

RUNDBRIEF

INFORMATIONSBLATT VEREIN WG TREFFPUNKT



Übersicht

Alltag

Interview mit Dr. med.
Hans Kulke – Facharzt
für Psychiatrie und
Psychotherapie

Christian Mauch:
Über turbulente
Zeiten und dem
Wunsch nach Ruhe

Das Atelier am
Monatsmarkt

Nicht alltäglich:
Das Sommerfest 2009

Ausgabe Sommer 09

Agenda

28. – 30.08.2009

Erstmals stellt die WG Treffpunkt das Atelier am «Trimbacher Dorfmäret» vor. Wir freuen uns, Sie an unseren Handwerks- und Verkaufsstand im Eingangsbereich des Mühlemattsaals begrüßen zu dürfen.

Freitag, 28.08.2009:

19.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 29.08.2009:

10.00 – 22.00 Uhr

Sonntag, 30.08.2009:

10.00 – 16.00 Uhr



Liebe Leserin, Lieber Leser...

Heute widmen wir uns dem Alltag, einem Thema, das häufig unserer bewussten Aufmerksamkeit entgeht.

Oft erscheint uns der Alltag belanglos, langweilig, nicht herausfordernd. Wir fühlen uns wie ein Hamster, der in seinem Rad läuft ohne jemals anzukommen. Gleichzeitig erfahren wir, dass eben diese routinierte Wiederholung von Abläufen uns Sicherheit bietet: wir wissen, dass wir eine Aufgabe erfüllen können, wo wir hingehören und was wir zu tun haben.

Diese Sicherheit versuchen wir in der WG Treffpunkt unserer Bewohnerschaft durch eine geregelte Tagesstruktur zu ermöglichen. Hierzu zählen sowohl Arbeit als auch die Terminplanung, das Einhalten der Essenszeiten usw.

Beispielsweise ging es bei Chregel nicht immer geregelt zu und her. Heute ist er froh um die Alltagsgestaltung in der WG Treffpunkt. Der Psychiater Dr. Kulke weiss um die Wichtigkeit eines geregelten Alltags und erklärt uns, weshalb es wichtig ist, eine Tagesstruktur zu pflegen. Wie überall, flechten auch wir in der WG Treffpunkt kleinere und grössere Ereignisse in unserem Alltag ein. Wir berichten daher auch über unseren Stand am Oltner Monatsmarkt und über das diesjährige Sommerfest.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und grüsse Sie herzlich



Inês Oliveira
Öffentlichkeitsarbeit



Dr.med. Hans Kulke über eine geregelte Tagesstruktur und deren Auswirkung auf die menschliche Psyche

Dr. med. Hans Kulke, Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, arbeitet in einigen Fällen eng mit der WG Treffpunkt zusammen. Erst vor kurzem kontaktierte er uns mit der Anfrage, ob wir eine Möglichkeit der Tagesstruktur für einen seiner Patienten hätten.

WG Treffpunkt: Dr. Kulke, kürzlich haben Sie uns angefragt, ob einer Ihrer Patienten bei uns die Tagesstruktur wahrnehmen könnte. Wieso haben Sie dabei an uns gedacht?

Dr. Kulke: Über einen anderen Patienten, der bei ihnen platziert ist, habe ich erfahren, dass die Tagesstruktur in der WG Treffpunkt gut funktioniert. Ausserdem gibt es in der WG Treffpunkt verschiedene Einsatzmöglichkeiten. Mein Patient wollte von sich aus schaffen, da es für ihn als Endfünfziger beachtliche Probleme gibt, eine neue Stelle zu finden. Er leidet darunter, dass sein Tag- und Nachtrhythmus durcheinander gerät, aber wegen seines Selbstwerterlebens wünschte er keinen klinischen Rahmen. So kam ich darauf bei ihnen anzufragen, ob er bei ihnen «nur» eine geregelte Tagesstruktur wahrnehmen könnte.

Was unterscheidet den Alltag von einer geregelten Tagesstruktur?

Es ist wichtig, dass der Patient lernt, morgens wieder aufzustehen. Das geht einfacher, wenn er darin einen Sinn sieht. Wenn der Tag darin besteht zu rauchen, zu trinken, fern zu sehen und vor dem Computer zu sitzen, dann fehlt die Motivation.

Es müssen Ziele gesetzt werden. Oft werden aber «fromme Ziele» gesetzt, die man nicht umsetzen kann. Deshalb müssen diese Ziele gemeinsam mit dem Patienten in kleine Schritte verpackt werden, so dass sie erreichbar werden. Das steigert die Motivation und ermöglicht damit das Gelingen der Massnahme.

