

Ferienrückblick und Dank an die Spender



Ferien in Berlingen

Im Jahr 2018 verbrachten je eine Gruppe von Bewohnern eine Ferienwoche in Magliaso, in Berlingen am Bodensee und in Wien. Die Bewohner genossen jede Minute dieser willkommenen Abwechslung vom Alltag – von der Wahl des Ferienziesls in den Hausgremien bis zu den gemeinsamen Erlebnissen vor Ort.

Die Reise nach Magliaso Ende April erfolgte teils in Fahrzeugen der Stiftung WFJB, teils mit der Bahn. Das Centro Magliaso wurde 2017 umgebaut. Die modernen, vollständig rollstuhlgängig eingerichteten Zimmer sind hell und geräumig. Alle Wünsche der Bewohner und Mitarbeitenden nach einem Einzelzimmer konnten berücksichtigt werden. Die Reisegruppe aus Bülach machte unter anderem Ausflüge nach Lugano und Ponte Tresa, eine Schifffahrt auf dem Lago di Lugano und besuchte Swissminiatur in Melide. Bewohner und Mitarbeitende planten jeden Abend das Programm des Folgetages. So konnten sie dieses so gut wie möglich der Wetterprognose anpassen.

Die zweite Gruppe verbrachte im September eine Woche im Ferienhotel Bodensee in Berlingen. Letzteres ist nicht nur traumhaft gelegen, sondern auch vollständig barrierefrei. Berlingen liegt auf der Schweizer Seite des Untersees und bezaubert mit südlichem Flair – ein landschaftlich wunderschöner Flecken zum Entdecken und Geniessen. Die Anreise über Schaffhausen, wo alle gemeinsam die Stadt erkundeten, konnte ebenfalls mit eigenen Fahrzeugen und der Bahn organisiert werden. Die Feriengäste aus Bülach gingen nach Konstanz zum Shoppen, besuchten den Tierpark Affenberg in Salem und die Bodensee-Therme Konstanz. Letzteres war dank dem grossen Einsatz der Mitarbeitenden ein echter Erfolg! Die letzte Feriengruppe weilte beim Druck der HuusNews in Wien.

Während die freudige Erwartung aller Reisenden vergleichbar ist, sind die Organisation und die Finanzierung von Reisen für Menschen mit einer Behinderung wesentlich aufwändiger. Die Eins-zu-Eins-Betreuung in den Ferien bedeutet, dass neben den Reisekosten für die Bewohner auch jene der Mitarbeitenden und deren Arbeitszeit finanziert werden müssen. Wir danken an dieser Stelle allen, die mit ihren Spenden oder ihrem Engagement Bewohnerferien 2018 ermöglicht haben.

Guido Eberhard
Hausleitung Sechtbach-Huus

HuusNews Nr. 32
September 2018

Öffentliche Anlässe

Freitag, 16. November 2018

Kürbisfest, 17.30 Uhr
Tischreservation unter
043 411 43 47

23. – 25. November 2018

Bülacher Weihnachtsmarkt
Wir sind dabei!



*Besuch des Affenbergs (oben)
Bewohner am Ufer
des Lago di Lugano (unten)*



Multiple Sklerose: ein Krankheitsbild im Sechtbach-Huus

Im Sechtbach-Huus leben Menschen mit einer Körperbehinderung, einer Hirnverletzung oder einer Cerebralparese. In dieser Ausgabe der HuusNews stellen wir das Krankheitsbild der Multiple Sklerose, kurz MS, näher vor.

Multiple Sklerose

MS ist die zweithäufigste neurologische Krankheit nach der Epilepsie. Es handelt sich um eine entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, bei der an verschiedenen Stellen im Gehirn und im Rückenmark Entzündungsherde auftauchen, die zu Funktionsstörungen im Nervensystem führen.

