

Doppeltes Tabuthema

Was das Thema Sexualität
für Menschen mit Be-
einträchtigung bedeutet.
ab Seite 8

06 Grenzenlos aktiv

.....

Mit Wintersport auf Eis
und Schnee zu erfüllenden
Erlebnissen.

14 Neue Gesichter

.....

Wir stellen Ihnen zwei neue
Mitglieder der Geschäfts-
leitung vor.

18 Gemeinsam weiterbilden

.....

Unsere Lernenden absolvieren
Schulungen und stärken den
Teamgeist in der Kletterhalle.



Verantwortlich für den Inhalt, Redaktion, Druck und Herausgeber
Viv., Bogenstrasse 9, 9000 St.Gallen
Redaktion und Layout
communicaziun.ch, Glennerstrasse 17, 7130 Ilanz/Glion
Agentur für Marketing, Bewegtbild, Grafik, Web und Druck

Editorial

Liebe Leser:innen

Herzlich willkommen zur zweiten Ausgabe von unserem Magazin «Noviva». Wieder haben wir eine spannende und vielseitige Sammlung an Themen für Sie zusammengestellt, die Einblicke in die Welt von Viv geben und interessante Perspektiven eröffnen.

Gleich zu Beginn ein herzliches Dankeschön für die positiven Rückmeldungen zur Erstausgabe von «Noviva» – Ihr Feedback motiviert uns, das Magazin weiter mit interessanten Themen zu füllen. Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Ihr Interesse.

In dieser Ausgabe widmen wir uns unter anderem einem sensiblen Thema: Sexualität und Beeinträchtigung. Aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten wir gesellschaftliche Tabus, die Veränderungen durch eine Hirnverletzung und die Auswirkungen auf Körper und Partnerschaften – mit Einblicken von Fachpersonen sowie einer Klientin und einem Klienten.

Auch sportliche Aktivitäten stehen im Fokus. Obwohl der Frühling längst Einzug gehalten hat, berichten wir in dieser Ausgabe darüber, wie unsere Klientinnen und Klienten den Wintersport erleben und praktizieren. Zudem stellen wir Ihnen unsere neuen Geschäftsleitungsmitglieder Ralph Hasler und David Mathis vor – erfahren Sie, welche Impulse sie für Viv mitbringen.

In der beliebten Reihe «Viv. ganz persönlich» geben uns Sigrid Pischel und Marcel Baur spannende Einblicke in ihre persönlichen Geschichten. Abgerundet wird diese Ausgabe mit Impressionen von besonderen Momenten und Events bei Viv.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffen, dass «Noviva» Sie inspiriert, informiert und bereichert!

↘
Markus Fisch
Geschäftsführer

Inhaltsverzeichnis

6

Grenzenlos aktiv auf Schnee und Eis

Wintersport verbindet: Christian Sturzenegger, Giovanni De Luca und Selma Mosimann berichten über ihre grossen Leidenschaften in den kalten Wintermonaten.



Sexualität und Beeinträchtigung

Doppeltes Tabuthema: Erfahren Sie im Fachinput, was Expertinnen zum Thema Sexualität sagen, welche Erfahrungen betroffene Personen machen und wo auch Sie Unterstützung finden.

8

Aktuelles	14
.....	
Impressionen	18
.....	
Mobil unterwegs	24
.....	
Rezept: Engadiner Nusstorte	27
.....	

17

Einzigartiges aus den Viv-Ateliers

Geschenke mit Geschichte: Mit unseren liebevoll gestalteten Vasen setzen Sie Ihre Frühlingsblumen noch besser in Szene. Hier finden Sie handgefertigte Produkte mit Charakter.



Viv. kooperiert

Weiterentwicklung LOTSE: Gemeinsam mit der Reha-klinik Zihlschlacht können wir unseren Klientinnen und Klienten neu eine noch gezieltere Unterstützung bieten.

15

Viv. ganz persönlich

Spannende Hobbys: Lernen Sie in unserer Mitarbeitenden Serie Marcel Baur und Sigrid Pischel kennen und erfahren Sie, welche Themen sie abseits des Arbeitsplatzes beschäftigen.



20

Kinästhetik im Arbeitsalltag

Wohlbefinden am Arbeitsplatz: Entdecken Sie, wie das Prinzip der Kinästhetik hilft, Bewegungen effizienter, schonender und bewusster zu gestalten.

25

Grenzenlos aktiv auf Eis und Schnee

Wintersport verbindet – ob auf dem Eis oder im Schnee. Freude an Bewegung, Teamgeist und Naturerlebnisse stehen dabei im Mittelpunkt. Zwei begeisterte Curling-Spieler und eine passionierte Skifahrerin zeigen, wie Sport trotz Beeinträchtigung zu einem erfüllenden Erlebnis wird.

Gemeinsam stark auf dem Eis

Christian Sturzenegger und Giovanni De Luca sind leidenschaftliche Mitglieder des Curling Clubs «Special Curling St.Gallen». Das Team besteht aus 16 Personen, darunter Frauen und Männer unterschiedlichen Alters. Alle bringen verschiedene Handicaps mit, einige nutzen Hilfsmittel. Das verbindet – und spornt an.

Giovanni De Luca spielt seit 2023



«Curling ist der beste Sport, weil es ein ausgeprägter Mannschaftssport ist», sagt Christian. Das Team trainiert während der Saison von Mitte September bis Ende März einmal wöchentlich, vor Turnieren sogar zweimal.

Die Erfolge können sich sehen lassen: 2023 erreichten sie den 1. Platz bei der Special Curling Schweizer Meisterschaft, 2024 den 3. Platz. Christian wurde sogar zum «Curler des Monats Januar 2025» gekürt und gewann die November Challenge 2024. «Aber das Wichtigste bleibt der Spass – am Spiel, an der Bewegung und an unserer Gemeinschaft», sind sich die beiden einig.

Für Interessierte

Das Training findet donnerstags ab 17.10 Uhr im Curling Center St.Gallen statt.



Christian Sturzenegger ist Skip und spielt seit 2015





Meine erste Begegnung mit dem Skifahren hatte ich in meiner Schulzeit in einem Lager in Wildhaus. Das Lager wurde von Plusport (Behindertensport Schweiz) organisiert. Von Beginn an machte es mir Spass den Berg runter zu sausen.

Seit einigen Jahren gehe ich jeden Winter mit einer Kollegin drei Tage mit der Schweizer Paraplegiker Vereinigung (SPV) Skifahren.

Wir reisen von Luzern aus mit dem Zug nach Schüpfheim und von dort aus mit dem Rollstuhltaxi (seit letztem Jahr darf man als Rollstuhlfahrer:in nicht mehr mit dem Postauto fahren auf dieser Strecke) nach Sörenberg Post. Von Sörenberg Post aus bringt uns die Gondel von der Talstation zur Bergstation Rossweid.

