

Infos Höcks und Aktivitäten

Für alle Regionen

November 2014

Sa, 29., Ravensburger Christkindle-
markt (siehe Beilage).

Dezember 2014

Keine gemeinsame Veranstaltung.

Januar 2015

Do, 22., Jass- und Spielnachmittag,
14 bis 18 Uhr, Pfarreiheim Goldach
(siehe Beilage).

Februar 2015

Do, 26., Theatergruppe Spielwitz,
Einladung an Vorpremiere, 19 Uhr
(siehe Beilage).

März 2015

Sa, 28. März, Generalversammlung
in Rebstein (siehe Voranzeige
Seite 1).

St. Gallen

November 2014

Di, 4., Höck, Restaurant 90 Grad
(Merkur), St. Gallen, ab 17 bis 20 Uhr.

Dezember 2014

Di, 2., Höck, Restaurant 90 Grad
(Merkur), St. Gallen, ab 17 bis 20 Uhr.
Sa, 13. Weihnachtsfeier (siehe
Beilage).

Januar 2015

Di, 6., Höck, Restaurant 90 Grad
(Merkur), St. Gallen, ab 17 bis 20 Uhr.

Februar 2015

Di, 3., Höck, Restaurant 90 Grad
(Merkur), St. Gallen, ab 17 bis 20 Uhr.

März 2015

Di, 3., Höck, Restaurant 90 Grad
(Merkur), St. Gallen, ab 17 bis 20 Uhr.

Rorschach/Umgebung, St. Gallen Nord + Gaiserwald

November 2014

Do, 13., Höck, Cafeteria Mühlegut,
Goldach, ab 14 Uhr.

Dezember 2014

Do, 11., Höck, Cafeteria Mühlegut,
Goldach, ab 14 Uhr.

Sa, 13. Weihnachtsfeier (siehe
Beilage).

Januar 2015

Do, 8., Höck, Cafeteria Mühlegut,
Goldach, ab 14 Uhr.

Februar 2015

Do, 12., Höck, Cafeteria Mühlegut,
Goldach, ab 14 Uhr.

März 2015

Do, 12., Höck, Cafeteria Mühlegut,
Goldach, ab 14 Uhr.

Appenzell AR + AI

November 2014

Mo, 10., Höck, Hotel Appenzell,
Appenzell, 14 Uhr.

Mo, 24., Höck, Restaurant Park,
Heinrichsbad, Herisau, 14 Uhr.

Dezember 2014

Mo, 8., Höck, Hotel Appenzell,
Appenzell, 14 Uhr.

Sa, 13., Adventsfeier (siehe Beilage).

Mo, 22., Höck, Restaurant Park,
Heinrichsbad, Herisau, 14 Uhr.

Januar 2015

Mo, 5., Höck, Restaurant Park,
Heinrichsbad, Herisau, 14 Uhr.

Februar 2015

Mo, 9., Höck, Hotel Appenzell,
Appenzell, 14 Uhr.

Mo, 23., Höck, Restaurant Park,
Heinrichsbad, Herisau, 14 Uhr.

März 2015

Mo, 9., Höck, Hotel Heiden, Heiden,
14 Uhr.

Mo, 23., Höck, Restaurant Park, Hein-
richsbad, Herisau, 14 Uhr.

Rheintal

November 2014

Mi, 5., Höck, Café Gerbe, Balgach,
14 bis 17 Uhr.

Dezember 2014

Kein Höck.
Sa, 13., Adventsfeier Café Gerbe, Bal-
gach, 15 bis 18 Uhr (siehe Beilage).

Januar 2015

Mi, 7., Höck, Café Gerbe, Balgach,
14 bis 17 Uhr.

Februar 2015

Mi, 4., Höck, Café Gerbe, Balgach,
14 bis 17 Uhr.

März 2015

Mi, 11., Höck, Café Gerbe, Balgach,
14 bis 17 Uhr.

Marktplatz

Günstig abzugeben

● Leichtgewicht-Faltrollstuhl
Caneo S mit Begleitpersonen-
bremse, Fr. 300.–, knapp zweijäh-
rig, wenig gebraucht, Sitzbreite
45 cm, Neupreis Fr. 650.–.

● Pflege-/Multifunktionsrollstuhl
Serena II mit Begleitpersonen-
bremse: Fr. 800.–, neun Monate,

Fürstenland

November 2014

Do, 13., Höck Rest. Bahnhof, Uzwil,
14 bis 17 Uhr.

Do, 27., Höck Rest. Bahnhof, Uzwil,
14 bis 17 Uhr.

Dezember 2014

Do, 4., Höck Rest. Bahnhof, Uzwil,
14 bis 17 Uhr.

So, 7., Adventsfeier Alterszentrum
Sonnmatt, 11 bis 15 Uhr (siehe
Beilage).

Do, 18., Höck Rest. Bahnhof, Uzwil,
14 bis 17 Uhr.

Januar 2015

Do, 8., Höck Rest. Bahnhof, Uzwil,
14 bis 17 Uhr.

