

## Rückblick auf Ferien und Bewohnerausflug



*Reisegruppe in Berlin*

Im Mai reisten fünf Bewohner eine Woche nach Berlin. Sie waren begeistert von der geschichtsträchtigen Grossstadt, bewegten sich mit der U-Bahn und besuchten unter anderem das Brandenburger Tor, das Reichstagsgebäude und den Alexanderplatz. Im August verbrachten acht Bewohner eine Woche in Berlingen am Bodensee.

Chillen war angesagt! Sie genossen die Ruhe in der idyllischen Landschaft und erkundeten die nähere Umgebung. Ende September reist eine weitere Gruppe nach Teneriffa.

Ferien sind eine Art Lebenselixier für die Bewohner. Sie bringen in den Stockwerkgesprächen Vorschläge für Ferenziele ein und stimmen im Bewohnerrat darüber ab. Anschliessend treffen sich die Reisegruppen und besprechen, was sie vor Ort unternehmen wollen. Eine Gruppe von Rollstuhlfahrern kann nicht einfach vor Ort einen Ausflug buchen oder mit einem Mietauto in die nächste Stadt fahren. Alle Ausflugsziele und Sehenswürdigkeiten müssen im Voraus erkundet, alle Transportmittel gebucht werden. Das gilt auch für den Bewohnerausflug, der 2017 nach Schaffhausen und an den Rheinfall führte. Auf Wunsch der Bewohner splittete sich die Gruppe auf und nahm das Mittagessen individuell ein.

Städtereisen führen wir mit höchstens fünf Teilnehmenden durch, je nach Anzahl der Anmeldungen an zwei aufeinander folgenden Jahren. Viele Städtehotels können nur eine begrenzte Anzahl Rollstuhlfahrer unterbringen. Ausserdem ist es in Ballungszentren schwierig, sich mit vielen Rollstühlen gleichzeitig zu bewegen. Für Bewohner, die keine grossen Reise Strapazen mehr aushalten, organisieren wir Ferien in der näheren Umgebung, meistens in der Schweiz. Wir reisen in Fahrzeugen der Stiftung WFJB und können so auch Hilfsmittel wie einen Patientenheber mitnehmen. Die Bewohner geniessen die Natur, grillieren am See oder unternehmen eine Schifffahrt. Zwischen den Aktivitäten haben sie genügend Zeit, sich im Hotel zu erholen.

Da wir in den Ferien eine Eins-zu-Eins-Betreuung haben, sind wir für die Durchführung auf Spenden und freiwillige Helfende angewiesen. Wir danken allen Spendern, freiwilligen Helfenden und natürlich auch den Mitarbeitenden, die viel Freizeit und Herzblut investieren, um den Bewohnern in den Ferien individuelle Wünsche zu erfüllen. Da Vorfriede bekanntlich die schönste Freude ist, gibt es bereits wieder Reispläne für 2018!

HuusNews Nr. 29  
September 2017



### Öffentliche Anlässe

**24. – 26. November 2017**  
Bülacher Weihnachtsmarkt  
Wir sind dabei!

**Dienstag, 2. Januar 2018**  
Bächtelen

*Reisegruppe am Bodensee und  
Bewohnerausflug an den Rheinfall*



## Christophe Märki: Bewohnerferien am Bodensee



Christophe Märki am See (links), die Reisegruppe am Bahnhof (rechts oben) und auf dem Schiff (rechts unten)

Ein Glück, dass wir diesen Beitrag nicht unter dem Titel «Wegen Überbuchung ins Wasser gefallen» veröffentlichen müssen. Das Sechtbach-Huus hatte eine bestätigte Reservation im Landhotel Allgäuer Hof in Wolfegg-Altann, die nur vier Wochen vor der Abreise wegen Überbuchung storniert wurde.

