

ERLEBNISINSELN Wohnheim EUW

Ein paar Worte zum Haus:

Bereits im Jahr 2011 wurde das Konzept zum Thema Erlebniswochen beschrieben und ausführlich dargestellt. Wir möchten mit dieser Projekteingabe aufzeigen, was sich verändert und entwickelt hat.

Wir möchten aufzeigen, dass es Sinn macht, die Wochen als festen Bestandteil im Konzept aufzunehmen, wir möchten anderen Mut machen.....

Im Wohnheim Euw Unterägeri werden seit 2004 die Erlebnisinseln durchgeführt. Maja hat von Anfang an die Wochen mit viel Herzblut organisiert, strukturiert und durchgeführt. Seither sind die Wochen ein fester Bestandteil in unsere Jahresplanung. Im Jahr 2013 wurde das Konzept überarbeitet. Es hatte sich gezeigt, dass eine einmalige Durchführung pro Jahr (geplant waren bis dahin 2 Wochen) den Bedürfnissen der Bewohner besser entspricht, zudem ist die Vorbereitungsphase für die jeweiligen Teammitglieder, welche die Erlebnisinsel durchführen, sehr arbeitsintensiv. Seither führen wir im Jahr einmal eine themenspezifische Woche durch.

Ziel ist es, dass die Bewohner neue Erfahrungen/Wissen sammeln können, in den Lebensbereichen – Ernährung, Entspannung, Begegnung und Bewegung - und das sich in dieser Woche Ressourcen oder Entwicklungspotenzial entdeckt und aufgezeigt werden können. Diese kann im Alltag umgesetzt werden und wir bieten – falls nötig - die entsprechende Begleitung im Alltag zur Unterstützung der persönlichen Ziele, die in den Erlebniswochen erfahren wurden.

Das Ziel ist auch, dass durch die Regelmässigkeit eine gewisse Verankerung möglich ist. Alles sollte einfach und verständlich sein und vor allem wichtig ist – es soll Spass machen

Erlebnisinsel Sommer 2016

Seit Februar 2016 arbeite ich im Wohnheim Euw und war von Anfang an sehr begeistert von den der Erlebnisinseln. Das Konzept von „mein Gleichgewicht“ wurde mir erklärt und mich überzeugte die Ganzheitlichkeit sehr. Gesundheit kann nicht nur durch ausgeglichene Ernährung erreicht werden, es braucht ebenfalls Bewegung/Entspannung und Begegnungen dazu – dies entspricht unserem Gesundheitskonzept.

Wir gingen mit viel Eifer an die Themensuche und wurden fündig beim „Wasser“. Wir, das waren Maja, Rolf (Koch im Euw) und ich. Rolf war mit dabei, weil von Anfang an die Idee war, dass wir einen Schwerpunkt auf die Ernährung setzen wollten, bzw. auf alles was mit Wasser zu tun hat in unserer Ernährung.

Neu war die Idee, dass die diesjährige Erlebnisinsel in den Sommerferien stattfand und die Bewohner sich anmelden können, wenn sie Lust hatten mitzumachen. Wir wollten wissen, ob es einzelne Bewohner gibt, die in ihren Ferien an dieser Woche teilnehmen möchten. Bis anhin wurde die Woche immer im Rahmen der Beschäftigung durchgeführt und die Teilnahme war nicht freiwillig.

Wir fanden uns mit dem Thema – sommerliche Erfrischungswoche – dieser Titel sollte die Bewohner „gluschtig“ machen...

Schwerpunkte in dieser Woche waren: wie kühle ich mich ab, wenn es heiss ist? Was trinke ich, was fein ist und doch gesund? Wie kann ich mich körperlich abkühlen? Welche Lebensmittel können mich abkühlen und haben zudem wenig Kalorien. Was verhilft mir zu mehr Wohlfühl, wenn es sehr heiss ist.

Zu den praktischen Dingen gab es noch einige Information rund ums Thema Wasser.

Entstanden ist die Idee mit den aromatisierten Wasser

Die Sommerwoche Erlebnisinsel 2016 vom fand vom 25.7 bis 28.7 :



Sommerliche Erfrischungswoche

Rahmenprogramm:

Wir trafen uns jeweils am morgen an der Wasserbar und erweckten unsere Sinne mit neuem Geschmack, Geruch und förderten den sozialen Kontakt untereinander

Ziel war, den Bewohnern ein paar Ideen zu geben, wie sie sich im Sommer frisch und fit halten können mit verschiedenen Körperinterventionen. Ausserdem haben wir uns mit aromatisierten Wasser beschäftigt, als alternative zu Süssgetränken im Sommer.



