

# treffpunkt

Zeitschrift für Behinderte und Nichtbehinderte

Herausgeber: Procap St. Gallen-Appenzell Nr. 3-2020

40. Jahrgang Auflage: 3300 Exemplare Abonnement: Fr. 24.-/Jahr

## 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.



**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

**30. März 2019**  
**Flawil: Da gab es noch eine gemütliche GV. Leider fällt 2020 die Generalversammlung aus. Procap St. Gallen-Appenzell will kein Risiko eingehen.**

Bild: procap.



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](http://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.

## IV-Abstimmung Corona politisch missbraucht

**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 missbrauchen 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 Schlussabstimmung 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](http://www.procap.ch/de/news/meldungen) unter dem Titel «Bilanz zur IV-Weiterentwicklung».*

### Aus dem Inhalt

<b>Sicherheit geht vor</b>	Seite 1
Procap führt GV 2020 schriftlich durch.	
<b>Gut gemeistert...</b>	Seite 2
... haben Procap-Mitglieder die Covidkrise. Drei Statements.	
<b>Wertvolle Projekte</b>	Seite 3
Die Procap-Stiftung unterstützt wichtige Bauvorhaben.	

# «Personen mit psychischer Einschränkung hatten grosse Mühe»



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 eben-

falls 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»

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

## So erlebten die Mitglieder den «Lockdown»

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

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 Sensibi-

lisierung 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 Blindensportart, wo ich auch schon Turniere der Schweizer Meisterschaft organisierte. Und ich spiele wöchentlich Showdown, das Blindentischtennis. Ausserdem nehme ich an Wander- und Langlaufagern von «Plusport» teil. Dies fiel alles weg. Aber ich füllte meine Zeit mit den Spaziergängen, mit der ehrenamtlichen Tätigkeit und dem Zeitungslesen.

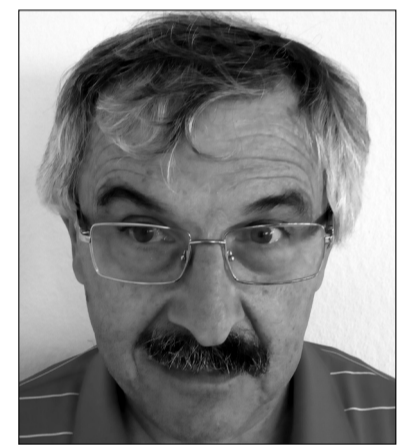
Wir kochten daheim und liessen es uns gutgehen. Ebenfalls komplett geschlossen war das St. Galler Freizeitatelier des Blindenverbands, das erst Anfang Juni wieder öffnete.

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 wie-



der 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 Halbbeer ist 64 Jahre alt und lebt in Goldach.*

# «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 Massnahmen 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 Subluxieren – 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 be-



suchte 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.*

**spieß + kühne**  
Ihr Sanitätshaus

**Das Elektromobil (E-Scooter) gibt Ihnen Freiheit und Mobilität - mit Sicherheit!**

Wir beraten Sie fachkundig, um den richtigen E-Scooter für Ihre Bedürfnisse zu finden.

spieß + kühne ag | Shopping Silberturm | 9006 St. Gallen | Tel 071 243 60 60  
Öffnungszeiten: Mo – Fr 8:00 – 12:00 und 13:30 – 18:00 Uhr | spieß-kuehne.ch

# Rechtsecke **Neuerung bei den Hilfsmitteln war läng fällig**

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

MARTIN BOLTSHAUSER\*

Türöffner werden auch an der Gesamthäustüre von der IV bezahlt.

## 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 vergütet 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

## 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 zustandekamen.

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

Für einen Termin bei unserer Rechtsprechstunde 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.

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



**Hindernisfreier Einstieg zur Mühleggbahn in St. Gallen (Bilder oben), hindernisfreier Kiosk «Georg» beim Bergausstieg der Mühleggbahn mit Arbeitsmöglichkeit für Personen mit Handicap, Handlauf beim neu freigelegten Bach zwischen Riethüsi und St. Georgen: Sie sind wirksame Projekte der Stiftung zur Förderung des behindertengerechten Bauens von Procap. Das Engagement nützt: eine Woche nach einem Telefonat von Ex-Procap-Geschäftsleiter Roland Eberle bei der Verwaltung war der Handlauf im Tal der Demut angebracht.**

Bilder: Roland Eberle.

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.

## 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 Zugangstreppe zu Restaurants oder Quartierläden. Wegen fehlender Hand-

läufe sind diese für Menschen mit Geheinschränkungen 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.

## Teilen Sie der Stiftung Projektideen mit

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 behindertengerechte 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.

## «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. Sept. 2020

PS

### Sanitätshaus

für Orthopädie- und  
Rehabilitations-Technik

### childknecht

Zürcherstrasse 8  
9500 Wil  
Tel. 071 / 911 38 48

Zürcherstrasse 85  
8500 Frauenfeld  
Tel. 052 / 720 14 74

Hegiberg  
9527 Niederhelfenschwil

Büro und Privat:  
071 / 947 14 53

## Wir helfen Ihnen weiter

**Procap St. Gallen-Appenzell:** Hansueli Salzmann (Geschäftsleitung), Claudia Jost (Beratungsleiterinnen), Eveline Jau und Ilona Dübendorfer (Fachberaterinnen), 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.

**Die Büros bleiben derzeit geschlossen. Procap St. Gallen-Appenzell bleibt telefonisch und per Mail erreichbar.**

**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:** Bar-

bara Willborn, 071 340 04 08; **Region Toggenburg:** Sylvie Hinterberger, 071 565 83 50; **Region Gaster und See:** Christa Müller, Tel. 055 420 39 70; **Jugendgruppe:** 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.

**Seit über 20 Jahren Ihr Spezialist für:**

Profitieren Sie von unserer Unterstützung

### Behinderten-Fahrzeuge und Umbauten aller Art

**Unterstützung bei Abklärungen mit STV-Ämtern, IV-Stellen oder anderen Kostenträgerstellen**

mobilcenter

**mobilcenter von rotz gmbh**  
Tanneggerstrasse 5a, 8374 Dussnang  
Telefon 071 977 21 19

Schauen Sie in unsere vielseitige Homepage: [www.mobilcentergmbh.ch](http://www.mobilcentergmbh.ch)

## Infos 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 + Gaiserswald

#### 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.

# 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.



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

Bild: z.Vg.

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 Zwillingseletern. 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 Träger-schaft 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, St. Gallen
- Plexusparese (Lähmung der Nerven, die Arm oder Hand versorgen), Eltern
- Polyarthrit, 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

## 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 Uhr oder am Mittwoch, 9. September, von 19 bis 20 Uhr. Ort: Turnhalle Johanneum, Neu St. Johann. Mitnehmen: Sportbekleidung und Hallenschuhe. Du kannst einfach kom-

men. 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.