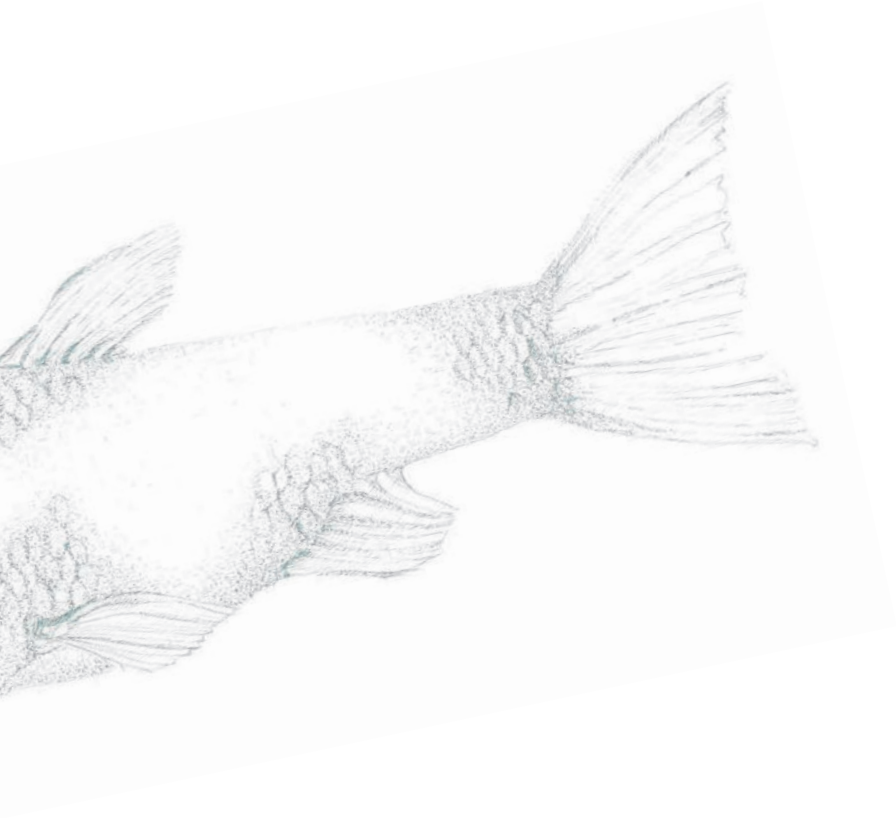
freihof
Küsnacht

Die sozialtherapeutische
Einrichtung am Zürichsee

Labyrinth

Freihof-Zeitung Nr. 35

2020



Impressum

Freihof Küsnacht
Oberwachtstrasse 15
8700 Küsnacht
Telefon 044 911 02 03

E-Mail: info@freihof-kuesnacht.ch
Homepage: www.freihof-kuesnacht.ch

Postkonto 80-62000-9
IBAN CH43 0900 0000 8006 2000 9

Ausgabe Nr. 35
Berichtsjahr 2019/2020
Auflage 800

Titelseite: «Suchtmaske» einer KlientIn der stationären/teilstationären Therapie

Die Illustrationen/Zeichnungen wurden hauptsächlich von Lorenz Meier, Grafiker/Illustrator aus Zürich, zur Verfügung gestellt.

Die Fotos auf den Seiten 4, 12 und 50 wurden von Thomas Güntensperger und Natalie Kramer, Architekten aus Zürich, zur Verfügung gestellt.

Mit freundlicher Unterstützung durch die Kalt Medien AG.

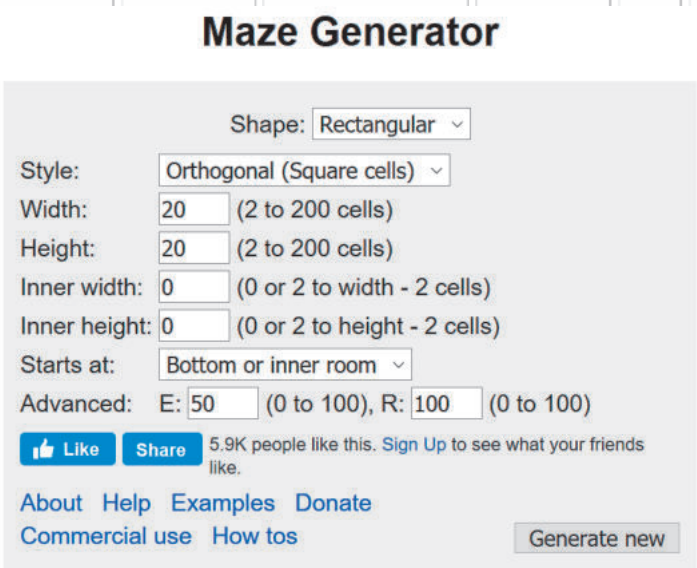
Alle Berichte werden unzensuriert und in eigener Verantwortung der Autorinnen und Autoren veröffentlicht.