Das Rahmenprogramm startet jeweils an der Wasserbar

Wir testeten aromatisiertes Wasser und haben erratet, mit was es aromatisiert wurde.

Einen spielerischen Umgang damit erhielten wir durch einen kleinen Wettbewerb. An der Wasserbar tranken wir aromatisiertes Wasser und es war nicht immer ganz einfach zu erraten, welcher Geschmack das Wasser hatte.

Zudem wurde jeden Morgen ein neues Infoblatt an der Bar aufgehängt mit wissenswertem zum Thema Wasser z. B. aus wieviel Prozent Wasser besteht unser Körper, ein Projekt von `Wasser für Wasser` wurde vorgestellt, wieviel Wasser braucht es zur Herstellung einer Jeans usw. Ziel war es den Bewohnern für einen Moment einen bewussteren Umgang mit Wasser nahezu legen. Ebenfalls zu sehen, dass es nicht überall auf der Welt so selbstverständlich ist sauberes Wasser oder überhaupt Wasser zu haben.

Mit dem Rahmenprogramm förderten wir ausserdem den sozialen Umgang - zusammen, spielerisch, ernst, fröhlich usw

Montag

Nach der Wasserbar fuhren wir ein Stück mit dem Bus und liefen entlang des Wasserweges Ägeri. Wir folgen dem Flusslauf und freuten uns an dem Spaziergang unter Bäumen im Schatten und erfrischen uns immer wieder an den Brunnen mit klarem, frischem Wasser. Wir schauten uns die gewaltigen Wasserturbinen bei den Wasserwerken in Zug an und fragten uns, wie das eigentlich funktioniert.

Unterwegs haben wir unser Picknick genossen und schon bereits etwas müde, kamen wir in der Zuger Höllgrotten an. Das waren Tropfsteinhöhlen, die wir besichtigen. Es war kühl und angenehm in den Höhlen. Wir bewunderten die verschiedenen Formen, Skulpturen, die das Wasser bzw. die Mineralien im Wasser im Laufe der Jahrhunderte geschaffen haben. Müde und glücklich kamen wir am späten Nachmittag nach einem erlebnisreichen Tag ins Wohnheim zurück.

Dienstag

Heute widmeten wir uns ganz den kulinarischen Genüssen und machten einen Ausflug nach Zug zu einem Biohof, wo wir bei Kaffee und Kuchen eine herrliche Aussicht über den See geniessen konnten. Wir lernten und erfuhren auch, dass es, wenn es sehr heiss ist, besser ist lauwarmen leicht gesüsst Tee zu trinken und als kalte Süssgetränke, welche noch mehr Durst machen.

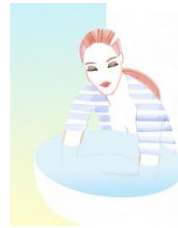


Wir kauften saisonales Gemüse ein um damit eine kalte Gemüsesuppe herzustellen, sowie Früchte für Jogurtglace, dass wir selbst machen werden.

Wieder im Wohnheim angekommen bereiteten wir zusammen eine feine kalte Gurkensuppe zu für das Abendessen und kreieren Jogurtglace und Wasserglace.

Mittwoch

Heute bleiben wir zuhause , doch leider macht das Wetter nicht so mit, weil es regnete und es keinen Grund gab sich abzukühlen. Wir hatten im Garten verschiedenen Kneippstationen und Wassergeschicklichkeitsspiele vorbereitet.



Zudem bereiteten wir „kneipschen Espresso“ zu:

Ein kaltes Armbad ist der koffeinfreie Espresso der Naturheilkunde. Es wirkt erfrischend, blutdruckregulierend und durchblutungsfördernd. Hilft bei Müdigkeit, Kopfschmerzen und nervöser Herztätigkeit.

Heute waren die Bewohner nur schwer zu motivieren. Die Wassergeschicklichkeitsspiele waren auch für uns nicht ganz einfach und wir lachten immer wieder über uns selbst,



was einige Bewohner dann doch neugierig machte...



