



Stiftung Phönix Zug
für Sozialpsychiatrie

Phönix- Brief

November 2013/Nr. 69

Editorial

Der vorliegende Phönix-Brief will Sie mit verschiedenen Texten zum Themenkreis Selbsthilfe und Empowerment informieren. Die farbigen Bilder zeigen, was Menschen mit Beeinträchtigungen in der kürzlich in Cham eröffneten Kunstwerkstatt Kubeis geschaffen haben. Der Kern von Selbsthilfe wird damit bildhaft erkenntlich. Es geht nicht darum, was ein Mensch nicht kann, sondern darum, was er aufgrund seiner Neigungen, seiner persönlichen Fertigkeiten, Wünsche und Ziele erreichen will. Diese Ziele sind individuell und deshalb ganz unterschiedlich. Der Text von Ester Bättig zu den Selbsthilfegruppen, wovon es im Kanton Zug momentan etwa 40 gibt, zeigt die Vielschichtigkeit der schwierigen Lebensthemen auf und macht gleichzeitig Mut, sich aktiv zu beteiligen. Im ganzen Brief verteilt finden Sie Statements einer Frau, welche ihr persönlich helfen, im Alltag besser mit ihrer Beeinträchtigung zurechtzukommen. Ihre Tipps dürfen gerne übernommen werden!

□ Yvonne Lüdi, Geschäftsleiterin



Aktuell

Selbsthilfe und Empowerment
in der Sozialpsychiatrie S/2

Geteiltes Leid ist halb
so schwer S/6f

Berichte

Phönix-Ferien S/3f

Schritt für Schritt S/5

Notfallplan Übergangs-
wohnhaus S/5f

Rubriken

Editorial S/1

Begleitete Ferienangebote S/4

Dank und Bitte S/7f

Bildlegende S/8

Selbsthilfe und Empowerment in der Sozialpsychiatrie

Die Mitarbeitenden der Stiftung Phönix haben sich in diesem Sommer anlässlich eines Weiterbildungsnachmittags mit der Bedeutung von Recovery und Empowerment für ihre Arbeit auseinandergesetzt. Der Begriff Empowerment meint die Zurückgewinnung von Stärke und Einfluss betroffener Menschen

Bestandteil jedes Unterstützungsangebotes sein. Zur Selbsthilfe gehört auch der Begriff Selbstverantwortung. Es ist ein wichtiger Schritt für einen von einer psychischen Krankheit betroffenen Menschen, wieder Selbstverantwortung übernehmen zu können. Die Förderung der Selbstverantwortung ist deshalb

einen Gesundungsprozess behält. Diese Hoffnung kann sogar stellvertretend Wirkung zeigen, d.h. auch wenn die betroffene Person selbst keine Hoffnung mehr hat, helfen ihr diejenigen Menschen in ihrem Umfeld, welche die Hoffnung auf eine positive Veränderung aufrecht erhalten. Gerade Fachpersonen fällt in diesem Prozess eine Schlüsselrolle zu, da die psychisch beeinträchtigte Person selbst sowie die Personen aus ihrem Umfeld sich im Entwurf von möglichen Zukunftsszenarien auf die Meinung von Fachleuten abstützen.

In meiner Umgebung lässt man mich die Krankheit nicht spüren.

auf ihr eigenes Leben und steht für die Emanzipation der Betroffenen. Recovery kann mit Genesung oder Wiedererlangung der Gesundheit übersetzt werden und verweist auf die Perspektive, dass auch langjährig kranke Menschen gesunden können. Gesundheit wird dabei nicht als Gegenteil von Krankheit aufgefasst, es geht vielmehr darum, eine Perspektive für ein erfülltes, zufriedenes und hoffnungsvolles Leben aufrechtzuerhalten. Über die Genesungswege informieren vielerorts sowohl in stationären Einrichtungen als auch an Veranstaltungen sogenannte Peers. Dies sind Menschen, welche selbst eine psychische Krankheit durchlebt haben und sich in einer Weiterbildung das nötige Rüstzeug zur Beratung von anderen Menschen in ähnlichen Situationen geholt haben.

