


**Projektarbeit soziales Vorpraktikum
2022/2023**



**Kennst du die Vergangenheit?
Nein?
Höre sie dir an.**

**Offenes Haus, Katholische Kirchgemeinde St. Gallen
17. Februar 2023**

1 Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort	2
1.1 Wer bin ich? _____	2
1.2 Wie bin ich auf mein Projektthema gestossen? _____	3
2 Vorbereitung	3
2.1 Wie ich vorgegangen bin _____	3
3 Onlineumfrage	5
3.1 Fragen und Antworten _____	5
3.1.1 Meine Erkenntnisse.....	10
4 Die Geschichten	11
4.1 Flüchtling Haroon, 31 Jahre, wohnhaft in St. Gallen _____	11
4.1.1 Meine persönlichen Erkenntnisse.....	14
4.2 Thomas im Rollstuhl, 41 Jahre, wohnhaft in St. Gallen ____	15
4.2.1 Meine persönlichen Erkenntnisse.....	20
4.3 Maria aus der Sozialhilfe, 41 Jahre, wohnhaft in St. Gallen	21
4.3.1 Meine persönlichen Erkenntnisse.....	24
5 Reflexion meiner Arbeit	25
5.1 Wie war es für mich? _____	25
5.2 DANKE _____	26
6 Abbildungsverzeichnis	27
7 Literaturverzeichnis	27

1 Vorwort

1.1 Wer bin ich?

Ich bin Maria Luli, 20 Jahre jung und habe meine Lehre als Detailhandelsfachfrau öffentlicher Verkehr bei der SBB AG abgeschlossen. Nach meiner Lehre habe ich noch ein weiteres Jahr als Kundenberaterin an dem SBB-Bahnhof Heerbrugg und St. Margrethen gearbeitet. Mein Ziel war es, mich beruflich und schulisch stets weiterentwickeln zu können. Aus diesem Grund habe ich mich entschieden meine Berufsrichtung zu ändern und mich in der Sozialen Arbeit zu vertiefen. Ich habe mir schnell ein Ziel gesetzt und wusste, dass ich in der nahen Zukunft studieren möchte. Um mit dem Studium beginnen zu können, muss man zuerst ein soziales Vorpraktikum absolvieren. Beim Durchstöbern im Internet bin ich auf das Soziale Vorpraktikum bei der Katholischen Kirchgemeinde St. Gallen gestossen. Ich habe die Stelle bekommen und kündigte daraufhin meine Anstellung bei der SBB. Im September 2022 durfte ich dann mit dem Vorpraktikum beginnen und schliesse es Ende Februar 2023 ab.

Ziel meines Vorpraktikums war es, mich so viel wie möglich und so verschieden wie möglich mit der Sozialen Arbeit auseinanderzusetzen. Ich durfte schon in verschiedenen Fachstellen reinschnuppern, die verschiedensten Menschen begegnen, in verschiedenen Projekten mitwirken und durfte dann auch mein eigenes Projekt erstellen.

1.2 Wie bin ich auf mein Projektthema gestossen?

In diesem Vorpraktikum wurde mir klar, dass ich Menschen auf der Strasse zum Teil ganz anders gesehen habe, als sie es wirklich sind. Ich habe viel zu schnell schubladisiert und kritisiert, ohne genau zu wissen, was hinter dem Menschen steckt. Genau diese Erkenntnis hat mich zu meinem Projektthema geführt.

In meinem Projekt geht es darum, die Vielseitigkeit der Menschen aus St. Gallen aufzuzeigen. Ich habe es schriftlich verfasst, wie verschiedene Menschen mit verschiedenen Hintergründen in St. Gallen leben. Wie haben sie früher gelebt, wie leben Sie heute, warum leben sie heute so, was haben sie für Schwierigkeiten, was können sie gut und etc.

Dazu habe ich mich mit Menschen in folgenden Lebenssituationen in Verbindung gesetzt:

- Flüchtling, körperlich Beeinträchtigten und Sozialhilfeempfängerin

2 Vorbereitung

2.1 Wie ich vorgegangen bin

Das Schwierigste an einer Projektarbeit für mich persönlich ist die Themenwahl. Mein Überbegriff war "Soziales Projekt". Zuerst musste ich mir überlegen, was der Begriff "sozial" für mich bedeutet. Wenn ich diesen Begriff höre, denke ich sofort an den Zusammenhalt, die Offenheit und an die Vielseitigkeit der Menschen. Mit diesen Gedanken habe ich mich tagelang auseinandergesetzt.

Dazu habe ich mir auch überlegt, was mache ich gerne und was kann ich gut. In meinem Umfeld höre ich oft, dass ich sehr hilfsbereit und herzlich bin. Ich höre gerne zu und bin immer für einen da. Als ich diese Erkenntnisse zusammengesetzt habe, bin ich schnell auf viele verschiedene Projektthemen gestossen. So habe ich mit Brainstorming begonnen und alles, was mir in den Sinn kam, notiert.

Nach Absprache mit meiner Vorgesetzten konnte ich mich für ein Thema entscheiden. Wir haben lange darüber geredet, worauf ich achten muss, was wichtig ist und wie ich mein Projekt am Schluss ohne Stress fertigstellen kann. Meine Überlegung war, was möchte ich schriftlich verfassen und was für einen Mehrwert haben Drittpersonen.

Mein Ziel ist es, dass möglichst viele Menschen mit dieser Dokumentation einen Einblick in verschiedenen Lebenssituationen gewinnen können, mit welchen man sich bis heute evtl. noch nie auseinandergesetzt hat.

Ich habe mich auf der Suche nach verschiedenen Menschen gemacht, welche sich dazu bereit erklärt haben mit mir ein Gespräch zu führen. Dies hat sehr gut und schnell funktioniert, was mich ziemlich erstaunt hat. So konnte ich drei Interviews durchführen und liess meinem Projekt freien Lauf.