Am nachmittag assen wir die selbstgemachte Glace mit Früchten und Nüssen und dann waren die Bewohner auch wieder mit dabei und jemand las eine Geschichte zum Thema Wasser.

Für die, die noch Lust hatten, wurde der Film – „Rivers and Tides“ angeboten – ein schweizer Künstler, der Naturart gestaltetet vor allem in oder am oder mit Wasser.

Donnerstag

6.30H TAGWACH! Heute schafften es zwei Bewohnerinnen rechtzeitig aufzustehen und wir gingen gemeinsam an einem strahlenden Morgen spazieren Richtung See – Morgentauspaziergang. Die ganz Mutigen stiegen schon um 7 Uhr in den See und wir fühlten uns nach dem Morgenbad richtig toll.

Danach gab es für alle einen reichhaltigen Brunch mit vielen Melonen, die zu den wasserhaltigsten Früchten gehören.



Gemeinsam besprachen wir die Woche, was hatte den Bewohnern besonders gefallen und was weniger. Zudem wurde die der/die Gewinnerin vom Wettbewerb, welchen wir die täglich machten, ausgelost und erhielt einen Preis.



Die Wasserbar mit dem Wettbewerb und auch die Informationen zum Thema Wasser, kam bei Bewohnern sehr gut an.

Das Erfolgserlebnis vom Morgenbad hat sehr belebt und die Erfahrung und das gute Körpergefühl hat noch lange nachgewirkt.

Auswertung vom Team:

Das erste Mal bieten wir eine Erlebnisinsel in den Sommerferien der Bewohner an. Es braucht viel Motivationsarbeit, damit einige Bewohner in diese Woche aktiv mitmachen. Ein Drittel der Bewohner ist in dieser Zeit ferienhalber ausser Haus.

- Das Programm brauchte viel Flexibilität, da sich Bewohner von Tag zu Tag anmelden konnten. Es nahmen drei Bewohner teil am ganzen Wochenprogramm. Z. T. kamen Bewohner an ihre Grenzen beim Ausflug und machten die Erfahrung über ihre Grenzen zu gehen.
- Wasserspiele im Garten – sind ins Wasser gefallen

Rahmenprogramm:

- Das Rahmenprogramm der Wasserbar wurde von verschiedenen Bewohnern interessiert wahrgenommen, auch von Bewohnern, welche nicht aktiv in der Woche dabei waren. Immer wieder gab es während der Woche Gespräche zum Wasserverbrauch, Umgang mit Wasser hier oder in Afrika.
- Die Wasserbar gab eine sommerliche Atmosphäre in den Speiseraum

- Die Bewohner bekamen Ideen, wie Leitungswasser aufgewertet sehr schmackhaft sein kann -
- auch ohne Kalorien
- Einige Bewohner machen am Wettbewerb mit – Förderung der Sinnesorgane

Die Zusammenarbeit mit der Küche war grundsätzlich positiv gewertet worden. Wir bieten weiterhin aromatisiertes Wasser mit Kräutern, Früchten, Blüten anbieten als Alternative zu Süssgetränken.

Was nehmen Bewohner mit:

- neue sinnliche Erfahrungen – wie schmecken die verschiedenen Aromen im Wasser, als Alternative zu Süssgetränken
- Erfahrung im Umgang mit dem Thema, was passiert, wenn ich an körperliche Grenzen komme
- Informationen zum Thema Wasser – Wissenserweiterung
- Zusammen etwas erleben – soziale Kontakte fördern
- Wie kühle ich mich ab, damit ich auch im Sommer Energie habe – z.B. kneippscher Espresso
- Was kann ich konsumieren, was gut schmeckt und trotzdem wenig Kalorien hat
- Das Morgenbad – ein Erfolgserlebnis – was noch lange positiv gewirkt hat

Ausblick - Zwischenzeit

Die zweite Woche zum Thema „Wasser“ planten wir im Februar 2017 – wie gewohnt im Rahmen unserer Tagesstruktur.

Nach einer Weiterbildung von `mein Gleichgewicht` im Herbst 2016 hatten wir neue Impulse und Inputs.

