



Stiftung Phoenix Zug  
für Sozialpsychiatrie

# Phoenix- Brief

November 2015 / Nr. 73

## Editorial

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser

Die selig schlafende Katze auf nebenstehendem Bild verweist auf die angenehme Seite unseres Themas: Schlaf als Quelle der totalen Erholung und tiefen Entspannung. In den nachfolgenden Beiträgen finden Sie allgemeine Informationen zum Thema Schlaf sowie Berichte aus unseren Betrieben. Über Schlafprobleme und persönliche Tipps zum Umgang damit haben sich einige Leute Gedanken gemacht. Wussten Sie übrigens, dass rund 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung laut neuesten Erhebungen unter Schlaflosigkeit leiden? Wer schlecht schläft, gibt meistens persönliche oder berufliche Probleme als Grund für die Schlaflosigkeit an. Manchmal sind diese Probleme so ausgeprägt, dass die Betroffenen nur noch mit Schlafmitteln einschlafen können. Rund drei Prozent brauchen diese regelmässig. Eine angenehme Nachtruhe erwartet hoffentlich die Bewohnerinnen und Bewohner des Wohnheims Rufin, welche im November ins neu erstellte Rufin Seeblick umziehen werden. In den persönlichen Zimmern mit Aussicht auf die schöne Umgebung und den See lässt sich sicher bestens träumen!

Yvonne Lüdi,  
Geschäftsleiterin



## Aktuell

Depression und Schlafstörung –  
gibt es einen Zusammenhang? S/2

Eine kleine Gutenachtgeschichte  
S/3

Einschlafrituale S/6f

## Berichte

Rund ums Thema Schlaf im Rufin  
S/4f

Die Eulen vom Euw S/5

Nachts im Übergangwohnhaus  
S/6

## Rubriken

Editorial S/1

Gedanken zum Schlaf S/7

Dank und Bitte S/8

Agenda S/8

## Depression und Schlafstörungen – gibt es einen Zusammenhang?

*Schlaf und psychisches Wohlbefinden hängen eng zusammen. Dies ist uns intuitiv klar, weil jeder von uns nach einer durchwachten oder schlechten Nacht am nächsten Tag nicht nur müde, sondern vielleicht auch reizbarer, unkonzentrierter oder schlecht gelaunt ist.*

Die Schlafmedizin kennt 80 verschiedene Schlafstörungen. Am häufigsten sind dabei die Ein- und Durchschlafstörungen sowie die Atempausen in der Nacht. Atempausen, oft verbunden mit Schnarchen, können die Qualität des Schlafs stören. Die Betroffenen sind am nächsten Tag vielfach schläfrig, antriebslos oder haben depressive Symptome. Bei einer Depression muss auch immer an eine solche nächtliche Atemstörung gedacht werden. Risikofaktoren sind Übergewicht, enge Rachenräume durch eine besondere Kieferstellung (fliehendes Kinn), ein grosser Zungengrund sowie dicke Mandeln.

*Mit dem schlechten Schlaf fängt es meistens an*

Ein- und Durchschlafstörungen sind die ersten und hartnäckigsten Symptome bei einer Depression. Hat man früher gedacht, dass nach Abklingen der depressiven Symptomatik auch die Schlafstörung verschwindet, gilt dies nun als widerlegt. Heute wissen wir, dass unbehandelte Schlafstörungen das Risiko für einen Rückfall in die Depression um das Zweifache erhöhen.

Es ist auch bekannt, dass Schlafstörungen und Suizidgedanken eng zusammengehören. Die Behandlung von Schlafstörungen stellt deshalb eine wirksame Suizidprophylaxe dar. Dabei gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, je nach Ausprägung und Krankheitsstand. Schlaftabletten oder schlafanstossen-

de Antidepressiva (medikamentöse Therapien) sollten immer mit nicht-medikamentösen Bewältigungsstrategien kombiniert werden. Die Betroffenen werden in diesem Fall angeleitet, wie sie Kompetenzen im Umgang mit ihrem Schlaf und ihren Schlafproblemen erlangen, denn Hilflosigkeit gegenüber Schlafproblemen löst Frust und Verzweiflung aus, was diese noch verstärkt.

