

Wie sind Sie zum Projekt SeitenWechsel gekommen? Haben Sie das Wohnhaus Bärenmoos bewusst gewählt?

Vom Seitenwechsel Projekt hatte ich letztes Jahr im Rahmen eines Führungsanlasses der UBS erfahren. Dieses hatte sofort mein Interesse geweckt. Je mehr ich dann anschliessend mit Freunden und Kollegen darüber gesprochen hatte, desto deutlicher wurde es, dass einige meiner Bekannten ebenfalls bereits einen solchen sehr wertvollen Einsatz geleistet hatten.

Auf die Institution Bärenmoos bin ich an einem Informationsanlass gestossen, an welchem die UBS zahlreiche soziale Institutionen eingeladen hatte und zahlreiche Vertreter ihre Institution und Arbeitstätigkeiten näher vorgestellt hatten. Die Ausführungen von Karin Albrecht von der Stiftung WFJB, hatten mich sofort angesprochen. Ich wusste bereits nach wenigen Minuten, dass ich im Wohnhaus Bärenmoos in der Rehabilitationsgruppe gerne meinen Einsatz leisten möchte.

Hatten Sie bereits Erfahrung im Umgang mit Menschen mit einer Körperbehinderung bzw. einer Hirnverletzung?

Bislang hatte ich keinerlei Berührungspunkte mit Menschen mit einer Behinderung oder einer Hirnverletzung. Wie eine Vielzahl von Menschen hatte ich das Thema in der Vergangenheit nicht wirklich bewusst wahrgenommen oder sogar verdrängt gehabt.

Es war für mich eine wichtige Motivation für meinen Einsatz, mich in einem Umfeld zu engagieren, mit welchem ich bislang keinerlei Kontakte hatte und bei der ich viel lernen und mich persönlich weiterentwickeln konnte. Ich hatte mir als Ziel gesetzt aus meiner angestammten Komfort-Zone herauszutreten und mich einer Herausforderung zu stellen, bei der ich höchst wahrscheinlich physisch und vor allem auch psychisch gefordert werden würde.

Wie wurden Sie im Bärenmoos aufgenommen? Wie verlief der Kontakt mit den Bewohnern?

Ich bin von Anfang an von der Hausleitung, den Mitarbeitenden als auch von den Bewohnern sehr gut und freundlich – wenn teilweise auch mit einer gewissen Zurückhaltung - aufgenommen worden. Ich kann mich sehr gut an meinen ersten Tag im Bärenmoos erinnern. Gleich am Morgen durfte ich als erstes mit den WG-Bewohnern frühstücken. Das war eine besondere und zuerst ziemlich irritierende Erfahrung. Ich habe sofort gemerkt, dass sich hier die Welt im Vergleich zu meinem Arbeits- und persönlichen Umfeld anders und langsamer dreht. Zahlreiche alltägliche Dinge, welche wir grundsätzlich als selbstverständlich wahrnehmen - wie z.B. Brotstreichen, Schlucken, Einschenken oder Sprechen - stellten für einige der Bewohner offensichtlich grosse Herausforderungen dar.

Der Kontakt mit den Bewohnern verlief sehr unterschiedlich. Während ich mit einigen sehr viel unternehmen konnte und diese auch meine Gesellschaft gesucht haben, waren andere relativ distanziert. Darüber hinaus war auch die Verständigung mit einigen der Bewohner zumindest zu Beginn recht schwierig. Wenn man sich jedoch genügend Zeit nimmt und den Willen aufbringt, den Menschen der hinter der Behinderung steckt, zu entdecken und zu verstehen, so merkt man sehr schnell, dass dies alle sehr wertvolle und interessante Persönlichkeiten sind.

Ich war sehr froh, um die gute Vorbereitung und Hilfe bei meinem Einsatz seitens der Hausleitung und der Mitarbeitenden, welche mir bei Fragen jederzeit sehr hilfsbereit und kompetent Auskunft gaben. Allen voran möchte ich Franziska Baumberger, die Leiterin der Reha-WG, erwähnen – sie hatte jeweils meine Einsätze mit den Mitbewohnern sehr gut geplant und mich bei jeglichen Anliegen unterstützt.

Es war für mich ein grosses Privileg von einigen Bewohnern ihre sehr persönliche Lebensgeschichte erfahren zu dürfen. Diese haben mich sehr beeindruckt. Die meisten haben Familien, hatten guten Arbeitsstellen und gesellschaftliche Positionen, waren sportlich und sozial sehr aktiv. Dann gab es irgendwann ein unglückliches Ereignis in ihrem Leben, wie z.B. ein Motorrad-Unfall, ein Schlaganfall oder eine Krankheit, welches ihr Leben schlagartig auf den Kopf gestellt und von einem Tag auf den anderen komplett verändert hatte.

