

# Unterstützung und Entlastung für pflegende und betreuende Angehörige

/ Angebote in der Stadt St.Gallen 2022



## Unterstützung und Entlastung für pflegende und betreuende Angehörige

In der Schweiz betreuen über eine halbe Million Menschen – Erwachsene, Jugendliche und sogar Kinder – jemanden aus ihrem Umfeld. Rund zwei Drittel der Erwachsenen unter ihnen sind erwerbstätig. Viele unterstützungsbedürftige Menschen möchten in der vertrauten Umgebung wohnen bleiben. Es sind meist pflegende oder betreuende Angehörige, die diesen Wunsch ermöglichen.

Die Pflege und Betreuung eines Angehörigen ist eine erfüllende Aufgabe, aber auch kräftezehrend. Wenn sich die Gesundheit des betreuten Familienmitglieds verschlechtert, wenn sich die geistigen Fähigkeiten oder die Persönlichkeit verändern oder wenn Pflege über längere Zeit rund um die Uhr nötig wird, kann das belastend sein.

In der vorliegenden Broschüre finden pflegende und betreuende Angehörige Unterstützungsangebote, die helfen, Raum zu schaffen und aufzutanken. Beratung, Angebote der Hilfe und Pflege zu Hause oder der Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen können helfen, einer Erschöpfung vorzubeugen, sich zu erholen und zu neuen Kräften zu kommen.

Beratungs- und Entlastungsmöglichkeiten in der Stadt St.Gallen sind vielfältig. Diese Broschüre gibt eine Übersicht über Möglichkeiten der Unterstützung, solange die betreuungsbedürftige Person zu Hause wohnt.

## Übersicht Angebote

1 Information und Beratung für pflegende und betreuende Angehörige.....	3
2 Beratung und Begleitung durch kirchliche Sozialdienste .....	4
2.1 Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde St.Gallen .....	4
2.2 Katholische Kirche im Lebensraum St.Gallen.....	5
3 Pflege und Betreuung und Begleitung zu Hause .....	5
3.1 Leistungserbringende im öffentlichen Auftrag.....	6
3.2 Leistungserbringende ohne öffentlichen Auftrag.....	7
3.3 Freiberuflich tätige dipl. Pflegefachpersonen .....	8
4 Tages- und Nachtplätze .....	9
5 Ferienplätze und Kurzaufenthalte.....	10
6 Mahlzeiten- und Fahrdienst.....	11
7 Austausch- und Weiterbildungsangebote .....	12
8 Unterstützung bei Konflikten .....	14
9 Unterstützung in Krisen .....	14

# 1 Information und Beratung für pflegende und betreuende Angehörige

Die aufgeführten Beratungsstellen informieren unentgeltlich und umfassend über die Angebote der ambulanten, teilstationären und stationären Unterstützung.

## **AHV-Zweigstelle**

Rathaus  
9001 St.Gallen  
071 224 57 44  
ahv.stadt@stadt.sg.ch  
www.stadt.sg.ch

Auskunft und Beratung über Voraussetzungen und Verfahren betreffend Sozialversicherungsleistungen.

## **Alzheimer St.Gallen/beider Appenzell**

Rorschacher Strasse 94  
9000 St.Gallen  
071 223 10 46  
info.sga@alz.ch  
www.alzheimer-schweiz.ch  
(> Über uns > Sektionen > St.Gallen)

Beratung, Informationen und Angebote für Demenzbetroffene und ihre Angehörigen.

## **ARGE Integration Ostschweiz**

Rorschacher Strasse 1  
Postfach 61  
9004 St.Gallen  
071 228 33 95  
info@arge.ch  
www.arge.ch/info

Mehrsprachige Informationen und kostenlose Kurzberatung ohne Voranmeldung für Migrantinnen und Migranten zu Themen des alltäglichen Lebens.

## **Heilpädagogischer Dienst St.Gallen/Glarus**

Bahnhofplatz 7  
9000 St.Gallen  
071 242 30 60  
info@hpdienst.ch  
www.hpdienst.ch

Beratung in Förderungs- und Erziehungsfragen für Eltern von entwicklungsverzögerten und behinderten Kindern im Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter.

## **Infostelle Demenz**

Pro Senectute St.Gallen  
Davistrasse 16  
9001 St.Gallen  
071 227 60 26  
st.gallen@sg.pro-senectute.ch  
www.sg.prosenectute.ch/stg  
(> Hilfen und Beratung > Infostelle Demenz)

Betroffene einer Demenzerkrankung, Angehörige und Personen, die mit Menschen mit einer demenziellen Erkrankung im Kontakt sind, erhalten umfassende Informationen.

