BRÜHLGUT STIFTUNG

Wir bleiben in Bewegung

„meingleichgewicht“ in der Brühlgut Stiftung

2014

Themen in dieser Ausgabe:

- Ernährung
- Entspannung
- Bewegung
- Begegnung

In dieser Ausgabe:

Informieren und motivieren 2

Impulsveranstaltungen 4

Ernährungskonzept 5

Entspannen mit Yoga 3

Sportlich unterwegs 6

Schnupperkurs Sportklettern 7

Pilotprojekt Singleferien 8

Informieren und motivieren

Die Brühlgut Stiftung bietet ihren BewohnerInnen und Mitarbeitenden seit vielen Jahren ein vielfältiges Angebot in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Begegnung und unterstützt sie bei der Umsetzung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Yoga, das 10 Minuten Pausen-Turnen, Gratis-Obst und Wasser, Frauen- und Männertreffs, Spielnachmittage und Abendspaziergänge sind nur einige der bestehenden Angebote.

Da die bis jetzt praktizierte Gesundheitsförderung und die Übergewichts-Prävention noch mancherorts zu wenig Wirkung zeigen — insbesondere das Thema ausgewogene Ernährung — setzte sich die Brühlgut Stiftung bei der Teilnahme bei „meingleichgewicht“ das Projektziel, die bestehenden Angebote transparenter und bekannter zu machen sowie aufzuzeigen, wie Gesundheitsbewusstsein mit Genuss und Spass gelebt werden kann. Und folglich den BewohnerInnen und Mitarbeitenden den Zugang zu einem Leben im Gleichgewicht zu erleichtern. Weiter angestrebt wurde, dass bis im August 2014 durchschnittlich 60 Prozent der BewohnerInnen und Mitarbeitenden einem internen oder externen Bewegungsangebot nachgehen. Darin zentral war der Gedanke der Partizipation aller und das Eingehen auf die Bedürfnisse der BewohnerInnen und Mitarbeitenden.

An Impulsworkshops für Mitarbeitende und BewohnerInnen gaben sich diese aktiv ein. Ihre Ideen und Anregungen zu den aufgeworfenen Fragen „Was ist in Sachen Ernährung gesund?“, „Was wirkt entspannend?“, „Was fällt euch zum Thema Bewegung ein?“ sind seither in einem Fotoprotokoll festgehalten. Zum Tragen kam auch die von den Anwesenden meist gewünschte, vierte Dimension „Begegnung“. Diese schwingt bereits heute an den jährlichen Wyden Festivals oder an den Herbstfesten und übergreifenden Gruppenaktivitäten mit. Um ein reizvolles Angebot erweitert werden diese durch die im 2015 geplanten und nachfolgend umschriebenen institutionsübergreifenden Singleferien.

Dieses Jahr fanden am Wyden Festival und am Herbstfest unter dem Motto „in Bewegung“ Tanz für alle, Konzerte, ein Velo-Ergometer-Marathon, Gleichgewicht und Geschicklichkeit auf Therapiegeräten u.v.m. statt.

Anmerkung zu unserem Wortgebrauch:

BewohnerInnen / Mitarbeitende werden in der Brühlgut Stiftung von Angestellten begleitet, betreut und gefördert.

Ernährung...

Bewegung...

Entspannung ...

... diesen Themen widmet sich „meingleichgewicht“

Gesunde Ernährung muss nicht fade und eintönig sein, Bewegung nicht Leistungssport, Entspannung nicht einschläfernd ... Wir zeigen euch, dass Gesundheitsbewusstsein mit Genuss und Spass verbunden sein kann. Gemeinsam mit euch suchen wir nach Hausrezepten, die wir wohltuend dosiert in den Arbeits- und Wohnalltag einbringen.

Wann: **Mittwoch, 2. Juli 2014, 15.00 bis 16.30 Uhr oder 16.45 bis 18.15 Uhr**

Wo: **Kantine Klosterstrasse 17**

Die Teilnahme auf freiwilliger Basis gilt als Arbeitszeit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der Workshop wird moderiert von Daniela Specht, dipl. Ernährungsberaterin HF, Projektkoordinatorin „meingleichgewicht“ und Sarah Stidwill, dipl. Ernährungsberaterin HF, Bachelor in Psychologie.