Welche Aufgaben haben Sie während Ihres Einsatzes übernommen?

Jede Morgen gab es nach dem gemeinsamen Frühstück eine Tagesplan-Besprechung. Für die Bewohner, welche teilweise keinerlei Zeitgefühl mehr haben, ist es sehr wichtig, dass sie die Verantwortung für ihre Besuche von Physio- und Ergotherapien, Wäsche waschen oder Arztbesuche, selbst wahrnehmen und diese Termine strikt einhalten. Das Ziel des Aufenthaltes und der Therapien im Bärenmoos ist es, die Menschen in ihrer Selbständigkeit zu fördern und tatkräftig zu unterstützen, damit diese ihren Alltag in Zukunft wieder alleine bewerkstelligen können und wenn möglich wieder einer Arbeitstätigkeit nachgehen können.

Ich durfte während meiner Einsatz-Woche eine Vielzahl interessanter Aufgaben wahrnehmen. Ich kann leider nicht alle aufzählen und möchte stellvertretend dafür hier nur einige wenige erwähnen. Viele davon sind so normal, dass wir sie im Alltag gar nicht mehr wahrnehmen, wie z.B. Zähneputzen, Essen zubereiten, Tisch decken und abräumen, Einkaufen gehen, Waschmaschine einräumen, Wäsche waschen, Zimmer putzen, Turnübungen machen, Sonnencreme auftragen, etc. Wenn alltägliche Dinge plötzlich sehr viel Zeit in Anspruch nehmen und teilweise unüberwindbare Hindernisse darstellen, wird einem rasch klar, wie wichtig und wertvoll die Unterstützung der Bewohner durch die Hausleitung und deren Mitarbeiter ist.

Jeder einzelne Bewohner im Bärenmoos ist eine eigenständige Persönlichkeit und wird als solche respektiert und individuell betreut. Je nach Bedürfnissen, Wünschen und Möglichkeiten werden diese entsprechend gefördert. So durfte ich mit Páde Gaumensegel-Übungen zur Aktivierung der Sprech-Muskulatur machen. Sugee habe ich beim Schlagzeug spielen und Sonja bei ihren Laufübungen begleitet. Hildi durfte ich bei den Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Stärkung der Muskulatur auf dem Liege-Giger unterstützen. Einige Bewohner durfte ich am Nachmittag jeweils mit dem Rollstuhl zur Bäckerei und zum Coop fahren, wo wir zusammen ein Eis oder etwas Süßes genossen und uns unterhalten hatten. Bei all diesen Aktivitäten ging es nicht darum, den Bewohnern die Arbeit abzunehmen, sondern sie bestmöglichst dort zu unterstützen, wo diese Hilfe auf dem Weg zurück zur Selbstständigkeit brauchen.

Meine Arbeit im Wohnhaus war insgesamt nicht wie ursprünglich erwartet physisch anstrengend, denn jemandem im Alltag zu helfen oder einen Rollstuhl zu schieben ist nicht wirklich körperlich anstrengend. Die Arbeit war jedoch in mentaler Hinsicht ziemlich herausfordernd. Die Vielzahl neuer Eindrücke, der teilweise sehr intensive und persönliche Umgang mit zahlreichen Leuten, welche ich vorher nicht gekannt hatte sowie einige Situationen, bei denen ich teilweise schlichtwegs überfordert war, waren jedoch psychisch sehr anstrengend. Am ersten Tag war ich aufgrund der Eindrücke auf jeden Fall so extrem müde, dass ich mich bereits um halb acht Uhr abends hinlegte und bis am nächsten Morgen durchschlief.

Hatten Sie ein besonderes Erlebnis mit einem oder mehreren Bewohnern?

Es ist schwierig ein besonderes Erlebnis hervorzuheben, durfte ich doch eine Vielzahl von interessanten Gesprächen und schönen Situationen mit einigen der Bewohner erleben. Sei das beim Austausch mit den Bewohnern über ähnliche Lebenssituationen und Hobbies, Erfahrungen in der Arbeitswelt oder beim Geniessen eines Kaffees mit einem feinen Stück Kuchen in der Bäckerei im Dorf.

Gerne möchte ich jedoch eine Situation anfügen, welche sehr deutlich zeigte wie ignorant, unwissend und ungerecht die Gesellschaft teilweise mit Menschen mit Behinderung umgeht. Eine der Mitbewohner, welche in Folge eines Schlaganfalles grosse Schwierigkeiten beim Gehen und Einschränkungen in ihrem Sehfeld hat, wollte beim Einkaufen im Coop anstatt im Rollstuhl geschoben zu werden, zum Training einige Schritte um die Gestelle machen und die Produkte selbst im Regal suchen. Ein nicht ganz einfaches Unterfangen, wenn man nicht gut laufen und man vor sich nicht alles sehen kann. Insbesondere dann nicht, wenn eine gesunde Person mittleren Alters plötzlich mit Einkaufswagen vor einem steht und demonstrativ und auch verbal in nicht zu wiederholender Art und Weise kundtut, die behinderte Person soll gefälligst den Platz freimachen und aus dem Weg gehen. Man sieht einer Person mit Behinderung leider oder zum Glück eben meist nicht von aussen sofort an, dass diese nicht gut laufen und sich rasch bewegen oder sehr eloquent äussern kann. Das kann dann oftmals zu sehr spannungsgeladene Situationen führen.