## **obvita**

Kompetenzzentrum für Berufliche Integration und Sozialberatung  
Bruggwaldstrasse 45  
9008 St.Gallen  
071 246 61 11  
info@obvita.ch  
www.obvita.ch/abklaeren-und-beraten

Anlaufstelle für junge und erwachsene Menschen mit einer IV-Rente oder in einer IV-gestützten Massnahme, für Menschen mit einer psychischen, körperlichen und / oder kognitiven Leistungsbeeinträchtigung oder für Menschen, die blind oder seheingeschränkt sind oder die nach einem längeren Arbeitsausfall, in einer schwierigen Lebenssituation oder bei einer längeren Arbeitslosigkeit wieder arbeiten wollen.

## **Pro Audito St.Gallen**

Merkurstrasse 4  
9000 St.Gallen  
071 223 22 40  
info@proaudito-sg.ch  
www.proaudito-sg.ch

Fachstelle für Menschen mit einer Schwerhörigkeit und für deren Angehörige.

### **Procap St.Gallen / Appenzell**

Hintere Bahnhofstrasse 22  
9000 St.Gallen  
071 222 44 33  
sga@procap.ch  
www.procap-sga.ch

Informations- und Beratungsstelle zu Rechts- und Sozialversicherungsfragen sowie behindertengerechtem und hindernisfreiem Bauen.

### **Pro Infirmis St.Gallen / Appenzell**

Poststrasse 23  
Postfach 1544  
9001 St.Gallen  
058 775 19 40  
stgallen@proinfirmis.ch  
www.proinfirmis.ch (> Angebot > St.Gallen)

Beratung für Menschen mit einer Behinderung und deren Bezugspersonen.

### **Pro Senectute Stadt St.Gallen**

Davistrasse 16  
9001 St.Gallen  
071 227 60 00  
st.gallen@sg.prosenectute.ch  
www.sg.prosenectute.ch/stg  
(> Hilfen und Beratung)

Coaching für betreuende Angehörige, Beratung zu Fragen rund ums Alter (Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Recht, Lebensgestaltung), Hilfs- und Entlastungsangebote.

### **Psychiatrie St.Gallen Nord**

Teufenerstrasse 26  
9000 St.Gallen  
058 178 13 00  
angehoerigenberatung@psgn.ch  
www.psgn.ch/therapien/angehoerigenberatung

Hilfe und Unterstützung für Angehörige, um ungestört und vertraulich über Belastungen und Sorgen zu reden, im persönlichen Gespräch, in einer telefonischen Beratung, in Beratungen via E-Mail oder auch in Selbsthilfe- und Angehörigengruppen sowie in der Info-gruppe für Eltern von minderjährigen Kindern.

## 2

### Beratung und Begleitung durch kirchliche Sozialdienste

Die Sozialdienste der Kirchgemeinden helfen bei sozialen und psychosozialen Problemen oder bei finanziellen und rechtlichen Fragen mit Beratung und Begleitung. Kirchliche Sozialdienste bieten meist eine längerfristige Begleitung an und führen Hausbesuche durch. Je nach Situation können Kontakte zu verschiedenen Aktivitätsgruppen der Kirchgemeinde aufgenommen werden oder freiwillige Helferinnen und Helfer einbezogen werden.

#### **2.1 Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde St.Gallen**

##### **St.Gallen Centrum**

Sozialdienst  
Magnihalden 15  
9000 St.Gallen  
071 242 70 65  
www.ref-sgc.ch/seelsorge

##### **St.Laurenzen-St.Leonhard**

Sozialdienst  
Magnihalden 15  
9000 St.Gallen  
071 242 70 68  
www.ref-sgc.ch/kirchkreis/st.laurenzen-st.leonhard/stlaurenzen-stleonhard-seelsorge

##### **Linsebühl**

Sozialdienst  
Magnihalden 15  
9000 St.Gallen  
071 242 70 65  
www.ref-sgc.ch/kirchkreis/linsebuehl/seelsorge

##### **St.Georgen**

Pfarramt  
Demutstrasse 20  
9000 St.Gallen  
071 222 41 40  
www.ref-sgc.ch/kirchkreis/st.georgen

### **Riethüsli-Hofstetten**

Magnihalden 15  
9000 St.Gallen  
071 242 70 65  
[www.ref-sgc.ch/kirchkreis/riethuesli-hofstetten](http://www.ref-sgc.ch/kirchkreis/riethuesli-hofstetten)