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Angenommen, man entscheidet sich in einem Labyrinth an jeder Weggabelung rein zufällig, welchen Weg man einschlägt. Wie gross ist dann die Wahrscheinlichkeit, dass man das Ziel ohne umzudrehen erreicht? Etwa gleich verhält es sich in einer Therapie, bei der Arbeitsintegration, der deliktorientierten Arbeit, in der Schuldensanierung oder auch in der Gestaltung der Zukunft. Genau deshalb steht im Freihof Küsnacht der Aufbau von Eigenverantwortung und Entscheidungskompetenz als auch die Erarbeitung von Perspektiven sowie die (Neu-)Bewertung von vergangenen, aktuellen und zukünftigen Situationen und Ereignissen im Fokus.

Die Frage nach der Wahrscheinlichkeit impliziert eine gewisse Berechenbarkeit. Tatsächlich ist es so, dass sie sich berechnen lässt: Man multipliziert die Entscheidungsmöglichkeiten und kann das Scheitern quasi quantifizieren. Und in der therapeutischen Arbeit? Ganz so «einfach» ist es dann doch nicht … Das Scheitern oder das Umdrehen – je nach Bewertung – ist so individuell wie die Komplexität des Labyrinths.



Ob in der Therapie oder in der Arbeitsintegration der Weg durch ein unbekanntes Labyrinth führt, aus einem heraus, es darum geht, die Faktoren des eigenen Labyrinths neu zu setzen oder darum, mit dem eigenen Scheitern neu umzugehen, entscheidet ein jeder selbst.

Die Freihof-Zeitung ist ein Projekt, welches in Zusammenarbeit unserer Klientel in der Sozialtherapie und den Teilnehmenden im Arbeitsintegrationsprogramm entsteht und Einblick in den Alltag und die Arbeit im Freihof Küsnacht geben soll. Geschrieben werden die Beiträge von aktuellen und ehemaligen Therapieklientinnen und -klienten, Teilnehmenden der Arbeit & Integration und von Mitarbeitenden. Für das passende Bildmaterial sorgen uns wohlgesinnte Künstler und Fotografen.

Viel Freude!

Katja Cangero
Geschäftsführerin

Labyrinth

Labyrinth klingt nach «Weg suchen», «sich verlaufen» und «verirren», und es scheint in der Natur der Sache zu liegen, dass man unerwartet wieder am gleichen Punkt steht und nochmals von vorne anfangen muss. Beim Wort Labyrinth sehe ich ein inneres Bild einer Person, die den Weg sucht.

