

Aktuelles rund um das Wohnhaus Bärenmoos

Der herausfordernde Weg zurück in die Normalität



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die Geschichte von Roland Maag zeigt, dass der Weg zurück in die Normalität trotz eines grossen Schicksalsschlags gelingen kann. Der FCZ-Fan wurde nach der Meisterfeier im Mai 2006 von einem Hooligan brutal niedergeschlagen. Nach einem Aufenthalt im Universitätsspital Zürich, der REHA-Klinik Bellikon und dem Pflegeheim Nidelbad kam Roland Maag in die Reha-Wohngruppe des Wohnhaus Bärenmoos. Dank seinem unbändigen Lebenswillen und der fachkundigen individuellen Betreuung sowie der Förderung von lebenswichtigen Fähigkeiten durch die Mitarbeitenden im Bärenmoos gelang es ihm, seine neue Lebenssituation Schritt für Schritt zu bewältigen. Eines seiner grossen Ziele war es, wieder gehen zu lernen. Heute lebt der 35-jährige ehemalige Carrosserie-Spengler in einem Studio im Wohnhaus Bärenmoos. Seit 2011 arbeitet er an einem geschützten Arbeitsplatz im Bärenmoos am Empfang und seit dem Frühling 2013 ist er an zwei Nachmittagen in der Woche im FCZ-Museum tätig. Für den Vollblut-FCZ-Fan ist das die ideale Motivation.

Das Wohnhaus Bärenmoos bietet Menschen mit einer Hirnverletzung, denen eine Rückkehr in den Alltag nach einem Aufenthalt in einer Akut- oder REHA-Klinik nicht ohne Unterstützung gelingt, eine alltagsorientierte stationäre Betreuung und Förderung an. Der erste Schritt zurück ins Leben ist die möglichst selbstständige Bewältigung des Alltags. Die Bewohner lernen, mit ihrer neuen Realität umzugehen, Selbstvertrauen zu gewinnen und realistische Lösungen für die Zukunft zu finden. Der zweite Schritt beinhaltet die sukzessive berufliche Wiedereingliederung an einem geschützten Arbeitsplatz und der dritte, sofern möglich, die berufliche und soziale Wiedereingliederung ausserhalb des Wohnhauses. Eine sinnvolle und den Interessen des Betroffenen entsprechende Beschäftigung – häufig an geschützten Arbeitsplätzen – erhöht die Motivation und leistet einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität.

Eine eigenständige Wohnform und eine Arbeitstätigkeit ausserhalb des Wohnhauses eröffnen Menschen wie Roland Maag eine grosse Chance auf Selbstständigkeit. Eine Selbstständigkeit, die sie sich nicht nur hart erkämpfen, sondern die unter dem Aspekt einer Vollkostenrechnung auch einen volkswirtschaftlichen Nutzen hat. Die Stiftung WFJB steht für individuelle Lösungen, die wie im Fall von Roland Maag oft vereinter Initiative und auch finanzieller Zuschüsse bedingen. Jede Spende hilft dabei, Menschen wie ihm eine solche Perspektive zu eröffnen.

Thomas Albrecht
Geschäftsführer der Stiftung WFJB

SprungBrett Nr. 39 September 2013

Inhalt

- Epilepsie: Wenn das Hirn «aus dem Takt» gerät
- Arbeiten am geschützten Arbeitsplatz: Motiviert und mit vollem Einsatz
- Neues Betreuungsangebot der Stiftung WFJB: Begleitetes Wohnen in Bülach
- Neue Kartenkollektion
- Rückblick auf das Jubiläumsfest

Agenda

Freitag, 29. November 2013
Bärenmoos-Beiz, ab 18.30 Uhr
«Schweizer Wild»
(Anmeldung erforderlich)

29. und 30. November 2013
Stand am Adventsbasar
Ref. Kirche Thalwil

Freitag, 6. Dezember 2013
Stand am Weihnachtsmarkt
Thalwil

Impressum

Konzept und Inhalt
Stiftung WFJB
Wohnhaus Bärenmoos

Redaktion
Sprache & Kommunikation
Iris Vettiger, 8002 Zürich

Druck
Künzler Druck GmbH,
8800 Thalwil

Epilepsie: Wenn das Hirn «aus dem Takt» gerät

Epilepsie ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen. Sie kann jeden treffen, mindestens fünf Prozent der Menschen erleiden in ihrem Leben einen epileptischen Anfall. Menschen mit einer Hirnverletzung sind häufiger davon betroffen. Ein guter Grund für das Sprungbrett, sich dem Thema Epilepsie anzunehmen.

