrat, war dies ein schönes Gefühl. Ich muss ja wegen der Schmerzen durch den Tag viel lie­gen. Dadurch war ich recht sensibel und launisch geworden. Seit der Öff­nung besserte sich das wieder – seit ich wieder arbeite, sowieso. Als Erstes be­suchte ich die Familie und Freunde. Und die Eltern, die ich während der ganzen Zeit nie gesehen hatte.

Während der Corona-Epidemie wurde ich Tante. Ich durfte das Neuge­borene zwar nicht besuchen. Aber es war doch ein tolles Erlebnis, dass in die­ser Zeit etwas Schönes passiert, weil in der Familie ein Kind zur Welt kommt.

Ramona Laszlo ist 28 Jahre alt und wohnt in Berneck*.*

### Bild: Ramona Laszlo sitz mit ihrem Freund in einer Wiese

# Seite 3

## Rechtsecke Neuerung bei den Hilfsmitteln war lang fällig

## Editorial: Martin Boltshauser

Auf den 1. Juli 2020 sind im Hilfsmit­telbereich einige sehr erfreuliche Neuerungen in Kraft getreten. Drei der Veränderungen, die die IV bietet, sind besonders hervorzuheben.

## Treppenlifte

Bahnbrechend ist die Neuerung im Bereich Treppenlifte. Bisher wurde ein existenzsicherndes Monatseinkommen von über 1500 Franken vorausgesetzt. Neu werden Treppenlift auch abgege­ben, wenn ein Mensch mit einer Gehbe­hinderung ausserhalb eines Heimes in einer Wohnung oder in einem Haus wohnt. Angesichts der Kosten von meh­reren zehntausend Franken für einen Treppenlift ist diese Veränderung ein Meilenstein. Nicht geregelt bleiben somit nur noch die Fälle, in denen ein Betroffener in einem Heim lebt und die Eltern oder Verwandten regelmässig be­suchen möchte. Hier besteht nach wie vor keine Leistungspflicht der IV.

## Türöffner

Ebenso erfreulich ist die überfällige Änderung im Bereich Türöffner bei Mehrfamilienhäusern. In der bisheri­gen Praxis konnte eine Person mit einer Körperbehinderung zwar alle Hilfsmittel in der Wohnung inklusive Wohnungstüre von der IV vergüten las­sen, nicht aber den in jedem Fall immer notwendigen Türöffner an der Haustüre des Hauses.

Die unverständliche und vom Bun­desgericht geschützte Praxis – im «Treffpunkt» wurde darüber berichtet – ist nun endlich aufgehoben, und Türöffner werden auch an der Gesamt­haustüre von der IV bezahlt.

## Jugendliche mit Hörbehinderung

In letzter Zeit verloren viele Jugend­liche mit Hörbehinderung den An­spruch auf eine Hilflosenentschädigung leichten Grades im Sonderfall, weil ihnen als Voraussetzung eine soge­nannte Hörschwelle unter Gebrauch des Hörgerätes angerechnet wurde. Nach Protesten von der Seite der Oh­renärzte und Audiologen wurde diese Bestimmung nun dahingehend geän­dert, dass die Hörschwelle, die für eine Leistung der IV notwendig ist, wieder ohne Hörgerät gemessen wird. Da die Betroffenen diese Hörgeräte nicht immer anhaben (können), ist damit wieder eine gute und vertretbare Lö­sung hergestellt, wie sie früher bestand.

Diese Verbesserungen auf Stufe Kreisschreiben betreffen zwar unter­schiedlich viele Personen, sind aber al­lesamt grosse Fortschritte. Procap hat sich in allen Bereichen intensiv und an vorderster Front dafür eingesetzt, dass diese Veränderungen zustande kamen.

*\* Martin Boltshauser, Rechtsanwalt und Leiter des Procap-Rechtsdiensts*

*Für einen Termin bei unserer Rechts­sprechstunde melden Sie sich bitte unter: 071 222 44 33.*

## Baubericht Wie die Procap-Stiftung zur Barrierefreiheit beiträgt

Procap St. Gallen-Appenzell führt nicht nur eine wirksame Baube­ratung. Die Sektion verwaltet auch die Stiftung zur Förderung des behindertengerechten Bauens. Sie hilft, Anlagen und Gebäude hindernisfrei zu machen, wo das Gesetz dies nicht eindeutig vor­schreibt. In der Region konnte so schon viel punkto Hindernisfrei­heit für eine breite Bevölkerungsschicht erreicht werden.

