



**Kinder- und Jugendhilfe
St.Gallen**

Zehn Jahre welcome – Praktische Hilfe, die ankommt



Vorwort

«Die einzige Konstante im Leben ist der Wandel»

Die über 130-jährige Geschichte der Kinder- und Jugendhilfe zeigt eindrücklich, dass es ihr immer wieder gelingt, sich an gesellschaftliche Veränderungen anzupassen und sich als verlässliche Fachstelle zu erweisen. Manche Entwicklungen bringen dabei besonders viel Bewegung mit sich: So haben wir im Jahr 2025 mit dem Wechsel in der Geschäftsleitung, dem neuen Standort der Beratungsstelle Sargans sowie einem überarbeiteten öffentlichen Auftritt gleich mehrere neue Kapitel aufgeschlagen.

Nach über 20 Jahren engagierter Tätigkeit hat Christoph Wick mir per 1. September 2025 die Geschäftsleitung übergeben. Er hat die Organisation nachhaltig geprägt und zahlreiche Entwicklungen mitgestaltet. Ich freue mich sehr, diese Arbeit fortzuführen und gleichzeitig neue Impulse zu setzen.

Auch unser neues Erscheinungsbild verbindet Bewährtes mit zeitgemässer Weiterentwicklung. Identität und Geschichte bleiben sichtbar, während die neue Website einen klaren und einfachen Zugang zu unseren Angeboten bietet. Auch 2026 bleiben wir in Bewegung und entwickeln uns kontinuierlich weiter, wie unser partizipativer Organisationsentwicklungsprozess zeigt. Mein besonderer Dank gilt dabei unseren Mitarbeiter:innen, die sich täglich mit grossem Engagement für Kinder, Jugendliche und ihre Bezugspersonen einsetzen.

Für eine Familie bedeutet die Ankunft eines Kindes oft eine grosse Veränderung. Wie das Programm «wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt» Familien in dieser Phase seit 10 Jahren unterstützt, ist Thema dieser Ausgabe des Bulletins. Auch dieses präsentiert sich – wie könnte es anders sein – in einem frischen Kleid. Gleich lade ich Sie dazu ein, in die Ausführungen, Erfahrungsberichte und Einblicke in dieses Unterstützungsangebot einzutauchen.

Davor möchte ich aber unseren zahlreichen Spender:innen danken. Ohne sie wäre unsere Arbeit nicht möglich. Programme wie wellcome sind direkt auf Spenden angewiesen. Ihnen sowie allen unseren Fachpartner:innen danken wir von ganzem Herzen und freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen für das Wohl von Kindern einzustehen.



Jana Schmidli, Geschäftsleiterin Kinder- und Jugendhilfe St. Gallen



Stimmen zu wellcome

Für dieses Bulletin haben wir Rückmeldungen zu wellcome aus drei Perspektiven zusammengetragen:

- Eltern & Familien
- Freiwillige
- Vernetzungspartner:innen

Weitere Stimmen sind bald auf www.kjh.ch/wellcome

Vor wenigen Jahren, als frischgebackene Mama, fühlte ich mich völlig ausgelaugt und überreizt und dachte, ich scheitere, weil ich es alleine nicht hinkriege. Heute weiss ich: Für das Wohl aller in der Familie sind ehrlicher Austausch mit anderen Erwachsenen und Familien sowie helfende Hände unverzichtbar. Ich habe tolle Menschen in meinem Umfeld, die mir im Familienalltag den Rücken stärken, und bin von Herzen gerne ein Teil dieser Stütze für andere Familien. **Michèle, Freiwillige**

wellcome ist ein wertvolles Angebot mit spürbarer Wirkung: Familien berichten von herzlicher Begleitung. Eine Entlastung in der turbulenten Zeit nach der Geburt. Solche Rückmeldungen sprechen für die hohe Qualität des Angebots – und zugleich dafür, dass sich viele Einsätze fast zu kurz anfühlen. **Tamara Sprenger, Mütter- und Väterberatung, Ostschweizer Verein für das Kind, St. Gallen**

Zehn Jahre wellcome – Praktische Hilfe, die ankommt

Eine Stunde, in der jemand das Baby hält, damit die Mutter schlafen kann. Ein Nachmittag auf dem Spielplatz mit dem grossen Geschwisterkind. Eine Begleitung zum Kinderarzt, weil zwei Hände manchmal zu wenig sind. Das ist «wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt», geleistet von freiwilligen Mitarbeitenden und organisiert von der Kinder- und Jugendhilfe St. Gallen.

2026 feiern wir zehn Jahre wellcome in der Schweiz. Das Angebot versteht sich als Ergänzung zur bestehenden Grundversorgung für junge Familien – zu Mütter- und Väterberatungen, Hebammen und Kinderärzt:innen, mit denen wir eng zusammenarbeiten. Das Angebot selbst gibt es schon länger: 2004 wurde wellcome in Hamburg gegründet und von uns ab 2015 in der Schweiz angeboten, als moderne Form der Nachbarschaftshilfe für eine Zeit, in der familiäre Netze nicht mehr alle tragen.

Veränderte Familienrealitäten

Grosseltern wohnen selten nebenan. Familien sind mobiler geworden, oft neu im Ort, manchmal in einem Land, dessen Sprache sie erst lernen. Familien mit Migrationsgeschichte erleben diese fehlende Nähe besonders: Die vertrauten Unterstützungsnetze aus dem Herkunftsland sind nicht mehr erreichbar, und neue müssen erst entstehen. Gleichzeitig sind die Ansprüche an Elternschaft generell gewachsen: feinfühlig reagieren, berufstätig bleiben und sich dabei selbst nicht vergessen. Dass das nicht immer gelingt, ist keine persönliche Schwäche, sondern eine strukturelle Realität.