MS tritt meist im frühen Erwachsenenalter auf und kann ganz unterschiedlich verlaufen. In der Schweiz sind rund 15'000 Menschen davon betroffen. Gemäss der Schweizerischen MS-Gesellschaft erhält jeden Tag eine Person die Diagnose MS.

Unbekannte Ursache

Trotz intensiver Forschung konnten die Ursachen bis heute nicht genau definiert werden. Das Immunsystem, das fremde Erreger bzw. Substanzen angreift, wird bei MS-Betroffenen gegen körpereigenes Nervengewebe aktiv. Warum bestimmte Abwehrzellen aktiviert werden, welche die Blut-Hirn-Schranke überwinden, ins Hirngewebe eindringen und dort Entzündungen hervorrufen, ist noch unbekannt. Eine allfällige Beteiligung genetischer Faktoren wird intensiv erforscht.

Das Gehirn kann man sich als eine Art Schaltzentrale vorstellen, in der Signale über das Rückenmark zum Körper gesendet werden. Diese werden von verschiedenen Nervenfasern weitergeleitet, die

Symptome der MS

- Sehstörungen: z. B. Sehschwäche, Doppelbilder
- Muskelschwäche, Muskelsteifigkeit (Spastik)
- Koordinationsprobleme
- Empfindungsstörungen: Kribbeln, Temperaturempfindlichkeit
- Gleichgewichtsstörungen und Schwindel
- Sprech- und Schluckstörungen
- Blasen- und Mastdarmstörungen
- Schmerzen
- Kognitive Störungen, z. B. Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Stimmungsänderungen und Depression
- Fatigue (Müdigkeit)

von einer Schutzschicht umgeben sind. Entsteht in dieser Schutzschicht ein Entzündungsherd, können die Botschaften nicht mehr korrekt übermittelt werden. Das ist vergleichbar mit einem holprigen Strassenbelag, auf dem man sich nur langsam oder gar nicht fortbewegen kann.

Wenn also eine Botschaft wie «den Fuss heben» nicht klar ankommt, tut der Fuss nicht, was das Gehirn will. So kann ein MS-Betroffener beispielsweise Mühe haben, seinen Gang zu koordinieren.

Symptome der MS

Die Symptome der MS variieren, je nachdem, welche Gebiete im zentralen Nervensystem betroffen sind. Nicht jedem Erkrankten sieht man die Symptome an. Einige schwerwiegende Symptome sind nicht sichtbar. Dazu gehören unter anderem die Fatigue, kognitive Einschränkungen, welche die Wahrnehmung, das Denken oder die Konzentration betreffen,

Stimmungsänderungen und Depression. Nicht nur die Symptome können variieren, sondern auch deren Ausmass und der Verlauf der Krankheit. Aus diesem Grund nennt man MS die Krankheit mit den tausend Gesichtern.

Behandlung der MS

MS ist bis heute unheilbar. Medikamentöse Behandlungen verfolgen daher das Ziel, die Schübe zu reduzieren, die Krankheitsaktivität zu mindern und so die Zunahme der Behinderung zu bremsen. Leider sprechen nicht alle Betroffenen gleich gut darauf an.

Das Leben mit MS

Das Leben mit MS ist eine stetige Herausforderung. Das gilt nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für ihre Angehörigen. Sie alle müssen sich immer wieder mit neuen Situationen auseinandersetzen. Im folgenden Interview erzählt Jutta Wassmer, Bewohnerin des Sechtbach-Huus, wie sie das Leben mit MS empfindet.



Jutta Wassmer: Leben mit MS



Jutta Wassmer

Jutta Wassmer lebt seit rund fünf Jahren im Sechtbach-Huus. Sie ist 57 Jahre alt und bekam die Diagnose Multiple Sklerose mit 40. Früher lebte sie in Buchs, St. Gallen, und arbeitete als chemisch-technische Assistentin. «Bei mir musste immer alles ruckzuck, zackzack gehen.» Jutta macht eine ungeduldige Handbewegung, die ihre Aussage unterstreicht. «Ich hatte keine Geduld und stand immer unter Strom.»

