



„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**

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

**Beratungsstelle St. Gallen**

zuständig für die Wahlkreise Rorschach,  
St. Gallen, Wil, Toggenburg sowie den Kanton  
Appenzell Ausserrhoden  
Frongartenstrasse 11 | 9000 St. Gallen  
Telefon 071 222 53 53  
E-Mail: [st.gallen@welcome-online.ch](mailto:st.gallen@welcome-online.ch)



**Spendenkonto**  
PC90-1814-8  
IBAN: CH21 0900 0000 9000 1814 8

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

**Botschafterin**

Frau Regierungsrätin Laura Bucher ist  
Botschafterin für die welcome-Standorte in  
St. Gallen und Sargans



**welcome**

**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 nichts geht mehr.

Die ersten Monate nach der Geburt eines Kindes sind für alle Eltern eine besondere Herausforderung: Das Baby schreit, das Geschwisterkind ist eifersüchtig, niemand kauft ein und der besorgte Vater hat keinen Vaterschaftsurlaub mehr.

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

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

wellcome ist moderne Nachbarschaftshilfe für Eltern: Ihr wellcome-Team bietet Ihnen Unterstützung im ersten Lebensjahr Ihres Babys. Hilfe erhalten Sie durch freiwillige Mitarbeitende, die Sie im Alltag entlasten – so wie es sonst Familie, Freunde oder Nachbarn tun würden.

- Sie wachen über den Schlaf Ihres Babys, während Sie sich ausruhen.
- Sie kümmern sich um das Geschwisterkind.
- Sie begleiten Sie zum Kinderarzt.
- Sie unterstützen Sie ganz praktisch und hören zu.

Ganz individuell verschaffen Ihnen die freiwilligen Mitarbeitenden auf diese Weise kleine Auszeiten, in denen Sie wieder Kraft schöpfen können.

## Ist wellcome etwas für mich?

wellcome ermöglicht Ihnen im ersten Lebensjahr Ihres Kindes für einige Wochen oder Monate praktische und unbürokratische Unterstützung: Ein/e freiwillige/r Mitarbeitende/r kommt ein- bis zweimal in der Woche für zwei bis drei Stunden zu Ihnen nach Hause und entlastet Sie so, wie Sie es brauchen.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf: Mit der wellcome-Teamkoordination, einer erfahrenen Fachperson, besprechen Sie, welche Hilfe Sie benötigen. Ist wellcome das passende Angebot für Sie, vermittelt sie Ihnen eine/n freiwillige/n Mitarbeitende/n aus ihrem Team, das von ihr fachlich begleitet wird.

## Beratung und Hilfe

Die Teamkoordination berät Sie gerne auch zu ergänzenden und alternativen Angeboten für Babys, Kinder und Familien.



## Was kostet wellcome?

Für die Vermittlung der freiwilligen Mitarbeitenden berechnen wir eine einmalige Gebühr von 15 Franken und für den wellcome-Einsatz bei Ihnen zu Hause sieben Franken pro Stunde. Damit werden z. B. die Versicherung und die Fahrkosten der freiwilligen Mitarbeitenden finanziert.

Doch am Geld darf die Hilfe nicht scheitern! Wenn Sie nur wenig Geld haben, berät die wellcome-Teamkoordination Sie gern und überlegt mit Ihnen, welcher Betrag für Sie möglich ist.

## Spenden für wellcome

Wenn Sie mehr geben können, freuen wir uns über eine Spende. Diese hilft uns, auch andere Eltern zu unterstützen.

### Über wellcome:

- wellcome wurde 2002 von der Sozialpädagogin Rose Volz-Schmidt in Hamburg gegründet.
- Aktuell gibt es rund 230 Standorte, die das Angebot in Deutschland, Österreich und der Schweiz umsetzen.
- wellcome ist mehrfach ausgezeichnet und die Wirksamkeit des Angebots ist wissenschaftlich belegt.
- **wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt** ist ein anerkanntes Angebot im Rahmen der Frühen Hilfen.
- **www.elternleben.de** ist das Online-Angebot der wellcome gGmbH. Die Plattform bietet Elternwissen, persönliche Online-Beratung, eine Community und ein Verzeichnis lokaler Angebote für Familien.