Hat der Einsatz Ihre Einschätzung vom Leben mit einer Körperbehinderung oder einer Hirnverletzung verändert?

Die Erfahrungen in dieser Woche im Bärenmoos haben sehr deutlich gezeigt, dass alle Bewohner des Wohnhuus Bärenmoos Menschen wie Du und ich sind, bei denen zu irgendeinem Zeitpunkt in Ihrem Leben ein unglückliches und lebensveränderndes Ereignis eingetroffen ist.

Man braucht deshalb weder Berührungsängste noch Abneigung gegenüber Behinderten zu haben, sondern sollte diesen mit Offenheit, Interesse und Neugierde gegenüber begegnen. Ich persönlich durfte in jener Woche sehr eindrücklich erleben, dass Menschen mit einer Behinderung sehr wertvoll sind, dass diese Menschen Humor und Gefühle sowie und eine – teilweise sehr starke - eigene Meinung haben. Alle Bewohner haben Bedürfnisse nach Wertschätzung, einem respektvollen Umgang miteinander sowie nach Liebe, Wohlbefinden und Anerkennung. Wenn man behinderten Menschen gegenüber mit Offenheit begegnet und auf diese aktiv und interessiert zugeht, so kann man meiner Meinung nach beiderseitig sehr viel profitieren.

Der Einsatz im Bärenmoos hat meine Einstellung zum Leben definitiv in vielen Bereichen verändert. Die Worte «Dankbarkeit», «Achtsamkeit» und «Freude an kleinen Dingen» haben dadurch eine neue Dimension erhalten. Ich schätze meine eigene familiäre und gesundheitliche Situation sowie meine Arbeitstätigkeit bei der UBS viel mehr und nehme seither auch alltägliche Dinge oder soziale Momente viel aktiver und bewusster wahr.

Was hat Sie bei Ihrem Einsatz im Bärenmoos am meisten beeindruckt?

Was mich insgesamt sehr beeindruckt hat, war die Offenheit mit der die Bewohner mit mir über ihre persönlichen Situationen und Herausforderungen gesprochen hatten. Am meisten beeindruckt war ich, dass bei keinem der Gespräche Negativität oder Wehmut zu spüren war.

Stellvertretend dazu möchte ich einen Satz von Páde zitieren, welchen ich nie mehr vergessen werde. «Es chunt scho guet». Dieser zeigt die positive Energie und den Willen einiger Bewohner,

raschmöglichst wieder auf eigenen Beinen stehen zu können und ihren Alltag zu Hause wieder selbständig bestreiten können.

Würden Sie das Projekt SeitenWechsel und den Einsatz im Bärenmoos weiterempfehlen?

Ich würde diese Frage auf jeden Fall für alle jene mit «Ja» beantworten, welche bereit sind sich auf neue Situationen einzulassen, unvoreingenommen und offen an die Woche herangehen und versuchen den Arbeitsplatz aktiv und eigene Sorgen komplett hinter sich zu lassen (kein Handy Gebrauch, keine persönlichen Telefonate!). Es gab vor mir offenbar schon den einen oder anderen Seitenwechsler, welche nach wenigen Tagen den Einsatz abgebrochen hatten, da sich diese nicht in auf die dortigen Herausforderungen einlassen und den notwendigen Abstand zum eigenen Leben und Beruf halten konnten. Wenn man positiv an die Woche herangeht und versucht das Beste aus der Woche zu machen - für sich aber vor allem auch für die Bewohner - dann kann ich einen solchen Einsatz auf jeden Fall sehr empfehlen.

Für mich war diese Woche auf jeden Fall ein grosses Privileg und eine sehr wertvolle und bereichernde Erfahrung, welche ich nie mehr vergessen werde. Ich bin meinem Arbeitgeber der UBS sehr dankbar, dass auch in Zeiten von Kosteneinsparungen und Performance-Druck solche sozialen Projekte nach wie vor ein fester Bestandteil in der Weiterbildung und Persönlichkeits-Förderung von Mitarbeitern bildet.

Name: Hans Peter Bär

Beruf / Position: Bankangestellter, leitende Position

Familienstand: Verheiratet, Vater von drei Kindern