

Aktuelles rund um das Wohnhuus Bärenmoos

Der Weg zurück zur Selbstständigkeit



Hildegard Vonmoos war Hausfrau und Mutter von vier Kindern. Als diese grösser waren, arbeitete sie bei der Staatsanwaltschaft Luzern. Sie war eine selbstständige, unabhängige Frau, die mit beiden Beinen im Leben stand. Sie war immer in Bewegung, ging mit dem Velo einkaufen, besuchte gerne Konzerte und liebte es zu tanzen. Die quirliche Luzernerin war viel auf Reisen, besuchte unter anderem Kanada und Australien. Als aufgeschlossene, kontaktfreudige Person kam sie überall schnell mit Menschen ins Gespräch.

Eines Tages verspürte sie starke Kopfschmerzen, rief ihren Partner an und sagte ihm: «Mir geht es sehr schlecht, ich glaube ich sterbe.» Er fand sie bewusstlos am Boden und bot umgehend die Sanität auf. Zunächst brachte man sie ins Spital Luzern, wo man infolge einer schweren Hirnblutung um ihr Leben bangte. Weitere Stationen waren Aarau, wo sie operiert wurde, und die Rehab Basel.

Eine Freundin erzählte ihr von der REHA-Wohngruppe im Bärenmoos. «Ich hatte Glück, dass ich einen Wohnplatz bekam.» Die ersten Wochen waren jedoch schwierig. Hildegard sprach mit niemandem, war völlig in sich gekehrt. Erst langsam gelang es den Mitarbeitenden und den Mitbewohnern, sie aus ihrer Apathie herauszulocken. Dank dem individuellen Förderprogramm konnte sie ihre Mobilität, Orientierung und Kommunikation entscheidend verbessern. Heute kann sie wieder alleine aufstehen, duschen und sich ankleiden. Sie findet den Weg in den Aufenthaltsraum zum Mittagessen, kann zweihändig essen und dank der Therapie des Gesichtsfeldausfalls auch wieder sehen, was auf ihrem Teller liegt. Mobilität und Beweglichkeit sind ihr sehr wichtig. «Ich gehe ins Altersturnen im Serata und mache Feldenkrais-Übungen, um die Koordination zu verbessern.» Nach langem Üben kann sie auch wieder telefonieren und Messages versenden.

Hildegard hat nach einer langen Leidenszeit neuen Lebensmut gefunden. Sie schildert mit viel Humor, wie sie die Schwierigkeiten im Alltag meistert. Die erfreuliche Wende verdankt sie nicht zuletzt einer positiven Haltung: «Ich orientiere mich bewusst an den wiedergewonnenen Ressourcen und nicht an den Defiziten», sagt sie. Inzwischen besucht sie auch wieder Konzerte wie jenes von Mundartsänger Adrian Stern im KKL oder geht mit ihrem Partner am See spazieren. Viele Beziehungen überleben einen solchen Schicksalsschlag nicht. «Ich hatte Glück und bin sehr dankbar dafür.»

SprungBrett Nr. 51
September 2017

Öffentliche Anlässe

Freitag, 3. November 2017
Bärenmoos-Beiz «Wild»,
ab 18.30 Uhr
(Anmeldung erforderlich)

Freitag, 8. Dezember 2017
Stand am Weihnachtsmarkt
in Thalwil

Vorankündigung

25 Jahre Bärenmoos

Samstag, 30. Juni 2018

Grosses Jubiläumsfest in Oberrieden für
Oberriedner, Freunde und Gönner
des Bärenmoos auf dem Areal
des Schulhauses Pünt

Neue Kartenkollektion

Werfen Sie einen Blick in den
beiliegenden Prospekt!