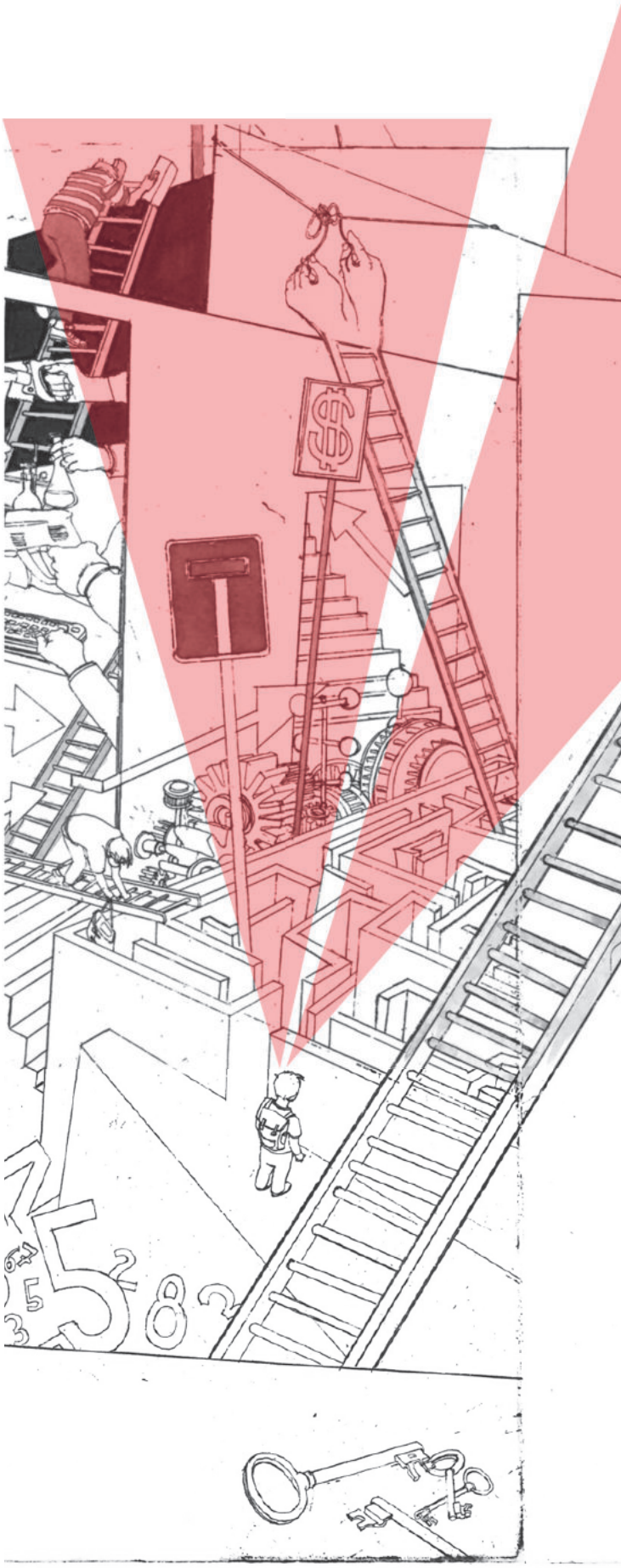
Urs* war bereits mehrere Monate in der Therapie und er erzählte mir einmal von folgender Begegnung in seinem Wochenendausgang:
Als er gefragt wurde, was er denn eigentlich in der Psychotherapie so mache, sagte er: «Nun, zuerst rede ich über ein Problem und dann rede ich darüber, wie ich es lösen könnte.» Das Gegenüber reagierte irritiert und fragte, wozu er denn überhaupt eine Therapeutin brauchen würde, wenn er die Lösung eh selbst wisse. Der Klient antwortete: «Das sei schon richtig. Aber ohne die Therapeutin würde er nicht über seine Probleme nachdenken und auch nicht darüber, wie er sie lösen könne. Somit würde sich ohne die Therapie eben auch nichts ändern.»

*(*Name geändert. Danke an dieser Stelle an den Klienten für diese Erzählung.)*

Den Weg der Veränderung, den du in einer Therapie unter die Füsse nimmst, wirst du selbst gehen müssen, aber alleine musst du dabei nicht sein. Wenn ich beim Bild vom «Weg» bleibe, dann gibt es in der Therapie Unterstützung durch erfahrene «Wegkartenleser». Hier wird deine Aufmerksamkeit geschult, problematische Wegabschnitte zu erkennen. Es werden dir Techniken gezeigt, wie du diese bewältigen kannst, aufgezeigt, wie du das «Sicherungsseil» befestigst, wie du deine Kraftreserven gut einteilen kannst und wie du dabei das Ziel nicht aus den Augen verlierst.

Vielleicht macht dich die Freihof-Zeitung 2020 neugierig und du willst es versuchen, deinen Weg aus der Sucht zu gehen.

Sandra Kaufmann
eidg. anerkannte Psychotherapeutin
Leitung Bereich Psychotherapie



Wer geht, findet seinen Weg,
die Strasse des Lebens;
Trampelpfad alltäglicher Routine?
Schleichweg mittelmässiger Kleinkariertheit?
Sackgasse ständigen Versagens?
Labyrinth letzter Ausweglosigkeit?
Auf dem Weg sein, immer unterwegs sein,
gangbare Wege suchen, neue Wege gehen
und umkehren können,
wenn man sich verrannt hat.
Weggefährten suchen,
Menschen, die ein Stück mitgehen.

nach Berthold Brecht

Der Therapieverlauf eines Therapieteilnehmers im Freihof Küsnacht liest sich beinahe wie dieses Zitat von Berthold Brecht.

Wer sich für eine Therapie entscheidet, steht vor dem Schritt, die Sackgasse der Sucht zu verlassen und einen neuen Weg zu begehen.

Wir begleiten Menschen, die das Labyrinth der Ausweglosigkeit verlassen wollen und gangbare Wege suchen, zurück zur Strasse des Lebens.

Judith Altorfer
Fallführende Therapeutin
Bereichsleitung Sozialpädagogik

Zukunft

Ich bin nun 44 Jahre alt, und ich bin seit 26 Jahren süchtig – hing an der Nadel von Heroin und Kokain. Es war an der Zeit, etwas zu machen! Ich wurde immer wieder delinquent (Diebstahl), wurde viermal von der Polizei verhaftet und bin etwa 24 Monate von meinem Leben im Gefängnis gewesen. Ich habe zwei stationäre Therapie- und viele Selbstversuche hinter mir, um mit den Drogen aufzuhören – nichts hat bisher wirklich funktioniert.