Dazu kommt, was Studien seit Jahren beschreiben: Ein erheblicher Teil der Mütter, aber auch der Väter, erlebt nach der Geburt einen Baby Blues, manche entwickeln eine Wochenbettdepression. Wenn Mütter und Väter in dieser Phase Unterstützung erhalten – sei es, indem jemand mit dem Baby oder Geschwisterkind ist, während sie sich ausruhen, sei es, indem sie Zeit für sich oder die älteren Kinder gewinnen – kommt das der ganzen Familie zugute. Wer selbst Kraft schöpfen kann, hat mehr davon für sein Kind.

Ein konkreter Beitrag zur Frühen Förderung

Damit bewirkt wellcome mehr, als die einzelne Einsatzstunde vermuten lässt. Die Eltern-Kind-Bindung wird gestärkt, Beziehungen innerhalb der Familie entspannen sich. Damit leistet wellcome auch einen Beitrag zur Prävention im Kinderschutz: Überforderungssituationen werden früh aufgefangen, bevor sie sich verfestigen.

Das Angebot ist niederschwellig und dank eines niedrigen, symbolischen Unkostenbeitrags für alle Familien zugänglich, unabhängig von Einkommen, Herkunft oder Familienform.

Freiwilligenarbeit in veränderter Zeit

Die Gesellschaft, in der wellcome heute wirkt, hat sich in zehn Jahren verändert – und das zeigt sich auf beiden Seiten des Angebots. Unter den Freiwilligen engagieren sich zunehmend Menschen mit Migrationsgeschichte; das ist ein Gewinn, denn auch die begleiteten Familien sind oft mehrsprachig. Gleichzeitig ist es herausfordernder geworden, sich ehrenamtlich zu engagieren: Die meisten Menschen sind erwerbstätig, viele Familien leben getrennt, Zeit für soziales Engagement ist knapp – und wenn sie da ist, dann oft nicht langfristig.

Und doch finden sich Menschen. 2025 haben wir mit einer breit angelegten Kampagne um neue Freiwillige geworben: mit rund fünfzig Beiträgen in Gemeindezeitschriften und auf Gemeindewebseiten, dazu ein grosser Artikel im St.Galler Tagblatt. Die Zahl der Freiwilligen hat sich nahezu verdoppelt: In unserem Einzugsgebiet engagieren sich heute 79 Personen.

Nicht jedes Engagement wird langfristig – die erste Zeit bei wellcome zeigt, ob diese Aufgabe in den Alltag passt und den Vorstellungen entspricht. Umso wichtiger ist die Arbeit der Koordinatorinnen: Sie bieten regelmässige Treffen, Weiterbildungen und Ansprechbarkeit.

Was bleibt

Die ersten Lebensmonate eines Kindes sind prägend – für das Kind und für die Familie als Ganzes. Wer in dieser Zeit Unterstützung erhält, kann ein stabiles Fundament legen. Zehn Jahre nach den ersten Einsätzen in St. Gallen und Buchs hat sich die Welt um die Familien verändert. Die Grundidee von wellcome aber bleibt: Menschen, die Zeit und Zuwendung schenken – und eine Trägerorganisation, die dafür den verlässlichen Rahmen schafft. Danke, dass Sie uns dabei unterstützen, damit dieses Angebot weitergeführt werden kann.

**Rahel Hofer, Stellenleiterin KJH Sargans und
Cornelia Schmitt Wäspe, Leiterin Begleitung für Familien
KJH St. Gallen**

Wenn man 24/7 verantwortlich ist und nie eine Pause hat, können drei Stunden Schlaf am Stück die Welt bedeuten. **Donika, Mutter**

Grussworte

Verzaubert, glücklich und nicht mehr ganz so übermüdet?

«Kinder zu haben ist das Schönste – die grösste Herausforderung sind Kinder» oder «verzaubert, glücklich und übermüdet» – diese Titel früherer Bulletins der Kinder- und Jugendhilfe beschreiben für mich ziemlich treffend die Gefühlslage von Familien mit jungen Kindern, so auch meine eigene damals.

Die erste Zeit als Familie ist eine wunderbare Zeit. Es fühlt sich ein bisschen an, wie ein «Willkommen» in einer eigenen, verzauberten Welt. Diese neue Welt bringt unglaublich viele schöne Dinge mit sich. Gleichzeitig ist sie auch sehr heraus- und teilweise fast schon überfordernd. Auf einen Schlag sind Eltern für ein kleines Lebewesen verantwortlich, das auf Schutz, Geborgenheit, Bindung, Liebe und Vieles mehr angewiesen ist. Hat ein Kind oder haben Familienmitglieder besondere Bedürfnisse oder gesundheitliche Herausforderungen, kann die Belastung rasch zu gross werden.

Um dem Kind eine Welt zu bieten, in der es sich gemäss seinen Bedürfnissen entwickeln kann, können wir auf Erfahrungen und Instinkte zurückgreifen. Viele zudem auf ein unterstützendes Umfeld aus Familie, Freunden und Nachbarn. Dennoch ist es wichtig, dass wir – falls nötig – auch weitere (professionelle) Unterstützung erhalten und in unserer neuen Rolle als Erziehungsberechtigte gestärkt werden. Dies ist auch für die Gesellschaft von grosstem Interesse, denn in den ersten Lebensjahren werden zentrale Weichen für die gesundheitliche, körperliche und psychosoziale Entwicklung der Kinder gestellt, die sich auf ihr gesamtes weiteres Leben und damit auf unsere Gesellschaft insgesamt auswirken.