3 Onlineumfrage

3.1 Fragen und Antworten

Zusätzlich zu meiner eigenen Stellungnahme wollte ich wissen wie mein Freundeskreis, Familienmitglieder aber auch Personen aus meiner Umgebung über die Themen Flucht, Beeinträchtigung und Sozialhilfe denken. Ich habe wenige, aber doch sehr direkte Fragen gestellt, um auch eine genaue und deutliche Statistik zu bekommen. Mir war bewusst, dass Menschen verschiedene Meinungen und Antworten zu diesen Themen haben, wodurch ich bei einigen Fragen auch Multiple Choice angewendet habe. Trotzdem kam bei der Umfrage sehr deutlich heraus, was der erste Gedanke zu einem Thema sein kann.

Folgende Fragen wurden gestellt und in Grün sieht man die Antworten dazu:



Abbildung 1: Obdachlose Person

1. Was denkst du, wie geht es dieser Person?

- a) Ihr geht es gut. Die Person hat eine Decke, ein Kissen, Kaffee, Kleider.
- b) Ihr geht es nicht gut

100% = b)

2. Warum ist diese Person Obdachlos? (Multiple Choice)

- a) Er/Sie konnte nie einen Job finden
- b) Er/Sie wurde gekündigt und hat seither keinen Job
- c) Er/Sie wurde von zuhause rausgeschmissen
- d) Er/Sie gibt sein ganzes Geld für Drogen aus
- e) Er/Sie hat sein Geld im Casino verspielt
- f) Er/Sie hat selbst entschieden obdachlos zu sein
- g) Er/Sie ist geflüchtet

40% = d)

20% = b) und c)

10% = a) und f)

0% = e) und g)



Abbildung 2: Mann im Rollstuhl

3. Denkst du, diese Person hat es schwieriger im Leben als du?

- a) Ja
- b) Nein

80% haben Ja gewählt

20% haben Nein gewählt

4. Warum hat es die Person schwieriger? (Multiple Choice)

- a) Er braucht sehr viel Kraft in den Armen
- b) Er kommt nicht überall rein/rauf, solange es nicht barrierefrei ist
- c) Er kann nicht Autofahren **60% = b)**
- d) Er kann kein Sport machen **30% = a)**
- e) Er kann nicht selbstständig leben **20% = e)**
- f) Er hat es nicht schwieriger. **10% = c) und f)**
0% = d)



Abbildung 3: Flüchtlinge

5. Warum flüchten Menschen aus ihrer Heimat?

- a) Es herrscht Krieg
 - b) Die Menschen erhoffen sich ein besseres Leben in einem neuen Land
 - c) Sie möchten mehr verdienen
 - d) Sie flüchten aus gesundheitlichen Gründen
 - e) Sie flüchten nicht, sie möchten einfach ein anderes Leben führen
- 50% = b)**
50% = a)

6. Wie flüchten die Menschen? (Multiple Choice)

- a) Zu Fuss
- b) Mit dem Zug **100% = f)**
- c) Mit Bussen **60% = a)**
- d) Mit dem Fahrrad **30% = b)**
- e) Mit dem Auto **20% = c) und e)**
- f) Mit dem Boot/Schiff **10% = g)**
- g) Auf einem Tier **0% = d)**

7. Warum geht man zum Sozialamt? (Multiple Choice)

- a) Man braucht Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen
- b) Man hat kein Geld, um Ferien zu machen
- c) Man braucht Unterstützung bei Bewerbungen
- d) Man ist auf Jobsuche
- e) Man hat kein Einkommen
- f) Man hat kein Geld für offene Rechnungen

90% = f)

80% = e)

30% = c)

10% = b), d), a)

8. Was unternimmt das Sozialamt? (Multiple Choice)

- a) Das Sozialamt bezahlt die offenen Rechnungen
- b) Das Sozialamt probiert die Rechnungen der Fachstelle zu stornieren
- c) Das Sozialamt findet zusammen mit dem Klienten/der Klientin eine Lösung
- d) Das Sozialamt bezahlt dem Klienten/der Klientin monatlich einen Geldbetrag als Unterstützung

60% = d)

20% = c)

10% = a) und b)

9. Was verstehst du unter sozial? (Multiple Choice)

- a) eine Gemeinschaft, ein Zusammenhalt **70% = a)**
- b) Hilfe denen, welche Hilfe benötigen **40% = b)**
- c) Offen für Alle **20% = c)**
- d) Wenn ich sozial bin, bin ich freundlich **0% = d)**

10. Denkst du, du bist sozial?

- a) Ja
- b) Nein

100% haben Ja gewählt



Abbildung 4: Sozial

(Online-Umfrage SurveyMonkey, 2023)

3.1.1 Meine Erkenntnisse

Ich habe die Umfrage sehr gruppiert versendet, das heisst, zuerst allen Freunden und Familienmitgliedern und zum Schluss den Mitarbeitern vom Sozialdienst. Dies stellte sich auch für richtig heraus. Es war sehr spannend zu sehen, wie unterschiedlich die Antworten zwischen den Sozialarbeitenden und der anderen Personen sind.

Bei 7 von 10 Fragen haben mehr wie 50% die gleiche Antwort gewählt. Warum viele gleich denken, kann ich aber nicht erklären. Was ich aber denke ist, dass wir von den Medien beeinflusst werden, oder auch einige Dinge selbst gesehen, oder erlebt haben. Nehmen wir das Beispiel bei Frage 1 zum Obdachlosen: Wie geht es dieser Person? Keine einzige Person hat gewählt *Ihr geht es gut. Die Person hat eine Decke, ein Kissen, Kaffee, Kleider*. Wenn man das Bild anschaut, kann man deutlich erkennen, dass die Person viele nützliche Dinge neben sich hat. Wir aber kennen den Markplatz, den Kantipark und den Bahnhof und machen uns sofort ein Bild von dem, was wir selbst auf der Strasse sehen.