Nun ist es Zeit, ich bin reif genug und motiviert, um noch einen Versuch zu starten, um mit den Drogen aufzuhören. Ich habe gesundheitliche Probleme durch den Drogenkonsum bekommen – auch die kann ich jetzt dank dem Freihof angehen. Aber auch um die Probleme jetzt in den Griff zu bekommen und zu genesen – im körperlichen sowie im psychischen Sinne – mache ich die Therapie.

Ich habe genug Zeit im Freihof, um wieder ein nützliches Mitglied der Gesellschaft zu werden. Mein Traum ist es, wieder zu arbeiten, was ich über 20 Jahre nicht tat.

Ich sehe wieder eine neue Perspektive und eine Zukunft, in der es nicht nur darum geht, wie ich den nächsten Konsum finanziere.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

The way out

Ja, der Weg raus bedeutet für mich weg vom Milieu, weg von den Drogen, weg von der Kriminalität, weg von einem Status, weg von altbekannten Verhaltensmustern, weg von Milieukontakten usw. Hmmm … es hört sich einfach an, «raus aus allem zu gehen». Leider ist die Wahrheit ein bisschen anders. Für mich ist es nicht so leicht, alles so umzusetzen und zu leben, ohne mich dabei immer wieder zu ertappen, dass mir Gewohnheiten oder auch Lebenseinstellungen, denen ich früher folgte, wieder begegnen. Es ist, als ob sie mich – mal mehr und mal weniger – zu Kurzschlussreaktionen verführen wollen. Damit meine ich, dass das Verlangen nach einer Substanz immer mal wieder aufflammt.

Ich hatte eineinhalb Jahre fast keinen Suchtdruck, und es ist mir sehr leichtgefallen, abstinent zu sein. Aber genau, als ich mich unantastbar fühlte und dachte, dass ich mit Bestimmtheit nie wieder psychotrope Stoffe konsumieren werde, bin ich wieder «reingefallen». Ich bin in den letzten vier bis fünf Monaten erneut «auf die Schnauze» gefallen und hatte Konsumereignisses.

Und ja … ich bin wieder einmal an dem sogenannten «*way out*» aus der Konsumspirale. Dank der privilegierten Situation hier in der Schweiz bin ich dankbar dem Strafvollzug gegenüber, der mir ermöglicht, in einer Therapie an mir zu arbeiten und an meinen Genesungsprozess beizutragen. Hierfür bin ich auch dem Freihof Küsnacht und seinen Mitarbeitenden gegenüber dankbar.

Merci, dass es Mitmenschen gibt auf der Welt, die einem doch helfen wollen.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Foto: Freihof-Skilager Fiesch 2020 (*KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie*)

Endspurt im Freihof / wozu ich lebe – ich will leben!

Genau vor drei Jahren traf ich eine langjährige Bekannte an einem dunklen Ort, wie er finsterer kaum sein könnte. Mein Herz und mein Leben waren leer – ihres auch. Diese Begegnung war der springende Punkt und das Schicksal oder auch Glück, dass ich jetzt so da bin! «Chigi bumm hät's g'macht!» Warm, farbig – Frühling im Winter. Ohne viele Worte umarmen unsere Seelen und Körper sich.

