

# treffpunkt

Zeitschrift für Menschen mit und ohne Behinderung Herausgeber: Procap St. Gallen-Appenzell Nr. 4-2023

43. Jahrgang Auflage: 3100 Exemplare Abonnement: Fr. 24.60 inkl. MwSt./Jahr

## Jan Raphael Seitz **Judo, Kochen, Selbständigkeit**

Procap-Mitglied Jan Raphael Seitz gewann am 24. Juni 2023 an den Special Olympics in Berlin für die Schweiz und den Judoclub Uster Silber. Dabei trainiert er erst seit fünf Jahren. Der «Treffpunkt» interviewte den in Rapperswil wohnhaften, aus Gossau stammenden Athleten.

INTERVIEW MICHAEL  
WALTHER, REDAKTOR  
«TREFFPUNKT»

**Jan Raphael Seitz, Sie arbeiten hier in Degersheim im «Säbli», dem «Säntisblick». Was tun Sie genau?**

Jan Raphael Seitz: Wir kochen für die BewohnerInnen des Altersheims das Mittag- und Abendessen. Ich bereite häufig die Salatsauce, aber auch alle anderen Gänge zu. Ich arbeite hier seit August 2014 von Montag bis Freitag. Wir sind zu sechst – unser Chef, vier andere Mitarbeitende und ich selbst.

**Erzählen Sie mir Ihren Werdegang?**

Ich habe Jahrgang 1995, wuchs in Frutigen BE auf und ging in Utzensdorf und Burgdorf zur Schule. Als wir in die Ostschweiz zogen, besuchte ich die HPS St. Gallen und Flawil. Im Buecherwäldli arbeitete ich als Hauspraktiker. Im «Säntisblick» konnte ich zuerst ein Praktikum als Koch absolvieren und zur Hälfte zur Schule gehen. Seit einigen Jahren arbeite ich nur noch als Koch.

**Haben Sie Geschwister?**

Ich habe eine Schwester.



**Was kochen Sie am liebsten?**

Cordon bleu und Spaghetti Carbonara. Beide sind meine Lieblingessen. Sie essen gerne und sind jetzt am richtigen Ort?

Ja, genau.

**Sie brauchen die Energie aber auch – denn Sie treiben intensiv Sport!**

Ja. Ich trainiere Judo – am Donnerstag in Uster und am Freitag in Balgach, meinem Hauptclub.



Procap-Mitglied Jan Raphael Seitz, zweitbesten Judoka seiner Alters- und Gewichtsklasse und Familie (kleines Bild) am 24. Juni an den Special Olympics in Berlin. Bilder: zVg.

**Sie interessieren sich noch für weitere Sportarten.**

Mit meinem Vater fuhr ich oft mit dem Tandem über Pässe, zum Beispiel über den Klausen. Ich fahre Ski und übe Stand-up-Paddeln. Generell laufe und spaziere ich sehr gerne. Gestern Abend erlebte ich einen sehr schönen Sonnenuntergang am See.

**Genau. Sie wohnen seit einem halben Jahr selbständig in Rapperswil. Was bedeutet Ihnen die Selbständigkeit?**

Ich habe mehr Freiheit, kann mehr selbst bestimmen und mehr machen, was ich will: kochen, putzen, das Bad reinigen, saugen, waschen. Bald erhalte ich eine Waschmaschine. Sie meinen es ernst mit der Selbständigkeit.

Sehr ernst! Es dauerte lange, bis es so weit war.

**Sie brauchen im Leben oft Geduld – wo zum Beispiel?**

Wenn der Chef am Telefon ist und ich weiterkochen möchte.

**Und beim Wohnen, in der Schule und im Sport?**

Beim Wohnen und in der Schule ja. Beim Sport nicht. Da kommt man immer sofort an die Reihe. Beim Stand- und Bodenrandori im Judo kommt man immer gleich dran. Da braucht es keine Geduld, sondern eine schnelle Reaktion. Entweder man legt den Gegner um – oder liegt selbst am Boden.

**Bei Ihnen muss immer etwas laufen – bei der Arbeit, beim Sport – und selbst beim Wohnen und Putzen, um es schöner zu haben.**

Genau. So ist es.

**Und Judo ist die wichtigste Sportart. Wie sind Sie denn zum Judo gekommen?**

Das war 2018 in einem Judolager in Poschiavo. Danach trainierte ich in Wittenbach, Kronbühl, Balgach und später auch noch in Uster, um mehr Gelegenheiten zu haben. Dieses Jahr konnte ich für Mike Reyes bei den

Swiss Olympics nachrutschen, weil dieser Schulterprobleme hatte.