Kann in diesem Sinne die Tagesstruktur als therapeutische Massnahme betrachtet werden?

Ja, durchaus. Bei der Tagesstruktur muss ein therapeutisches Bündnis eingegangen werden, wobei das stets eine Gratwanderung ist. Wir dürfen den Patienten nicht sagen, dass sie aufstehen dürfen, wann sie wollen. Stattdessen müssen wir gemeinsam Zielsetzungen konkretisieren. Dabei kann der Patient das als Zwang empfinden, aber da es auch andere Menschen gibt muss er lernen, dass nicht immer «nach seiner Pfeife getanzt» wird. Dazu ist die Tagesstruktur ein Mosaikstein im Mosaik des Lebens: «Wie lerne ich mich selber ernst zu nehmen», ist da die entscheidende Frage. Je besser es gelingt diese zu beantworten, desto einfacher ist der Ausstieg aus einer Depression oder sozialen Phobie.

Bei der Tagesstruktur müssen wir zudem eine wohlwollende und ansprechende Atmosphäre schaffen, ohne den Patienten zu über- oder unterfordern. Dadurch können wir ein gutes Resultat erwirken, ganz im Sinne von «der Ton macht die Musik»: ein schöner Ton erzeugt schöne Musik.

Braucht denn jeder Mensch eine Tagesstruktur?

Wir Menschen sind unterschiedlich gestrickt. Der eine hat mehr, der andere weniger Disziplin. Dazu ist es gut, gibt es Häuser wie die WG Treffpunkt, die eine innere Bereitschaft zur Hilfe für Kranke und Schwache hat. Gerade in ihrem Haus sieht man, dass viele Junge betroffen sind.

Wenn ich das als Therapeut oder Betreuer weiss, dann kann ich das annehmen, entsprechend reagieren und den Patienten fördern. Denn je weniger Wertschätzung ich dem Patienten entgegenbringe, desto geringer ist seine Motivation. Auch hier ist es letztlich eine Gratwanderung zwischen Verständnis und Wohlwollen einerseits, andererseits muss man aufpassen, dass einem nicht auf der Nase herum getanzt wird.

Wir befinden uns in der Wirtschaftskrise. Existenzängste und Arbeitslosigkeit sind aktuell. Wird die Nachfrage nach geschützten Arbeitsplätzen für psychisch Beeinträchtigte zunehmen?

Ich glaube schon. Ich habe gerade einen Zeitungsartikel gelesen, indem für 2010 für die Schweiz 5.7% Arbeitslosigkeit prognostiziert werden. Für mich liegt es auf der Hand, dass damit auch die psychischen Leiden zunehmen. Zwar betrifft das nicht unbedingt die Krankheiten aus dem Schizophrenen Formenkreis. Aber die Zunahme von Burnoutsyndrom und Depressionen ist eben keine Modeströmung, sondern Ausdruck einer traurigen Stimmung in einer traurigen Zeit, in der Arbeitsplätze wegrationalisiert und automatisiert werden, ohne dass Ersatz geschaffen wird. Es gehört wohl zum Leben, eine Aufgabe zu haben, in der man einen Sinn sieht. Wenn das durch Arbeitslosigkeit weggenommen wird, ist es nachvollziehbar, dass sich das auf die Psyche des Menschen niederschlägt.

Christian Mauch: Über turbulente Zeiten und den Wunsch nach Ruhe

Christian Mauch (35) – auch als Chregel, Chregu bekannt – ist, bis auf einen kurzen Unterbruch, seit dem 2. August 2005 in der WG Treffpunkt.

Ich erinnere mich noch genau, als ich damals den Auftrag erhielt, Chregel zu seinem Depot zu fahren um seine Sachen abzuholen. Als wir ankamen staunte ich nicht schlecht... kein einziges Möbelstück! Dafür haufenweise Militärplanen, Petrollampen, Kocher und alles weitere, was ein Überleben im Freien sichert.

Damals wie heute möchte Chregu mit einem grossen Hund, der einen selbstgebauten Hundewagen zieht, quer durch die Schweiz reisen. Zu Fuss und – falls sich jemand finden sollte – nicht unbedingt alleine. Die Motivation dahinter ist einfach: Christian möchte «min Frede ha». Nachdem ich Chregus Geschichte nun detaillierter kenne, verstehe ich diesen Wunsch nach Frieden und Ruhe.

Denn Chregels Alltag verlief bereits ab dem dritten Lebensjahr sehr turbulent. Die Familie zerbrach aufgrund einer Krisensituation, fortan sollte Christian seinen Alltag in Kinder- und Jugendheimen verbringen, fern von Eltern und Geschwistern.