Epileptische Anfälle sind Störungen des Gehirns aufgrund kurz dauernder vermehrter Entladungen von Nervenzellen. Ein Vorgang, der zuweilen als «Gewitter im Kopf» beschrieben wird. Beim gesunden Menschen arbeiten die Hirnzellen geordnet und koordiniert. Bei einem epileptischen Anfall ist dieses empfindliche Gleichgewicht zeitweilig gestört und das Hirn gerät «aus dem Takt». Von Epilepsie wird gesprochen, wenn innerhalb von 24 Stunden mindestens zwei epileptische Anfälle ohne erkennbare Erklärung für deren Zeitpunkt stattfinden.

Mediziner unterscheiden heute meist zwischen herdförmigen (fokalen) und generalisierten Anfällen. Je nachdem, in welchem Bereich des Gehirns der herdförmige Anfall stattfindet, äussern sich die Symptome wie z.B. Bewusstseins- und Wahrnehmungsstörungen oder Muskelzuckungen. Breiten sich die Entladungen von Nervenzellen anschliessend über das gesamte Gehirn aus, spricht man von einer Generalisierung des Anfalls.

Epileptische Anfälle können sehr unterschiedlich aussehen. Sie können mit heftigen Zuckungen

einhergehen, aber auch ohne sichtbare Bewegungen stattfinden. Es gibt sogar Anfallsformen, bei denen selbst die Betroffenen kaum etwas bemerken. Nicht alle unkontrollierten Muskelzuckungen oder jedes Wegtreten bedeuten einen epileptischen Anfall.

So vielschichtig wie die Symptome sind auch die Ursachen der Epilepsie. Nur bei etwa der Hälfte der Erkrankten können die Ärzte sie eindeutig bestimmen. In vielen Fällen liegt eine Hirnschädigung vor. In anderen ist die Ursache genetisch bedingt oder nicht bestimmbar.

Der Umgang mit epileptischen Anfällen gehört zum Betreuungsalltag bei Menschen mit einer

Hirnverletzung. Die Mitarbeitenden machen die Bewohner auf allfällige Gefahren aufmerksam und besprechen das korrekte Verhalten bei einem Anfall mit ihnen. Sie beobachten insbesondere neue Bewohner mit einer Hirnverletzung aufmerksam, bei denen man noch nicht weiss, wie sich die Anfälle äussern.

Die Bewohner gehen unterschiedlich mit ihren Ängsten vor Anfällen um und können jederzeit mit den Fachkräften im Bärenmoos darüber sprechen. Der 24-Stunden-Betrieb gibt den Bewohnern Sicherheit. Beruhigend ist für viele auch, wenn sie sehen, dass andere Bewohner während eines Anfalls gut begleitet werden.

Was man tun kann

Während des Anfalls: Ruhe bewahren, auf die Uhr schauen, Betroffene aus Gefahrenzone bringen, gefährliche Gegenstände entfernen, Brille abnehmen, Kleidung lockern, weichen Gegenstand unter den Kopf schieben.

Nach dem Anfall: Betroffene in «stabile Seitenlage» bringen, um die Atemwege von Speichel und Erbrochenen freizuhalten bzw. zu befreien, und nicht alleine lassen.

Arzt oder Krankenwagen rufen, wenn Betroffene mehrere Anfälle hintereinander haben, ohne dass sie zwischendurch zu sich kommen, wenn ein Anfall länger als 10 Minuten dauert und/oder Verletzungen oder sonstige Komplikationen auftreten.