**Hatte der Entscheid, Judo zu trainieren, auch mit Selbstverteidigung zu tun?**

Ja. Vor Jahren wurde ich im Zug einmal blöd angemacht. Jemand «töpelte» an mir herum. Ich sagte damals, dass man es durch den ganzen Zug hörte: «Stopp! Fertig!»

**Was würden Sie heute tun?**

Ich würde auch heute nicht kämpfen. Aber ich könnte es. Ich habe ein anderes Selbstbewusstsein.

**Welchen Judogurt tragen Sie eigentlich?**

Halborange. Ich erhielt diesen Gurt während Corona. In dieser Zeit konnten wir online trainieren. Unsere Trainer, Mario Bontognali und Cecilia Bontognali-Evenblij, ermöglichten Trainings über Video für Leute aus allen Ländern. Mario Bontognali trainiert hauptsächlich in Balgach und Cecilia Bontognali-Evenblij in Uster.

**Wie fühlten Sie sich, als Sie der zweitbeste Judoka der Welt in Ihrer Alters- und Gewichtsklasse wurden?**

Super. Ich zitterte fast, als man mir bei der Siegerehrung die Hand gab.

**Danach mussten Sie sicher viele Interviews geben.**

Nein. Die Medien haben es fast ein wenig verschlafen. Aber bei Radio SRF konnte ich ein Interview geben.

**Was bedeutet Ihnen Ihre Familie?**

Sie ist mir sehr wichtig. Meine Mutter und mein Vater unterstützen mich immer und glaubten an mich. Ich erlebte zu Hause immer viel Humor und Freude und erhielt so Kraft.

**Was sind Ihre Ziele?**

Weitermachen, dranbleiben!

**Gilt das für alle drei Sparten – Judo, Kochen und Selbständigkeit?**

Aber sicher!

**Jan Raphael Seitz, wir von Procap St. Gallen-Appenzell bedanken uns für das Interview und wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg, Freude und Verletzungs-freiheit!**

## Mehr Schutz für Betroffene



Liebe Leserin,  
lieber Leser,  
drei Mal in Serie veröffentlichten wir Beiträge

zum Thema Long Covid. Fazit: Weltweit gibt es schätzungsweise 65 Millionen Betroffene – mindestens. Fachleute halten die Zahl für zu tief. In der Schweiz dürfte ein Zehntel aller Covid-Infizierten Langzeitfolgen haben. Die Beeinträchtigungen sind schwer und gehen oft einher mit dauerhafter Erschöpfung: bis zum Stellenverlust. Medizinische Forschung braucht Zeit. Dazu unser letzter Artikel zu diesem Thema – Long Covid und Medizin.

Die Erkrankten gehen vergessen. Wir machten Long Covid zum Thema: Seit 69 Jahren setzt sich Procap St. Gallen-Appenzell für Menschen mit einer Beeinträchtigung ein. Im 43. Jahrgang tut dies schon der «Treffpunkt». Wer an Long Covid schwer leidet, verdient den raschen Support der IV. Doch die kneift. Einmal mehr. Auch das schrieben wir – in der letzten Ausgabe.

Nebst Covid berichten wir im «Treffpunkt» von Procap-Mitglied Jan Raphael Seitz. Er wurde nach nur wenigen Jahren Training an den Special Olympics Judo-Champion. Jan Raphael Seitz kämpft auch für Selbständigkeit. Sie finden Berichte über die Anlässe unserer Regionalgruppen sowie die Wettkämpfe der Procap-Sportgruppen. Dazu einen Bericht über das 7. Elternforum – auch das eine Initiative von Procap St. Gallen-Appenzell.

Wir setzen uns weiterhin für Sie und die Gleichstellung von Menschen mit einem Handicap ein.

Michael Walther, Redaktor «Treffpunkt»  
Procap St. Gallen-Appenzell

## Aus dem Inhalt

<b>Champion</b> Der Judoka aus Gossau ist Zweitbesten der Welt.	Seite 1
<b>Long Covid</b> Ursachen unklar – Forschung braucht Zeit.	Seite 2
<b>Elternforum</b> Inklusion beginnt früh, wissen Betroffene.	Seite 4

# Long Covid und Medizin **Gute Forschung braucht Zeit**

In den vorvergangenen «Treffpunkt»-Ausgaben erzählten wir die Geschichte zweier Long-Covid-Betroffener. In der letzten Nummer thematisierten wir den (ungenügenden) Versicherungsschutz der Betroffenen. Wie sieht es nun aus mit dem Stand der medizinischen Forschung? Der vorerst letzte Teil unserer Serie zu Long Covid.