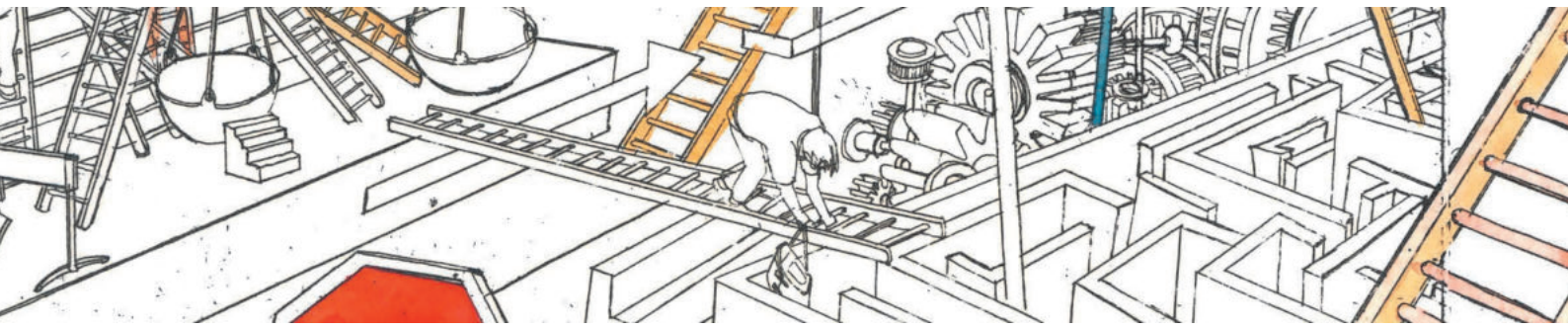
Zu diesem Zeitpunkt war ich psychisch und physisch am tiefsten Punkt meines Lebens. Nachdem ich fast 3½ Jahre obdachlos und ohne Sozialhilfe, nirgends angemeldet, auf der Gasse lebte. Müde vom Leben, in tiefer Trauer, keine Arbeit, weg von meiner geliebten Ehefrau und unserem Kind (damals 3¾-jährig). Ich war mir egal. So gleichgültig, dass ich mich am liebsten ... – ja manchmal kamen die Selbstmordgedanken. Doch ich wusste im Hinterkopf immer, dass ich mit vollendetem Suizid vielen lieben Menschen um mich herum noch viel mehr weh getan hätte. Auch, dass das Leben eine schöne Seite hat, war mir bewusst. Ich durfte und konnte davon schon allerlei auskosten ... Nur was machst du, wenn du dir gleichgültig bist? Dazu auch noch drogensüchtig!

Nie hätte ich mich in so einer Situation, wie sie damals war, gesehen. Ich dachte lange – wie vielleicht auch ein paar von euch, die das lesen – «So etwas passiert mir doch nicht, sicher nicht mir!» Ich hatte ja eine Ausbildung als Koch, ein intaktes Elternhaus, zwei liebe Geschwister und immer wieder liebe, sich um mich sorgende Lebenspartnerinnen. Ich habe meine Berufung, das Kochen und den Gastgeber, von der Pike auf gelernt. Ich bin immer mit Freude und Herz zur Arbeit gegangen. Diese Freude und das ungezwungene Gefühl bei meiner Tätigkeit im Gastgewerbe oder sonstigen Arbeiten habe ich von meinen Eltern und den Mitarbeitenden vorgelebt bekommen und erfahren.

Ich bin im Juni 70 in Bern in eine Gastronomiefamilie geboren worden. 1975 zog ich mit nach Zürich. Dies hatte vor allem berufliche Gründe meiner Eltern. Ich habe einen zwei Jahre älteren und grösseren Bruder. Er war mein grosses Vorbild, ich war ihm beinahe hörig. Meine Schwester ist sieben Jahre jünger als ich. Wir Geschwister hatten und haben eine sehr gute Beziehung zueinander. Wir hatten einige Kindermädchen, da die Eltern am Tag und in der Nacht arbeiteten. Wir hatten andere Freiheiten als andere Kinder. Ich war viel draussen und spielte mit den Nachbarskindern. Am Sonntag war jeweils Familientag. In den Schulferien machten alle zusammen Ferien und so konnten wir gemeinsam in den Urlaub fahren.

Erst wohnten wir auf dem Zürichberg. Für einige Kinder aus reichem Haus war ich nur der «Wirte-Sohn». Ab und zu gab es Streit mit den «Mehrbesseren». In der ersten Klasse bin ich erstmals aufgefallen. Wegen Hänseleien musste ich die Klasse wechseln. In der dritten Klasse hatte ich einen Unfall: Ein anderes Kind hob mich über das Treppengeländer im dritten Stock des Schulhauses. Ich fiel kopfüber runter in den zweiten Stock. Ich war sieben Tage im Koma. Danach lag ich über drei Monate im Kinderspital. Eine schwere Hirnerschütterung und einen doppelten Schädelbruch waren die Folgen. Zurück in der Schule ging ich in eine Sonderklasse (3.) im gleichen Schulhaus. Wegen des Unfalls musste ich immer wieder zur Kontrolle. Ein Jahr darauf schoss mir mein Bruder mit einem Gummiband eine Hagraffe ins Auge. Ich hatte Glück im Unglück: Das Augenlicht konnte gerettet werden, allerdings ist die Sehkraft seither vermindert.

Wir zogen um, blieben allerdings in Zürich. Wir wohnten neu in Riesbach. Ich fühlte mich sehr wohl im neuen Quartier. Ich wechselte in ein neues Schulhaus.



