



HAUSZEITUNG  
N°1/2017

# FLUG POST

MEINE HÄNDE  
GEHÖREN ZU MIR

## WECHSELN SIE MAL DIE HAND



Hände sind ein Thema im Quimby Huus. Oder vielmehr müsste man sagen, eine grosse Herausforderung. Denn viele Frauen und Männer, die zu uns in die Tagesstätte kommen, können ihre Hände nicht oder nur eingeschränkt nutzen. Die Fachmitarbeiter/-innen kreieren mit viel Einfallsreichtum Produkte, die trotz eingeschränkter Handmotorik oder mit nur einer Hand produziert werden können – allenfalls mit unterstützenden Hilfsmitteln.

Myriam Grob und Felix Illi erzählen in dieser Flugpost wie sie mit ihren manuellen Einschränkungen leben. In den Gesprächen mit ihnen und anderen Betroffenen stellte ich fest, dass sich alle erstaunlich gut arrangieren. Oftmals sind es ganz andere Dinge, die sie als viel einschränkender erleben.

Anscheinend können wir vieles mit nur einer Hand bewerkstelligen oder die fehlende Hand kompensieren. Im Austausch ist mir bewusst geworden, wie vieles für mich selbstverständlich ist. Ich habe mir vorgenommen, zwischendurch die linke Hand zu benutzen oder mit nur einer Hand zu essen und festgestellt, dass ich die Tätigkeit dann viel bewusster wahrnehme.

Ich lade Sie herzlich ein, auch zu experimentieren. Wer weiss, vielleicht machen Sie – wie ich – ganz neue Erfahrungen.

*Gabriela Kasper-Dudli  
Institutionsleiterin*

Titelbild: Myriam Grob beim Malen

## AUF FREMDE HÄNDE ANGEWIESEN

Wie ist es, wenn man nicht alles selbst tun kann und auf Unterstützung angewiesen ist? Zwei Betroffene erzählen, wie sie das erleben.

**Vor zwei Wochen haben wir einen Film über Janis McDavid gesehen, der ohne Arme und Beine geboren wurde. Janis sagt, er vermisse seine Hände nicht. Wie ist es für dich, Felix, dass du bei den alltäglichen Verrichtungen auf Hilfe angewiesen bist? Ist es angenehm, unangenehm, störend, oder genießt du es, von Helfern/-innen berührt zu werden?**

FELIX ILLI: Ich bin mich das gewöhnt, ich kenne nichts anderes. Mama hilft mir und das ist für mich vollkommen ok.

**Wie ist es denn, wenn du mit deiner Mutter eine Meinungsverschiedenheit hast und du gleichzeitig weisst, du bist auf sie angewiesen, weil es z. B. kurz vor dem Nachtessen ist.**

Dann kam es auch schon vor, dass sie mich stehen liess und sagte, sie habe jetzt keine Lust. Aber etwas später gab sie mir das Es-

sen dann doch ein. Oder einmal als ich auf den Zug wollte, musste ich mich selber anziehen. Aber ich versuche mich zusammenzureissen, weil ich auf Hilfe angewiesen bin.

**Jeden Tag fährst du in deinem Rollstuhl mit dem Zug von Uznach nach Herisau und von dort mit dem Bus nach Winkel. Im Winter eingepackt in eine warme Jacke, Mütze, Schal. Stört es dich nicht, dass du deine warmen Kleider im Zug nicht ausziehen kannst?**

(Felix lacht schelmisch) Nein, das ist einfach so. Ich bin mich daran gewöhnt.

**Beim Essen muss dir jemand das Essen mundgerecht zerkleinern. Und manchmal brauchst du auch beim Essen Hilfe.**

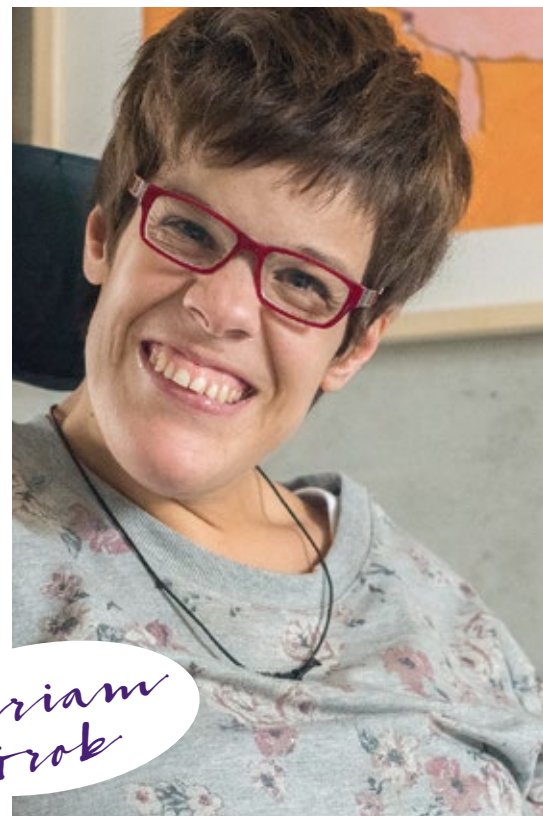
Wenn man mir das Essen auf dem Teller gut vorbereitet, kann ich meistens mit dem Löffel alleine essen. Das ist sehr angenehm, weil ich das Tempo und die Menge bestimm-

