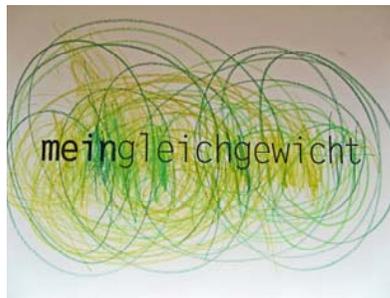


meingleichgewicht

von wa(a)gemutig bis sauwohl



meingleichgewicht

projektwoche

4.7.- 8.7.2011

dokumentation von

urs . karin . hannes . margrit . susanne . pascal . marco . isabelle . beatrix . nicole .
dominique . andreas s . andreas f . simon . markus k . markus e . cornelia . diego v .
diego p . sandro . christian . katja . marijn . thomas . hans-jörg . rené . jossi . yves .
dino . natascha . andrés . lars . vanessa . yasmin . raphael . irma . eveline .

einführung

projektwoche vom 04.-08.7.11

- montag 4.7. wa(a)gemutig
- dienstag 5.7. bewegt
- mittwoch 6.7. vernetzt
- donnerstag 7.7. entspannt
- freitag 8.7. sauwohl

- freitag 15.7. vernissage
- samstag 19.11. finissage am weihnachtsbazar

Die Kreativwerkstätten Rauti der RGZ-Stiftung bieten 35 geistig und körperlich behinderten Erwachsenen (im folgenden MitarbeiterInnen, Mitarbeitende oder Betreute genannt) in fünf verschiedenen Ateliers sowie dem internen Dienst einen Arbeitsplatz. Unsere Qualitätsprodukte werden im Werkstatt eigenen Laden, sowie an diversen Jahresmärkten verkauft.

Ein produktiver Arbeitsalltag kann in unserem Betrieb nur gewährleistet sein, wenn sich die Mitarbeitenden körperlich, geistig und seelisch aufgehoben fühlen, Ziel unserer Wettbewerbsteilnahme ist es deshalb, bei den Betreuten das Bewusstsein für ihr eigenes Gleichgewicht zu stärken und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihr Wohlbefinden auch im Arbeitsalltag bewahren bzw. wieder herstellen können.

Schnell ist allen klar, dass Gleichgewicht nicht bloss mit gesunder Ernährung zu tun hat. Was aber noch dazu gehört ist Vielen nicht wirklich bewusst. Während einer Woche führen wir (11 Fachverantwortliche, inkl. Interner Dienst und Springer, sowie zwei Praktikanten der ZHdK) unsere MitarbeiterInnen an das Thema heran. An fünf Tagen erfahren sie, dass weiche Faktoren wie Entspannung und Bewegung, gesunde stabile Beziehungen, die Fähigkeit Gefühle mitzuteilen, und das Leben in all seinen Facetten zu geniessen ebenso wichtig sind, wie ein gesundes Körpergewicht. Die Projektwoche soll dazu beitragen, sein Wohlbefinden zu gestalten und erleben zu lernen, und vor allem, sein Gleichgewicht für sich einzufordern - immer wieder!

Im Gleichgewicht sein heisst, sich in seiner Haut sauwohl zu fühlen!

mein Lieblingsessen



„Kopfsalat und Beinschinken. Ich bin glücklich, wenn ich das esse.“

Um das Essen für die Projektwoche zu kreieren, haben wir noch vor Beginn an zwei Kursvormittagen mit den Mitarbeitenden ihre Lieblingsmenüs eruiert und herausgearbeitet, was effektiv gesund daran ist. Wir konnten feststellen, dass die meisten sehr gut Bescheid wissen darüber, dass z.B. Ghakets mit Hörnli oder Bratwurst mit Zwiebelsoße und Röstli zwar unglaublich gut schmecken, aber nicht wirklich gesund sind und dick machen können. Nach einer Abstimmung unter den Mitarbeitenden kamen diejenigen Menüs mit den meisten Stimmen am Schluss auf den Teller, ganz nach dem Lustprinzip.

Zu einem gesunden Gleichgewicht gehört manchmal auch ein unvernünftiger Genuss.

mein Gleichgewicht

„ich finde es toll, wenn ich mit meiner Kollegin etwas unternehmen kann“

Für die Mitarbeitenden war es zum Teil gar nicht einfach, diesen Fragebogen auszufüllen. Mit unserer Hilfe klappte es dann aber doch.