Die Schulkameraden hatten ähnliche Hobbys wie ich – wir gingen gemeinsam in den Fussballclub. Ich fand sehr schnell Freunde und fühlte mich gut aufgenommen. Für den Übertritt in die Oberstufe wollten mich meine Eltern zum Lernen bewegen, so dass ich die Sek schaffen würde, um eine bessere Berufswahl zu haben. Ich hatte jedoch einige Mühe, deshalb reichte es erstmal «nur» für die Realschule. Dank Nach- und Motivationshilfe der Eltern konnte ich nach bestandener Prüfung in die Sek wechseln. Doch in der Sek funktionierte es leider nicht wie gewünscht. Ich hätte mehr lernen müssen, fand aber den Ansporn nicht ganz. Ich machte nur das Minimum. Die Freude an allem Anderen war grösser. Ich war viel lieber draussen, habe mit Kollegen Sport getrieben, gespielt und ab und zu geangelt usw. Ich gehörte eher zu den Schlechteren in der Klasse.

Das Gastgewerbe hat mich immer fasziniert. Wir hatten immer samstags im Hotel gegessen und konnten in den Ferien oder an Freitagen dort auch unser Taschengeld aufbessern. Der elterliche Betrieb war auch unser Spielplatz ... Die Eltern hatten wenig Zeit, um mich in schulischen Angelegenheiten zu unterstützen. Da die Nachhilfe nicht genügend Erfolg gezeigt hatte, schickten sie mich als 13-Jährigen in ein Internat. Ich wollte zwar die Sek machen, aber nicht von zu Hause weg. Im Internat waren die Regeln streng! Die Aufgabenzeiten waren überwacht, wer Ärger machte, wurde mit Strafpunkten und Putzdiensten bestraft. Ich musste mehr Disziplin lernen. Es war sehr ungewohnt für mich, weg von zu Hause, weg von meinen Kollegen, weg vom gewohnten Umfeld.

Ich hatte schon früh Zugang zu Zigaretten. Mit 13 Jahren kamen die ersten Erfahrungen mit leichten Drogen: Ich kiffte ab und zu – es steigerte sich mit der Zeit. Ich war sehr neugierig, ich probierte aus ... Mit den anderen im Internat erlebte ich die ersten «Räusche»... Dort waren wir gemischt (Knaben und Mädchen) und so kam es in der Pubertät auch zu den ersten Kontakten mit dem anderen Geschlecht. In dieser Privatschule entwickelten sich Freundschaften, die ich heute noch pflege. Es waren alle Gesellschaftsschichten vertreten, alle wurden gleichbehandelt.

Im Allgemeinen hatte ich eine gute und schöne Kindheit. In der Familie gab es nicht übermässig Probleme und fast keine Gewalt ... Ich konnte viele Hobbys wahrnehmen wie Pfadi oder Fussballverein, so dass ich meine Kindheit sehr genoss.

Drei Ideen hatte ich für meine berufliche Zukunft: Sportlehrer, Koch oder Goldschmied. Für den Sportlehrer hätte ich ans Gymi gemusst ... Ich entschied mich aufgrund meiner Erfahrung und der Faszination fürs Gastgewerbe für eine Kochlehre.

In La Neuville am Bielersee besserte ich meine Französischkenntnisse auf für die Lehre, denn die Küchensprache ist Französisch. Ich bekam eine Lehrstelle im Flughafenrestaurant Zürich Kloten. Das Arbeitsumfeld gefiel mir sehr. Es war ein Grossbetrieb mit 450 Angestellten in 13 Betrieben. Ich war jeweils einige Zeit im Stammbetrieb (Brasserie mit der Zuschauerterrasse) und dann je drei Monate in einem anderen Teilbetrieb (Metzgerei, Pâtisserie, Bäckerei usw.). Dazu gab es regelmässig interne Schulungen. Die Lehre hat mich sehr geprägt und mich in meinem Berufsentscheid bekräftigt. Auch in der Berufsschule war ich immer noch nicht der «Streber», habe aber begriffen, dort gut aufzupassen. Ich war immer sehr interessiert und habe mich ins Zeug geschmissen. Wir haben regelmässig am Feierabend mit dem Küchen-Team Bier getrunken. Trotzdem hatte ich nie Mühe in der Arbeit.

Meine erste längere Beziehung begann in der Lehre und dauerte sieben Jahre. 1990 bestand ich mit Bravour die LAP. Ich musste nicht ins Militär wegen der Geschichte mit meinem Auge. Eigentlich wollte ich ins Ausland, habe mich aber wegen der Liebe entschieden, in der

Schweiz zu bleiben. Ich arbeitete in einem Zunfthaus (Niederdorf / Altstadt). Dort habe ich mich vom Jungkoch bis zum Sous-Chef hochgearbeitet. Jeweils in den Sommermonaten arbeitete ich in verschiedenen Küchen in Zürich, um Neues zu sehen und zu lernen. Zudem ging ich drei Mal für eine Sommersaison ins Suvretta-House in St. Moritz – vom Commis-Rôtisseur bis zum Chef-Rôtisseur. Dies war mir sehr wichtig, damit ich mich selber weiterentwickeln konnte.