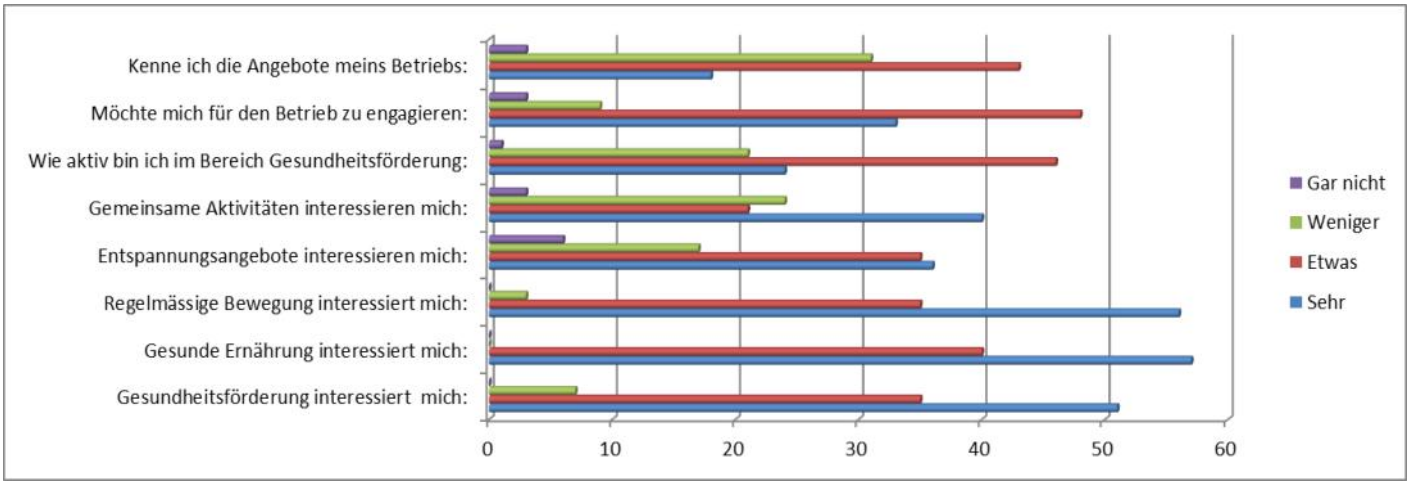
Projektplan

Start	Ziel
Datum	***Vorprojektphase***
21.1.2014	*Auftrag klären und*
	Vorgehen festlegen
4.3.2014	***Vorankündigung*** *der*
	Impuls Veranstaltungen via Mail
März 2014	***Infobrief*** *mit*
	Lohnbeilage an alle Angestellte, Mitarbeitende, BewohnerInnen
24. April 2014	***Sitzung Gesundheitszirkel :****weiteres*
	Vorgehen festlegen und Massnahmen definieren

1. Meilenstein	Ziel
Bezeichnung	***Projektstart***
Impuls Veranstaltungen für Angestellte	**Ziele der 2 stündigen Veranstaltung:**
	Aufzeigen, was die Brühlgut Stiftung schon alles anbietet und umsetzt.
	Die Impulsveranstaltungen bieten eine praxisorientierte Einführung in die Gesundheitsförderung von Menschen mit Beeinträchtigung. Sie sollen motivieren, das Projekt aktiv anzugehen.
Datum	Inhalt:
2. /3. /14. April 2014	Nach einer kurzen Einführung gehen wir auf Beispiele aus der Praxis und auf einfache Motivationsansätze ein, die uns aufzeigen, wie Projekte motiviert angegangen und mit Begeisterung nachhaltig beibehalten werden können.
2. Meilenstein	**Ziel**
Workshop für Mitarbeitende	**Ziele der 1,5 stündigen Veranstaltung:**
	Einladung erfolgte per Flyer über die Linie.
Datum	Aufzeigen, wie Gesundheitsbewusstsein mit Genuss und Spass verbunden werden kann.
2. Juli 2014	Liste mit Angeboten wird abgegeben

