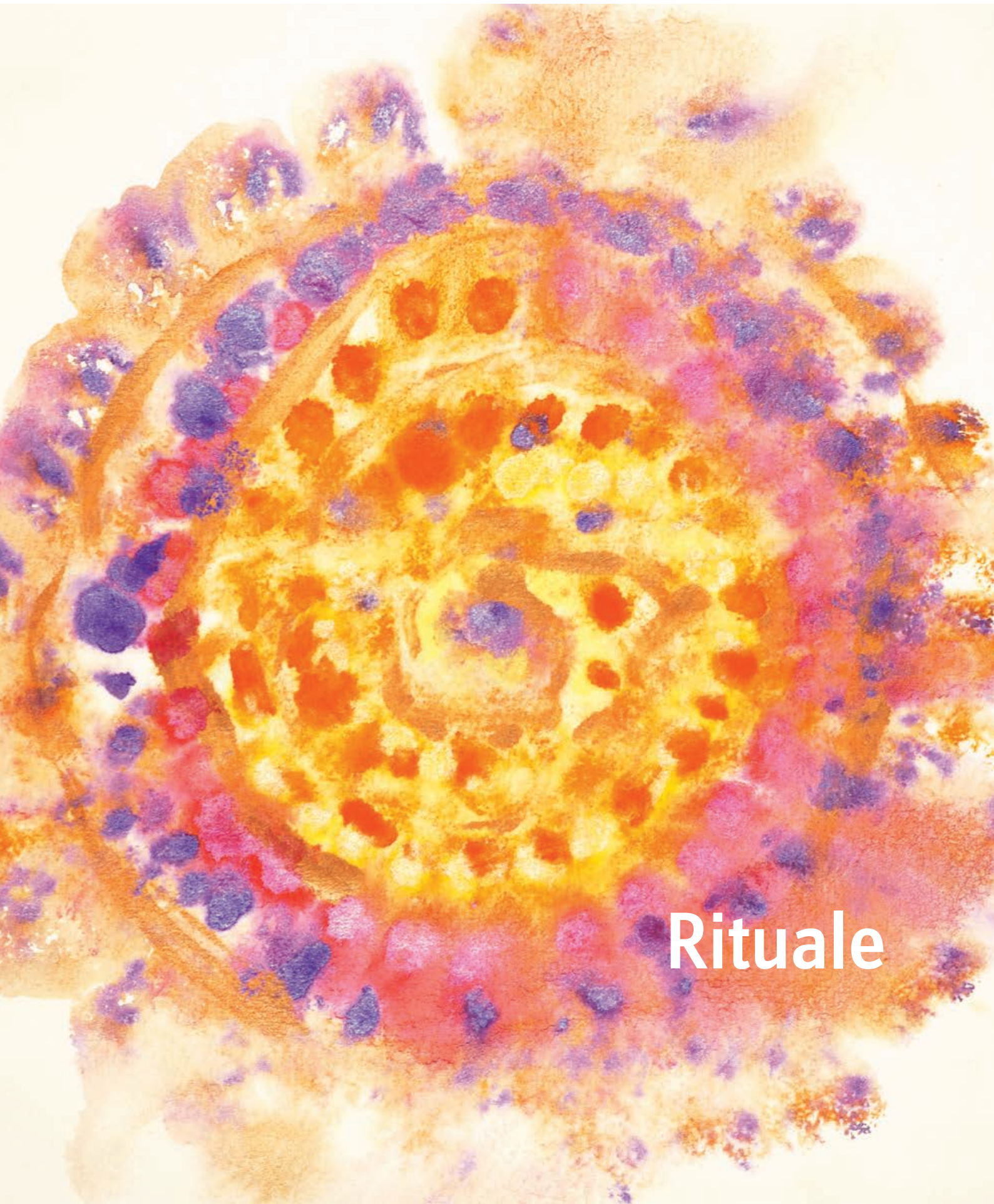


austausch



Zeitschrift der Stiftung für Ganzheitliche Betreuung Nr. 73 Juni 2018



Rituale

Inhalt

Stiftung für
Ganzheitliche
Betreuung



Editorial

Renato Stampa Gewohnheit oder Ritual? 3

Aktuell

André Lorenz Im Zeichen der Teilhabe 4

Aus den Stiftungsbereichen

Schwerpunkt

Richard Iten Redestab und Feuer 8

Die bunte Tapete

10

Schwerpunkt

Gespräch «Rituale können befreien» 12

Persönlich

Achtsam sein 15

Kolumnen

Manuela Jahn Hallo kleine Elfe Rucka: Das Jahreszeit-Ritual 16

Melanie Keiser Aus meinem Leben: Zweite Schwangerschaft 16

Tipps

17

Da war doch noch was

18

Comic

19

Titelseite Bild von Luise Horat

Wohnheime

Haus zum Birkenhof, Wolfhausen

Haus zum Buchenhof, Rüti

Haus zum Kastanienbaum, Hombrechtikon

Wohngruppen

Wohngruppe zum Flieder, Fehraltorf

Wohngruppe zur Akazie, Hinwil

Wohngruppe zur Erle, Pfäffikon

Wohngruppe zur Linde, Rüti

Wohngruppe zur Magnolie, Hinwil

Wohngruppe zur Weide, Tann

Produkte und Dienstleistungen

CLEANies, Hombrechtikon

D&L, Rüti

Hauswart Team Rüti

Manifattura Caffè Opera, Rüti

Oase Bio-Bistro, Rüti

Paradies-Dorflädeli, Hombrechtikon

Pomp & Gloria, Hombrechtikon

Portulac, Fehraltorf

Verde Blumenzauber, Wolfhausen

Werkstatt Team Bubikon

Wohnen mit Service im Bruggacher, Rüti

Impressum

Der Austausch – die Zeitschrift von und für Menschen aus der Stiftung für Ganzheitliche Betreuung und weitere Interessierte – erscheint Anfang Februar, Juni und Oktober

Herausgeberin

Stiftung für Ganzheitliche Betreuung,
Postfach 717, 8630 Rüti, Fon 055 251 04 00,
info@sfgb.ch, www.sfgb.ch

Redaktion

Daniel Ackermann, Nadine Bögli,
Christine Fuhrmann, Thomas Meier,
Max Mojon, Fränzi Pfiffner, Tatiana Sardone,
Renato Stampa (Leiter)

Grafisches Konzept

atelierfehr, Uster

Layout

Renato Stampa

Druck

Druckerei Sieber AG, Hinwil

Versand

D&L, Rüti



Gewohnheit oder Ritual?

Rituale spielen in unserem Leben eine wichtige Rolle. Da gibt es diejenigen religiösen oder nichtreligiösen Rituale, welche entscheidende Wendepunkte im Dasein eines Menschen markieren, zum Beispiel Geburt und Tod, Taufe und Hochzeit, Aufnahme- und Abschlussfeier. Aber auch unser Alltag ist von individuellen, zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Ritualen geprägt, etwa Aufstehen und Schlafengehen, Begrüssung und Verabschiedung, Essen und Trinken. Was ist all diesen Handlungen gemeinsam, oder anders gefragt: Was genau ist eigentlich ein Ritual?

Wenn wir die verschiedensten Rituale analysieren, fallen zwei Merkmale auf, die immer anzutreffen sind: Zum einen haben Rituale einen festen, zeitlich von anderen Handlungen abgegrenzten Ablauf. Das heisst, sie folgen bestimmten Regeln und haben sowohl einen Anfang als auch ein Ende. Zum anderen sind Rituale durch einen hohen Symbolgehalt gekennzeichnet. Das bedeutet, sie weisen symbolisch auf einen Sinn hin, der jenseits der blossen Handlung liegt. Dieser Symbolgehalt mag bei feierlichen Zeremonien offensichtlicher sein als bei unseren Alltagsritualen. Doch auch beispielsweise mein persönliches tägliches Verhalten jeweils nach dem Erwachen – Dehnübungen, Morgenessen, Rasieren und Duschen in möglichst immer derselben Reihenfolge – dient eben nicht nur der Körperpflege und der Ernährung, sondern darüber hinaus auch der inneren Stärkung und Vorbereitung auf den Tag.

Ihr Symbolgehalt ist nun gerade das, was Rituale von Gewohnheiten unterscheidet. Daraus muss aber keineswegs abgeleitet werden, Gewohnheiten seien generell schlecht. Sie können uns im Alltag durchaus entlasten. Und wie Rituale vermitteln auch Gewohnheiten Orientierung und Sicherheit. Vielleicht ist bei Gewohnheiten die Gefahr grösser, dass sie zum Zwang werden, weil wir sie unbewusst vollziehen. Rituale dagegen führen wir bewusst durch und wir sind darum auch eher in der Lage, sie zu verändern oder aufzugeben, wenn sie uns nicht mehr weiterbringen. Die Grenze zwischen Ritual und Gewohnheit ist jedoch fließend. Sinnentleerte Rituale können zu Gewohnheiten verkommen. Und aus Gewohnheiten können Rituale werden – durch Achtsamkeit!