In ihrer Freizeit ging sie joggen, wandern und spielte Klavier. Bach, Beethoven und Chopin gehörten zu ihren Lieblingskomponisten. «Ich war oft auf Reisen», sagt sie und beginnt Destinationen aufzuzählen: Myanmar, Australien, Russland.

Diagnose MS

Auf die Frage, was die Diagnose MS für sie bedeutet hat, antwortet sie «eine Entschleunigung». Zum Zeitpunkt der Diagnose kannte sie das Krankheitsbild, aber keine Betroffenen. So lernte sie die Symptome der Krankheit mit den tau-

send Gesichtern am eigenen Leib kennen. Insbesondere die Muskelschwäche und die Vergesslichkeit machten ihr zu schaffen. Wie viele MS-Betroffene leidet auch sie an Fatigue.

Nähe zur Familie

Jutta erzählt lieber von ihrer Familie, ihrem Patenkind und dem Haus, in dem sie geboren wurde. Ihre Familie stammt aus Baden-Württemberg und wohnt heute in der Umgebung von Geislingen. Früher ist sie gerne über den Rhein geschwommen. «Ich bin sozusagen illegal in die Schweiz eingewandert», meint sie verschmitzt. Man spürt die affektive Nähe zu ihrer Familie. Diese war auch der Grund, warum sie von Buchs nach Bülach umgezogen ist.

Umzug nach Bülach

In den ersten Jahren im Sechtbach-Huus hatte sie einen geschützten Arbeitsplatz am Empfang. «Ich war damals froh, wieder eine Aufgabe zu haben.» Die ehemalige Weltenbummlerin sitzt heute im Rollstuhl und muss ihre Kraft einteilen. «Ich sollte immer wieder einmal eine Pause einlegen, mache das aber nicht wirklich.» Vielleicht ist das ein Überbleibsel ihrer früheren Ungeduld.

Entschleunigung im Leben

Nach eigenen Aussagen ist sie «müde im Kopf», interessiert sich nicht mehr für allzu Vieles. Oft schweift sie mit den Gedanken ab, verliert den Faden des Gesprächs. Auf die Frage, ob sie ihr altes Leben und die vielen Aktivitäten, die ihr damals Freude bereitet haben, nicht vermisst, erwidert sie ohne zu zögern: «Nein, ich habe alles gesehen. Die Krankheit brachte eine Entschleunigung und das war gut so.»

Anstelle der früheren Rastlosigkeit und Abenteuerlust tritt heute eine gewisse Genügsamkeit. «Was ich nicht beeinflussen kann, nehme ich, wie es kommt. Vieles geht einfach an mir vorbei.» Das gilt auch für die eine oder andere Frage, die unbeantwortet bleibt.

Leben im Hier und Jetzt

Überraschend ist die Aussage. «Ich bin froh, dass ein Einschnitt in meinen Leben kam.» Ebenso überraschend ist der Nachsatz. «Ich habe keine Pläne und Wünsche, ich bin wunschlos glücklich.» Es scheint ganz so, dass Jutta weder in die Vergangenheit noch in die Zukunft blickt, sondern im Hier und Jetzt lebt. Inwiefern diese Entwicklung eine direkte Folge der Krankheit ist, lässt sich nur vermuten.

Das Leben mit der Krankheit ist kräfteaubend, die Entschleunigung sicher eine Folge der Symptome wie der Kraftlosigkeit, der Vergesslichkeit und einer Antriebslosigkeit, die auf den Alltag übergreift. Da setzt die Betreuung im Sechtbach-Huus an, die Jutta immer wieder motiviert, in die Aktivierung zu gehen und ihre Fähigkeiten zu nutzen und zu erhalten. In der Aktivierung setzt sie sich gerne an den Computer und macht Gedächtnistraining, spielt Memory oder arbeitet mit Filz.