Wir hatten grosses Glück, in so kurzer Zeit eine attraktive Alternative zu finden: das Ferienhotel Bodensee der Stiftung Pro Handicap in Berlingen. Dieses liegt an der breitesten Stelle des Untersees, auf der Schweizer Seite in einer idyllischen Landschaft. Die grosszügige Seepromenade und die barrierefreie Infrastruktur boten den perfekten Rahmen für erholsame Ferien und Ausflüge in die nähere Umgebung.

Christophe Märki erzählt den HuusNews, wie es den Bewohnern gefallen hat und was sie alles unternommen haben.

### Wie hat es Ihnen am Bodensee gefallen?

Die Aussicht war sehr schön. Ich glaube, der Bodensee ist der zweitgrösste See – in Mitteleuropa – nach dem Genfersee. Es hatte einen grossen Hotelgarten. Wir haben es genossen, am See zu liegen und hinauszuschauen. Und es gab ein Restaurant, in dem wir jeweils zusammensassen. Wir waren eine lustige Reisegruppe und haben viel gelacht. Wir haben auch gut gegessen. Das gehört einfach zu den Ferien. Ich esse gerne gut, zum Beispiel Fisch, auch wenn ich nicht mehr so viel essen kann wie früher.

### Konnten Sie im Bodensee baden?

Nein, leider konnten wir nicht baden. Es war unmöglich, ins Wasser und dann wieder hinaus zu kommen. Ich bin früher gerne geschwommen. Ich war Rettungsschwimmer, auch wenn ich nie jemanden aus dem Wasser holen musste.

### Was haben Sie unternommen?

Wir haben eine Schifffahrt auf dem Bodensee gemacht. Da haben wir gesehen, wie riesig der See ist. Einmal gingen wir nach Konstanz, wo wir das SEA LIFE besuchten. Ich mache mir zwar nicht allzu viel aus Fischen. Roman und ich haben uns dann auf eine Parkbank gesetzt und den Leuten zugehört. Und den schönen Frauen nachgeschaut, wirft Roman lachend ein. Ein anderes Mal ging eine Gruppe zum Shoppen nach Kreuzlingen. Da ich nicht so gerne shoppe, bin ich lieber am See geblieben.

Schön war, dass wir die öffentlichen Verkehrsmittel nehmen konnten. Der Bahnhof war nahe beim Hotel und es hatte nicht allzu viele Leute. Ich fahre gerne mit dem Zug.

### Was war das Schönste an den Ferien?

Die Aussicht auf den See!

## Die Erfolgsgeschichte von Ines Waeber: ein Jahr danach



*Ines Waeber in einem Strassencafé in Uster*

Ines Waeber verbrachte 22 Jahre ihres Lebens in Institutionen, 12 davon in der Aussenwohngruppe (AWG) des Sechtbach-Huus und im Begleiteten Wohnen der Stiftung WFJB, wo wir sie zuletzt portraitiert haben. Seit einem Jahr lebt die 32-Jährige alleine in Uster.

### **Wie geht es Ihnen in Ihrem neuen Zuhause?**

Es geht mir sehr gut. Mittlerweile kenne ich mich auch in Uster gut aus.

### **Wann haben Sie den Entschluss gefasst, alleine zu leben?**

Es war immer mein Ziel, einmal eine eigene Wohnung zu haben.

### **Wie haben Sie Ihre Wohnung gefunden?**

Ich habe sie über ein Netzwerk gefunden, das mir mein Freund emp-

fohlen hat. Es ist eine grosse Einzimmerwohnung mit Küche und Bad im Parterre. Ich kann mit meinem Elektrorollstuhl ins Haus fahren. In der Wohnung bewege ich mich mit einem Handrollstuhl.

### **Inwiefern unterscheidet sich Ihr Leben heute von jenem im Begleiteten Wohnen?**

Ich habe mehr Verantwortung. Ich muss meine Rechnungen pünktlich bezahlen, die Spitex aufbieten und mich darum kümmern, wenn etwas kaputt geht. Ausserdem muss ich meine Ferien selbst organisieren.

