

## In Ihrer Region

### Wattwil

Sind Sie interessiert an der Teilnahme einer Angehörigengruppe in Wattwil, melden Sie sich bitte bei der Geschäftsstelle.

## Leitung/Kontakt

Telefon 071 223 10 46  
info.sga@alz.ch

### Widnau

Zehntfeld., Alters- und Pflegezentrum

### Donnerstags von 14.00 – 15.30 Uhr

9. Jan., 13. Feb., 13. März, 10. April,  
8. Mai, 12. Juni, 10. Juli, 14. Aug.,  
11. Sept., 9. Okt., 13. Nov., 11. Dez.

Barbara Bosshard  
Telefon 071 595 99 99  
tagesstaette@zehntfeld.ch

Doris Schlegel  
Telefon 071 595 99 95  
doris.schlegel@zehntfeld.ch

### Wil

Pfarrreizentrum, Lerchenfeldstrasse 3,  
9500 Wil

Michaela Simonik  
Telefon 076 332 11 21  
michaela.simonik@  
psychiatrie-sg.ch

### Mittwochs von 14.30 – 16.30 Uhr

15. Jan., 12. Feb., 19. März, 30. April, 21. Mai, 18. Juni, 13. Aug., 17. Sept.,  
22. Okt., 19. Nov., 10. Dez.

## Gesprächsgruppe für Angehörige von jungbetroffenen Menschen mit Demenz

### St. Gallen

mosa!k, Fidesstrasse 6, 9000 St. Gallen

### Mittwochs von 18.30 – 20.30 Uhr

22. Jan., 26. Feb., 26. März, 23. April,  
21. Mai, 25. Juni, 16. Juli, 20. Aug.,  
24. Sept., 22. Okt., 19. Nov., 17. Dez.

Cristina De Biasio und  
Petra Conte  
Telefon 071 244 62 17  
cristina.debiasio@  
mosaik-demenz.ch

« In unserer Gesprächsgruppe kann man offen sprechen, den Emotionen freien Lauf lassen. Wir sitzen alle im selben Boot und werden verstanden, ohne uns rechtfertigen zu müssen. »

« Das Verständnis der anderen Betroffenen ist sehr gross und hilfreich im Umgang mit der Krankheit unserer Angehörigen. Wir geben uns gegenseitig Tipps und Tricks, um mit herausfordernden Situationen besser umzugehen. »

« Man ist nicht allein – ich treffe auf Menschen in ähnlichen Situationen in einer vertraulichen Umgebung. Verschiedene Unterstützungsangebote und Hilfsmittel wurden mir erst in der Gesprächsgruppe mitgeteilt. »

« Das Recht auf Hilfe und Unterstützung soll und darf jeder in dieser Situation einfordern. In der Gesprächsgruppe soll auch Platz sein, sich gegenseitig zu helfen in Fragen zu verschiedenen Unterstützungsleistungen. »

« Ich kann zwei Stunden aus meinem Alltag raus, kann mich fallen lassen und werde in der Gruppe mit all meinen Emotionen aufgefangen. Auch Humor darf bei uns nicht fehlen. »

Aussagen von Teilnehmenden einer Angehörigengruppe

/ Alzheimer St. Gallen, beider Appenzell  
T 071 223 10 46 · info.sga@alz.ch · alzsga.ch

Jetzt mit TWINT spenden



# Angehörigen Gruppen 2025

Erfahrungsaustausch für Angehörige  
von Menschen mit Demenz

 **alzheimer**  
St. Gallen/beider Appenzell

## Erzählen, zuhören, sich unterstützen

Von der Krankheit Demenz sind auch die Angehörigen stark betroffen. Die Auswirkungen der Erkrankung beeinflussen die Beziehung, die zunehmenden Symptome verändern das gewohnte «Miteinander» und stellen für viele eine grosse Herausforderung dar.

In unseren Angehörigengruppen tauschen sich Angehörige von Menschen mit Demenz über ihre Erfahrungen und Erlebnisse aus. Auch ist es möglich, Anliegen in Bezug auf schwierige Situationen in vertrauensvollem Rahmen zu vertiefen. Der Austausch mit anderen betroffenen Angehörigen kann helfen, die eigene Situation besser zu verstehen, aus Erfahrungen anderer zu lernen, aber auch Verständnis und Trost zu finden.

Die Treffen finden in einer Atmosphäre der Solidarität, des Respekts und der Diskretion statt. Aktive Wortmeldungen und stilles Zuhören werden gleichermassen respektiert.

Unsere Gesprächsgruppen werden von Fachpersonen begleitet. Diese verfügen über ein breites Fachwissen und viel Erfahrung im Thema Demenz und Begleitung von Angehörigen. Sie bilden sich laufend weiter.

