HOPE - NEWS
Nr. 02/2014

Warum soll ich heute arbeiten?

Aufgewachsen in einem kleinen Emmentaler Dorf in einem Elternhaus, zu dem eine Bäckerei mit „Tante Emma Laden“ gehörte, stellte ich mir die Frage „warum soll ich arbeiten“ nie. Es war so selbstverständlich, dass jedes Familienmitglied seinem Alter entsprechend auch einen Beitrag leistete, wie es selbstverständlich war, dass wir täglich zu Essen hatten. Erst Jahre später wurde mir bewusst, dass meine Geschwister und ich so ganz nebenbei gelernt hatten Verantwortung zu übernehmen. Dies wiederum stärkte unser Selbstwertgefühl, und so konnten wir eine gesunde Haltung entwickeln.

Was Kinder stark macht, ist auch für Erwachsene wertvoll. Nämlich den Fähigkeiten und Kräften entsprechend einen Beitrag zu leisten. So gehört man dazu, ist ein Teil von einer Gruppe oder einem Team und erlebt sich dazugehörig.

Tagesstruktur im HOPE

Bereits in der Schöpfungsgeschichte lesen wir „Gott, der Herr, setzte den Menschen in den Garten von Eden. Er gab ihm die Aufgabe, den Garten zu bearbeiten und zu schützen“ (1. Mose 2.15). So entspricht es also der Schöpfungsordnung Aufgaben anzunehmen, und diese verantwortungsvoll auszuführen. Gott hat dabei an einen gesunden Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit gedacht und auch für strenge, arbeitsintensive Zeiten eine „goldene Regel“ gegeben. „Sechs Tage sollst du arbeiten, aber am siebten Tag sollst du ruhen; auch in der Zeit des Pflügens und in der Ernte sollst du ruhen“ (2. Mose 34.21).

Leider ist es nicht dabei geblieben. Nach dem Sündenfall sagte Gott zu Adam: „…deshalb soll der Ackerboden verflucht sein. Dein ganzes Leben lang wirst du dich abmühen, um dich von seinem Ertrag zu ernähren. Du bist auf ihn angewiesen, um etwas zu essen zu haben, aber er wird immer wieder mit Dornen und Disteln übersät sein“ (1. Mose 3.17). Bedauerlicherweise lassen sich Menschen von den „Dornen und Disteln“, die es im Arbeitsalltag gibt, abhalten und wählen einen scheinbar einfacheren und bequemeren Weg.

In unserem Land ist es dank dem guten Sozialsystem möglich, zu überleben auch ohne dafür einen Beitrag geleistet zu haben. Die Folgen davon sind, dass das Leben immer sinn- und wertloser erscheint und so versucht wird, die unguten Gefühle durch Suchtmittel oder sonstige Ablenkungen zum Schweigen zu bringen.

Wie gut, dass es Angebote wie die Tagesstruktur im HOPE gibt. Da bekommen Menschen die Möglichkeit, mitzuwirken, einen Beitrag zu leisten, sich dazugehörig zu fühlen, und dadurch wird der Selbstwert vermehrt.

Mein Fazit zur Titelfrage „Warum soll ich arbeiten?“ ist: Weil es mir gut tut! Oder wie der deutsche Dichter Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) geschrieben hat: Arbeite nur – die Freude kommt von selbst.

Therese Peter, Vorstandsmitglied

Schwierige Motivation zu Struktur

Bei unserer niederschwelligen Betreuung im Wohnzentrum ist eine minimale Tagesstruktur sehr wichtig für unsere Bewohner/innen. Die Tagesstruktur wird an ihre Ressourcen angepasst. Nebst den alltäglichen Verpflichtungen wie einkaufen, Ämtli erledigen und eventuellen Besuchen in den psychiatrischen Tageszentren bleibt ihnen viel Freizeit, die mit Essen, TV schauen und Rauchen verbracht wird. Auch an den Wochenenden sind viele Bewohner/innen im Wohnzentrum anwesend und halten sich den ganzen Tag in ihrem Zimmer oder im Wohnbereich auf.

Meine persönliche Erfahrung mit Struktur innerhalb des HOPE ist vielschichtig. Einige waren sehr froh über eine willkommene Abwechslung in ihrem Alltag, andere hingegen hatten gar keine Lust oder liessen sich nur schwer zu einer Tätigkeit motivieren. Doch wenn das gelang erkannten sie, dass in ihnen verborgene Kräfte und Talente liegen, die lange nicht mehr mobilisiert wurden.