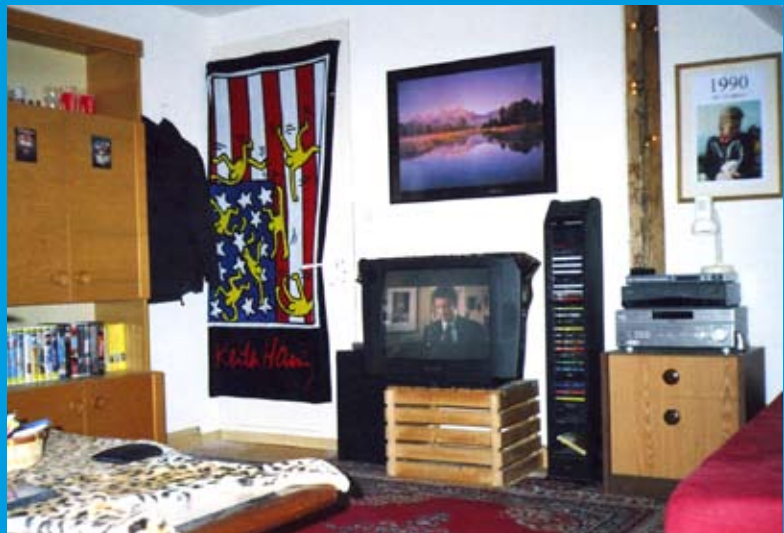
Nach Beendigung seiner Lehre als Landwirt, zog der junge Chregel in eine private WG nach Wettingen – er selbst nennt es eine «Droge-WG». Dort kam er in Kontakt mit härteren Substanzen, als dem Kiffen. Eines Tages jedoch verlor er durch eine Überdosis beinahe das Leben. Eine einschneidende Erfahrung, die ihn motivierte, von einem Tag auf den anderen den Drogenkosum einzustellen.

Das Unstete blieb allerdings auch weiterhin erhalten: von einem temporärem Job zum nächsten, dazwischen kiffen und «omehänge». Jahrelang lebte Chregu diesen Alltag. Irgendwann setzte ihm diese Situation allerdings ziemlich zu, es war zuviel. Sein Job in der aargauischen Zentralmolkerei in Suhr (Schichtarbeit) hatte ihn übermässig beansprucht, dazu kam eine neue Jobsuche, dazwischen wurde gekifft und zusätzlich galt es die ersehnte Reise vorzubereiten. Unterdessen hatte Chregel in der Eile bereits die Wohnung gekündigt, ohne dass der Hundewagen fertig gewesen wäre und ohne einen vierbeinigen Freund an seiner Seite zu haben. Chregu war überfordert und überlastet, es folgte ein Klinikaufenthalt, der Christian etwas später in die WG Treffpunkt führte.

Heute ist Chregel froh, dass er einer geregelten Tagesstruktur nachgehen kann. Um 8 Uhr wird er auf der Froburg abgeholt um zusammen mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern im Atelier Holzspielwaren und Dekoartikel zu fertigen. Mittags und Abends geht es dann zurück in die Froburg. Auf diese Weise ist er beschäftigt und hat Leute um sich. Die Situationen, in denen es nicht so war kennt er nämlich schon zur genüge: «omehänge ond kiffe».

Doch die Tagesstruktur ist nicht nur gesund sondern scheint auch inspirierend, denn es findet sich bereits unter unseren Atelierprodukten ein Puzzle aus dem Hause Chregel! Er selbst hat das Fisch-Puzzle entworfen, eigenhändig den Prototypen dazu gebaut und schliesslich als fertiges Produkt von der Atelierleitung genehmigen lassen.

Und was als nächstes kommt weiss er nicht, obwohl er eigentlich immer am Überlegen ist, was er als nächstes tun könnte. Die Reise wird wohl noch nicht der nächste Schritt sein, doch falls sie in drei, vier Jahren einem Reisenden mit Hund und Wagen begegnen sollten, grüssen Sie Chregu herzlich von mir!



Die WG Treffpunkt am Monatsmarkt: Handeln, feilschen und Ballone verteilen

Die WG Treffpunkt bietet als einen Arbeitsbereich ein Atelier an, in dem Spielwaren und Dekorationsartikel aus Holz gefertigt werden. In feinen Laubsäge- und Malarbeiten entwickeln unsere Klientinnen und Klienten nicht nur das Produkt selbst, sondern auch ihre eigenen Fertigkeiten und ihr Geschick. Durch Lob bauen sie Selbstvertrauen und Selbstwert auf. Somit ist jeder unserer Artikel ein Unikat, in welchem eine kleine Erfolgsgeschichte dahinter steckt.