Februar 2015

Do, 5., Höck Rest. Bahnhof, Uzwil,
14 bis 17 Uhr.

Do, 19., Höck Rest. Bahnhof, Uzwil,
14 bis 17 Uhr.

März 2015

Do, 12., Höck Rest. Bahnhof, Uzwil,
14 bis 17 Uhr.

Do, 26., Höck Rest. Bahnhof, Uzwil,
14 bis 17 Uhr.

Januar 2015

Do, 12., Höck Rest. Bahnhof, Uzwil,
14 bis 17 Uhr.

Do, 26., Höck Rest. Bahnhof, Uzwil,
14 bis 17 Uhr.

Toggenburg

November 2014

Do, 27., Höck, Rest. Schüür,
Brunnadern, 14 bis 16 Uhr.

Dezember 2014

Sa, 6., Klaus- und Adventsfeier
(siehe Beilage).

Januar 2015

Do, 29., Höck, Rest. Löwen, Wattwil,
14 bis 16 Uhr.

Februar 2015

Do, 26., Höck, Rest. Löwen, Ebnat-
Kappel, 14 bis 16 Uhr.

März 2015

Do, 26., Höck, Rest. Schüür,
Brunnadern, 14 bis 16 Uhr.

Wassergymnastik

Jeden Donnerstag gemäss Abspra-
che im Solebad Oberhelfenschwil,
14 bis 14.45 Uhr, ausgenommen
Schulferien und wenn der Höck im
Toggenburg stattfindet.

Turnen

Mittwochabend, Turnhalle Breite
Bütschwil, 19.30 bis 20.30 Uhr (aus-
genommen in den Schulferien).

Mittwochabend, Turnhalle Johan-
neum Nesslau, 18 bis 19 Uhr und
19 bis 20 Uhr (ausgenommen
in den Schulferien).

Gaster/See

November 2014

Mi, 12., Höck Rest Seehof,
Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

Dezember 2014

Sa, 6., Chlausfeier gemäss
Einladung.

Mi, 10., Höck Rest. Seehof,
Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

Januar 2015

Mi, 14., Höck Rest Seehof,
Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

Februar 2015

Mi, 11., Höck Rest Seehof,
Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

März 2015

Mi, 11., Höck Rest. Seehof,
Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

Jugendgruppe

November 2014

Sa, 15., Kino St. Gallen. Treffpunkt
Bahnhof St. Gallen, 13 Uhr.
Anmeldung Katrin Hefti, 071 866 24
47, bis 8. November 2014.

Januar 2015

wenig gebraucht, Sitzbreite 48 bis
53 cm. Neupreis Fr. 1480.–.

● Rollator Modell Landi, Fr. 30.–,
ca. eine Woche in Gebrauch, Neu-
preis ca. Fr. 120.–.

● Gratis: Sitz-/Stehhilfe zusam-
menklappbar.
Fotos www.procap-sga.ch unter
Kleinanzeigen.
Auskunft erteilt gerne: H. Meier,
Münchwilen TG, Tel. 071 374 11 22.

Iris Köppel, 45, St. Gallen, Asperger-Syndrom

«Meine Betreuung ist eine gesellschaftliche Aufgabe»

Iris Köppel lebt heute ein erfülltes Leben. Dass sie am Asperger-Syndrom leidet, wurde erst in ihrem 39. Lebensjahr erkannt.

MICHAEL WALTHER

Es ist erstaunlich, dass Iris Köppel es mit dem Asperger-Syndrom bis zur Primarlehrerin brachte. Aber die zwei Jahre, als die damals 22- bis 24-jährige an einer Unterstufe unterrichtete, waren eine schwierige Zeit: «Ich war oft krank, vor allem während der Ferien, und fühlte mich dauernd überfordert und erschöpft.»

Das Asperger-Syndrom – eine Form von Autismus – ist angeboren. Etwa 50 000 Personen in der Schweiz sind davon betroffen. Sie verfügen über eine normale bis überdurchschnittliche Intelligenz, zum Teil mit umfangreichem Wissen in gewissen Spezialgebieten, und ein gutes Sprachvermögen. Eine andere Art der Wahrnehmungs- und Informationsverarbeitung erschwert ihnen aber den Umgang mit anderen Personen. Unter anderem fällt es ihnen schwer, die Gefühlsausdrücke und Mimik anderer Menschen zu deuten. Und: Ihre Behinderung ist nicht allzu bekannt. Viele Menschen begegnen Personen mit Asperger entsprechend mit Vorurteilen.

Das war auch bei Iris Köppel der Fall. Für Asperger-Betroffene bedeuten Kindheit und Schule meist eine Leidenszeit. Im besten Fall hält man sie für besonders schüchtern. In der Regel aber werden sie ausgegrenzt, häufig gemobbt. Iris Köppel nahmen die Eltern viel ab, so dass sie mit ihrer Behinderung irgendwie «durchkam». Bis zum 30. Lebensjahr hatte sie mehrheitlich bei der Mutter gelebt. Diese organisierte das Leben ihrer Tochter so, dass Iris Köppels Beeinträchtigung nicht so auffiel.