Ein besonderes Erlebnis für mich war zu sehen, dass Bewohner trotz starken körperlichen Einschränkungen in der Lage waren, Kräfte zu mobilisieren, um das Beste aus ihrer Situation zu machen. Vor einigen Monaten war bei uns ein Mann beherbergt mit einer Hemiplegie. Auf den ersten Blick denkt man, dass er aufgrund seiner körperlichen Einschränkung nicht gross in der Lage sei, körperliche Arbeit zu leisten. Ich durfte aber mit Erstaunen feststellen, zu was er alles in der Lage war. Es bewirkt wahrlich Wunder, wenn Menschen eine sinnvolle Beschäftigung in ihrem Alltag haben. Sie entdecken sich und ihre Ressourcen neu, und es gibt ihnen Hoffnung für die Zukunft, neues anzupacken. Auch wir als Betreuer haben die Verantwortung, die wenigen Ressourcen anzuzapfen, die in den Bewohner noch vorhanden sind, damit diese nicht gänzlich verkümmern und dadurch ihr Selbstwert nicht noch mehr darunter leidet.

Roger Hagenbuch, Wohnzentrum

Kleine Geschenke in grösseren Mengen können im HOPE auf Bestellung hergestellt werden. www.hope-baden.ch/Kundengeschenke

Tagesstruktur im HOPE

Mind. 6 Stunden pro Woche für Bewohner/innen des Wohnzentrums ohne Tagesstruktur und Menschen mit Sozialhilfe aus der Region.
Einsätze: Betreute Mithilfe im Restaurant und Haushalt, herstellen von Verkaufsartikeln, Couvertierungen, Mitarbeit auf dem Pflanzblätz an der Limmat, Ausflüge.
Ziele: Soziale und arbeitsbezogene Integration, Erhalten und/oder stärken der Fähigkeiten und Verbindlichkeiten.
Voraussetzungen: minimale Deutschkenntnisse, Aufenthaltsbewilligung B oder entsprechende Arbeitsbewilligung.
Kosten: Fr. 250.-/Monat

Aktivierungsprogramm HOPE

Ich heisse Sue Steimer, bin Arbeitsagogin und leite nach einer intensiven Aufbauphase die Tagesstruktur im HOPE. Eine Agogin leitet an und begleitet Menschen mit erschwertem Zugang zum ersten Arbeitsmarkt. Diese Aufgabe ist auch im Gastroteam wichtig, in dem ich ebenfalls mitarbeite.

Ich bin ein Machertyp und werke gerne im kreativen Bereich. Deshalb habe ich im HOPE die Bereichsleitung der Beschäftigung übernommen. Seit einem halben Jahr leite ich ein Aktivierungsprogramm, das vorwiegend von den Wohnzentrumbewohnern besucht wird. In der Aktivierung sind keine speziellen Fähigkeiten nötig. Unter Aktivierung verstehe ich die „Lebensgeister“ wecken, Ressourcenförderung zur Verbesserung der Lebensqualität, denn dort liegt das Potential zur einer Veränderung. Entscheidend ist nicht was fehlt, sondern was da ist.

Das Programm ist vielfältig und abwechslungsreich. Es werden Kundengeschenke hergestellt, couvertiert, in der Küche hantiert oder seit neuestem auf unserem schönen Pflanzblätz grilliert. Natürlich erst nach getaner Gartenarbeit. Je nach Stärke und Fähigkeit zählt mehr die Teilnahme als die Leistung. Die Integration in die Gemeinschaft des HOPE ist ein schöner Nebeneffekt.

Die Aktivierungsgruppe macht auch im Kartenprojekt, das Theres Gilomen leitet, mit. Gemeinsam arbeiten Freiwillige und die Bewohner/innen unter dem Motto „Miteinander werken und voneinander lernen“. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass der Austausch unter den Teilnehmern aus verschiedensten und oft schwierigen Lebenssituationen manch einem verzweifelten Bewohner eine bessere Lebensperspektive geschenkt hat.

Sue Steimer, Leiterin Tagesstruktur

Spannend, zu wissen...

Die grundlegendste Basis einer Tagesstruktur ist die Tatsache, dass Gott unsere Erde so geschaffen hat, dass sie sich dreht und unser gesamtes Leben durch diesen 24 Stunden - Rhythmus bestimmt wird.