Was ist mir wirklich wichtig? Diese Frage ist nicht immer leicht zu beantworten, aber wirklich wichtig!

	Ja	Nein	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fühle ich mich im Gleichgewicht?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bin ich mit meinem Körper zufrieden?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sollte sich mein Körper verändern?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Habe ich es gerne ruhig und gemütlich?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tu ich meinem Körper ab und zu etwas Gutes? (Massage, Baden...)?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bin ich eine GenießerIn?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ist das Essen wichtig für mein Gleichgewicht?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ist mir gesunde Ernährung wichtig?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bringt mich der Schlaf ins Gleichgewicht?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Habe ich genügend Freizeit?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kann ich einen Ort aufsuchen, an dem ich mich besonders gut fühle?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Habe ich Freunde?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kann ich mich mit meinen FreundInnen treffen?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Habe ich Kontakt mit einer Person, bei der ich mich besonders wohl fühle?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Habe ich einen wohlfehlgegenstand?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kann ich „Nein“ sagen?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kann ich „Ja“ sagen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kann ich meine Wünsche anbringen?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Habe ich Gelegenheit mein Geld auszugeben, wenn ich es möchte?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sind mir meine Kleider wichtig?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kann ich die Kleider tragen, die mir gefallen?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kann ich ausgehen? (Kino, Theater, Disco...)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ist Musik wichtig für mein Gleichgewicht?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ist Fernsehen wichtig für mein Gleichgewicht?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ist im Internet surfen wichtig für mein Gleichgewicht?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ist Sport wichtig für mein Gleichgewicht?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ist Reisen wichtig für mein Gleichgewicht?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ist Tanzen wichtig für mein Gleichgewicht?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ist Sexualität wichtig für mein Gleichgewicht?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ist die Arbeit wichtig für mein Gleichgewicht?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gibt es etwas, das ich verändern möchte?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wenn ja, was könnte es sein?
		

wa(a)gemutig

meinetraumfigur



„Ich möchte so gross und stark sein wie du.“

Wir starten beschwingt in den Morgen mit Action-Painting. Die Mitarbeitenden malen tanzend zu verschiedenen Musikstimmungen ein gemeinsames Bild auf eine grosse Plastikunterlage. Ziel ist es, sich bewusst zu machen, wie man sich fühlt und wie man sich fühlen möchte. Nach dem Tanzen gehen alle in ihre Werkstatt und widmen sich mit bewussterem Körpergefühl ihrem Wunschkörper. Aus der Plastikplane entsteht die jeweilige Traumfigur für das eigene Journal.

Interessant ist, dass niemand sich an den gängigen Schönheitsidealen orientiert. Die Wünsche richten sich eher auf die Stärken, die mit einer bestimmten Figur verbunden werden und die man bei sich vermisst. Gross und beleibt wird z.B. mit Muskelstärke und Mut verbunden, schlank und klein mit Romantik.

Schönheit ist keine Frage des Aussehens!

entspannt

beschwerden-rap



„Manchmal stinkts mir total, und niemand hört mich.“

Unsere Mitarbeiterin ist damit nicht allein. Für Menschen mit einer geistigen Behinderung ist es oft beschwerlich, ihrem Unmut Ausdruck zu verleihen oder konstruktiv damit umzugehen. Dabei würde eine Aussprache entspannen. Heute geben wir der Unzufriedenheit eine Plattform. Wir setzen uns in die Runde, sammeln Beschwerden und bringen sie in eine dichterische Form. Der Text wird unterlegt mit einem Rhythmus und schon haben wir unseren Beschwerden-Rap. Ein Musikstück, das bei Bedarf jederzeit ergänzt werden kann.

Sich beschweren entspannt . . . und: c'est le ton, qui fait la musique!



sich beschweren und wehren...

Stärnebitzgi, ich
han die Baustell
satt!

Falschparkierer i
de ganze Stadt!

Heilige Bimbam, ich
bruuch mee Platz!

...entspannt



Gang uff d'Siite
und heb din Latz!

bewegt

scherben bringen glück



„Manchmal möchte ich einfach etwas los werden, weiss aber nicht wie!“

Dass aus etwas Schlechtem etwas Gutes werden kann... auch diese Erfahrung ist wichtig, wenn es ums Gleichgewicht geht. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schreiben auf ausgewählte Teller, Schalen, Tassen, was sie in ihrem Leben los werden wollen, oder auch, was sie sich am meisten wünschen. In einer temperamentvollen Aktion dürfen sie das beschriebene Geschirr dann zerschlagen, denn Scherben bringen bekanntlich Glück und transformieren.