Das Leben mit MS hat wie die Krankheit selbst viele Gesichter. Jutta Wassmer nimmt sie als «gute Entschleunigung» war. Warum diese in ihrem Leben so wichtig war, bleibt ihr Geheimnis.

Stiftung WFJB und Wohnhäuser: eine eingespielte Zusammenarbeit

Thomas Albrecht, Geschäftsführer der Stiftung WFJB, erklärt im folgenden Interview, wie die Zusammenarbeit der Wohnhäuser mit der Geschäftsstelle der Stiftung WFJB in Oberrieden aussieht und welche Pläne die Stiftung WFJB für die Zukunft hat.

Welche Leistungen erbringt die Geschäftsstelle für die Bewohner?

Die Geschäftsstelle steht laufend im Kontakt mit den Hausleitern und den Mitarbeitenden, um u. a. sämtliche Bewohnerdaten, insbesondere für die monatliche Rechnungsstellung, sicherzustellen. Dies ist gegenüber den Kantonen, welche Betriebsbeiträge für die einzelnen Bewohner leisten, von grosser Wichtigkeit.

Welche Leistungen erledigt die Geschäftsstelle für die Mitarbeitenden?

Die Personaladministration ist für die Mitarbeitenden in allen Bereichen zuständig, ausser bei direkten Führungsaufgaben.

Was wird in der Geschäftsstelle sonst noch erledigt?

Die zentrale Buchhaltung für alle Betriebe, die nach Vorgaben der ZEWO und SWISS GAP FER 21 geführt wird, ist der Geschäftsstelle angegliedert. Eine wichtige Aufgabe ist der Jahresabschluss, insbesondere der Betriebsabrechnungsbogen für den Kanton Zürich. Dieser regelt die jährliche Zahlung der Betriebsbeiträge an die Stiftung und somit an die drei Betriebe. In den letzten zehn Jahren hat sich der administrative Aufwand aufgrund der stetig zunehmenden Auflagen verschiedenster Kontrollinstanzen etwa verdoppelt.

Gibt es in der Geschäftsstelle in Oberrieden auch Einsatzmög-



Ursi Wüest, Bewohnerin des Wohnhaus Bärenmoos, bei der Büroarbeit

Möglichkeiten für Bewohner des Wohnhaus Bärenmoos?

Ja, es gibt eine Reihe einfacherer Bürotätigkeiten, die sie erledigen können. So kommt eine Bewohnerin aus dem Bärenmoos regelmässig, um unsere Lieferantenrechnungen abzulegen oder nicht mehr benötigte Unterlagen zu schreddern. Im Sechtbach-Huus gibt es Einsatzmöglichkeiten an geschützten Arbeitsplätzen an der Telefonzentrale am Empfang, im Café Sechtbach und in der Lingerie.

Was planen die Stiftung und ihre Wohnhäuser für die Zukunft?

Aufgrund der Tatsache, dass der Mensch immer älter wird – das gilt auch für Menschen mit einer Körperverletzung oder Hirnverletzung – müssen neue Angebote angebracht und mittelfristig umgesetzt werden. So sind z. B. behindertengerechte Wohnungen für das selbstständige Wohnen im Assistenzmodell je länger je gefragter. Um in solchen Wohnformen auch weiterhin soziale Kontakte zu fördern oder Menschen mit einer Körperbehinderung eine geregelte Tätigkeit zu ermöglichen, werden vermehrt Plätze für die Tagesstruktur bzw. geschützte Arbeitsplätze notwendig sein.

Sie werden im Frühjahr 2020 pensioniert. Wie sieht Ihre Nachfolge aus?