Diese und weitere Aspekte des Rituals werden im vorliegenden Heft vertieft. Ich wünsche eine erfreuliche Lektüre!

Renato Stampa, Redaktionsleiter

Berichtigung: Öffnungszeiten Jonas Treff

Bei den Hinweisen zum Jonas Treff im Kontakt-Tipp auf Seite 17 der letzten Ausgabe (Nr. 72 vom Februar 2018) hat sich ein Fehler eingeschlichen: Das Angebot für Menschen mit psychischen Belastungen findet nicht wie angegeben jeweils Dienstag und Freitag, sondern Dienstag und Donnerstag von 14 bis 17.30 Uhr im Evang. Zentrum an der Zürcherstrasse 14 in Rapperswil statt.

Im Zeichen der

Teilhaben heisst, dass die Menschen, die wir begleiten, ihre Lebens- oder Arbeitswelt mitbestimmen, -gestalten und -verantworten. Darauf richtet sich die Stiftung in einem fundierten und herausfordernden Prozess aus.



André Lorenz Leiter
Projekt Teilhabe 2020

Im Sommer 2016 startete das Projekt «Arbeits- und Tagesstättenangebot 2020». Dabei entschied sich die Geschäftsführung für eine unabhängige, externe, vielleicht auch unbequeme, teilhabeorientierte Evaluation durch Prof. Daniel Oberholzer von der Fachhochschule Nordwestschweiz. Dies nicht zuletzt deshalb, weil die Stiftung sich mit dem Thema Teilhabe vertieft auseinandersetzen wollte. Hintergrund ist die von der Schweiz ratifizierte Uno-Behindertenrechtskonvention, die eine inklusive Gesellschaft fordert. Da dies Grenzen hat und es auch in Zukunft soziale Institutionen wie die unsere brauchen wird, sind wir gefordert, unsere Angebote so normalisiert und teilhabeorientiert wie möglich auszurichten.

Arbeits- und Tagesstättenangebote durchleuchtet

Mit der tatkräftigen Unterstützung durch die betroffenen Bereiche wurden Ende 2016 die Teilhabemöglichkeiten in unseren Arbeits- und Tagesstättenangeboten durchleuchtet. In einem Workshop im Februar 2017 präsentierten Claudia und Daniel Oberholzer einer breiteren Delegation der Stiftung die mit Spannung erwarteten Ergebnisse, und gemeinsam wurden mögliche Angebotsentwicklungen erarbeitet. Die Ergebnisse waren ermuti-

gend und zeigten die bereits bestehende hohe Qualität unserer Arbeit auf. Die Präsentation der Schwächen und Entwicklungspotentiale bei den Teilhabechancen unserer Mitarbeitenden mit Beeinträchtigung löste unterschiedliche dynamische Prozesse aus. Einerseits begannen die Mitarbeitenden selber ihre Haltung und Arbeitsweise zu überdenken und da und dort Neues auszuprobieren. Andererseits bekam das Kadergremium Elefantenrunde eine Ahnung, wie anspruchsvoll der Wechsel von der bestehenden Versorgungslogik zu einem teilhabeorientierten Dienstleistungsangebot werden könnte.

Da dieser Prozess eine strategische Dimension hat und auch das Leitbild verändern könnte, befasste sich der Stiftungsrat zusammen mit der Elefantenrunde im September 2017 an der jährlichen Retraite mit dem Thema. Dabei wurden mögliche agogische Bezugskonzepte zur Teilhabe auf ihre Stiftungstauglichkeit geprüft. An seiner nachfolgenden Sitzung beschloss der Stiftungsrat, den eingeschlagenen Weg mit Sorgfalt weiterzuverfolgen.

Wohnbereiche evaluiert

Eine Arbeitsgruppe begann, eine Roadmap für diesen längeren Prozess zu entwerfen. Für die Stiftung sollte ein Teilhabekonzept erarbeitet werden, an dem sich künftig alle Bereiche mit ihren Angebotskonzepten und Betreuungsleistungen orientieren können. Weil das Projekt dadurch Auswirkungen auf die ganze Stiftung hat, wurde es neu «Teilhabe 2020» genannt. Im Zuge dessen wurde ein anderer wichti-

ger und wiederum aufwändiger Schritt beschlossen und von Januar bis April 2018 durchgeführt: die Evaluation der Wohnbereiche analog zu derjenigen der Arbeits- und Tagesstättenangebote. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten für diesen zusätzlichen Effort und die Offenheit bei den Befragungen.

Teilhabeverständnis ausdiskutiert

Gleichzeitig besuchte ein erweitertes Kadergremium die Heimstätten Wil, um sich dort informieren zu lassen, wie diese die Teilhabe eingeführt und welche Erfahrungen sie bisher damit gemacht hatten. In Workshops wurde daraufhin intensiv ausdiskutiert, was wir unter Teilhabe verstehen und wie wir diesbezüglich unsere gemeinsame Haltung und Kultur definieren. Es wurden Antworten gesucht auf Fragen wie: Was heisst normalisiert? Was bedeuten bedarfsgerechter Zugang und bedarfsgerechte Unterstützung? Was können und wollen wir gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den Mitarbeitenden mit Beeinträchtigung bestimmen, gestalten und verantworten? Wie erhalten die Menschen, die wir begleiten, Anerkennung? Als Ergebnis wurden vier grundlegende Qualitätsversprechen und deren Wirkungsziele formuliert. Diese bilden die Basis für das zu erarbeitende Teilhabekonzept.

Verbesserungen vorgenommen

Im internen Audit im März 2018 zeigten sich bereits überall in den Bereichen kleinere oder grössere Veränderungen, welche die Teilhabemöglich-

Teilhabe

keiten der Bewohnerinnen und Bewohner respektive der Mitarbeitenden mit Beeinträchtigung verbessern. So werden neu Fallbesprechungen im Haus zum Kastanienbaum mit Beteiligung der Bewohnerin oder des Bewohners angeboten. Die Mitarbeitenden mit Beeinträchtigung werden bei neuen Projekten von Portulac und Oase schon in der Planungsphase in die Arbeitsgruppen integriert, oder sie erhalten im Hauswart Team Rüti und im Werkstatt Team Bubikon bei Arbeitsaufträgen vermehrt Verantwortung.

Wenn diese Zeilen gedruckt sind, werden wir die Ergebnisse der Evaluation in den Wohnbereichen kennen. Die Roadmap wird dem neuen Wissensstand angepasst sein und einen Überblick über die geplanten weiteren Schritte geben. Das Teilhabekonzept muss fertiggestellt und verabschiedet werden. Danach können Angebotskonzepte auf die Teilhabe ausgerichtet werden, Abläufe und Tools angepasst oder neu definiert werden. Im Betreuungsalldag kann das Verständnis für die teilhabeunterstützenden Supportrollen in der professionellen Begleitung gemeinsam entwickelt und ausprobiert werden. Die Dokumentation der Begleitungsarbeit soll weniger aufwändig werden: einfach, einheitlich und nachvollziehbar. Dies alles wird die Stiftung auf Jahre hinaus beschäftigen und ganz sicher immer wieder vor Herausforderungen stellen. Die Mitarbeitenden der Stiftung sollen sich die Zeit nehmen, um zusammen mit den zu begleitenden Menschen Neues auszuprobieren. ●



Teilhabe ist ... Zusammenarbeit über alle Unterschiede hinweg.

Beispiel: Paradies

Edith Hochstrasser Leiterin Paradies-Dorflädeli

Kürzlich erklärte mir eine Teilnehmerin unserer Tagesstätte, dass sie die Einteilung bestimmter Produkte im Lager unlogisch fände. Gerne nahm ich diese Rückmeldung auf und fragte sie: «Möchtest du die Umplatzierung der Produkte selber ausführen? Du könntest diese Arbeit mit einer anderen Teilnehmerin zusammen erledigen.» Die Frauen sprachen sich ab und ich erhielt die Antwort: «Ja, sehr gerne würden wir diese Veränderung vornehmen.» Sorgfältig richteten sie einen Teil unseres Lagers neu ein, wobei sie sich sogar überwinden, auf die hohe Leiter zu steigen. Super gemacht! Alle im Team freuten und bedankten sich bei den beiden Mutigen.