Um im Gleichgewicht zu sein, muss man manchmal etwas loswerden oder loslassen. So kommt das Neue in unser Leben.

vernetzt

meinfreundschaftbrief



„Wottschen Brief so schriiben Brief“

Der heutige Tag steht im Zeichen der Verbundenheit. Um sich rundum wohl zu fühlen, braucht es nicht bloss etwas Feines zu essen und genügend Bewegung. Ebenso wichtig sind Austausch und Vernetzung mit den Liebsten, Freunden und Verwandten. Im Vorfeld erarbeiten wir mit den Mitarbeitenden Möglichkeiten der Kontaktaufnahme. Weil alle gerne Post bekommen, entschliessen wir uns, Briefe an geliebte Menschen zu versenden, um ihnen zu sagen, wie gern wir sie haben.

Entstanden sind rührende Zeichen der Zuwendung, die den Empfängern beim Lesen sicher ebenso grosse Freude bereitet haben, wie den Absendern beim Schreiben!

Seelisch im Gleichgewicht sein heisst, **auch mit anderen Menschen in Kontakt zu sein**. Freundschaften sind Pflanzen, die gedeihen, wenn man sie pflegt.

vernetzt

meinfreundschaftsband



„Ich schenk dir was, weil ich dich gern hab.“

Gefühle auszudrücken ist nicht jedermanns/jederfraus Sache. Manche bündeln lieber handfest an. Zum Beispiel über ein Freundschaftsbändeli. Beinahe alle wissen, was das ist und sind begeistert bei der Sache, als es ans Umsetzen geht. Mit ein wenig Unterstützung schafft es jede/r, sein/ihr Bändeli zu drehen. Die eine Hälfte kommt ins Journal, als Erinnerung, die andere Hälfte darf an eine Person verschenkt werden, mit der man bereits befreundet ist oder befreundet sein möchte.

Schön war es anzusehen, wie sich die Beschenkten gefreut haben. . dabei gab es manche Überraschung, wer von wem auserkoren wurde.

Seelisch im Gleichgewicht sein heisst auch, anderen seine Zuneigung zu zeigen.

entspannt

entspannen ist etwas wunderbares



„ich möchte am liebsten 6 Monate Ferien haben im Jahr“

Dass dies im Arbeitsalltag nicht geht, ist wohl allen klar. Was unsere Mitarbeitenden jedoch lernen können ist, wie sie sich tagsüber selber kleine Erholungsinseln schaffen. An einem Nachmittag bieten wir den Betreuten diverse Erholungstechniken an, auf die sie später jederzeit selber zurückgreifen können. Eine Gesichtsmaske zu machen, barfuss die Natur zu erfahren, tanzend Bewegungen durch sich hindurchfließen zu lassen, bewusster zu atmen, oder sich von einem Freund massieren zu lassen... dies alles sind einfache Möglichkeiten, sich selbst oder anderen während einer halben Stunde etwas Gutes zu tun und aufzutanken.

Es braucht nicht immer Ferien, um sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.



gurken-entspannung



wiesen-entspannung



atem-entspannung



massage-entspannung

tanz-entspannung

bewegt

meinegutscheine durch bewegung erworben

„Ich möchte fit sein“

Bei wunderschönem Wetter erlaufen wir uns unseren Zvieri. Den Fähigkeiten entsprechend sind im Park verschiedene Parcours ausgesteckt. Je mehr Runden man läuft, desto mehr Geniess-Gutscheine erhält man. Diese dürfen an einem Nachmittag verprasst werden. Zur Auswahl stehen Getränke, Glacés, Nussgipfel, Kuchen oder Salziges. Selbstverständlich kann man jederzeit auch Früchte dazu essen.