Impuls Veranstaltungen

An den Impuls Veranstaltungen für Angestellte wurden diese mittels Fragebogen aktiv einbezogen. Vorerst stufte jede/jeder seine Interessen für sich selbst ein und tauschte sich anschliessend im kleinen Kreis mit den Sitznachbarn aus. Würde derselbe Fragebogen zum heutigen Zeitpunkt und nach der Sensibilisierung durch „meingleichgewicht“ nochmals ausgefüllt, würde die erste Frage bezüglich Bekanntheit der internen Angebote im Bereich Gesundheitsförderung sicherlich besser Noten erreichen.



Bekanntmachung des Angebots

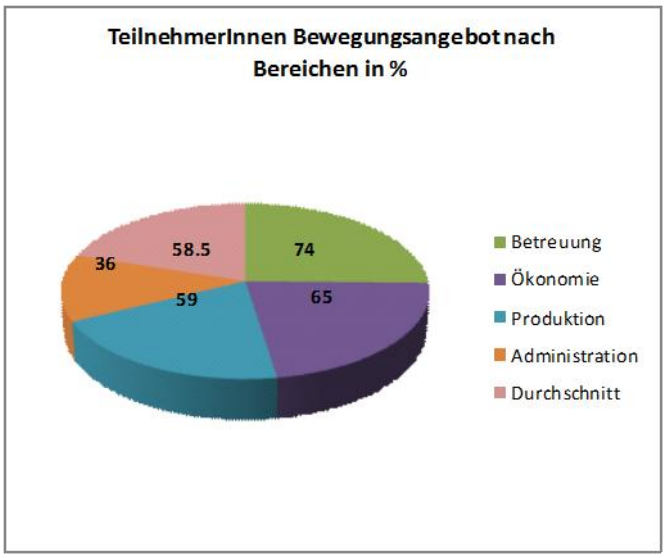
In der Absicht, den Mitarbeitenden einen Überblick zu geben und sie zu Beteiligten zu machen, wurden alle bereits bestehenden Bewegungs-, Entspannungs– und Ernährungsangebote themenspezifisch aufgelistet. Und siehe da: Viele der dort genannten Aktivitäten führen auch zu den vermehrt gewünschten Begegnungsmöglichkeiten.

Im Weiteren wurde bei unseren Mitarbeitenden und BewohnerInnen auf den Tagestrukturgruppen nachgefragt, ob sie regelmässig einem internen oder externen Bewegungsangebot nachgehen.

Die Ersterhebung zeigt folgende Resultate: In der Betreuung stimmten 74 Prozent der Frage zu, in der Ökonomie 65, in der Produktion 59 und in den Administrationsgruppen 36. Die uns gesetzte Zielgrösse von durchschnittlich 60 Prozent haben wir also noch nicht ganz erreicht.

Wir sind jedoch zuversichtlich, dass wir durchs Nachfassen an den Büroarbeitsplätzen weiterkommen.

Wir bleiben in Bewegung!



Eine Auflistung der Angebote ist im Anhang einsehbar.

Ausschnitte aus dem Projektjahr

In den nachfolgenden Artikeln stellen wir einen Auszug unserer Aktivitäten in den vier Bereichen Ernährung, Entspannung, Bewegung und Begegnung vor.