Meine Nachfolge ist bereits geregelt. Es freut mich, bekannt zu geben, dass Esther Hilbrands, Hausleiterin des Wohnhaus Bärenmoos, kürzlich vom Stiftungsrat als meine Nachfolgerin gewählt wurde. Wir werden daher in den nächsten Monaten eine neue Hausleitung für das Bärenmoos suchen. Ich wünsche Esther Hilbrands bereits heute viel Erfolg und Freude bei der neuen Aufgabe. Aufgrund unserer jahrelangen Zusammenarbeit und ihrer jeweils perfekten Stellvertretung während meiner Ferien bin ich sicher, dass sie die notwendigen Fähigkeiten mitbringt und verbleibende Wissenslücken mit geeigneten Fachausbildungen schnellstmöglich schliessen wird. Der genaue Zeitpunkt der Übergabe wird noch bestimmt.

Und wer ist für diese Nachfolgeregelungen verantwortlich?

Alle Hausleiter bzw. alle Mitglieder der Geschäftsleitung werden vom Stiftungsrat gewählt. Das war bei meiner Nachfolge so und wird auch jener der Hausleitung des Wohnhaus Bärenmoos so sein.

Soziale Woche mit der Sekundarschule Bülach



Schüler und Bewohner beim gemeinsamen Mittagessen

Claude Foucault, Lehrer der Sekundarschule Bülach im Schulhaus Mettmenriet, wollte eine soziale Projektwoche anbieten und fragte das Sechtbach-Huus an, als Institution daran teilzunehmen.

Da die soziale Woche nicht nur das Kennenlernen der Institution, sondern auch den Kontakt mit den Bewohnern vorsah, wurde die Anfrage an die Stockwerkgespräche weitergeleitet. Die Bewohner stimmten dem Vorhaben zu und so begrüßten wir im Juni 2018 insgesamt 30 Schüler. Die zahlreichen Anmeldungen zur sozialen Woche zeigten die Bereitschaft der Jugendlichen, sich mit sozialen Themen auseinanderzusetzen und Berührungspunkte abzubauen.

Das Thema der Projektwoche war «Gsound». Als Einstieg versuchten die Jugendlichen die Frage «Was ist überhaupt «gesund» und wie definiert man das?» zu beantworten. Als Vorbereitung auf den Besuch im Sechtbach-Huus recherchierten sie in der Schule diverse Krankheitsbilder.

Besuch des Sechtbach-Huus

Der Besuch erfolgte in zwei Gruppen à 15 Schüler. Der Hausleiter,

zwei Mitarbeitende und der Koch nahmen sich den Besuchern an. Zum Auftakt stellte ihnen Hausleiter Guido Eberhard das Sechtbach-Huus, das Angebot der Stiftung WFJB und das Betreuungskonzept vor. Ferner ging er auf die beiden häufigsten Krankheitsbilder «Multiple Sklerose» und «Hirnerkrankung» ein und gab den Schülern Informationen zu den Bewohnern, die sie beim Mittagessen betreuen würden. Natürlich fragte er sie auch, ob sie soziale Berufswünsche haben. Zwei der Mädchen haben in der Tat vor, die Ausbildung als Fachfrau Gesundheit (FaGe) zu absolvieren. Nach der Einführung hatten die Schüler Gelegenheit, einen Rundgang durch das Sechtbach-Huus zu machen.

Rollstuhlparcours durch Bülach

Anschließend bekamen die Schüler eine kurze technische Einführung zum Umgang mit Rollstühlen und begaben sich auf einen Rollstuhlparcours durch die Altstadt. Genau wie die Bewohner stellten auch die Schüler fest, dass man in Bülach so manche Schwelle zu überwinden hat. Interessant war, dass insbesondere Jugendliche mit einem Migrationshintergrund erstaunt waren, wie freund-

lich die Bülacher den Rollstuhlfahrern begegneten. Eine wirklich schöne Rückmeldung. MERCI!