Wissenschaftler der Biologie untersuchen, wie die inneren Uhren von Menschen, Tieren, Bakterien und Pflanzen ticken. Sie haben entdeckt, dass wir sehr stark von inneren Uhrmechanismen abhängig sind. In Experimenten haben alle untersuchten Menschen einen Schlaf-Wach-Rhythmus von 24 bis 26 Stunden eingehalten. Unsere innere Uhr ist auch verantwortlich für den Hormonhaushalt, für die Steuerung der Körpertemperatur und den Stoffwechsel. Die innere Uhr wird von hunderten von Genen gesteuert. In jeder Zelle des Körpers schwingt, durch Gene gesteuert, ein eigenes Pendel, das die Produktion der Zelle steuert. In einem gesunden Organismus sind die verschiedenen Rhythmen aller Zellen gut aufeinander abgestimmt.

„Die gesamte Biochemie aller Zellen des Körpers unterliegt einer klaren Tagesstruktur“, erklärt Till Roenneberg (Professor für Chronobiologie; Universität München). Körper und Geist leisten nicht zu jeder Zeit gleich viel. Die Gene der inneren Uhren werden vererbt und kein Mensch „tickt“ wie der andere, es gibt viele individuelle Rhythmen. 1)

Forschungen konnten nachweisen, dass die inneren Uhren von Menschen mit starken Depressionen aus dem Takt geraten sind. Diese Menschen klagen über das Phämomen, dass sie am Morgen nicht aus dem Bett kommen und abends nicht müde genug zum Schlafen sind. Dies kann auf molekularer Basis nachgewiesen werden. Die Forschenden machen sich nun auf die Suche nach möglichen Lösungen, wie die inneren Rhythmen beeinflusst werden können. 2)

Aber nicht nur Krankheiten bringen uns aus dem Takt. Mit künstlichem Licht, Schichtarbeit und Reisen rund um den Globus bringen wir unsere inneren Rhythmen durcheinander und einige Menschen erkranken auch deswegen (z.B. Schichtarbeiter). Wir im HOPE können auch beobachten, dass Menschen, die keiner regelmässigen Arbeit nachgehen, aus einer normalen Tagesstruktur „herausfallen“. Sie stehen spät auf, essen unregelmässig und machen mit der Zeit die Nacht zum Tag. Sie bringen mit ihrem eigenen, oft auch ziellosen Verhalten ihre innere Uhr aus dem Takt.

Es wird sicher hilfreich sein, wenn die Wissenschaftler genauer erforscht haben, wie die inneren Rhythmen von depressiven Menschen wieder in einen Einklang mit den übrigen Rhythmen des Körpers gebracht werden können. Bis diese Resultate vorliegen versuchen wir mit Überzeugung die Bewohner dazu zu motivieren, an unserer Tagesstruktur im HOPE teilzunehmen.

Monika Koch, Leiterin Wohnzentrum

Quellen
1)http://www.abendblatt.de/ratgeber/wissen/forschung/article285389/Chronobiologie-ist-eine-eigene-Wissenschaft.html
2)http://www.wissenschaft.de/home/-/journal_content/56/12054/914200/

Ein persönlicher Bericht über meine Zeit im Wohnzentrum HOPE

Über die vielen Ereignisse im HOPE könnte ich nicht nur einen Bericht schreiben sondern einen Roman. Aber ich belasse es bei einem Bericht!

Die Hintergründe, warum ich im Christlichen Sozialwerk aufgenommen wurde, sind hier nicht wichtig. Aber die Art wie ich aufgenommen wurde schon. Nämlich mit viel Verständnis, Hilfe, Akzeptanz. Nicht nur, dass HOPE als Institution mich willkommen geheissen hat, sondern auch die MitarbeiterInnen. Alle auf ihre eigene Art und Weise.

Ich habe selbstverständlich die Hausordnungen im Wohnzentrum (mit Betonung auf –ungen, weil es sind derer viele), eingehalten, obwohl ich nicht mit allem einverstanden war. Zum Beispiel die Dauerdiskussionen betreffend dem wöchentlichen Einkaufen. Oder die Putzeinteilung in Küche, Bad usw. Na ja, aber es ist ja irgendwie immer gut gegangen.