Editorial: Markus Alder / Mitarbeit: Roland Eberle

Wird ein Gebäude umgebaut oder neu erstellt, ist eine Baubewilligung dafür notwendig. Dann gilt es auch, die Gebäude hindernisfrei zu ertüchti­gen oder zu erstellen. Dies schreiben die Gesetze des Bundes mit dem Be­hindertengleichstellungsgesetz und jene der Kantone St. Gallen und beider Appenzell mit den Baugesetzen vor.

Was ist nun aber, wenn bestehende Bauten für Menschen mit Einschrän­kungen nicht zugänglich sind? In die­sem Falle ist der Eigentümer nicht verpflichtet, bauliche Massnahmen zu ergreifen. Die Stiftung für Förderung des behindertengerechten Bauens möchte genau hier ansetzen und bie­tet eine Anschub- oder Unterstüt­zungsfinanzierung an.

## Viele müssen profitieren können

Die Stiftung hat das Ziel, beste­hende Hindernisse zu beseitigen, auch wenn keine Pflicht für den Eigentü­mer besteht. Bedingungen für eine fi­nanzielle Unterstützung sind jedoch, dass die Massnahmen einem breiteren Nutzerkreis dienen und die Massnah­men nicht bereits aus gesetzlicher Sicht notwendig sind. Eine Unterstüt­zung für einzelne Personen – etwa ein Umbau in einer Wohnung aus Behin­derungsgründen – ist nicht möglich. Allenfalls bestehen Möglichkeiten im Rahmen einer Vorfinanzierung, wenn sich eine Finanzierung verzögert.

### Bild: Foto 1 Aussenansicht Mühleggbahn, Foto 2, Eine Frau verlässt mit ihrem Fahrrad den Ausgang der Mühleggbahn, Foto 3, eine Verkäuferin steht hinter der Verkaufstheke, hinter ihr Regale voll mit Verkaufsartikeln. Foto 4, ein Treppenaufgang für Fussgänger.

**Bereits viele wirksame Beiträge geleistet**

## Bereits viele wirksame Beiträge geleistet

Diverse Projekte konnten so bereits unterstützt werden: Im Begegnungs­platz Kellen in Goldach wurden mit dieser Hilfe verschiedene Spiel- und Betätigungsbereiche erstellt, die nun auch für Menschen mit Einschrän­kungen nutzbar sind.

Ein anderes Beispiel ist die neue Mühleggbahn der Stadt St. Gallen: Da das Quartier St. Georgen auch mit dem Bus erschlossen ist und dieses Verkehrsmittel aus gesetzlicher Sicht für Behinderte nutzbar sein muss, war eine Pflicht zur hindernisfreien Ge­staltung der Mühleggbahn nicht ein­deutig auszumachen.

Ebenfalls unterstützt wurde der neue Kiosk «Georg» gleich neben dem Bergausstieg der Mühleggbahn, in dem Personen mit Behinderungen unter Anleitung arbeiten können. Nebst dem Kioskbetrieb werden auch Kaffee und Kuchen angeboten, im Ver­kauf über die Gasse oder zum Konsum im kleinen Restaurant.

Bei diesen Beispielen konnte die Stiftung einen Beitrag leisten, um eine Verbesserung zur hindernisfreien Ge­staltung zu erzielen. Kleine Massnah­men bringen oft schon viel

Oft reichen auch nur kleinere, punktuelle Massnahmen für Verbesse­rungen. Dies zum Beispiel bei Zu­gangstreppen zu Restaurants oder Quartierläden. Wegen fehlender Hand­läufe sind diese für Menschen mit Geh einschränkungen oft nur sehr mühsam erreichbar.

Auch schwere Türen sind für alte Menschen oder Menschen mit einer Behinderung oft nur schwer zu öff­nen. Zusätzliche Handläufe oder der Einbau eines elektrischen Türöffners sind hier hilfreich. Auch hierbei lei­stete unsere Stiftung schon wiederholt Beiträge.

### *Markus Alder leitet die Baubera­tung von Procap St. Gallen-Appen­zell.*

## «Treffpunkt»

Herausgeber: Procap St. Gallen-Appenzell, Hintere Bahnhofstrasse 22, 9000 St. Gallen, Tel. 071 222 44 33 4 bis 6 Mal jährlich, Auflage 3300 Ex.