Mein Gleichgewicht – Ernährung, Bewegung, Entspannung und Begegnung – das sind die Grundsätze von mein Gleichgewicht – alle diese Aspekte haben in der sommerlichen Erfrischungswoche ihren Raum gefunden. Was ein zentraler Punkt ist, dass alle Interventionen Spass machen sollten und dass es auch um Nachhaltigkeit geht – was kann im Alltag umgesetzt werden. Wie wecken wir die Neugier auf Neues und wie schaffen wir es, dass es nicht verloren geht. Wieviel Unterstützung und wieviel Selbstständigkeit braucht es – das ist immer wieder eine Gratwanderung.

Was mir nach der Schulung ganz klar wurde, ist, dass wir Meinungen und Ideen von Bewohnern mehr mit einbeziehen sollten in der Alltagsgestaltung. Dies haben wir umgesetzt im Rahmen unserer internen Beschäftigung und haben das Programm umgestaltet und die Bewohner können jetzt mehr mitbestimmen, was wir wann machen innerhalb unserer Wochenstruktur.

Ebenfalls haben wir das „Teeritual“ um 12 Uhr im Rahmenprogramm aufgenommen. Dies hat sich sehr positiv entwickelt. Am Vormittag fragen wir, welchen Tee die Bewohner heute trinken möchten. Um 12 Uhr sitzen wir zusammen, meistens stossen wir mit unseren Teegläsern an und reden noch eine Viertelstunde über dies und das. Damit haben wir erreicht, dass der Magen schon etwas gefüllt ist, die sozialen Kontakte gefördert und wir uns nach getaner Arbeit entspannen können.

Mein Gleichgewicht hat etwas mehr „Fleisch am Knochen“ bekommen und ich freue mich schon auf die zweite Projektwoche, die wir im Februar planen.

Erlebnisinsel Winter 2017

Der Unterschied zwischen der ersten und der zweiten Erlebnisinsel war, dass die Erlebnisinsel in der Winterwoche in der normalen Tagestruktur stattfindet, d. h. die Bewohner `müssen `daran teilnehmen. Eine Bewohnerin, die auswärts arbeitet, hat sich eine Woche Ferien genommen um daran teilzunehmen.

Im Herbst/Winter begannen wir mit der Planung. Diesmal wurde der Hintergrund etwas klarer, was es mit den Ideen und Zielen der Erlebnisinseln auf sich hat.

Was ist unser Ziel?

- Bereits am Anfang fragten wir uns – was wollen wir erreichen?
- aus dem Alltag ausbrechen
- neue Sinneserfahrungen machen
- den Zucker sichtbar machen und Alternativen zu weissen Zucker anzubieten, welche ebenfalls gut schmecken
- was kann im Alltag umgesetzt werden und wie unterstützen wir das

Maja und ich planten diese Woche zusammen und ich war froh, da Maja schon viel Erfahrungen mitbrachte.

Wie bereits in der ersten Woche boten wir ein Rahmenprogramm und die Erlebniswoche dauert drei ganze und einen halben Tag. Wir hofften, dass es richtig kalt wird und viel Schnee haben wird

Die Winterwoche Erlebnisinsel 2017 vom 30. 1. bis 2. 2.



WÄRMEND/SÜSSE WINTERWOCHE

Rahmenprogramm



Wir trafen uns jeweils 10 Uhr an der Wasserbar

Wir tranken die ganze Woche Lindenblütentee und versuchten herauszufinden, mit welchem Süssungsmittel gesüsst wurde.

Probiert wurden: brauner Rohrzucker, Birnel, Honig, Birkenzucker. Der Favorit war Birkenzucker, da er dem weissen Zucker im Geschmack viel ähnlicher ist und unsere Bewohner sich dieses Art von süss gewohnt sind. Wir erklären die Unterschiede:

Honig – von Bienen

Birnel – gewonnen aus Früchten meist Birnen

Weisser Zucker – aus Zuckerrohr und Zuckerrüben, raffiniert

Brauner Zucker/Rohrzucker – aus Zuckerrohr und Zuckerrüben – nicht raffiniert

Kandiszucker – gefärbte weisse Zuckerkristalle

Birkenzucker – gewonnen aus Birkenrinde – beste Alternative zu Zucker, auch unter dem Namen Xylit bekannt.

Melasse – Zuckersirup aus Zuckerrohr und Zuckerrüben, nicht raffiniert.