Entsprechend wichtig ist es mir und der Regierung des Kantons St. Gallen, dass in unserem Kanton alle Kinder im Vorschulalter und ihre Familien Zugang zu Angeboten der frühen Förderung haben. Seit dem Jahr 2015 verfolgen wir dies im Rahmen unserer Strategie «Frühe Förderung» zusammen mit den Gemeinden und den Fachpersonen aus der Praxis. Mit der frühen Förderung möchten wir verschiedene Ziele erreichen. So hilft sie unter anderem, ungleiche Startbedingungen auszugleichen, Bedürfnisse und Rechte der Kinder besser zu berücksichtigen, Armut vorzubeugen, Gesundheit und Wohlergehen der Kinder zu steigern, Familie und Beruf besser zu vereinbaren, spätere Kosten zu reduzieren – und letztlich damit auch die Standortattraktivität des Kantons zu erhöhen.

Die Angebote der Kinder- und Jugendhilfe tragen massgeblich dazu bei, dass wir diese Ziele erreichen können. So unterstützt die Kinder- und Jugendhilfe Familien mit dem Angebot wellcome ganz zu Beginn und mit der Erziehungs- und Familienberatung auch mittel- bis langfristig. Sie sorgt dafür, dass Eltern früh «aufgefangen» werden und die Kinder gut «aufgehoben» sind.

Es freut mich daher sehr, dass ich wellcome unterstützen kann und danke allen, die sich dafür engagieren. Und wer weiss, vielleicht erscheint ja eines der nächsten Bulletins dank wellcome mit dem Titel «verzaubert, glücklich und nicht mehr ganz so übermüdet».

**Regierungsrätin Laura Bucher, Vorsteherin
Departement des Innern, Kanton St. Gallen
und Botschafterin von wellcome**

Angebote wie wellcome schaffen Entlastung im Alltag, stärken Eltern in ihrer Rolle und investieren nachhaltig in das Wohl der Kinder und deren Familien – und damit in die Zukunft unserer Gesellschaft. Prävention statt spätere Krisenintervention.

**Claudia Senti, Hebamme FH in
eigener fachlicher Verantwortung**

... weil die traditionelle Hilfe nach der Geburt, die früher oft transgenerational geleistet wurde, durch Mutter, Grossmutter, Schwester, Tante, Gotte ... – heute weniger möglich ist, darum finde ich es ein wichtiges Angebot.

Es ist eine Form von Prävention, ganz niederschwellig, fast umsonst ...
Ich glaube, unsere Gesellschaft sollte noch mehr unternehmen, um junge Mütter zu unterstützen!

Barbara Hardegger, Freiwillige

«Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind grosszuziehen»

Dieser Satz aus den Anfängen von wellcome hat nichts von seiner Richtigkeit verloren. Darin steckt eine gesellschaftliche Grundhaltung: Kinder sind kein Privatbesitz, sondern Teil einer Gemeinschaft. Entsprechend fühlt sich diese Gemeinschaft auch in der Verantwortung für ihr Wohlergehen. wellcome – das steht für das «gute Ankommen» im Leben und in der Gemeinschaft, ein Name, der seit über 20 Jahren bei uns gelebt wird.

Doch neben der gesellschaftlichen Perspektive gibt es die persönliche Situation der jungen Mütter und Väter. So wie damals mir, als ich mich nach der Geburt meiner Tochter mutterseelenallein fühlte, geht es auch heute noch Eltern, wenn sie nach der Geburt kein familiäres oder nachbarschaftliches Netzwerk haben. Wenn familiäre Unterstützung fehlt, zählt kein theoretisches Wissen, sondern handfeste, herzliche Hilfe im eigenen Zuhause.

Doch wie lässt sich eine solche individuelle, niedrigschwellige Hilfe organisieren? Der grosse Schatz, den ich bei der Gründung von wellcome vor fast 25 Jahren entdecken durfte, sind die Ehrenamtlichen: damals wie heute schenken sie Nähe, Zeit und viel Aufmerksamkeit – für die Eltern, aber oft auch für die Geschwisterkinder. Das war neu und ungewöhnlich, denn wir hatten eine klare Trennung zur fachlichen Hilfe: entweder man hatte ein Angebot im Rahmen staatlicher oder kommunaler Hilfen – oder aber man hatte ein privates Problem, das auch privat zu lösen war. wellcome gelang es, beides miteinander zu verbinden: Eine fachlich erfahrene und engagierte Fachkraft koordiniert die Arbeit mit den Ehrenamtlichen, begleitet und berät sie. Ein «Erfolgsdreieck», das inzwischen in vielerlei Varianten in der sozialen Arbeit als System zu finden ist. Darauf sind wir auch ein wenig stolz.

Und so sind wir dankbar, dass wir die Kinder- und Jugendhilfe St. Gallen als hervorragenden Träger – vertreten durch Jana Schmidli – in der wellcome-Familie haben und mit den wunderbaren Kolleginnen – Rahel Hofer, Patrizia Sutter, Angela Vesti und in der Vergangenheit auch Sabina Mannhart und Beatrice Truniger Blaser – das Angebot in St. Gallen und Sargans seit 10 Jahren erfolgreich umsetzen. Familien erhalten punktgenau und individuell die Entlastung, die sie brauchen und werden – falls erforderlich – in weiterführende Angebote der Frühen Hilfen gelotst. Ehrenamtliche erleben Freude in diesem besonderen Engagement und spüren, wie gut es tut, Teil des «Dorfes» zu sein und Kindern einen guten Start zu geben. Ein Grund zum Feiern!

Rose Volz-Schmidt, Gründerin von wellcome

Stark für Familien – seit 2015

Seit der Gründung von wellcome in der Schweiz im Jahr 2015 hat sich in unserem Sozialunternehmen viel entwickelt. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, diese Reise seit zweieinhalb Jahren als Nachfolgerin von Rose Volz-Schmidt mitzugestalten.