Redaktion: Michael Walther, Büelstrasse 58, 9630 Wattwil, Tel. 071 393 89 88, E-Mail: m-walther@bluewin.ch erker-druck rebstein, Andreas Kehl Redaktionsschluss Nr. 4/2020: 21. Setember 2020

**Reklame**: Reklame Sanitätshaus Schildknecht

für Orthopädie- und Rehabilitations-Technik

Zürcherstrasse Zürcherstrasse 85

9500 Wil 8500 Frauenfeld Tel. 071 / 911 38 48

Hegiberg Tel. 052 / 720 14 74

Büro und Privat 9527 Niederhelfenschwil 071 / 947 14 53

**Wir helfen Ihnen weiter**

**Procap St. Gallen-Appenzell:**

Hansueli Salzmann (Geschäfts-leitung), Claudia Jost (Beratungs-leiterin), Eveline Jau (Fachberaterin), Nadine Brander (Administration und Buchhaltung), Hintere Bahnhofstrasse 22, 9000 St. Gallen, Tel. 071 222 44 33, sga@procap.ch. Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Mo bis Fr, 8.30 bis 11.30; Mo bis Do, 14 bis 16 Uhr.

**Region St. Gallen:** Marlis Dürr, 071 534 18 69;

**Region Rorschach/ Um­gebung und St. Gallen Nord:** Ber­nadette Zimmermann, 071 855 51 91;

**Region Appenzell:** Barbara Willborn, 071 340 04 08;

**Region Rheintal:** Bernadette Zimmermann, 071 855 51 91;

**Region Fürsten­land:** Barbara Willborn, 071 340 04 08;

**Region Toggenburg:** Sylvie Hinterberger, 071 565 83 50;

**Region Gaster und See:** Christa Müller, Tel. 055 420 39 70;

**Jugend-gruppe:** Maya Schafflützel, 071 920 12 83.

**Sportgruppen Toggen­burg:** Team Bütschwil: Heidi Brun­ner, 079 538 43 03. Team Nesslau: Vreni Scharrer, 078 792 45 76.

**Spenden an Procap:** PC 90-4844-9, IBAN CH89 0900 0000 9000 4844 9.

**Reklame von mobil Center**

Behinderten-Fahrzeuge und Umbauten aller Art, Unterstützung bei Abklärungen mit STV-Ämtern, IV-Stellen oder anderen Kostenträgerstellen.

Mobil Center Von Rotz GmbH, Tannerstrasse 5a, 8374 Dussnang, Tel. 071 977 21 19Bild: Eine Begleitperson schiebt einen Rollstuhlfahrer in ein umgebautes Behindertenfahrzeug

### Bild 1: Eine Begleitperson hilft einer behinderten Frau aus einem umgebauten Fahrzeug zum Transfer in den Rollstuhl.

### Bild 2: Eine Begleitperson schiebt eine Rollstuhlfahrerin über eine Rampe in das umgebaute Fahrzeug.

## Teilen Sie der Stiftung Projektideen mit

*re.* Die Stiftung zur Förderung des behindertengerechten Bauens ist Procap St. Gallen-Appenzell an­gegliedert. Procap ist auch im Stif­tungsrat vertreten. Procap St. Gal­len-Appenzell gründete die Stiftung 2002 nach dem Erhalt zweier finan­zieller Zueignungen aus den Reihen des Vereins «Frohmut» aus Rappers­wil-Jona. Der Verein hatte das Ziel, behindertengerechte Wohnungen zu bauen, konnte dies jedoch wegen fortgeschrittenen Alters der Vorstandsmitglieder nicht mehr

realisieren. Der Verein beauftragte unsere Sektion, das behinderten-gerechte Bauen auch in Zukunft zu fördern.

