

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF  
**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)  
**Band:** 19 (1977)  
**Heft:** 12: Wohnen. Teil 2  
  
**Artikel:** Mein Tagesablauf  
**Autor:** Bertschler, Hanspeter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-154646>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## MEIN TAGESABLAUF

Um meinen "stundenplan" verstehen zu können, ist es vermutlich notwendig zu wissen, dass ich in einer sehr netten, kleinen wohnung am rande der stadt St. Gallen allein wohne. Schon seit zwei jahren wohne ich hier in der alterssiedlung, was den kontakt mit gleichaltrigen gleichgesinnten mitmenschen nicht eben fördert. — Zu ohnehin vorhandenen kontaktschwierigkeiten kommt also noch die äussere isolation. Mein tagesablauf ist keineswegs starr, vielmehr wird er recht häufig der jeweiligen situation angepasst. Im normalfall sieht er etwa so aus:

- 07.00 h Der wecker schnurrt: aufstehen
- 07.00 — 08.00 h Toilette machen und anziehen
- 08.00 — 09.00 h Frühstück zubereiten und einnehmen
- 09.00 — 11.30 h Hausarbeiten (staubsaugen, boden fegen, betten, etc.)
- 11.30 h Mittagessen in der kantine im hause  
anschliessend information (nachrichten, zeitungsektüre)
- 14.00 — 17.30 h Arbeiten (studium digital-elektronik), einkaufen, spazieren, kontakte pflegen, baden, therapie, schreiben oder kombination dieser tätigkeiten
- 17.30 — 18.30 h Zubereitung und einnahme des nachtessens
- ab 18.30 h Div. freizeit-tätigkeiten wie: fernsehen, radio hören, besuche von theater, kino, konzert, ev. von gaststätten usw.

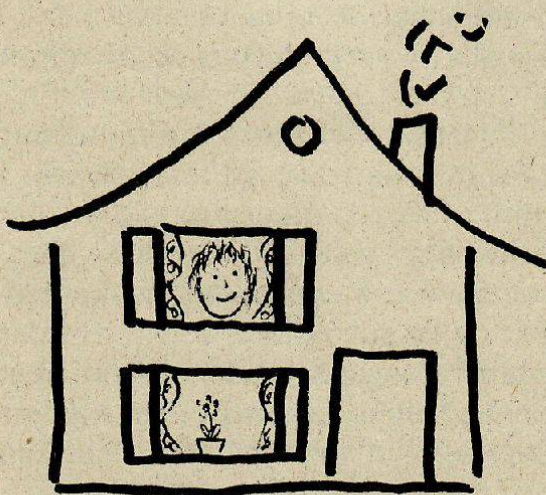
So zwischen

22.30 und 23.30 h gehe ich zu bett.

Eigentlich kann ich abends selten ausgehen, da ich hierzu ein taxi benötige, was mir aber meist zu teuer ist.

Seit ich hier wohne, bin ich völlig selbständig, fühle mich aber sehr einsam, weshalb ich immer eine freundin suche. Genau hier beginnen aber meine schwierigkeiten. Ist denn die einsamkeit der preis der selbständigkeit?

Hanspeter Bertschler



My home

Mein heim