In einer nicht-medikamentösen Therapie wird Wissen rund um den Schlaf vermittelt sowie ein individueller Schlaf-Wach-Rhythmus gemäss der eigenen inneren Uhr etabliert. Persönliche schlafhygienische Massnahmen sowie der Umgang mit grüblerischen oder angstvollen Gedanken werden besprochen und Entspannungstechniken vermittelt.

*Schlafstörungen sind behandelbar*

In jedem Fall sollte eine sorgfältige Analyse der Schlafstörung gemacht werden, weil die Ursachen vielfältig sein können. Deswegen ist in der Seeklinik Brunnen die Schlafmedizin nicht mehr wegzudenken. Wir verfügen über ein modernes Schlaflabor mit vielfältigen (auch ambulanten) Messgeräten. Bei Ein- und Durchschlafstörungen setzen wir Schlaftagebücher und Bewegungsmesser, sogenannte Aktimeter, ein. Weil der Schlaf eine komplexe Angelegenheit ist, haben wir ein ganzes Fachteam aus verschiedenen Disziplinen wie Psychiatrie, Psychologie, Neurologie, Pneumologie, Orale Medizin sowie Hals-Nasen-Ohren-Ärzte. Wie die Ursachen sind auch die Behandlungen vielfältig: schulmedizinische sowie komplementärmedizinische Verfahren ergänzen sich. Ein gesunder Schlaf ist wichtig, um die Belastungen des Alltags gut zu bewältigen, das Immunsystem zu stärken, besser zu altern und das psychische Wohlbefinden zu stärken.

□ Dr. phil. Eva Birrer, Psychotherapeutin und Somnologin, Leiterin Schlafmedizin und Therapien, Seeklinik Brunnen

[www.seeklinik-brunnen.ch](http://www.seeklinik-brunnen.ch)

### Stiftung Phönix Zug

#### Geschäftsstelle

Industriestrasse 55  
6300 Zug  
Tel. 041 392 28 28  
Fax 041 392 28 29  
info@phoenix-zug.ch

#### 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  
**Neu ab 13. November 2015:**  
**Rufin Seeblick**  
Mülimattweg 3  
6317 Oberwil  
Tel. 041 726 24 24  
rufin@phoenix-zug.ch



## Eine kleine Gutenachtgeschichte

Vielfach scheinen Sorgen, die uns im Alltag beschäftigen, in einem direkten Zusammenhang mit unserer Schlafqualität zu stehen. Sorgen können uns am Einschlafen hindern, das Durchschlafen erschweren oder ganz allgemein unsere Traumwelt unangenehm prägen. Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass das verzweifelte Sinnen und Suchen nach Lösungen in der Regel keinen Sinn macht, da zu nächtlicher Stunde ein Handeln nicht möglich und aus Anstandsgründen unangebracht ist. Sich zum Beispiel morgens um drei Uhr telefonisch bei einem Mitmenschen für etwas zu entschuldigen, könnte eher kontraproduktiv sein. Viel mehr sollte man nachts versuchen, die «Batterien» aufzuladen, um tagsüber mit Schwung und

Elan Problemlösungen andenken und umsetzen zu können.