Sollten Sie, liebe Leserinnen und Leser, ähnliche Beispiele kennen, bei denen die Stiftung einen Beitrag leisten könnte, motivieren Sie die Eigentümer, einen Antrag bei der Stiftung zu stellen. Dies an folgende Adresse: Stiftung zur Förderung des behindertengerechten Bauens,

c/o Procap St. Gallen-Appenzell, Hintere Bahnhofstrasse 22,

9000 St. Gallen.

# Seite 4

## Höcks und Aktivitäten Aufgrund der ungewissen Entwicklung bezüglich der vom Bund verhängten Massnahmen in Bezug auf das Coronavirus ist es nicht sicher, dass alle Veranstaltungen wie geplant durchgeführt werden können. Für die Disco LaViva beachten Sie bitte die Hinweise auf der jeweiligen Webseite. Für alle anderen Veranstaltungen erkundigen Sie sich bitte bei der zuständigen Regional- oder Sportgruppenleiterin.

## Für alle Regionen

**August 2020**

Di, 25., Lodi goo/Disco LaViva, Jugendbeiz talhof, Torstrasse 14, St. Gallen, ab 18 Uhr. www.lodigoo.ch.

**September 2020**

Di, 29, Lodi goo/Disco LaViva, Jugendbeiz talhof, Torstrasse 14, St. Gallen, ab 18 Uhr. www.lodigoo.ch.

**Oktober 2020**

Di, 27, Lodi goo/Disco LaViva, Ort siehe auf Homepage – talhof ist be­setzt, ab 18 Uhr. www.lodigoo.ch.

**November 2020**

Di, 24, Lodi goo/Disco LaViva, Jugendbeiz talhof, Torstrasse 14, St. Gallen, ab 18 Uhr. www.lodigoo.ch.

## St. Gallen

**September 2020** Di, 1., Höck, Ristorante-Pizzeria Vecchia Posta, Hintere Poststr. 18, St. Gallen, 18 bis 20 Uhr.

**Oktober 2020** Di, 6., Höck, Ristorante-Pizzeria Vecchia Posta, Hintere Poststr. 18, St. Gallen, 18 bis 20 Uhr.

**November 2020** Di, 3., Höck, Ristorante-Pizzeria Vecchia Posta, Hintere Poststr. 18, St. Gallen, 18 bis 20 Uhr.

**Dezember 2020** Di, 1., Höck, Ristorante-Pizzeria Vecchia Posta, Hintere Poststr. 18, St. Gallen, 18 bis 20 Uhr. Sa, 12., Weihnachtsfeier (Voranzeige).

## Rorschach/Umgebung, St. Gallen Nord + Gaiserwald

**August 2020** Do, 13., Höck, Rest. Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

**September 2020** Do, 10., Höck, Rest. Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

**Oktober 2020** Do, 15., Höck, Rest. Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

**November 2020** Do, 12., Höck, Rest. Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

**Dezember 2020** Kein Höck. Sa, 12., Weihnachtsfeier (Voranzeige).

## Appenzell AR + AI

**September 2020** Mo, 7., Höck, Betreuungszentrum Risi, Schwellbrunn, 14 bis 17 Uhr.

**Oktober 2020** Mo, 5., Höck, Hotel Heiden, Heiden, 14 bis 17 Uhr.

**November 2020** Mo, 2., Höck, Gasthaus Hof, Appenzell, 14 bis 17 Uhr.

**Dezember 2020** Mo, 7., Höck, Restaurant Park, Heinrichsbad, Herisau, 14 bis 17 Uhr. Sa, 12., Weihnachtsfeier (Voranzeige).