Neben der Praktischen Hilfe haben wir unser Angebot in Deutschland erweitert: mit dem Online-Portal ElternLeben, das mittlerweile für über 1,5 Millionen Mütter und Väter jährlich ein digitaler Anker ist, und mit «kindwärts», einem Angebot, das Kindern nach Trennung oder Scheidung hilft, mit beiden Eltern verbunden zu bleiben. Aktuell entwickeln wir zudem eine KI-gestützte Eltern-App für die ersten 1000 Tage im Leben eines Kindes – damit kein Elternteil mit seinen Sorgen allein gelassen wird.

Bei all dem bleibt der Kern gleich: Die Praktische Hilfe durch Ehrenamtliche in den Familien wirkt und wird gebraucht – heute genauso wie vor zehn oder zwanzig Jahren. Wir setzen darauf, früh da zu sein, bevor die Kraft ausgeht, mit analoger Nähe und digitaler Reichweite. Denn ich bin überzeugt: Kindern geht es nur gut, wenn es den Eltern gut geht.

Ilsabe v. Campenhausen, Geschäftsführerin der wellcome GmbH

Ich darf seit Beginn ein Teil von wellcome sein und finde dieses Angebot nach wie vor wichtig und sinnvoll. Wenn ich mich an meine 13 Familien so erinnere, weiss ich, dass es diese Einsätze unbedingt braucht. Es gibt kein vergleichbares Angebot, das für jeden erschwinglich ist und so viel Unterstützung bietet.

Bettina Hacker, Freiwillige aus Gossau

Wir waren in der ersten Zeit nach der Geburt unglaublich dankbar für die Unterstützung von wellcome – die Organisation war unkompliziert und die Helferinnen waren einfach grossartig: herzlich, vertrauenswürdig und eine Bezugsperson, von der unsere Kinder noch sprechen. Gerade für Familien ohne nahes Umfeld ist dieses Angebot unbezahlbar, und wir wünschen uns sehr, dass noch viele weitere Familien in den kommenden Jahren davon profitieren können.

Bianca, Mutter aus Arnegg



Ein guter Start wirkt ein Leben lang

Das Programm wellcome in St. Gallen steht seit Jahren für ein Angebot, das Familien in einer besonders sensiblen Lebensphase wirkungsvoll entlastet und stärkt. Nach der Geburt eines Kindes verändert sich der Alltag grundlegend. Freude, Erschöpfung, Unsicherheit und neue Anforderungen liegen oft nah beieinander.

Gerade in dieser Zeit kann praktische Unterstützung im Alltag einen entscheidenden Unterschied machen. wellcome setzt genau hier an: mit unkomplizierter, niederschwelliger, alltagsnaher Hilfe für Familien, die nach der Geburt Entlastung brauchen.

Besonders wertvoll ist dabei, dass wellcome nicht nur konkrete Hilfe bietet, sondern auch einen wichtigen Beitrag für eine sichere Bindung zwischen Eltern und Kind leistet. Die Entwicklung der Bindung in den ersten Lebensmonaten ist ein zentrales Element für die kindliche Entwicklung und wirksam bis weit ins Erwachsenenalter. Sie gilt als gut erforschter, präventiv bedeutsamer Faktor, der sich in vielen gesundheitlichen, sozialen sowie Bildungsbereichen positiv auswirkt. Wo Eltern entlastet werden, entstehen oft bessere Bedingungen für Nähe, Aufmerksamkeit und feinfühliges Zuwendung. Genau diese Qualität ist in den ersten Wochen und Monaten von unschätzbarem Wert.

Dieses Angebot ist in St. Gallen möglich, dank dem Engagement vieler Menschen. Ein besonderer Dank gilt den freiwilligen Mitarbeitenden, die ihre Zeit, ihre Aufmerksamkeit und ihre praktische Unterstützung einbringen. Mit ihrem Einsatz leisten sie einen wertvollen Beitrag für Familien und für das Gelingen eines guten Starts ins Leben. Ebenso gebührt der Kinder- und Jugendhilfe grosser Dank, die dieses wichtige Angebot ermöglicht und trägt, sowie allen Spender:innen, die dazu einen Beitrag leisten. Ohne diese verlässliche Zusammenarbeit wäre eine solche Form der Unterstützung nicht denkbar.

wellcome zeigt eindrücklich, wie wirksam konkrete Hilfe sein kann, wenn sie zur richtigen Zeit kommt. Das Programm steht für gelebte

Solidarität, für Menschlichkeit und für eine Kultur des Hinschauens und Mittragens. Es ist ein Angebot, das Familien stärkt, Beziehungen fördert und damit langfristig einen positiven Unterschied macht.

Für dieses engagierte Wirken, für die verlässliche Begleitung junger Familien und für den grossen Einsatz aller Beteiligten gebührt allen Mitwirkenden ein herzliches und aufrichtiges Dankeschön.

**Jürg Engler, Co-Leiter Fachstelle
Psychische Gesundheit Kanton St. Gallen,
Amt für Gesundheitsvorsorge**

wellcome hilft in den Momenten der Überforderung mit plötzlich einem Kind mehr im Haushalt so sehr – physisch und psychisch. Man hat das Gefühl, man hat keine Zeit, kann niemandem gerecht werden. Man selbst bleibt sowieso auf der Strecke. Und dann kommt eine wellcome-Mitarbeiterin, die einem Zeit gibt, die ermöglicht, sich auf eine Sache zu konzentrieren – und einen sogar ermutigt, sich auch etwas Zeit für sich selbst, das eigene Seelenwohl, einzuräumen. Ich bin dankbar für die Momente, in denen wir vom Programm profitieren durften, und würde es jeder Familie sehr empfehlen!