Bezüglich unserer Alltagsorgen bin ich kürzlich auf eine indische Legende gestossen:

«Mitten im Herzen eines Dorfes stand ein uralter, starker und wunderschöner Baum. Da die Dorfbewohner tagein, tagaus über ihre eigenen Sorgen und Nöte lamentierten, traf der Bürgermeister eines Tages einen Entscheid. Alle Dorfbewohner durften ihre Sorgen, Nöte und Probleme in einem Paket verschnüren und dieses an den Baum im Dorfzentrum hängen. Jeder musste im Gegenzug ein anderes, fremdes Päckchen mit nach Hause nehmen. Die Bewohner taten, was ihnen aufgetragen

wurde und öffneten zu Hause interessiert das fremde Päckchen. Sie waren jedoch nicht erleichtert, sondern eher bestürzt, ob der Grösse und dem Ausmass der Sorgen, die sie in den fremden Paketen vorfanden. Im Vergleich schienen ihnen ihre eigenen Sorgen eher klein. Rasch suchten alle wieder den Baum auf und hängten die fremden Päckchen zurück. Die Dorfbewohner pflückten ihr eigenes Päckchen wieder vom Baum, eilten nach Hause und waren fortan zufrieden mit ihren eigenen Problemen.»

In diesem Sinne wünsche ich allen eine angenehme Nachtruhe.

□ Urs Betschart-Speck,  
Betreuer Tageszentrum

## Rund ums Thema Schlaf im Rufin

*Im Wohnheim Rufin schläft es sich unterschiedlich: 18 Bewohnerinnen und Bewohner, 18 verschiedene Schlaftypen, Schlafrituale und Schlafrhythmen. In einem sind sich aber alle einig: Schlaf ist wichtig und Thema vieler Gespräche. Unterschiedliche Krankheitsbilder wirken sich unterschiedlich auf den Schlaf aus. Beeinflusst wird der Schlaf positiv wie auch negativ durch Medikamente, welche einige Bewohnerinnen und Bewohner regelmässig einnehmen. Im Rahmen ihres Praktikums hat Alessandra Attinger einzelne Personen zum Thema Schlaf befragt und interessante Antworten erhalten.*

*Sandra Ertl, stv. Betriebsleiterin Wohnheim Rufin*

Da Schlaf sehr viel zur physischen und psychischen Gesundheit eines Menschen beitragen kann, lohnt es sich sehr, sich vertiefter mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Aus diesem Grund tauschte ich mich im Rahmen von spannenden Gesprächen rund um das Thema Schlaf mit der Bewohnerschaft des Wohnheims Rufin aus.

