

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 Wohnhuus 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 Wohnhuus 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.

Die Stiftung WFJB 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

HuusNews Nr. 17
September 2013

Inhalt

- Epilepsie: Wenn das Hirn «aus dem Takt» gerät
- Neues Betreuungsangebot der Stiftung WFJB: Begleitetes Wohnen in Bülach
- Interview mit Ines W.: Alleine leben mit Begleitung
- Roland Maag: Arbeit als Teil der Normalität
- Neue Kartenkollektion mit künstlerischem Flair
- Rückblick auf das Jubiläumsfest 20 Jahre Bärenmoos

Agenda

Samstag, 28. September 2013
Herbstfest, ab 11 Uhr
Rankstrasse 30, Kloten

22.–24. November 2013
Weihnachtsmarkt in Bülach

Impressum

Konzept und Inhalt
Stiftung WFJB
Sechtbach-Huus Bülach

Redaktion
Sprache & Kommunikation
Iris Vettiger, 8002 Zürich

Druck
bm druck ag
8185 Winkel

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 die HuusNews 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 Sechtbach-Huus 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.



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!

Interview mit Ines W.: Alleine leben mit Begleitung



Ein eigener Haushalt bringt viele Aufgaben wie Waschen oder Kochen mit sich. Ines W. meistert diese mit einem Lächeln.

Ines W. lebt seit 2006 im Sechtbach-Huus, zuletzt in der Aussenwohngruppe (AWG). Die 28-Jährige arbeitet von Montag bis Freitag im Behindertenwerk St. Jakob in Zürich. Mit dem Pilotprojekt des Begleiteten Wohnens bekam sie die Chance, unabhängiger zu leben. Sie hat den HuusNews erzählt, wie sie sich in der neuen Umgebung eingelebt hat.

Sie haben bis vor drei Monaten in der AWG des Sechtbach-Huus gewohnt. Wie kam es zum Wechsel in die Wohnung an der Gartematt 3?

Ich wollte aus der AWG ausziehen und in einer selbstständigeren Wohnform leben. Eigentlich wollte ich etwas ganz Neues suchen, als Guido Eberhard, der Hausleiter des Sechtbach-Huus, mir das Angebot der Wohnung an der Gartematt 3 machte. Daraufhin habe ich mich dafür entschieden.

Vermissen Sie die AWG und ihre Bewohner? Fühlen Sie sich manchmal einsam in der neuen Wohnung?

Am Anfang war es sehr seltsam für mich, alleine zu wohnen. Jetzt habe ich mich daran gewöhnt und fühle mich wohl in meiner Wohnung. Ich möchte auch nicht mehr in mein altes AWG-Zimmer zurück. Einsam fühle ich mich nicht. An den Wochenenden bin ich meist mit Kollegen und Freunden unterwegs.

Inwiefern hat sich Ihr Tagesablauf seit dem Umzug geändert?

Ich muss mehr selbstständig machen. Zum Beispiel gibt es ohne Einkaufen und Kochen kein Essen!!! Ich habe aber auch mehr Freiheiten.

Welche Herausforderungen hat die neue Betreuungsform?

Ich muss meinen Haushalt selbst führen: Wäsche waschen, putzen, kochen, abwaschen... Die grösste Herausforderung ist für mich, Ordnung in der Wohnung zu halten.

Hatten Sie schon Besuch in Ihrem neuen Zuhause?

Ich hatte schon Besuch von Freunden und Familie.

Kennen Sie Ihre neuen Nachbarn?

Meine Nachbarn kenne ich bisher mehr nur vom Sehen her.

Was macht Ihnen besonders Freude an der neuen Wohnung?

Meine Freiheiten! Ich habe mehr Platz für meine Sachen. Ich koche sehr gerne, auch wenn es manchmal etwas experimentell wirkt. Vor allem geniesse ich es, selbstständiger leben zu können.

Haben Sie Zukunftspläne?

Irgendwann möchte ich so selbstständig wohnen, dass ich nur noch einmal pro Woche «Unterstützung» benötige.

Die neue Wohnung verfügt über zwei Wohnplätze? Mit was für einer Person könnten Sie sich ein Zusammenleben vorstellen?

Ich würde gerne mit einer jungen Frau zusammenleben.

