

Rotary Club St. Gallen-Freudenberg
c/o Hotel Einstein
Berneggstrasse 2
9000 St. Gallen

St. Gallen, 10. März 2026

Sehr geehrte Damen und Herren des Rotary-Clubs St. Gallen-Freudenberg

Wir danken Ihnen herzlich, für Ihre grosszügige Unterstützung im zurückliegenden Jahr für unsere «Frauengruppe», ein Angebot und Treffpunkt für junge Frauen im Autismus-Spektrum!

Im Anhang senden wir Ihnen einen kurzen Einblick in die Aktivitäten der Gruppe zu.

Das Jahr 2025 war für unsere Stiftung 12 von besonderer Bedeutung. Mit der Erteilung der Betriebsbewilligung durch den Kanton St. Gallen sowie dem Abschluss einer Leistungsvereinbarung mit der SVA konnten wir zwei Jahre nach Stiftungsgründung ein solides und tragfähiges Fundament für unsere weitere Arbeit schaffen.

Weitere besondere Höhepunkte bildeten einige Projekte, die wir dank Spendengeldern finanzieren konnten:

- das 5-Jahres Jubiläum unseres integrativen Kiosks «Georg»
- eine begleitete Städtereise für unsere Klientinnen und Klienten nach München
- ein niederschwelliges Angebot der Ersten Hilfe in Form von unterstützenden Gesprächen für Autistinnen und Autisten in Krisensituationen

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse und Ihre wertvolle Unterstützung. Und wir freuen uns, wenn Sie sich auch weiterhin zusammen mit uns für die Inklusion von Menschen mit Autismus einsetzen.

Freundliche Grüsse
Stiftung Workaut



Dr.phil. Annette Kahlen
Geschäftsleitung

Kennen Sie bereits unseren Newsletter? Abonnieren Sie ihn noch heute: <https://workaut.ch/newsletter/>

Die Frauengruppe – ein Treffpunkt junger Frauen begleitet durch die Stiftung Workaut

Unsere Frauengruppe richtet sich an Frauen im Autismus-Spektrum und bietet einen geschützten Rahmen für Austausch, Begegnung und gegenseitige Unterstützung. Die Treffen finden monatlich statt und dauern jeweils rund 1,5 Stunden. Die Gruppengrösse variiert je nach Anmeldungen und liegt zwischen 2 und 8 Teilnehmerinnen. Neue Frauen sind jederzeit willkommen und werden behutsam in die Gruppe eingeführt. Im Zentrum der Treffen steht der Austausch über die eigene Situation, ein Leben mit Autismus und der daraus resultierenden Herausforderungen im Alltag und spezifische Themen rund um das Frau-Sein. In der Gruppe werden persönliche Erfahrungen ausgetauscht, Fragen und Gespräche zu Frauenthemen aufgeworfen und diskutiert -dies alles stets in einer ruhigen und gemütlichen Atmosphäre, in der Regel begleitet von einer guten Tasse Tee!

Die Treffen werden thematisch bewusst niederschwellig gestaltet, d.h. die Themen ergeben sich aus der Gruppe selbst und werden nicht vorgegeben. Jedes Treffen wird immer durch eine erfahrende Fachperson begleitet, so dass sich die Teilnehmerinnen sicher und angenommen fühlen.

Die Koordination, Planung und fachliche Begleitung der Gruppe erfolgt durch eine Sozialpädagogin. Diese sorgt für eine klare Struktur während der Gruppensitzungen, unterstützt bei der Gesprächsführung und achtet darauf, dass die Bedürfnisse jeder einzelnen Teilnehmerin berücksichtigt werden. Die Struktur gibt vielen Frauen Sicherheit und erleichtert die aktive Teilnahme.