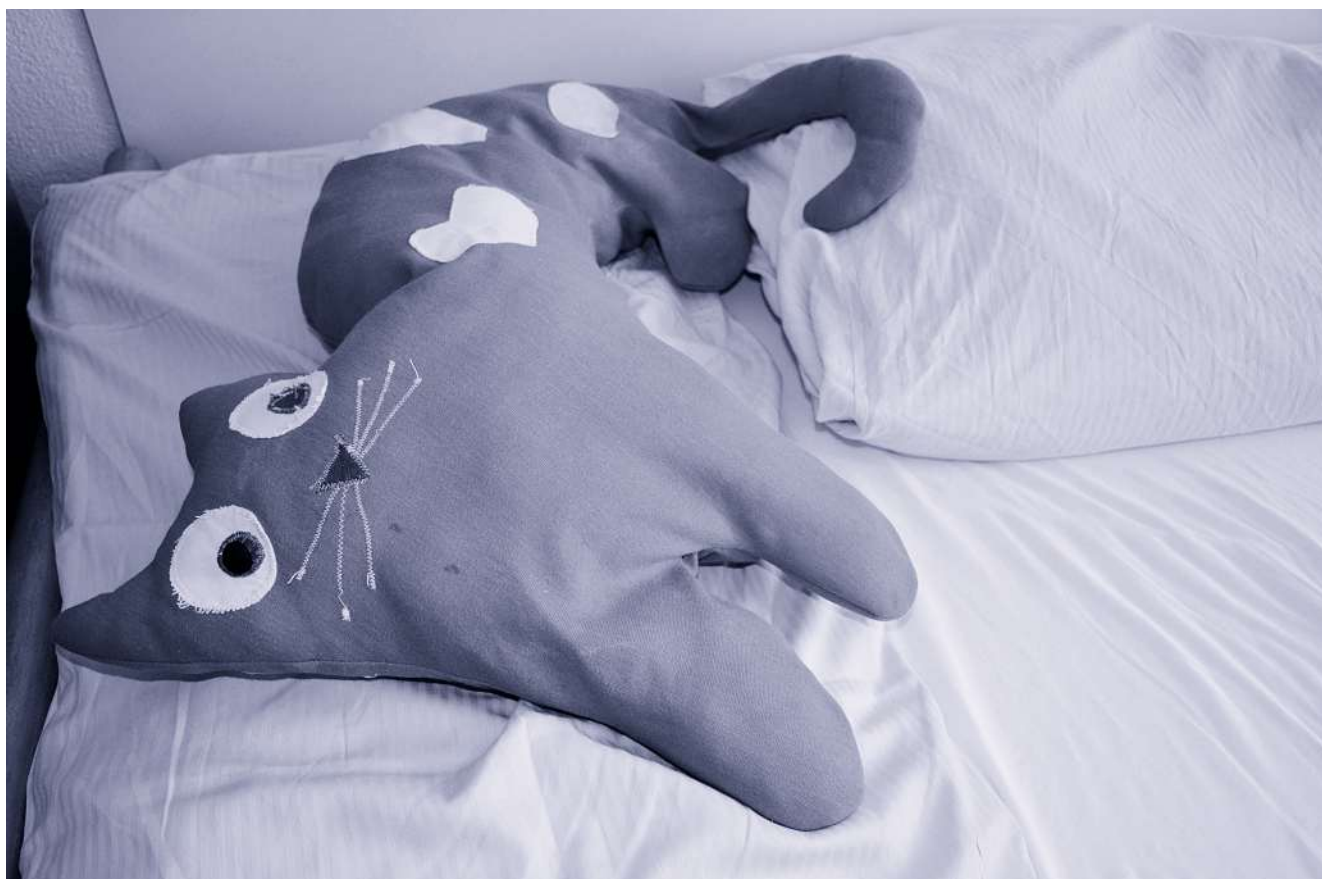
*Gehen Sie abends gerne ins Bett? Wenn ja, aus welchen Gründen freuen Sie sich darauf? Wenn nicht, wovor fürchten Sie sich?*

In der Nacht durchschlafen zu können scheint für mehrere der befrag-

ten Personen sehr wichtig zu sein. Der gesunde Schlaf sei das Wichtigste für Körper und Seele. Eine Bewohnerin erzählt, dass sie sich immer freue, abends ins Bett gehen zu können, weil meist schöne Träume in der Nacht auf sie warten würden. Eine andere berichtet jedoch, dass sie sich vor wiederkehrenden Alpträumen auch schon gefürchtet habe. Leider könne man nichts gegen Alpträume unternehmen, man sei ihnen total ausgeliefert.

*Träumen Sie oft? Wenn ja, können Sie sich daran erinnern und welche Arten von Träumen sind es?*

Eine Person berichtet davon, dass sie einen wunderschönen Traum gehabt hätte. Sie habe bereits die Koffer gepackt, um in den Urlaub zu fahren. Leider sei sie just in diesem Augenblick geweckt worden. Ein Bewohner erzählt, er träume sehr oft, dass er den Nachhauseweg nicht mehr finden würde und dass er sich in diesen Momenten sehr verloren fühle. Eine weitere Person stellt fest, dass sie sich nie an ihre Träume erinnern könne. Eine berichtet, sie würde, seit sie Medikamente für den Schlaf einnehme, nie mehr träumen. Früher seien ihre Träume oftmals sehr belastend gewesen, während sie heute einen sehr tiefen und ruhigen Schlaf



geniesse. Ein Bewohner äussert sich ganz bestimmt, dass er es nicht gut finde, wenn man sich über Träume unterhalte.