**MICHAEL WALTHER,**  
**REDAKTOR «TREFFPUNKT»**

## **Die Definition von Long oder Post Covid**

Von einer «Post-Covid-19-Erkrankung» («Long Covid») wird gesprochen, wenn die Symptome mit einer wahrscheinlichen oder bestätigten Sars-Covid-2-Infektion innerhalb von drei Monaten nach der Infektion auftreten, wenn sie mindestens zwei Monate anhalten und sich nicht durch andere Ursachen erklären lassen.

Die Symptome von Long Covid wurden in unserer Berichterstattung in den früheren «Treffpunkt»-Ausgaben aufgezählt. Die Folgen sind grippeähnlich. Kurzatmigkeit, Herzrasen, starke Müdigkeit und Erschöpfung oder Konzentrationsprobleme zählen dazu.

Von «Long Covid» spricht man, wenn zwischen der vierten und zwölften Woche nach der Infektion noch Symptome vorhanden sind. Bleiben die Symptome weiterhin bestehen, wird vom «Post-Covid-19-Syndrom» gesprochen. So lautet die Kriterienliste der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

## **Zahl der Fälle**

Schätzungen gehen von über 65 Millionen Fällen weltweit aus. Dr. Georg Hafer (s. Box rechts unten) hält diese Zahl für zu tief. Die schweizerische Covid-Task-Force geht davon aus, dass rund zehn Prozent aller Covid-Betroffenen an längerdauernden gesundheitlichen Beschwerden leidet.

30 Prozent aller nicht hospitalisierten Covid-Erkrankten entwickeln Long-Covid-Symptome. 50 bis 70 Prozent der Hospitalisierten haben beispielsweise Organprobleme. 10 bis 12 Prozent aller Geimpften entwickeln betreffende Symptome.

85 Prozent der PatientInnen mit Symptomen nach sechs Monaten haben auch nach einem Jahr noch Symptome.

Immerhin nimmt die Zahl derjenigen, die nach sechs, zwölf oder 24 Monaten noch Symptome haben, langsam ab. Andererseits: Wer von Beeinträchtigungen des zentralen Nervensystems betroffen ist, leidet häufig langfristig.

## **Risikofaktoren**

Zwei Drittel der Post-Covid-Betroffenen sind Frauen: Die Gründe sind nicht geklärt. Doch sie haben das stärkere Immunsystem. Dieses schützt zwar vor stärkeren Krankheitsverläufen, (über-)reagiert dann aber auch möglicherweise häufiger. Ebenfalls ein erhöhtes Risiko für Post Covid haben Personen mit Diabetes, rheumatischen- und Entzündungskrankheiten, Allergien sowie teilweise ADHS.

## **Lebensqualität**

Die Lebensqualität mit Post-Covid-

19 ist nach allen Studien und Kriterien häufig massiv eingeschränkt, variiert aber von Fall zu Fall.

## **Was passiert bei Post-Covid-19?**

Die Gründe, was genau hinter Post-Covid-19 steckt und wie es dazu kommt, sind nach wie vor unklar.

Insgesamt wurden mehr als 200 Symptome für Post-Covid-19 gezählt. Jeder und jede Betroffene hat daher sein oder ihr eigenes Symptompaket.

zuerst ausgeschlossen. Wenn die Kriterienliste der WHO erfüllt ist, kann auf einen Zusammenhang geschlossen werden.

Hunde sind mitunter imstande, Post-Covid-19 wahrzunehmen.

Bei Post-Covid-19 liegt der Cortisolwert oft tiefer. Die Substanz ist wichtig für die Aufrechterhaltung des Blutdrucks. Weil das Cortisol auch bei anderen Krankheiten tieferliegen kann, ist auch dies nicht beweisend.

empfohlen werden: «Wir wissen nicht, wem sie wie lange helfen und wem gar nicht», sagt Dr. Georg Hafer.

Verschiedene Methoden wie Autoimmun-Unterdrückung, das Entfernen von Autoantikörpern oder der Einsatz von Antioxidantien sind unsicher.

Erwiesen ist, dass physische und sportliche Aktivität bei Post-Covid-19 schadet – insbesondere bei der Überlappung mit Chronique Fatigue: Bei 75 Prozent der Betroffenen verschlechtern

verringert werden können, um so einer Belastungsintoleranz (auch PEM) vorzubeugen.

Dies erfordert im Alltag eine detaillierte Planung aller – körperlichen oder geistigen – Aktivitäten. Wenn sich die Belastung verringert, verschwinden die Post-Covid-19-Symptome nicht, aber den Betroffenen geht es besser.