### / Informationen

- Die Treffen finden 1x pro Monat statt.
- Ein Einstieg ist jederzeit möglich.  
Schnupperbesuche sind willkommen! Bitte wenden Sie sich vorgängig an die entsprechende Gruppenleiterin Ihrer Region.
- Für Mitglieder von Alzheimer St. Gallen/beider Appenzell ist die Teilnahme kostenlos. Nichtmitglieder bezahlen nach dreimaligem Schnuppern CHF 20 pro Treffen.
- Es ist jederzeit möglich, Mitglied zu werden (CHF 50 oder 80/Jahr)
- Für Töchter, Söhne und Schwiegerkinder gibt es die Möglichkeit einer ortsunabhängigen Teilnahme in einer Onlinegruppe.

## Angehörigen-Gesprächsgruppen

In Ihrer Region	Leitung/Kontakt
<b>Altstätten</b> Pfarreiheim St.Nikolaus 9450 Altstätten	Elsbeth Specker Telefon 071 755 86 76 elsbeth.specker@rsnweb.ch
<b>Mittwochs von 17.30 – 19.30 Uhr</b> 8. Jan., 12. Feb., 12. März, 9. April, 14. Mai, 11. Juni, 9. Juli, 13. Aug., 10. Sept., 8. Okt., 12. Nov., 10. Dez.	
<b>Appenzell</b> Pro Senectute, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell	Franziska Raschle Telefon 071 787 44 51 f.raschle@gmx.ch
<b>Mittwochs von 14.00 – 16.00 Uhr</b> 22. Jan., 5. März, 9. April, 7. Mai, 4. Juni, 9. Juli, 6. Aug., 3. Sept., 1. Okt., 5. Nov., 3. Dez.	
<b>Gossau</b> Sana Fürstenland, Schwalbenstrasse 3, 9200 Gossau	Rebeca Benitez Telefon 071 243 91 80 rebeca.benitez@lindenhof.sg
<b>Donnerstags von 14.00 – 16.00 Uhr</b> 30. Jan., 27. Feb., 27. März, 24. April, 22. Mai, 26. Juni, 24. Juli, 28. Aug., 25. Sept., 30. Okt., 27. Nov., 18. Dez.	
<b>Herisau</b> Stiftung Leben im Alter Kasernenstrasse 91, 9100 Herisau	Regula Steiner Telefon 079 569 07 68 steiner.regula@bluewin.ch
<b>Montags von 14.30 – 16.30 Uhr</b> 13. Jan., 10. Feb., 3. März, 7. April, 5. Mai, 2. Juni, 7. Juli, 4. Aug., 1. Sept., 6. Okt., 3. Nov., 8. Dez.	

In Ihrer Region	Leitung/Kontakt
<b>Rorschach</b> Evang. Kirche, Treffpunktraum, Signalstrasse 34, 9400 Rorschach	Claudia Züger T 079 723 89 79 info@beratung-ost.ch
<b>Montags von 9.00 – 11.00 Uhr</b> 7. Jan., 4. Feb., 4. März, 1. April, 6. Mai, 3. Juni, 1. Juli, 5. Aug., 2. Sept., 7. Okt., 4. Nov., 2. Dez.	
<b>Sargans</b> Psychiatrie St. Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans	Cornelia Jäger Telefon 078 681 64 19 c.dalbert@bluewin.ch
<b>Montags von 17.30 – 19.30 Uhr</b> 27. Jan., 24. Feb., 31. März, 28. April, 26. Mai, 30. Juni, 28. Juli, 25. Aug., 29. Sept., 27. Okt., 24. Nov.	
<b>St. Gallen und Umgebung</b> Alters- und Pflegeheim Lindenhof Lindenstrasse 72, 9000 St. Gallen	Brigitte Heller Telefon 071 288 28 10 bri.heller@bluewin.ch
<b>Mittwochs von 14.30 – 16.30 Uhr</b> <b>Gruppe 1:</b> 8. Jan., 12. Feb., 12. März, 9. April, 14. Mai, 11. Juni, 9. Juli, 13. Aug., 10. Sept., 8. Okt., 12. Nov., 10. Dez.	
<b>Gruppe 2:</b> 15. Jan., 19. Feb., 19. März, 16. April, 21. Mai, 18. Juni, 16. Juli, 20. Aug., 17. Sept., 15. Okt., 19. Nov., 17. Dez.	
<b>Uznach</b> Psychiatrie St. Gallen, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach	Elisabeth Krättli Telefon 079 524 34 71 e.kraettli@bluewin.ch
<b>Montags von 14.00 – 16.00 Uhr</b> 20. Jan., 17. Feb., 17. März, 22. April [Dienstags], 19. Mai, 16. Juni, 21. Juli, 18. Aug., 15. Sept., 20. Okt., 17. Nov., 15. Dez.	