Vanessa Vogt, Mutter aus Gossau

Hilfe, die im Alltag wirkt

Freiwilliges Engagement ist in der Schweiz tief in der DNA unserer Gesellschaft verankert. Es verbindet Menschen, schafft Vertrauen und sorgt dafür, dass Unterstützung nicht nur von Institutionen kommt. Gerade im sozialen Bereich zeigt sich, wie wichtig dieses Mittragen ist. wellcome ist dafür ein beeindruckendes Beispiel.

Freiwilligenarbeit wird medial und auf dem Politikparkett oft positiv erwähnt. Und das zu Recht. Das zeigt auch der Freiwilligen-Monitor Schweiz 2025: 86 Prozent der Bevölkerung engagieren sich im Lauf eines Jahres in irgendeiner Form freiwillig. 66 Prozent leisten Freiwilligenarbeit, 41 Prozent tun dies in Vereinen und Organisationen. Im europäischen Vergleich nimmt die Schweiz damit einen Spitzenplatz ein. Trotzdem wird ihr Stellenwert manchmal unterschätzt. Denn freiwilliges Engagement ist mehr als eine sympathische Geste. Freiwilliges Engagement stärkt den Zusammenhalt. Es bringt Menschen in Kontakt, die sich sonst kaum begegnen würden. Es schafft Vertrauen und Nähe. Und es zeigt, dass gesellschaftliche Verantwortung nicht nur Sache von Staat und Fachstellen ist. Freiwillige bringen Zeit, Präsenz und Lebenserfahrung ein. Das lässt sich nicht einfach durch bezahlte Strukturen ersetzen. wellcome zeigt das exemplarisch: Dort wird deutlich, wie viel eine freiwillig engagierte Person im Alltag von stark geforderten Eltern bewirken kann.

Keine Einbahnstrasse

Wo Menschen im Alltag unter Druck stehen, zählt oft keine grosse Lösung, sondern eine pragmatische und verlässliche Unterstützung. Jemand, der da ist, zuhört und mitträgt, kann viel bewirken.

Freiwilligenarbeit nützt nicht nur den Menschen, die Unterstützung erhalten. Auch die Freiwilligen selbst profitieren. Sie erleben ihre Tätigkeit als sinnvoll. Sie knüpfen Kontakte. Sie bringen ihre Fähigkeiten ein und entwickeln sie weiter. Freiwilliges Engagement ist keine Einbahnstrasse. Es entsteht ein Austausch, von dem beide Seiten etwas haben. Das macht solche Einsätze auch über den einzelnen Moment hinaus wertvoll.

Engagement braucht gute Rahmenbedingungen

Damit Freiwilligenarbeit wirken kann, braucht es passende Rahmenbedingungen. Es braucht Organisationen, die Freiwillige sorgfältig begleiten. Es braucht Aufgaben, die klar und sinnvoll sind. Um potenzielle Freiwillige zu erreichen, nutzt die Kinder- und Jugendhilfe St. Gallen mit unter benevol-jobs.ch. Solche Plattformen sind bei der Akquirierung äusserst wertvoll. Denn Engagement entsteht nicht einfach von selbst. Es braucht Strukturen, die Menschen und Aufgaben zusammenbringen. Auch der Podcast [benevoltalk](https://www.benevoltalk.ch) hat dieses Thema aufgenommen. In einer Folge spricht die wellcome-Freiwillige Liliane Inauen über ihre Erfahrungen. Solche Einblicke zeigen anschaulich, was freiwilliges Engagement im Alltag bedeuten kann.

Ein wichtiger Teil einer lebendigen Gesellschaft

Aus Sicht von [benevol St. Gallen](https://www.benevol-stgallen.ch) ist freiwilliges Engagement kein Zusatz, sondern ein tragender Teil des gesellschaftlichen Lebens. Es ergänzt professionelle Hilfe dort, wo der Alltag keine Pause kennt. wellcome zeigt das ganz konkret, empathisch und unkompliziert.

Rosalie Manser, Öffentlichkeitsarbeit, benevol St. Gallen

Jede Familie verdient einen guten Start ins Leben mit einem Neugeborenen. wellcome schafft die Entlastung dort, wo sie wirklich gebraucht wird. Die dankbaren Worte und die Begegnungen mit Eltern und Kindern berühren mich mehr als ein Lohn es könnte.

Liliane Inauen, Freiwillige aus Flawil

Was es braucht, damit Vertrauen entstehen kann

Über die Arbeit der wellcome-Koordinatorinnen

Wenn Freiwillige junge Familien entlasten, tun sie das nicht allein: Sie sind getragen von der Arbeit der wellcome-Koordinatorinnen, die im Hintergrund dafür sorgen, dass die Einsätze gelingen können. Bei der Kinder- und Jugendhilfe St. Gallen sind das Patrizia Sutter in St. Gallen und seit neuestem Angela Vesti in Sargans, die Rahel Hofer als Koordinatorin abgelöst hat.

Sorgfalt von Anfang an

Babys und Kleinkinder sind verletzlich. Deshalb schauen die Koordinatorinnen genau hin, wen sie in eine Familie vermitteln. Ein Erstgespräch am Telefon, ein Kennenlernermin vor Ort, ein Strafregister- und Sonderprivatauszug, eine schriftliche Vereinbarung über die Aufgaben bilden den formalen Rahmen. Entscheidend ist aber auch, was sich im Kennenlengespräch zeigt: Motivation, Empathie, Verlässlichkeit, die Bereitschaft, sich auf Familien in einer anspruchsvollen Lebensphase einzulassen. Eine pädagogische Ausbildung im sozial- oder pädagogischen Bereich ist nicht nötig. Offenheit und Zeit schon.