Die SPV hat direkt an der Piste einen Raum, in dem alle Skibobs mit dem dazugehörigen Material bereit sind und wir uns in der Wärme parat machen können. Da werden die Skibobs und Skier abfahrbereit gemacht.

Zum dazugehörigen Material gehören Schlupfsack und zum Anbügeln eine Spanngurte, die in einen Gummischlauch führt. Die Entwicklung der Skibobs ist in den letzten Jahren stark vorangegangen. Heute hat es bei allen Modellen eine Feder oder Druckluft zwischen der Bindung und dem Gestell, auf dem die Schale befestigt ist.

Ich fahre immer mit einem Dualski. Das ist ein Skibob, wie der Name schon sagt, mit zwei Skis. Ich unterstütze meinen Skilehrer dabei die Kurven zu machen, indem ich zur richtigen Zeit auf die Seite lehne und mit dem passenden Druck in die Schale sitze. Ich fahre ohne Krückenskis da der Druck auf den Schnee Spastiken auslösen könnte.

Bei der Anmeldung gebe ich immer an, dass ich mit einem Skilehrer aus dem Stammteam fahren möchte. Denn sie haben die Ausbildung zum Guide gemacht und haben meist auch langjährige Erfahrung beim Begleiten von Gästen, welche sitzend Skifahren.

Sörenberg hat eine gute Auswahl an Pisten finde ich. Mit einem Skibob kann man auch Sessellift fahren. Dafür wird der Bob in die Liegeposition gebracht, andernfalls würde man auf dem Sessellift vorneüber kippen. Man wird dann mit dem Skibob auf den Sessel hochgehoben.

Ich fühle mich sehr gut aufgehoben mit den Skilehrern auf die Piste zu können und auch mal etwas schneller zu fahren.

Ein Erfahrungsbericht, geschrieben von Selma Mosimann



Sexualität und Beeinträchtigung

Zwischen Tabu, Akzeptanz und Veränderung

Claudia Schwingruber ist eine Expertin auf dem Gebiet der sexuellen Gesundheit und setzt sich intensiv für die Aufklärung und Unterstützung von Menschen mit Beeinträchtigungen ein. Als Leiterin des Kompetenzzentrums für sexuelle Gesundheit bei Valida St.Gallen und erfahrene Fachperson in der Pädagogik, weiss sie, wie wichtig es ist, das Thema Sexualität für alle zugänglich und verständlich zu machen. Sie gewährt uns wertvolle Einblicke in die Veränderungen der Sexualität durch eine Hirnverletzung, die Herausforderungen in Partnerschaften und die gesellschaftlichen Tabus, die noch immer häufig im Zusammenhang mit dem Thema Sexualität und Beeinträchtigung bestehen.

Veränderungen der Sexualität durch eine Hirnverletzung

Die Auswirkungen einer Hirnverletzung auf das Körpergefühl und die Sexualität sind vielschichtig. Claudia Schwingruber betont, dass jede Hirnverletzung individuell ist und die Veränderungen je nach Ursache variieren. Zu den häufigsten körperlichen Herausforderungen gehören Taubheitsgefühle, Überempfindlichkeiten und motorische Schwierigkeiten, welche die sexuelle Interak-

tion erschweren können. Besonders prägend ist jedoch die Veränderung des Selbstbildes und das Vertrauen in den eigenen Körper, das oft verloren geht und wieder neu aufgebaut werden muss.

«Der Körper muss neu kennengelernt werden.»

Auch das Vertrauen in den eigenen Körper und die Fähigkeit, sich körperlich auszudrücken, sind grosse Hürden. Dies führt oft dazu, dass Betroffene sich schämen oder unsicher sind, wenn es um ihre sexuelle Gesundheit geht. Besonders bei körperlichen Veränderungen fällt es vielen schwer, darüber zu sprechen oder Hilfe zu suchen. Doch es ist entscheidend, sich Unterstützung zu holen, um sich mit den eigenen Bedürfnissen und Grenzen auseinanderzusetzen.

Herausforderungen in Partnerschaften

In Partnerschaften stellen sich ebenfalls viele Fragen und Herausforderungen. Wenn der Körper nach einer Hirnverletzung nicht mehr so funktioniert wie zuvor, ist Unterstützung

von der Partnerin oder dem Partner notwendig. Dies kann eine erhebliche Veränderung der Beziehung und der gegenseitigen Rollen mit sich bringen. «Akzeptanz der veränderten Situation ist entscheidend», erklärt Claudia Schwingruber. Dies betrifft nicht nur die betroffene Person, sondern auch die Partnerin oder den Partner, die sich ebenfalls an die neuen Gegebenheiten anpassen muss. Darüber hinaus müssen Menschen mit einer Hirnverletzung häufig lernen, ihre Bedürfnisse und Grenzen neu zu definieren und ihre Sexualität mit einem veränderten Körpergefühl zu erleben. Es braucht viel Geduld und Kommunikation, sowohl in bestehenden Partnerschaften als auch bei der Partnersuche. Schwierigkeiten in der Impulskontrolle und das Erkennen sozialer Signale können das Kennenlernen erschweren. Doch auch hier gilt: Kommunikation ist der Schlüssel.

Das doppelte gesellschaftliche Tabu

Claudia Schwingruber betont, dass gerade das Thema Sexualität bei Menschen mit Beeinträchtigungen häufig immer noch als Tabu betrachtet wird. Oft werden Menschen



«Sexualität ist ein Menschenrecht.»

Claudia Schwingruber, Leitung Kompetenzzentrum
sexuelle Gesundheit für Menschen mit Behinderungen



*Ihr Weg
zu Unterstützung*

valida.ch/kompetenzzentrum
Kompetenzzentrum
für sexuelle Gesundheit

faplasg.ch/sexualitaet-und-beeintraechtigung
Beratungsstelle für Familien-
planung, Schwangerschaft und
Sexualität

klarundeinfach.ch
Aufklärung für Menschen
mit Beeinträchtigungen in
einfacher Sprache

deindate.ch
Partnerbörse für Menschen mit
kognitiven Beeinträchtigungen

mit Beeinträchtigungen nicht als sexuelle Wesen wahrgenommen. Diese Haltung ist tief in der Gesellschaft verankert und führt dazu, dass Sexualität in diesem Kontext selten thematisiert wird. Sie fordert ein Umdenken:

**«Es muss mehr Sichtbarkeit
für Menschen mit
Beeinträchtigungen
in den Medien und in der
Gesellschaft geben.»**

Nur wenn das Thema Sexualität in der Öffentlichkeit normalisiert wird, kann der gesellschaftliche Druck nachlassen, der häufig dazu führt, dass Menschen mit Beeinträchtigungen sich schämen oder nicht über ihre Bedürfnisse sprechen.

