



„Und jedem Anfang  
wohnt ein Zauber inne,  
der uns beschützt und der  
uns hilft, zu leben.“

Hermann Hesse

[www.welcome-online.ch](http://www.welcome-online.ch)



#### Kinder- und Jugendhilfe St. Gallen

[www.kjh.ch](http://www.kjh.ch)

#### Beratungsstelle Sargans

**Frau Sabina Mannhart**

zuständig für die Wahlkreise Sarganserland,  
Werdenberg und Rheintal  
Bahnhofstrasse 9 · 7320 Sargans  
Telefon 081 720 09 10  
E-Mail: [sargans@welcome-online.ch](mailto:sargans@welcome-online.ch)

#### Beratungsstelle St. Gallen

**Frau Beatrice Truniger Blaser**

zuständig für die Wahlkreise Rorschach,  
St. Gallen, Wil sowie den Kanton Appenzell  
Ausserrhoden  
Frongartenstrasse 11 · 9001 St. Gallen  
Telefon 071 222 53 53  
E-Mail: [st.gallen@welcome-online.ch](mailto:st.gallen@welcome-online.ch)

#### Spendenkonto

IBAN CH21 0900 0000 9000 1814 8  
oder PC 90-1814-8 lautend auf  
Kinder- und Jugendhilfe St. Gallen



Kinder- und Jugendhilfe  
Ein Sozialwerk des Bistums St.Gallen

#### Schirmherrschaft

Die Schirmherrschaft für welcome hat  
Herr Regierungsrat Martin Klöti übernommen.

Unterstützt durch



Gestaltung: Burfeind Kommunikation, Hamburg · [www.burfeind.de](http://www.burfeind.de) // Herstellung: Lütcke | Ziemann Kommunikationsdesign · [www.luetz.de](http://www.luetz.de)

### Praktische Hilfe nach der Geburt

Ein Angebot der  
Kinder- und Jugendhilfe St. Gallen  
mit Standorten in  
**Sargans und St. Gallen**

## Das Baby ist da, die Freude ist riesig und alles ist anders.

Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus dem Spital entlassen. Zuhause beginnt – trotz aller Freude über das Neugeborene – der turbulente Alltag einer jungen Familie: das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und der besorgte Vater hat keinen Urlaub mehr.

**Gut, wenn Familie oder Freunde in der ersten Zeit unterstützen.**

## Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome.

Wie ein guter Engel kommt die freiwillige Mitarbeiterin der Familie zu Hilfe.

- Sie wacht über den Schlaf des Babys, während sich die Mutter erholt.
- Sie kümmert sich um das Geschwisterkind.
- Sie begleitet die Zwillingsmutter zum Kinderarzt.
- Sie unterstützt ganz praktisch und hört zu.

Im ersten Lebensjahr des Kindes erhalten Sie für einige Wochen und Monate individuelle Hilfe. Eine freiwillige Mitarbeiterin kommt ein- bis zweimal in der Woche für zwei bis drei Stunden zu Ihnen nach Hause.

## Wenn Sie Hilfe benötigen:

Mit der wellcome-Koordinatorin, einer erfahrenen Fachperson, besprechen Sie, welche Unterstützung Sie brauchen. Sie vermittelt Ihnen einen freiwilligen „wellcome-Engel“ oder berät Sie zu alternativen Unterstützungsangeboten. Die freiwilligen Mitarbeiterinnen, meist erfahrene Mütter, haben regelmässigen Kontakt zur Koordinatorin. Sie sind versichert und bekommen die Fahrkosten erstattet.

Alle Familien, auch mit geringerem Einkommen, sollen von wellcome profitieren können. Für die Vermittlung einer freiwilligen Mitarbeiterin berechnen wir eine einmalige Gebühr von 15 Franken und 7 Franken pro Stunde für den wellcome-Einsatz. Doch am Geld darf die Hilfe nicht scheitern. Ihre wellcome-Koordinatorin berät Sie gerne und überlegt mit Ihnen, welchen Betrag Sie bezahlen können.

Wenn Sie mehr geben können, freuen wir uns über eine Spende. Diese hilft uns, junge Eltern ganz praktisch und alltagsnah zu unterstützen.

## Nehmen Sie Kontakt auf!



### Über wellcome:

- wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt – entstand 2002 in Hamburg nach einer Idee von Rose Volz-Schmidt
- Was in Norddeutschland als Projekt begann, entwickelte sich zu einem Angebot, welches inzwischen an mehr als 250 Standorten in Deutschland etabliert ist.
- Die Gründerin, Rose Volz-Schmidt, ist in Deutschland mehrfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Bundesverdienstkreuz, das Angebot ist vielfach prämiert worden.
- Die Kinder- und Jugendhilfe St. Gallen bringt wellcome 2015 nun auch in die Schweiz.



## Ja, ich interessiere mich für wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt.

Ich möchte wellcome nutzen.

Ich möchte mich bei wellcome als  
freiwillige Mitarbeiterin engagieren.

Name .....

Telefon .....

E-Mail .....