Also, nun zum Hauptthema: Warum engagiere ich mich auch nach dem Wechsel ins Externe Wohnen weiterhin als freiwilliger Helfer beim HOPE? Es gibt mehrere Gründe. Der Hauptgrund ist, dass ich dem HOPE sehr viel verdanke. Ausserdem sind die Mitbewohner und Mitarbeiter mir so ans Herz gewachsen, dass ich schon fast sagen möchte ich bin ein Teil vom HOPE geworden und möchte Euch nicht vermissen. Was noch dazu kommt ist, dass ich eine Aufgabe habe, welche mich erfüllt und ich den menschlichen Kontakt wünsche.

In diesem Sinne, wir sehen uns!

Euer Paul

Schwierigkeiten der Tagesstruktur

Bei Menschen, die lange Zeit schlecht integriert gelebt haben, Suchtmittel konsumieren und/oder obdachlos waren, dreht sich meist alles um sie selber. Sie sind oft nicht in der Lage, ihre Situation aus einer Vogelperspektive zu sehen, Wege zu finden, die sie weiter führen und diese verbindlich umzusetzen. Forderungen von aussen sind sie allerdings gewohnt, sie erkennen deren Sinn jedoch nicht und entwickeln Taktiken und brauchen ihre Energie, um diesen Forderungen auszuweichen. Oft sind die Ressourcen gar nicht vorhanden, und Ausdauer, Selbstvertrauen und Verbindlichkeit müssen erst erlernt werden. Menschen, die ins HOPE kommen sind meist nicht in der Lage eine Arbeit auszuführen, die einen Ertrag bringt, und mit ihnen diese fehlenden Resssourcen aufzubauen, ist harte Basisarbeit.

Daten bis Neujahr

Jahrmarkt Badstrasse, Baden	5. Nov. 14
Markt Familienzentrum Brugg	14. Nov. 14
Arwomarkt Kirchplatz, Baden	6. Dez. 14
Weihnachtsfeier HOPE im GZB Wettingen	19. Dez. 14
Festtage nach Programm	24. Dez. 14 - 5. Jan. 15

Angebote im HOPE, welche die Tagesstruktur fördern

Unsere Angebote sind für alle Personen der Region offen.
Einerseits unterstützen die Teilnehmenden HOPE als **freiwillig Mitarbeitende**, sofern die notwendigen Verbindlichkeiten und Fähigkeiten vorhanden sind. Nach Absprache

- Mitarbeit im Restaurant	Mo - Fr	09.00 – 14.00
- Mitarbeit an Treffpunkten		je nach Treffpunkt
- Mitarbeit auf dem Pflanzblätz		nach Absprache

Das betreute **Aktivierungsprogramm** von mindestens 6 Std/Woche an 2-4 Tagen, das sich eng an den Fähigkeiten der Person orientiert, kostet Fr. 250.-/ Monat. Meldung im Wohnzentrum HOPE. Zeiten nach Vereinbarung.

- Herstellen von Werkprodukten
- Mitarbeit in Küche und Haushalt
- Unterhalt des Pflanzblätzes
- Couvertierungen
- Ausflüge, Spaziergänge

Weitere **Angebote**, die unverbindlich genutzt werden können:

Werknachmittag (Karten herstellen) Do	14.00 – 17.00
Wanderungen	monatlich auf Anfrage
Jassgruppe	1. Sonntag im Monat 13.00 - 15.00
Treffpunkte	Sonntagstreff, Spaghettiplausch Bibelgruppe, Strickgruppe

Anfrage im HOPE

Vorstand

Yves Enderli, Präsident
Raymond Grandjean
Hans Günter
Marcel Lenzin
Therese Peter
Franco Ponti

Geschäftsleitung

Daniela Fleischmann

Revisionsstelle

Tomamichel Treuhand
Bachstr. 40, 5600 Lenzburg

...und was uns wichtig ist!

Unser Werk soll den Menschen und somit der Gesellschaft dienen. Wir schöpfen unsere Vision, unsere Kraft und unsere Freude an dieser Arbeit aus der Quelle des Glaubens an einen lebendigen Gott, den dreieinigen Gott der Bibel! Ihm, unserem Schöpfer, wollen wir in erster Linie Rechenschaft abgeben. Er sagt uns in Matthäus 25,40: „Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr für mich getan“.

HOPE-News
02/2014

Herausgeber:
HOPE
Christliches Sozialwerk
Stadtturmstr. 16
5400 Baden
Tel 056 221 84 64
hope@hope-baden.ch
www.hope-baden.ch

PC-Konto: 50-18771-9