Gleichzeitig bedeutet diese schrittweise Alltagsplanung Verzicht – den sowohl die Betroffenen als auch ihre Nächsten aushalten müssen.

## **Gibt es Forschung und Studien?**

Ja. In Basel läuft eine Studie mit einem Multiple-Sklerose-Medikament.

Man weiss, dass ein Teil der Post-Covid-19-PatientInnen ein spezielles Eiweiss im Blut haben. Ein Medikament könnte das Eiweiss binden und Konzentrationsstörungen verbessern. Eine solche Studie läuft an mehreren Gesundheitszentren in der Schweiz.

In Spanien läuft eine Studie betreffend Blutwäsche.

International laufen zahlreiche Studien, zum Beispiel in Südafrika eine mit starker Blutverdünnung. Dies mit den entsprechenden Blutungskomplikationen, und daher nicht zu empfehlen.

Georg Hafer: «Unser oberstes Ziel ist, zu helfen. Es ist nicht geholfen, wenn wir unkontrolliert Dinge geben, von denen wir nicht wissen, was sie bewirken.»

«Trotz allem Verständnis für Menschen, die aus der Not heraus alles Mögliche ausprobieren», sagt der Arzt, «warne ich, wenn Nebenwirkungen nicht überblickbar sind.»

Es bleibt, auf Studien- und Forschungsergebnisse zu warten. «Forschung braucht Zeit», sagt Dr. Georg Hafer. Ein neues Blutdruckmedikament zu entwickeln, dauere etwa fünf bis zehn Jahre – und dort sei das Ziel, was im Körper bewirkt werden müsse (das «target» im Körper), klar.

«Bei Post-Covid-19 wissen wir noch nicht, was behandelt werden muss.»

## **Long-Covid-Sprechstunde Kantonsspital St. Gallen**

<https://www.kssg.ch/aim/leistungsangebot/long-covid-sprechstunde-medamb>

## **Long Covid Schweiz**

<https://long-covid-info.ch/>



**Dr. Georg Hafer vom Kantonsspital St. Gallen trug am 6. Juni an seinem Vortrag alle Informationen über die medizinischen Ursachen von Long Covid zusammen. Betroffene brauchen viel Geduld.** Bild: Long Covid Schweiz.

Während sieben Monaten nach einer akuten Erkrankung an Sars-2 ist das Virus in verschiedenen Organsystemen nachweisbar.

Häufig führt Sars-Cov-2 bei Post-Covid-Betroffenen eine Veränderung der Darmbesiedlung herbei. Gewisse Zellen im Immunsystem sind nachweisbar betroffen, und es kommt zu Autoimmunreaktionen.

Es kommt zu Durchblutungsstörungen – als mögliche Ursache für eine geringe Belastbarkeit («Belastungsintoleranz»). Auch Gefässinnenwände können sich entzünden.

Vermutlich verklumpen einzelne Bestandteile des Blutes. Dies bewirkt kleine Verstopfungen. Durchblutungsstörungen sind die entsprechende Folge. Es könnte sein, dass der Nervus Vagus (hemmender Nerv) geschädigt und der Sympathicus im Verhältnis dazu überaktiviert wird: Dies führt zu Herzrasen und Schwitzen.

Auch periphere Nerven (am Rand des Körpers) sind betroffen. Dies würde Schmerzen in den Extremitäten (Händen, Füßen) erklären.

## **Kann man es nachweisen?**

Die Diagnose erfolgt vorderhand nach dem Ausschlussverfahren. Definierende Marker gibt es noch nicht. Krankheiten mit ähnlichen Symptomen, die gut nachweisbar sind, werden

Ein eindeutiger Nachweis wäre versicherungstechnisch wichtig.

## **Parallele zum Chronique-Fatigue-Syndrom**

Viele Symptome bei Post-Covid-19 und dem Chronischen Fatigue-Syndrom (abgekürzt ME/CFS) ähneln sich.

Auch ME/CFS tritt häufig nach Viruserkrankungen auf. Bei 30 bis 50 Prozent der Post-Covid-19-Erkrankten bestehen Überlappungen bei den Symptomen. Beweisend ist aber auch das nicht.

Post-Covid-19 und CFS oft gemein ist zum Beispiel auch eine Störung des zentralen Nervensystems, die POTS genannt wird: Bei Lagewechseln steigt der Herzschlag sehr schnell an und es entsteht Schwindel.

Aus diesem Grund und wegen der häufigen Überlappung mit ME/CFS sind bei Post-Covid-19-Erkrankten Leistungstests, wie sie die Versicherung oft verlangt, nicht angeraten.

