

HAUSZEITUNG
N°2/2017

FLUG POST

AUF DER SUCHE NACH
UNSEREN KRAFTQUELLEN

GEMEINSAM WEITERBILDEN



Jedes Jahr führen wir im Quimby Huus eine gemeinsame Weiterbildung mit Klienten/-innen und Mitarbeitern/-innen durch. Dies gehört seit 17 Jahren zur Quimby-Huus-Kultur. Schweizweit sind wir in dieser Hinsicht ziemliche Exoten. Schon mancher Berater hat zugesagt, weil er neugierig war, wie das funktioniert.

Themen einer gemeinsamen Weiterbildung sollen sehr praxisnah sein. Oft stehen sie in Zusammenhang mit unseren Jahresthemen. Eines der Jahresthemen 2017 heisst: Resiliente Institution – Wir arbeiten in einer resilienten Institution und setzen uns mit Resilienz auf persönlicher Ebene auseinander.

Ein herausforderndes Thema. Was ist Resilienz? Sicher haben auch Sie schon davon gehört, scheint Resilienz im Moment doch gerade in Mode zu kommen. Aber wer von Ihnen kann in einfachen Worten Resilienz erklären? Hanna und Andreas Mäder haben ins Thema eingeführt – im Bewusstsein, dass es mit unseren Klienten/-innen und ihren Lebensgeschichten anspruchsvoll werden würde. Wir waren begeistert, wie achtsam und wertschätzend sie das Thema mit uns bearbeitet haben.

Gerne geben wir Ihnen in dieser Flugpost einen Einblick in unsere Weiterbildung und laden Sie ein, Ihre Resilienz zu entdecken. Dabei wünsche ich Ihnen viel Freude und Anregungen. Geniessen Sie die Kraft Ihrer Sinne.

Gabriela Kasper-Dudli
Institutionsleiterin

Titelbild: Lea Dizdar

IN DER AUSEINANDERSETZUNG MIT UNSERER RESILIENZ

Wie werden wir uns unserer Resilienz bewusst? Und wie stärken wir sie, um künftig Krisen zu bewältigen?

WAS IST RESILIENZ?

Resilienz ist das Immunsystem der Seele. Eine Kraft, die Menschen trägt und immer wieder aufstehen lässt, trotz aller Stürme des Lebens. Eine Kraft, die Menschen im Umgang mit Krisen, Problemen und Belastungen hilft, nicht daran zu zerbrechen. Eine Kraft, die mit Hoffnung erfüllt, die hilft, belastende Situationen und die damit einhergehenden Gefühle und Wahrnehmungen anzuerkennen und anzunehmen.

Resilienz leitet sich aus dem englischen «resilience» ab und bedeutet: Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität. Resilienz ist nicht einfach nur angeboren. Diese Kraft können wir entwickeln, fördern, nähren.

KRAFT TANKEN ÜBER UNSERE SINNE

Auch wenn wir noch so resilient sind, kommen Krisen in unser Leben. Wir können aber sicher sein, dass selbst in der grössten Krise etwas heil geblieben ist. Mit Hilfe unserer Sinne ist es zum einen möglich, unsere Resilienz zu stärken, zum anderen, uns wieder in Balance zu bringen wenn wir uns bewusst daran erinnern, was uns gut tut.

Unsere Sinne: Nahrung, Quelle, Kraft

Was nährt mich, gibt mir Kraft über meinen **Sehsinn**?
Mit unseren Augen freuen wir uns über einen Blick:

- in unberührte Natur
- in eine wohlgestaltete Kulturlandschaft
- auf ein schön gemaltes Bild
- auf ein mit angenehmen Erinnerungen verbundenes Foto
- auf ein Bild von uns lieben Menschen

Was nährt mich, gibt mir Kraft über meinen **Gehörsinn**?

- ein aufmunterndes Vogelgezwitscher am frühen Morgen
 - ein inniges Musikstück von Mozart
 - ein melodioser Jodler
 - die Stimmen unserer Lieben
- Alle dies kann immer wieder Wohlklang und Lebensgeschenk sein.