Treppen steigen **Schwimmen** Fussball **Joggen** Badmington **Frisbee** Fussball Joggen Tischtennis Wikinger Schach **Pausen** Turnen **Hometrainer** MTT-Training Physio **Gruppenturnen** MTT Lauftraining **Musik** **Tanz und Bewegung** Musikkurs **Yoga** Klassische Massage Lymphdrainage Fussreflexzonenmassage **Frauentreff** Männertreff Seniorenclub **Theatergruppe** Singen **Nachmittagstreff** Spielnachmittag Tischtennis Federball Cricket **Abendspaziergänge** Obst saisonal Tee und Mineral **Gemüse-Stängel** saisonale feine Mittagsmenüs

Ernährungskonzept

Die bestehenden Ernährunsrichtlinien wurden im Zusammenhang mit dem Projekt „meingleichgewicht“ überprüft und der Entscheid getroffen, ein umfassendes Ernährungskonzept zu erarbeiten. Zurzeit ist das Konzept in der Vernehmlassung und wird im Januar 2015 im Betrieb umgesetzt. In diesem Zusammenhang bewirkte die Projektgruppe, dass das Gremium Verpflegungskommission wieder aufgenommen wird und sich VertreterInnen aus allen Bereichen vier Mal im Jahr zum Thema Menügestaltung treffen. Weiter wurde in der Fachstelle Agogik in Zusammenarbeit mit der Fachstelle Unterstützte Kommunikation an Lebensmittelpictogrammen gearbeitet, so dass alle Menschen in der Brühlgut Stiftung visuell die Menüs erkennen können.

Entspannen mit Yoga

Mit ihrer Arbeit „Yoga für Menschen mit Beeinträchtigung“ hat Mirjam Helg-Santschi im 2013 den FABE-Förderpreis gewonnen. Es lag also nahe, die als Fachfrau Betreuung in der Brühlgut Stiftung Engagierte auch als Yoga Lehrerin für unsere Menschen mit Beeinträchtigung zu gewinnen.

„Erlebe tiefe Entspannung im Tagtraum“ versprach die Kursausschreibung. Seit Beginn der in jeweils acht Sequenzen eingeteilten Kurse kommen unsere Mitarbeitenden regelmässig wöchentlich in den Genuss, durch Körperübungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen den eigenen Körper bewusst zu erfahren.

Wie der Kursleiterin gelingt es auch den Teilnehmenden, sich nach einem anspruchsvollen Arbeitsalltag zu entspannen.

Sportlich unterwegs

Unter anderem am „Winterthurer Marathon“, am „Fackellauf“ und bei „bike to work“ war die Brühlgut Stiftung im 2014 sportlich unterwegs.

Fackellauf

Auf Anfrage der Stadtpolizei Winterthur starteten am 6. Mai 17 Läuferinnen und Läufer aus unseren Reihen zum Fackellauf durch die Altstadt. Ausgangspunkt war das Stadthaus.

Fackellauf Mai 2014

Dort übergab Stadträtin Barbara Günthard-Maier die „Fackel der Hoffnung“. Die Fackel bahnte sich anschliessend den Weg nach Bern, wo am 29. Mai die Special Olympics — die Sommerolympiade für Menschen mit geistiger Behinderung — eröffnet wurde.

Winterthurer Marathon

Mit einer Gesamtzeit von 3:26 Stunden bestritt das Team Brühlgut, bestehend aus fünf Angestellten, 42.195 Kilometer am Winterthurer Marathon und belegte den sehr guten 19. Rang.

Bike to work

Sechs Teams gingen dieses Jahr für die Brühlgut Stifung bei „bike to work“ an den Start. Die Teilnahme ist seit mehreren Jahren zu einer Tradition geworden.

Team Brühlgut am Winterthurer Marathon 2014

Therapeutisches Klettern für Kinder

Als Idee aus dem Gesundheitszirkel und im Zusammenhang mit dem Projekt „meingleichgewicht“, wurde erstmals im Frühling 2014 als Ferienangebot der Therapiestelle der Brühlgut Stiftung eine Woche lang Therapeutisches Klettern für Kinder erfolgreich durchgeführt. Auf spielerische Weise wurde ihnen das nötige Grundwissen vermittelt, das ein sicheres, therapeutisch effizientes und lustvolles Klettererlebnis ermöglicht und damit ihr Selbstwertgefühl gestärkt.

Schnupperkurs Sportklettern

Um die Gesundheit und die Freude am Bewegen der Mitarbeitenden zu fördern, wurde im Werkstattbereich an einer Morgensitzung mit allen Beteiligten nach neuen Bewegungsmöglichkeiten gesucht.