### **Hat Sie das Leben in der AWG und im Begleiteten Wohnen auf das Alleinleben vorbereitet?**

Ich habe in der AWG viel gelernt, z. B. Verantwortung zu übernehmen und unsere Ämtli rechtzeitig zu erledigen.

Wir mussten ja auch für die Wohngruppe einkaufen, kochen usw.

### **Was war die grösste Herausforderung nach Ihrem Auszug?**

Die grösste Herausforderung war der Umzug. Ich musste neue Möbel kaufen und alles so einrichten, dass ich in der Wohnung alleine zurechtkomme. So habe ich jetzt z. B. eine Kommode statt einem Schrank.

### **Kochen Sie selbst?**

Ja, ich koche gerne. Ich habe auch schon Leute zum Essen eingeladen. Was ich für mich brauche, kann ich selbst besorgen. Wenn ich mehr einkaufen muss, begleitet mich die Mutter meines Freundes.

### **Wie geht es mit dem Haushalten?**

Einmal in der Woche habe ich die Spitex, die alles macht, was ich nicht machen kann: Staubsaugen, Böden aufnehmen, das Bett anziehen oder den Abfall hinaustragen. Waschen kann ich selbst. Da ich im Rollstuhl keinen Wäschekorb heben kann, transportiere ich die Wäsche in einem grossen Migros-Beutel.

### **Haben Sie noch weitere Unterstützung?**

Ich habe eine neue Beiständin, die ich einmal im Monat treffe. Ansonsten helfen mir mein Freund, seine Mutter und meine Kollegen.

### **Arbeiten Sie auch in Uster?**

Ja, aber erst seit kurzem. Ich arbeite drei Tage pro Woche im Werkheim Uster in der Montage. Jetzt brauche ich nur noch etwa 15 Minuten mit dem Elektrorollstuhl zur Arbeit. Das ist eine grosse Erleichterung. Als ich noch in Bülach arbeitete, hatte ich über zwei Stunden Arbeitsweg pro Tag.

### Hatten Sie auch schon das Gefühl, dass Ihnen die Decke auf den Kopf fällt?

Nein, ich bin ständig unter Leuten. Mein Freund wohnt auch in Uster, ich arbeite und habe viele Freizeitaktivitäten. Ich mache z. B. Musik am Computer und möchte einmal ein ganzes Lied komponieren.

### Was gefällt Ihnen am besten an Ihrer neuen Lebensform?

Meine Unabhängigkeit. Ich wollte einmal im Leben alleine wohnen. Im Alter werde ich wohl wieder in

einer Institution leben. Im Moment genieße ich es, endlich einmal nicht mehr erklären zu müssen, warum ich etwas wie mache.

### Was ist Ihr nächstes Ziel?

Mein Ziel ist es, alles dafür zu tun, dass ich weiter so leben kann. Es ist ja nicht so, dass ich das Ziel, alleine zu leben, jetzt abhaken kann.

### Was sind Ihre nächsten Pläne?

Ich reise mit drei Kollegen vier Tage nach Berlin. Ich bin die einzige Rollstuhlfahrerin und will un-

bedingt den Elektrorollstuhl mitnehmen, damit mich niemand stossen muss. Das muss ich jetzt selbst organisieren. Da ich aber schon oft geflogen bin, kenne ich den Ablauf. Und natürlich darf ich nicht vergessen, den Stecker zum Aufladen mitzunehmen.

**Frau Waeber, wir danken Ihnen für das Gespräch und wünschen Ihnen viel Glück in Ihrem unabhängigen Leben!**

## Begleitetes Wohnen: ein Schritt auf dem Weg in die Unabhängigkeit



*Ines Waeber beim Haushalten während ihres Aufenthaltes im Betreuten Wohnen*

Wer seinen Alltag trotz Behinderung weitgehend selbstständig meistert, sehnt sich früher oder später nach den eigenen vier Wänden. Die Stiftung WFJB bietet Menschen mit einer Behinderung die Möglichkeit, im Begleiteten Wohnen ein unabhängiges Leben zu testen.