### *Können Sie sich daran erinnern, wie es war, als Sie als Kind abends ins Bett mussten?*

Eine Bewohnerin kann sich noch heute gut daran erinnern, dass sie als Kind abends nie ins Bett gehen wollte, vor allen Dingen dann nicht, wenn sie hörte, wie andere Kinder draussen noch am Spielen waren. Eine andere berichtet, dass es für sie als jüngstes Kind in der Familie schwer war, da sie immer als erste ins Bett gehen musste. Jemand er-

innert sich mit Bestimmtheit, dass er sich bereits als Kind freute, abends ins Bett gehen zu können. Eine Bewohnerin kann sich erstaunlicherweise noch sehr gut an den warmen Schoppen erinnern, welchen sie als Kind jeden Abend vor dem Einschlafen trinken durfte.

### *Nehmen Sie Medikamente ein, welche Ihnen das Ein- oder Durchschlafen erleichtern?*

Eine Bewohnerin meint, in ihrem Zimmer müsse es ganz dunkel sein, damit sie gut einschlafen und durchschlafen könne, Medikamente brauche sie jedoch keine. Eine andere trinkt am Abend am liebsten eine

Tasse Beruhigungstee, was ihr zum Einschlafen am besten hilft.

### *Wie fühlen Sie sich, wenn Sie morgens aufwachen?*

Wenn sie eine gute Nacht hinter sich habe, was meist der Fall sei, fühle sie sich ausgeruht und erholt, erzählt eine Bewohnerin. Eine Person freut sich sehr, morgens aufzustehen, da sie den kommenden Tag kaum erwarten kann. Eine weitere meint, sie benötige am Morgen immer eine gewisse Zeit, bis sie sich genügend fit für den Tag fühle.

*Alessandra Attinger,  
Praktikantin Wohnheim Rufin*

## Die Eulen vom Euw

Meistens beginnt die Nachtruhe im Wohnheim Euw so gegen 22.00 Uhr. Es soll aber Nächte geben, wo alles ganz anders ist. Als Betreuungsperson bekomme ich dies meist nicht mit. Ich schlafe ungestört im Pikettzimmer, ausser ein Bewohner oder eine Bewohnerin braucht Unterstützung. Gemunkelt wird aber so einiges.

Es gibt Nächte, da ist im Euw richtig was los. Der Abend beginnt recht ruhig. Zwischen 21.00 und 22.00 Uhr legen sich die meisten der zwölf bei uns lebenden Bewohnerinnen und Bewohner zur Ruhe. Man hat den Eindruck, es hätte fast niemand Probleme mit dem Schlafen. Manchmal jedoch wacht gegen Mitternacht der eine oder die andere wieder auf und findet keinen Schlaf mehr. Man trifft sich im Gang, hält einen kurzen Schwatz, setzt sich eventuell zusammen ins nahegelegene Teestübli, braut sich einen Kaffee oder kocht sich einen feinen Tee. Vielleicht gibt es noch Joghurt im Kühlschrank oder etwas Kleines zum Knabbern? Die Runde wird grösser, die Gespräche

etwas lauter und intensiver, weitere Bewohnerinnen und Bewohner wachen auf, gesellen sich dazu oder versuchen, meist mit mässigem Erfolg, wieder einzuschlafen. Wenn sich die Müdigkeit nach zwei bis drei Stunden wieder einstellt, bleiben nur noch wenige Stunden bis der Wecker schrillt oder eine Betreuungsperson an die Zimmertüre klopft.

Das «Nachtleben» im Euw wird von vielen Bewohnerinnen und Bewohnern sehr geschätzt. Sie mögen einerseits die Ruhe, wenn sie alleine sind, andererseits aber die Gespräche, wenn andere dabei sind und ganz allgemein die spezielle Stimmung der Nacht. Nicht zuletzt schätzen sie auch die Abwesenheit des Betreuungspersonals.