Ausserdem gibt es noch: Agavenzucker, Kokosblütenzucker, usw

Zucker kann massvoll konsumiert werden. Mit Ausnahme von weissen Zucker enthalten alle Arten von Süssungsmittel noch andere wertvolle Inhaltsstoffe, Vitamine, Mineralien usw

Es gibt an der Teebar am Morgen immer wieder angeregte Gespräche über das Thema.

Neben diesen Informationen haben wir noch Bildmaterial über Zuckerrüben ,Zuckerrohr usw, dass wir wieder an der Bar aufhängt.

Montag:

Nach der Wasserbar am Morgen starteten wir diesmal Richtung Muotatal ins Huskycamp. Die Bewohnerinnen freuen sich riesig auf die Begegnung mit den Hunden.

Kaum kamen wir an – es war richtig Winter – konnten wir ein Iglu von innen ansehen, dass alleine war schon spannend. Wir machten einen Spaziergang und schon von weiten hörten wir die Hunde bellen. Bevor wir jedoch an einer Führung teilnahmen, hat uns ein feines Mittagessen erwartet. Gestärkt und mutig machten wir uns dann auf und mit den Hunden näher in Kontakt zu kommen.

Wir konnten die Hunde streicheln und das war für die alle eine tolle Erfahrung, ebenfalls bekamen wir viele Informationen über Huskys. Nachdem wir die Hunde nach ca 1,5 Stunden verliessen, wartete auf uns ein Urwaldfussbad im Freien. Obwohl es draussen sehr kalt war, hatten wir genug warm, den unsere Füsse waren in angenehm warmen duftenden Wasser. Die ganz Mutigen gingen zwischendurch

noch barfuss durch den Schnee – für die meisten eine ganz neue Erfahrung. Wir genossen das Fussbad für ca eine Stunde und dann gingen wir wohligh warm und entspannt auf den Heimweg.



Ein voller Erfolg war dieser Tag!

Dienstag:

Das Wetter war regnerisch und kühl – auf dem Programm stand – Suppe kochen im Freien und sich am Feuer wärmen.

Wir trafen uns wieder an der Wasserbar zum Lindenblütentee. Danach wurde der Einkauf für diesen Tag organisiert. Jeder Bewohner kaufte eine Gemüseart ein, welche im Winter Saison ist, für den Rest sorgten Maja und ich. Die ganze Gruppe machte am heutigen Tag mit, was uns besonders gefreut hat. Etwas schwierig war es einen Grillplatz im

Winter zu finden, der auch eine Überdachung und trockenes Holz bot – doch wir hatten Glück und fanden was wir suchten in unserer Nähe.

Der Weg zum Grillplatz war total vereist und wir hatten einiges an Gepäck zu tragen – doch alle halfen mit und wir machten uns auf Richtung Grillplatz. Die auf den Beinen sicherer waren, halfen denen, die Mühe hatten auf dem rutschigen Boden. Die Bewohner halfen sich gegenseitig über das rutschige Eis zum Grillplatz zu kommen. Glücklicherweise erreichten wir die Feuerstelle nach ca 20 min Fussmarsch. Froh waren wir um den Unterstand – wo alle gleich begonnen haben ihr Gemüse zu rüsten für die Suppe. Schon bald brannte das Feuer und die Suppe kochte.



Bei diesem Wetter in den Wald gehen und Suppe kochen, war wohl für alle das erste Mal. Die Suppe schmeckte allen himmlisch und danach gab es auch noch Cervelat. Zum Abschluss hatten wir auch noch Kaffee und ein kleines Dessert dabei und so waren auch heute alle glücklich über diesen gelungenen Tag.

Die Erfahrung, die wir machten war – man kann fast bei jedem Wetter draussen sein, schnell kocht man etwas, was gut schmeckt, auf dem Feuer und mit einer heissen Suppe hat man genug warm um einige Stunden draussen zu verbringen im Winter.

Auch dieser Tag haben wir sehr genossen und die Bewohner kamen glücklich und müde nach Hause.

Mittwoch von Kopf bis Fuss

Heute verbrachten wir einen Indoor Wellness Tag. Wie jeden Tag trafen wir uns an der Teebar und tranken Lindenblütentee und versuchten herauszufinden, mit welchem Süsstoff er diesmal gesüsst war. Wir erarbeiteten zusammen eine „Speisekarte“ für die Seele und den Körper

Was tut uns gut – jeder weiss etwas dazu.