Mit der Eröffnung einer Kletterhalle in unmittelbarer Nähe zum Werkstattgebäude, konnte ein weiteres interessantes Bewegungsangebot getestet werden.

Projektabschluss	**Gegenüberstellung der Projektziele und -ergebnisse**	Wichtige Erkenntnisse / Learnings aus dem Projekt
Datum: 18.11.14	***Betriebs-Ebene:*** *Gesundheit der Mitarbeitenden fördern*	Der körperliche Einsatz der Mitarbeitenden war fast ausnahmslos überdurchschnittlich. Viele gingen an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit.
	Teilnahme bei „meingleichgewicht“	Nur wenige zeigten Angst in grosser Höhe. Ausnahmslos alle konnten dies mitteilen und ihre Grenze respektieren.
	Mitarbeitende-Ebene: *Gesundheit fördern* *Freude an Bewegung fördern*	Die Freude an der eigenen Leistung der Mitarbeitenden (Selbstwirksamkeit) und am Klettersport war durchwegs gross. Einzelne haben sich bereits entschieden, ein Jahresabo zu kaufen. Viele haben den Wunsch geäussert, wieder in die Kletterhalle zu gehen.
	Stärken des Selbstvertrauens und der Fähigkeit, Widerstände zu überwinden.	Besonders beeindruckend war, wie beim Klettern Körperfunktionen/-strukturen, die im Alltag als Beeinträchtigung erlebt werden (z.B. Hemiplegie, Sehbehinderung, etc.) beim Klettern keine Barriere waren, sondern teils sogar eine Ressource darstellten (z.B. Fingerkraft einer spastischen Hand, Handkraft eines Hemiplegikers, etc.). Zu Erwähnen ist abschliessend der Aspekt, dass beim Klettern bzw. Absichern des Partners auch das Vertrauen zum Partner/ zur Partnerin zentral ist. Die Kompetenz, anderen zu vertrauen, wird durch das Klettern bzw. gegenseitige Sichern gestärkt.

Begegnung / Pilotprojekt Singleferien

Ferien Aussenwohngruppe Brühlgut Stiftung, Kroatien 2014

Im Rahmen ihrer letzten Sommerferien kam seitens einer Aussenwohngruppe unserer Stiftung die Idee auf, begleitete Singlereisen für Menschen mit Beeinträchtigung anzubieten. Nachdem die Pläne gereift sind, wollen wir das Pilotprojekt „Singleferien – Ferien für Menschen mit Beeinträchtigung und Partnerwunsch“ im Sommer 2015 in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen umsetzen.

Diese haben wir wie folgt angeschrieben und mit dem unten illustrierten Flyer bedient.

„Vorab und frühzeitig informiert der Flyer über das Angebot. Mehr zu den Singleferien erfahren Sie im gegenseitigen Austausch am **Informationstreffen für Institutionsvertretungen**, wozu wir Sie herzlich einladen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann bitten wir die verantwortlichen Personen in Ihrer Institution, sich im Vorfeld zum Informationstreffen per Mail oder Telefon mit Verena Hutzenlaub in Verbindung zu setzen. Somit können Sie Ihre Institution bei der Planung der wichtigen Details einbringen und die Singleferien mitgestalten.“

« Singleferien…

2015: Zaton, kroatische Adriaküste

Erstmaliges und einmaliges Angebot
für Singles mit leichter Beeinträchtigung und Partnerwunsch

Daten: Sommer 2015
Informationstreffen für interessierte Institutionen: 27.1.2015

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur
www.bruehlgut.ch

BRÜHLGUT STIFTUNG

« Singleferien…

Das Angebot

- Institutionenübergreifende Ferien
- Organisiert und begleitet durch Fachpersonen der Brühlgut Stiftung
- Reiseleitung mit Kenntnissen der Landessprache
- Feriendauer: sechs bis acht Tage
- Teilnehmende: max. 20 Personen

Interessiert?

Vertretungen aus den Institutionen laden wir herzlich zum Informationstreffen und zum persönlichen Austausch ein.