Aufklärung und Beratung als Schlüssel

Um das Thema sexuelle Gesundheit aus der Tabuzone zu holen, spielen Aufklärung und Beratung eine zentrale Rolle «Wichtig ist, dass wir eine positive Haltung gegenüber dem Thema Sexualität einnehmen», so Claudia Schwingruber. Fachpersonen müssen bereit sein, das Thema anzusprechen. Dabei geht es nicht nur darum, Wissen zu vermitteln, sondern den Menschen zu zeigen, dass ihre Sexualität genauso wichtig ist wie bei allen anderen. Valida entwickelte in ihrem Kompetenzzentrum verschiedene Angebote wie Workshops oder Beratungshalbtage für Betroffene, Fachpersonen und Institutionen, um dieses sensible Thema nachhaltig und niederschwellig begleiten zu können.

Fazit und Botschaft für Betroffene

Claudia Schwingruber hat eine wichtige Botschaft an alle Betroffenen: «Sexualität ist ein Menschenrecht. Es ist völlig in Ordnung, wenn sich die eigene Sexualität verändert oder wenn man keinen klassischen Sexualakt mehr möchte. Das Wichtigste ist, dass du dich selbst nicht unter Druck setzt und dir bei Bedarf Hilfe holst.»

Für Menschen, die Unterstützung benötigen, und ihre Angehörigen, gibt es verschiedene Beratungsstellen, die darauf spezialisiert sind, Menschen mit Beeinträchtigungen in Bezug auf ihre sexuelle Gesundheit zu begleiten. Der Weg zu einem erfüllten Sexualleben nach einer Hirnverletzung mag herausfordernd sein, doch er ist möglich.

Lebensqualität durch Intimität

Sie spricht offen über ein Thema, das oft verschwiegen wird: Jacqueline Hindelang, Bereichsleiterin Wohnen bei Viv. Selun, stärkt mit ihrer Erfahrung als sexologische Körpertherapeutin den offenen Umgang mit Sexualität und Beeinträchtigung. Ihr Ziel: Sexualität als Grundbedürfnis und wichtigen Teil der Lebensqualität anerkennen – auch und gerade bei Menschen mit Hirnverletzungen.

Wenn Jacqueline Hindelang durch die Wohnbereiche geht, hat sie ein offenes Ohr für alle Anliegen. Dabei begegnet ihr immer wieder ein Thema, das oft mit Unsicherheit verbunden ist: Sexualität. «Nach einer Hirnverletzung verändert sich so vieles – der Körper, die Wahrnehmung, manchmal auch die Kommunikation. Aber die grundlegenden Bedürfnisse, darunter auch das

nach Nähe und Sexualität, bleiben bestehen», erklärt sie.

In ihrem Arbeitsalltag orientiert sich Jacqueline Hindelang am Konzept der vier Sinne der Sexualität: Lust, Beziehung, Identität und Lebensschöpfung. «Wenn wir über Sexualität sprechen, geht es um viel mehr als nur den körperlichen Akt. Es geht um unsere Identität als Mann

oder Frau, um Beziehungen zu anderen und um das Erleben von Lust und Freude.»

Hilferuf erkennen und verstehen

Besonders aufmerksam ist sie bei Grenzüberschreitungen gegenüber dem Personal. «Wenn Klientinnen oder Klienten bei der Pflege wiederholt auf ihre Genitalien hinweisen oder verbale Anspielungen

machen, ist das oft ein Hilferuf. Sie versuchen, auf ein vorhandenes Bedürfnis aufmerksam zu machen, wissen aber nicht, wie sie es anders ausdrücken sollen.» Früher wurden solche Verhaltensweisen oft ignoriert oder unterbunden. Jacqueline Hindelang sieht darin eine Chance: «Wir können die Bedürfnisse ernst nehmen und gemeinsam nach angemessenen Wegen suchen, sie zu erfüllen.»

Veränderte Beziehungsdynamiken

Eine besondere Herausforderung sind Spannungen zwischen Ehepartnern. «Nach einer Hirnverletzung verändern sich Rollen und Beziehungsdynamiken. Plötzlich ist der Partner nicht mehr nur Lebenspartner, sondern auch Betreuer.» Hier bietet das Team von Viv Unterstüt-

zung an, um über veränderte Bedürfnisse zu sprechen – manchmal mit Hilfe von Psycholog:innen.

Um die Tabuisierung aufzubrechen, setzt Jacqueline Hindelang auf Information und Offenheit. Bei Viv gibt es bereits konkrete Angebote: Von Zusammenarbeit mit Sexualbegleiter:innen über Kontakte zu Fachstellen bis hin zu Workshops für Mitarbeiter:innen. «Wir stellen Flyer und Informationen offen zur Verfügung und sprechen das Thema aktiv an, zum Beispiel im Wohnkreis.» Ihr Wunsch für die Zukunft? «Dass wir als Gesellschaft jedem Menschen zugestehen, ein sexuelles Wesen zu sein – egal, ob mit oder ohne Beeinträchtigung. Sexualität gibt Lebensfreude und Lebenskraft. Das sollten wir niemandem vorenthalten.»



»
«Früher hiess es: Wer nicht für ein Kind sorgen kann, soll keinen Sex haben. Diese Zeiten sind vorbei. Sexualität ist ein Grundrecht für alle.»

Jacqueline Hindelang, Bereichsleiterin Wohnen bei Viv. Selun

Das sagen
unsere Klientinnen
und Klienten

Liebe ist für alle

Carmen Renner lebt im Viv Imboden und ist berufstätig. Seit Geburt lebt sie mit einer spastischen Zerebralparese und sitzt im Rollstuhl. Im Gespräch spricht sie offen über ihre Erfahrungen mit Beziehungen, fehlendes Selbstwertgefühl und gesellschaftlichen Hürden – und darüber, dass alle Menschen dasselbe Recht auf Gefühle und Sexualität haben.



«Menschen mit Beeinträchtigungen dürfen Partnerschaften haben.»



kann. Ich möchte meinen Partner damit nicht überfahren. Zudem kann ich nicht gut darüber sprechen, wenn meine Gefühle sehr tief gehen. Dann schreibe ich lieber.

Was wünschst du dir für die Zukunft?

Ich arbeite immer noch daran, in meiner Partnerschaft offen über meine Bedürfnisse zu reden – ohne Angst und Scham. Deshalb wünsche ich mir, dass das Thema offener besprochen wird und dass wir Wege finden, unsere Bedürfnisse auszuleben. Die Gesellschaft sollte uns nicht separieren oder uns unsere Sexualität absprechen.

Was möchtest du anderen Menschen mit Beeinträchtigung sagen?

Ich möchte ihnen Mut machen. Sexualität ist etwas vom Natürlichsten, darin sollten wir nicht behindert werden. Eine Beeinträchtigung bedeutet nicht, dass wir keine Gefühle haben.