Ich war sehr angetan von fremden Ländern und Kulturen. Da ich während der Arbeitszeit (Hochsaison) sehr eingespannt war, machte ich mit meinen Partnerinnen jeweils grössere Reisen und Ferien. Ich besuchte so rund 30 Länder auf der ganzen Welt. Darunter ging's nach Afrika (Nord und Süd), Europa und Skandinavien, Amerika (Nord und Süd) und in die Karibik. Ich hatte und habe mit meiner Familie ein tolles Verhältnis. Auch mit den entfernteren Verwandten waren wir oft zusammen und tauschten uns aus.

In den neun Jahren im Niederdorf kamen weitere Drogen hinzu: Ecstasy, GBL, Kokain und Heroin. Aus reiner Neugier konsumierte ich. Auf Heroin blieb ich hängen ... Ich hatte immer Stress beim Arbeiten und mit dem Heroin konnte ich herunterfahren. Bevor ich es realisierte, war ich davon abhängig. Ich war aber nicht ständig zugedröhnt. Ich konnte ganz normal arbeiten und hatte Kundenkontakt. Die langjährige Beziehung ging auseinander – auch aufgrund der Drogen. Ich hatte kurze Zeit später eine neue Partnerin, die auch im Gastgewerbe arbeitete. Auch sie hatte ein Problem damit, dass ich Drogen nahm.

Ich zog nach Rapperswil und hatte dort eine für mich sehr interessante Stelle. Ich war weiterhin Sous-Chef und konnte mich einbringen beim Aufbau eines neuen Restaurants. Dies hat mich interessiert und gefördert. Ich war engagiert, die Küche war mein Metier. Der Küchenchef unterstützte mich, zeigte mir, was er tat, so dass ich eines Tages seinen Job übernehmen können würde. Auch absolvierte ich etliche Weiterbildungen in der Küche. Meine Partnerin arbeitete im gleichen Betrieb, allerdings im Service. Ich wollte ganz weg von den Drogen. Meine Partnerin und die Familie unterstützten mich dabei.

Ich ging also zu meinem Arzt und dieser wies mich ins Spital Uznach zum Entzug ein. Kurz nach dem Entzug war das Verlangen aber wieder da, und ich begann wieder zu konsumieren. Bei einem Nachtermin beim Hausarzt wurde ich ins Methadonprogramm aufgenommen.
Den Heroinkonsum konnte ich auch vor der Justiz nicht ganz verbergen. Ich war in den Kontrollen jeweils ehrlich, bekam deshalb auch einige Bussen und Anzeigen. Da mir das Geld oft fehlte, musste ich einige Bussen im Gefängnis absitzen.

Der alte Küchenchef ging in Pension, und ich übernahm wie geplant seinen Posten und die Stelle. Ich machte den Lehrmeisterkurs und betreute viele Lernende. Dies hat mich sehr geprägt. Ich gab mir sehr Mühe bei der Ausbildung der Auszubildenden und liebte meine Arbeit. Wir hatten alle die gleiche Philosophie: Saisonal, regional und frisch zu kochen. Das war unsere Überzeugung. Es war nicht nur mein Beruf, sondern auch meine Leidenschaft. Ich pflegte den Kontakt zu meinen Gästen und Berufskollegen. Ich war in verschiedenen Gewerbeverbänden und stets sehr engagiert. So waren wir unter anderem auch im GaultMillau, Guide Michelin, Guide Bleu, Gilde etablierten Köchen und Chaine des Rôtisseur.

Wieder endete nach sieben Jahren meine Beziehung ... Ich kam kurze Zeit später mit einer Mitarbeiterin zusammen. Die ganze Zeit als Küchenchef war ich substituiert mit Methadon. In Rapperswil begann ich – trotz «Methi» – Heroin zu spritzen. Früher rauchte ich Folie (zwölf Jahre). Ich konsumierte nun auch öfter Kokain, meist in Kombination mit Heroin (Cocktail). Wiederum versuchte ich, mit den Drogen aufzuhören.
Ich machte einen Entzug in Kilchberg, war eine Zeit lang clean. Ich hatte einige Erfolge, auf die ich stolz war. Ich gewann ein paar Kochwettbewerbe, wurde von einem Branchenverband des Kantons Zürich als Delegierter für die Schweiz gewählt. Ausserdem schlossen alle meine sieben Kochlehrlinge die Ausbildung ohne Probleme ab.