## **2.2 Katholische Kirche im Lebensraum St.Gallen**

### **Sozialdienst Ost**

Offenes Haus  
Greithstrasse 8  
9000 St.Gallen  
071 224 05 41  
[sozialdienst.ost@kathsg.ch](mailto:sozialdienst.ost@kathsg.ch)

### **Sozialdienst West**

Fürstenlandstrasse 180  
9014 St.Gallen  
071 224 05 38  
[sozialdienst.west@kathsg.ch](mailto:sozialdienst.west@kathsg.ch)

### **Sozialdienst Zentrum**

Frongartenstrasse 11  
9000 St.Gallen  
071 224 05 34  
[sozialdienst.zentrum@kathsg.ch](mailto:sozialdienst.zentrum@kathsg.ch)

### **Heiligkreuz und Rotmonten**

[www.sozialdienste.kathsg.ch](http://www.sozialdienste.kathsg.ch)

### **Caritas St.Gallen-Appenzell**

Sozial- und Schuldenberatung  
Langgasse 13  
9008 St.Gallen  
071 577 50 10  
[info@caritas-stgallen.ch](mailto:info@caritas-stgallen.ch)  
[www.caritas-stgallen.ch](http://www.caritas-stgallen.ch)

Die Beratung für Armutsbetroffene umfasst bis zu drei Gespräche und ist für betroffene Personen kostenlos. Eine Anmeldung und Terminvereinbarung sind vorgängig erforderlich.

## **3**

### **Pflege und Betreuung und Begleitung zu Hause**

Medizinische Versorgung, Hilfe bei der Körperpflege, Unterstützung bei Hausarbeiten, beim Einkaufen oder bei gemeinsamen Spaziergängen schenkt Ihnen Freiräume und ermöglicht Erholung.

**Pflege:** Zur Pflege gehören die Körperpflege sowie medizinische Massnahmen wie beispielsweise Blutdruck messen, Verbandswechsel oder Medikamentenmanagement. Diese Leistungen sind ärztlich verordnet und grösstenteils durch die Krankenkasse gedeckt, ausser Selbstbehalt und Franchise. Personen mit tiefem steuerbarem Einkommen erhalten Beiträge der Stadt St.Gallen (ausgenommen Ergänzungsleistungsbeziehende).

**Betreuung und Begleitung:** Hauswirtschaftliche Leistungen wie Spazieren gehen, Begleitung zum Arzttermin oder Essen zubereiten, gehören zur Betreuung und Begleitung. Diese Aktivitäten werden von einer entsprechenden Zusatzversicherung der Krankenkasse übernommen, falls eine ärztliche Verordnung vorliegt. Bei der jeweiligen Krankenkasse kann geklärt werden, ob die Zusatzversicherung die Kosten übernimmt. Falls keine Zusatzversicherung vorhanden ist oder diese nur einen Teilbetrag zahlt, können sich Empfangende von Ergänzungsleistungen (EL) an die AHV-Zweigstelle wenden (siehe Kapitel 1). Für finanzschwache Haushalte kann die Stadt St.Gallen Sozialgutschriften ausrichten (Anfrage beim Leistungserbringer).

### 3.1 Leistungserbringende im öffentlichen Auftrag

Stadt und Kanton St.Gallen haben mit verschiedenen Organisationen Leistungsverträge abgeschlossen, um die Grundversorgung der Bevölkerung mit Leistungen der Hilfe und Pflege zu Hause sicherzustellen.

#### **GHG Sonnenhalde Tandem**

Wohnen Ambulant  
Sonnenhaldenstrasse 59  
9008 St.Gallen  
079 729 83 12  
info@ghg-sonnenhalde-tandem.ch  
www.ghg-sonnenhalde-tandem.ch

Wohnbegleitung für Menschen mit einer kognitiven, körperlichen oder mit einer Sinnesbeeinträchtigung (Asperger, Autismus-Spektrum-Störungen): Haushaltsführung, Unterstützung beim Einkaufen, Alltagsstrukturierung und Freizeitbegleitung.

#### **Haushilfe- und Entlastungsdienst**

Poststrasse 15  
9000 St.Gallen  
071 228 55 66  
hed@fzsg.ch  
www.fzsg.ch (> Fachstellen > Haushilfe- und Entlastungsdienst)

Für Personen bis zum AHV-Alter: Haushalt- und Reinigungsarbeiten, Unterstützung in der Alltagsbewältigung, Betreuung kranker Familienmitglieder oder von Familienmitgliedern mit Behinderung.

