



Angehörigen Gruppen 2026

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

Altstätten

Pfarreiheim St. Nikolaus
9450 Altstätten

Elsbeth Specker
Telefon 071 755 86 76
elsbeth.specker@rsnweb.ch

Mittwochs von 17.30 – 19.30 Uhr

14. Jan. / 11. Feb. / 11. März / 15. April / 13. Mai / 10. Juni / 8. Juli /
12. Aug. / 9. Sept. / 14. Okt. / 11. Nov. / 9. Dez.

Gossau

Friedegg-Treff
Friedeggstrasse 7, 9200 Gossau

Cristina Mettler
Telefon 071 243 91 80
cristina.mettler@
lindenhof.sg

14.00 – 16.00 Uhr

12. Jan. / 9. Feb. / 16. März / 13. April / 11. Mai / 15. Juni / 20. Juli /
17. Aug. / 14. Sept. / 19. Okt. / 23. Nov. / 21. Dez.

Heiden

Betreuungs-Zentrum Heiden
Gerbestrasse 3, 9410 Heiden

Patrizia Braun
T 079 129 61 59,
patrizialucia.braun@
bluewin.ch

Montags von 14.00 – 16.00 Uhr

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

Herisau

Pfarreistube
Gossauerstrasse 62a, 9100 Herisau

Regula Steiner
Telefon 079 569 07 68
steiner.regula@bluewin.ch

Montags von 14.30 – 16.30 Uhr

12. Jan. / 9. Feb. / 16. März / 13. April / 11. Mai / 22. Juni / 20. Juli /
17. Aug. / 7. Sept. / 12. Okt. / 9. Nov. / 14. Dez.

In Ihrer Region

Leitung/Kontakt

Rorschach

Evang. Kirche, Treffpunktraum
Signalstrasse 34, 9400 Rorschach

Claudia Züger
Telefon 079 723 89 79
info@beratung-ost.ch

Dienstags von 9.00 – 10.45 Uhr

6. Jan. / 3. Feb. / 3. März / 7. April / 5. Mai / 2. Juni / 7. Juli /
4. Aug. / 1. Sept. / 6. Okt. / 3. Nov. / 1. Dez.

Sargans

Psychiatrie St. Gallen
Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Cornelia Jäger
Telefon 078 681 64 19
c.dalbert@bluewin.ch

Montags von 17.30 – 19.30 Uhr

26. Jan. / 23. Feb. / 30. März / 27. April / 25. Mai / 29. Juni / 31. Aug. /
28. Sept. / 26. Okt. / 21. Dez.

St. Gallen und Umgebung

Alters- und Pflegeheim Lindenhof
Lindenstrasse 72, 9000 St. Gallen

Brigitte Heller
Telefon 071 288 28 10
bri.heller@bluewin.ch

Mittwochs von 14.30 – 16.30 Uhr

Gruppe 1: 14. Jan. / 11. Feb. / 11. März / 8. April / 13. Mai / 10. Juni /
8. Juli / 12. Aug. / 9. Sept. / 14. Okt. / 11. Nov. / 9. Dez.

Gruppe 2: 21. Jan. / 18. Feb. / 18. März / 15. April / 20. Mai / 17. Juni /
15. Juli / 19. Aug. / 16. Sept. / 21. Okt. / 18. Nov. / 16. Dez.

Uznach

Psychiatrie St. Gallen
Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Elisabeth Krättli
Telefon 079 524 34 71
e.kraettli@bluewin.ch

Montags von 14.00 – 16.00 Uhr

19. Jan. / 16. Feb. / 16. März / 20. April / 18. Mai / 15. Juni. / 20. Juli /
17. Aug. / 21. Sept. / 19. Okt. / 16. Nov. / 21. Dez.

In Ihrer Region

Leitung/Kontakt

Widnau

Zehntfeld., Alters- und Pflegezentrum
Zehntfeldstrasse 4, 9443 Widnau

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

Donnerstags von 14.00 – 15.30 Uhr

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

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

Wil

Pfarreizentrum
Lerchenfeldstrasse 3, 9500 Wil

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

Mittwochs von 14.30 – 16.30 Uhr

25. Feb. / 18. März / 22. April / 6. Mai / 17. Juni / 12. Aug. / 23. Sept. /
21. Okt. / 18. Nov. / 16. Dez.

/ Fehlt in Ihrer Region eine Angehörigengruppe, melden Sie sich
bitte in der Geschäftsstelle.

T 071 223 10 46 · info.sga@alz.ch · alzsga.ch

Gesprächsgruppe für Angehörige von jungbetroffenen Menschen mit Demenz

St. Gallen

mosa!k, Fidesstrasse 6, 9000 St. Gallen

Cristina De Biasio und
Rebeca Benitez
Telefon 071 244 62 17
mail@cristinadebiasio.ch
rebeca.benitez@
mosaik-demenz.ch

Mittwochs von 18.30 – 20.30 Uhr

28. Jan. / 25. Feb. / 25. März / 29. April /
27. Mai / 24. Juni / 29. Juli / 26. Aug. /
23. Sept. / 21. Okt. / 25. Nov. / 16. Dez.

« 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