**Myriam, du bist bei den alltäglichen Verrichtungen auf Hilfe angewiesen. Wie ist das für dich? Und wie ist es, von Helfenden berührt zu werden?**

MYRIAM GROB: Ich kenne nichts anderes, es war immer so. Ich war immer angewiesen auf Hilfe und es hat für mich etwas Normales und Selbstverständliches. Berührt zu werden, ist manchmal sehr schön, aber es kommt ganz darauf an von wem und vor allem wie.

**Gibt es Momente in denen du bedauerst, dass du deine Hände nicht so benutzen kannst wie jemand ohne Körperbehinderung?**

Ja, um z. B. schnell eine Notiz zu schreiben. Und ich kann keine Dinge machen, die Feinmotorik erfordern, das ist ein grosser Nachteil.



*Myriam  
Grob*



Felix  
ylli



men kann. Es gibt aber auch Situationen, wo man mir das Essen eingeben muss. Das ist aber auch ok, denn das bin ich mich gewöhnt und habe nie etwas anderes erlebt.

**Wie ist es für dich wenn dir jemand bei der Begrüssung die Hand entgegen streckt?**

Ich bin ein höflicher Mensch und gebe dann meinem Gegenüber die Hand. Aber eigentlich würde ich mich lieber stur stellen, denn ich kann die Hand nicht so geben wie mein Gegenüber.

**Seit fünf Jahren benutzt du eine Esshilfe. Wie ist das für dich? Wie ist es im Unterschied zum «gefüttert» werden?**

Selber essen ist cool, ich will das nicht mehr missen. Selber im eigenen Tempo essen zu können, ist für mich Selbstbestimmung pur. Die Esshilfe habe ich nur im Quimby Huus. Ich könnte sie auch mitnehmen, wenn ich zu meinen Eltern gehe, aber das ist umständlich, weil es ein relativ grosses Gerät ist. Es ist ein Nachteil, dass es nicht kleiner verpackbar ist zum transportieren. So bin ich ausserhalb des Quimby Huus immer noch angewiesen, dass mir jemand das Essen eingibt. Das ist zwar nicht ideal, aber mit Freunden oder Familie etwas zu unternehmen, ist für mich wichtig und so nehme ich das in Kauf.

**Wie ist es für dich wenn du jemandem die Hand gibst?**

Es kommt darauf an wer das ist. Wenn ich jemanden kenne, geht das gut. Wenn ich

**Was ist für dich eine angenehme Begrüssung?**

Ich habe einen eigenen Handschlag, ein bisschen wie eine Faust. So begrüsse ich mein Gegenüber. Das funktioniert aber nur mit Freunden und guten Bekannten, dann diesen Handschlag muss man kennen.

**Welche Hilfsmittel unterstützen dich im Alltag, so dass du doch einiges selber machen kannst?**

Ich habe einen speziellen Löffel zum Essen. Auf der PC-Tastatur habe ich einen Aufsatz,

jemanden nicht kenne und diese Person streckt mir die Hand entgegen, ist das immer ein wenig komisch, denn ich kann ja nicht so koordiniert eine andere Hand ergreifen und sie auch nicht richtig anfassen. Leute, die mich gut kennen, begrüssen mich nicht mit einem Händedruck, Freunde und Angehörige umarmen mich.

**Du hast im Malen deine Technik sehr verändert. Früher hast du am Boden grossflächig mit Schwamm gemalt, heute kannst du mit einem Pinsel malen. Wie hast du das geschafft?**

Zuerst dachte ich das sei unmöglich, ich könne bestimmt nicht skizzieren und zeichnen und mit einem Pinsel ausmalen. Ich kann den Bleistift und Pinsel doch gar nicht richtig halten. Aber Ursi Winiger vom Malatelier glaubte an mich und hat mich immer wieder ermutigt, es nochmals zu probieren. Am Anfang hatte ich immer wieder einen Muskelkrampf in der Hand. Heute kann ich

damit ich die einzelnen Buchstaben besser treffe. Aber mein Handicap sind bei mir nicht primär meine Hände, die ich nicht so einsetzen kann wie andere, sondern dass ich nicht sprechen kann und für meine Kommunikation auf einen Sprechcomputer angewiesen bin.