#### **Hospiz-Dienst St.Gallen**

Begleitung Schwerkranker und Sterbender  
Marktplatz 24  
9000 St.Gallen  
071 222 78 50  
info@hospiz-dienst-sg.ch  
www.hospiz-dienst-sg.ch

Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen durch freiwillige Mitarbeitende zu Hause, im Heim oder im Spital.

#### **Pro Senectute Stadt St.Gallen**

Davistrasse 16  
9001 St.Gallen  
071 227 60 00  
st.gallen@sg.prosenectute.ch  
www.sg.pro-senectute.ch/stg

Für Personen im AHV-Alter: Haushilfedienst, Besuchsdienst, 24-Stunden-Betreuung, Mahlzeitendienst, Steuererklärungsdienst, administrativer Dienst.

#### **Spitex St.Gallen AG**

Davidstrasse 38  
9000 St.Gallen  
071 222 77 55  
office@spitex-stgallen.ch  
www.spitex-stgallen.ch

Gesundheits- und Krankenpflege, psychiatrische und psychogeriatrische Pflege und Betreuung sowie hauswirtschaftliche Dienstleistungen.

#### **St.Gallischer Hilfsverein SGHV**

Krüsistrasse 4  
9000 St.Gallen  
071 911 09 80  
info@sghv.ch  
www.sghv.ch/angebot

Unterstützung für Menschen mit psychischer Erkrankung durch Angebote wie kollektives und ambulantes Wohnen sowie Tagesstrukturen.

#### **Stiftung Zeitvorsorge**

St.Leonhard-Strasse 45  
9000 St.Gallen  
071 227 07 67  
info@zeitvorsorge.ch  
www.zeitvorsorge.ch

Hilfe oder Entlastung bei der Betreuung von Angehörigen durch freiwillige Zeitvorsorgerinnen und Zeitvorsorger. Diese bekommen für den Einsatz bei Ihnen eine Zeitgutschrift auf ein persönliches Konto. Die Stadt St.Gallen und mitmachende Gemeinden garantieren den Zeitvorsorgerinnen und Zeitvorsorger die Einlösbarkeit der angesparten Stunden.

### 3.2 Leistungserbringende ohne öffentlichen Auftrag

#### **Alterswohnhilfe**

AWH Alterswohnhilfe GmbH St.Gallen  
071 508 72 82  
info@alterswohnhilfe.ch  
www.alterswohnhilfe.ch/seniorenbetreuung-st-gallen.htm  
24-Stunden Seniorinnen- und Seniorenbetreuung zu Hause.

#### **Arana Care GmbH**

Gotthelfstrasse 6  
9000 St.Gallen  
079 940 26 84  
info@aranacare.ch  
www.aranacare.ch  
Pflege, Beratung und Begleitung, spezifisch auch von pflegenden Angehörigen, Lohn und Unterstützung für die Pflege der Angehörigen, Organisation von Betreuungs- und weiteren Unterstützungsmöglichkeiten.

#### **Betreuungsspezialist Preprunner**

Werkstrasse 10  
9444 Diepoldsau  
076 779 79 58  
info@betreuungs-spezialist.ch  
www.betreuungs-spezialist.ch  
Betreuung, Hauswirtschaft und Pflege zu Hause: Vollzeitbetreuung für Seniorinnen und Senioren, Teilzeitbetreuung und Betreuung auf Zeit.

#### **DanMedical GmbH**

St.Leonhardstrasse 45  
9000 St.Gallen  
071 220 88 82  
info@danmedical.ch  
www.danmedical.ch  
Pflege, Betreuung, Alltagsbegleitung, Beratung, Haushalt, Palliative Pflege, Demenz-Betreuung.

#### **Home Instead Seniorenbetreuung**

071 447 00 70  
info.bodensee@homeinstead.ch  
[www.homeinstead.ch](http://www.homeinstead.ch)  
Alltagsbegleitung, Haushaltshilfe, Pflege, Betreuung bei Alzheimer, Demenz und in palliativen Situationen. 24-Stunden-Betreuung, Ferien- und Nachtbegleitung.

#### **Kinderspitex Ostschweiz**

Bahnhofstrasse 17  
9326 Horn  
071 447 28 28  
info@kinderspitex-schweiz.ch  
www.kinderspitex-ostschweiz.ch  
24-Stunden ambulante Pflege für geistig, körperlich sowie mehrfach beeinträchtigte Säuglinge, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, medizinisch-therapeutische Behandlungspflege von kranken, verunfallten, postoperativen und rekonvaleszenten Kindern sowie die Begleitung von Sterbenden, Ferien- und Entlastungsplätze sowie auch Unterstützung von Eltern mit schwerkranken Kindern bei Versicherungsfragen.