Roland Maag: Arbeit als Teil der Normalität

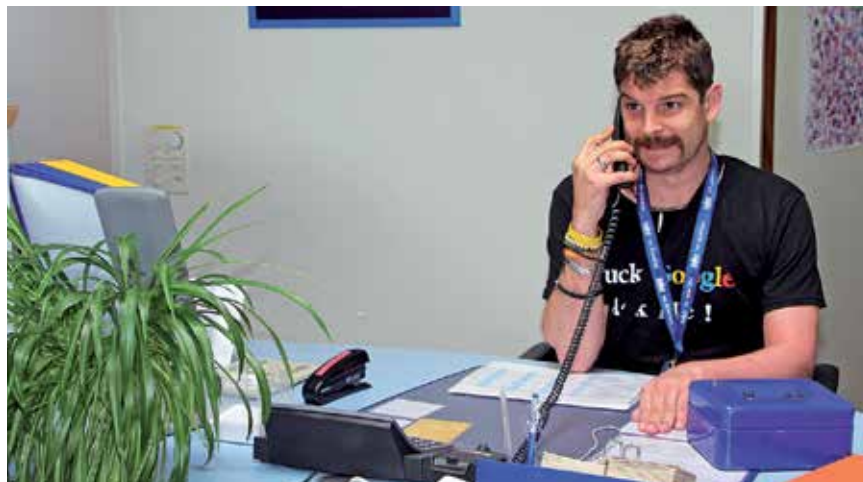
Für Menschen mit einer Hirnverletzung ist der Weg zurück in die Normalität voller Herausforderungen. Eine davon ist es, so bald es die Rehabilitation erlaubt, eine den individuellen Interessen und Fähigkeiten entsprechende Arbeit zu finden. Geschützte Arbeitsplätze (GAP) innerhalb und ausserhalb der Stiftung WFJB geben ihnen die Chance dazu. Roland Maag arbeitet seit 2011 an einem GAP im Wohnhaus Bärenmoos und seit 2013 im FCZ-Museum. Die Huus-News haben mit ihm gesprochen.

Sie arbeiten seit März 2011 im Bärenmoos an der Telefonzentrale und am Empfang. Wie kam es dazu?

Ich wurde von Karin Albrecht angefragt, ob ich Lust hätte, an der Telefonzentrale zu arbeiten. Ich war interessiert und schnupperte drei Wochen bei meiner Kollegin Ursi W. Dabei lernte ich von ihr, Telefongespräche anzunehmen. Ich konnte mir sehr gut vorstellen, das zu machen. Dann bekam ich einen Arbeitsvertrag.

Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus?

In meinem Wochenplan steht genau, wann ich zur Therapie, ins Atelier oder in den Werkpunkt gehe und wann meine Arbeitszeiten an der Zentrale sind. An der Zentrale nehme ich hauptsächlich das Telefon ab und verbinde es weiter. Ich empfangen auch Besucher und Lieferanten und verkaufe Essensbons an die Mitarbeitenden und Olivenöl, Karten und Boutique-Artikel an Anwohner oder Besucher.



Roland Maag, immer mit einem Lächeln, am Empfang im Bärenmoos

Was machen Sie am liebsten? Welche persönlichen Herausforderungen bringt die Arbeit mit sich?

Am schönsten ist es, wenn der Anrufer weiss, wen er sprechen möchte. Dann kann ich nur verbinden. Wenn aber ein Spital oder eine Person, die eine Auskunft will, anruft, muss ich überlegen, bei welchem Anliegen ich das Gespräch an wen weitergebe.

Gibt es Tage, an denen Sie mehr Mühe haben als an anderen?

Nein, eigentlich ist es gleich bleibend. Dienstags fange ich um 7.30 Uhr an, d. h. ich muss schon um 6.00 Uhr aufstehen. Aber mittlerweile geht das ganz gut.

Haben Sie am Telefon schon einmal eine lustige oder kritische Situation erlebt?

Das hat es bis jetzt noch nie gegeben.

Kennen Sie unterdessen viele Leute, die anrufen oder vorbeikommen?

Ja, ich habe durch meine Arbeit viele kennen gelernt, die meisten allerdings nur am Telefon. Wenn die Anrufer dann mal vorbeikommen und ich sie persönlich kennen lerne, finde ich das sehr lässig.

Welche Aufgaben haben Sie im FCZ-Museum?

Am Anfang habe ich Zeitungsartikel über den FCZ durchgesehen und zeitlich sortiert. Im Moment sortiere ich Programmhefte aus den 70er-Jahren nach Nummer.

Was macht Ihnen dort besonders Spass?

Der Name FCZ freut mich schon! Besonders Spass macht mir der Kontakt mit den Besuchern, die auf mich zukommen und mit mir sprechen. Der Museumsleiter, Saro Pepe, ist ein guter Chef. Er hat immer ein offenes Ohr, wenn ich bei der Arbeit nicht weiterkomme, z. B. wenn mir der Name eines Spielers aus früheren Zeiten nicht einfällt.

Neue Kartenkollektion mit künstlerischem Flair

Seit 1999 haben die Bewohnerinnen und Bewohner der Stiftung WFJB 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.sechtbach-huus.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!