**Gibt es Momente, in denen es dich ärgert, dass du deine Hände nicht so benutzen kannst, wie jemand der keine Körperbehinderung hat?**

Da ich meine Hände nur so kenne und diese nie anders benutzen konnte, kann ich mir gar nicht vorstellen, wie es anders wäre und was wäre, wenn ich sie anders einsetzen könnte.

mir gar nicht mehr vorstellen anders zu malen. Ich habe Freude an meinen Bildern, sie gefallen mir sehr. Und seit letztem Dezember bin ich stolze Kunstpreisträgerin.

**Wann empfindest du es als sehr einschränkend, dass du deine Hände nicht richtig benutzen kannst?**

Beim Essen. Nicht alleine auf die Toilette gehen zu können. Am Handy kann ich keine SMS schreiben. Aber ich lebe seit 36 Jahren mit diesem Körper und diesen Händen. Das gehört einfach zu mir.

*Interviews:*

*Gabriela Kasper, Institutionsleiterin*



NEU

## FILZNADELRINGE – KEINE BIERIDEE ...!

Nützliche kleine Helfer bei Näharbeiten sind unsere Filznadelringe. So müssen Sie kein unhandliches Nadelkissen mittragen und haben dennoch die Stecknadeln immer griffbereit. Die Ringe werden mit gebrauchten Kronenverschlüssen (von Bierflaschen etc.) gefertigt und sind in diver-

sen Farben und Kombinationen erhältlich. Am besten schauen Sie bei uns vorbei und wählen Ihr Lieblingsexemplar.

Telefonische **Auskünfte** erhalten Sie beim Team vom Kreativatelier: 071 313 65 65  
Preis: CHF 10.–

VORMERKEN

## AGENDA

### ÖKOMARKT ST. GALLEN

Produkteverkauf und Crêpes  
18. Mai 2017 | 9 bis 20 Uhr

**Weitere Infos** zu unseren aktuellen Veranstaltungen finden Sie auf:  
[www.quimbyhuus.ch](http://www.quimbyhuus.ch)

AKTUELL

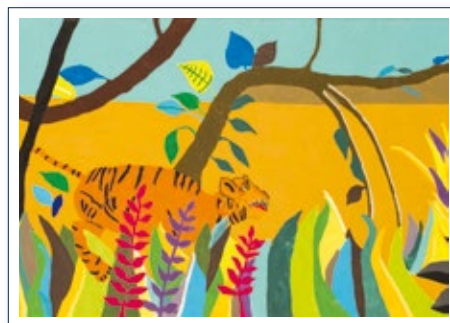
## KARTEN UND KALENDER AUS UNSEREM MALATELIER

Myriam Grob (Interview Innenseiten) und rund 20 weitere Personen malen regelmässig, mit viel Engagement und grosser produktiver Leistung im Malatelier. Aus den vielfältigen Bildern – die man bei uns kaufen kann – entstehen verschiedene Produkte: z. B.: Kalender, Karten etc. Einige Kartenbeispiele sehen sie unten.

**Interessieren Sie sich für Karten?** Dann kommen Sie vorbei und schauen Sie sich unsere aktuelle Kollektion an. Oder Sie teilen uns telefonisch Ihre Wünsche mit, dann stellen wir Ihnen gerne eine persönliche Auswahl – beispielsweise für ein Sortiment Geburtstags-Glückwunschkarten – zusammen. Weitere Auskünfte zu den

Möglichkeiten erteilen Ihnen gerne die Mitarbeiter/-innen vom Bürocenter unter: 071 313 65 92

Eine Übersicht unserer **Kalender** finden Sie auf unserer Website:  
[www.quimbyhuus.ch](http://www.quimbyhuus.ch)  
unter Produkte > Kalender



SO KÖNNEN SIE UNS UNTERSTÜTZEN

**SPENDENKONTO** IBAN CH93 8132 2000 0030 5791 2, Raiffeisenbank Winkeln, 9015 St.Gallen, zu Gunsten von: OVWB, Brauerstrasse 96, 9016 St.Gallen  
**Wichtig:** Bitte Vermerk (Verwendungszweck) **Spende Quimby Huus** anbringen!

IMPRESSUM

Quimby Huus – Eine Institution des OVWB | Gsellstrasse 24 | 9015 St.Gallen | [www.quimbyhuus.ch](http://www.quimbyhuus.ch)

Redaktion: Quimby Huus | Layout, Fotos: Astrid Gmünder | Druck: Quimby Huus | erscheint 2 x jährlich

**Flugpost abonnieren:** Bitte senden Sie uns eine Mail an [quimbyhuus@ovwb.ch](mailto:quimbyhuus@ovwb.ch) oder rufen Sie uns an auf 071 313 65 65