#### **Kinderspitex der Stiftung Kifa Schweiz**

Stiftung Kifa Schweiz  
Im Römerquartier 4a  
4800 Zofingen  
062 797 42 72  
info@stiftung-kifa.ch  
www.stiftung-kifa.ch  
Für Pflege, Betreuung und Begleitung von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung oder chronischen Krankheiten, spendenfinanzierte Entlastungsangebote für betroffene Familien, zum Beispiel Ferienwochen und Soforthilfe.

#### **Senevita Casa St.Gallen**

Rorschacher Strasse 193  
9000 St.Gallen  
071 440 35 07  
stgallen@senevita.ch  
www.senevita.ch/de/standorte/spitex-st-gallen  
Pflege und Betreuung, 24-Stunden-Betreuung, Ferien- und Nachtbegleitung, spezialisierte Betreuung bei Demenz, Palliative Care.



**Spitex Parta AG**

Kräzernstrasse 68  
9015 St.Gallen  
071 223 68 30  
info@parta.ch  
www.spitex-parta.ch

Anstellung von pflegenden Angehörigen mit Lohn und Versicherung zur Abrechnung der Pflege Leistung über die Krankenkasse. Alltagsbegleitung, Haushaltshilfe, Pflege, Betreuung bei Alzheimer, Demenz und in palliativen Situationen, Alltagsentlastungen, 24-Stunden-Betreuung, Ferien- und Nachtbegleitung.

**spirix care AG**

Schuppisstrasse 6  
9016 St.Gallen  
071 888 67 76  
info@spirix-care.ch  
www.spirix-care.ch

Pflege und Betreuung zu Hause rund um die Uhr.

**Qualis Vita St.Gallen AG**

Zürcherstrasse 204F  
9014 St.Gallen  
071 226 09 70  
stgallen@qualis-vita.ch  
www.qualis-vita.ch/standorte/private-spitex-stgallen

Pflege, Betreuung und Hauswirtschaft, 24-Stunden-Betreuung, Anstellung / Begleitung von pflegenden Angehörigen, Ferienvertretung.

**3.3 Freiberuflich tätige dipl. Pflegefachpersonen**

Freiberuflich tätige dipl. Pflegefachpersonen orientieren sich an den Pflegestandards des Fachverbandes curacasa und des Berufsverband Pflege (SBK).

**Schweizerischer Berufsverband der Pflegefachpersonen, SBK SG TG AR AI**

Berufsverband Pflege  
Kolumbanstrasse 2  
9008 St.Gallen  
info@sbk-sg.ch  
www.curacasa.ch.

Aktuelle Information über zugelassene freiberuflich tätige Pflegefachpersonen und Fortbildungen.

## 4

### Tages- und Nachtplätze

In Tagesheimen werden tageweise betreuungs- und pflegebedürftige Menschen aufgenommen, die trotz Pflege- oder Betreuungsbedarf weiterhin zu Hause wohnen. Solche Tagesstrukturen leisten einen Beitrag zur Entlastung pflegender Angehöriger. In Tagesheimen werden tageweise betreuungs- und pflegebedürftige Menschen aufgenommen, die trotz Pflege- oder Betreuungsbedarf weiterhin zu Hause wohnen. Solche Tagesstrukturen leisten einen Beitrag zur Entlastung pflegender Angehöriger.

#### **bruggwald51**

Tages- und Nachtaufenthalt  
Bruggwaldstrasse 51  
9008 St.Gallen  
071 246 69 00  
info@bruggwald51.ch  
www.bruggwald51.ch

Tages- und Nachtaufenthalte für ältere Menschen.

#### **Dreischiiibe Begegnungszentrum**

##### **Broggepark**

Stiftung dreischiiibe  
Alpsteinstrasse 3a  
9014 St.Gallen  
071 272 52 45  
st.gallen@dreischiiibe.ch  
www.dreischiiibe.ch/begegnungszentrum.html

Tagesstruktur für Menschen über 55 Jahren mit psychischen Schwierigkeiten.

#### **Dreischiiibe Tageszentrum**

Stiftung dreischiiibe  
Rosengartenstrasse 3  
9000 St.Gallen  
071 243 58 70  
st.gallen@dreischiiibe.ch  
www.dreischiiibe.ch/tageszentrum.html

Tagesstruktur für erwachsene Menschen mit psychischer Beeinträchtigung.