Damit wir uns auch mal richtig amüsieren konnten, versuchen wir einen Trinkhalm zwischen Mund



und Nase einzuklemmen und noch andere lustige Übungen mit dem Trinkhalm das war gar nicht so einfach und wir lachen herzlich über die Grimassen, die wir zogen. Die Information, dass man beim Lachen soviel Muskel braucht, wie sonst bei keiner anderen Sportart, war für alle interessant.

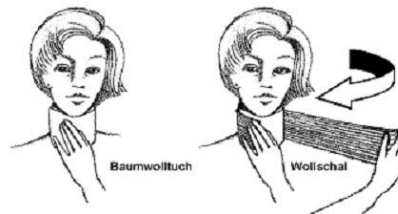
Also der beste Sport ist: lachen!

Danach widmeten wir uns dem Thema „Wickel“ und starteten mit einem Zitronenwickel, den jeder selbst herstellen konnte.

Und so ging das:

Wir verwendeten ungespritzte Zitronen, schnitten diese in Scheiben. Diese legte man nebeneinander in die Mitte eines dünnen Baumwolltuches und drückte den Saft aus den Scheiben. Man wickelte die Zitronen ein und legt diese um den Hals von Ohr zu Ohr (nur eine Lage Stoff zwischen Zitrone und Hals) , darüber band man ein Wolltuch.

Wir genossen den angenehm warmen Wickel für ca 20 Min und wichtig ist, dass danach der Hals warm gehalten wird, mit einem Schal oder ähnlichem.



Zitronenwickel können heiss oder kalt angewendet werden und ist vor allem gut bei Halsschmerzen.

Dann etwas zum wach werden – die Übung „Pizza backen“:

Maja erklärt uns, dass „Pizza backen“ – stellen uns hintereinander auf und jeder „belegt“ den Rücken von der vorderen Person mit Tomaten, Mozzarella usw – dies machten wir natürlich ohne Material einfach als verschiedene Klopf- und Streichübungen - das fanden alle lustig und belebend.

Nun war es Zeit für ein bisschen Theorie: über Wickel, welche Arten gibt es und für was sind sie gut. Eine kurze Einführung erhalten wir noch über den Unterschied von kalten und warmen Wickel und deren Anwendung

Grundsätzlich haben wir natürliche Essenzen oder Kräuter empfohlen.

Mit grossen Interesse hörten die Bewohner zu und stellten Fragen. Sie wollten wissen, was gut bei Kopfschmerzen, zur Entspannung usw. Wir ermutigten alle, das mit dem Wickeln auszuprobieren,

eine einfache Methode um sich selbst etwas Gutes zu tun. Das Baumwolltuch, dass wir für den Zitronenwickel verwendet haben, durften alle behalten und wir hoffen, dass diese auch benutzt werden.

Danach haben wir für unserem Körper und unsere Seele etwas Gutes getan – wir assen etwas zu Mittag und machten eine Pause.

Den Nachmittag starteten wir mit der Herstellung einer Fussmassagerolle. Dies ging ganz einfach – auf eine Kartonrolle von ca. 15 cm Durchmesser, befestigten wir Material mit Noppen, oder verwendeten dicke Hanfschnur. Als die Massagerolle fertig waren, setzten wir uns bequem auf einen Stuhl und rollten mit den Füssen langsam über die Massagerolle und spürten dem Vorher/Nachher nach.

Für noch mehr Genuss hatten wir eine Bauchrolle vorbereitet. Eine Bauchrolle ist eine mit warmen Wasser gefüllte Petflasche, die wir in ein dünnes Handtuch wickelten und uns auf den Bauch legten – wellness pur!

Nach einer kurzen Pause probierten wir alle den Hustensirup, den Maja hergestellt hatte: viele rohe Zwiebeln wurden in Zucker eingelegt. Es braucht etwas Mut diesen zu probieren - doch wir sind alle mutig und nehmen einen Löffel - dies ist eine einfache und wirkungsvolle Art einen Hustensirup selbst herzustellen.

Eine Handmaske selber herstellen, stand weiter auf dem Programm, das ging ganz einfach. Wir liessen eine Handvoll Haferflocken in warmen Wasser quellen, fügten Zitronensaft und etwas Olivenöl dazu. Den angenehm warmen Brei verteilen wir uns gegenseitig auf die Hände und zogen einen Plastikhandschuh darüber.