Wann: Dienstag, 27. Januar 2015, 17 bis 18 Uhr
Wo: Brühlgut Stiftung, Brühlbergstrasse 6, Winterthur

Kontakt

Verena Hutzenlaub
Leiterin Aussenwohngruppen
Telefon 052 268 11 40
verena.hutzenlaub@bruehlgut.ch

www.bruehlgut.ch

Interview mit Ivana Hebling, Angestellte Aussenwohngruppe der Brühlgut Stiftung und Mitorganisatorin der Singleferien

Ivana, wie seid ihr auf die Idee gekommen das Projekt Singleferien zu lancieren?

Im Sommer 2014 haben wir zum ersten mal Wohngruppenübergreifende Ferien angeboten. Schon im Vorfeld wusste ich von einem Bewohner, dass er den Wunsch nach einer Partnerschaft hegt.

In den Ferien erkannte ich, dass eine der Bewohnerinnen von ihren Interessen und ihrem Wesen her vielleicht eine interessante Partnerin für ihn sein könnte und machte die beiden aufeinander aufmerksam. Nach einer kurzen Kennenlernphase haben sie sich in einander verliebt und sind seit dem ein Paar.

Als ich nach ein paar Wochen sah, wie glücklich die beiden sind , dachte ich mir, dass es vielleicht noch mehr Menschen mit Beeinträchtigung und Partnerwunsch gibt, die einfach noch nicht auf einander aufmerksam geworden sind. Wie heisst das Sprichwort: ¨Jedes Töpfchen hat sein Deckelchen ...¨

Was glaubst du, kann das Betreuungspersonal dazu beitragen, dass sich Pärchen finden?

Durch unsere Unterstützung bietet sich manchmal überhaupt erst die Chance auf andere zu zugehen. Auch Menschen ohne Beeinträchtigung nutzen Partnerportale oder Singleferien, um andere Singles kennenzulernen. Der Unterschied ist vielleicht der, dass wir die Persönlichkeiten unsere Bewohner und deren Interessen gut kennen und wissen in welchen Bereichen wir sie unterstützen können, wenn sie es wollen.

Welche Visionen hast du für das Projekt Singleferien?

Toll wäre es, wenn ein Netzwerk unter den Institutionen entstehen würde, dass den Bewohnern die Möglichkeit bietet, in einem erweiterten Kreis auf Partnersuche zu gehen. Für den Sommer 2015 wird es für einen kleinen Personenkreis möglich sein, an begleiteten Singleferien teilzunehmen. Es wäre doch ein riesiger Erfolg, könnte das Projekt nach und nach für einen grösseren Personenkreis mit allen Schweregraden der Einschränkung geöffnet werden.

Interview mit Anna und Max, Teilnehmende Singleferien

Anna und Max (Namen geändert) haben sich in den Singleferien näher kennengelernt und sind seither ein glückliches Paar.

Wie habt ihr euch kennengelernt?

Anna: Ich hatte lange kein Interesse an Männern da ich zuerst den Tod meines langjährigen Partners überwinden musste. Auf der Arbeit hat mich dann immer wieder ein Kollege eingeladen, aber ich hatte zu wenig Vertrauen, um alleine auf Besuch in eine Männer WG zu gehen.

Max: Ich habe dann einmal ein Filmprojekt gemacht und sie eingeladen. Aber sie kam nicht.

Anna: Ich gehe eben nicht so gerne an Veranstaltungen. Aber dann gab es das wohngruppenübergreifende Ferienangebot in Kroatien, zu dem ich mich angemeldet habe. Max ist auch mitgefahren.

Was haben die Kroatienferien denn zu euerm Kennenlernen beigetragen?

Anna: Ohne die Ferien hätten wir uns gar nicht näher kennengelernt, da ich nicht von alleine auf ihn zugegangen wäre.