Wer sich viel bewegt, kann ohne schlechtes Gewissen sein Essen geniessen...und bleibt trotzdem im Körper**gleich**gewicht.

sauwohl

meinschwein, der fliegende hansi



„Mir ist sauwohl, wenn ich im Gleichgewicht bin.“

Alle Bewegung, alle Freunde, alles gute Essen, alle Entspannung nützt herzlich wenig, wenn ich meiner Kreativität keinen Ausdruck verleihen kann und in einer Umgebung lebe, die keine Schönheit hat. Zu unserer grossen Bereicherung haben diesen Part zwei Studenten der ZHdK (Zürcher Hochschule der Künste), Jabał Murbach und Sambo Deng, übernommen. „Um den Eingang, die Lounge und den Esssaal passend zum Motto „sauwohl“ zu gestalten, wird gemeinsam mit den Teilnehmenden (...) gearbeitet. Dabei entstehen Skulpturen („Fliegende Säulis“) aus Bambus.“
Eingeführt und begleitet wird das Atelier über eine Geschichte vom fliegenden Hansi, der es satt hat, immer allein zu sein. Ziel ist es Kreativität, Motorik und räumliche Wahrnehmung der Mitarbeitenden zu fördern, sowie die sozialen Fähigkeiten im Team zu schulen. Die Mitarbeitenden sind Feuer und Flamme für das Projekt und entwickeln im Lauf der Woche erstaunliche Handfertigkeiten.
Toll ist auch, dass ein Film rund um den fliegenden Hansi entsteht, untermalt von Linard Bardills Lied „Siebe chugelrundi Säu.“

Eine schöne Umgebung trägt zu meinem Gleichgewicht bei. Erschaffe ich diese zusammen mit einem Team sogar selber, geht es mir besonders gut.



Wenn wir was gestalten...



...ist uns sauwohl



meinevernissage

von wa(a)gemutig bis sauwohl



„Ich möchte meine Freunde einladen.“

Um die Leistungen der Mitarbeitenden entsprechend zu würdigen, aber auch um das Bewusstsein für ihr eigenes Gleichgewicht zu verankern und vor allem auch **um Angehörige und Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren,**

laden wir am **14. Juli** zu einer Vernissage ein.

Die Veranstaltung ist gut besucht. An unserem Weihnachtsbazar vom **19. November** gibt es für die interessierte Öffentlichkeit eine weitere Gelegenheit, sich mit dem Thema in der Werkstatt zu befassen. Die Mitarbeitenden legen sich voll ins Zeug. Sie finden es aufregend, ihre Werke öffentlich zu zeigen, und ihre Gäste bewirten zu können.

Das Feedback der Besucherinnen und Besucher ist sehr gut.

Sich und sein Können zeigen - auch in der Öffentlichkeit - braucht Mut und tut gut.



. . . braucht Mut und tut gut!

unserfazit



„Am besten fand ich, dass so viele Leute unsere Arbeit gesehen haben. Es war eine grosse Party“

Damit sich die Jury und andere Interessierte ein konkretes Bild von unserer Arbeit machen können, möchten wir hier zusammenfassend auf die Anforderungen des Wettbewerbs meinGleichgewicht eingehen.

Wir danken allen Beteiligten ganz herzlich für ihren grossen Einsatz. Es war eine tolle Woche mit Folgen!

1. Partizipation:

Nachdem wir im Team der Fachverantwortlichen beschlossen haben, am Wettbewerb teilzunehmen, entwickeln wir in zahlreichen Sitzungen das Projekt gemeinsam. Nach jeder Sitzung gibt es Aufgaben, die wir zusammen mit unseren betreuten MitarbeiterInnen lösen dürfen: So wird mit Ihnen im Vorfeld der Woche erarbeitet, was Gleichgewicht für sie bedeutet. Sie beantworteten individuell ihren Fragebogen (siehe Journal), oder dürfen den Menüplan selber erstellen. Selbstverständlich sind die Betreuten während der Projektwoche und bei der Durchführung der Vernissage am 15. Juli und am 19. November die Hauptakteure.

2. Zielsetzung und Settingansatz:

Die Projektwoche hat ein klar formuliertes Ziel: Wenn Menschen mit einer geistigen und körperlichen Behinderung aus dem Gleichgewicht geraten, wiegt dies oft schwerer, als bei einem durchschnittlichen Arbeitnehmer. Oft fehlt es an Strategien, um sich selber wieder zu zentrieren. Ein produktiver Arbeitsalltag kann in unserem Betrieb nur gewährleistet sein, wenn sich die Mitarbeitenden körperlich, geistig und seelisch aufgehoben fühlen, Ziel unserer Wettbewerbsteilnahme ist es deshalb, bei den Betreuten das Bewusstsein für ihr eigenes Gleichgewicht zu stärken und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihr Wohlbefinden auch im Arbeitsalltag bewahren bzw. wieder herstellen können.