Beispiel: Portulac

Simon Jaggi Mitarbeiter Portulac und Daniel Fasching Leiter Portulac

Simon: Seit Januar 2018 bin ich bei der Hofladensitzung dabei. Wenn ich bei der Sitzung dabei bin, kann ich Positives und natürlich auch Negatives zum neuen Hofladen sagen, der am 26. Juni in den Räumlichkeiten von Portulac öffnet. Durch die Sitzung habe ich immer die neuesten Infos. Ich freue mich auf den neuen Hofladen, in dem ich arbeiten werde.

Daniel: Simon hat schon viele guten Ideen in die Hofladensitzungen eingebracht. Er kann so sein grosses Engagement für den neuen Hofladen bereits in der Projektphase einbringen. Simon hat aus eigenem Antrieb die Abläufe im Hofladen dokumentiert und Listen mit Hilfestellungen ausgearbeitet. Wenn ich Fragen zum Hofladen habe, wende ich mich gerne an Simon. Er ist ein verlässlicher Partner. Mir schwebt vor, den Hofladen noch mehr in die Hände der Mitarbeitenden mit Beeinträchtigung zu übergeben ...

Neue Zentralküche bezogen



Am 27. April 2018 fand der Umzug von der alten Zentralküche an der Hirschenstrasse 4 zur neuen Küche im Joweidzentrum Haus 3 in Rüti statt. Das ganze Küchenteam hatte sich riesig darauf gefreut. Kein Durchzug, keine alten und zu kleinen Küchengeräte und kein Parkplatzproblem mehr ... In der neuen Küche waren zeitweise 18 Handwerker auf der 130 Quadratmeter grossen Baustelle verteilt. Innerhalb von drei Monaten wurden Böden herausgespitzt, Lüftungskanäle und Sanitärleitungen verlegt, Wände erstellt und gestrichen, Plättli verlegt, der strapazierfähige Industriebodenbelag gegossen sowie die Geräte und die Kühlräume installiert. Ein spezieller Dank geht an Edi Meier, unseren Architekten, der uns während dieser ganzen Zeit bestens begleitet hat! Ebenso danken wir dem Werkstatt Team Bubikon, dem Hauswart Team Rüti und allen Handwerkern und Mitwirkenden!

Christine Eberle, Leiterin Zentralküche

WTB dankt den Freiwilligen



Die vielen Weihnachtsmärkte vom Ende letzten Jahres sind dem Werkstatt Team Bubikon (WTB) noch in lebhafter Erinnerung. Nicht nur weil sie für uns eine wichtige Absatzquelle sind und wir bereits daran arbeiten, unser Sortiment wieder aufzustoocken, sondern auch wegen den freiwilligen Helfern und Helferinnen, die es uns erst ermöglichen, an Weihnachtsmärkten teilzunehmen. Der personelle Aufwand für diese Märkte ist sehr hoch, weshalb wir stets auf Freiwillige angewiesen sind, die uns beim Verkauf an den Ständen unterstützen. Falls Sie Interesse haben, auch einmal mitzuhelfen, stehen wir gerne für Auskünfte zur Verfügung (Telefon 055 243 34 43, Mail christian.kaufmann@sfgb.ch). Liebe Helfer, an dieser Stelle bedanken wir uns ganz herzlich für euren tollen Einsatz zugunsten des WTB!

Christian Kaufmann, Leiter Werkstatt Team Bubikon

Service-Team auf der Geschäftsstelle



Auf der Geschäftsstelle wird ein Service-Team etabliert, das folgende Aufgaben übernehmen soll: Empfang, Telefon, Administration der Kassen, der Personalrekrutierung und der Weiterbildungen sowie Support für die Redaktion Austausch und die Qualitätsleitung. Zum Team werden gehören: Madelaine van Oerle, Monica Soto, teilweise Karin Heggli und zwei bis vier Mitarbeitende mit Beeinträchtigung, die zwei Vollzeitstellen besetzen sollen. Madelaine van Oerle, die mit der Vespa zur Arbeit kommt (Bild), bringt als erfahrene Arbeitsagogin die Kompetenzen für die Führung der Mitarbeitenden mit Beeinträchtigung in das Team ein. Sie übernimmt mit der Verantwortung für die Hauptkasse und die Kassenkontrollen auch die Aufgaben von Edith Trittenbass, die Ende Mai pensioniert wurde (siehe bunte Tapete in der Heftmitte).

Thomas Meier, Geschäftsführer der Stiftung

Stiftungsber

Setzlingsevent von Portulac



Auf Hochtouren laufen bei Portulac jeweils ab März die Vorbereitungen für den Verkauf der Bio-Setzlinge an einem Samstag im Mai. Da müssen vom Gemüsegartenteam zusätzlich über 1000 Setzlinge produziert werden, vor allem die Renner wie Tomaten, Peperoni und Zucchetti. Die Kundengärtner bringen den Platz rund ums grosse Biotop auf Vordermann, Plakate werden aufgehängt und eine Bühne erstellt. Das Rüst- und Marktteam organisiert einen grossen Marktstand, an dem unser Angebot degustiert und eingekauft werden kann. Das Team der Oase sorgt sich um das leibliche Wohl der Besucher, backt Kuchen und produziert für alle Gäste ein Willkommensgeschenk. Und das Büroteam vernetzt die Teile zu einem grossen Ganzen. So wurde dieser Anlass auch am 12. Mai 2018 zu einem Erlebnis für unsere Kunden und die Mitarbeitenden von Portulac und Oase. Wir freuen uns jetzt schon auf die Ausgabe 2019 ...

Daniel Fasching, Leiter Portulac

Portulac übt Achtsamkeit



Im Februar und März dieses Jahres durfte ich an drei Vormittagen einer Gruppe von jeweils zehn bis zwölf Mitarbeitenden mit Beeinträchtigung von Portulac das Thema «Gefühle und Achtsamkeit» praktisch und spielerisch näherbringen. Wir hatten sozusagen Gelegenheit, unseren inneren Garten zu pflegen. Ich finde es wichtig, dass dieses Thema im Arbeitsalltag Platz bekommt. Gefühle sind Teil von uns – ob wir uns um sie kümmern oder nicht. Der Mensch als Ganzes und die zwischenmenschliche Beziehung haben mich schon immer interessiert. Meine Erfahrung weiterzugeben und Menschen in ihrem Potential zu unterstützen, erfreut mein Herz. Ich teile, was Andreas Knuf schreibt: «Achtsamkeit öffnet den verständnisvollen, liebevollen Weg zu uns selbst und den Weg zum anderen Menschen und seinem Erleben.» Achtsamkeit ist äusserst wertvoll für unser berufliches Handeln sowie das ganze Leben.

Tatiana Sardone, Mitarbeiterin Portulac

Bank-Lernende bei Portulac



Für die Lernenden der Privatbank Rahn+Bodmer Co. aus Zürich war der Seitenwechsel bei Portulac ein Highlight. Vom 12. bis zum 16. Februar 2018 unterstützten die sechs Lernenden und ich als Betreuerin die Stiftung tatkräftig und konnten dabei aussergewöhnliche Erfahrungen machen. Egal welche Arbeiten geleistet wurden, die Banker und der Informatiker waren um die Einführung durch die professionellen Mitarbeiter von Portulac sehr froh. In dieser Woche wurden viele neue Arbeiten und Sorten von Früchten und Gemüsen kennengelernt. Ein solcher Seitenwechsel hilft die ebenso natürlichen wie unnötigen gegenseitigen Schwellenängste abzubauen. Die Begegnungen zeigten, dass die Schwellen sich von selbst rasch in Luft auflösen.

Livia Wyler, Nachwuchsverantwortliche Rahn+Bodmer Co.

Redestab und F

Über Rituale in ihrem Bereich berichten eine Mitarbeiterin der Biogärtnerei, eine Kunsttherapeutin sowie der Musiktherapeut und Instrumentenbauer der Stiftung.

Richard Iten Mitarbeiter Haus zum Kastanienbaum

Ritualisierungen finden wir in unserem Alltag, zum Beispiel bei der Begrüßung und beim Abschied oder beim Essen und Trinken. Sie ermöglichen die symbolische Auseinandersetzung mit Grundfragen der menschlichen Existenz, etwa mit dem Bedürfnis nach zwischenmenschlicher Beziehung oder dem Streben nach Sicherheit und Ordnung.

Rituale können aber auch zu starren Wiederholungsmustern werden. Es geht also um eine gute Balance zwischen der haltgebenden Ritualisierung und der vitalen Kraft des Wandels und der Improvisation. In meiner Arbeit als Musiktherapeut sind das zwei zentrale Stützen.