Was man NICHT tun soll

Während des Anfalls: auf Betroffene einreden, sie schütteln, an Armen und Beinen festhalten oder wegziehen, ihre verkrampften Hände öffnen oder versuchen, sie «wiederzubeleben».

Betroffene in stabile Seitenlage bringen, ihnen Antiepileptika oder sonstige Medikamente einflössen oder ihnen Gegenstände zwischen Ober- und Unterkiefer schieben.

Weitere Informationen und Erklärungen dazu: www.epi.ch.



Arbeiten am geschützten Arbeitsplatz: Motiviert und mit vollem Einsatz



Ursula W. an ihrem Arbeitsplatz am Empfang



Nicole v. B. in der Lingerie

Wer im Wohnhaus Bärenmoos anruft oder vorbeikommt, hat gute Chancen von Ursula W. oder Roland M. begrüßt zu werden. Sie beide arbeiten an einem geschützten Arbeitsplatz (GAP). Was das genau bedeutet und was diese Mitarbeitenden alles leisten, lesen Sie im folgenden Bericht.

Geschützte Arbeitsplätze in der Stiftung WFJB richten sich an Menschen mit einer Körperbehinderung und/oder einer Hirnverletzung, die auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt keine Arbeit finden. Arbeit ist ein bereichernder Teil des Lebens. Sie strukturiert den Alltag, steigert das Selbstvertrauen und fördert die Eigenständigkeit.

Mitarbeitende an einem GAP müssen sich wie jeder andere Arbeitnehmende in einem beruflichen und sozialen Umfeld integrieren. Sie haben einen Arbeitsvertrag, eine Stellenbeschreibung und ein jährliches Beurteilungs- und Zielvereinbarungsgespräch. Voraussetzung für einen GAP im Bärenmoos ist, dass sie mindestens 30 Prozent selbstständig arbeiten können. Einsatzmöglichkeiten gibt es in den Bereichen Administration,

Telefonzentrale und Empfang, Hausdienst, Lingerie und Reinigung sowie in der Küche.

Der direkte Vorgesetzte und die Ressortleitung erstellen gemeinsam eine Stellenbeschreibung. Beide sorgen dafür, dass die Aufgaben auf die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasst sind und den Mitarbeitenden weder über- noch unterfordern. Der direkte Vorgesetzte plant und begleitet die Arbeitseinsätze. Die Fachstelle für Bewohner, Karin Albrecht, stellt die fachliche Begleitung sicher und ist Ansprechpartner für die Mitarbeitenden am GAP und für die Vorgesetzten.

Ursula W. arbeitet seit 2008 an der Telefonzentrale und am Empfang. «Mir ist der Kontakt zu den Leuten wichtig.» Ihr Aufgabenbereich ist über die Jahre kontinuierlich gewachsen. So bewirtschaftet sie unter anderem das Büromaterial, gestaltet die Einladungen zur Bärenmoos-Beiz oder schreibt die Geburtstagskarten für die Stiftung WFJB. Ferner verfasst sie das Protokoll der Hauskommission. Viele dieser Aufgaben erledigt sie mittlerweile selbstständig.

«Ich spüre das Vertrauen meiner Vorgesetzten und kann immer nachfragen, wenn ich bei einer Aufgabe unsicher bin.» Sie liebt die Abwechslung und ergreift auch gerne die Initiative. «Ich mag Herausforderungen und freue mich über neue Aufgaben. Und ich weiss auch, dass die Mitarbeitenden froh sind, wenn ich administrative Arbeiten für sie erledige.» Im Moment fühlt sie sich ihrem Pensum gewachsen, möchte aber nicht mehr als 50 Prozent arbeiten.

Kurt F. wohnte einige Jahre selbst im Wohnhaus Bärenmoos, zuerst in der Wohngruppe, dann in einem Studio. Heute lebt er in einer eigenen Wohnung in Horgen. Der ehemalige Kabelmechaniker arbeitet seit 17 Jahren mit einem 50-Prozent-Pensum in der Küche und im Hausdienst. Er bewirtschaftet das Getränkelager, bedient die Waschstrasse in der Küche und hilft beim Tischdecken. Beim Sonntagsbruch stellt er sicher, dass die Platten schön gefüllt bleiben. Darüber hinaus unterstützt er die Mitarbeitenden im fachgerechten Entsorgen von Papier und Karton und stellt den Kompostcontainer für die Leerung bereit.