Eine Fachperson im Hintergrund

Viele Einsätze laufen eigenständig ab, mit eingespielter Routine zwischen den Freiwilligen und den Familien. Und doch stehen Begleitung und Beratung bereit, wann immer sie gebraucht werden. Die Koordinatorinnen vermitteln zwischen Familien und Freiwilligen, fragen nach, wie der erste Einsatz gelaufen ist, moderieren bei Unstimmigkeiten und organisieren Weiterbildungen sowie den Austausch untereinander.

Die Koordinatorinnen schaffen mit dieser Begleitung den Rahmen, in dem Vertrauen zwischen Familien und Freiwilligen entstehen kann. Und zugleich ist die Begleitung eine Wertschätzung der Freiwilligenarbeit, die wir als Geschenk verstehen, das sorgfältig angenommen und erwidert werden will.

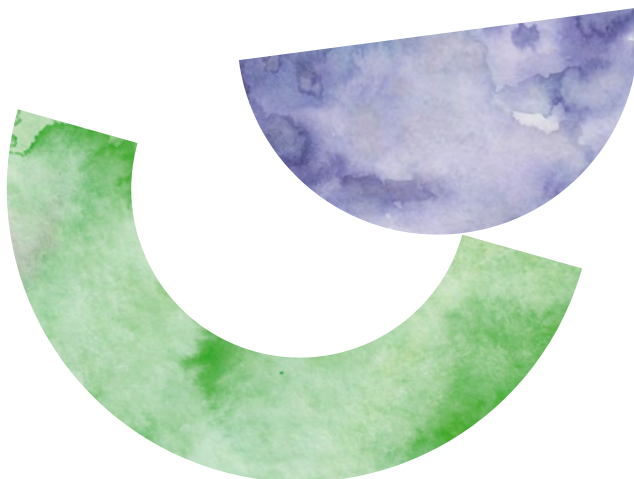
Patrizia Sutter & Rahel Hofer

Die Hilfe von wellcome hat mir und meiner Familie viel Kraft gegeben. Als Mutter von Zwillingen war gerade zu Beginn alles sehr neu für mich und die Unterstützung war von grosser Bedeutung für mich und uns. Auch der initiale Prozess mit Frau Truniger war toll, Frau Truniger hat sich ein Bild von uns als Familie gemacht und eine Person zu uns geschickt, welche perfekt zu uns gepasst hat. wellcome ist eine wunderbare Organisation, von der jeder Kanton profitieren würde!

Julia, Mutter

wellcome ist ein wunderbares unkompliziertes und niederschwelliges Angebot für Familien, das mich sofort ansprach, als ich davon gelesen habe. Ich engagiere mich dafür als Freiwilliger, weil ich von Herzen meine Zeit und Hilfe Menschen schenke, die es benötigen. Das Lachen der Kinder zu hören, ihnen für eine kleine Lebensspanne zuzusehen, wie sie sich entwickeln und die Dankbarkeit der Eltern geben mir sehr viel Freude und Zufriedenheit. **Heinz Niederer, Freiwilliger aus Heiden**

wellcome war für mich in einer intensiven Zeit eine wertvolle Unterstützung, herzlich und auf Augenhöhe. Dieses Engagement schenkt Familien genau dann Entlastung, wenn sie sie am dringendsten brauchen. **Kibrom, Vater aus Kirchberg SG**



Angebote und Statistik 2025

Die Kinder- und Jugendhilfe führt Beratungsstellen in St.Gallen und Sargans. Nachstehend sind unsere Angebote mit den dazugehörigen Statistiken aufgeführt.

Jugend-, Erziehungs- und Familienberatung

Unterstützung von Jugendlichen bei der Klärung ihrer Fragen und Schwierigkeiten. Vermittlung von weiteren Hilfs- oder Beratungsangeboten.

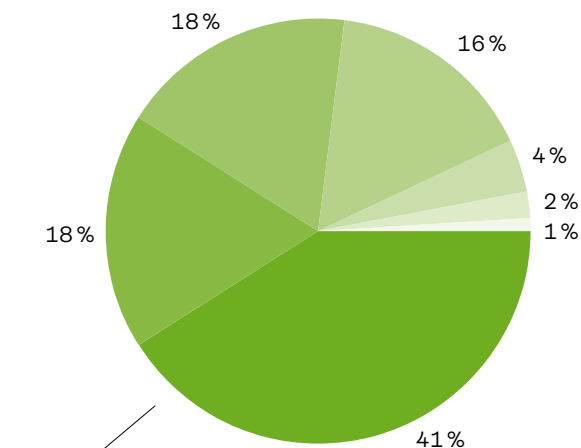
Eltern und andere Bezugspersonen erhalten während der ganzen Familienphase Erziehungs- und Familienberatung, Vermittlung von anderen Angeboten und Informationen zu familienrelevanten Themen.

Pflegefamilien-Begleitung

Vermittlung und Begleitung von Pflegefamilien für Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen. Vermittelt werden Plätze für kurz- und längerdauernde Aufenthalte.

Begleitung der Pflegefamilien während des Aufenthaltes der Kinder und Jugendlichen.