Diagnose beendete jahrelanges Leiden

Als es mit dem Unterrichten an der Primarschule nicht mehr klappte, suchte Iris Köppel einen Ausweg in einer Ausbildung zur Rhythmiklehrerin. Köppel wurde für ihre Arbeit zwar gelobt. Aber erneut war sie völlig überfordert und überlastet. Weil ihre wirkliche Behinderung dermassen viele Jahre nicht erfasst worden war, entwickelte Iris Köppel eine schwere Depression. Mit Suizidgedanken trat sie in eine psychiatrische Klinik ein.

Dort erhielt sie verschiedene Diagnosen. Nur auf den richtigen Pfad kam niemand. Erst an einem Kurs im Jahr 2007 erfuhr sie per Zufall vom Asperger-Syndrom. Da klärte sich alles. «Erst wenn die Diagnose klar ist, kann man handeln», sagen viele Asperger-Betroffene. Jetzt fand auch Iris Köppel langsam in ein eigenes

Leben hinein, das zu ihr passt. Schon seit über zehn Jahren bezieht sie mittlerweile eine IV-Rente. 2009 wurde zusammen mit Florian Scherrer, einem Autismusfachmann, Claudia Jost, der stellvertretenden Geschäftsleiterin von Procap St. Gallen-Appenzell, sowie

verschiedenen Anregungen ihrer Assistenten. Durch Florian Scherrer gelangte sie zudem zu einer passenden beruflichen Aufgabe – als Administrationsmitarbeiterin sechzig Prozent im Autismusverlag, wo Fachliteratur zum Thema auf Deutsch übersetzt wird.



Iris Köppel, Hund Bono: Die Asperger-Betroffene kann auf ein Team von Assistenten zurückgreifen und findet heute an der Arbeitsstelle Erfüllung.

Bild: zVg.

Procap-Rechtsdienstleiter Martin Boltshauser ein Assistenzdienst eingefädelt: Stundenweise verbringen heute mehrere Bezugspersonen Zeit mit ihr. Bezahlt werden sie aus Assistenzbeiträgen sowie mit der Hilflosenentschädigung.

Passende Arbeitsstelle wurde gefunden

«Ich wohne in einer eigenen Wohnung. Nach Bedarf verbringt ein Assistent oder eine Assistentin am Abend einige Stunden mit mir zusammen. Wir haben herausgefunden, dass ich psychisch bedeutend stabiler bin, wenn ich die Abende in der Regel nicht alleine verbringe. Wir kochen ein vollständiges Abendessen. Die Reste friere ich ein. So komme ich täglich zu einem warmen Mittagessen», umschreibt Köppel ihre heutige Lebensweise.

Iris Köppel wird von einem Assistenten zum Beispiel vom Bahnhof abgeholt, wenn sie fort war und ihr die Rückkehr in die Wohnung schwerfällt. Sie kann ihre Unterstützer dort einsetzen, wo sie selber überfordert wäre und an die Belastbarkeitsgrenze stossen würde.

Ihr kleines Assistenzteam besteht aus Frauen und Männern. Als Person mit AS sind Kontakte mit verschiedenen Menschen für sie zwar herausfordernd. Aber so ist die Betreuung auch gewährleistet, wenn einmal ein Assistent in die Ferien geht – und Iris Köppel erlebt auf diese Weise auch die

Mit «Alltägliche Irrungen und Verwirrungen – aus dem Leben einer Autistin» schrieb Köppel sogar selbst ein Buch. Im Verlag wird sie gecoach, und dabei erhält sie einen IV-ergänzenden Lohn.

Seit 2006 hat Iris Köppel auch einen Hund. «Bono begleitet mich sehr treu durch mein Leben und bei fast allen meinen Aktivitäten.» Natürlich ist Bono nicht nur ihr treuer Begleiter, sondern auch ein gutes «Kontaktmittel».

Betreuung ist eine Gesellschaftsaufgabe

«Ich kämpfte mich häufig mit Ach und Krach durch mein Erwachsenenleben, bis meine Behinderung erkannt wurde», sagt Iris Köppel. Dass sie das mit Asperger schaffte, ist nur mit einer riesigen Selbstkontrolle und der Fähigkeit erklärbar, Dinge wegzustecken. In einem Heim zu leben, kam für sie nie in Frage. «Ich bin der Meinung, dass die Betreuung von mir eine gesellschaftliche Aufgabe ist», sagt sie. Sie fand sich nie damit ab, dass Bekannten sie nach dem Tod ihrer Mutter ohne Entgelt betreuten. Mit dem Assistenzdienst und mit ihrer Arbeitsstelle im Verlag ist heute ihr Leben im Lot und erfüllt.

Für den Verlag macht Köppel auch Öffentlichkeitsarbeit und erteilt Kurse zum Thema Autismus oder Asperger-Syndrom. Diese Arbeit bedeutet ihr viel – und als ausgebildete Lehrerin ist sie dafür auch bestens geeignet.