In der musiktherapeutischen Landschaft pflegen wir ein ganz besonderes Ritual. In den Gruppensitzungen wird nach der Begrüßung der sogenannte Redestab herumgereicht – eine verzierte Kalebasse, die gleichzeitig eine Rassel ist. Der Sinn dieses Rituals besteht darin, dass jeder in der Gruppe die Möglichkeit hat, sich mitzuteilen oder zumindest kurz hörbar zu machen (durch das Schütteln des Stabes). Es geht um Zugehörigkeit und soziale Sicherheit, um den Abbau der Angst vor Ablehnung und Ausgrenzung.

Während meiner langjährigen Tätigkeit im Bereich der Handwerkskunst im Haus zum Kastanienbaum durfte ich nebenbei noch einen Teil des Gar-

tens pflegen. So kam es, dass wir im Laufe der Zeit im Garten eine Feuerstelle errichteten und nun den Znüni vom Feuer geniessen. Sobald die kalten Wintertage vorbei sind, freuen wir uns jeweils auf das gemütliche Beisammensein und die kulinarischen Freuden am Feuer.

Das Feuer hat eine wichtige Funktion in der Entwicklung der Menschheit. Jahrtausende lang war es das Zentrum der Gemeinschaft. Man sass um das Feuer, wärmte sich, ass gemeinsam und erzählte sich Geschichten. Das erlebe ich auch bei uns. Oft kommen spontan Leute vorbei, oder wir laden die Kreativwerkstatt Pomp und Gloria zu einem Raclette ein.

Bei diesem Ritual geht es einerseits um die zwischenmenschlichen Regeln des Alltags, also um sinnvolle Gestaltung, andererseits um die vitale Kraft des Chaos, des offenen Spielraumes. Die frisch geernteten Bratkartoffeln, die überbackenen Zucchetti oder die Kürbissuppe vom Feuer nähren uns ebenso wie die vielen Begegnungen und das Eingebundensein in die Jahreszeiten und die Wetterlage. ●



Kunsttherapie und Singkreis

Das Leben ist geprägt von Veränderungen: Geburt, Kindergarten, Schule, Pubertät, Ablösung vom Elternhaus, Beruf, gegebenenfalls Ehe und Elternschaft, Wechseljahre, Alter und Tod. Aber auch von Wechseln des Wohnortes, des Partners, der Arbeitsstelle, der Jahreszeiten.

All diesen Vorgängen gemeinsam sind ein Ende und ein Neubeginn. Da diese zum Teil mit schmerzhaften Prozessen einhergehen, haben Menschen schon immer nach Ritualen, oft im religiös-spirituellen Kontext, gesucht. Mit diesen erhielten sie Begleitung zur Lebensbewältigung und Mut zum Loslassen, um sich Neuem öffnen zu können. Es gibt ein Vorher, das es zu würdigen gilt, einen Übergang, bei dem Rituale eine Brückenfunktion haben, und ein Nachher, das eine Neugestaltung erfordert.

Die Kunsttherapie kann dabei enorm unterstützen, weil sie die Möglichkeit bietet, sichtbar und erlebbar symbolische Handlungen zu vollziehen. Die betroffene Person kann aus sich heraus stimmige Elemente und Bilder entwickeln und in eine sinnvolle Handlung, also ein Ritual umsetzen. Dabei ist die Begleitung durch eine erfahrene Vertrauensperson sinnvoll. Da die Seele bildhaft empfindet, kann der Mensch das Erlebte aktiv mitvollziehen und wird so vom «Opfer der äusseren Umstände» zum Mitgestalter des Unausweichlichen.

Praktisch auf die Arbeit im Atelier bezogen, ist der erste Schritt über die Schwelle, das Suchen eines Platzes im Raum und das sich Einrichten mit den benötigten Materialien eine selbstgewählte Handlung. Die wöchentliche Wiederholung gibt Sicherheit, Ausrichtung und wird so oft zu einem Ritual über einen gewissen Zeitraum hinweg. Ich beobachte, dass Menschen zu einem Lieblingsplatz im Raum neigen und instinktiv Materialien wählen, die ihnen zu diesem Zeitpunkt entsprechen. So entstehen persönlich abgestimmte Handlungen, die viel mit der Erlebniswelt der betreffenden Person zu tun haben, diese widerspiegeln und ihr so erlauben, sich selbst als fähig zu erleben. Generell vertiefen Wiederholungen das Erleben und bekommen Ritualcharakter.

Ich stehe vorgefassten Ritualen eher kritisch gegenüber, da diese unter Umständen Personen überwältigen, befremden und vom Eigenen wegführen können. Wenn jedoch ein Bedürfnis nach einem Ritual zum Beispiel aus der Vergangenheit besteht, stellt dieses eine Ressource dar, die gepflegt werden möchte. Ein Beispiel dafür ist der wöchentliche Singkreis am Mittwochabend im Buchenhof. Dort können alle Teilnehmenden reihum Lieder wünschen, die wir gemeinsam anstimmen und die oft eine Brücke zurück zu Kinder- und Jugendtagen bauen.

Laghima Wahlen, Mitarbeiterin Haus zum Buchenhof

Im Kreis Geschichten erzählen

Tatiana Sardone Mitarbeiterin Portulac

Alle Mitarbeitenden von Portulac versammeln sich jeden Tag um 8 Uhr draussen im Kreis für die Arbeitseinteilung. Dani, unser Leiter, informiert uns über Aktuelles, dies und das, wir singen (gegebenenfalls) für das Geburtstagskind und zählen, wer beim Mittagessen dabei ist, damit wir die richtige Anzahl vegetarische und Fleischmenüs bestellen können.

Vor einiger Zeit hatte ich die Idee, wir könnten einen etwas anderen Arbeitsstart ins Leben rufen. Über Geschichten können wir auch etwas lernen oder in den Alltag mitnehmen. Ich machte Dani den Vorschlag, dass wir immer Anfang Monat im Kreis eine Geschichte vorlesen könnten. Er war begeistert. Und so erzählen wir nun schon seit einigen Jahren am Anfang jedes Monats im Kreis eine Kurzgeschichte. Jeder, der Lust hat, kann sich hierfür eintragen. Es wird gehorcht, gelacht, geschmunzelt, nachgedacht und – wer weiss – ein Bild, Gedanken oder Worte in den Tag mitgenommen. Tage später schwingt manchmal noch etwas von der Geschichte nach. Dies ist bei uns zu einem festen Ritual geworden. Wir sammeln alle Geschichten und könnten bereits ein Buch daraus machen. Also, falls ihr inspiriert worden seid oder einfach eine spannende, lustige und nicht alltägliche Geschichte sucht, könnt ihr euch gerne bei uns im Büro melden.





In einer Höhle

Am 13. Februar 2018 fuhren wir nach Zihlschlacht in die Höhle Hohlenstein und wollten dort übernachten, es war sehr cool. Mit dabei waren Samuel Frank, Simon Jamnik und ich. Zuerst mussten wir Holz suchen und hacken, das war sehr anstrengend, aber zum Schluss konnten wir mit dem Holz ein grosses Feuer machen und dadurch wurde es in der Höhle sehr warm. Wir wollten dann doch nicht in der Höhle übernachten, es war mir und Samuel einfach zu gruselig!

Philipp Gilg, Bewohner Haus zum Buchenhof

Psychiatrische Weiterbildung der Stiftung

Seit Jahren existiert in der Stiftung die Modul-Weiterbildung Krankheitsbilder. Sie wurde von Sacha Schader und ich initiiert und durchgeführt. Im letzten Jahr wurde die Weiterbildung komplett überarbeitet und erscheint nun in neuem Gewand: «Psychiatrische Erkrankungen in 7 Tagen». Seit 2018 ist diese nun auch für die Öffentlichkeit zugänglich. Sie ist für Personen aus diversen Disziplinen, welche mit psychischen Erkrankungen arbeiten, aber noch wenig Erfahrung darin haben. Das erworbene Wissen wird mit den eigenen beruflichen Erfahrungen verknüpft. Um Menschen mit psychischen Erkrankungen professionell zu begegnen, sind Vertreter des VASK (Verein Angehöriger Psychisch Kranker) als Referenten seit jeher ein geschätzter und wichtiger Bestandteil. Wir freuen uns auf ganz viele Teilnehmer und einen erfolgreichen Kurs. Die Kursdaten und weitere Infos finden Sie unter www.stiftung.ch

Jessica Hagmann, Weiterbildungsbeauftragte der Stiftung
Buchenhof

Dank an die helfenden Hände hinter der Bühne

Findet eine Weiterbildung in der Stiftung statt, wird sie von vielen Helfenden aktiviert. Im Buchenhof werden Skripte sortiert, Materialien gegengelesen, Kisten hochgetragen und DVD konvertiert. In der Oase wird hergestelltes, Feedbacks erfasst und sorgfältig sortiert. In der Oase wird Zmittag für die Helferinnen und Helfer jedesmal gibt's noch einen Kaffee obendrauf. Im Verdienst der Helferinnen eine angenehme Atmosphäre bereitet. In der Geschäftsräume eine Beamer bereitgestellt und der gut organisierte Kurierdienst an den richtigen Ort. Bei den engagierten Referenten wird unterrichtet. Aber ohne unsere fleissigste Hand würde es nicht gehen. Dank, Christian Weber, für deinen flexiblen, zuverlässigen und engagierten Weiterbildungsteam!