Wie gehst du mit den Themen Partnerschaft und Intimität um?

Ich habe oft eine Hemmschwelle. In der Vergangenheit habe ich Ablehnung erlebt und mein Vertrauen wurde verletzt. Manchmal fühle ich mich weniger wert als gesunde Menschen. Ich denke: Ich kann nicht dasselbe bieten, weil ich aufgrund meiner Spastik manche Bewegun-

gen nicht ausführen kann. Dabei habe ich natürlich auch sexuelle Gefühle und wünsche mir eine Partnerschaft mit allem, was dazu gehört.

Was ist besonders schwierig für dich?

Ich habe Angst, über meine Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen. Ich weiss nicht, wie weit ich gehen

nen
h

Darüber sprechen

Das Thema Sexualität ist Lukas Schällibaum wichtig. Er spricht offen über seine Erfahrungen und wie schwierig es sein kann, als Mensch mit Beeinträchtigung ein erfülltes Sexualleben zu haben. Seine intimen Ausführungen wurden zu seinem Schutz und aus Respekt gekürzt – ein Filter der im persönlichen Gespräch nicht angewendet werden kann und zu Missverständnissen und Ablehnung führt.

Wie ist dein Verhältnis zu Nähe und Beziehungen?

Ich kann gut auf Personen zugehen und rede gerne mit Menschen aller Art – auch über Sexualität. Ich hatte schon verschiedene Freundinnen, aber eine dauerhafte Partnerschaft zu finden, ist schwierig. Ich habe einmal gehört, dass Liebe schon bei nicht beeinträchtigten Personen kompliziert ist. Wie ist es dann erst bei Menschen mit körperlichen Einschränkungen?

Welche Herausforderungen erlebst du im Umgang mit Sexualität?

Sex finde ich für mich wichtig. Es gibt Angebote wie Berührerinnen, die aber manchmal nicht alles anbieten. Bei Prostituierten sind die Preise viel höher, was ich mir mit meinem begrenzten Budget nur selten leisten kann. Zudem sind die Bordelle meistens nicht rollstuhlgängig und ich kann meine Wünsche bei fremdsprachigen Prostituierten oft nicht verständlich machen. Wenn

ich deshalb meine Bedürfnisse nicht ausleben kann, schaue ich ungewollt Frauen auf ihre Genitalien. Das tut mir dann sehr leid.

Was würdest du anderen Menschen in einer ähnlichen Situation mit auf den Weg geben?

Rede über das, was du gerne haben möchtest. Es ist wichtig, dass wir in Partnerschaften miteinander reden. Mir fällt immer wieder auf, dass Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung weniger miteinander reden. Darin müssen wir gestärkt werden.



»
«Auch wenn ich eine körperliche Beeinträchtigung habe, habe ich ganz normale Bedürfnisse.»

Neue GL-Mitglieder

Frischer Wind in der Geschäftsleitung: Ab Mai verstärkt Ralph Hasler als Angebotsleiter Arbeiten die Geschäftsleitung, gefolgt von David Mathis, der im August die Leitung der Verwaltung übernimmt. Mit ihrer Erfahrung und ihrem Engagement bringen sie wertvolle Impulse für eine erfolgreiche Zukunft der Organisation.



Ralph Hasler

Ralph Hasler bringt über 17 Jahre Führungserfahrung im sozialen Bereich mit. Er ist diplomierte Sozialpädagoge FH und hat sich mit dem CAS Leiten in Non-profit-Organisationen gezielt weitergebildet. In seinen bisherigen Positionen hat er zahlreiche Teams geleitet, innovative Betreuungskonzepte entwickelt und erfolgreich Veränderungsprozesse gestaltet. Dabei steht für ihn immer der Mensch im Mittelpunkt.

Ein zentrales Anliegen ist für ihn die Schaffung sinnstiftender Arbeit für Menschen mit Hirnverletzungen und/oder psychosozialen Beeinträchtigungen. Mit den Teams wird er daran arbeiten, die bestehenden Arbeitsangebote von Viv weiterzuentwickeln und sie noch nachhaltiger und individueller zu gestalten.

«Ich freue mich sehr über die Chance, diese spannende Aufgabe übernehmen zu dürfen. Die Herausforderung reizt mich, und ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit den Teams», sagt Ralph Hasler zu seinem Start bei Viv.

Neben seiner beruflichen Expertise bringt Ralph viel persönliche Begeisterung für die Sozialpädagogische Arbeit mit. In seiner Freizeit ist er sportlich aktiv, liebt das Wandern, Joggen und Gleitschirmfliegen. Seine Energie und sein Tatendrang spiegeln sich auch in seinem beruflichen Wirken wider.

Wir heissen Ralph herzlich willkommen und freuen uns auf die Zusammenarbeit!



David Mathis

David Mathis bringt langjährige Erfahrung im Finanz- und Controlling-Bereich mit. Zur Zeit ist er als CFO eines Start-ups tätig, wo er die Bereiche Finanzen, Personal und IT aufgebaut und weiterentwickelt hat. Davor arbeitete er viele Jahre in leitenden Funktionen bei SWICA, wo er Teams führte, strategische Finanzprozesse gestaltete und operative Abläufe optimierte. Seine analytische Denkweise, seine strukturierte Arbeitsweise und sein Fokus auf Effizienz machen ihn zu einer wertvollen Unterstützung für Viv.

Neben seinen fachlichen Qualifikationen zeichnet sich David durch eine offene und teamorientierte Art aus. Er legt grossen Wert auf eine wertschätzende Zusammenarbeit und sucht stets nach pragmatischen Lösungen. Besonders wichtig ist ihm, in einem sinnstiftenden Umfeld tätig zu sein – genau das hat ihn zu Viv geführt.

«Ich freue mich darauf, meine Erfahrung in einem sozialen Unternehmen einzubringen und mit einem engagierten Team an einer erfolgreichen und nachhaltigen Zukunft von Viv zu arbeiten», sagt David über seine neue Herausforderung.

Wir heissen David bereits jetzt herzlich willkommen und freuen uns auf seinen Start am 1. August 2025.

Viv. kooperiert

Kooperation mit Rehaklinik Zihlschlacht

Mit grosser Freude dürfen wir bekannt geben, dass wir eine bedeutende Kooperation mit der Rehaklinik Zihlschlacht eingegangen sind. Diese Partnerschaft stellt einen entscheidenden Schritt in der Weiterentwicklung unserer Dienstleistungen dar und ermöglicht es uns, unseren Klientinnen und Klienten eine noch umfassendere sowie gezieltere Unterstützung anzubieten.

In der neurologischen Frührehabilitation der Rehaklinik Zihlschlacht liegt der Schwerpunkt in der Behandlung von Patientinnen und Patienten nach Schlaganfällen und nach intensivmedizinischer Behandlung. Im Anschluss an die Frührehabilitation bietet die Rehaklinik eine weiterführende Rehabilitation, die darauf abzielt, Patientinnen und Patienten dabei zu unterstützen, ihre Eigenständigkeit wiederzuerlangen um in ihren Alltag zurückzufinden.