Es gibt aber natürlich auch Personen, die aufgrund der «Nachtaktivitäten» erwachen und dann nur schwer wieder einschlafen können. Dies kann am kommenden Tag zu Diskussionen über folgende Fragen führen: Was ist ein sinnvoller Tag-Nacht-Rhythmus? Wer braucht

wieviel Schlaf? Was ist mit der Nachtruhe im Haus?

Aufgrund des mangelnden oder unregelmässigen Schlafes beginnt der neue Tag für einige dann manchmal etwas mühseliger oder verspätet.

Pro Wohnheimtag haben die Bewohnerinnen und Bewohner ein paar Stunden zu ihrer freien Verfügung. Diese nutzen manche für einen Mittagsschlaf oder sie legen sich nach der Heimkehr von der externen Arbeit bis zum Abendessen ins Bett. Am Wochenende wird die freie, eher als langweilig empfundene Zeit am Nachmittag öfters auch zum Schlafen genutzt. Dies alles führt dazu, dass die «Eulen» des nachts wieder aktiv werden. Über Sinn und Unsinn, Vor- und Nachteile dieser nächtlichen Kaffeekränzchen wurde intern schon oft diskutiert. Diese Diskussionen wird es wohl auch in Zukunft noch geben – genauso, wie die nächtlichen Treffen.

*Peter Abächerli,  
Betreuer Wohnheim Euw*

## Nachts im Übergangwohnhaus

«Es ist sinnlos, eine Sache überschlafen zu wollen, wenn sie uns bereits den Schlaf raubt.»

Nach Ernst Ferstl, 1955, österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker

Schlaf ist längst nicht für alle Menschen etwas Selbstverständliches, vor allem zusammen mit psychischen Gesundheitsstörungen treten häufig auch Schlafstörungen auf. Dies ist im Übergangwohnhaus, welches Platz für 12 Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung bietet, immer wieder spürbar.

Das Betreuungspersonal beobachtet oft, dass Sonnenuntergang und Mondschein bei uns nicht immer Nachtruhe bedeuten. Darum interessiert sich das Team dafür, was die Bewohnerinnen und Bewohner des Übergangwohnhaus zum Thema Schlaf berichten. Im Rahmen meiner Arbeit als Praktikantin führte ich eine schriftliche Umfrage in Bezug auf Schlaf durch.

Aus den Antworten konnte ich entnehmen, dass die Schlafqualität bei den einzelnen befragten Personen sehr unterschiedlich ist. Die meisten von ihnen geben an, dass sie im Durchschnitt fünf Nächte pro

Woche durchschlafen können. Das Übergangwohnhaus ist – wie sehr viele alte Häuser – hellhörig. Dies beeinträchtigt manchmal den Schlaf der Bewohnerinnen und Bewohner. Ein- bis zweimal pro Woche werden sie durch externe Geräusche, wie beispielsweise Musik, Nachtwandler oder Events am See, geweckt. Zudem gibt es Personen, welche mit dem Einschlafen Mühe haben und einige wachen bis zu viermal pro Nacht auf.

Ein Grossteil der Befragten gibt erfreulicherweise an, meist genügend Schlaf zu bekommen, um positiv in den nächsten Tag starten zu können. Bei einigen gelingt dies vor allem auch dank der teilweisen Unterstützung durch ärztlich verordnete Beruhigungsmittel.

Was soll man aber tun, wenn sich der Schlaf nicht einstellen will, oder man nachts unfreiwillig lange wach liegt? Auf diese Frage bekam ich folgende Antworten: lesen, nachdenken, abwarten, auf die Toilette gehen,

Musik hören oder eine langweilige Tätigkeit ausüben.