Nicole v. B. arbeitet in der Lingerie, in der Küche und in der Reinigung. Sie absolvierte eine zweijährige Ausbildung als Hauswirtschaftspraktikerin bei der Stiftung Brändi in Luzern. Nach der Ausbildung pendelte sie zwischen Horgen und Luzern, was ihr auf die Dauer zu anstrengend wurde. Sie beschloss, sich spontan im Bärenmoos zu bewerben.

Nicole v. B. kommt jeden Tag gerne zur Arbeit. «Ich fühle mich im Team und mit den Bewohnern wohl.» Das Gefühl beruht auf Gegenseitigkeit: Das Team arbeitet gerne mit ihr zusammen und die Bewohner zeigen ihr, dass sie ihre Arbeit schätzen. Am liebsten ist die junge Frau in der Lingerie. Die Stimmung ist gemütlich, es riecht angenehm frisch und im Sommer ist es schön kühl. Das Wäschezusammenlegen gehört zu ihren Lieblingsaufgaben. Sehr gerne verteilt sie die frisch gewaschene Wäsche auf den Etagen. Jeder Bewohner hat seine Vorliebe, wo der Wäschekorb hingestellt werden soll. Nicole v. B. achtet besonders darauf. Einmal im Monat kümmert sie sich um einen Korb voller unbezeichneter Wäschestücke. Wenn die Eigentümer ermittelt sind, kann sie «nämele», was ihr sehr viel Spass macht.

Die junge Frau mag den überschaubaren Rahmen des Wohnhaus Bärenmoos. Jeder kennt jeden. Sie erledigt viele Aufgaben gemeinsam mit ihrer Vorgesetzten und kann jederzeit auf sie zugehen, wenn sie sich unsicher fühlt.

Roland M. arbeitet seit März 2011 an der Telefonzentrale und am Empfang im Bärenmoos. Karin Albrecht fragte ihn damals, ob er Lust dazu hätte. «Ich war interessiert und schnupperte drei Wochen bei meiner Kollegin Ursi W.»



Roland M., immer mit einem Lächeln, an der Telefonzentrale im Bärenmoos

Mit wachsender Belastbarkeit wurde das Pensum schrittweise erhöht. Heute nimmt er souverän Anrufe entgegen und begrüsst Besucher und Lieferanten. Am einfachsten ist es für ihn, wenn ein Anrufer direkt eine bestimmte Person sprechen möchte. «Wenn ein Spital oder eine Person, die eine Auskunft will, anruft, muss ich gut überlegen, an wen ich das Gespräch weitergebe», meint Roland M. «Dank meiner Arbeit habe ich viele Leute kennen gelernt, die meisten allerdings nur am Telefon.» Er freut sich, wenn Anrufer einmal vorbeikommen und er sie persönlich kennenlernt. Er verkauft auch Essensbons an die Mitarbeitenden und Olivenöl, Karten sowie Boutique-Artikel an Besucher.

Wie im Editorial erwähnt, arbeitet Roland M. seit 2013 auch im FCZ-Museum. Die Initiative dazu ergriff der Geschäftsführer der Stiftung WFJB, Thomas Albrecht. Die Idee stiess beim FCZ auf offene Ohren. Dank einem finanziellen Zuschuss des Spendenfonds des Bärenmoos konnte der dafür notwendige Transport mit dem TIXI-Taxi und dessen Finan-

zierung für ein Jahr sichergestellt werden.

«Meine erste Aufgabe im FCZ-Museum bestand darin, Zeitungsartikel durchzusehen und zeitlich einzuordnen. Im Moment sortiere ich Programmhefte aus den 70er-Jahren», erzählt er. Die Motivation steht dem bedingungslosen FCZ-Fan ins Gesicht geschrieben.