Neu sollen Patientinnen und Patienten im Anschluss an die stationäre Rehabilitation von unserem LOTSE Angebot profitieren. Das individuelle Unterstützungsangebot von Fragile Suisse richtet sich speziell an hirnverletzte Menschen und begleitet sie in der Nachsorge auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Leben. Im Auftrag von Fragile Suisse führen Sozialberaterinnen und Sozialberater von Viv das Programm in der Ostschweiz aus.

Ein wichtiger Erfolgsfaktor dieser Dienstleistung ist eine frühe Kontaktaufnahme durch die Fachperson LOTSE, idealerweise bereits wäh-

rend des Klinikaufenthaltes. Dies erfordert eine enge Zusammenarbeit mit der Rehaklinik, sodass Patientinnen und Patienten, welche vom Angebot profitieren möchten, einen direkten Zugang zur LOTSE Fachperson erhält. So werden Patientinnen und Patienten nach einer behandelten Hirnverletzung, wie etwa einem Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma oder einem Hirntumor, von den zuständigen Mitarbeitenden der Rehaklinik Zihlschlacht über die Sozialberatung LOTSE informiert. Ihnen wird die Gelegenheit gegeben, einen Erstkontakt mit einer LOTSE-Fachperson zu vereinbaren.

Wir sind überzeugt, dass diese Partnerschaft nicht nur unseren Patientinnen und Patienten zugutekommt, sondern auch unser Team bereichern wird. Wir freuen uns enorm auf die bevorstehende Zusammenarbeit und sind gespannt, wie diese Kooperation dazu beitragen wird, die Lebensqualität unserer Patientinnen und Patienten nachhaltig zu verbessern und sie auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu unterstützen.



Buchtipp

Cornelia Cox, Therapiedirektorin der Rehaklinik Zihlschlacht, begleitet in diesem Ratgeber Angehörige und Betreuende von der Stroke Unit bis zur Rückkehr in den Alltag.

Veranstaltungstipp

«Durch Edukation und Coaching zu mehr Selbstfürsorge und Lebensqualität». Ein Workshop von der Rehaklinik Zihlschlacht für Angehörige.

Weitere
Infos und
Anmeldung



Unterstützen Sie unser Angebot LOTSE

In der letzten Ausgabe haben wir Ihnen von unserem neu lancierten Angebot «LOTSE» berichtet. Die kostenlose Sozialberatung für Betroffene und Angehörige stösst auf grosses Interesse. Es hat sich gezeigt, dass ein solches Angebot bis anhin gefehlt hat.

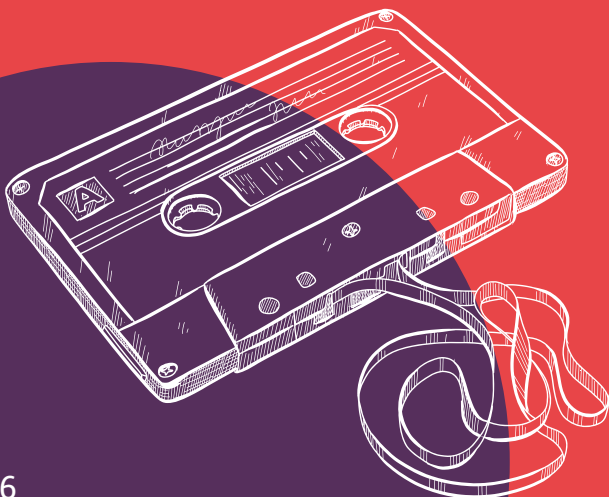
Um Betroffene und Angehörige individuell und kostenlos zu begleiten, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Jede Spende hilft, unsere Beratung zeitnah umzusetzen und die Qualität des Angebotes hoch zu halten. Auch mit einem kleinen Beitrag können Sie Menschen mit einer Hirnverletzung helfen.



Jetzt spenden



Wir digitalisieren für Sie



Viv Cavere hat ein neues Angebot und digitalisiert nun Fotos, Negative, Dias, CDs, Musikkassetten und diverse Videokassetten für Sie.

Gerne unterbreiten wir Ihnen eine persönliche Offerte:

071 282 96 88

cavere@viv.ch

Wir freuen uns, Ihre Erinnerungen für Sie aufzubereiten!

Einzigartiges aus den Viv-Ateliers

Ein Geschenk mit Geschichte, ein besonderes Stück für zu Hause oder einfach eine kleine Freude für sich selbst: In unseren Atelier-Läden finden Sie liebevoll handgefertigte Produkte mit Charakter.

Von stilvollen Accessoires und dekorativen Unikaten über praktische Alltagshelfer bis hin zu feinen Köstlichkeiten fertigen die Mitarbeiter:innen in unseren Ateliers mit Hingabe zahlreiche Produkte.

Jetzt im Frühling stehen unsere handgefertigten Vasen aus Holz oder Upcycling-Glas im Fokus. Sie sind perfekt, um mit frischen Blumen die farbenfrohe Jahreszeit einzuläuten – und falls Sie sich nicht entscheiden können: Neu sind auch Gutscheine erhältlich und eine wunderbare Geschenkidee.