#### **Geriatrische Tagesklinik**

Rorschacher Strasse 94  
9000 St.Gallen  
071 243 81 11  
tagesklinik@geriatrie-sg.ch  
www.geriatrie-sg.ch/angebot/tagesklinik

Angebot zur ambulanten Rehabilitation älterer Menschen. Ziel ist es, deren Selbstständigkeit zu erhalten und so gut als möglich zu verbessern. Für den Aufenthalt in der Tagesklinik wird eine Kostengutsprache der Krankenkasse benötigt, die durch die Geriatrische Klinik beantragt wird.

#### **Psychotherapeutische und psychiatrische Tagesklinik der Psychiatrie St.Gallen Nord**

Psychiatrie St.Gallen Nord  
Teufenerstrasse 26  
9000 St.Gallen  
058 178 52 00  
psychoth.tagesklinik@psgn.ch  
www.psgn.ch/diagnosen/behandlungsarten

(> Tagesklinische Behandlung)

Für Patientinnen und Patienten bis zum AHV-Alter mit psychischen Erkrankungen: intensive Behandlungen in einem täglichen Rahmen wie auch Halt und Unterstützung, um den Alltag zu bewältigen.

#### **Schönenwegen Treff**

Tagesbetreuung  
Rechenstrasse 5e  
9000 St.Gallen  
071 232 42 64  
info@schoenenwegen-treff.ch  
www.schoenenwegen-treff.ch

Tagesaufenthalte für betagte Personen, Menschen mit einer körperlichen oder psychischen Beeinträchtigung und Alleinstehende, die einen Tag in Gesellschaft verbringen können.

### **Tagesbetreuung Lindenhof**

Zur Entlastung pflegender  
und betreuender Angehöriger  
Lindenstrasse 72  
9000 St.Gallen  
071 243 91 80  
tagesbetreuung@lindenhof.sg  
www.lindenhof.sg

Tagesbetreuung für Menschen mit Beeinträchtigung und einer demenziellen Erkrankung, aber auch für alleinlebende Menschen, die sozialen Kontakt suchen.

### **Tagesheim Notker-Stübli**

Rosenbergweg 21  
9000 St.Gallen  
071 278 07 90  
notker@spitex-stgallen.ch  
www.notkerverein.ch

Tagesheim und temporäre Nachtstätte (nach Absprache) für Menschen im Alter oder mit Demenz.

### **Tagesstruktur mosaik**

Verein mosaik  
Sonnenhaldenstrasse 69  
9010 St.Gallen  
071 244 62 17  
mail@mosaik-demenz.ch  
www.mosaik-demenz.ch

Tagesstruktur für jung- und frühbetroffene Menschen mit Demenz.

### **Tageszentrum Ahorn**

St.Gallischer Hilfsverein SGHV  
Krüsisstrasse 4  
9000 St.Gallen  
071 910 21 88  
info@sghv.ch  
www.sghv.ch/tagesstruktur-tageszentren-toggenburg-und-ahorn

Tagesstruktur für Erwachsene mit psychischer Beeinträchtigung.

## 5

### Ferienplätze und Kurzzeitaufenthalte

Ferienplätze und Kurzzeitpflegeplätze in Alters- und Pflegeheimen sind auf der aktuellen Liste der Alters- und Pflegeheime ersichtlich:  
www.stadt.sg.ch (> Gesellschaft Sicherheit > Ältere Menschen > Wohnen im Alter)

### **Alterswohnsitz Bürgerspital**

Rorschacher Strasse 92  
9000 St.Gallen  
071 243 88 50  
www.buergerspital.ch/augenblick

Tages- und Nachbetreuung ausserhalb des häuslichen Umfeldes für Menschen mit erhöhtem Pflege- und Betreuungsbedarf.

### **Alzheimer St.Gallen / beider Appenzell**

Rorschacher Strasse 94  
9000 St.Gallen  
071 223 10 46  
info.sga@alz.ch  
www.alzheimer-schweiz.ch (> Über uns > Sektionen > St.Gallen > Angebote)

Entlastung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

### **Insieme Ostschweiz**

Rosenbergstrasse 80  
Postfach 1017  
9001 St.Gallen  
071 222 92 77  
sekretariat@insieme-ostschweiz.ch  
www.insieme-ostschweiz.ch

Ferien, Bildungs- und Freizeitangebote, Entlastungsmöglichkeiten, Erfahrungsaustausch für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung und ihre Angehörigen.

### **Kinderspitex Ostschweiz**

Bahnhofstrasse 17  
9326 Horn  
071 447 28 28  
info@kinderspitex-ostschweiz.ch  
www.kinderspitex-ostschweiz.ch  
Ferienplätze für schwerkranke Säuglinge  
und Kinder.