Die folgenden Grundzüge einer selbsthilfeorientierten Begleitung und Unterstützung von psychisch beeinträchtigten Menschen sind eine Zusammenstellung der Aussagen von Andreas Knuf aus seinem Buch «Empowerment in der psychiatrischen Arbeit» (siehe Literaturhinweis) und werden hier kurz beleuchtet: Selbsthilfe ist eine zentrale Voraussetzung für den Recovery-Prozess, ohne Selbsthilfe ist Recovery nicht möglich. Selbsthilfeförderung sollte deshalb ein zentraler und selbstverständlicher

Bestandteil des professionellen Umgangs mit diesem Menschen. Die Ermöglichung eines hohen Masses an Selbstbestimmung geht konsequenterweise mit der Übernahme von Selbstverantwortung einher. Kein Mensch kann ohne Mitbestimmung Verantwortung tragen. Empowerment-Förderung bedeutet für Fachleute oft auch, gerade durch ihr Nichthandeln die Eigenaktivität der begleiteten Menschen zu fördern. Dieses Nichthandeln ist keineswegs gleichzusetzen mit Gleichgültigkeit, denn es beinhaltet ein gewisses Mass an Vertrauen in die Fähigkeiten des Gegenübers. Auf die professionelle Unterstützung soll eine betreute Person jedoch jederzeit und unkompliziert zurückgreifen können, wenn sie einmal unsicher ist oder sich zu viel zutraut hat. Die professionelle Grundhaltung, welche Eigenaktivität und Selbstbestimmung fördert, nennt Andreas Knuf die passive Aktivität. Hoffnung und Mut sind weitere grundlegende Begriffe des Recovery-Modells. Auch wenn positive Veränderungen sich zeitweise im Verborgenen abspielen, also nach aussen hin keine Fortschritte zu bemerken sind, ist es eminent wichtig für Menschen, welche eine akute Phase von psychischer Krankheit durchgemacht haben oder sich noch in einer solchen befinden, dass ihr Umfeld die Hoffnung auf

Ziel des Recovery-Ansatzes ist ein zufriedenes, erfülltes Leben mit gesellschaftlicher Teilhabe. Eine sinnvolle Partizipation fördert das Selbstwertgefühl der beteiligten Personen und gibt ihnen Mut. Ein zufriedenes Leben ist laut Andreas Knuf für alle Betroffenen möglich. Manchmal stellt sich auch eine völlige Gesundung von der Erkrankung und deren Folgen ein, für den Recovery-Prozess ist dies jedoch nicht zwingend nötig. Der Prozess beginnt dort, wo sich eine psychisch beeinträchtigte Person auf den Weg macht und ihre eigenen Träume und Ziele weiter verfolgt.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass der Selbsthilfedanke dann Früchte tragen kann, wenn der Glaube an die Genesung auch in akuten Phasen der Krankheit nicht aufgegeben wird und wenn die Ressourcen der betreffenden Person im Betreuungs- und Begleitprozess gewürdigt werden und nicht vergessen gehen.

□ Yvonne Lüdi, Geschäftsleiterin

Literaturhinweis:

Andreas Knuf

Basiswissen: Empowerment in der psychiatrischen Arbeit

4., korr. Auflage 2013

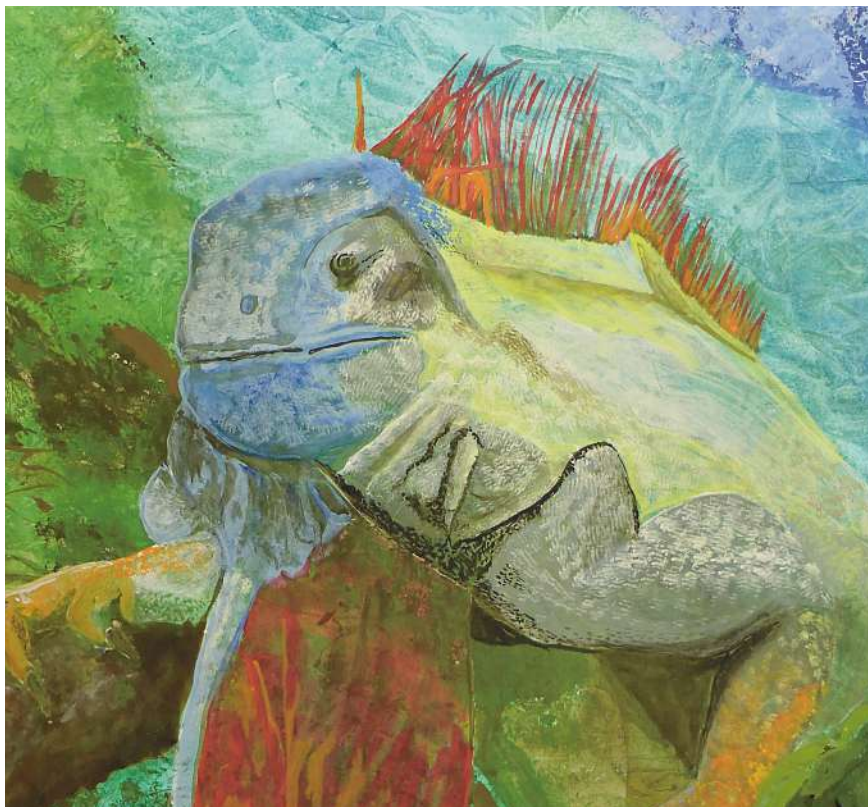
Psychiatrie Verlag GmbH, Köln

Phönix-Ferien

Im Jahr 2004 kam in den Betrieben Begleitetes Wohnen und Tageszentrum der Stiftung Phönix die Idee eines kombinierten Ferienangebotes auf. Schliesslich setzte sich im Frühling 2005 eine Arbeitsgruppe aus Mitarbeitenden der beiden Betriebe zusammen, um ein gemeinsames Ferienprojekt zu realisieren. Der Stiftungsrat willigte ein, die Kosten der Begleitpersonen aus Spendengeldern zu übernehmen. Es folgte eine intensive Zeit, in welcher es wichtig war, die Bedürfnisse der Zielgruppe abzuklären. Ein Jahr später fanden dann die ersten begleiteten Ferien in Murten statt. Seither reisen wir jährlich für eine Woche mit einer Reisegruppe von ca. 20 Personen in die Ferien. Diese Tage verbringen wir immer an einem anderen Ort, entweder in der Schweiz oder im grenznahen Ausland in einem Mittelklasse-Hotel.

In den ersten Ferienangeboten wurde das Rahmenprogramm durch die Begleitpersonen weitgehend vorgeplant, mit der Absicht, den Teilnehmenden damit grösstmögliche Sicherheit zu vermitteln. Zunehmend haben wir festgestellt, dass die Teilnehmenden mit einem flexiblen Ferienprogramm gut umzugehen wissen und man sich vor Ort spontan in Klein- oder Grossgruppen einer Aktivität widmen kann. Wie es viele von uns aus ihren Ferien kennen, machen Ausflüge, die dem Wetter und der eigenen Laune bzw. Verfassung angepasst sind, mehr Spass. Punkto möglicher Ferienaktivitäten werden jedes Jahr einzelne Teilnehmende in der Planungsphase des Ferienprogramms miteinbezogen. Dabei recherchieren sie unter anderem, was die Feriendestination in Bezug auf Freizeit und Kultur zu bieten hat und können so während den Ferien Ausflugsangebote für die Reisegruppe vorschlagen.

Unserer Ansicht nach sind im Ferienangebot Erfahrungen möglich,



Ich gehe Diskussionen aus dem Weg.

die denjenigen in unbegleiteten bzw. selbständigen Ferien nahekommen. Im Sinne von «Empowerment» kann jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer für sich Lernfelder schaffen, sich an persönliche Grenzen wagen, sich nach Lust und Laune den kulturellen, kulinarischen oder sonstigen Vergnügungen zuwenden oder den Ferienort auf eigene Faust entdecken. Immer im Wissen, dass bei Bedarf jederzeit Unterstützung gewährleistet ist. Um mich nun aber nicht zu fest in eher theoretische Überlegungen zu verstricken und ausufernd zu werden, möchte ich zum Schluss noch den Protagonisten des Ferienangebotes das Wort überlassen, denjenigen Menschen also, die unser Angebot schon genutzt haben.

□ Urs Betschart-Speck,
Betreuer Tageszentrum

Stimmen von Ferienteilnehmenden zum Angebot

Petra Andermatt*:

«Mir persönlich kommt das begleitete Ferienangebot sehr entgegen. In einer Gruppe unterwegs zu sein macht Spass und gibt mir Sicherheit. Mir gefällt zudem die spontane Planung des Ferienprogramms vor Ort.»