## **Was lindert oder heilt?**

Es gibt einen erfolgreichen Fall eines Blutwäscheverfahrens. Der Erfolg ist voraussichtlich nicht dauerhaft.

Sowohl der Einsatz eines Blutwäscheverfahrens als auch von Stoffen, die bei der (Über-)Reaktion des Immunsystems entstehen, könne nicht

sich die Symptome. Bei weniger als einem Prozent ergibt sich eine Verbesserung.

## **Ist Post-Covid-19 eine psychische Problematik?**

Viele Betroffene müssen tatsächlich mit diesem Vorurteil leben.

Post-Covid-19 ist keine psychische Problematik. Aber je länger es dauert, desto stärker schlägt es auf die Psyche. Folglich kann eine psychotherapeutische Begleitung von Post-Covid-19 empfehlenswert sein.

Eine kleine Gruppenauswertung ergab, dass sich bei Post-Covid-19-Betroffenen statistisch bedeutsame Verbesserungen hinsichtlich Depression und Lebensqualität ergaben.

## **Pacing**

In der Long-Covid-Sprechstunde am Kantonsspital St. Gallen wird weiterhin als Therapie das sogenannte Pacing forciert. Es bedeutet die Anleitung, wie kognitive und mentale beziehungsweise körperliche Belastungen gezielt

## **Vortrag am 6. Juni 2023**

Die Informationen für diesen Text stammen grösstenteils aus dem Vortrag «Long Covid – Forschungsstand und wie weiter», den Dr. Georg Hafer am 6. Juni 2023 in Goldach hielt. Er ist Leitender Arzt an der Klinik für

Allgemeine Innere Medizin/Hausarztmedizin und Notfallmedizin und leitet die Long-Covid-Sprechstunde am Kantonsspital in St. Gallen. Der Vortrag wurde vom Verein Long Covid Schweiz organisiert. mw.

## Gelungener Brunch Appenzell, Fürstenland und St. Gallen

Die Procap-Regionalgruppen beider Appenzell, Fürstenland sowie Stadt St. Gallen feierten am Samstag, 10. Juni, den Brunch im «Casino» Herisau. Das Büffet war wie immer reichhaltig und erfüllte alle Wünsche. Der Anlass dauerte von 9.30 bis 14.30 Uhr. Rund fünfzig Personen waren anwesend und kamen auf ihre Rechnung.

Barbara Willborn



## Brunch in der Backstube in Widnau

Erneut luden die Regionalgruppen Rorschach sowie Rheintal am 17. Juni zum alljährlichen Brunch in die Backstube in Widnau ein. Es freute uns, dass wir viele bekannte, aber auch neue Gesichter begrüßen durften – schön wart ihr mit dabei!

So genossen wir die Köstlichkeiten vom Büffet, das keine Wünsche offen liess. Von Süss bis Salzig war für alle etwas dabei. Bei geselligen Gesprächen wurde diskutiert, gelacht, und so verging die Zeit im Nu. Herzlichen Dank



für euer Kommen und bis zum nächsten Mal. *Manuela Kobler, Sigrid Brack*

## Erfolgreicher Besuch der «Erlebniswelt»

15 Teilnehmende der Regionalgruppe Toggenburg besuchten am Samstag, 3. Juni, die Attraktionen der «Erlebniswelt Toggenburg» in Lichtensteig. Zuerst besichtigten sie die Chügelibahn, eine Sonderausstellung. Alle durften selber ausprobieren. Manche schauten einfach zu und hatten so ihre Freude.

Die Vorführung der grossen Modell-eisenbahn faszinierte alle. Zum Mittagessen hatten der Präsident der «Erlebniswelt», Andreas Hinterberger, und seine Frau Ursula extra für uns einen feinen Wurst-Käse-Salat zubereitet. Man konnte sich den Magen richtig füllen.

Zwei Gruppen befassten sich bei Führerin Kathrin Sigrist intensiv mit Puppen und bei Sepp Schlumpf mit



Landmaschinen. Der Präsident übersetzte in einfache Sprache und fügte manchen Witz hinzu. Den Rest der

freien Zeit bis 15 Uhr genossen die meisten bei Kaffee und einer Glacé auf eigene Kosten. *Sylvie Hinterberger*

## Die Sportgruppen am «Chrüzegglauf»



Am Samstag, 27. Mai 2023, liefen unsere Sportgruppen Toggenburg am «Kreuzegg Classic» mit.

Dabei wurde die Strecke des Dorf- laufs von 900 Metern für Menschen mit Handicap angepasst. Sieben Teilneh-

mende des Teams Bütschwil sowie vier aus Nesslau waren am Start.