Diese Frage wollte ich mir mit einem Interview beantworten. Verständlicherweise fühlte sich aber kein Obdachloser dazu bereit, mit mir über sein Leben zu sprechen.

4 Die Geschichten

4.1 Flüchtling Haroon, 31 Jahre, wohnhaft in St. Gallen

Woher kommen Sie ursprünglich und wie haben Sie gelebt?

Ich bin in der Hauptstadt Kabul in Afghanistan geboren und auch dort aufgewachsen. Ich habe zusammen mit zwei Brüdern, einer Schwester und meinen Eltern gewohnt. Insgesamt hatten wir acht Jahre Schule, welches aber sehr lückenhaft war, da



Abbildung 5: Kabul, Afghanistan

wir viel Krieg hatten. Es war gut möglich, dass die Schule für ein Jahr ausfiel und wir danach erst weitergemacht haben. Nach der Schule habe ich im Handel gearbeitet und verschiedene Kleider verkauft, um über dem Existenzminimum leben zu können. Mein Vater arbeitete beim Militär und war oft weg. Ich habe 25 Jahre lang in Afghanistan gelebt und danach sind wir geflohen.

Warum sind Sie geflohen?

Aufgrund vom ständigen Krieg in Afghanistan war es sehr gefährlich dort zu leben. Die Überlebenschance war sehr niedrig und wir wurden oft verletzt und auch mit dem Messer angegriffen. Kaum wollte man sich ein gutes Leben aufbauen, wurde es vom Krieg zerstört. Das bereitete uns viel Stress, Erschöpfung und kaum Hoffnung. Wir wollten uns ein sicheres Leben aufbauen und haben uns entschieden von diesen Problemen und dieser Unsicherheit zu fliehen.

Was haben Sie mitgenommen oder dort gelassen?

Da wir zu Fuss losgelaufen sind, war es unmöglich grosses Gepäck mitzunehmen. Wir haben wenige Kleider eingepackt und sind losgelaufen. Alles wofür ich 20 Jahre lang gearbeitet habe, wurde dort gelassen und zerstört. Unsere Grossmutter ist sehr alt und ist deshalb auch in Afghanistan zurückgeblieben.

Wie sind Sie geflohen? Was waren Schwierigkeiten unterwegs?

Da mein Vater beim Militär war, hatte er viele Vorteile und viel Macht bei der Organisation der Flucht. Wir sind von unserem Wohnort aus zu Fuss losgegangen Richtung Iran. Die ersten Schwierigkeiten hatten wir an der Grenze von der Türkei und dem Iran, als wir die Grenze in die Türkei überqueren wollten. Wir wurden wieder in den Iran zurückgeschickt. Wieder im Iran angekommen, wurden wir von der iranischen Grenze wieder in die Türkei zurückgeschickt. Es war ein totales Hin und Her. Bei einem weiteren Versuch in die Türkei, sind wir in die Berge, wo wir unbemerkt davonflüchten konnten.

Meine Mutter hatte oft Fusseschmerzen und ich trug sie stundenlang auf meinem Rücken. Gegessen haben wir nur das, was wir unterwegs gefunden haben.



Abbildung 6: Google Maps, Fluchtweg

Auf dem Weg hatte es einige Stände, bei denen man Getränke kaufen konnten. Der Preis für eine kleine Flasche Wasser lag bei ca. 15 Euro.

Das Geld, welches wir dabei hatten, mussten wir aber für die Verkehrsmittel und Zollgebühren sparen. Ehrlich gesagt denkt man aber auch kaum an Essen und Trinken bei der Flucht. Uns war es wichtiger, so schnell wie möglich fliehen zu können. Je nachdem wo wir am Abend angekommen sind, haben wir unter freiem Himmel geschlafen. Schwierig wurde es dann, wenn der Schnee fiel.

Ohne Kleider und ohne ein Dach über dem Kopf, dies überleben nicht alle. Als wir am Hafen in der Türkei angekommen sind, fuhren wir mit dem Schiff bis nach Athen, Griechenland. Von dort aus gingen wir direkt weiter mit dem Schiff nach Italien. Als wir in Italien angekommen sind, haben wir uns in den Zug gesetzt in Richtung Schweiz. Die gesamte Reise war etwa 7000km weit und hat insgesamt acht Monate gedauert.

Wie hat Ihnen die Schweiz bei der Einreise geholfen?

In der Schweiz angekommen sind wir in einem Heim in Kreuzlingen untergebracht worden. Dort wurden wir bestens versorgt und willkommen geheissen. Wir wohnten einen Monat in diesem Heim und während diesem Monat hat uns das Heim beim Sozialamt angemeldet. Als wir dann Unterstützung vom Sozialamt erhielten, sind wir in die Stadt St. Gallen in unsere eigene Wohnung gezogen. Mithilfe vom Sozialamt konnte ich einen Job finden und hatte meine Finanzen dann nach drei Jahren auch selbstständig im Griff.

Wie haben Sie die deutsche Sprache gelernt?

Ich wurde auf die HDS-Sprachschule in St. Fiden aufmerksam gemacht. Dort durfte ich zwei Jahre lang in den Deutschkurs, welches auch vom Sozialamt übernommen wurde. Zusätzlich hat mir das Solihaus in St. Fiden auch sehr geholfen die deutsche Sprache zu lernen. Auch nach diesem Deutschkurs wollte ich mich selbst weiterentwickeln und lernte selbstständig weiter.

Wie leben Sie jetzt?