Monika Staub*:

«Ferien mit dem Tageszentrum und dem Begleiteten Wohnen bedeuten mir sehr viel. Im Voraus sind da immer Angst und Unsicherheit: Schaffe ich das überhaupt? Bin ich stark genug? Komme ich mit der Gruppe klar? Dann kommt das Reisefieber, das ich geniesse, weil ich das sonst ja nicht mehr oft erlebe. Hotel und Ort werden vom Team immer sorgfältig ausgesucht, möglichst angepasst an die vielfältigen Bedürfnisse der Reisegruppe. Dieses Jahr verbrachten wir die Ferien in Augsburg, wo es mir sehr gefiel. Erstmals wagte ich

es wieder, alleine eine Stadt unter die Füsse zu nehmen und ich fühlte mich dabei wohl und sicher. Darauf bin ich sehr stolz. Geholfen hat mir dabei die Stadt mit ihrer Anonymität und den zahlreichen Passanten, was es mir leichter machte, mich einfach unter die Leute zu mischen. In Momenten, in welchen es mir nicht so gut ging, war ich dankbar, dass eine Ferienbegleitung vor Ort war, die mir Sicherheit gab, Unternehmungen organisierte und diese auch begleitete. So gelang es mir trotzdem, richtige Ferienmomente zu erleben. Auch die Gruppe trug viel zu meinem Wohlgefühl bei, etwa dann, wenn man sich einfach einer kleineren Gruppe anschliessen durfte oder wir abends zusammen in den Ausgang gingen. Am Abend mit den «Ferienspänli» in einem gemütlichen Lokal zu sitzen war für mich immer ein besonderes Highlight. Zu Hause erlebe ich das selten. Ich bin daher sehr dankbar, dass es diese Ferienmöglichkeit gibt. Die Teilnahme ist für mich eine Herausforderung. Ich habe dabei aber viele positive Erfahrungen gemacht und auch etwas an Selbständigkeit zurückgewonnen. Herzlichen Dank an alle, die diese Ferienwoche möglich machen!»

Reto Kunz*:

«Ich habe insgesamt schon fünf Mal an Phönix-Ferien teilgenommen. An das erste Mal kann ich mich noch gut erinnern. Es war



sehr schwierig für mich, mit einer Gruppe mir noch fremder Menschen unterwegs zu sein und auch das Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln bereitete mir Unbehagen. Diese ungunstigen Gefühle konnte ich dann im Verlauf meiner weiteren Ferienteilnahmen immer mehr abbauen. Ab meinen vierten Phönix-Ferien wurde ich geradezu wagemutig und strotzte vor Selbstsicherheit. Ich konnte mich an den Ferienorten selbständig bewegen und erlebte viele nette Kontakte zu Einheimischen. Ich getraute mich sogar, alleine unbekannte Gebiete zu entdecken und diverse Geschäfte aufzusuchen, um mich mit regionalen Köstlichkeiten und Souvenirs einzudecken.

Diese Erfahrungen führten dazu, dass ich mich erstmals wieder allei-

ne in die Ferien getraute. Das benötigte natürlich, trotz allen guten Erfahrungen, viel innere Kraft und Mut. Ich musste mir immer wieder sagen: «Es ist möglich!»...und es war möglich!

Zurzeit plane ich meine zweiten «selbständigen Ferien». Dank den Phönix-Ferien ist es mir gelungen, Zugang zu etwas zu erschaffen, was früher selbstverständlich und einfach umzusetzen war. Ich habe viel zurückgewonnen und darf «zu Altem» aufbrechen, was in mir Dankbarkeit und in positivem Sinne auch Demut auslöst.»

* Name von der Redaktion geändert

Begleitete Ferienangebote

www.betreute-ferien.ch

www.procap.ch

www.traversa.ch

www.jungfrau-hotel.ch

www.bluesky-ritti.ch

www.albatros-ferien.org

www.malwasanderes.ch

www.salve-soldanella.ch

Reisen und Sport

Netzwerk für Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Urlaub für Gäste mit psychischen oder geistigen Handicaps

Freizeit und Reiseprogramm für Menschen mit einer psychischen

Beeinträchtigung

Freizeitangebot und Ferien für Menschen mit geistiger oder psychischer

Beeinträchtigung

Ferien in Indemini (Tessiner Dorf), begleitete Ausflüge

Pension/Ferienangebot in Nottwil, begleitete Ausflüge, individuelle,

angepasste Unterstützung

Schritt für Schritt

Zwei langjährige Bewohnerinnen des Wohnheims Euw können sich heute ihren lange gehegten Wunsch, selbständig Ausflüge und Ferien zu machen, erfüllen. Wie es dazu gekommen ist, steht im nachfolgenden Artikel, welcher ein schönes Beispiel für Empowerment aufzeigt.