## Rheintal

**August 2020** Do, 13., Höck, Rest. Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

**September 2020** Do, 10., Höck, Rest. Hecht,Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

**Oktober 2020** Do, 15., Höck, Rest. Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

**November 2020** Do, 12., Höck, Rest. Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

**Dezember 2020** Kein Höck. Sa, 12., Weihnachtsfeier (Voranzeige).

Fürstenland

**August 2020** Do, 13., Höck, Rest. Landhaus, Niederuzwil, 14 bis 16.30 Uhr.

**September 2020** Do, 17., Höck, Rest. Landhaus, Niederuzwil, 14 bis 16.30 Uhr.

**Oktober 2020** Do, 15., Höck, Rest. Landhaus, Niederuzwil, 14 bis 16.30 Uhr. Sa, 24., Ausflug (siehe Beilage).

**November 2020** Do, 12., Höck, Rest. Landhaus, Niederuzwil, 14 bis 16.30 Uhr.

**Dezember 2020** Do, 3., Höck, Rest. Landhaus, Niederuzwil, 14 bis 16.30 Uhr. Sa, 12., Weihnachtsfeier (Voranzeige).

## Toggenburg

**August 2020** Mi, 26., Höck, Rest. Löwen, Ebnat-Kappel, 14 bis 16 Uhr (ausnahms­weise Mittwoch).

**September 2020** Do, 24., Höck, Kafi am Bach, Wattwil, 14 bis 16 Uhr.

**Oktober 2020** Do, 29., Höck, Café Huber, Lichtensteig, 14 bis 16 Uhr.

**November 2020** Do, 26., Höck, Madlen’s Café, Wattwil, 14 bis 16 Uhr.

**Dezember 2020** Kein Höck. Sa, 12., Weihnachtsfeier (Voranzeige).

**Turnen** Mittwochabend, in der Dorfturn­halle Bütschwil, 19.30 bis 20.30 Uhr (ausgenommen in den Schulferien). Mittwochabend, Turnhalle Johan­neum Nesslau, 18 bis 19 Uhr und 19 bis 20 Uhr (ausgenommen in den Schulferien).

## Gaster/See

**August 2020** Mi, 12., Höck, Rest. Seehof, Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

**September 2020** Mi, 9., Höck, Rest. Seehof, Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

**Oktober 2020** Mi, 14., Höck, Rest. Seehof, Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

**November 2020** Mi, 11., Höck, Rest. Seehof, Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

**Dezember 2020** Mi, 9., Höck, Rest. Seehof, Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr. Sa, 12., Weihnachtsfeier in Wangen SZ.

## Jugendgruppe

**2020 keine weiteren Veranstaltungen.**

## Spielst du gerne Unihockey?

... und bist du sportlich interessiert? Der Unihockeyclub Nesslau Special Sharks bietet dir Gelegenheit zu einem Probetraining – und zwar am Mittwoch, 26. August, von 18 bis 19 oder am Mittwoch, 9. September, von 19 bis 20 Uhr. Ort: Turnhalle Jo­hanneum, Neu St. Johann. Mitneh­men: Sportbekleidung und Hallen­schuhe. Du kannst einfach kom­men. Oder telefonieren oder schrei­ben an: Rolf Schlumpf, 079 545 19 46, rolf.schlumpf@hotmail.com. Die Trainings finden im Rahmen einer Turnstunde der Procap-Sport­gruppe Toggenburg statt. Procap ist der Selbsthilfeverband für Men­schen mit einem Handicap in den Kantonen St. Gallen und Appenzell. *procap*

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppe

## Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Erfahren, dass man nicht alleine ist

Wussten Sie, dass in St. Gallen die Kontaktstelle für Selbsthilfegrup­pen besteht – mit rund 180 Selbsthilfegruppen? Der «Treffpunkt» stellt die Institution und ihre Leiterin, Pamela Städler, vor.

### Bild: 4 Frauen und ein Mann in einem Raum in einem Selbsthilfegruppen-Gespräch.

## Selbsthilfe bietet neue Per­spektiven und hilft, aus der Ohnmacht auszubrechen.

Die Kontaktstelle für Selbsthilfe­gruppen in St. Gallen besteht bereits seit zwanzig Jahren. Die inzwischen rund 180 Selbsthilfegruppen treffen sich in unterschiedlichen Regionen in den Kantonen St. Gallen und Appenzell.

Die Themenvielfalt ist gross. Die Liste beginnt mit ADHS (Aufmerksam­keitsdefizit, Hyperaktivität) und geht weiter zu Essstörungen, Krebs, Parkin­son, Trauer bis zur Gruppe von Zwil­lingseltern. Am häufigsten sind Grup­pen zu körperbezogenen Themen, ge­folgt von psychischen und sozialen Themen.

## Pamela Städler, wozu wurde die Kontaktstelle Selbsthilfe­gruppe gegründet?

Damit Menschen mit denselben Krankheiten, einem gemeinsamen An­liegen oder in ähnlichen Lebenssitua­tionen Unterstützung und Akzeptanz finden. Die Kontaktstelle bietet einen Überblick über bestehende und ge­plante Selbsthilfegruppen, ist aber auch Anlauf-, Informations- und Bera­tungsstelle zum Thema Selbsthilfe.

## Was bringt eine Selbsthilfe­gruppe den Betroffenen?

Direkt Betroffene sowie Angehörige erleben Unterstützung und Solidarität, übernehmen aber durch die aktive Teilnahme auch Selbstverantwortung. Durch den Austausch mit Personen in derselben Lebenssituation entsteht das Gefühl, verstanden zu werden. Das stärkt das Selbstbewusstsein. Neue Per­spektiven entstehen und helfen, aus der Ohnmacht auszubrechen, die ein Schicksalsschlag auslösen kann.