Im vergangenen Jahr kam es innerhalb der Gruppe zu einigen besonderen Initiativen und gemeinsamen Aktivitäten. Eine davon war folgende: zwei Teilnehmerinnen entwickelten aus der Frauengruppe heraus die Idee, am Weltautismustag (dem 2. April) eine Schulunterrichtsstunde zu gestalten. Die Planung dieses Beitrags entstand in der Gruppe und wurde von den Frauen selbst erarbeitet, was als Ausdruck von Selbstwirksamkeit und gegenseitiger Ermutigung erlebt wurde.

Zum Jahresende führten wir einen gemeinsamen Abschluss in informellem Rahmen durch. Wir entfachten bei winterlichen Temperaturen im Garten ein Feuer, grillierten und tauschten uns bei Punsch und anregenden Gesprächen aus. Dieser Anlass bot Raum für Rückblick, Reflexion und ein gemeinsames Ausklingenlassen des Jahres.

Dank der grosszügigen Spende durch den Rotary-Club St. Gallen-Freudenberg war es zudem möglich, einen gemeinsamen Ausflug für den Monat Januar zu planen. Dieser Ausflug stellte eine wertvolle Ergänzung zum regulären Gruppenangebot dar und ermöglicht den Teilnehmerinnen, sich bei einer gemeinsamen Aktivität ausserhalb des gewohnten Rahmens besser kennenzulernen.

Der Wunsch nach diesem gemeinsamen Erlebnis wurde von den Frauen selbst eingebracht und im Gruppenrahmen besprochen. Der geplante Ausflug beinhaltete einen gemeinsamen Brunch sowie einen anschliessenden Wellnessstag im Mineralheilbad St. Margrethen. Für viele Teilnehmerinnen der Frauengruppe bot der Wellnessstag eine besondere Abwechslung vom Alltag und stärkte gleichzeitig das Gemeinschaftsgefühl und gegenseitige Vertrauen. Als begleitende Sozialpädagoginnen machen wir die Erfahrung, dass gemeinsame Erlebnisse dieser Art dazu beitragen, soziale Beziehungen zu vertiefen und positive Erinnerungen zu schaffen, die weit über den einzelnen Anlass hinauswirken.

Für diese positive Erfahrung, die wertvolle Unterstützung und das entgegengebrachte Vertrauen in unsere Aktivitäten möchten wir uns nochmals herzlich bedanken!

Auf ihr Erleben in der Frauengruppe angesprochen meldete eine Teilnehmerin zurück:

«Die Frauengruppe und der Austausch mit anderen Autistinnen helfen mir in meinem Alltag. Es ist schön, zu merken, dass ich mit der Diagnose und mit den daraus folgenden Schwierigkeiten und Besonderheiten nicht allein bin. Dank der Frauengruppe habe ich einen Ort, wo ich, gerade konkret mit dem Thema «als Frau mit Autismus leben», verstanden werde. In der Frauengruppe können wir zusammen Lösungen zu Themen entwickeln, die uns gerade beschäftigen. So kann ich selbst anderen mit meinen Erfahrungen helfen. Und wiederum profitiere ich, egal, ob es gerade eine Fragestellung ist, die ich in die Runde eingebracht habe oder nicht, von den Lösungsstrategien der anderen. So können wir uns gegenseitig unterstützen, denn zusammen ist man bekanntlich stärker.

Ich versuche die Frauengruppe so oft wie möglich zu besuchen, da ich immer viel mitnehmen kann. Allerdings gelingt mir das nicht immer, da manchmal etwas dazwischenkommt oder ich noch etwas dringend erledigen muss. Aber ich würde sagen, dass ich im Schnitt ca. jedes zweite oder dritte Mal an den Treffen teilnehme. Und nach jedem Treffen wird mir erneut klar: Es lohnt sich!»

Danke für Ihre grosszügige Spende! Diese ermöglicht uns, Angebote zu realisieren, welche die Lebensqualität der beteiligten, mehrheitlich jungen Frauen, nachhaltig stärkt und ihnen wertvolle gemeinsame Erfahrungen ermöglicht.

Daniela Baumann & Livia Ebner,
Sozialpädagoginnen der Stiftung Workaut