Die SportlerInnen zeigten vollen Einsatz und waren schnell unterwegs. Alle erreichten die Ziellinie.

*Petra Bachmann*

## Procap organisiert das «Spiel ohne Grenzen»

Einen Grossaufwand leistete das Team Bütschwil der Sportgruppe Toggenburg mit der Organisation des «Spiels ohne Grenzen» vom Samstag, 23. September 2023. Rund 90 Sportlerinnen und Sportler verschiedenster Institutionen waren im Einsatz – unter ihnen Plusport Behindertensport Winterthur sowie Glarus, Stiftung Scalotas Scharans, Buecherwäldli, Sportgruppe March Höfe und manche mehr.

Die zehn Posten standen unter dem Motto «Ran an die Arbeit»: Automechaniker, Schreiner, Service, Pöstler, Koch, Feuerwehr, Maurer, Werkzeugmacher, Pflegefachfrau und Gärtner.

Der ganze Anlass konnte draussen durchgeführt werden. Im Einsatz standen auch die Maskottchen Mario und Bob der Baumeister sowie zahlreiche tolle HelferInnen, Eltern, Geschwister und KuchenbäckerInnen für unsere

kleine Festwirtschaft. Kulinarisch versorgt wurden die Teilnehmenden vom Zivilschutz unter der Leitung von Roman Schmid.

Es konnte auf tolle SponsorInnen gezählt werden. Zu ihnen zählten: Rigotex (Badetücher), Ovo Riegel von Wander, Ice Tea von Nahrungsmittel Bischofszell, Äpfel der Landi sowie zahlreiche Geschäfte, die Käppli schenkten. *Petra Bachmann*



## Teilnahme am Sporttag in Sargans



Die Sportgruppe Bütschwil war auch am Procap-Sporttag vom 2. September 2023 in Sargans präsent. Eine Gruppe holte bei der Pendelstafette den dritten Rang.

Die Teilnehmenden kämpften um gute Plätze auch bei beim Korbball, Sla-

lom, 80-Meter-Lauf sowie dem 30-Minuten-Bewegungslauf.

Die elf SportlerInnen und drei Begleitpersonen fuhren nach dem erfolgreichen, sonnigen Tag zufrieden mit dem Zug ins Toggenburg zurück.

*Petra Bachmann*

### Impressum «Treffpunkt»

Herausgeber: Procap St. Gallen-Appenzell, Hintere Bahnhofstrasse 22, 9000 St. Gallen, Tel. 071 222 44 33

4 bis 6 Mal jährlich, Auflage 3100 Ex.

Redaktion: Michael Walther, Bülstrasse 58, 9630 Wattwil, Tel. 071 393 89 88, E-Mail: m-walther@bluewin.ch

erker-druck rebstein, Andreas Kehl

Redaktionsschluss Nr. 1/2024: 26. Jan. 2024

Wir rotieren ...

erker-druck  
... gerne für Sie

erker-druck rebstein | Andreas Kehl  
Balgacherstr. 26 | 9445 Rebstein  
Tel. 071 770 03 70  
info@erker-druck.ch | erker-druck.ch



Seit über 20 Jahren Ihr Spezialist für:

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

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)

Profitieren Sie von unserer Unterstützung



## Infos Höcks und Aktivitäten

### Für alle Regionen

#### November 2023

Sa, 25., Weihnachtsmarkt Innsbruck (siehe Beilage).

#### Januar 2024

Do, 25., Jass- und Spielnachmittag in Goldach (siehe Beilage).

#### März 2024

Sa, 23., Generalversammlung in Altstätten (Voranzeige).

### St. Gallen + Gaiserwald

#### November 2023

Di, 14., Höck, Restaurant Brauwerk, St. Gallen, 18 bis 20 Uhr.

#### Dezember 2023

Sa, 2., Adventsfeier in Rorschach (siehe Beilage).

#### Januar 2024

Di, 9., Höck, Restaurant Brauwerk, St. Gallen, 18 bis 20 Uhr.

#### Februar 2024

Di, 6., Höck, Restaurant Brauwerk, St. Gallen, 18 bis 20 Uhr.

#### März 2024

Di, 5., Höck, Restaurant Brauwerk, St. Gallen, 18 bis 20 Uhr.

### Rorschach/Umgebung

#### Dezember 2023

Sa, 2., Adventsfeier in Rorschach (siehe Beilage).

#### Januar 2024

Do, 11., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

#### Februar 2024

Do, 8., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

#### März 2024

Do, 14., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

### Appenzell AR + AI

#### Dezember 2023

Sa, 2., Adventsfeier (siehe Beilage).