Jessica Hagmann, Weiterbildungsbeauftragte der Stiftung
Buchenhof

Rätsel Nr. 21 von Nadine Bögli

Gesucht ist das Lösungswort senkrecht, das sich aus Begriffen rund um Rituale ergibt.



50-Franken-Gutschein der Stiftung zu gewinnen

- Senden Sie das Lösungswort und Ihre Adresse bis 30.06.2018
- per Postkarte an: Redaktion Austausch, Stiftung für Ganzheitliche Betreuung, Joweid Zentrum 1, 8630 Rüti
- oder per interne Post an: Geschäftsstelle, Renato Stampa
- oder per Mail an: renato.stampa@sfgb.ch

Unter den richtigen Einsendungen lösen wir den Gewinner eines Gutscheins der Stiftung im Wert von Fr. 50.– aus. Der Gewinner wird benachrichtigt und sein Name im nächsten Austausch publiziert.

Die Lösung des Rätsels der letzten Ausgabe lautete: FREIZEIT. Als Gewinnerin wurde ausgelost: Christine Zehnder, Haus zum Birkenhof.

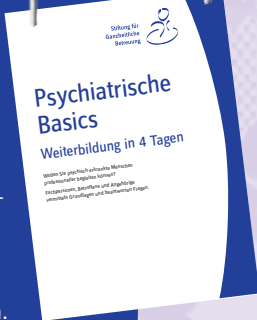


Lehrling der Portulac Biogärtnerei bei der Werkzeugkunde
Tatiana Sardone, Mitarbeiterin Portulac

Fortbildung neu öffentlich

Fortbildung über psychiatrische
Cornelia Epprecht ins Leben
konzeptionell überarbeitet und
Basics – Weiterbildung in 4
Angebot zugänglich – für Berufs-
psychisch erkrankten Menschen
Ziel ist es, dass die Teilnehmer
Kompetenzen kombinieren,
professioneller begleiten zu können.
(Kranker) und persönlich Betroffene
sehr wertvoller Teil dieser Weiterbildung.
spannenden Austausch!
www.sfgb.ch/weiterbildung.

Stiftung und Mitarbeiterin Haus zum



Super Stimmung am Skitag 2018

Für den Skitag des Stiftungspersonals am 9. März 2018 kamen kurzfristig noch so viele
Anmeldungen, dass ein Car gemietet werden musste. Mit Musik und ausgelassener
Stimmung ging es zu einem gemeinsamen Frühstück und dann weiter in die Lenzerheide.
Dort erlebten wir einen sehr sonnigen und wunderschönen Wintersporttag. Ob beim
Snowboarden oder Schlitteln, der Spass war immer dabei. Zusammen beim Mittagessen gab
es eine ausgiebige Festtafel, bevor sich einige weiter zum Sport und andere zum Après-Ski
trafen. Ein sehr gelungener Anlass, nicht zuletzt dank dem Organisationstalent und der
grossen Flexibilität von Monica Soto. Herzlichen Dank auch an die Stiftung.

Simon Jamnik, Mitarbeiter der Stiftung

Fortbildungen

stets eine ganze Kette von fleissigen
wert und geheftet, Konzepte
teilt. Im Birkenhof werden Zertifikate
teilt. Den viel gelobten Zvieri macht das
hungrigen Teilnehmer gekocht und
e werden phantasievolle Gestecke für
ftsstelle werden Mineralwasser und der
holt und bringt alles stets zuverlässig
spürt man Herzblut während dem
de alles gar nicht gehen: Herzlichen
sigen und unermüdlichen Einsatz im



Stiftung und Mitarbeiterin Haus zum

Eine nasse Angelegenheit?

Unser Hauswart Team Rüti muss regelmässig Aussenarbeiten auch
bei schlechtem Wetter ausführen. Um die Mitarbeitenden zu
schützen, wird gute wasserdichte Kleidung benötigt, welche auch
für längeres Arbeiten bei Regen und Schnee geeignet ist. Die
Kosten für Regenkleider für 25 Personen betragen 6'600 Franken.
Ihr Beitrag daran freut uns!

Spendenkonto: PC 87-3693-5 (IBAN CH30 0900 0000 8700 3693 5)



de ...

Edith Trittenbass pensioniert

Auf der Geschäftsstelle wurde am 31. Mai 2018 Edith Trittenbass
pensioniert. Sie trat im August 2008 ein und übernahm als
Hauptverantwortliche die Führung der Haupt- und Nebenkassen – bei
der Vielfalt der Stiftung eine nicht immer leichte Aufgabe! Äusserst
gewissenhaft, zuverlässig und immer termingerecht erledigte sie diese
Arbeit. Daneben half sie bei den verschiedensten Anlässen der Stiftung
mit. Edith erklärte sich auch sofort bereit, die Pensionierung
aufzuschieben, um ihre Nachfolgerin in die Aufgaben einzuführen.
Ende Mai war es jedoch so weit. Ich bedanke mich bei Edith ganz
herzlich für ihren jahrelangen grossen Einsatz, ihre loyale und
engagierte Mitarbeit und wünsche ihr alles Gute im wohlverdienten
Ruhestand, der auch weniger Hektik bedeutet. Vor allem aber wünsche
ich ihr Glück und gute Gesundheit, damit sie noch manche Reise
unternehmen kann. Ich hoffe sehr, dass wir Edith bei Anlässen der
Stiftung wiedersehen werden.

Alfred Zehnder, Leiter Stabsstelle Finanz- und Rechnungswesen



«Rituale könne

Was für Rituale wir vollziehen – und was sie bewirken.

Habt ihr ein Morgenritual?

Rojda Kiratoglu: Kaffee trinken ist für mich ein Ritual. Und das Gesicht waschen auch.

Astrid Fasching: Wenn man das mit Achtsamkeit macht, ist es durchaus ein wichtiges Ritual. Kaffee gehört für mich auch dazu. Auch mache ich jeden Morgen Atemübungen und sage mir Sachen, welche mir gut tun und mich stärken. Das brauche ich für meinen Tagesstart.

Maria Kobel: Wenn der Wecker klingelt, stehe ich auf und höre Musik. Das gibt mir den Anstoss für einen guten Tag. Ich mache mir eine kalte Schokolade und suche jemanden, mit dem ich mich über die Pläne für den bevorstehenden Tag austauschen kann.

Claudia Fonseca: Als Erstes gehe ich auf die Toilette – wenn diese besetzt ist, bleibe ich liegen, bis sie frei ist.

Christina Wanner: Beim Aufstehen reise ich zuerst mal alle Fenster auf und lüfte fünf Minuten durch. Das tut sehr gut und ich sehe auch gleich, wie das Wetter ist.

Diana Schoch: Aufstehen, Kaffee trinken, SAT.1-Frühstücksfernsehen einschalten – da informiere ich mich, was so läuft.

Welche Rituale bereichern sonst noch euren Tag?

Rojda Kiratoglu: Ich stricke sehr gerne, denn dabei fühle ich, was ich mache, und das tut mir gut. Am Sams-

tag auf der Gruppe machen wir meistens einen Ausflug, das ist ein Ritual für mich.

Christina Wanner: Ich habe einen schönen Arbeitsweg vom Bahnhof über die Felder zur Gärtnerei, dabei genieße ich die Stille und die Ruhe vor dem Sturm. Das hilft mir, gut in den Tag zu starten und ist zu einem Ritual geworden.

Maria Kobel: Im Sommer ist es für mich ein Ritual, den Sonnenuntergang am Lützelsee anschauen zu gehen. Das gibt mir Kraft, und der Stress geht so auch wieder vorbei.

Claudia Fonseca: Wenn ich Stress habe, muss ich entspannende Musik hören, das hilft mir runterzufahren. Das mache ich oft nach der Arbeit.



Claudia Fonseca.



Rojda Kiratoglu.