Jeweils am ersten Montag des Monats findet in Olten der Monatsmarkt statt. Dieser erstreckt sich von der alten Brücke über die Haupt- und Kirchgasse hin bis zum Munzingerplatz. Auch die WG Treffpunkt ist mit einem Marktstand präsent. An unserem Stand verkaufen wir die im Atelier handgefertigten Holzspielwaren und Dekorationsartikel und verteilen nebenbei Luftballons an gwundrige Kinder...

Obschon wir unsere Produktion und somit auch die Auslage saisonal anpassen, finden wir mittlerweile kaum Platz auf dem Markttisch, um alle unsere Artikel auszustellen. Mobilés in verschiedenen Grössen und Farben, Holzpuzzles mit diversen Motiven, Schnecken und Gänse als Steckfiguren für Blumentöpfe, Kerzenhalter, Holzvögelchen, Notizblockfiguren, Blumenvasen und sogar eine kleine Kindergarderobe zieren unter vielem anderen unseren bunten Marktstand.

Beim Betreiben des Standes ist es uns ein Anliegen, dass unsere Klientinnen und Klienten, die im Atelier arbeiten, anwesend sind. Die Marktatmosphäre ist eine ganz andere, als diejenige im Wohnheim oder im Atelier. Wir sehen darin einige Vorteile, die wir im Sinne der Förderung und Entwicklung unserer Bewohnerinnen und Bewohner nutzen möchten.

Zum einen kommen unsere «Handwerker» am Markt unter die Leute und erfahren dabei etwas über den Handel. Ebenfalls können sie durch das Verteilen der Luftballons an Kinder, ihre Scheu vor Fremden nach und nach abbauen.

Als weiteres Plus sehen wir, dass der Verkauf eines eigenhändig gefertigten Produkts sich positiv auf das Selbstvertrauen auswirkt. Es ist schön zu erfahren, dass die eigenen Produkte gefragt sind, dass jemand sich dafür interessiert, ja sogar Geld dafür ausgibt. Das wiederum steigert das Selbstbewusstsein und die Motivation, weitere Produkte zu fertigen.

Zum anderen können wir mir unserem Marktauftritt die Gesellschaft sensibilisieren. Durch den Handel und den daraus entstehenden Gesprächen erfahren unsere Kunden mehr über unsere Institution, über die Krankheitsbilder und der Problematik, ausgegrenzt zu werden. Dadurch bauen auch unsere Kunden Berührungsängste ab. Denn auch wir, die wir «gesund» sind, scheuen oft das Fremde und uns Unbekannte. Der Markt bietet damit eine ideale Plattform der gegenseitigen Akzeptanz und Sensibilisierung.

Wir freuen uns, Sie an unserem Marktstand in der Altstadt begrüßen zu dürfen. Sie finden uns jeweils zwischen 9 und 17.30Uhr neben einem Gartenkräuterhändler beim Eingang des Brillengeschäftes Trotter bzw. vis à vis des Brillengeschäfts Fielmann – in Olten gibt es überdurchschnittlich viele Brillengeschäfte. Bis bald!

Markttermine 2009:

- 7. September 2009
- 5. Oktober 2009
- 2. November 2009
- 7. Dezember 2009





Nicht alltäglich: Das Sommerfest 2009

Am 27. Juni feierte die WG Treffpunkt bereits ihr zweites Sommerfest in Hauenstein. Trotz des abendlichen Regenschauers durften wir viele Gäste begrüßen und freuten uns über das entgegengebrachte Interesse an unserer Institution.

Die Erfahrung aus dem letztjährigen Sommerfest liess uns bereits bei den Aufbauarbeiten viel Zeit sparen. Innert eines Tages war das gesamte Festareal mit Tischen, Bänken, Festzelten und einer Partybeleuchtung ausgestattet. So blieb auch noch Zeit um den Platz mit Luftballons zu schmücken und um herumzualbern: Es ist schon witzig, wenn sich tiefe Männerstimmen durch das einatmen von Helium plötzlich wie Comicfiguren anhören. Nun denn, am Freitagabend stand alles an Ort und Stelle, das Fest konnte beginnen.

Als wir jedoch am Samstag Morgen das Festareal betraten, waren wir ziemlich überrascht... wo war unsere Dekoration geblieben? Alle Ballone, die wir aufgeblasen und hübsch drappiert hatten, waren weg. Abgeschnitten. Keine Zeugen. Immerhin war das der einzige Schaden und der war überschaubar.