Selbstverständlich hat auch das Betreuungsteam verschiedene Schlaf-tipps auf Lager. Die Devise lautet hier vor allem «Ruhe reinbringen». Wir raten den Schlaflosen beispielsweise zu einem Spaziergang oder etwas Sport am Abend oder schlagen ihnen vor, gemütlich einen Tee zu trinken. Zudem ermuntern wir sie, den Gebrauch von sozialen Medien vor dem Schlafen einzuschränken und elektronische Geräte über Nacht auszuschalten. Wenn die Schlafprobleme über längere Zeit anhalten, raten wir zu einem Schlafprotokoll, welches wir anschliessend gemeinsam analysieren können. Mögliche Veränderungen im Schlafverhalten können dann schrittweise ausprobiert und überprüft werden. Eine Garantie für einen guten Schlaf gibt es aber leider auch dann nicht.

□ *Annabel Gloor,  
Praktikantin  
Übergangwohnhaus*

## Einschlafrituale

Im Tageszentrum kommen die unterschiedlichsten Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen zusammen. Im Rahmen von verschiedenen Diskussionsrunden in der Cafeteria haben die Besucher und Besucherinnen die besten Tipps und Tricks zum Einschlafen zusammengetragen.

### Sorgen-Barriere

Ich stelle mich abends vor mein Bett. Dabei lasse ich mir nochmals die Sorgen und die unschönen Momente des Tages durch den Kopf gehen. Danach zeichne ich im Geiste eine Linie zwischen mir und dem Bett. Ich übersteige diese und lasse so

die Sorgen, Ärgernisse und unguuten Gefühle hinter mir.

### Kraftort

Während ich im Bett liege, reise ich in Gedanken zu einem schönen Ort, der mir viel bedeutet. Ich male ihn mir im Kopf erst bildlich aus, erweitere das Bild dann durch Geräusche, Düfte und Gefühle, die mit diesem besonderen Ort in Zusammenhang stehen. Bis ich schliesslich in der Geborgenheit dieser imaginären Wohlfühl-Oase einschlafe.

### Hörbücher

Hörbücher helfen mir beim Einschlafen.

Das Erzählte lässt Bilder im Kopf entstehen, die wenig Raum für andere Gedanken lassen. Ich bin durch das Zuhören abgelenkt, gehe sozusagen auf eine schöne Reise. Ich beachte dabei, dass das Hörbuch nicht zu spannend oder aufregend ist und ich die Erzählstimme angenehm finde.

### Bücherwurm

Ich habe mir angewöhnt, im Bett vor dem Einschlafen in einem Buch zu lesen. Diese ruhige Aktivität lässt mich herunterfahren. Es ist für mich die «Auslaufphase» am Ende eines Tages. Ich finde dabei körperliche



wie innere Ruhe. Das Lesen wirkt entspannend und ich werde durch die Konzentration müde, was das Einschlafen erleichtert.

#### Nachtspaziergang

Vor dem Zubettgehen gehe ich noch für eine halbe Stunde spazieren. Es ist beruhigend für mich, die Ruhe und Stille der nächtlichen Umgebung zu erleben. Die frische Luft und die Bewegung wirken er-

müdend auf Geist und Körper, was einen guten Schlaf fördert.

#### Musik-Filter

Wenn mich Geräusche aus der Umgebung am Einschlafen hindern, werde ich unruhig und ärgere mich. Dann hilft bei mir Musik hören über Kopfhörer. Durch leise, klassische Musik übertöne ich die Störgeräusche und erlange dadurch wieder innere Ruhe.

#### Abendtee

Ich gönne mir am Abend vor dem Zubettgehen bewusst eine Tasse feinen Tee. Dazu zünde ich noch eine Kerze an und meine Katze sitzt schnurrend in meinem Schoss. So lasse ich den Tag mit einem schönen, ruhigen Moment ausklingen.

□ Urs Betschart-Speck,  
Betreuer Tageszentrum

## Gedanken zum Schlaf

Schlaf bedeutet für mich vieles. Da gibt es den schlechten Schlaf oder gar die totale Schlaflosigkeit. Schlaf ist Erholung, Pause und Ruhe des Bewusstseins. Er steht fürs Träumen und besondere Aktivität im Gehirn.