Im Geburtshilflichen Ambulatorium ist wellcome ein familienfreundliches Angebot, das wir in der Beratung aktiv empfehlen, um Müttern und Vätern die nötige Atempause im Alltag zu ermöglichen. Wir erleben oft, dass Frauen vor Ort wenig vernetzt sind. wellcome schliesst hier eine wichtige Lücke, indem es niederschwellige Unterstützung bietet und die Isolation durchbricht. Ausserdem dient uns wellcome als wertvolles Instrument zur Prävention der postpartalen Depression. Die Gewissheit, nicht allein zu sein, vermittelt den Frauen Sicherheit für den Weg als Familie. **Anna Bollhalder & Katharina Cissé-Knapp, Hebammen im Ambulatorium für Geburtshilfe Health Ostschweiz**



2025

Dossiers Familien/ Eltern/Jugendliche 435

Themenbereiche	
● Erziehung/Beziehung/Bindung	180
● Adoleszenz/Pubertät	79
● Familiäre Konflikte	77
● Trennung/Scheidung	69
● Finanzen/Sachhilfe/Beruf	15
● Gewalt	6
● Divers	9

Beratungsgespräche/Kontakte 2'389

davon	
Beratungen im Büro	1'086
Beratungen per Telefon/Mail	499
Beratungen auswärts	22
Intake	152
Kontakte Mail	586
Kontakte Drittpersonen	44

Anfragen 89

Anzahl Kinder und Jugendliche in Pflegefamilien 48

Gründe für den Aufenthalt	
Überforderung – Psychische Erkrankung – Sucht	43
Eltern abwesend – Klinik, Spital, Gefängnis	2
Häusliche Gewalt	1
Andere	2

Alter der Kinder und Jugendlichen	
0 – 4 Jahre	8
5 – 12 Jahre	26
13 – 18 Jahre	14

Aufenthaltsform	
Kurzaufenthalte	1
Langfristige Aufenthalte	37
Wochenend- und Ferienaufenthalte	10

Aufenthaltstage Total 14'116

Begleitung für Familien

Begleitung von Familien mit Kleinkindern in deren Zuhause, welche Unterstützung in der Bewältigung ihres Alltags benötigen.

Familien, die in der Alltagsbewältigung Unterstützung zu Hause benötigen – in der Erziehung, im Zusammenleben und Umgang mit Dritten, in Sachfragen.

	2025
Anzahl Begleitungen	15
Stundenaufwand	1'656.25

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt

Eltern mit einem Kleinkind werden von freiwilligen Mitarbeiter:innen im Sinne von Nachbarschaftshilfe zu Hause unterstützt.

	Sargans	St.Gallen	2025 Total
Freiwillige Mitarbeiterinnen	33	73	106
Anfragen ohne Vermittlung und Informationen zu anderen Angeboten	40	62	102
Abgeschlossene Einsätze in Familien	14	36	50
Einsatzstunden abgeschlossener Einsätze	307	982	1'289

Ich habe mich für wellcome engagiert, weil ich das Glück hatte, Eltern und Schwiegereltern in der Nähe zu haben. Viele haben das nicht und darum ist wellcome so wertvoll. Und wenn ich erlebe, dass ehemalige Kinder, die ich betreut habe, und ihre Eltern mit einem Strahlen im Gesicht auf mich zukommen, wenn sie mich sehen, dann fühlt sich das Ganze noch wertvoller an! Es ist wichtig, dass es für Familien, die ihre Angehörigen nicht in der Nähe haben, eine Hilfe gibt!

Freiwillige aus Quarten

Für mich war die Unterstützung durch wellcome eine grosse Entlastung und von unschätzbarem Wert. Da ich nicht aus der Region komme und in St.Gallen kein eigenes Netzwerk habe, bedeutete mir die Begleitung durch eine wellcome-Mitarbeiterin sehr viel. Ich fühlte mich nicht allein gelassen, sondern verstanden, unterstützt und ernst genommen. Die Zeit mit wellcome hat sich sehr positiv auf mich und meine Familie ausgewirkt. Sie hat mir Sicherheit gegeben, Stress reduziert und mir geholfen, den Alltag mit Kind besser zu bewältigen. Diese Unterstützung hat nicht nur mir, sondern auch meinem Kind und meiner ganzen Familie gutgetan. Ich bin überzeugt, dass wellcome noch viele Jahre bestehen sollte, weil junge Familien oft in einer besonders sensiblen Phase Unterstützung brauchen – sei es emotional, praktisch oder organisatorisch. wellcome leistet einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft, indem es Müttern und Vätern Halt gibt, wenn sie ihn am dringendsten brauchen. **Luana Crisara, Mutter aus St.Gallen**

Mitarbeitende und deren Zuständigkeit

Geschäftsleitung

Jana Schmidli, Sozialarbeiterin MSc

Beratungsstelle St. Gallen

Jana Schmidli, Sozialarbeiterin MSc und Stellenleiterin

Stabsstelle Öffentlichkeitsarbeit und Fundraising

Tobias Imbach, Medieningenieur BSc

Finanzen, Personal, Administration

Miriam De Marco, Kauffrau EFZ

Eliane Keller, Kauffrau EFZ

Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung

Jana Schmidli, Sozialarbeiterin MSc

Monique Haller, Sozialpädagogin FH

Patrizia Sutter, Sozialarbeiterin BA

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt

Patrizia Sutter, Sozialarbeiterin BA

Pflegefamilien-Begleitung

Sophie Isele, Sozialarbeiterin MA

und Leiterin Pflegefamilien-Begleitung

Audrey Bigall, Sozialarbeiterin BSc

Rahel Gerlach, Sozialarbeiterin FH

Alexandra Gysel, Sozialpädagogin FH

Tobias Herzog, Sozialarbeiter BSc

Evelyn Hipp, Sozialarbeiterin BSc

Milena Tschann, Sozialarbeiterin BSc

Begleitung für Familien mit Babys und Kleinkindern und mit Kindern und Jugendlichen

Cornelia Schmitt Wäspe, Diplom-Pädagogin und

Leiterin Begleitung für Familien

Barbara Gemein, Paar-, Familien- und

Sozialtherapeutin

Sandra Tobler-Märkli, Pflegefachfrau HF Psychiatrie

Beratungsstelle Sargans

Rahel Hofer, Sozialarbeiterin BSc und Stellenleiterin

Finanzen, Administration

Marlies Frick, Kauffrau EFZ

Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung

Rahel Hofer, Sozialarbeiterin BSc

Michèle Cataldi, Psychologin MSc

Andrea Marthy-Mulle, Sozialarbeiterin BSc

Anita Pfister, Sozialarbeiterin FH

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt

Angela Vesti, Sozialpädagogin BSc

Pflegefamilien-Begleitung

Luzia Hinder Dominguez, Sozialpädagogin BSc

Laura Stämpfli, Sozialpädagogin BA

Vorstand

Beat Zindel, Präsident, Berater, Sargans

Sebastian Kaufmann, Vizepräsident, Rechtsanwalt, St. Gallen

Ursi Dommer, Kauffrau, Buchs SG

Elisabetta Rickli-Pedrazzini, Pädagogin, St. Gallen

Claudia Walser, Sozialarbeiterin, Sargans.