Ich bin seit einem Jahr nun mit meiner Frau verheiratet, welche seit einem halben Jahr in St. Gallen lebt. Wir wohnen zusammen in einer Wohnung und meine Eltern wohnen zwar auch in St. Gallen, aber nicht mit uns zusammen. Ich arbeite als Küchenhilfe im Hotel auf dem Säntisberg, welches ca. eine Stunde Arbeitsweg für mich bedeutet. Mir gefällt die Arbeit sehr gut, wodurch mir der Arbeitsweg auch nichts ausmacht.

Was ist für Sie positiv und negativ in der Schweiz?

Positiv

Schon von unserer Ankunft in der Schweiz an wurden wir sehr herzlich willkommen geheissen. Wir haben uns von Anfang an sehr wohl gefühlt und bekamen immer die nötige Unterstützung. Hier ist es sehr geregelt und man hat viele Möglichkeiten, sich zu integrieren und weiterentwickeln.

Negativ

Was mir/uns zum Teil Schwierigkeiten bereitet ist die Sprache. Natürlich verstehen wir vieles sehr gut, aber der Unterschied von Hochdeutsch und Schweizerdeutsch ist schon sehr gross. Man fühlt sich zum Teil wie ein kleines Kind, welches bei null beginnt.

(Haroon, 2022)

4.1.1 Meine persönlichen Erkenntnisse

Meine persönlichen Vorstellungen zum Thema Flucht waren vor dem Gespräch mit Haroon ziemlich identisch wie nach dem Gespräch. Ich habe mir eine Flucht genauso vorgestellt, dass man vor dem Krieg zu Fuss oder mit einem Boot flüchtet. Die genauen Details einer Flucht kriegt man aber selten mit. Ich konnte es mir nicht vorstellen, wie Haroon mit seiner Familie, acht Monate lang ohne Essen und Trinken unterwegs war oder wie viel Schmerz und Angst die Flüchtlinge während diesen acht Monaten erlitten haben. Während ich, aber auch viele Personen aus meinem Umkreis, uns über die 15-Minutenverspätung des InterRegio aufregen, gibt es doch so viel grössere Sorgen auf dieser Welt, welche wir uns gar nicht vorstellen können.

4.2 Thomas im Rollstuhl, 41 Jahre, wohnhaft in St. Gallen

Wo sind Sie aufgewachsen und wie haben sie früher gelebt?

Aufgewachsen bin ich in Widnau zusammen mit meinem Bruder und meinen Eltern. Ich habe die Schule vom Kindergarten bis zur Sek besucht und habe nebenbei immer Fussball gespielt. Mit 12 Jahren kam ich in die Regionalauswahl und später dann in die Ostschweizer-Auswahl. Als ich meine Lehre als Bauspengler begonnen habe, war ich zusätzlich beim FCSG-Fussballverein. Im letzten Lehrjahr, kurz vor der Lehrabschlussprüfung, passierte dann der Unfall.

Was ist passiert?

Als ich bei der U19 des FCSG war, fand ein zweiwöchiges Trainingslager in Südafrika statt. Zu diesem Zeitpunkt war ich 18 Jahre alt. Am 7. Tag des Trainingslagers durften wir einen Ausflug zum Meer machen. Wir waren mit zwei Bussen und einem Auto unterwegs, um uns die weissen Haie anzuschauen. Mit zwei Booten sind wir dann in das Meer hinausgefahren und konnten die Haie von sehr nahem bestaunen. Nach diesem eindrücklichen Moment sind wir dann wieder an den Hafen zurückgefahren.

Auf dem Weg zurück ist der Bus, in welchem ich, sowie weitere sieben Personen waren, von der Strasse abgekommen und hat sich überschlagen. Glücklicherweise kam niemand ums Leben. Viele Mitspieler hatten Knochenbrüche und Schnittwunden und mich hat es am schlimmsten getroffen. Zu diesem Zeitpunkt war ich bei Bewusstsein und merkte, ich spüre meine Beine nicht mehr. Ich wurde mit dem Helikopter zum nächsten Spital gebracht. Nach dem MRI sahen die Ärzte, dass es ziemlich heftig war. So wurde ich zum zweiten Spital geflogen und nach ca. einer Stunde kam die Diagnose raus, dass ich mein Leben lang nun querschnittsgelähmt sein werde. Zusätzlich hat mich der Teamarzt der 1. Mannschaft des FCSG untersucht, welcher diese Diagnose bestätigte.

Wie kann man sich eine Querschnittslähmung vorstellen?

Unter dem Kopf befinden sich zuerst die 5 Halswirbel. Nach diesen kommen 12 Brustwirbel. Bei mir wurde der 11. und 12. Brustwirbel gebrochen. Im Inneren der Wirbelsäule befindet sich ein Nervenkanal, in welchem die Nerven vom Gehirn aus, die Arme, Beine sowie andere Körperteile versorgen und ansteuern. Querschnittsge- lähmt ist man dann, wenn man einen Bruch hat und die Nerven dabei durchtrennt werden. Alles was sich unterhalb dieser Durchtrennung befindet, spürt man nicht mehr und kann es auch nicht mehr ansteuern.

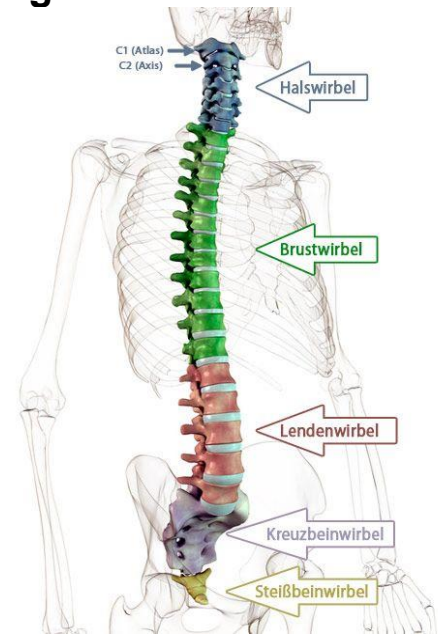


Abbildung 7: Wirbelsäule

Wenn man einen Bruch an dem Halswirbel hat, dann wird man Tetraplegiker. Tetraplegiker können zusätzlich zur Lähmung auch die Arme, Hände und Finger nicht mehr bewegen.