Was nährt mich, gibt mir Kraft über meinen **Geruchssinn**?

- Die Nase bietet uns Aufschnaufzeiten beim:
- Innehalten an einer duftenden Blüte
 - innigen Einatmen von geröstetem Kaffee- oder Teeduft
 - Riechen von Berg- oder Seeluft
 - Schnuppern von frisch geschnittenem Gras oder getrocknetem Heu

Was nährt mich, gibt mir Kraft über meinen **Geschmackssinn**?

- Der Mund mit seinen Geschmackssinnen kann uns ein Orchester an feinen Eindrücken präsentieren:
- ein frisch bestrichenes Butterbrot
 - reife Früchte
 - ein Schluck Wasser aus der Bergquelle
 - ein selbst gepresster Most
 - ein Glas feiner Wein

Und unsere Haut mit ihren vielen Aufnahme- und Spürkanälen. Was nährt mich, gibt mir Kraft über meinen **Tastsinn**?

- ein zartes Streicheln des Windes
- eine wohltuende Massage
- eine beruhigende Umarmung
- kühlendes Wasser im Sommer
- wohlige Wärme im rauen Winter

Die Haut, unser flächenmässig grösstes Sinnesorgan, kennt viele «Auf-Tankstellen» und kann sie gut und gerne geniessen! Damit etwas nicht nur ein flüchtiger Sineseneindruck, ein schnellverflogener Moment bleibt, ist das bewusste, intensive Wahrnehmen wichtig.



*Eine gemischte Runde:
Mitarbeiter/-innen und
Klienten/-innen bei
der gemeinsamen Weiter-
bildung mit Hanna
und Andreas Mäder.*

RÜCKBLICK AUF DIE WEITERBILDUNG

Sechs Wochen nach der Weiterbildung befragte ich Teilnehmer/-innen, wie für sie die Weiterbildung war. Grundsätzlich kann man sagen, dass sie sowohl von den Klienten/-innen (KL), als auch von den Mitarbeitern/-innen geschätzt wurde. Vorallem auch von jenen, die eine solche Veranstaltung zum ersten Mal erlebten. Bei den KL lag schon manches weit zurück und war nicht mehr so präsent. Es gab aber einige spannende Aussagen. Mehrheitlich wurden die Gruppenarbeiten und der Austausch sehr geschätzt und als wertvoll empfunden.

Stimmen von Klienten/-innen

- C. fand es hilfreich zu erfahren, wie man mit schwierigen Situationen umgehen kann.
- H.-J. erinnerte sich an die durch die Sinne vermittelte Kraft.
- R. fühlte sich sehr ernst genommen.
- M. wurde bewusst, wie wichtig nach seinem Hirnschlag seine Freunde, Kollegen und Familie waren.
- M. und I. realisierten, dass sie sich selbst regulieren müssen und dies nicht von aussen geschehen kann.

Stimmen von Mitarbeitern/-innen

- U. fand, dass es den Kursleitern sehr gut gelungen war, die KL einzubeziehen.

- B. fand es spannend zu hören, dass alle eigentlich wissen was ihnen gut tut, sie dies jedoch im Alltag oft vergessen.
- D. realisierte, in welcher Verarbeitungsphase sich einzelne KL befinden.
- F. bekam gute Anregungen, aber auch das Bewusstsein, wie resilient sie ist.
- U. war beeindruckt von der Offenheit der einzelnen KL, über ihre Geschichten, ihre Trauer, aber auch ihre Kraft zu sprechen.
- J. fand die Vertiefung und Auseinandersetzung am Nachmittag spannend. Was gibt uns Sicherheit, wenn vieles nicht mehr ist wie es einmal war?

An unserer Weiterbildung hatten wir bei der Übung mit den Sinnen viel Spass und spürten, wie kraftvoll die Sinneserfahrungen sind. Gerne lade ich Sie ein, sich selbst an ihre Kraftquellen zu erinnern. Vielleicht haben Sie gerade eine Einladung oder die Familie zu Besuch und tauschen sich in dieser Runde aus?