## Wie gehen die Selbsthilfe­gruppen vor, jetzt wo Treffen durch das Coronavirus einge­schränkt sind?

Bis Ende April fanden schweizweit keine physischen Selbsthilfegruppen­treffen statt. Einzelne Selbsthilfegrup­pen trafen sich online. Per SMS, E-Mail, Telefon oder Skype konnte der Kontakt in der Gruppe trotz Isolation aufrechterhalten werden. Inzwischen treffen sich die meisten Selbsthilfe­gruppen unter entsprechenden Sicher­heitsvorkehrungen wieder persönlich.

**Können auch neue Selbsthilfe­gruppen gegründet werden?**

Selbstverständlich. Wir unterstüt­zen und beraten den Aufbau neuer Selbsthilfegruppen. Wer dies möchte, soll mit uns Kontakt aufnehmen.

## Wie kann jemand einer Selbst­hilfegruppe beitreten?

Meistens läuft der Erstkontakt über die Kontaktstelle. Wir klären gemein­sam mit der interessierten Person die Bedürfnisse – per E-Mail, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch. Sobald klar ist, welche Selbsthilfe­gruppe geeignet ist, geben wir die Kon­taktangaben der jeweiligen Kontaktper­son der betreffenden Gruppe weiter.

Die Kontaktperson gibt der interes­sierten Person weitere Auskünfte und nimmt sie am nächsten Gruppentref­fen in Empfang. Wir empfehlen, zwei, drei Gruppentreffen zu besuchen und sich dann zu entscheiden, ob man ver­bindlich teilnehmen möchte oder eine andere Hilfestellung in Anspruch nimmt.

## Die Kontaktstelle ist ein Projekt der Frauenzentrale St. Gallen. Wieso macht sie sich für Selbsthilfe stark?

Die Kontaktstelle ist eine ihrer fünf Beratungsstellen. Die Frauenzentrale anerbot sich vor 20 Jahren, die Träger­schaft für die Kontaktstelle für Selbst­hilfegruppen zu übernehmen. Diese Lösung ist weiterhin sehr zufriedenstel­lend, auch wenn die Selbsthilfeförde­rung kein spezifisches Frauenangebot ist. Unsere Dienstleistung steht Frauen wie Männern offen.

*Text und Interview: Michael Walther, «Treffpunkt»-Redaktor*

## Selbsthilfegruppen körperliche Erkrankungen

•Cochlea-Implantat, Betroffene, St. Gallen

•Cerebrale Parese (Bewegungsstörung durch frühkindliche Hirnschädigung), Betroffene, St. Gallen

•Freizeittreff für Menschen mit und ohne Handicap

•Hirnverletzungen, Betroffene und Angehörige, Buchs, St. Gallen

•Kinder mit Handicap, Eltern, Sarganserland, St. Gallen

•Kinder ohne Finger, Arm, Hand, Betroffene und Angehörige

•Kognitive Beeinträchtigungen, Betroffene, Angehörige

•Morbus Crohn (chronisch entzündliche Darmerkrankung), Betroffene, St. Gallen

•Morbus Wilson (Stoffwechselkrankheit der Leber), Betroffene, St. Gallen

•Multiple Sklerose, Betroffene und Angehörige, Jona, Staad, St. Gallen

•Plexusparese (Lähmung der Nerven, die Arm oder Hand versorgen), Eltern

•Polyarthritis, Betroffene, St. Gallen

•Stomaträger (künstlicher Darmausgang), Betroffene, St. Gallen

•Trisomie 21, Eltern, Rheintal, St. Gallen

## Selbsthilfegruppen im Aufbau

•Angst- und Panikstörungen, Betroffene, Rapperswil

•Burnout, Betroffene, St. Gallen

•Depression, Betroffene, Rapperswil, Rorschach

•Frauen ab 50, St. Gallen

•Fremdplatzierung, Eltern, St. Gallen

•Psychische Erkrankungen, Angehörige, St. Gallen

•Schizophrenie, Betroffene, St. Gallen

•Tinnitus, Betroffene, St. Gallen

•Trauer nach Suizid, Angehörige, St. Gallen