Angefangen hat die Geschichte mit kleineren selbständig geplanten Ausflügen der beiden Frauen in der Schweiz. Halbtags oder ganztags begaben sie sich mit einem ortsansässigen Carunternehmen auf Reisen. Im Laufe der Zeit, mit stetig wachsendem Selbstvertrauen und dank vielseitiger Unterstützung, konnten sie ihren Radius auch auf das benachbarte Ausland ausweiten. Erfreulicherweise war die Reisegruppe ihnen gegenüber immer hilfsbereit und wohlgesinnt. Durch die positiven Erfahrungen bestätigt, haben sich die beiden Frauen immer mehr zugetraut. Die Aufregung vor einer Unternehmung ist kleiner geworden, dafür die Vorfreude entsprechend grösser. Mit der Unterstützung einer ehemaligen Bewohnerin, welche heute weitgehend selbständig lebt, war es möglich, dass die beiden Frauen

**Ich habe im Budgetplan
«Tu dir was Gutes».**

ohne Betreuung für eine Woche ins Ausland in die Ferien reisten. Selbstverständlich standen den Bewohnerinnen die Bezugspersonen im Heim sowie ihre Beistände bei der Planung der Ferien mit Rat und Tat zur Seite. In Mallorca buchten sie ein Hotel, in dem sie schon einmal die Wohnheimferien in der Gruppe verbracht hatten. In diese Ferien reisten sie zusammen mit der erwähnten ehemaligen Bewohnerin, welche ihnen in der Zwischenzeit eine gute gemeinsame Freundin geworden ist. Dank der nötigen Vorbesprechungen und organisatorischen Abklärungen verlief die Reise zur vollsten Zufriedenheit aller Beteiligten. Für die beiden Frauen spielt es keine

entscheidende Rolle, ob jemand vom Betreuungsteam in die Ferien mitkommt oder nicht. Es ist für sie einfach wichtig, dass eine Person dabei ist, der sie vertrauen können und die im Bedarfsfall weiss, wo es lang geht. Im Alltag fühlen sie sich relativ sicher und fassen schnell Vertrauen zu anderen Menschen. Auch in den Ferien können sich die beiden Frauen meist gut selber helfen, indem sie zum Beispiel Leute ansprechen, um nach dem Weg zu fragen. Auf fremde Leute zuzugehen, schafft auch neue Kontakte. Eine Reise von A bis Z selber zu organisieren, trauen sie sich momentan noch nicht zu, da sie damit – laut eigenen Aussagen – überfordert wären. Mit Recht dürfen sie aber stolz sein auf das Erreichte.

□ Peter Abächerli,
Betreuer Wohnheim Euw

Notfallplan Übergangswohnhaus

Mit jedem Bewohner und jeder Bewohnerin wird nach dem Eintritt ins Übergangswohnhaus ein Notfallplan erstellt. Auf diesen kann in Situationen, in denen es einer Person psychisch schlecht geht, zurückgegriffen werden. Hilfreich ist ein solcher Plan vor allem dann, wenn gerade keine Unterstützung durch das Betreuungsteam möglich ist. Im ersten Teil des Notfallplans beschreibt die betreffende Person, wie sich bei ihr eine Krise ankündigt und was genau geschieht, wenn es ihr

schlechter geht. Folgende Anzeichen können zum Beispiel auf eine sich abzeichnende Krise hindeuten: Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Ruhelosigkeit, Schmerzen. Jede Person muss sich für die Erstellung des Plans mit dem Erkennen der für sie spezifischen Warnsignale befassen. Anschliessend beschreibt sie, was sie gegen eine sich anbahnende Krise unternehmen kann und was ihr hilft, diese zu bewältigen. Das können Aktivitäten wie an die frische Luft gehen, Musik hören, jemanden

anrufen, Mandala malen etc. sein. Die schriftlichen Notfallpläne sind sehr nützlich, weil in einer Krise nicht noch lange überlegt werden

Mir tut das Malen gut.

muss, was zu tun ist. Auch das Betreuungsteam ist in einer solchen Situation froh, wenn der Notfallplan konsultiert werden kann und eine oder mehrere Varianten zur Krisenbewältigung zur Verfügung stehen. Manchmal holen sich die Betroffenen auch anhand des persönlichen Notfallplans bei den Mitbewohne-

Ich habe einen Raum, wo ich mich zurückziehen kann.

rinnen und Mitbewohnern Hilfe, z.B. indem sie zusammen einen Spaziergang machen, ein Gespräch führen, in den Garten sitzen, ein Spiel spielen etc.