Max: Nur durch Unterstützung der Betreuer wurde ich überhaupt auf Anna aufmerksam. Sie gaben mir Tipps, wie ich auf sie zu gehen kann und was wir zusammen unternehmen könnten. Ich habe ein bisschen Feuer unterm Hintern gebraucht, damit ich mich in Bewegung setzte. Nachdem ich Anna dann zum Eis eingeladen hatte und wir etwas mehr gemeinsame Zeit in den Ferien verbracht hatten, hatte ich auch nach den Ferien den Mut weiterhin Kontakt zu halten, und seit dem sind wir zusammen glücklich.

Welche Angebote für Menschen mit Beeinträchtigung würdet ihr euch wünschen? Es gibt da ja schon einige Angebote.

Max: Ich bin schon an Discoveranstaltung für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gegangen, aber dort ist es immer so laut und voll, dass es mir zu viel wurde.

Anna: Solche grossen und lauten Veranstaltungen liebe ich auch nicht.

Max: Ich würde gerne an Veranstaltungen gehen wie zum Beispiel an einen Fussballmatch oder in Wellnessferien.

Anna: Es ist einfach wichtig, dass einen Menschen unterstützen, denen man vertraut wie z.B. unsere Betreuer der Wohngruppen, die meine Interessen und Stärken kennen und mich in den Dingen im Leben unterstützen, in denen ich sie brauche.

Rückblick, Fazit und Ausblick

Schon seit 2006 befasst sich der interne Gesundheitszirkel in der Brühlgut Stiftung mit Themen rund um die Gesundheit. Immer wieder wurden Einzelaktionen organisiert und schrittweise an der Basis umgesetzt. Die gewünschten spür- und sichtbaren Erfolge und dessen Nachhaltigkeit, blieben aus.

Im November 2013 durfte der gesamte Gesundheitszirkel an einer Infoveranstaltung in der Bildungsstätte Sommeri teilnehmen und wurde ganz neu inspiriert und motiviert.

Die Mitglieder des Zirkels waren sich einig, die weiteren Schritte und Bemühungen sollen im Zusammenhang mit dem Projekt „meingleichgewicht“ umgesetzt werden.

Im Januar 2014 wurde der Projektbeschrieb in der Geschäftsleitung abgenommen und das weitere Vorgehen festlegt sowie der erste Austausch mit Daniela Specht, Ernährungsberaterin, Projektkoordinatorin „meingleichgewicht“, organisiert.

Danach wurde der Projektbeschrieb Schritt für Schritt umgesetzt und zwischendurch die Zielsetzungen reflektiert und ausgewertet.

Aus heutiger Sicht können wir bestätigen, dass wir auf den vier Ebenen, Ernährung, Bewegung, Entspannung und Begegnung unterwegs sind, ganz im Sinne unseres Mottos

…… wir bleiben in Bewegung

Wir sind überzeugt, dass uns das Projekt meingleichgewicht den nötigen „Ruck“ gab und wir mit der Unterstützung der Geschäftsleitung und vielen überzeugten Angestellten auf dem eingeschlagenen Weg bleiben und nachhaltig umsetzen bzw. leben werden.

Im Dezember 2014 findet im Gesundheitszirkel eine Auswertung statt. Die Ergebnisse und die weiteren Schritte werden wie gewohnt über das Info-Bulletin publiziert.

Die Brühlgut Stiftung bedankt sich bei allen Angestellten für die Unterstützung und Umsetzung der Ziele und ganz besonders bei Daniela Specht, Projektkoordinatorin meingleichgewicht und Sarah Stidwill.

Brühlgut Stiftung
Renate Müller
Mitglied der Geschäftsleitung
Projektleiterin „meingleichgewicht“
Euelstrasse 48
8408 Winterthur

Die Brühlgut Stiftung begleitet und fördert Menschen mit Beeinträchtigung und bietet ihnen in Winterthur Wohn-, Arbeits-, Beschäftigungs- und Ausbildungsplätze an. Sie führt eine Ergo- und Physiotherapiestelle für Menschen vom Säuglings- bis zum Erwachsenenalter sowie eine integrative Kindertagesstätte.

Wir bleiben in Bewegung

Mit dieser, bei unseren Liften angebrachten Abbildung,
animieren wir unser Personal zum Treppensteigen.