Wieder konnten wir uns entspannen und Maja erzählte eine meditative Geschichte von einem Delfin. Nach ca. 20 min wuschen wir die Handmasken ab und erfreuten uns über unsere weichen Hände. Danach liessen wir uns einen frisch gepresster Orangensaft schmecken.

Dieser Tag war ein Tag mit etwas mehr Ruhe und wir hatten uns vor allem unserem körperlichen Wohlbefinden gewidmet und der Entspannung. Ruhe und Entspannung sind für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung nicht immer ganz einfach zum Aushalten.

Wir genossen diesen Tag und machten neue Erfahrungen. Im Sinne, wie man sich selbst etwas gutes tun kann ohne grossen Aufwand. Das körperliche Wohlbefinden ist ein wichtiger Ausgangspunkt für

das psychische Wohlbefinden. Diesen Zusammenhang aufzuzeigen war uns wichtig. Alle sind angenehm müde nach diesem Tag.

Donnerstag – letzter Tag:

Wir trafen uns das letzte Mal an der Wasserbar und jeder verwendete das Süßungsmittel, das ihm am meisten zusagt.

Maja hatte einen kleinen Postenlauf im Freien vorbereitet und alle machten sich auf den Weg nach draussen.

In der Zwischenzeit bereiteten wir zum Abschluss verschiedene Köstlichkeiten an der Wasserbar vor, für einen feinen Milchdrink.



Als alle zurück waren, durfte sich jede/jeder einen richtig üppigen Schoggitrink machen. Wir sassen zusammen und haben über die erlebte Woche gesprochen.

Die Frage war – was nehme ich mit aus dieser Woche – was hat mir gut getan und was möchte ich mehr in meinen Alltag nehmen.

Was nehmen Bewohner mit? Dafür haben wir einen Fragebogen verteilt:

- Was hat mir körperlich gut getan diese Woche?
- Was hat mir seelisch gut getan diese Woche?
- Was möchte ich wiederholen in meinem Leben.

Alle haben das ausgefüllt und wir waren überrascht, dass vor allem der Kontakt mit den Hunden die Bewohner am meisten berührt hat.

Ebenso haben alle geschwärmt von der Suppe, die wir im Wald gekocht haben. Einige meinten sogar, das wäre die beste Suppe gewesen, die sie je gegessen hätten...

Die Tage, wo wir ausser Haus etwas unternommen haben, etwas Neues erlebt haben, etwas anderes erlebt, etwas anderes gesehen – das hat allen sehr gut gefallen. Die winterlichen Temperaturen und das regnerische Wetter hatte keinen Einfluss auf unsere Unternehmungen – für alle eine super neue Erfahrung.

Fazit dieser Woche – allen hat es sehr gefallen und alle nehmen etwas mit in den Alltag

Mit drei Bewohnern haben wir ein Motivationsposter gemalt und haben individuell mit ihnen den Punkt vom Fragebogen : was möchte ich wiederholen in meinem Leben – mehr konkretisiert, wann mache ich das? Welche Unterstützung brauche ich? Wie mache ich das?

Die Auswertung vom Team:

- Grundsätzlich ist die Winterwoche besser angekommen, als die freiwillige Sommerwoche, die Bewohner waren aktiver.
- Wir waren auf die Winterwoche besser vorbereitet als das erste Mal.
- Was hat noch Entwicklungspotential?

Wir würden es sehr begrüßen, dass die Erfahrungen und die Dinge die auf dem Motivationsposter festgehalten wurden, besser im Alltag integriert werden könnten. Dies braucht noch mehr Information und noch mehr Vorbereitungsarbeit. Ziel wäre es, dass die Erfahrungen der Bewohner Teil der Bezugspersonenarbeit ist und in die Jahresziele mit eingebaut werden könnten.

Grundsätzlich hatten wir das Gefühl, dass die Bewohner hatten jeweils eine spannende Woche, neue Impulse, die im Alltag durchaus eingebaut werden können. Wir sind überzeugt, dass für ein gesundes Leben verschiedene Aspekte wichtig sind. Wir versuchten unser Programm ausgeglichen zu gestalten und denken, dass wir auch in die Vorbereitungsarbeit bereits interessierte Bewohner mit einbeziehen könnten.

Auf noch mehr neue Impulse hoffen wir an unserer nächsten Weiterbildung „mein Gleichgewicht“ im November 2017.