Rehabilitationswohngruppe für Menschen mit einer Hirnverletzung

Eine Hirnverletzung bedeutet: Nichts ist mehr, wie es einmal war. Viele Betroffene brauchen nach einem Aufenthalt in einer Akut- oder Rehaklinik weitergehende Rehabilitation. Die REHA-WG im Bärenmoos bietet ihnen ein individuelles Förderprogramm, bei dem die selbstständige Bewältigung des Alltags im Zentrum steht. Während ihres maximal 18-monatigen Aufenthaltes lernen die Bewohner, ihre neue Lebenssituation Schritt für Schritt zu bewältigen.

duelles Förderprogramm, Erweiterte Schwerpunkte und Vorbereitung auf den Austritt. Die Zielsetzungen des Förderprogramms variieren je nach den kognitiven und motorischen Möglichkeiten der Bewohner. Diese werden schrittweise angeleitet, wieder die Verantwortung für ihren persönlichen Tagesablauf zu übernehmen. Ein wichtiges Thema gegen Ende des Aufenthaltes ist die realistische Selbsteinschätzung.

Betroffene oft eine beinahe unüberwindbare Hürde dar.

Zusammenleben und Freizeit

Jeder Bewohner hat eine feste, auf ihn angepasste Tages- und Wochenstruktur. Dazu gehört auch, dass er Aufgaben für die Gemeinschaft wie Aufräumen oder Tischdecken übernimmt. Ausserdem üben die Bewohner an einem gemeinsamen Wochenende im Monat, Freizeitaktivitäten zu planen.



Ein WG-Bewohner in seinem Zimmer beim Schlagzeugspielen (links), Bewohner trainieren an Giger-MD-Übungsgeräten

In der REHA-WG haben die Bewohner die Möglichkeit, sich in einem Einzelzimmer individuell einzurichten und sich wieder eine Privatsphäre zu schaffen. Im geschützten Rahmen der Wohngruppe lernen sie, sich an ihre neuen Möglichkeiten und Grenzen heranzuwagen. Das Ereignis der Hirnverletzung erfordert eine Neueinschätzung der eigenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Bedürfnisse. Dieser Prozess wird in der REHA-WG unter Berücksichtigung des bisherigen Werdeganges, des sozialen Umfeldes und der individuellen Ressourcen begleitet.

Vier Phasen der Rehabilitation

Die Rehabilitation in der REHA-WG umfasst vier Phasen, deren Grenzen fließend sind: Einleben, Indivi-

Fachübergreifendes Team

Die Bewohner werden während des Aufenthaltes von einem fachübergreifenden Team gefördert und durch den Alltag begleitet. Jeder Bewohner hat ferner eine Bezugsperson, die auch den Kontakt mit Angehörigen, Ärzten und Therapeuten sicherstellt.

Alltag in der WG

Der Alltag in der WG bietet den Betroffenen ein Lernfeld für die verschiedenen Aktivitäten des täglichen Lebens: Körperpflege, Treppe steigen, Einkaufen, Kochen und vieles mehr. Während die einen Sprech- oder Hirnleistungstraining machen, trainieren andere ergo- oder physiotherapeutische Übungen. Was für Aussenstehende einfach aussieht, stellt für

Folgen einer Hirnverletzung

Diese sind oft **vielfältig** und abhängig davon, in welcher Region im Gehirn die Nervenzellen verletzt sind. Zu den **körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen** kommen oft **Verhaltensveränderungen** hinzu.

Neben **sichtbaren** gibt es auch **unsichtbare** Beeinträchtigungen. So können Betroffene z. B. Mühe mit der Aufmerksamkeit haben, schnell ermüden oder gestresst reagieren. Sie können Schwierigkeiten haben, sich zeitlich und örtlich zu orientieren, Gedanken nachzuvollziehen oder eigene Fehler einzusehen.

SeitenWechsel im Bärenmoos

SeitenWechsel ist ein Programm der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG), das Führungskräften neue Lern- und Erfahrungsfelder vermittelt und als anerkanntes Weiterbildungsangebot den Austausch zwischen Wirtschaft und Sozialwesen fördert. Das Wohnhaus Bärenmoos nimmt seit 1999 am Programm SeitenWechsel teil.

