



haus selun – Eine Institution des owwb



HAUSZEITUNG
N° 1/2016

WELLEN KREIS

IN STETEM WANDEL

Sozialrehabilitation, Wohnen und Arbeiten für Menschen mit einer Hirnverletzung

UMGANG MIT RESILIENZ



Resilienz kann beschrieben werden mit «Widerstandskraft im Umgang mit Krisen» oder auch als «Elastizität und Flexibilität gegenüber jeder Form von Druck oder Veränderungen».

Auf das Thema Resilienz treffen wir beim Spaziergang durch die Natur, beim Durchstreifen eines Waldes. Wir entdecken kräftige, stark gewachsene und fest verwurzelte Bäume neben solchen, die vom letzten Sturm geschwächt wirken.

Resilienz ist vollkommen individuell, sie entsteht durch unsere persönliche Geschichte – geprägt von positiven Erlebnissen, welche unsere Resilienz gestärkt haben, oder auch schwierigen Ereignissen, die unsere Resilienz geschwächt haben. Wir werden uns dieses Jahr im Haus Selun intensiv mit unserer Resilienz auseinandersetzen, mit der individuellen aber auch mit der Resilienz der Organisation.

Als Einstieg in dieses Thema habe ich Gespräche mit Menschen aus dem Haus Selun geführt und dabei sehr viel Persönliches und Interessantes im Umgang mit Veränderungen erfahren. Lassen Sie sich davon inspirieren, sich Gedanken zu Ihrer eigenen Resilienz zu machen.

Brigitta Buomberger
Institutionsleiterin

AUF DEM WEG ZUR RESILIENTEN ORGANISATION

Erfahren Sie mehr über den persönlichen Umgang mit Veränderung/Krisen von Personen, die im Haus Selun wohnen oder arbeiten. Wir haben drei von ihnen dazu befragt.

MARIO MEIER (Titelbild)

Bewohner, der im Wohntraining daran arbeitet, wieder selbstständig eine Wohnung beziehen zu können

Her Meier, Sie haben in Ihrem Leben schon einige Krisen und Veränderungen erlebt. Wenn Sie heute zurückblicken, welches waren die wichtigsten Veränderungen und wie sind Sie damit umgegangen?

Der Autounfall auf dem Weg zur Arbeit im Jahr 2001 hat mein Leben grundlegend verändert. Das liegt jedoch schon so lange zurück, dass ich mich gar nicht mehr erinnern kann, wie ich mich damals fühlte. Zudem weiss ich vieles nur aus Erzählungen, die eigene Erinnerung fehlt.

Für mich einschneidend war ein erneuter Autounfall im Jahr 2012. Ich musste meinen Führerschein abgeben und war fortan auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen. Dies hat mich in meiner Autonomie massgeblich eingeschränkt, da ich recht abgelegen wohnte. Die ungewollte Veränderung liess mich innerlich absacken, ich war wütend und traurig. Es folgten Rückschritte in körperlicher Hinsicht, sodass ich erneut zur Abklärung und Rehabilitation in eine Reha-Klinik eintrat.

Nun bin ich im Haus Selun und nach einigen Wochen auf einer Wohngruppe konnte ich entscheiden, ob ich ins Wohntraining wechseln möchte. Diese Veränderung bedeutete eine grosse Herausforderung, die mich zuerst nervös machte. Ich habe die Herausforderung angenommen und bin sehr glücklich darüber. Das Wohntraining erlebe ich als Aufwertung. Es ist wie in einer eigenen Wohnung leben – endlich fühlt sich mein Leben wieder normaler an.



KARIN WALSER

Mitarbeiterin Sekretariat

Karin, du arbeitest seit zehn Jahren im Haus Selun und hast in dieser Zeit einiges an Veränderungen miterlebt. Wie ist es dir dabei ergangen? Was hilft dir, mit Veränderungen umzugehen?

Im Sekretariat bin ich mit den immer wieder vorkommenden Veränderungen im Haus weniger konfrontiert. Veränderungen, die mich persönlich betreffen, konnte ich glücklicherweise oft selbst mitgestalten. Zum Beispiel habe ich mich entschieden, die Weiterbildung zur HR-Fachfrau mit eidg. Fachausweis zu machen und trage nun dank dem erfolgreichen Abschluss mehr Verantwortung im Betrieb.

Es gab allerdings eine Situation, die ich nicht beeinflussen konnte. Als vor vielen Jahren die zweite Mitarbeiterin im Sekretariat kündigte und von einem Tag auf den anderen fehlte, lag die ganze Verantwortung der Sekretariatsarbeiten bei mir. Zum damaligen Zeitpunkt war mir das alles zu viel. Im Nachhinein muss ich sagen, dass mich diese Krise persönlich weitergebracht hat. Ich habe gelernt, Verantwortung zu übernehmen und mich gleichzeitig auch abzugrenzen.

Prinzipiell ist es für mich wichtig zu wissen, welche Ziele hinter Veränderungen stehen. Dann kann ich für mich überprüfen, ob ich dahinter stehen kann und was ich Positives dazu beitragen kann. Veränderungen gehören zum Leben und somit auch zum Arbeitsleben. Im Wissen darum, für eine so lässige Institution wie das Haus Selun zu arbeiten, habe ich auch die Motivation, Veränderungen mitzutragen.



HEIKE LILGE

Mitarbeiterin Wohnen

Wie gehst du, Heike, mit Veränderungen und Krisen im Leben um? Wie hast du deine persönliche Resilienz gestärkt?