### **Valida**

Abteilung Ferien & Entlastung  
Zwyszigstrasse 28  
Postfach, 9001 St.Gallen  
071 424 01 01  
info@valida-sg.ch  
www.valida-sg.ch  
Einzel- und Doppelzimmer in der Stadt St.Gallen  
für Menschen mit und ohne Unterstützungsbe-  
darf.

### **Vereinigung Cerebral Ostschweiz**

Büchliacker 3  
9562 Märwil  
071 655 17 05  
info@cerebral-ostschweiz.ch  
www.cerebral-ostschweiz.ch  
Entlastungswochenenden für Kinder mit einer  
cerebralen und mehrfachen Behinderung, Mahl-  
zeiten und Fahrdienste.

## 6

### Mahlzeiten- und Fahrdienst

#### **Kochlöffel Mahlzeiten-Service GmbH**

Hagenstrasse 41/ Postfach 252  
9014 St.Gallen  
071 244 52 25  
mahlzeiten-service@bluewin.ch  
www.mahlzeiten-service.ch  
Warme Mittag- und kalte Nachtessenlieferung  
nach Hause für Seniorinnen, Senioren und  
weitere Interessierte.

#### **Mahlzeitendienst Pro Senectute**

Davidstrasse 16  
9001 St.Gallen  
071 227 60 00  
st.gallen@sg.prosenectute.ch  
www.sg.prosenectute.ch/stg  
(> Hilfe und Beratung > Mahlzeitendienst)  
Mahlzeitenlieferung nach Hause. Im Preis  
inbegriffen sind Beratung, Hauslieferung,  
Geschirr und Isolierboxen.

#### **Rolltaxi**

Procap St.Gallen-Appenzell  
Hintere Bahnhofstrasse 22  
9000 St.Gallen  
sga@procap.ch  
071 222 44 33  
www.procap-sga.ch (> Angebote > Rolltaxi  
Stadt St.Gallen)  
Auto- und Rollstuhlbus, Fahrdienste für unter-  
stützungsbedürftige ältere Menschen und Men-  
schen mit Behinderung. Ergänzend zu Tixi  
St.Gallen Behindertenbus und Rotkreuz-Fahr-  
dienst steht das Rolltaxi nur für Spontanfahrten  
zur Verfügung. Reservationen sind jeweils ma-  
ximal für den nächsten halben Tag möglich.  
Für die Fahrberechtigung wird eine Berechti-  
gungsabklärung durch den Arzt benötigt.

### **Rotkreuz-Fahrdienst**

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Marktplatz 24  
9000 St.Gallen  
071 227 99 66  
info@srk-sg.ch

www.srk-sg.ch (> Angebote > Unterstützung  
> Fahrdienste)

Für Menschen, die wegen einer gesundheitlichen Einschränkung oder aus Altersgründen keine öffentlichen Verkehrsmittel benutzen können oder auf eine Begleitperson angewiesen sind. Kompetente und engagierte Freiwillige werden zu Hause mit dem privaten Fahrzeug abgeholt und sicher zum Arzt, ins Spital oder zu einem sonstigen Termin und auch wieder zurück nach Hause begleitet.

### **TIXI St.Gallen Behindertenbus**

Industriestrasse 13  
9015 St.Gallen  
071 244 14 34  
info@tixi-sg.ch  
www.tixi-sg.ch

Für Menschen, die im öffentlichen Verkehr auf Unterstützung angewiesen sind. Die Mitgliedschaft im TIXI Verein Behindertenbus St.Gallen ist Bedingung für einen Transport. Der Jahresbeitrag beträgt mindestens CHF 30.- Eine Begleitperson fährt gratis mit, nur im Voraus geplante Fahrten möglich.

## 7

### Austausch- und Weiterbildungsangebote

#### **Alzheimer St.Gallen / beider Appenzell**

Rorschacher Strasse 94  
9000 St.Gallen  
071 223 10 46  
info.sga@alz.ch

www.alzheimer-schweiz.ch (Über uns > Sektionen > St.Gallen > Angebote)

Austausch in Angehörigengruppen, Café Trotzdem, Angehörigenseminare und Impulsabende für Söhne und Töchter.

#### **Ökumenische Fachstelle Begleitung in der letzten Lebensphase (BILL)**

Webergasse 9  
9000 St.Gallen  
071 222 13 57  
info@bill-sg.ch  
www.bill-sg.ch

Kurse und Vorträge im Bereich Palliative Care und Begleitung am Lebensende.