Mo, 11., Höck, Restaurant Park, Heinrichsbad, Herisau, 14 bis 17 Uhr.

#### Januar 2024

Mo, 8., Höck, Restaurant Park, Heinrichsbad, Herisau, 14 bis 17 Uhr.

#### Februar 2024

Mo, 5., Höck, Restaurant Park, Heinrichsbad, Herisau, 14 bis 17 Uhr.

#### März 2024

Mo, 11., Höck, Restaurant Park, Heinrichsbad, Herisau, 14 bis 17 Uhr.

### Rheintal

#### November 2023

Do, 16., Spielnachmittag Rheintal, Info: Manuela Kobler, Tel. 071 766 25 65.

#### Dezember 2023

Sa, 2., Adventsfeier in Rorschach (siehe Beilage).

#### Januar 2024

Do, 11., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

#### Februar 2024

Do, 8., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

#### März 2024

Do, 14., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

### Fürstenland

#### November 2023

Do, 16., Höck, Hotel Uzwil, Uzwil, 14 bis 16.30 Uhr.

#### Dezember 2023

Sa, 2., Adventsfeier (siehe Beilage).

Do, 14., Höck, Hotel Uzwil, Uzwil, 14 bis 16.30 Uhr.

#### Januar 2024

Do, 18., Höck, Hotel Uzwil, Uzwil, 14 bis 16.30 Uhr.

#### Februar 2024

Do, 15., Höck, Hotel Uzwil, Uzwil, 14 bis 16.30 Uhr.

#### März 2024

Do, 21., Höck, Hotel Uzwil, Uzwil, 14 bis 16.30 Uhr.

### Toggenburg

#### Dezember 2023

Sa, 2., Adventsfeier in Dietfurt (siehe Beilage).

Do, 21., ökum. Mittagstisch 12 Uhr, Evang. Kirche Wattwil. Anmeldung: Sylvie Hinterberger, Tel. 071 565 83 50, bis 20.12.23 spätestens 9.30 Uhr. Kosten Fr. 10.–/Person.

#### März 2024

Sa, 16., Osterbacken bei Thurbeck Wattwil, 13.30 bis ca. 16 Uhr (Voranzeige).

#### Turnen

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

### Gaster/See

#### Dezember 2023

Sa, 2., Adventsfeier, Freienbach, 14 bis 17 Uhr. Mit Anmeldung. Genaue Angaben siehe Homepage [www.procap-marchhoeffe.ch](http://www.procap-marchhoeffe.ch).

Mi, 13., Höck, Rest. Seehof, Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

#### Januar 2024

Mi, 10., Höck, Rest. Seehof, Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

#### Februar 2024

Mi, 14., Höck, Rest. Seehof, Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

#### März 2024

Mi, 13., Höck, Rest. Seehof, Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

### Jugendgruppe

#### November 2023

Sa, 18., Fondueplausch im Fonduebeizli, Treffpunkt St. Gallen Bahnhof, 11 Uhr. Anmeldung: Katrin Hefti, Tel. 071 866 24 47.

# 7. Elternforum 2023 Die Integration beginnt in der Schule

«Die Kinder von heute sind die Arbeitgeber\*innen von morgen», lautete das Statement. Es wurde auf dem Podium des 7. Procap-Elternforums von einem Vater abgegeben. Das Forum, das am Samstag, 9. September 2023, im Pfalz Keller in St. Gallen stattfand, stand unter dem Motto «Integration in den Arbeitsmarkt – Unterstützung und Stolpersteine».

Über hundert Personen trafen sich an diesem Samstagmorgen im Pfalz Keller St. Gallen, um Informationen auszutauschen, wie die Integration von Jugendlichen in den Arbeitsmarkt gelingen könnte.

Nach einem kurzen Einführungsreferat von Martin Boltshauer – er leitet den Rechtsdienst von Procap Schweiz – zu Unterstützungsangeboten und Stolpersteinen, schilderten Eltern und Jugendliche ihre Erfahrungen, ob und wie eine Integration in den Arbeitsmarkt in ihrem Fall erfolgreich war.

### Beziehungen, Sozialkompetenz und Jobcoachings entscheiden

Auffallend an allen Ausführungen war, dass ein grosses Beziehungsnetz und soziale Kompetenzen das A und O bei der Lehrstellensuche sind. Wurde ein Lehrbetrieb gefunden, dann wurden begleitende Massnahmen wie die Begleitung durch ein professionelles Job-Coaching sehr geschätzt. Einig waren sich die Teilnehmer\*innen in



**Inklusion beginnt früh. Die Integration ins Bildungssystem trägt bei, dass die Gleichstellung von Menschen mit Beeinträchtigung selbstverständlich wird.** Bild: procap.

der anschliessenden Podiumsdiskussion, dass Integration und somit wahre Inklusion bereits im frühen Kindesalter stattfinden müsse.