Die Grundidee ist einfach: Führungspersonen aus Wirtschaft und Verwaltung, aus Industrie-, Handels- und Dienstleistungsbetrieben arbeiten eine Woche lang in einer sozialen Institution.

Der Umgang mit Menschen und mit Zeit ist völlig anders als in ihrem Berufsalltag. Das neue und fremde Umfeld fordert und fördert soziale

Kompetenz und Verantwortung, Kommunikationsfähigkeit und Sensibilität.

Bisher verbrachten mehr als 50 SeitenWechsler eine Woche im Wohnhaus Bärenmoos. Viele von ihnen sind dem Bärenmoos verbunden geblieben, besuchen die Bärenmoos-Beiz oder unterstützen das Wohnhaus als Spender.

Im Gespräch mit SeitenWechsler Hans Peter Bär



Hans Peter Bär mit zwei WG-Bewohnern

Wie sind Sie zum Projekt SeitenWechsel gekommen?

Ich bin über ein Führungsprogramm der UBS zum Projekt SeitenWechsel gekommen. Als sich das Bärenmoos an einer Informationsveranstaltung mit diversen Institutionen vorstellte, wusste ich sofort, dass ich meinen Einsatz in der REHA-WG leisten wollte.

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

Bis zu meinem Einsatz im Bärenmoos hatte ich keinerlei Berührungspunkte mit Menschen mit einer Behinderung oder einer Hirnverletzung. Ich wollte mich bei meinem sozialen Einsatz in einem für mich neuen Umfeld engagieren, in dem ich viel lernen und mich persönlich weiterentwickeln konnte.

Wie wurden Sie im Wohnhaus Bärenmoos aufgenommen?

Ich wurde sehr freundlich aufgenommen. Am ersten Morgen durfte ich gleich mit den Bewohnern früh-

stücken. Das war eine besondere, zunächst aber etwas irritierende Erfahrung, da für einige Bewohner ganz alltägliche Handlungen wie Getränke einschenken, Schlucken oder Sprechen grosse Herausforderungen darstellten. Ich bemerkte sofort, dass sich die Welt im Bärenmoos anders und langsamer dreht als in meinem gewohnten Umfeld.

Welche Aufgaben haben Sie während Ihres Einsatzes übernommen?

Ich habe die Bewohner bei unterschiedlichen Aktivitäten im Alltag unterstützt. Franziska Baumberger, die Ressortleiterin der REHA-WG, hat meine Einsätze geplant und mich darauf vorbereitet.

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 Liegegiger unterstützen. Am Nachmittag begleitete ich jeweils Bewohner im Rollstuhl ins Dorf, wo wir gemeinsam einen Kaffee tranken oder ein Eis assen.

Hatten Sie ein besonderes Erlebnis mit einem Bewohner?

Es ist schwierig, ein besonderes Erlebnis hervorzuheben. Eines hat mir gezeigt, dass man nicht überall mit dem gleichen Verständnis rechnen kann.

Eine Bewohnerin im Rollstuhl, die in Folge eines Schlaganfalles grosse Schwierigkeiten beim Gehen und ein eingeschränktes Gesichtsfeld hat, wollte beim Einkaufen im Coop der Übung halber einige Schritte machen und ihre Produkte selbst aus dem Regal nehmen. Ein nicht ganz einfaches Unterfangen, insbesondere dann nicht, wenn eine andere Kundin plötzlich mit dem Einkaufswagen vor ihr steht und ihr demonstrativ zu verstehen gibt, dass sie gefälligst aus dem Weg gehen soll.

Da man Menschen mit einer Behinderung – leider oder zum Glück – nicht immer ansieht, welche Einschränkungen sie haben, kann es zu sehr spannungsgeladenen Situationen kommen.