Unsere Atelier-Läden und
ihre Öffnungszeiten

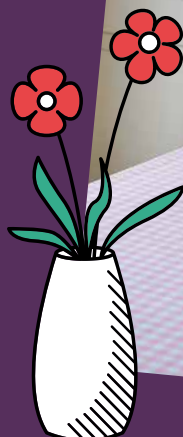
Viv. Imboden
Zilstrasse 20, St. Gallen

Viv. Quimby
Gübsenstrasse 90, St. Gallen

Viv. Selun
Bahnhofstrasse 5, Walenstadt



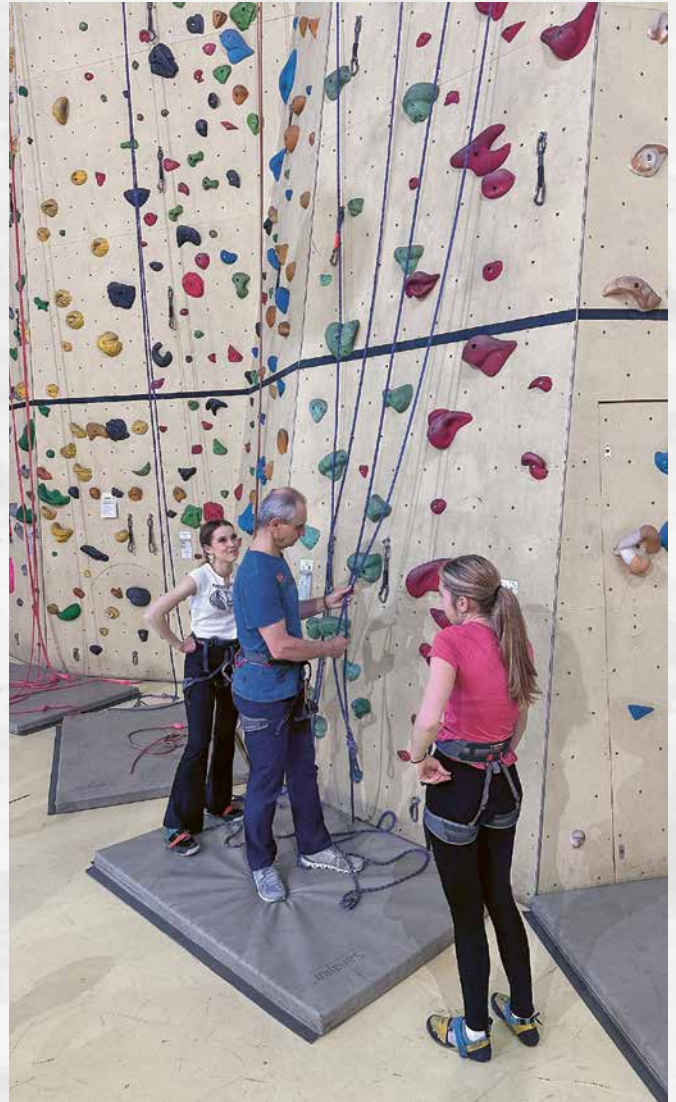
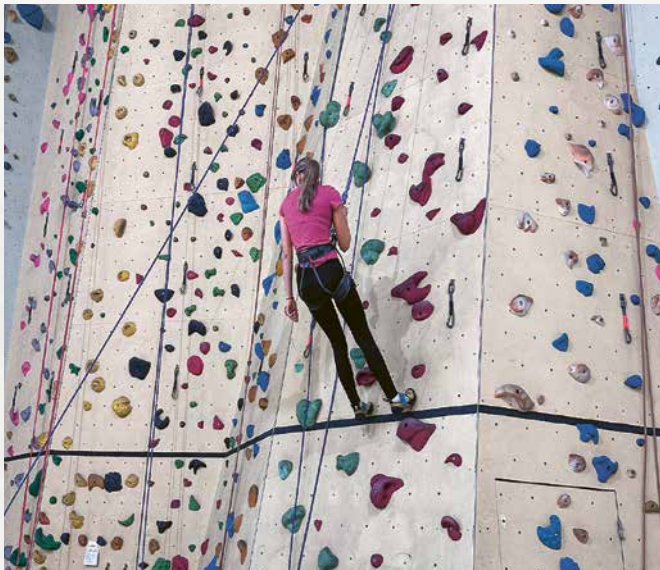
Ein Besuch
lohnt sich



Impressionen

Gemeinsam neue Horizonte entdecken

Am 28.11.2024 verbrachten unsere Viv Lernenden einen abwechslungsreichen Tag, der mit einer praxisorientierten Schulung (Neue Autorität und Bündner Standard) am Morgen begann. Die Teilnehmer:innen lernten neue Werkzeuge kennen und konnten ihr Wissen vertiefen. Am Nachmittag ging es in die Kletterhalle, wo die Teilnehmenden ihre Teamfähigkeit und ihren Mut unter Beweis stellten. Nach einer kurzen Einweisung in die Klettertechniken meisterten die Lernenden verschiedene Routen und unterstützten sich gegenseitig. Der Tag war eine perfekte Mischung aus Wissensvermittlung, sozialem Austausch und praktischen Herausforderungen.





Kontaktgespräche der OST



Am 27. Februar 2025 waren wir an den Kontaktgesprächen der Ostschweizer Fachhochschule vertreten. Für Theres Steinlin und Frank Habersatter war es eine tolle Gelegenheit, um Viv als Arbeitgeberin vorzustellen, spannende Gespräche mit Studierenden zu führen und potenzielle neue Talente kennenzulernen.

Personalanlass



Am 13.12.2024 fand unser Personalanlass im Versuchsstollen in Hagerbach statt.

Workshop für unsere Lernenden



Wie produziere ich ein gutes Video mit meinem Handy? Und wie funktioniert eigentlich Social Media Marketing? Zu diesen Themen durften unsere Lernenden am 31. Januar 2025 einen Workshop bei communicaziun.ch in Chur besuchen.

Viv. ganz persönlich

Unsere Mitarbeiter:innen sind nicht nur engagierte Fachpersonen bei Viv, sondern Menschen mit vielfältigen Interessen und spannenden Hobbys. In dieser Rubrik lernen Sie unsere Kolleginnen und Kollegen von einer ganz persönlichen Seite kennen und erfahren, was sie in ihrer Freizeit bewegt.

Marcel Baur

Dein Arbeitsalltag ist geprägt von der Arbeit am PC. Wie gestaltest du dein Privatleben, Marcel?

Meine Frau und ich haben zwei erwachsene Kinder, aber Ruhe ist bei uns nicht eingekehrt – dafür sorgt unsere acht Monate alte Labradoodle-Hündin Ivy. Sie begleitet mich oft bei meinem liebsten Hobby: RC-Crawling.

RC-Crawling? Das klingt spannend, erzähl uns mehr darüber.

RC-Crawling ist ein Modellbau-Hobby, bei dem es nicht um Geschwindigkeit, sondern um Geschicklichkeit geht. Mit meinem ferngesteuerten Geländewagen überwinde ich Hindernisse wie Wurzeln, Steine und sumpfige Böden – direkt vor der Haustür und bei jedem Wetter.

Wann und wie bist du zu deinem Hobby gekommen?

Das Interesse am Crawling hatte ich schon immer. Ein ehemali-

ger Arbeitskollege, der sogar an Crawling-Wettkämpfen teilnimmt, brachte mich schliesslich in die Szene. Während der Pandemie verlagerte sich das Leben verstärkt in die Natur, und ich hatte die perfekte Gelegenheit, mich intensiver mit dem Hobby zu beschäftigen.

Eins führte zum anderen – und schon bald besass ich meinen ersten Crawler.

Was macht für dich den Reiz am Crawlen aus?

Es erfordert Konzentration, bietet Ablenkung vom Alltag und bringt



«Crawlen bietet Ablenkung vom Alltag.»

*Vielen Dank für das
Gespräch und weiterhin viel
Freude beim Schrauben,
Bauen und Crawlern.*



mich an die frische Luft. Ausserdem liebe ich es, meine Modelle selbst zusammenzubauen. In meiner Garage stehen mittlerweile acht Stück – darunter meine Lieblinge: ein modifizierter schwarzer Pick-up und eine komplett selbst gebaute Führerkabine. In der Crawling-Szene fühle ich mich wohl: Wir überwinden gemeinsam Hindernisse, tauschen Tipps aus und grillen anschliessend mit der ganzen Familie.