Was geschah nach dem Trainingslager?

Nach zwei Wochen im Spital in Südafrika, flog man mich zurück in die Schweiz. Mein Rücken wurde operiert und mit zwei Eisenstangen und 14 Schrauben wieder zusammengeschaubt. Die Nerven blieben dabei durchtrennt. In der heutigen Forschung versucht man oft, die Nerven wieder zusammenwachsen zu lassen. Es konnten nur kleine Fortschritte gemacht werden, aber die Hoffnung auf eine 100%-ige Heilung gibt es nicht. Nach dieser Operation wurde ich in die Rehaklinik Nottwil, Luzern eingeliefert. Im Schnitt verbringt man sechs Monate in dieser Reha. Man lernt alles wieder von Beginn an. Von Socken und Hosen anziehen, bis zum Autofahren.

In diesen sechs Monaten hatte man auch Zeit, sich um die nahe Zukunft zu kümmern. Was mache ich nach der Rehaklinik? Wo arbeite ich? Mir war klar, dass ich nach meiner gelernten Bausprenglerlehre nicht mehr in diesem Bereich arbeiten kann. So habe ich in der Klinik nochmals Französisch und Englisch mit Kursen aufgepeppt.

Die meisten denken wahrscheinlich nicht, dass Rollstuhlfahrer auch Auto fahren können. Natürlich kann man.

Es gibt umgebaute Autos, bei welchem man mit einem Hebel Gas gibt und bremsen kann. >>Aber wenn man eine Hand zum Gas geben braucht, wie kann man dann bei einer Kurve das Lenkrad mit der anderen Hand komplett drehen? << Auch dafür gibt es eine Lösung. Auf dem Lenkrad befindet sich ein Knopf, mit welchem man das Lenkrad vollkommen problemlos drehen kann, ohne dabei beide Hände zu brauchen.

Vom Rollstuhl aus sich ins Auto zu setzen, war am Anfang ein sehr grosser Kampf. Man hatte noch keine rechten Muskeln in den Armen und kennt auch keine Techniken. Mehrmals täglich wurde uns dies in der Rehaklinik beigebracht. Zuerst setzt man sich ins Auto, nimmt den Rollstuhl auseinander, nimmt die Räder weg, stellt diese auf den Rücksitz und trägt schlussendlich den 15 Kilo schweren Rollstuhl in den Beifahrersitz. Am Anfang war ich sehr hilflos und frustriert, mittlerweile brauche ich dafür aber nur noch 30 Sekunden. Mit so einem umgebauten Auto konnte man in der Klinik Fahrstunden absolvieren und danach auch die Fahrprüfung machen.

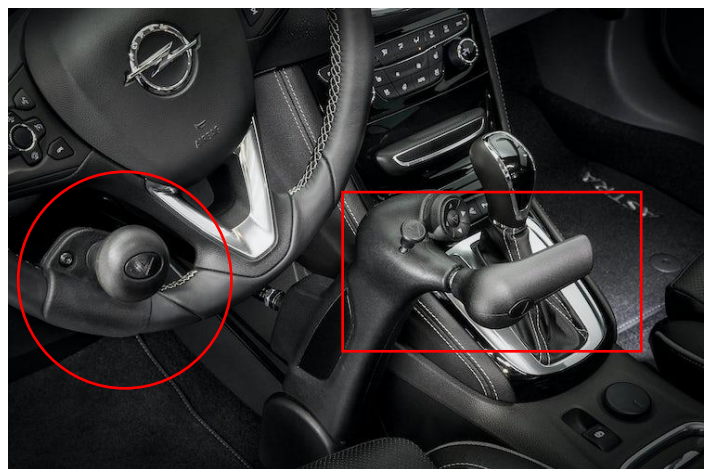


Abbildung 8: Umgebautes Auto

Wie war es nach der Rehaklinik?

Ziel ist es, nach diesem halben Jahr möglichst selbstständig leben zu können. Ich wohnte wieder im Elternhaus, in welchem Einiges renoviert werden musste, da ich mit dem Rollstuhl nicht überall hinkam. Wir mussten im Badezimmer die Schwelle bei der Dusche umbauen, in der Dusche einen Klappsitz anbauen und neben der Toilette einen Griff befestigen. Mit 24 Jahren zog ich dann aus und wohnte mit zwei Kollegen in einer WG.

Ich habe in dieser Zeit eine dreijährige Kaufmann-Umschulung absolviert und konnte in der gleichen Spenglerei, wie in meiner Lehre, als Kaufmann arbeiten. Mit 28 Jahren lernte ich meine Frau kennen und bin dann mit ihr zusammengezogen. Bis heute arbeite ich immer noch in dieser Spenglerei und lebe glücklich mit meiner Frau zusammen.

Was unternehmen Sie in Ihrer Freizeit?

In St. Gallen gibt es seit 40 Jahren einen Rollstuhlclub. In diesem bin ich Präsident und selbst auch aktiv. Wir organisieren auch viele verschiedene Anlässe wie zum Beispiel: Fondueplausch, Jassabend oder Klausabend. Nach jedem Training machen wir es uns in einer Beiz gemütlich und schätzen das Beisammensein sehr, da wir uns gegenseitig auch immer unterstützen. Zum Beispiel bei Änderungen der IV, der Suva, oder auch Empfehlungen zu einem barrierefreien Hotel für die Ferien.