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

Mein Einsatz hat mir deutlich gezeigt, dass die Bewohner im Bärenmoos Menschen wie du und ich sind, bei denen zu irgendeinem Zeitpunkt in ihrem Leben ein unglückliches und lebensveränderndes Ereignis eingetroffen ist. Man sollte keine Berührungsängste oder Vorurteile gegenüber Menschen mit einer Behinderung haben, sondern diesen mit Offenheit, Interesse und Neugierde begegnen.

Ich persönlich durfte im Bärenmoos wertvollen Menschen begegnen, die Humor und Gefühle sowie eine – teilweise sehr starke – eigene Meinung haben. Wie alle



Die Bewohner der REHA-WG beim «Zmorge»

Menschen haben auch sie ein Bedürfnis nach Wertschätzung, einem respektvollen Umgang mit ihnen und nach Anerkennung.

Was hat der Seitenwechsel Ihnen persönlich gebracht?

Die Erfahrung hat meine Einstellung zum Leben 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.

Würden Sie das Projekt Seitenwechsel weiterempfehlen?

Ich würde diese Frage auf jeden Fall mit «Ja» beantworten. Teilnehmende müssen allerdings bereit sein, ihre Komfort-Zone zu verlas-

sen, sich auf neue Situationen einzulassen und unvoreingenommen und offen an die Woche heranzugehen.

Für mich war diese Woche eine bereichernde Erfahrung, welche ich nie mehr vergessen werde. Ich bin meinem Arbeitgeber UBS sehr dankbar, dass auch in Zeiten von Kosteneinsparungen und Performance-Druck soziale Projekte weiterhin einen festen Bestandteil in der Weiterbildung und Persönlichkeitsförderung von Mitarbeitenden bilden.

Hans Peter Bär ist Bankangestellter in leitender Position. Er ist verheiratet und Vater von drei Kindern.

Das vollständige Interview mit Hans Peter Bär finden Sie auf unserer Webseite:

www.baerenmoos.ch

Der SeitenWechsel aus Sicht der Bewohnerin Hildegard Vonmoos

Wie sehen Sie als Bewohnerin das Projekt SeitenWechsel?

Ich finde das Projekt SeitenWechsel etwas sehr Schönes. Es ist toll, dass Menschen wie Hans Peter Bär den Mut haben, ins Bärenmoos zu kommen und sich mit einer ganz fremden Welt auseinanderzusetzen. Im Unterschied zu mir machen sie das freiwillig.

Wie haben Sie Hans Peter Bär als SeitenWechsler erlebt?

Er war sehr offen und herzlich. Man spürte, dass er den Einsatz gerne leistet und sich im Wohnhaus Bärenmoos wohlfühlt.

Bei welchen Aufgaben hat er Sie unterstützt?

Hans Peter ging mit mir zum Einkaufen, z. B. für das Abendessen in der WG. Einmal liess ich meinen Hut im Zimmer liegen und er holte ihn mir. Er begleitete mich auch ins Atelier. Ich dachte eigentlich immer, dass ich nicht malen kann. Er ermunterte mich dazu, es doch ein-

mal zu versuchen. Als es später eine Kunstkarte mit einem meiner Bilder gab, wollte ich sie ihm unbedingt zustellen. Er hat sich darüber gefreut und mir sehr nett zurückgeschrieben.

Worin unterscheidet sich diese Begleitung durch einen SeitenWechsler von der Betreuung durch einen Mitarbeitenden?

Im Unterschied zu den Mitarbeitenden, die immer genau wissen, was sie mit uns noch erledigen müssen, hatte Hans Peter Zeit. Für mich war es schön, mit jemandem zu plaudern. Wir haben über unsere Familien und über Zeitungsartikel gesprochen. Ich erzähle gerne Geschichten und er hat mir zugehört. Manchmal erzähle ich auch zweimal dieselbe. Wir haben viel zusammen gelacht!