Bei deinem Hobby bist du oft unterwegs. Was macht deine Frau unterdessen?

Sie ist begeistert dabei und besitzt mittlerweile ihren eigenen Crawler.

Sie übt fleissig und nimmt an den Treffen teil. Nur einmal im Jahr gönne ich mir eine Woche für mich allein: Dann packe ich meine Modelle, fahre auf einen Campingplatz in den Alpen und widme mich ganz meinem Hobby.

Was empfehlst du Crawling-Interessierten?

Wer Interesse hat, kann es ausprobieren – ich stelle dafür eines meiner Modelle für eine Schnupperfahrt zur Verfügung. Zudem helfe ich gerne

bei der Auswahl eines passenden Crawler für Einsteiger, denn mit dem richtigen Modell macht es erst so richtig Spaß.

Steckbrief

.....

Beruf

IT und QM-Verantwortlicher

Arbeitsort

Viv. Geschäftsstelle

Ausbildung

IT Systemtechniker,
Medienpädagoge



Sigrid Pischel

Sigrid, das Nähen begleitet dich seit deinem 19. Lebensjahr – einst dein Beruf, heute deine grosse Leidenschaft. Was hat diesen Wandel geprägt?

Meine erste Ausbildung absolvierte ich als Konfektionsschneiderin. Heute ist das Nähen mein Hobby – eines, mit dem ich Gutes bewirken kann. Beruflich habe ich mich weiterentwickelt: Ich eröffnete eine Massagepraxis, fing als Sekretärin bei Viv Selun an zu arbeiten und übernahm 2005 die Leitung der Lingerie-Abteilung. Das Nähen ist und bleibt meine grosse Leidenschaft. Es erfüllt mich mit Freude und erdet mich.



Was dürfen wir uns unter «Gutes bewirken» vorstellen?

Ich nähe für ehrenamtliche Projekte, also für den guten Zweck. Mein Engagement gilt mehreren Vereinen im Bereich humanitärer Hilfe und

der Unterstützung von Menschen mit Erkrankungen. So fertige ich beispielsweise Decken für geflüchtete Kinder an – sie werden zu ihren

treuen Begleitern und spenden Halt und Trost. Für verschiedene Spitäler nähe ich spezielle Kleidung für Frühchen, Nesteldecken für Menschen



«Nähen erfüllt mich mit Freude und erdet mich.»



*Vielen Dank für das Gespräch.
Wir wünschen dir weiterhin viel Herzblut
für deine Ehrenprojekte.*



mit Demenz oder herzförmige Kissen für Krebspatient:innen. Besonders am Herzen liegt mir die Herstellung von Kleidung für Sternenkinder. Für betroffene Eltern ist es ein bedeutsamer Schritt in der Trauerarbeit, ihr still geborenes Kind in einer würdevollen Zeremonie zu verabschieden. Liegt das Baby dabei liebevoll gekleidet in der Wiege, erhält es die Achtung und Würde, die jedem Menschen zusteht. Meine Arbeit geschieht im Hintergrund – und genau dort soll sie wirken.

Wenn du im Hintergrund tätig bist, wie spürst du die Dankbarkeit für deine ehrbare Unterstützung?

Gutes zu tun, ohne im Rampenlicht zu stehen – genau das macht für mich ein Ehrenamt aus. Es geht darum, im Stillen für andere da zu sein. Ich mache es aus Freude und aus dem Bewusstsein heraus, dass meine Unterstützung gebraucht wird. Das Wissen darum ist für mich die schönste Form der Dankbarkeit. Meine Arbeit mag im Hintergrund geschehen, doch sie trägt dazu bei, unsere gesellschaftlichen Werte mitzugestalten.

Du arbeitest Vollzeit und hast ein zeitintensives Hobby – wie findest du dennoch Zeit für die Familie?

Mein Mann und ich führen einen eher spontanen Alltag – wir nehmen die Tage, wie sie kommen. Ich bin Frühaufsteherin, also kann es schon mal vorkommen, dass ich um 5.30 Uhr mit dem ersten Strampler beginne. Anschliessend bin ich ganz für meine Familie und Freunde da. Gemeinsam

geniessen wir unsere Zeit, sei es in geselliger Runde oder bei unseren Hobbys wie der Fotografie, dem Spielen klassischer Klaviermusik oder der Pflege unseres Gartens.

Was wünschst du dir für dein Hobby, und wie können wir dich dabei unterstützen, Gutes zu tun?

Mein grösster Wunsch ist, dass mehr Menschen sich informieren und engagieren – ich stehe für Fragen gerne zur Verfügung. Es wäre schön, eine Gruppe ins Leben zu rufen, die sich regelmässig zum gemeinsamen Nähen für ehrenamtliche Projekte trifft. Miteinander können wir mehr bewirken. Übrigens: Am 17. November ist Welt-Frühgeborenen-Tag – es gibt noch viel zu tun, und jede Unterstützung zählt.

Links und Gruppen, die Sigrid empfiehlt

volunteersofhumanity.ch

minidecki.ch

juriatti.net
Sternenkindfotografen

Vo härzä für Frühchen und Stärnechind
Private Facebookgruppe

Vorarlberger Herzenssache für Kinder
Private Facebookgruppe

Steckbrief

.....

Beruf

Leiterin Lingerie, Inhaberin
Massagepraxis

Arbeitsort

Lingerie Viv. Selun

Ausbildung

Konfektionsschneiderin
eidg. dipl. Hauswirtschafterin
dipl. med. Masseurin





Mobil unterwegs

Nachhaltig, praktisch und ein echtes Plus für das Team: Dank der finanziellen Unterstützung des Viv-Geschäftsführers Markus Fisch profitieren unsere Mitarbeiter:innen von einem vergünstigten OSTWIND-Firmenabo. Bis jetzt wurden 6860 Franken in das Angebot investiert – ein starkes Zeichen für umweltfreundliche Mobilität und Flexibilität im Arbeitsalltag.

«Es ist grossartig, mit dem OSTWIND-Firmenabo flexibel und ohne Zusatzkosten in der ganzen Ostschweiz unterwegs zu sein. Eine echte Erleichterung im Alltag – und ein toller Benefit, den ich sehr schätze».

Vroni Thoma, Fachmitarbeiterin Arbeit, Viv. Quimby

Bewegung mit Leichtigkeit – Kinästhetik im Arbeitsalltag

*Unsere
Ansprechpersonen*

Wie wir uns bewegen, beeinflusst nicht nur unsere eigene Gesundheit, sondern auch die unserer Klientinnen und Klienten. Die Prinzipien der Kinästhetik helfen dabei, Bewegungen effizienter, schonender und bewusster zu gestalten – für mehr Wohlbefinden im Berufsalltag.