*Gabriela Kasper-Dudli
Institutionsleiterin*

GESCHICHTEN ZUR RESILIENZ-UNTERSTÜTZUNG

Die meisten Menschen wuchsen mit Geschichten auf und liebten es, wenn Geschichten vorgelesen wurden. Wir haben an der Weiterbildung Geschichten zum Thema Resilienz geschenkt bekommen. Diese schenken wir Ihnen gerne weiter. Der Platz in unserer Flugpost ist beschränkt. Daher: Alle Geschichten finden Sie im Internet, indem Sie folgende Titel eingeben:

- Glücksbohnen
- Der Sprung in der Schüssel
- Wie Momo zuhören konnte
- Die Geschichte der traurigen Traurigkeit
- Der angekettete Elefant
- Die fünf Gelehrten und der Elefant

NEU

SITZ ES BITZ!



Weitere
Produkte auf:
[www.
quimbyhuus.ch](http://www.quimbyhuus.ch)
unter
Produkte

Bequeme Steine als Sitzgelegenheit? Solche gibt es bei uns. Die Sitzsteine aus Filz sind mit biologischem Dinkelspreu gefüllt. Sie sind nur **auf Bestellung** in folgenden Ausführungen erhältlich:

drei Größen

Grösse S	Ø ca. 30 cm	CHF 70.–
Grösse M	Ø ca. 40 cm	CHF 110.–
Grösse L	Ø ca. 50 cm	CHF 150.–
3er-Set	S/M/L	CHF 300.–

Farben

dunkelgrau und hellgrau (siehe Foto)

Telefonische Auskunft erhalten Sie beim Team vom Kreativatelier: 071 313 65 65

FORMIDABEL ST. GALLEN

Produkteverkauf

2. November bis 22. Dezember 2017

ADVENTSMATINÉE IM QUIMBY HUUS

3. Dezember 2017 | 11 bis 16 Uhr

ADVENTSVERKAUF IM QUIMBY HUUS

4. bis 22. Dezember 2017

Montag bis Freitag | 14 bis 17 Uhr
mit Adventscafé

TROGENER ADVENTSMARKT

9. Dezember 2017 | 9 bis 17 Uhr

Weitere Infos auf:

www.quimbyhuus.ch

GRATULATION

AUSBILDUNG ERFOLGREICH ABGESCHLOSSEN

Im Sommer haben im Quimby Huus vier Lernende Ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen:

Jael Dahinden

Fachangestellte Betreuung EFZ

Jasmin Koch

Fachangestellte Betreuung EFZ

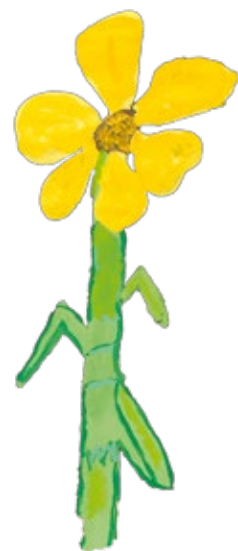
Céline Calado

Assistentin Gesundheit & Soziales EBA

Simone Stucky

Dipl. Sozialpädagogin HF

Wir gratulieren herzlich und wünschen ihnen alles Gute für die Zukunft – für die einen im und für die anderen ausserhalb vom Quimby Huus.



DANKE

FERIENGRÜSSE AUS MALLORCA



Vom 9.–19. September haben die Bewohner/-innen zusammen mit Mitarbeitern/-innen Ferien auf Mallorca verbracht. Mit ihrem Feriengruss bedanken sie sich nochmals herzlich bei allen Spendern/-innen, die diese Ferien ermöglicht haben! Es war wunderschön, erholsam und eine grossartige Abwechslung zum Alltag.

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

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 oder rufen Sie uns an auf 071 313 65 65

VORMERKEN

ADVENTS-AGENDA