Meine Mitbewohner haben sich gefreut, wenn sie mit ihm Spiele oder Kreuzwort machen konnten. Er hat sich auf jeden von uns eingelassen.



Ein WG-Bewohner geht zum Frühstück

Inwiefern profitieren die SeitenWechsler Ihrer Meinung nach von der Erfahrung?

Ich hoffe, der SeitenWechsel hilft den Managern, den Druck im Alltag zu relativieren. Ich denke, es tut ihnen gut, wenn einmal alles etwas langsamer geht. Vielleicht können sie so auch ein Burnout verhindern.



Die Bewohner der REHA-WG mit Hans Peter Bär

TagesSeitenWechsel: ein etwas anderer Workshop für Siemens



Workshop-Teilnehmende beim Zubereiten des Fruchtsalates (links) und beim Rollstuhlschieben (rechts)

Sechs Mitarbeitende der Firma Siemens haben im Februar 2017 einen TagesSeitenWechsel im Bärenmoos absolviert. Die Voraussetzungen dafür waren Offenheit gegenüber Menschen mit einer Körperbehinderung, das Interesse, einen Tag mit ihnen zu verbringen, und so banal das klingen mag, die Bereitschaft einen Rollstuhl zu schieben.

Das abwechslungsreiche Tagesprogramm gab den Teilnehmenden einen intensiven Einblick in die Organisation und Infrastruktur des Wohnhaus Bärenmoos, in die ganzheitliche Betreuung der Bewohner und dank der persönlichen Begegnung mit diesen auch in ein Leben mit einer Körperbehinderung. Nach der Vorstellung des Bärenmoos, der Stiftung WFJB und des Qualitätsmanagementsystems nahmen die Teilnehmenden zunächst einen Augenschein bei einem Rundgang durchs Haus.

Im Anschluss daran erwartete sie Franziska Baumberger, Ressortleiterin der REHA-Wohngruppe, im Aufenthaltsraum zu einem ersten praktischen Experiment. Ziel

war es, gemeinsam mit Bewohnern einen Fruchtsalat zuzubereiten, und zwar unter der Annahme einer Halbseitenlähmung.

Dabei wurde ihnen schnell klar, wie schwierig das Schneiden von Früchten mit nur einer Hand ist. Beim gemeinsamen Mittagessen konnten die SeitenWechsler dann gleich beobachten, dass die Einnahme des Fruchtsalates für Menschen mit einer Behinderung ebenfalls eine grosse Herausforderung darstellen kann.

Am Nachmittag stand ein Hirnleistungstraining auf dem Programm. Letzteres gehört für Menschen mit einer Hirnverletzung zum Alltag. Bei Kaffee und Kuchen mit den Bewohnern hatten die Siemens-Mitarbeitenden Gelegenheit, mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Es blieb genügend Zeit für einen Spaziergang durch Oberrieden. Schnell wurde ihnen bewusst, dass man das Rollstuhlschieben üben muss und es schon bei leichter Steigung viel Kraft erfordert.

Die Besucher zeigten sich in der

Feedback-Runde beeindruckt von ihrem TagesSeitenWechsel. Während die meisten in ihrem Arbeitsalltag die Aufgaben unter Zeitdruck erledigen, geben im Betreuungsalltag der Bewohner und seine Behinderung das Tempo an. Die daraus folgende Entschleunigung war für die Workshop-Teilnehmenden ebenso ungewohnt wie die reibungslose Umsetzung der Kommunikationsprozesse in der flachen Hierarchie über viele Schnittstellen hinweg.

Impressum

Konzept und Inhalt:

Stiftung WFJB,
Wohnhaus Bärenmoos,
Oberrieden

Redaktion:

Sprache & Kommunikation,
Iris Vettiger, Zürich

Druck:

Künzler Druck GmbH, Thalwil

Verpackung durch die
Bewohnerinnen und Bewohner