Das Projekt ist wirkungsorientiert und überprüfbar: Um das oben erwähnte Ziel zu erreichen, braucht es Entspannungs-, Gleichgewichts- oder Wohlfühlstrategien, welche man in den Arbeitsalltag einbauen kann. **Selbstverständlich ist dies direkt überprüfbar:** Zufriedene Mitarbeitende arbeiten besser, die Gruppen sind im Gleichgewicht, es gibt weniger Krisen.

Das Projekt ist auf Veränderung von Verhalten und Verhältnissen ausgerichtet: Bei Unausgeglichenheit können die Betreuten nun auf Strategien zurückgreifen, die sie während der Woche kennengelernt haben. „Was fehlt Dir von dem, was du in der Projektwoche gelernt hast? Ist es Bewegung, fehlt dir Kontakt, brauchst Du wieder einmal gesünderes Essen, oder musst du etwas loswerden? Was könntest Du jetzt in deinen Alltag einbauen...?“

3. Nachhaltigkeit:

Das Projekt ist auf dauerhaft wirksame Veränderungen ausgerichtet: Es ist uns gelungen, die Mitarbeitenden zu sensibilisieren, wie sie sich selber ins Gleichgewicht bringen können. Um sie „bei der Stange zu halten“ bieten wir jeden Donnerstag Kurse zu genau diesen Themen an: Der Entspannungskurs lehrt Entspannungsstrategien, bei Gesellschaftsspielen oder im Englischkurs können sie sich vernetzen, beim Frischluftkurs sich bewegen, beim Kochkurs gut essen lernen, oder sich in andere Menschen hineindenken beim Geschichtenerzählkurs. Und: Alle Mitarbeitenden können auf das eigene Journal zurückgreifen, falls sie grad mal keine Idee haben.

4. Machbarkeit und Erfolgchancen:

Die Projektziele und Methoden lassen sich umsetzen: Selbstverständlich sind wir als Fachverantwortliche die Hüterinnen der Machbarkeit. Unsere Angebote dürfen die Kapazität der Betreuten nicht übersteigen. Wenn dies gewährleistet ist, steht dem Erfolg nichts im Weg, wie man in der Projektwoche gesehen hat.

Das Projekt ist in der Institution verankert: Unser Kurstag ist schon seit vielen Jahren ein fester Bestandteil der Arbeitswoche. Seit der Projektwoche ist es ein Leichtes, sich bewusst immer wieder auf das Thema Gleichgewicht zu beziehen. Es braucht wenig um unsere MitarbeiterInnen aufzufordern, ihr persönliches Gleichgewicht wichtig zu nehmen, zu schauen, was sie dazu brauchen, und was ihnen gerade fehlt.

5. Best Practice:

Das Projekt hat Ausstrahlungs-, Best Practice Potenzial: Die Durchführung der Projektwoche kann inklusive Gestaltungsplan von jeder Institution, ob im Betreuungs- oder Arbeitsbereich, übernommen werden. Gerne sind wir bereit, auf Anfrage Material zur Verfügung zu stellen. Dank der Ausstellung haben wir einen wichtigen Beitrag zum Bewusstwerden des Themas in der Öffentlichkeit geleistet.

Die Projektmassnahmen sind einfach umsetzbar: Alle Massnahmen sind sofort und (fast) ohne Kosten umsetzbar, ausser die Herstellung des Fliegenden Hais. Dies kann jedoch durch einfacher herstellbare Objekte ersetzt werden, wie z.B. das Herstellen eines Schweins mit Papier und Kleister.

Barfuss spazieren, massieren, Briefe schreiben ... jede Idee kann individuell, nach Bedarf aufgegriffen werden, oder als Projektwoche in der Gesamtheit eingesetzt werden.

Und jetzt hoffen wir natürlich auf den Hauptpreis im Wettbewerb meinGleichgewicht!

Eine Gemeinschaftsproduktion der RGZ- Stiftung, Kreativwerkstätte Rauti, Rautistrasse 75, 8048 Zürich, November 2011
Infos und Kontakt: Kathrin Herzog (g: 044 405 74 16, m: 076 334 91 09), Heidi Weimann (g: 044 405 405 74 09)

Alle Fotos: Kreativwerkstätte Rauti, ausser wo anders vermerkt.