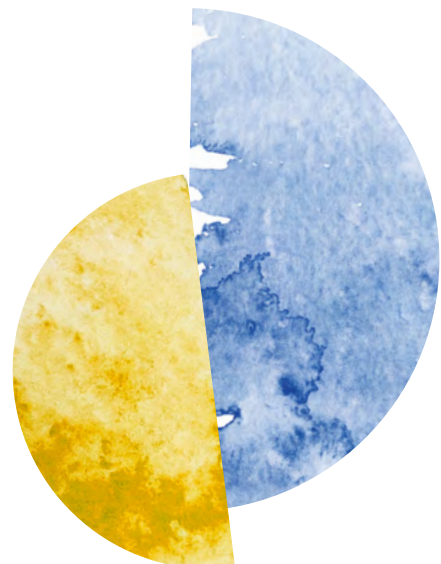
Sabina Fejzulahi Ferrai, Erziehungswissenschaftlerin, Wil

Revisionsstelle

Juen Treuhand GmbH, St. Gallen

wellcome hat mir das Gefühl gegeben, Unterstützung beanspruchen und nicht rechtfertigen zu müssen. Ein wundervoller Dienst! **Lara, Mutter aus St. Gallen**

Ein tolles Angebot, welches meine Klientinnen und Klienten nutzen können. Sie sind in einer schwierigen Situation – weit weg von Eltern, Familie und Freunden. Diese Unterstützung nach der Geburt eines Kindes in einem fremden Land ist unbezahlbar. Vielen Dank! **Isabelle Stadler, Asyl- und Flüchtlingsberaterin**



Dank

Mit unseren Dienstleistungen decken wir einen grossen Teil unserer Kosten, sind jedoch auf zusätzliche Einnahmen angewiesen. Wir bedanken uns herzlich bei allen, welche unsere Arbeit finanziell oder durch ihr freiwilliges Engagement unterstützen.

Der Katholische Konfessionsteil des Kantons St. Gallen leistet jährlich einen wichtigen Beitrag. Zudem sind Erträge aufgrund von Leistungsvereinbarungen mit politischen Gemeinden für einen Teil der Finanzierung der Jugend-, Erziehungs- und Familienberatung bedeutend.

Und nicht zuletzt unterstützen viele Privatpersonen mit einer Spende die Erfüllung unserer Aufgaben.

Schliesslich werden wir auch durch die nachstehend erwähnten Firmen, Stiftungen, Gemeinden, Kirchgemeinden und Pfarrämter unterstützt:

Katholische Kirchgemeinden und Pfarrämter:

Abtwil-St. Josefen, Amden/Schänis, Andwil, Au, Azmoos, Bad Ragaz, Berg SG, Berneck, Berschis-Tscherlach, Buchs, Engelburg, Gommiswald, Eschenbach, Flawil, Flums, Gams, Gossau, Heerbrugg, Heiden-Rehetobel, Henau-Niederuzwil, Herisau, Mels, Mols, Mollis, Muolen, Niederbüren, Niederwil, Oberbüren, Oberriet, Oberuzwil, Pfäfers, Rorschach, Sargans, Schmerikon, Sennwald, Sevelen, St. Gallen, St. Margrethen, St. Peterzell, Steinach, Untereggen, Uznach, Valens, Vättis, Vilters, Walenstadt, Wangs, Widnau, Wittenbach, Wolfertswil-Magdenau

Evangelische Kirchgemeinden:

St. Gallen C, Zentralkasse St. Gallen, Magnihalden St. Gallen, Wil

Fürsorgeheim Waldburg, St. Gallen
Globi Kinderkrippen Schweiz, St. Gallen
Meyerhans Druck AG, Wil
Raiffeisenbank Regio St. Gallen West
St. Galler Kantonalbank AG
Andreas und Heidi Keller-Stiftung, St. Gallen
Anny Schoeller Stiftung, Vaduz
Familien Looser-Stiftung, Walenstadt
LARAG AG, Wil
Politische Gemeinde Wartau/Azmoos
Seelsorgeeinheit Bad Ragaz/Tamina
Seraphisches Liebeswerk, Solothurn

Die Jahresrechnung 2025 kann im Sekretariat der Beratungsstelle St. Gallen bezogen werden.

Kinder- und Jugendhilfe St. Gallen

Fröngartenstrasse 11 | **9000 St. Gallen**
071 222 53 53 | beratungsstelle-sg@kjh.ch
IBAN CH21 0900 0000 9000 1814 8

Pizolstrasse 8 | 7320 Sargans

081 720 09 10 | beratungsstelle-sargans@kjh.ch
IBAN CH21 0900 0000 9000 1814 8

Kinder- und Jugendhilfe St. Gallen
Ein Sozialwerk des Bistums St. Gallen

Wir danken für Ihre Spende



kjh.ch/spenden



Redaktionelle Verantwortung:
Tobias Imbach, Öffentlichkeitsarbeit & Fundraising
Gestaltung & Umsetzung: TGG