Mittagessen mit den Bewohnern

Kurz vor Mittag lernten die Teilnehmenden die Bewohner kennen und brachen gemeinsam zum Grillieren am Stadtweiher Bülach auf. Die Schüler übernahmen die Begleitung der Bewohner und unterstützten den Koch bei der Zubereitung des Essens. Die Mitarbeitenden beantworteten praktische Fragen. Nach einigem Hin und Her hatten alle die richtige Wurst auf dem Teller und einen Platz an einem Tisch. Das Eis war schnell gebrochen, Bewohner und Schüler unterhielten sich gut. Einige übernahmen Betreuungsaufgaben wie z. B. einem Bewohner das Essen einzugeben.

Nach dem Essen wollten die Schüler die Bewohner im Rollstuhl um den Weiher schieben. Dabei stellten sie fest, dass ein Belag aus Kies und Sand für Rollstühle alles andere als geeignet ist. Zurück im Sechtbach-Huus folgte die Schlussauswertung. Die Jugendlichen zeigten sich vor allem von den Bewohnern beeindruckt. In der Folge ergaben sich einige Kontakte mit Bewohnern. Ein Schüler erklärte sich bereit, einem Bewohner ein iPhone einzurichten. Andere besuchten die Tagesstruktur oder brachten ihre Eltern mit zum Sommerfest.

Die soziale Woche gab den Schülern einen Einblick in Lebensbereiche, die ihnen sonst vielleicht verborgen blieben. Darüber hinaus wurde ihnen die Bedeutung einer sozialen Einrichtung bewusster. Sie verliessen das Sechtbach-Huus zufrieden und um eine Lebenserfahrung reicher.

Rückblick auf das Sommerfest unter dem Motto «Neandertaler»



Drei strahlende Neandertalerinnen aus dem Sechtbach-Huus (oben), das von den Bewohnern gebastelte Mammut (unten)



Am 25. Juni 2018 fand das beliebteste Sommerfest statt. Das Wetter machte dem Namen alle Ehre. Wie die Bewohner auf das Motto «Neandertaler» kamen, bleibt ein Geheimnis. Vielleicht, weil die Verwandten des Homo sapiens uns seit Menschengedenken faszinieren. Vielleicht auch, weil die Bewohner gerne in eine fremde Welt eintauchen. Kürzlich titelte gar die NZZ: «Die Neandertaler waren fast wie wir, nur besser.»

Nach heutigen Erkenntnissen waren sie handwerklich und künstlerisch aktiv, genau wie die Bewohner des Sechtbach-Huus, die in der Aktivierung diverse Dekorationselemente für das Sommerfest kreierten. So bastelten sie etwa ein riesiges Mammut, das auf die Festgemeinde runterschaute.

Die zahlreichen Gäste freundeten sich schnell mit der Urwelt an. Unter ihnen konnten wir viele Angehörige von Bewohnern und Mitarbeitenden sowie einige Schüler der Sekundarschule Bülach begrüßen, die das Sechtbach-Huus während einer sozialen Woche kennen gelernt hatten.

Die geschminkten Bewohner und Mitarbeitenden sahen lustig aus. Die Speisekarte bot allerlei Ungewohntes an: Zahn von Säbelzahn-tiger, Ötzis Daumen oder geräucherter Mammutrücken. Dazu gab es Strohhalme oder vegetarische Steinfrauen-Spiesse. Dahinter verbargen sich beliebte Grill-Klassiker wie Kalbs- und Schweinsbrat-

würste, Cervelats, geräucherter Schweinsbraten mit Pommes frites oder Gemüse-Spiessli. Dazu wurde Ötziblut, Lederfett und Moosbutter serviert. Bei genauerem Hinsehen entpuppten sich diese als Ketchup, Barbecue-Mayo-Dip und Kräuterbutter. Den Gästen schmeckte es ausgezeichnet, viele Tische konnten gar mehrmals besetzt werden.

Impressum

Konzept und Inhalt:

Stiftung WFJB,
Sechtbach-Huus, Bülach

Redaktion:

Sprache & Kommunikation,
Iris Vettiger, Zürich

Druck:

bm druck ag, Winkel

Verpackung

durch die Bewohnerinnen
und Bewohner