Die ersten Freiwilligen starteten ihren Einsatz bereits um acht Uhr früh in der Küche. Weitere Helfer traten nach und nach ein, so auch die Gäste. Plötzlich hatte es überall Leute, das Fest hatte begonnen.

Hoch hinaus ging es auch am diesjährigen Fest, sowohl beim Ballonwettbewerb, bei dem man erneut einen «richtigen» Ballonflug (Sponsor: Senn Ballonfahrten, Diegten) gewinnen konnte, als auch beim Harassenstapeln. Gleich von Anfang an, erfreute sich diese Aktivität grosser Beliebtheit. Sehr früh legte ein kleines Mädchen die Messlatte aber so hoch, dass es für die späteren Teilnehmer einzig darum ging, den Rekord von 22 Harassen zu brechen... was niemandem gelang!

Mittags erwartete die Gäste ein buntes und feines Salatbuffet, goldene Pommes und sehr schmackhafte Würste, Steaks und Vegispiessli

vom Grill. Frisch gestärkt ging es nun in den Nachmittag, der allerdings einen anderen Verlauf nahm als geplant, erwünscht und erhofft.

Viel Regen führte zu einem rapiden Gästerücklauf. Gemütliches Grillieren und Zusammensein bei Sonnennuntergang fiel nun wortwörtlich ins Wasser. Die wagemutigen Gäste, die uns trotz der meteorologischen Bedingungen besuchten, fanden Platz im Gasthof Löwen, wohin die Feier kurzfristig verlegt worden war.

Trotz Dekodieben und Regenschauer sind wir zufrieden mit dem Fest. Wir durften an die 170 Gäste begrüßen und freuten uns über das entgegengebrachte Interesse! An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Freiwilligen und Sponsoren herzlich für ihre wertvolle Unterstützung bedanken. Ohne ihr Mitwirken wäre ein solches Fest nicht durchführbar. Merci!!

Informationen und Neuigkeiten

Personelles

Wir begrüßen neu im Pädagogen-Kreis der WG Treffpunkt Gian-Duri Mögling, Leiter des «Begleitet Wohnen». Auch Marlise Hofmann ist neu und arbeitet im «Sozialtherapeutisch Wohnen». Daniela Masa hilft uns temporär aus.

Ursula Brunner, unsere neue Praktikantin im Atelier, und Hanspeter Schläfli, Sachbearbeiter in der Geschäftsstelle, begrüßen wir ebenfalls recht herzlich.

Gleichzeitig verabschieden wir uns von Debora Madörin, Vanesa Dietrich, Cornelia Schum, Cornelia Schumacher, Manuel Dümmig, André Glutz und schon bald wieder von Daniela Masa. Ihnen allen danken wir herzlich für den geleisteten Einsatz bei uns und wünschen ihnen auf ihrem Weg alles Gute.

Impressum

Rundbrief der WG Treffpunkt

Ausgabe Sommer 09,
Erscheint dreimal jährlich.

Redaktion
Inês Oliveira

Layout
Inês Oliveira

Auflage
2500 Ex.

WG Treffpunkt
Brückenstrasse 29
4632 Trimbach

T: 062 293 32 91
F: 062 293 33 91

info@wgtreffpunkt.ch
www.wgtreffpunkt.ch

Bankverbindung
NAB Zofingen
IBAN: CH81 0588 1007 2628 1100 0
Konto Nr. 0889-72628-11
BC-Nr. 5881

Verein WG Treffpunkt
Hilfsfonds
PC 60-734798-8

Gönnerschaft

Als private Nonprofit Organisation ist der Verein WG Treffpunkt auf Ihre finanzielle, materielle und tatkräftige Unterstützung angewiesen. Diese erlaubt uns Nothilfe zu leisten, unser Angebot auszubauen und sonstige Projekte und Investitionen ausserhalb des operativen Geschäfts zu tätigen.

Als Gönner und Gönnerin der WG Treffpunkt helfen Sie Menschen aus einer Lebenskrise heraus.

Ab einer Spendenhöhe von CHF 100 pro Kalenderjahr gewähren wir Ihnen in unserem Gasthof Löwen in Hauenstein ein Jahr lang zehn Prozent Rabatt!

Zudem erhalten Sie den Rundbrief der WG Treffpunkt, der Sie über unsere Tätigkeiten informiert.

Ihre Geldspende an die WG Treffpunkt können Sie von der Steuer absetzen.

Ausblick

In der Winterausgabe des Rundbriefs erwarten Sie erneut spannende Berichte aus der WG Treffpunkt... lassen Sie sich überraschen!

Bis dahin wünschen wir Ihnen eine gute Zeit und viel Freude beim bewältigen Ihres Alltags.