Maria Kobel.

n befreien»

Tatiana Sardone Mitarbeiterin Portulac, sprach mit:
Astrid Fasching Trauer-, Sterbe- und Pflegefachfrau
Claudia Fonseca Lernende CLEANies
Rojda Kiratoglu Bewohnerin Haus zum Birkenhof
Maria Kobel Bewohnerin Haus zum Kastanienbaum
Diana Schoch Mitarbeiterin Haus zum Birkenhof
Christina Wanner Mitarbeiterin Portulac

Astrid Fasching: Die Natur mit ihren Elementen Wasser, Feuer, Luft und Erde bietet sich für Rituale an. Wir haben ein Ritual an Weihnachten, dann gehen wir immer in den Wald, bei jedem Wetter. Schon als die Kinder noch klein waren, wollten wir nicht mehr zu Hause einen Baum in der Stube schmücken und entschieden uns, das im Wald zu machen – mit einem Feuer, mit Singen und anderem.

Pflegt ihr weitere Rituale im Familien- oder Freundeskreis?

Christina Wanner: An Ostern machen wir, seit ich klein war, einen Brunch mit Nestsuche. An Weihnachten ist es Tradition, dass wir Crêpes

zubereiten, mit verschiedenen Füllungen wie Bolognese, Apfelmus, Spinat, Pilzrahmsauce, Heidelbeeren oder Himbeeren.

Diana Schoch: Als ich noch zu Hause wohnte, ging ich am Abend immer mit meiner Schwester und unserem Hund spazieren, das war wirklich ein Ritual. Wir erzählten uns, was an diesem Tag alles geschehen war. Das war sehr schön, wir waren zufrieden und der Hund auch.

Rojda Kiratoglu: Im Blindenwohnheim ging ich mit einer Kollegin oft ins Restaurant. Dort hatten wir einen Tisch in einer stillen Ecke, wo wir uns ungestört austauschen konnten.

Maria Kobel: Ich mache drei bis viermal in der Woche Sport, ich rudere.

Dabei werde ich wieder fitter und kann den Kopf entleeren.

Claudia Fonseca: Zu Hause ist es ein Ritual, dass wir am Abend gemeinsam essen und uns über den Tag austauschen. Wichtige Feste wie Weihnachten, Neujahr und Ostern feiern wir mit der ganzen Familie. Eine Spezialität an Neujahr ist es, das ganze Essen über dem Feuer im Cheminée zu kochen.

Astrid Fasching: Vor einigen Jahren ist unser jüngerer Sohn gestorben. An seinem Himmelsgeburtstag – so nennen wir den Todestag – machen wir immer ein Ritual. Wir gehen an den Ort, wo wir nach seinem Himmelsgeburtstag einen Baum für ihn gepflanzt haben, machen ein Feuer und erzählen



Astrid Fasching.



Christina Wanner.



Diana Schoch.

Fotos: Max Mojon

punkt

eine Geschichte. Jeder nimmt etwas mit und legt es zum Baum. Danach gehen wir Pizza essen, weil das etwas war, was Janik sehr gerne tat.

Kennt ihr noch andere feierliche Rituale?

Astrid Fasching: An Silvester verbrennen wir meistens etwas Altes – nicht etwas Materielles, sondern etwas von unserer Persönlichkeit. Wir sprechen es aus und übergeben es dem Feuer, damit es sich übers Feuer transformieren und verändern kann. Christina, nimmst du nicht an keltischen Ritualen teil?

Christina Wanner: Ja, das Mittelalterfest ist für mich auch wie ein Ritual. Sich einstimmen, das passende Kleid anziehen, die heutige Zeit vergessen und in die damalige Zeit eintauchen, dort sein und geniessen, das ist wunderbar.

Macht ihr aus dem Putzen auch ein Ritual?

Diana Schoch: Mein Ritual beim Putzen ist das Musikhören, ohne Musik geht nichts.

Astrid Fasching: Tanzt du mit dem Staubsauger? Ich muss noch üben, beim Putzen im Jetzt zu sein und es nicht als lästiges Übel anzuschauen. Früher haben wir mit den Kindern geputzt. Wir fingen gemeinsam an und hörten gemeinsam auf, das machte Spass.

Gibt es Rituale bei eurer Arbeit?

Claudia Fonseca: Rapport, Znüni, Zmittag – das ist das Ritual.

Diana Schoch: Im Birkenhof gibt es am Abend, wenn der Nachtbereitschaftsdienst kommt, die Joghurtrunde. Das ist doch ein Ritual, Rojda?

Rojda Kiratoglu: Ja, genau. Der Nachtbereitschaftsdienst kommt mit den Joghurts, manchmal machen wir auch Spiele. Das ist ein Treffpunkt, bevor sich dann alle für die Nacht ins Zimmer zurückziehen.

Astrid Fasching: Das ist schön, den Tag so gemeinsam abzuschliessen.

Diana Schoch: Im Arbeitsbereich gibt es Abläufe, die immer gleich und auch wie Rituale sind. Manchen Bewohnern ist es zum Beispiel wichtig, bei der Körperpflege immer denselben Ablauf einzuhalten.

Könnt ihr ein bestimmtes Ritual anderen empfehlen?

Rojda Kiratoglu: An einem Lesezirkel teilnehmen, das muss man einmal erlebt haben. Als ich in der Wohnschule lebte, ging ich in den Lesezirkel. Wir haben dort in der Blindenschrift gelesen und darüber diskutiert. Das war ein Ritual für mich, da ging ich immer gerne hin. Ich lese auch, wenn ich alleine bin, aber in der Gruppe lesen finde ich meistens schöner.

Christina Wanner: Gemeinsam mit einer Kollegin Sport treiben oder einfach die gemeinsame Zeit pflegen und geniessen. Früher habe ich mit einer Kollegin Kungfu gemacht.

Astrid Fasching: Mit einem Ritual kann man zum Beispiel etwas mit den Händen ausdrücken und nicht nur mit dem Kopf. So kann man etwas in einem drin, was einen beschäftigt, nach aussen tragen. Und das befreit.

Rojda Kiratoglu: Das mache ich mit Tanzen. Wenn mich etwas so beschäftigt, dann tanze und singe ich. Manchmal habe ich aber auch Medikamente zur Unterstützung gebraucht.

Maria Kobel: In solchen Situationen lese ich ein spannendes Buch, meistens eine Biografie. So kann ich den Kopf abschalten.

Christina Wanner: Kochen finde ich auch sehr entspannend, wenn mich etwas beschäftigt. Danach setze ich mich vor den Fernseher und esse, während ich mir einen schönen Film anschau.

Schliesst ihr den Tag mit einem Ritual ab?

Maria Kobel: Vor dem Schlafen mache ich autogenes Training, so habe ich keine schlaflose Nacht.

Diana Schoch: Wenn mich vor dem Schlafen etwas beschäftigt, stelle ich den Kopf ab, indem ich mir das Meer und den Strand vorstelle, so kann ich vielleicht von etwas Schönerem träumen.

Astrid Fasching: Gedanken aufschreiben, wenn man sie nicht abschalten kann, kann auch helfen.

Christina Wanner: Ich höre vor dem Schlafen Musik.

Rojda Kiratoglu: Ein Hörbuch oder eine DVD hilft mir abzuschalten.

Astrid Fasching: Wir hatten eine Zeitlang ein Buch, in das wir immer vor dem Schlafen etwas hineinschrieben, wofür wir dankbar waren. Wir mussten uns auf eines beschränken, aber mir kamen oft viele schöne Sachen in den Sinn. ●

Achtsam sein

Die Verfasserin erzählt von ihrem Leben in und ausserhalb der Stiftung - und welche Rolle darin Rituale spielen.

Ehemalige Bewohnerin
Haus zum Buchenhof

Mit 18 Jahren kam ich von Holland in die Schweiz, wo ich meinen damaligen Mann kennenlernte und heiratete. Ich absolvierte Ausbildungen als Kunst- und Gestaltungstherapeutin sowie als Arbeitsagodin. Während 18 Jahren konnte ich dieses Wissen in meiner Arbeit mit geistig- und mehrfachbehinderten Menschen einfließen lassen.

Von Dezember 2006 bis März 2013 war ich selber Bewohnerin in der Stiftung. Diesen Lebensabschnitt erlebte ich als schwierig, befand ich mich jetzt doch auf der anderen Seite, war von der Betreuerin zur Bewohnerin geworden. Und doch sehe ich darin auch eine positive Zeit, die mich reich an Erkenntnis gemacht hat, trotz schweren Umständen. Diese Erfahrungen kann ich heute an Weiterbildungsanlässen der Stiftung weitergeben.