Eine sinnvolle Integration in das reguläre Bildungssystem trägt zu einem frühen Selbstverständnis bei, dass Menschen mit Behinderungen in allen Lebenslagen gleichgestellt sind. Nur wenn die Gesellschaft darauf sen-

sibilisiert wird, werden Menschen mit Behinderungen nicht mehr als Belastung, sondern als Bereicherung wahrgenommen.

Beim anschliessenden Apéro konnten gemachte Erfahrungen geteilt und Tipps ausgetauscht werden. Zudem standen Fachpersonen im Bereich Job-Coaching den Besucher\*innen für Fragen zur Verfügung.

## Inklusionsinitiative Bitte sammeln Sie weiter Unterschriften für gleiche Rechte!

«Entschuldigung, würden Sie sich wehren, wenn wir Ihnen Ihre Rechte in der Schweiz wegnehmen würden?» Grosse Augen und ein «Aber, Hallo!». Und schon sind wir mitten im Thema:

Noch immer gibt es in der Schweiz Menschen mit Behinderungen, die in ihren Rechten massiv eingeschränkt werden, und von einer Gleichstellung sind wir noch meilenweit entfernt. Damit muss Schluss sein, und die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen muss endlich in der Bundesverfassung verankert werden.

### Sammeln Sie aktiv mit!

Auch wenn nicht alle Personen für die stichhaltigen Argumente empfänglich sind, füllt sich der Unterschriftenbogen langsam. Aber langsam reicht nicht. Um innerhalb der Frist die notwendigen 100 000 gültigen Unterschriften zu sammeln, brauchen wir Ihre Unterstützung.



**Für Gleichstellung kämpfen oder auf gleiche Rechte weiterhin verzichten: Sammeln Sie Unterschriften für die Inklusions-Initiative.** Bild: procap.

Freunde, Bekannte, Kollegen und Kolleginnen, Nachbarn – alle Stimmberechtigten können die Initiative unterschreiben. Bitte argumentieren Sie und sammeln Sie – sammeln Sie Unter-

schriften. Wir zählen auf Sie. Unterschriftenkarten können auf der Homepage [www.inklusions-initiative.ch](http://www.inklusions-initiative.ch) heruntergeladen oder auf unserer Geschäftsstelle angefordert werden. *procap*.

## Wir helfen Ihnen weiter

### Procap St. Gallen-Appenzell:

Hansueli Salzmann (Geschäftsleitung), Claudia Jost (Beratungsleiterin), Gisela Imoberdorf und Ilona Dübendorfer (Fachberaterinnen), Nadine Brander (Leitung) und Margrith Bischof-Hofstetter (Administration und Buchhaltung), Erika Jochum (Sekretariat), Hintere Bahnhofstrasse 22, 9000 St. Gallen, Tel. 071 222 44 33, [sga@procap.ch](mailto:sga@procap.ch). Öffnungs-

zeiten der Geschäftsstelle: Mo bis Fr, 8.30 bis 11.30 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung.

**Region St. Gallen und Gaiserwald:** vakant; **Region Rorschach und Umgebung:** Sigrüd Brack, 071 571 34 93; **Region Appenzell:** Barbara Willborn, 071 340 04 08; **Region Rheintal:** Manuela Kobler, 071 766 25 65; **Region Fürstentland:** 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; **Jugendgruppe:** Maya Schafflützel, 071 920 12 83. **Sportgruppe Toggenburg:** Team Bütschwil: Petra Bachmann, 079 722 56 19; Team Nesslau: Vreni Scharrer, 078 792 45 76. **Spenden an Procap:** PC 90-4844-9, IBAN CH89 0900 0000 9000 4844 9.

UNSERE HIGHLIGHTS FÜR KALTE TAGE

MIT 10% RABATT



WÄRMEWÄSCHE VON EUSANA



HOMEPADS ANTI-RÜTSCH SOCKEN VON FALKE



FUSSPFLEGE VON ALLPRESAN

spless + kühne ag  
Shopping Silberturm | Rorschacherstrasse 154 | 9006 St. Gallen  
T 071 243 60 60 | [spless-kuehne.ch](mailto:spless-kuehne.ch)

spless kühne  
Ihr Sanitätshaus