Wichtige Voraussetzungen dafür sind eine eigene Tagesstruktur und das selbstständige Bewältigen des Alltags: Der Bewohner muss alleine aufstehen, zur Arbeit gehen und seine Mahlzeiten zubereiten. Ebenso wichtig ist, dass er regelmässig seine Medikamente einnimmt und seine Therapietermine wahrnimmt. Da die Begleitung nicht mehr täglich erfolgt, ist mehr Eigenverantwortung gefordert.

Wie jeder allein lebende Mensch sieht sich der Bewohner mit den unterschiedlichsten Fragen konfrontiert. Wann gehe ich einkaufen? Wann schaffe ich etwas alleine und wann muss ich mir Rat oder Hilfe holen? Was mache ich, wenn mir die Decke auf den Kopf fällt?

Der Bewohner muss lernen, Haushaltsaufgaben wie Wäschewaschen, Einkaufen oder Kochen Schritt für Schritt selbstständig zu meistern. Die Betreuung stellt sicher, dass er sich dabei nicht überfordert.

Die Eins-zu-Eins-Betreuung im Begleiteten Wohnen erlaubt es, auf aktuelle Bedürfnisse und Unsicherheiten einzugehen. Der Be-

wohner und die Betreuungsperson besprechen gemeinsam, welche Aufgaben und Termine anstehen. Die Betreuungseinheiten bieten dem Bewohner ferner einen Raum, um den Alltag zu reflektieren und über seine Gefühle zu sprechen. Dabei kommen auch Themen wie die Situation am Arbeitsplatz oder die Freizeit- und Feriengestaltung zur Sprache.

Um alleine leben zu können, muss der Bewohner vermehrt eigene Strategien für den Umgang mit Problemen oder Stimmungsschwankungen im Alltag entwickeln. Erst wenn er in allen Bereichen selbstständig ist, kann er den Schritt in die Unabhängigkeit wagen.

## Epilepsie: das Gewitter im Kopf

Viele von uns kennen epileptische Anfälle nur aus dem Kino und assoziieren diese mit Muskelzuckungen und Schaum vor dem Mund. Was genau bezeichnet man als Epilepsie und wer ist davon betroffen?

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.

Epileptische Anfälle sind Störungen des Gehirns aufgrund kurz dauernder vermehrter Entladungen von Nervenzellen. Dieser Vorgang wird zuweilen als «Gewitter im Kopf» beschrieben.

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 spricht man, 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, 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 ganz unterschiedlich aussehen. Sie können mit heftigen Zuckungen einher-

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

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

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



Weitere Informationen finden Sie auf [www.epi.ch](http://www.epi.ch).

### Was man tun soll

#### Während des Anfalls:

- Ruhe bewahren, auf die Uhr schauen
- Betroffenen aus Gefahrenzone bringen, gefährliche Gegenstände entfernen, Brille abnehmen, Kleidung lockern, weichen Gegenstand unter den Kopf schieben

#### Nach dem Anfall:

- Betroffenen in «stabile Seitenlage» bringen, um die Atemwege von Speichel und Erbrochenen freizuhalten bzw. zu befreien
- Betroffenen nicht allein lassen
- Arzt oder Krankenwagen rufen, wenn mehrere Anfälle hintereinander auftreten, ohne dass der Betroffene zwischendurch zu sich kommt, wenn der Anfall länger als 10 Minuten dauert und/oder Verletzungen oder sonstige Komplikationen auftreten

### Was man NICHT tun soll

#### Während des Anfalls:

- auf den Betroffenen einreden, ihn schütteln, an Armen und Beinen festhalten oder wegziehen, die verkrampften Hände öffnen oder versuchen, den Betroffenen «wiederzubeleben»
- Betroffenen in stabile Seitenlage bringen
- dem Betroffenen Antiepileptika oder sonstige Medikamente einflössen
- dem Betroffenen Gegenstände zwischen Ober- und Unterkiefer schieben

## Bewohnerportrait: der Bülacher Informatiker Roman Hanhart

Roman Hanhart kam über das Wohnhuus Meilihof ins Sechtbach-Huus. Der Informatiker erlitt im Oktober 2015 einen Hirnschlag, kam nach der Erstversorgung ins Universitätsspital Zürich und danach in die Rehaklinik Zihlschlacht. Als sich abzeichnete, dass er nicht mehr nach Hause konnte, suchte der Sozialdienst gemeinsam mit ihm nach einer Anschlusslösung.