Wichtig ist, dass die Bewohnerinnen und Bewohner eine sich ankündigende Krise rechtzeitig erkennen und lernen, entsprechend darauf zu reagieren. Der Notfallplan kann ihnen dabei sowohl im Übergangswohnhaus als auch im späteren Leben sehr behilflich sein.

□ Barbara Dittli,
Betreuerin Übergangswohnhaus



Geteiltes Leid ist halb so schwer

Im Kanton Zug treffen sich regelmässig an verschiedenen Orten Menschen, um im gemeinsamen Gespräch ihre persönliche Situation zu reflektieren, einander zuzuhören, sich mitzuteilen und ihre individuellen Erfahrungen einzubringen.

Im Kubeis bin ich voll
akzeptiert.

Hier besteht Raum, um Fragen zu stellen, von Traurigkeit und Erfolgserlebnissen zu berichten und auch zusammen zu lachen oder etwas zu unternehmen. Die Gruppenmitglieder gehen ein Stück Lebensweg zusammen, manchmal über viele Jahre hinweg und manchmal auch einfach über einige Monate. Ihr Ziel besteht darin, zur Bewältigung der täglichen Herausforderungen wieder die nötige Kraft und Ermüdung zu gewinnen.

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe bestimmen selber, wie oft, wann und wie lange sie sich treffen und welche Themen sie behandeln. Namen und Inhalte halten sie geschützt. Sie sind Hilfesuchende und auch Helfende und profitieren gegenseitig von ihrem breiten Er-

fahrungsspektrum. Das macht sie zu Experten in ihrem Bereich. In Zug gibt es etwa vierzig Selbsthilfegruppen. Die dafür zuständige Kontaktstelle Selbsthilfe wird vom Kanton mitgetragen. Sie ist eine von acht Fachstellen im *effzett das fachzentrum* am Tirolerweg 8 in Zug.

Die Kontaktstelle Selbsthilfe unterstützt Ratsuchende bei der Vermittlung einer passenden Selbsthilfegruppe oder berät Betroffene beim Aufbau einer neuen Gruppe. Auch begleitet sie bestehende Selbsthilfegruppen in Übergangs- und Krisensituationen. Diese Dienstleistungen sind kostenlos. Zum Angebot zählen auch Weiterbildungen, Austauschtreffen für Gruppen sowie Gruppenräume für Gesprächsabende. Die Kontaktstelle Selbsthilfe ist gut vernetzt und pflegt Kontakte zu anderen Fachstellen, zu Behörden und Institutionen. In der Schweiz gibt es 19 solche Kontaktstellen und sie alle unterstehen dem Datenschutz. Die Fachstelle ist regelmässig präsent an den Zuger Gesundheitstagen, an Aktionen und in den Medien, um auf ihr Angebot aufmerksam zu machen. Auch betreibt sie gezielte Öffentlichkeitsarbeit mit dem Fokus auf Entstigmatisierung: wer ein Problem

hat, IST nicht ein Problem! Sie wirbt durch Aufklärung für mehr Verständnis und Toleranz in der Bevölkerung. Immer noch haben zu wenig Menschen Kenntnis von der Möglichkeit, gemeinsam mit Gleichgesinnten in einer Gesprächsgruppe sehr persönlich über Gefühle, Schmerzen, Verlust und Angst zu sprechen – und auch wirklich gehört zu werden!

Wer ein Problem hat, IST nicht ein Problem!

Die Selbsthilfegruppe für Burnout-Betroffene ist in diesem Jahr neu gegründet worden. Die Teilnehmenden treffen sich etwa alle zwei Wochen. Aktuell wird eine neue Gruppe für Getrennte und Geschiedene aufgebaut. Diese Menschen sind durch eine schwierige Phase von Verlust gegangen und suchen einen Neubeginn. Im Januar 2014 startet eine geleitete Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige: das sind stark beanspruchte Verwandte und Bekannte, die neben der Sorge und Verantwortung für Nahestehende oft sich selbst vergessen und dabei ausbrennen. Auch zum Thema Essstörungen wird momentan aufgrund von zahlreichen Anfragen eine Selbsthilfegruppe aufgebaut.