Viv. Selun
Viv. Quimby
Viv. Imboden

Daniela Aebi
Ursula Furrer
vakant

Unsere tägliche Arbeit erfordert oft körperlichen Einsatz – sei es beim Unterstützen, Lagern oder Transferieren von Klientinnen und Klienten. Ohne die richtige Technik kann das schnell zu Belastungen für Rücken, Gelenke und Muskulatur führen. Kinästhetik setzt genau hier an: Sie fördert eine bewusste Bewegungswahrnehmung und hilft, Bewegungsabläufe so zu gestalten, dass sie sowohl für Betreuungspersonen als auch für Klientinnen und Klienten angenehmer und effektiver sind. Kinaesthetics hat eine offizielle Berufsankennung und genießt einen hohen Stellenwert in der Branche.

Kinästhetik in der Praxis – 4 Tipps für gesunde Bewegung

1. Klientinnen und Klienten aktiv einbinden

- Ermutigen Sie Klientinnen und Klienten mitzuhelfen anstatt sie vollständig zu heben.
- Fördern Sie Eigenbewegung durch klare Anleitungen und kleine Impulse.

2. Ergonomische Hilfsmittel nutzen

- Rutschmatten, Gleit- oder Drehtücher erleichtern Transfers erheblich.
- Stellen Sie Betten auf die richtige Höhe ein, um rücken-schonend zu arbeiten.
- Nutzen Sie Haltegriffe, um die Eigenbewegung der Klientinnen und Klienten zu fördern.

3. Mit kleinen Bewegungen grosse Wirkung erzielen

- Schon kleinste Verlagerungen oder Mikrobewegungen können Transfers erleichtern.

4. Achtsamkeit und Selbstschutz

- Achten Sie auf Ihre eigene Haltung und korrigieren Sie diese bewusst.
- Dehn- und Lockerungsübungen helfen, Verspannungen vorzubeugen.
- Tauschen Sie sich mit Kolleginnen und Kollegen aus, um Bewegungen gemeinsam und koordiniert auszuführen.

Achtsame Bewegung sorgt nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch für mehr Sicherheit und Wohlbefinden bei den Klientinnen und Klienten.

Rückenschonendes Arbeiten

Zusätzlich zu diesen vier Kinästhetik-Tipps ist es auch wichtig, Bewegung bewusst einzusetzen, um den Rücken zu schonen.

- Nutzen Sie für Hebe- und Transferbewegungen Ihr Körpergewicht anstelle von Kraft.
- Arbeiten Sie mit Gewichtsverlagerungen und kleinen Drehbewegungen anstatt ruckartigem Ziehen oder Heben.
- Halten Sie den Rücken gerade und gehen Sie leicht in die Knie, um Belastungen zu vermeiden.

Spenden Sie unvergessliche Momente

Bei Viv haben Sie die Möglichkeit, mit Ihrer Spende einer Klientin oder einem Klienten einen besonderen Wunsch zu erfüllen. Oft sind diese Wünsche gar nicht gross, für sie aber von unfassbarem Wert. Mit ihrer Erfüllung spenden Sie deshalb nicht nur riesige Freude, Sie schaffen auch unvergessliche Momente.

Wir danken Ihnen von ganzem Herzen.



Jetzt Wunsch
erfüllen:
viv.ch/spenden



Spendenkonto:

IBAN CH87 0900 0000 6143 5215 4
(Bitte geben Sie an, für welchen
Viv-Standort Sie spenden möchten)

Kontoinhaber:

Viv. Bogenstrasse 9, 9000 St. Gallen

Engadiner Nusstorte

Das Geheimnis ist gelüftet: Die klassische, allseits beliebte Engadiner Nusstorte kann nun auch bei Ihnen zuhause die Gemüter entzücken. Viel Spass beim Nachbacken wünscht Viv. Und wenn's nicht klappt, kann die Torte auch im Viv Imboden auf Anfrage bestellt und abgeholt werden.



Mürbeteig

275 g	Mehl
125 g	Zucker
¼ TL	Salz
175 g	Butter
1	Ei

Füllung

150 g	Zucker
125 g	Baumnusskerne (grob gehackt)
25 g	Mandelstifte
2 dl	Rahm
2 EL	Bienenhonig

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben.

Für die Füllung Zucker bei mittlerer Hitze hellbraun rösten und erst rühren, wenn der Zucker flüssig ist. Grob gehackte Baumnusskerne und Mandelstifte kurz mitrösten, Rahm begeben und Bienenhonig daruntermischen.

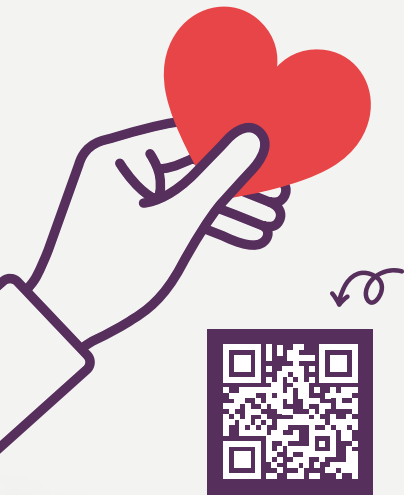
Die Füllung auskühlen lassen und danach in einer Springform auf dem Boden verteilen und glattstreichen. Den Teigdeckel darauflegen und überstehender Rand auf Deckel andrücken. Zum Schluss den Tortendeckel mit einer Gabel verzieren.

Den Backofen auf 180°C vorheizen und die Nusstorte für 40 Minuten backen. Die Springform um 180 Grad drehen und nochmals ca. 7 Minuten fertigbacken.



Bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) für ca. 50 min backen

Wir sind
Viv.



Ihre Spende schreibt Geschichten

Wir hoffen, dass Sie unsere Geschichten aus Noviva genossen haben und vielleicht sogar die ein oder andere Inspiration mitnehmen konnten. Damit wir weiterhin spannende Projekte realisieren können, sind wir auf Ihre Spende angewiesen.

Jede Unterstützung zählt – danke, dass Sie helfen!

Viv.

Bogenstrasse 9
9000 St. Gallen
071 282 96 80
hallo@viv.ch

Viv. Imboden

Imbodenstrasse 1
9016 St. Gallen
071 282 50 10
imboden@viv.ch

Viv. Quimby

Gsellstrasse 24
9015 St. Gallen
071 313 65 65
quimby@viv.ch

Viv. Selun

Steinbrunnenstrasse 4
8880 Walenstadt
081 736 33 33
selun@viv.ch

Viv. Riva

Molkereistrasse 1
8645 Rapperswil-Jona
055 615 52 25
riva@viv.ch

Viv. Cavere

Bogenstrasse 9
9000 St. Gallen
071 282 96 88
cavere@viv.ch