Habe ich zu wenig Schlaf, leide ich darunter und zu viel Schlaf tut auch nicht gut. Kann ich nicht einschlafen, höre ich ruhige Musik, trinke eine heiße Schokolade oder esse etwas. Manchmal hilft es, manchmal nicht.

*Gedanken einer Klientin des Begleiteten Wohnens*

## Dank und Bitte

Wir danken allen Gönnerinnen und Gönnern, welche uns im Laufe des Jahres mit einem Beitrag unterstützt haben, ganz herzlich. Wie Sie sicher gehört haben, stehen auch unserer Organisation Sparprogramme bevor. Diese sollen auf keinen Fall zum Abbau von Dienstleistungen führen, welche die Stiftung Phönix seit bald vierzig Jahren für psychisch beeinträchtigte Menschen im Kanton Zug erbringt. Immer wieder hat die Stiftung dank Spenden Defizite bestehender Angebote übernehmen oder neue Projekte so lange selbst finanzieren können, bis diese von der öffentlichen Hand übernommen wurden. Zusätzlich wurden und werden diverse Freizeitangebote und Härtefälle über Spendengelder abgedeckt. Die Stiftung Phönix hat dank Spenden und Legaten seit dem Jahr 2000 schon rund 1.9 Millionen Franken allein zur Aufrechterhaltung der Betriebe einsetzen können. Zusätzlich dazu hat sie auch ihre Öffentlichkeitsarbeit mit Spendengeldern finanziert. Ein massgebliches Defizit erwarten wir im laufenden und in den kommenden Jahren für das

Begleitete Wohnen. Dieser Betrieb begleitet fast fünfzig Personen mit psychischen Beeinträchtigungen im ganzen Kanton Zug. Die zukunftsweisende ambulante Betreuung ist leider bezüglich Finanzierung ein Sorgenkind. Durch die Halbierung der Beiträge des Bundes (IV) ab 2015 ist die Situation noch schwieriger geworden. Wir sind Ihnen sehr dankbar, wenn Sie uns darin unterstützen, dieses Angebot weiterhin aufrechterhalten zu können. Sie leisten damit gleichzeitig einen Beitrag an die Wahlfreiheit von betroffenen Personen mit dem Wunsch nach einer passenden Wohnform. Unsere Heime sind alle gut ausgelastet und alleine deshalb ist es sehr begrüssenswert, wenn Menschen mit dem Bedürfnis nach mehr Autonomie in ihrem angestammten Umfeld begleitet werden können. In diesem Sinne danken wir Ihnen herzlich und bitten Sie, sich auch in Zukunft für psychisch beeinträchtigte Menschen zu engagieren.

Yvonne Lüdi,  
Geschäftsleiterin

## Impressum

Der Phönix-Brief erscheint halbjährlich in einer Auflage von 2800 Exemplaren.

**Redaktion:**  
Geschäftsstelle  
Stiftung Phönix Zug  
Industriestrasse 55  
6300 Zug

Telefon: 041 392 28 28  
Fax: 041 392 28 29

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

**Redaktionsteam:**  
Peter Abächerli  
Urs Betschart-Speck  
Barbara Dittli  
Gabriela Kaufmann  
Yvonne Lüdi  
Sandra Ertl  
Priska Rageth

**Fotos**  
**Phönix-Brief Nr. 72 und 73:**  
Silke Thomsen

**Layout:**  
Priska Rodriguez

## Agenda

### Tag der offenen Tür

Mit Besichtigung des neu erstellten

### Rufin Seeblick

Samstag

**7. November 2015**

Offizielle Eröffnung 10.00 Uhr  
Verpflegungsmöglichkeiten vor Ort  
Abschluss 17.00 Uhr

### Bazar

In der psychiatrischen Klinik Zugersee

**28. und 29. November 2015**

Mit vielen Attraktionen, Tombola,  
Selbstgemachtem und Verpflegung

Ein Besuch lohnt sich immer!

Programm siehe Beilage