Ich setze mich nicht unter Druck.

Der Austausch mit Gleichbetroffenen fördert das Selbstvertrauen und wirkt unterstützend bei der Bewältigung von Lebensproblemen, seien sie körperlicher oder psychischer Art. Es gibt grosse und kleinere Probleme: jedes hat seinen Platz und will ernst genommen werden. Es bestehen Angebote für Betroffene und für Angehörige oder Hinterbliebene. Die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos. Einmal unverbindlich bei einem Treffen zu schnuppern ist eine gute Möglichkeit, um herauszufinden, ob man in diesen Kreis passt und sich wohlfühlt. Am Anfang braucht es etwas Mut, um den ersten Schritt zu tun. Gehört und ernst genommen zu werden, erfahren, dass da andere einen ähnlichen Schmerz mit sich herumtragen, das ist viel wert. Studien bestätigen die heilsame Wirkung solcher Gesprächskreise. Die Existenz von so vielen Gruppen belegt deren Notwendigkeit.

Der folgende Erfahrungsbericht veranschaulicht die Wirkung von Selbsthilfe sehr schön.

Ester Bättig, Koordinatorin
Kontaktstelle Selbsthilfe
www.eff-zett.ch

Mal reinschauen

Volker Husmann ist 55, verheiratet, ehemals Sport- und Tauchlehrer sowie Sicherheitsberater. Seit

sieben Jahren ist er hirnerkrankt. Er lebt zusammen mit seiner Frau in Cham und arbeitet in einem kleinen Teilzeitpensum als Regionalberater bei pro integral. Er ist nebenbei auch engagiert in der Leitung der Selbsthilfegruppe für hirnerkrankte Menschen der Fragile Suisse in Zug. Seine grössten Handicaps sind die schnelle Ermüdbarkeit und die grossen Schwierigkeiten beim Gehen.

Warum habe ich mich an eine Selbsthilfegruppe gewandt?

Ich wurde von einer Person meines Vertrauens auf diese Gruppe aufmerksam gemacht und ihr Vorschlag, dort einmal reinzuschauen, machte mich neugierig. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind sehr nett und die Atmosphäre hat mir sofort zugesagt. So bin ich dann dabei geblieben. Man trifft auf Menschen mit gleichem Schicksal und kann von bereits gemachten Erfahrungen der Anderen profitieren. Ebenso muss man nicht immer wieder neu erklären, welche Probleme man im Alltag hat – ich bin nicht allein damit.

Was bringt mir die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe?

Inzwischen sind gute zwischenmenschliche Beziehungen entstanden, von denen alle profitieren. Es entstehen immer wieder neue Kontakte und das Beziehungsnetz untereinander wird enger. Das zur Freude aller und damit gleichzeitig auch zur Verbesserung der Lebensqualität eines jeden Einzelnen.

Impressum

Der Phönix-Brief erscheint halbjährlich in einer Auflage von 2900 Exemplaren.

Redaktion:
Geschäftsstelle
Stiftung Phönix Zug
Industriestrasse 55
6300 Zug

Tel. 041 392 28 28
Fax 041 392 28 29

info@phoenix-zug.ch
www.phoenix-zug.ch

Redaktionsteam:
Peter Abächerli
Urs Betschart-Speck
René Burkhalter
Barbara Dittli
Yvonne Lüdi
Sandra Ertl

Layout:
Priska Rodriguez

Was bringe ich der Selbsthilfegruppe?

Viel Erfahrung, Initiative und vor allem Humor!

Was ich auch noch sagen wollte
Ich kann allen Betroffenen und Angehörigen empfehlen, sich an eine Selbsthilfegruppe zu wenden. Dort trifft man auf Verständnis und bekommt wertvolle Hinweise und Tipps, die in irgendeiner Weise weiterhelfen können, wenn man ihnen gegenüber offen genug ist.