Seit 2013 wohne ich alleine in meiner eigenen kleinen Wohnung in Wolfhausen, in der ich mich sehr wohl und integriert fühle, auch dank den guten Kontakten in der Nachbarschaft.

Ich arbeite seit 2012 bei Sintegra im Betreuungsdienst. Zuvor konnte ich dort einen dreimonatigen Kurs besuchen. Meine Aufgabe besteht darin, ältere Menschen mit einer zunehmenden Demenz zu begleiten. Dazu besuche ich sie und wir verbringen Zeit miteinander. Dies kann gemeinsames Spazieren, Musizieren, Kaffeetrinken oder auch eine Handmassage sein. Durch diese Arbeit bekam ich – was

mich besonders freut – wieder Kontakt mit dem Buchenhof. Dort besuche ich regelmässig einen älteren Bewohner.

Gewohnheiten ritualisieren

Zum Thema Rituale kamen mir zuerst negative Gedanken: Ritual als Zwang oder Gewohnheit. Erst nach längerem Nachdenken wurde ich mir meiner eigenen Rituale bewusst. Wann wird für mich eine Gewohnheit zu einem Ritual? Wenn ich einen Ablauf bewusst vollziehe, wird er für mich zum Ritual. Zum Beispiel Kaffeetrinken am Morgen: Wenn ich den Kaffee ganz bewusst trinke, bekommt der Ablauf eine andere Qualität; mache ich es einfach, weil ich etwas trinken muss, ist es eine Gewohnheit. Das Ritual hat für mich mit Achtsamkeit zu tun. Wenn das Ritual dagegen zum Zwang wird, entsteht daraus Stress.

Rituale sind wertvoll, da sie uns von einer Phase in die nächste begleiten, wie Hochzeit oder Beerdigung. In meiner Arbeit sind Rituale sehr wichtig. Sie sind ein Fixpunkt, ein Anker im eigenen Universum und sorgen für Sicherheit, Struktur und Ruhe. So laufen meine Besuche oft gleich ab, was Orientierung gibt.

Kürzlich habe ich mir ein neues Ritual zugelegt. Meine Hausärztin hat mir empfohlen, eine CD zur Entspannung nach Jacobson zu hören. Das ist für mich ein Ritual, das ich weiterführen möchte, weil es mir gut tut. Ich glaube, dass sich Gewohnheiten ritualisieren lassen, indem man der Handlung mehr Achtsamkeit schenkt. ●

Aufgezeichnet von Christine Fuhrmann



Achtsam sein mit der Natur und mit mir selbst - das gibt mir viel Kraft.

Kolumnen



Hallo kleine Elfe Rucka

Das Jahreszeit-Ritual

Manuela Jahn Mitarbeiterin Werkstatt Team Bubikon

Die Verfasserin spricht mit der kleinen Elfe Rucka über das Schwerpunktthema der vorliegenden Ausgabe.

«Hallo kleine Elfe Rucka, was hast du die letzten Wochen erlebt?» – «Ich war einige Male bei der Eule im Wald. Sie hat gesagt, dass sie gerne allein und nicht einsam ist. Trotzdem freut sie sich ab und zu über einen Besuch. Für Morgen habe ich sie eingeladen, bei unserem Jahreszeit-Ritual zuzuschauen.» – «Was macht ihr da?» – «Bei unseren Jahreszeit-Ritualen verabschieden wir die Jahreszeit, die geht, und begrüßen die Jahreszeit, die kommt. Beim Wechsel von der Frühlings- zur Sommerzeit tanzen wir um ein grosses Feuer und singen Lieder, in denen wir die Natur um einen fruchtbaren Sommer bitten. Dann essen, trinken, tanzen, lachen wir zusammen und erzählen Geschichten. Am nächsten Morgen waschen wir uns mit den Tropfen des Frauenmantels, das soll Glück bringen.» – «Frauenmantel? Ist das nicht die Pflanze, die so schöne Tautropfen auf sich hat, Rucka?» – «Ja, genau die. Es sind aber keine Tautropfen. Diese Tropfen nennt man Guttationstropfen. Die Wurzeln der Pflanze nehmen Feuchtigkeit aus der Erde auf und versetzen sie mit Zucker, Mineral- und Nährstoffen. Danach wird die Flüssigkeit bis raus zu den Blattspitzen verteilt, wo sie durch kleine Blattrisse austritt und in Form von Tropfen liegenbleibt. Ein Teil der Tropfen fliesst in die Mitte des Blattes und bleibt dort, in Form eines grossen Guttationstropfens, liegen.» – «Das Wasser wird mit Zucker versetzt? Ist es dann süss wie Sirup, Rucka?» – «Nein, da ist viel zu wenig Zucker drin.»

«Sag mal, Manuela, kennst du auch Rituale?» – «Oh ja, mein wichtigstes Ritual ist, morgens und nachmittags einen guten Kaffee zu geniessen! Und weisst du was, Rucka? Genau jetzt ist Zeit für mein Ritual. Kommst du mit?» – «Nein, ich muss weiter. Tschüss!» – «Tschüss kleine Elfe! Viel Spass bei eurem Ritual!» – «Danke, gleichfalls!»



AUS MEINEM LEBEN

Zweite Schwangerschaft

Melanie Bachmann Springerin in der Stiftung

Die ehemalige Bewohnerin ist heute Fachangestellte Betreuung, verheiratet und Mutter. Sie berichtet aus ihrem Leben.

Da ich nur acht bis neun Nächte im Monat in einer Pflegewohnung arbeite, habe ich tagsüber viel Zeit für meine Tochter Melinda (nebst den anderen Pflichten einer Hausfrau). Im Vergleich zu früher, als ich noch 100 Prozent arbeitete, empfinde ich es jetzt schon als anspruchsvoller. Ich habe nicht nach 8,4 Stunden Feierabend, sondern bin während 24 Stunden Mutter. Von der Pflegewohnung aus durfte ich inzwischen zwei Weiterbildungen besuchen. In meinem Beruf Neues zu lernen und mich weiterzubilden, gibt mir Sicherheit, Anerkennung und einen guten Ausgleich. Es bereitet mir viel Freude, beides zu dürfen, arbeiten und Mutter sein. Wie wird es wohl werden, mit einem zweiten Baby? Werde ich alles genau so gut managen wie jetzt? Schon Anfang September werde ich unser zweites Wunder in den Armen halten.

Bei der zweiten Schwangerschaft ist vieles anders. Bei der ersten war alles neu, viele Unsicherheiten und Ängste begleiteten mich. Jetzt werde ich einfach dicker, und wenn mir mal wieder unwohl ist oder ich am Mittag müde bin, denke ich, ach ja, ich bin ja schwanger. Ich habe auch keine andere Wahl, meine Tochter voller Energie und Leben braucht mich, und meine Hauptaufmerksamkeit liegt bei ihr. Dass es mit Baby und Kleinkind eine neue Herausforderung wird, darauf stelle ich mich jetzt schon ein. Die Freude, alles nochmals zu erleben, wie bei Melinda, überwiegt aber definitiv. Es ist und bleibt für mich ein Wunder, ein Kind zu haben und aufwachsen zu sehen.

Nun freue ich mich besonders auf unsere ersten gemeinsamen Ferien. Eine Art Hochzeitsreise, die wir von meinen Eltern als Geschenk zur Hochzeit erhalten haben. Da sie mitfliegen, haben wir die Babysitter gleich mit dabei und können uns sicher auch einmal auf dem Liegestuhl am Meer erholen.

Musik

Akustische Achterbahnfahrt



Die schwedische Rock-Band Ritual wurde 1995 in Stockholm gegründet. Sie besteht aus den Musikern Patrik Lundström, Fredrik Lindqvist, Johan Nordgren und Jon Gamble und ist vor allem für ihre experimentierfreudige Auslegung der Rockmusik

gemischt mit Klängen aus den Bereichen Heavy Metal, Folk und Pop bekannt. Die daraus entstehenden Lieder haben etwas Schnelles, Lebendiges an sich und doch auch eine düstere Note. Neben dem immer wieder aufgegriffenen Thema der Riten sind die Texte vor allem durch den Alltag inspiriert. Ab und zu sind auch aktuelle Themen, wie aus der Politik oder Religion, in den sehr farbenfrohen Texten zu finden.

Wer gerne eine etwas speziellere Musik hört oder sich einfach mal auf eine akustische Achterbahnfahrt einlassen möchte, liegt mit der Band Ritual richtig.

Daniel Ackermann, Mitarbeiter Hauswart Team Rüti

Entspannung

In Lavendel baden

Hier mein Entspannungstipp: Zuerst ein warmes Bad einlassen. Dann ungefähr ein halbes Kilogramm Meersalz einstreuen und vermengen. Anschliessend Lavendelblüten nass machen und mit den Händen zerreiben. Lavendel dem Bad begeben.