Abbildung 9: Handbike

Ich besitze ein Handbike, welches man vorne am Rollstuhl montieren kann. Es funktioniert wie ein Fahrrad, nur dass ich mit den Armen Gas gebe.

Seit ca. 4 Jahren gibt es dies auch in elektronischer Form, welches viel entlastender ist für die Arme. So gehe ich im Sommer zum Beispiel arbeiten, oder mit meiner Frau Velofahren.

Ist es nicht anstrengend, den ganzen Tag Rollstuhl zu fahren?

Dadurch, dass ich nebenbei noch Sport mache, geht es ganz gut. Es ist wichtig, sich mehrmals zu umpositionieren, um keine Druckstellen zu bekommen. Es ist ideal, sich ca. alle 30 Minuten umzupositionieren. Kommt es trotzdem zu einer Druckstelle, so muss man diese etwa drei Monate lang schonen, weil es sich sonst entzünden kann.

Einmal in der Woche mache ich am Oberkörper eine Physiomas-
sage zum Entspannen. Ich bin schon seit 22 Jahren im Rollstuhl
und hatte es früher natürlich auch einfacher als heute. Ich gebe al-
len Neulingen immer den gleichen Tipp: Schone deine Muskeln,
würge nichts schweres hoch und bitte lieber einmal mehr um Hilfe
als zu wenig. Ansonsten wirst du es später in deinen Knochen und
Muskeln merken.

Was haben Sie heute für Schwierigkeiten?

Der öffentliche Verkehr ist immer so ein Thema. Natürlich ist einiges
schon viel besser als vor 20 Jahren, aber noch lange nicht alles. Ein
grosses Thema sind Schwellen im Zug oder am Perron. Ich bin
noch fit und mag darüber, aber für ältere Menschen oder Kinder ist
dies sehr anstrengend.

In der Stadt St. Gallen sind viele Restaurants im oberen Stock, das
WC im unteren Stock, kein Lift, oder immer ein Tritt beim Eingang.
Dies kann sehr mühsam sein.

Was mir auch Schwierigkeiten bereitet ist die Planung von Ferien.
Wenn man auf einer Buchungswebseite den Filter auf 'barrierefrei'
setzt, kommen ca. 50 Hotels. Schon zweimal war eines dieser Ho-
tels trotzdem nicht barrierefrei. Mittlerweile rufe ich immer zuerst an,
frage, ob es auch wirklich barrierefrei ist und verlange auch Fotos.

Wie empfinden Sie die Mobilität bei Ihrem Wohnort und in der Stadt St. Gallen?

Bei meinem Wohnort ist die Unterführung sehr steil. Es ist sehr
mühsam und anstrengend raufzukommen. Für ältere Menschen
oder Kinder ist dies allein nicht machbar. Ich persönlich bitte Fuss-
gänger in meiner Nähe um Hilfe und habe bis jetzt nie eine
schlechte Erfahrung gemacht, dass jemand nicht bereit dazu war
mir zu helfen.

In der Stadt St. Gallen geht das Zugfahren ziemlich gut. Der Bahn-
hof ist flach und die meisten Züge haben einen flachen Einstieg.
Der Bus ist dafür eher mangelhaft.

Nicht jede Bushaltestelle ist so erhöht, dass man flach raus und rein kann. Aber auch hier steht der Busfahrer bei Knopfdruck für Hilfe immer zur Verfügung.

Die meisten Restaurants und Bars haben immer einen Tritt vor dem Eingang. Mir muss oft geholfen werden. Dazu gibt es sehr wenige Rollstuhltoiletten. Bei dringenden Fällen muss ich aus der Bar raus und eine barrierefreie Toilette suchen. Man kann einen Schlüssel anfordern für CHF20, welcher 90% der öffentlichen Toiletten in ganz Europa aufschliesst.

Was haben Sie gelernt und was können Sie besser, seitdem Sie im Rollstuhl sind?

Geduldig sein. Früher konnte ich sehr spontan sein. Heute muss ich es mehr planen und mich informieren. Ich nehme es gelassen und genieße möglichst mein Leben.

Gibt es noch etwas, was Sie mir und den Leser und Leserinnen sagen wollen?

Seid offen, beidseitig. Geht aufeinander zu und schliesst niemanden aus. Nicht vorurteilen. (Thomas, 2022)

4.2.1 Meine persönlichen Erkenntnisse

Nach dem Gespräch mit Thomas war ich sehr überrascht. Ich gebe zu, dass ich mir das Leben eines Rollstuhlfahrers nicht so vorgestellt habe. Ich wusste weder etwas über aktiven Rollstuhlsport noch über das umgebaute Auto. Es ist sehr erstaunlich aber auch gleichzeitig schön zu hören, dass es heutzutage so viele Möglichkeiten hat, auch mit dem Rollstuhl sein Leben vollkommen genießen zu können. Ich finde auch die Unterstützung und Begleitung verschiedener Menschen und Kliniken sehr bewundernswert. Dieses Gespräch hat mir noch einmal mehr die Augen geöffnet und ich bin sehr dankbar, dass ich dieses Gespräch mit Thomas hatte und er so offen mit mir gesprochen hat.

4.3 Maria aus der Sozialhilfe, 41 Jahre, wohnhaft in St. Gallen

Wie haben Sie früher gelebt? Wo sind die aufgewachsen und welche Erinnerungen haben Sie noch?

Ich bin in der Hauptstadt Minsk in Weissrussland geboren und zusammen mit meinen Eltern aufgewachsen. Meine Mutter hat in der Gynäkologie gearbeitet und mein Vater war Chefarzt in einer Klinik. Früher war es so, dass man vom Arbeitgeber eine Privatwohnung kostenlos bekommen hat und nur die Nebenkosten bezahlen musste.