#### **Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton St.Gallen**

Marktplatz 24  
Postfach 559  
9004 St.Gallen  
071 227 99 66  
bildung@srk-sg.ch

www.srk-sg.ch (> Bildung > Kurse > ensa psychische Gesundheit)

ensa Erste-Hilfe-Kurse für Laien, um auf Betroffene mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und Erste Hilfe zu leisten.

#### **malreden hotline**

0800 890 890  
Täglich von 9 bis 20 Uhr.  
www.malreden.ch

malreden gibt älteren Menschen die Möglichkeit, sich mit einem einfühlsamen Gegenüber auszutauschen und ein wenig Alltag, Sorgen und Freuden zu teilen.

### **Selbsthilfe für Angehörige von an Demenz Erkrankte**

Verein mosaik  
Sonnenhaldenstrasse 69  
9010 St.Gallen  
071 244 62 17  
mail@mosaik-demenz.ch  
www.mosaik-demenz.ch (> Selbsthilfe)

Zwei Gesprächsgruppen für Angehörige und Kinder von jüngeren Menschen mit Demenz.

### **Selbsthilfe- und Angehörigengruppen für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen**

Psychiatrie St.Gallen Nord  
Teufenerstrasse 26  
9000 St.Gallen  
058 178 52 00  
angehoerigenberatung@psgn.ch  
www.psgn.ch/therapien/angehoerigenberatung  
Vermittlung von Adressen lokaler Selbsthilfegruppen.

### **Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell**

Lämmli brunnenstrasse 55  
9000 St.Gallen  
071 222 22 63  
selbsthilfe@fzsg.ch  
www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch

Information über und Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen oder Gruppen im Aufbau. Unterstützung beim Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen. Beratung und Unterstützung von Fachpersonen und Organisationen im Bereich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

### **Trauercafé**

Kantonsspital St.Gallen  
Palliativzentrum  
Haus 57  
Rorschacher Strasse 95  
9007 St.Gallen  
071 494 35 50  
palliativzentrum@kssg.ch  
www.kssg.ch/palliativzentrum (> Leistungsangebot > Spezialangebote > Trauercafé)

Für Personen, die um einen geliebten Menschen trauern, betreut von Fachpersonen aus dem Kantonsspital St.Gallen (Seelsorge, Sozial- und Austrittsberatung, Psychosomatik und Palliative Care) sowie externen Fachpersonen.

**Ombudsstelle Alter und Behinderung****SG | AR | AI**

Kanton St.Gallen  
 Schützengasse 6  
 9000 St.Gallen  
 071 220 33 73  
 info@osab.ch  
 www.osab.ch

Konfliktschlichtung aus neutraler Sicht zwischen Organisationen / Einrichtungen und Leistungsnutzenden.

**Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA**

Malzstrasse 10  
 8045 Zürich  
 0848 00 13 13  
 info@uba.ch

www.uba.ch, www.alterohnegewalt.ch

Die UBA klärt, vermittelt und schlichtet bei Konflikten in allen Lebensbereichen älterer Menschen und bietet Hilfe für Personen, die von Gewalt betroffen sind.

**Krisenintervention**

Notfallnummer (24h): 058 178 54 44  
 Psychiatrie St.Gallen Nord  
 Teufenerstrasse 26  
 9000 St.Gallen  
 krisenintervention@psgn.ch

www.psgn.ch/therapien/psychotherapie/krisenintervention

Menschen in einer Krise oder die glauben, es gehe nicht mehr weiter, können sich über die 24h-Krisenhotline an das Team der Krisenintervention St.Gallen wenden oder sich vom Arzt zuweisen lassen.

**147.ch – Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche**

www.147.ch/de/dein-kontakt-zu-uns/

Chats mit Gleichaltrigen, E-Mails oder Nachrichten austauschen, vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr.

**Tel. 143 - Die Dargebotene Hand**

Postfach 410  
 9001 St.Gallen  
 071 223 14 15  
 ostschweiz@143.ch  
 www.ostschweiz.143.ch

Für Menschen in Krisen jeden Alters mit mehr oder weniger grossen Alltagsproblemen. Das Schweizer Sorgentelefon bietet Anrufenden völlige Anonymität. Anonymes und vertrauliches Gespräch unter 143, anonyme Beratung per Mail oder Einzelchat.

**Stadt St. Gallen**  
**Gesellschaftsfragen**

Neugasse 3

CH-9004 St. Gallen

Telefon +41 71 224 54 41

[gesellschaftsfragen@stadt.sg.ch](mailto:gesellschaftsfragen@stadt.sg.ch)

[www.gesellschaftsfragen.stadt.sg.ch](http://www.gesellschaftsfragen.stadt.sg.ch)