Ich habe in meinem Leben einige lange Fernreisen unternommen. Für mich waren und sind diese die besten Lernfelder. Beim Reisen gerate ich immer wieder in manchmal chaotische, unvorhergesehene Situationen. Es kann herausfordernd werden, doch im Nachhinein erkenne ich die gemeisterten Lernschritte und bin dankbar.

Auch in meinem Berufsleben habe ich einiges an Krisen und Veränderungen miterlebt. Es gab Situationen, die erinnerten an «wie ein Phönix aus der Asche steigen». Wichtig und hilfreich ist für mich, wenn im alltäglichen Chaos oder bei Veränderungen eine Linie sichtbar bleibt und Regeln klar sind und eingehalten werden. Bei strukturellen Veränderungen im Haus Selun versuche ich innerlich zurückzutreten und mir folgende Fragen zu stellen: Was kann ich beeinflussen? Was muss ich loslassen?

Das Wichtigste bleibt die Konzentration auf eine qualitativ gute Betreuung unserer Bewohner/-innen. Solange diese gewährleistet ist, sind Veränderungen für mich besser integrierbar.

AUSSERGEWÖHNLICH

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN

Der OVWB, das Ostschweizer Kompetenzzentrum für Menschen mit einer Körperbehinderung oder Hirnverletzung, feiert in diesem Jahr sein 30-jähriges Bestehen. Das Haus Selun nutzt das Jubiläumsjahr, um sich bei Personen und Organisationen zu bedanken, welche die Erfolgsgeschichte des OVWB mitgeprägt haben.

Im März 2016 bedankten sich die Mitarbeiter/-innen und Bewohner/-innen des Haus Selun bei Guido Städler (im Bild links). Guido Städler stellte als damaliger Präsident der Interessengemeinschaft



Wirtschaft die Kontakte vor Ort her und verhalf zusammen mit dem Vorstand dem Projekt in Walenstadt zum Durchbruch.

Das Haus Selun hat sich laufend dem Bedarf angepasst und das Angebot in Walenstadt mit der Tages- und Werkstätte Movero ergänzt und erweitert. Das Haus Selun und Movero sind in der Zwischenzeit mit rund 70 Mitarbeitern/-innen zu einem wichtigen Arbeitgeber in der Region geworden und bilden junge Menschen in sieben unterschiedlichen Berufen aus.



RÜCKBLICK

10 JAHRE HAUS SELUN

Im vergangenen Herbst durfte das Haus Selun sein 10-jähriges Jubiläum feiern. Bei prächtigem Wetter nutzten zahlreiche Besucher/-innen die Gelegenheit, einen umfassenden Einblick in das Thema Hirnverletzung zu erhalten.

Beat Ernst (Foto links), Leiter der Abteilung Behinderung im Amt für Soziales, überbrachte die Grussworte des Kantons St.Gallen. Er betonte, stolz darauf zu sein, dass es im Kanton ein solch einzigartiges Angebot wie das Haus Selun gebe. Das Haus Selun habe in den letzten Jahren wichtige Brücken gebaut zu Betroffenen und ihren Angehörigen, zu den verschiedenen Reha-Kliniken, aber auch zum Kan-

Das interaktive Theater «Knotenpunkt» (Foto Mitte) führte dem Publikum eindrückliche Geschichten von hirnverletzten Menschen und ihren Angehörigen vor Augen. Auch Bewohner/-innen vom Haus Selun nutzten die Gelegenheit, sich zum Thema Hirnverletzung zu äussern und dazu, wie sie die Auswirkungen erleben.

Einige Besucher/-innen versuchten sich im Umgang mit dem Rollstuhl und nahmen diverse Hindernisse in Angriff (Foto rechts), oder sie liessen sich von den im Haus hergestellten Produkten beeindrucken. Nicht zuletzt bot das Fest Gelegenheit, ehemalige Bewohner/-innen zu treffen und einen Austausch mit Kollegen/-innen aus anderen Institutionen des OVWB zu pflegen.

VORMERKEN

AGENDA

STÄDTLIMARKT WALENSTADT

6. August 2016

WIIFÄSCHT WALENSTADT

3. September 2016

NEU

GLASPERLEN

Mit grosser Kreativität, viel Feingefühl und Geduld werden im Glasatelier von unseren Bewohnern/-innen Glasperlen gedreht. Dem Einsatz sind keine Grenzen gesetzt. Sie lassen sich:

- zu Schmuck verarbeiten
- in Produkte integrieren
- zum Dekor verwenden
- ...



SO KÖNNEN SIE UNS UNTERSTÜTZEN

SPENDENKONTO IBAN CH09 0025 4254 4514 9401 J, UBS AG, 8098 Zürich, zu Gunsten von: OVWB, Brauerstrasse 96, 9016 St.Gallen

Wichtig: Bitte Vermerk (Verwendungszweck) **Haus Selun** anbringen!

IMPRESSUM

Haus Selun – Eine Institution des OVWB | Steinbrunnenstrasse 4 | 8880 Walenstadt | www.selun.ch

Redaktion: Haus Selun | Layout: Astrid Gmünder | Druck: Haus Selun | Auflage: 400 Exemplare | erscheint 1 x jährlich

Wellenkreis abonnieren: Bitte senden Sie uns eine Mail an selun@owwb.ch oder rufen Sie uns an auf 081 736 33 33