Abbildung 10: Minsk, Weissrussland

Als ich 16 Jahre alt war, starb mein Vater und ich entschied mich, selbstständig zu werden. Ich begann mit der Medizinausbildung, welche drei Jahre andauerte. In diesen drei Jahren musste ich verschiedene Praktika à drei Monaten absolvieren. Nach dieser dreijährigen Ausbildung habe ich mich entschieden von zuhause auszuziehen. Ich habe zwei Jahre lang in der Neurochirurgie gearbeitet und danach noch die Ausbildung begonnen im Bereich Massage und Physiotherapie. Bei Abschluss der Ausbildung durfte ich in der gleichen Klinik im Bereich Physiotherapie arbeiten. Ich musste mich finanziell stabil halten und bildete mich daraufhin zusätzlich noch als Zahnarztassistentin weiter.

Später lernte ich dann meinen Mann kennen, welcher Deutscher war und in der Schweiz arbeitete. Wir haben zwei Kinder bekommen und ich hatte drei Jahre Mutterschaftsurlaub bekommen. Während des Mutterschaftsurlaubs bekam ich monatlich einen Betrag von umgerechnet ca. CHF 100 über. Als die Kinder acht und sechs Jahre alt waren, haben wir uns entschieden in die Schweiz auszuwandern.

Wie waren die ersten Jahre in der Schweiz und was ist passiert, dass sie jetzt vom Sozialdienst unterstützt werden?

2014 sind wir als Familie in Uzwil eingewandert. Zuerst haben wir uns um die Kinder gekümmert und sie für die Schule angemeldet. Die ältere Tochter ging zuerst in die Integrationsklasse und musste danach eine Aufnahmeprüfung für die 3. Klasse schreiben. Diese hat sie erfolgreich absolviert. Die jüngere Tochter war erst sechs und konnte somit direkt in der 1. Klasse beginnen. Die Kinder hatten anfangs oft Schwierigkeiten mit der Sprache, da sie in der Schule hochdeutsch lernten, in der Pause aber immer schweizerdeutsch gesprochen wurde. Nach einer gewissen holprigen Zeit trennten sich mein Partner und ich, welches noch mehr Stress in mir und meinen Töchtern verursachte.

Ich wurde aus psychischen Gründen im August 2020 in die Klinik in Wil eingeliefert und meine Kinder wurden in einer Notunterkunft untergebracht. Mit kräftiger Unterstützung war ich auf der Suche nach einer Wohnung in der Stadt St. Gallen. Wir haben eine passende Wohnung gefunden und im Januar 2021 konnten wir in dieser einziehen.

Ich habe mich beim Sozialamt angemeldet, um einen sicheren Start zu haben. Das Sozialamt hat mich sehr unterstützt, indem sie mir die Krankenkasse und diverse Rechnungen bezahlt haben. Mein Budget für mich und meine zwei Töchter lag bei ca. CHF 3000.- Von diesen CHF 3000.- wurden mir CHF 1200.- für die Wohnung zur Verfügung gestellt. Die Miete meiner Wohnung belief sich aber bei CHF 1400.- im Monat. Somit musste ich jeden Monat zusätzlich noch CHF 200.- für die Wohnung bezahlen. Mit diesen Kosten war aber nur die Miete gedeckt. Wir mussten noch Möbel kaufen, Lebensmittel, Schulkosten, Internet und noch vieles mehr.

Als wenn es nicht schon genug Rechnungen wären, bekam ich eines Tages eine Rechnung von etwa CHF 1400.- für die Serafe über (Radio- und Fernsehgebühr). Normalerweise kostet die Serafe im Jahr CHF 365.- Ich war so schockiert, dass ich die Rechnung zuerst weggelegt habe.

Nach genauerem Hinsehen habe ich gemerkt, dass dieser Betrag auch mit der Serafe vom Wohnort in Uzwil kalkuliert wurde. Ich habe sofort der zuständigen Fachstelle angerufen und probiert ihnen zu erklären, dass ein Teil dieses Betrages zum Ex-Mann gehört. Ohne Erfolg. Sie wollten die Rechnung nicht teilen und ich wurde hoffnungslos. So machte ich mich auf die Suche nach einer weiteren Unterstützung und geriet an einen Sozialarbeiter. Ich vereinbarte mit ihm einen Termin und wir schauten uns das Problem gemeinsam an. Er hat es tatsächlich hinbekommen, die Rechnung der Serafe in drei Raten aufzuteilen. So konnte ich monatlich den Betrag abbezahlen.

Als die grosse Tochter im August 2021 mit der Lehre anfang, reduzierte mir das Sozialamt den Lehrlingslohn meiner Tochter von meinem Budget. Die Tochter gab mir trotzdem jeden Monat den halben Lohn ab.

Wie geht es Ihnen jetzt? Wie sehen Sie in die Zukunft?

Im Oktober 2022 konnten wir die Wohnung wechseln, welche im Preis-Leistungsverhältnis besser für uns geeignet ist. Zudem ist meine Tochter nun im zweiten Lehrjahr, welches uns finanziell auch gut hält. Ich war im September und Oktober 2022 arbeitslos und darf von der IV aus nun seit November 2022 für 50% in einem Altersheim arbeiten. Ich sehe, es geht langsam bergauf, was mich, aber auch meine Kinder sehr motiviert.

Wie geht es den Kindern dabei?

Die grosse Tochter war sehr froh über die Lohnerhöhung im zweiten Lehrjahr. Auch wenn sie zuhause immer etwas abgibt, hat sie trotzdem noch Geld für sich auf der Seite, um eigene Sachen zu kaufen. Die jüngere Tochter hat nun auch eine Lehrstelle mit Beginn im August 2023 gefunden, was sie, aber auch mich sehr freut.