«Allein der Name FCZ freut mich schon! Besonders Spass macht mir der Kontakt mit den Besuchern, die auf mich zukommen und mit mir sprechen.» Wie im Bärenmoos finde er auch beim Leiter des FCZ-Museums, Saro Pepe, immer ein offenes Ohr, wenn er bei der Arbeit nicht weiterkomme und ihm etwa der Name eines Spielers aus früheren Zeiten nicht einfallt.

Alle vier Portraitierten beweisen, dass Menschen mit einer Behinderung ihren Arbeitsalltag mit Motivation und Einsatz bewältigen. Ihre Integration in den Arbeitsalltag ist geglückt. Eine Win-Win-Situation für das Bärenmoos, die Mitarbeitenden und die Bewohner.

Neues Betreuungsangebot der Stiftung WFJB: Begleitetes Wohnen in Bülach

Wer seinen Alltag trotz Behinderung weitgehend selbstständig meistert, sehnt sich früher oder später nach seinen eigenen vier Wänden. Nicht jeder schafft jedoch den Schritt in eine eigene Wohnung ohne Begleitung und Betreuung. Ein neues Angebot der Stiftung WFJB schliesst diese Lücke.

Die Stiftung WFJB erwarb 2012 eine moderne rollstuhlgängige Dreieinhalbzimmerwohnung in unmittelbarer Nähe zum Sechtbach-Huus und zur Aussenwohngruppe (AWG). In dieser findet derzeit ein Pilotprojekt für Begleitetes Wohnen mit einer jungen Bewohnerin der AWG statt.

Während in der AWG an den Wochentagen morgens und abends eine Betreuungsperson anwesend ist, wird Ines W. im Begleiteten Wohnen dreimal wöchentlich betreut; zweimal in der Wohnung und einmal in der AWG, wo sie auch die Möglichkeit hat, an der Gesprächsrunde der Bewohner am Donnerstag teilzunehmen und sich auszutauschen. Im Notfall kann sich die Bewohnerin 24 Stunden am Tag im Sechtbach-Huus melden.

Da die Begleitung nicht mehr täglich erfolgt, ist ein höheres Mass an Eigenverantwortung gefordert. Wichtige Voraussetzungen für das Begleitete Wohnen sind eine eigene Tagesstruktur und das selbstständige Bewältigen der Aktivitäten des täglichen Lebens. So steht Ines W. alleine auf, geht zur Arbeit und bereitet sich ihre Mahlzeiten zu. Ebenso wichtig ist, dass sie regelmässig ihre Medikamente einnimmt und ihre

Therapietermine wahrnimmt. Das Ziel der Begleitung ist wie in allen Wohnangeboten der Stiftung WFJB eine möglichst hohe Selbstbestimmung und Eigenverantwortung der Bewohnerin. Die junge Frau kann also mitbestimmen, in welchen Bereichen sie Unterstützung braucht.

Die intensive Eins-zu-Eins-Betreuung erlaubt es, sehr individuell auf ihre aktuellen Bedürfnisse einzugehen und Fragen oder Unsicherheiten zu klären. Die Bewohnerin und die Betreuungsperson besprechen gemeinsam, welche Aufgaben und Termine anstehen und mit welcher Bezugsperson etwas erledigt werden soll. So bestellte die Bewohnerin vor kurzem mit ihrer Beiständin ein neues GA.

In den zweieinhalbstündigen Betreuungseinheiten wird die Bewohnerin bei gewissen Haushaltsaufgaben wie Grundreinigung, Wäschewaschen, Einkaufen oder Entsorgen unterstützt. Während diese im Sechtbach-Huus vom Ökonomieteam und in der AWG gemeinsam erledigt werden, lernt sie nun diese Aufgaben Schritt für Schritt selbst zu meistern. Darüber hinaus richtet sie ihre Medikamente für die Woche und geht mit der Betreuung ihre Post durch. Die Bewohnerin hat aber auch Gelegenheit, ihren Alltag zu reflektieren und über ihre Gefühle und Wünsche zu sprechen. Dabei kommen auch Themen zur Sprache wie die Situation am Arbeitsplatz oder die Freizeit- und Feriengestaltung.