Beim Baden tief durchatmen und solange plantschen, wie es beliebt.

Philipp Leisi, Mitarbeiter Werkstatt Team Bubikon

Buch

Mit Ritualen Trauer bewältigen



Rituale führen dich an die Quelle deiner Kraft. Wenn du der Trauer genügend Raum gibst, verwandelt sich die Schwere in Leichtigkeit und Dankbarkeit.

In meinem Buch «Wenn das Leben stillsteht. Die Kraft der Rituale» (ISBN: 978-3-86279-975-6, bestellbar in allen Buchhandlungen und über Amazon) zeige ich auf, wie mit Hilfe

von Ritualen auch schwere Schicksalsschläge überwunden werden können. Ich erzähle, wie ich nach dem Tod meines jüngeren Sohnes weiterlebte und was mir Kraft gab.

Astrid Fasching, Trauer-, Sterbe- und Pflegefachfrau

Rauchentwöhnung

Sport statt Zigaretten

Ich machte Rauchen zu einem dysfunktionalen Ritual und ersetzte es durch funktionale Rituale.

Das Rauchen war einige Zeit in meinem Leben ein fester Bestandteil meiner Tagesstruktur. Durch die Art, wie ich rauchte, ritualisierte ich das Rauchen und gab ihm viel Platz in meinem Tag. Als ich mir das Rauchen abgewöhnte, ass ich zuerst viel zu viel. Ich merkte schnell, dass ich ein besseres Ritual brauchte. Ich machte dann einen Spaziergang statt zu rauchen. Auch fing ich wieder mit Sport an und baute ihn in meine früheren Rauchzeiten ein. Jetzt nach 15 Jahren habe ich viele Hobbys und genügend Rituale, die meinen Tag positiv ausfüllen.

Der Mensch kann sein Verhalten ändern, Rituale können dabei eine wichtige Funktion haben und dem Menschen bei einer Veränderung Sicherheit und Halt geben.

Nicole-Melanie Hahne, Mitarbeiterin Werkstatt Team

noch was

Kopf mit Inhalt

Ein Bewohner bekommt vom Spital alte CT-Bilder von seinem Kopf zugeschickt. Wir sehen sie uns gemeinsam auf seinem Laptop an und betrachten die verschiedenen Schichten seines Kopfes. Eine Mitbewohnerin schaut zu und stellt erstaunt fest: «Da isch ja öppis dine!»

Christine Fuhrmann, Mitarbeiterin Haus zum Buchenhof

Diplomatin gesucht

Ein Bewohner fragt mich, ob ich eine Diplomatin sei. Etwas verduzt antworte ich: «Nein, wieso?» Er: «Ja, ich suche eben eine Diplomatin, die mir die Grippeimpfung spritzen kann!» (Er meint: eine Diplomierte.)

Jessica Hagmann, Weiterbildungsbeauftragte der Stiftung und Mitarbeiterin Haus zum Buchenhof

Scharfmacher

Eine Italienerin und eine Spanierin unterhalten sich im Büro über den Aktenvernichter: Ich sage zu Maria: «Dieser Aktenvernichter ist nicht mehr so zwäg.» Maria: «Ja, er ist nicht mehr so scharf.» Ich: «Was meinst du, sollen wir ihm ein bisschen Peperoncino geben?» Maria: «Ich weiss nicht, ob er dann schärfer wird.»

Tatiana Sardone, Mitarbeiterin Portulac

3D-Tropfen

Unser (freundlich gemeint) «Nerd» unter den Bewohnern kommt ins Büro und fragt nach seinen Medis. Er wolle ausserdem gerne noch seine 3D-Tropfen. (Es heisst eigentlich Vitamin-D3-Tropfen.)

Wonen mit Service

In einem Text nenne ich unser Angebot «Wonen mit Service» versehentlich «Wonen mit Service».

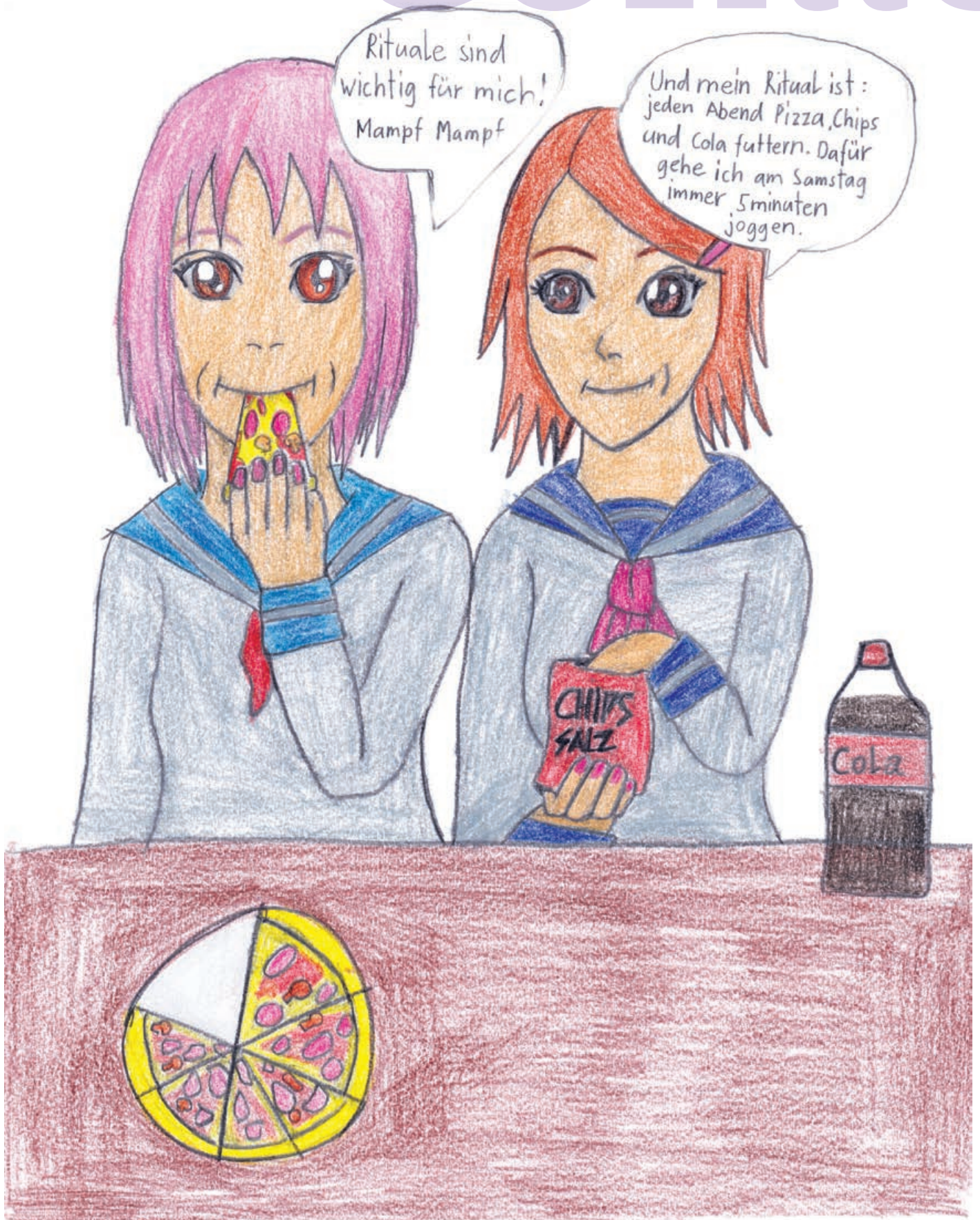
Renato Stampa, Redaktionsleiter

Frau Bruggacher

Am Telefon verabschiedet sich ein Anrufer von mir mit «Adieu, Frau Bruggacher». (Ich hatte ihm vorher unsere Website angegeben, wo ja «Bruggacher» drin vorkommt ...)

Ursula Hänni, Leiterin Wonen mit Service im Bruggacher

Comic



© Idee von Andreas Kriszten und Zeichnung von Jaggin Hoang, Mitarbeitende Werkstatt Team Bubikon

Werkstatt Team Bubikon

ich wet ich het
es hochbeet...



Werkstatt Team Bubikon
Hochbeete auf Mass vom WTB



Individuelle Bepflanzung
und Pflege durch Portulac



Hochbeete vom
**Werkstatt Team
Bubikon**

sfgb.ch/wtb
055 243 34 43



Bepflanzt von
Portulac
sfgb.ch/portulac
043 466 91 44