Haben sie Familienmitglieder, welche sie unterstützen?

Meine gesamte Familie ist in Weissrussland. Die Kinder sind mittlerweile genug gross und brauchen fast keine Unterstützung mehr. Bei Krankheiten oder Notfällen nehme ich mir im Geschäft frei, um mich um die Kinder kümmern zu können. Da ich nicht Auto fahren kann, werden wir bei Notfällen auch von meinem Ex-Mann unterstützt.

Auf was müssen sie wegen dem Budget verzichten?

Auf Freizeitaktivitäten oder Luxusartikel wie zum Beispiel Skiferien, Badespass in einem grossen Schwimmbad, aber auch in ein Restaurant zu gehen überschreitet schon fast unser Budget. Ich bleibe aber immer positiv und kann mich sehr glücklich schätzen, dass ich zwei wunderbare Töchter habe welche mich finanziell, aber auch psychisch sehr unterstützen.

-Sie nannte ihre Kinder 'zwei Engel'- (Maria, 2022)

4.3.1 Meine persönlichen Erkenntnisse

Da ich beim Sozialdienst arbeite, bekomme ich solche Geschichten viel öfter mit, als zum Beispiel eine Fluchtgeschichte. Trotzdem war es für mich sehr interessant, mich in diese Geschichte reinversetzen zu können und während dem Gespräch meine persönlichen Fragen stellen zu dürfen. Wie ich gehört habe, hatte Maria viele verschiedene und gute Ausbildungen abgeschlossen. Sie hatte eine Wohnung, mehrere Jobs und später auch eine Familie. Es kann noch so schön sein, aber den Schicksalsschlägen kann man nicht entweichen. Ich finde es sehr schön, dass man in der Schweiz verschiedene Möglichkeiten hat, um Unterstützung zu bekommen und Maria sich auf die Sozialhilfe eingelassen hat. Sie kämpft sehr hart und ist stets positiv. Ich sehe Maria als eine sehr tapfere, positive und durchhaltende Frau und Mutter.

5 Reflexion meiner Arbeit

5.1 Wie war es für mich?

Ich wusste schon bei Beginn meines Vorpraktikums, dass ich bis Ende Februar ein Projekt erstellen darf. Für mich schien es so, dass sechs Monate noch ewig lang weg sind. Als es dann irgendwann Oktober war und ich bei meinem erholsamen Ferienaufenthalt merkte, dass es plötzlich nur noch vier Monate sind, waren meine Ferien doch nicht so erholsam. Ich hatte immer ein positives Mindset und motivierte mich selbst, indem ich mir dachte: >> *Maria, da isch nöd s'erste Mol, dass e Projektarbeit schriebsch.* <<

Zum Projekt gehört auch die Präsentation, die Einladung, der Apéro, der Druck und noch einiges mehr. Trotzdem blicke ich immer wieder zurück und bin sehr dankbar, dass ich die Möglichkeit hatte mich mit vielen Menschen in Verbindung setzen zu können, um dieses Projekt zu realisieren.

Möglicherweise würde ich mir nächstes Mal einen Plan oder eine Checkliste erstellen, mit welcher ich einen Blick auf alle offenen Aufgaben habe. Was brauche ich, was darf ich nicht vergessen, bis wann muss ich es organisieren usw. Zwar hatte ich einen Zeitplan für mich erstellt, aber neben anderen Aufträgen hatte ich zum Teil keinen Überblick mehr.

Zudem würde ich mir mehr Zeit einplanen, wenn etwas schief gehen könnte. Lieber ist mein Projekt schon im Dezember fertig, als dass ich es am Schluss nicht rechtzeitig abschliessen kann. Was sicher auch hilfreich ist, wenn fixe Termine schon gebucht werden. Zum Beispiel der Druckerei Bescheid geben, dass ich mein Projekt bei ihnen drucken möchte. Trotz diesen Verbesserungsvorschlägen bin ich auf mein Wunschergebnis gekommen.

5.2 DANKE

Hiermit komme ich zum Schluss meiner Dokumentation und möchte einigen noch herzlich danken, welche mich in dieser Zeit kräftig unterstützt haben.

Ohne die Offenheit von Haroon, Thomas und Maria, wäre mein Projekt nie zustande gekommen. Ich bin Euch sehr dankbar für die Zeit, Ehrlichkeit und das Vertrauen. **DANKE!**

Bei Unklarheiten, Fragen oder Problemen konnte ich mich jederzeit an meine Vorgesetzte wenden. Sie hat sich sehr viel Zeit für mich genommen und hat mich stets kräftig begleitet. **DANKE!**

Ich danke auch denen, welche mir ermöglicht haben, meine Dokumentation sauber zu drucken und zu binden. Dank Euch, kann ich viele Menschen mit meinem Büchlein inspirieren. **DANKE!**

6 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Obdachlose Person	5
Abbildung 2: Mann im Rollstuhl	6
Abbildung 3: Flüchtlinge	7
Abbildung 4: Sozial	9
Abbildung 5: Kabul, Afghanistan	11
Abbildung 6: Google Maps, Fluchtweg	12
Abbildung 7: Wirbelsäule	16
Abbildung 8: Umgebautes Auto	17
Abbildung 9: Handbike	18
Abbildung 10: Minsk, Weissrussland	21

7 Literaturverzeichnis

Haroon. (Dezember 2022). Flucht aus Afghanistan

Kabul, Afghanistan. (Februar 2023).

Maria. (Dezember 2022). Sozialhilfe

Online-Umfrage SurveyMonkey. (Januar 2023). *Wie siehst du es?*

Thomas. (Dezember 2022). Leben im Rollstuhl