Wie jeder andere allein lebende Mensch sieht sich Ines W. im Begleiteten Wohnen mit den



Ines W. in ihrem neuen Zuhause

unterschiedlichsten Fragestellungen konfrontiert. Wann gehe ich einkaufen? Was mache ich, wenn mir die Decke auf den Kopf fällt? Wann schaffe ich etwas alleine und wann muss ich mir Rat oder Hilfe holen? Die Betreuung stellt sicher, dass sich die Bewohnerin nicht überfordert.

Die bisherige Bilanz des Pilotprojekts ist durchwegs positiv. Ines W. ist grundsätzlich selbstständig. Natürlich hatte sie wie erwartet auch den einen oder anderen «Durchhänger». Sie musste lernen, vermehrt eigene Strategien für den unmittelbaren Umgang mit Problemen oder Stimmungsschwankungen im Alltag zu entwickeln. Erlebnisse und Fragen, die in der AWG von den Mitarbeitenden aufgefangen wurden, muss sie nun bis zur nächsten Betreuungseinheit alleine überbrücken. Gleichzeitig weckte die neue Wohnlösung die Freude an der Gestaltung ihres Lebensraumes. Ines W. hat das Wohnen als neues Hobby entdeckt. Ihr Wunsch nach mehr Unabhängigkeit ist in Erfüllung gegangen. Und das ist die beste Motivation für den Alltag. In der neuen Wohnung der Stiftung WFJB ist noch ein Zimmer frei!

Neue Kartenkollektion mit künstlerischem Flair

Seit 1999 haben die Bewohnerinnen und Bewohner über 175 Kartensujets entworfen. Sie haben darin Stimmungen, Eindrücke und Gefühle festgehalten und in ihrem ganz persönlichen Stil gestaltet.

Der Erfolg der Kartenkollektion bedeutet für die kreativen Malerinnen und Maler eine grosse Anerkennung für ihre Arbeit. Und natürlich sind sie stolz, wenn sie die qualitativ hochwertigen Karten an Märkten ausgestellt sehen. Bis heute wurden Tausende von Karten verkauft und von treuen Kunden in die ganze Welt verschickt.

Die neuen Motive bestehen einmal mehr durch ihre Vielfalt und Aussagekraft. Sie zeugen für eine lebendige künstlerische Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Sujets, Formen und Farben, welche die Malerinnen und Maler immer wieder neu inspiriert.

Werfen Sie einen Blick in den beiliegenden Prospekt! Die Karten können mit der beiliegenden Karte oder auf www.baerenmoos.ch im Format A5 und A6 bestellt werden. Wir freuen uns auf Ihre Bestellung!

*Karte mit Kerzenmotiv von
Roland Maag*



Rückblick auf das Jubiläumsfest 20 Jahre Bärenmoos

Das Wohnhaus Bärenmoos feierte am letzten Samstag im Juni anlässlich des traditionellen Tags der offenen Tür sein 20-jähriges Jubiläum.

Über 500 Besucher nahmen die Einladung an. Hausführungen und eine Fotoshow mit Eindrücken aus den letzten 20 Jahren erlaubten ihnen, das Wohnhaus und dessen Geschichte näher kennen zu lernen. Das Bärenmoos verwöhnte die Besucher mit allerlei Köstlichkeiten aus der Küche und einer ebenso farbenfrohen wie stimmungsvollen Bilderausstellung der Bewohnerinnen und Bewohner. Für gute Stimmung sorgten die Steelband Puravida und ein kunterbuntes Kinderprogramm.

Der Höhepunkt des Jubiläumsfestes war der Auftritt der Rollisingers. Sie hatten für das Jubiläum eine eigene Textversion zum Song



Die Rollisingers unter der Leitung der Hausleiterin Esther Hilbrands

«Que sera» gedichtet, mit der sie eine phantasievolle Zeitreise in die Zukunft wagten. Ihr Fazit zu den verschiedenen Szenarios war jedoch klar: Das Leben und die Betreuung sollen im Bärenmoos bleiben, wie sie sind!

Wir danken allen, die das Bärenmoos in den letzten 20 Jahren ideell und finanziell unterstützt haben, und freuen uns auf weitere 20 Jahre!