Dank und Bitte

Im November liegt dem Phönix-Brief immer ein Einzahlungsschein bei, welchen unsere Leserinnen und Leser zur Überweisung eines Beitrags an unsere Tätigkeit nutzen können. Im letzten Jahr erhielt die Stiftung Phönix Zug Spenden und freiwillige

Beiträge in der Höhe von insgesamt Fr. 135'445.85. Dafür möchten wir uns zuerst einmal ganz herzlich bei all den grosszügigen Gönnerinnen und Gönnern bedanken. Ein beträchtlicher Teil der Spendengelder floss in die Defizitdeckung des

Angebotes Begleitetes Wohnen. Die Finanzierung durch die öffentliche Hand reicht nicht aus, um den Betrieb in der heutigen Grösse ohne Defizit aufrechtzuerhalten. Ein weiterer Verwendungszweck ist die direkte Unterstützung ein-

zelter Personen, welche sich in so genannten Härtefällen ganz unterschiedlicher Art befinden. Die

Ich habe einen tollen Arbeitsplatz.

Betreuung in der betriebsübergreifenden Ferienwoche, welche die Stiftung alljährlich für psychisch beeinträchtigte Menschen aus den Betrieben Begleitetes Wohnen und Tageszentrum anbietet, wird teilweise ebenfalls aus Spendengeldern finanziert. Last but not least sei an dieser Stelle auch erwähnt, dass Druck- und Versandkosten des zweimal jährlich erscheinenden Phönix-Briefes mit Spendengeldern

bezahlt werden. Die Stiftung Phönix hat laut Stiftungsurkunde den Auftrag, die Öffentlichkeit über psychische Krankheiten und Beeinträchtigungen in geeigneter Form zu informieren. Mit unseren Publikationen sowie mit einer mindestens einmal jährlich stattfindenden öffentlichen Veranstaltung zu verschiedenen Aspekten des Themas versuchen wir, diesem Auftrag gerecht zu werden. Wir danken Ihnen ganz herzlich für Ihr Wohlwollen unseren Anliegen gegenüber und ganz besonders auch für Ihre finanzielle Unterstützung und wünschen Ihnen eine schöne Vorweihnachtszeit und frohe Festtage.

□ *Yvonne Lüdi, Geschäftsleiterin*

Stiftung Phönix Zug

Geschäftsstelle

Industriestrasse 55
6300 Zug
Tel. 041 392 28 28
Fax 041 392 28 29
info@phoenix-zug.ch
PC-Konto 60-2315-0

Wohnheim Euw

Alte Landstrasse 129
6314 Unterägeri
Tel. 041 750 54 54
euw@phoenix-zug.ch

Übergangswohnhaus

Chamerstrasse 1
6300 Zug
Tel. 041 728 28 41
uewh@phoenix-zug.ch

Begleitetes Wohnen

Industriestrasse 55
6300 Zug
Tel. 041 392 28 37
bw@phoenix-zug.ch

Tageszentrum

Industriestrasse 55
6300 Zug
Tel. 041 392 28 30
tz@phoenix-zug.ch

Wohnheim Rufin

Widenstrasse 55
6317 Oberwil
Tel. 041 726 37 66
rufin@phoenix-zug.ch

«Recovery – Wie die Seele gesundet»

DVD von Dieter Gränicher und Pro Mente Sana zu bestellen unter www.promentesana.ch

Wie wird man nach einer psychischen Erkrankung eigentlich wieder gesund? Was ist hilfreich und macht Mut?

Acht betroffene Frauen und Männer erzählen, was ihnen geholfen hat.

Bildlegende

– Seite 1 –

Winternacht von Jacob Tsegaye

– Seite 3 –

Leo (Ausschnitt) von Peter Stocker

– Seite 4 –

Onkel Otto von Brigitte Erne

– Seite 6 –

V-Zug, Industriestrasse von Andreas Tschappu

Die Bilder entstanden im Kubeis, der Kunstwerkstatt an der Lorze in Cham. Die Werkstatt ist ein Zentrum für künstlerisch begabte Menschen aus der Innerschweiz mit psychischen, geistigen oder körperlichen Beeinträchtigungen, die auf einen unterstützenden Rahmen angewiesen sind. www.kubeis.ch

Agenda

30. November und 1. Dezember 2013

Bazar

in der psychiatrischen Klinik Zugersee

Mit vielen Attraktionen, Tombola, Selbstgemachtem und Verpflegung

Ein Besuch lohnt sich immer!

Programm siehe Beilage