Im Januar 2016 zog Roman Hanhart im Meilihof ein. Der 52-jährige Bülacher wusste, was auf ihn zukam. Nach einer Hirnblutung im Jahr 2011 hatte er es geschafft, wieder selbstständig zu leben und zu arbeiten, musste in der Folge aber viele Aktivitäten aufgeben oder reduzieren.

Eines Tages fragte ihn seine Bezugsperson im Meilihof, ob er nicht wieder in Bülach leben möchte. Im Sechtbach-Huus kann er nicht nur in der Altstadt spazieren, sondern auch einkaufen oder etwas trinken gehen. *«Wenn ich in der Stadt unterwegs bin, sehe ich auch Menschen, die ich von früher kenne. Einmal traf ich meine ehemalige Coiffeuse.»*

Gemeinschaft bedeutet ihm viel. Im Laufe seines Lebens engagierte er sich für unterschiedliche Vereinigungen. *«Als ich in meinem Verein einen gehörlosen Kollegen hatte, lernte ich die Gebärdensprache, um mich mit ihm unterhalten zu können.»* Heute lebt er in der Wohngruppe Alpha und fühlt sich wohl. Laut Roman teilen die Mitbewohner seinen Humor und lachen gerne, auch über seine Witze. Der kommunikative Bülacher bringt sich aktiv ein und erzählt guter Laune aus dem Alltag.

Roman ist Fussgänger und ist motorisch fit. Er macht regelmässig



Roman Hanhart in den Bewohnerferien am Bodensee

Physio- und Ergotherapie und geht spazieren, um den Kreislauf anzuregen. Auf den ersten Blick scheint er sehr selbstständig. Während seine Orientierung wieder besser geworden ist, bereiten ihm komplexere Handlungsabläufe und das Kurzzeitgedächtnis nach wie vor Mühe. *«Wenn ich das Thema wechsle, vergesse ich, worüber wir vorher gesprochen haben.»*

Am liebsten beschäftigt er sich mit seinen zwei Computern. Er hat 15 Jahre als Informatiker im Spital Bülach gearbeitet. *«Der Chefarzt der Chirurgie sagte immer zu mir, schauen Sie, dass Sie den Apparat zum Laufen bringen!»,* erzählt Roman lachend. Während er früher als Systemadministrator alles im Griff hatte, muss er heute Vieles nachschlagen.

*«Das Schwierigste an meiner Situation war zu akzeptieren, dass ich Vieles nicht mehr machen kann.»* Er ist sich jedoch bewusst, dass beim zweiten Vorfall alles hätte viel schlimmer kommen können. *«Ich hatte eine Armee an Schutzengeln. Ich konnte noch gehen, sprechen und dank der REHA Vieles wieder erlernen. In Zielschlacht liessen sie mich nicht einmal alleine ins Café. Heute kann ich mich in Bülach wieder frei bewegen.»*

Dank seinem natürlichen Umgang mit den verbleibenden Einschränkungen bleibt der Kontakt zu seinen Mitmenschen natürlich und interaktiv. Trotzdem musste er feststellen, dass nicht alle Menschen in seinem Umfeld mit seiner neuen Lebenssituation klarkommen. Und es macht ihn traurig, dass sein Sohn darunter leidet.

Roman Hanhart hat das Beste aus dem doppelten Schicksalsschlag gemacht. Und das obwohl er nach dem ersten Vorfall das Gefühl hatte, er könnte keinen zweiten mehr verkraften.

### 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