Nach fast zehn Jahren in der Rosenstadt zog es mich zurück nach Zürich. Zu dritt übernahmen wir ein Restaurant in der Stadt. Es waren schwierige Verhältnisse, keiner vom

Quartier kehrte dort mehr ein. Es war total runtergewirtschaftet. Hier blühte ich richtig auf. Ich hatte die Möglichkeit, das Restaurant von Grund auf neu aufzubauen und meine Ideen und Kreationen einzubringen. Nach fast drei Jahren erhielt ich eine Auszeichnung für hervorragende Fischküche. Wir wurden über ein Jahr anonym getestet. Das Restaurant lief gut, endlich ...

Nach einem Beziehungsunterbruch heiratete ich 2010 meine Partnerin. Sie war zu dieser Zeit schwanger von einem anderen Mann. Ich fühlte mich wohl in meiner Rolle als Familienvater und Ehemann.

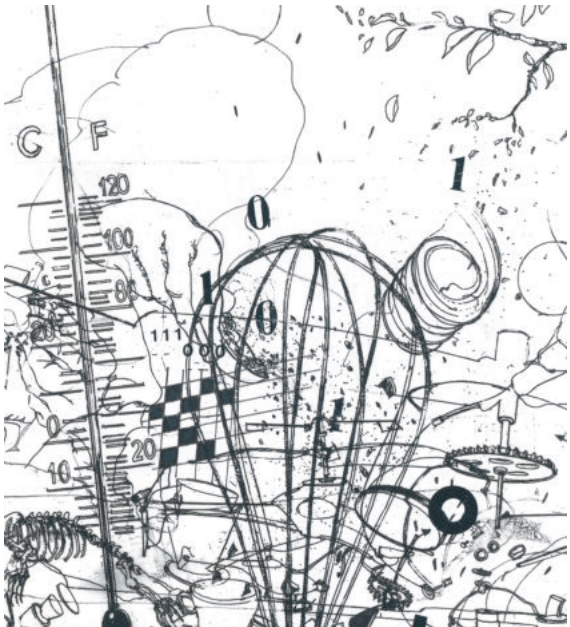
Nach 4½ Jahren wollten die Besitzer den Vertrag nicht mehr verlängern, sondern das Restaurant «rausreissen» und Wohnungen einbauen, um dann das Haus zu verkaufen ... Ich verlor alles, war arbeitslos und ging zum RAV. Auch die Beziehung zu meiner Frau wurde schwierig. Ein halbes Jahr später trennten wir uns. Wieder wegen meiner Drogensucht. Wir liebten uns, aber zum Schutz aller Beteiligten zog ich aus der ehelichen Wohnung aus. Ich fiel in ein Loch: Ich hatte die Arbeit und die Frau mit Kind, die ich am meisten liebte, verloren ... Ich lebte ab dann 3½ Jahre auf der Strasse. Ich war mir egal. Ich hielt mich sehr zurück in der Kommunikation mit meinen Verwandten. Ich schämte mich!

2016 wurde ich verhaftet bei einem Einbruchsversuch. Ich wurde zu 19 Monaten Haft verurteilt zugunsten einer stationären Massnahme. Ich musste die Massnahme aber nicht direkt antreten. In dieser Zeit entstand die Begegnung, wie ich sie zu Beginn geschildert habe. Ich wurde dann ins Frankental eingewiesen. Dort entwich ich nach 8½ Wochen. Ich war auf der Suche nach meinem Engel, dank dem ich wieder Lebensfreude verspürte! Auch beim zweiten Mal im Frankental ging es nicht viel besser. Die Mitarbeiter verdächtigten unter anderem auch mich, konsumiert zu haben. Ich wurde ausgeschlossen und ins Gefängnis überführt. Ich wurde von meiner Bewährungshelferin auf das casa fidelio aufmerksam gemacht. Nachdem ich mich über diesen Therapieplatz informiert hatte, wechselte ich kurze Zeit danach dorthin. Ausgepowert und abgemagert begann ich die Therapie ...

Nach über zwei Jahren und neuer Motivation für ein drogenfreies Leben hatte ich eine Stelle in der Stadt Zürich. Zu Beginn meines Arbeitsexternats war mein Arbeitspensum bei 60 Stellenprozent. Ich pendelte jeden Tag von Niederbuchsiten (casa) nach Zürich. Nach fünf Monaten und jetzt bei 100%-Pensum wechselte ich ins Arbeits- und Wohnexternat. Bei der Humania Care in ZH-Stettbach bekam ich ein Zimmer. Bei der Arbeit ging's gut und ich wurde darauf vorbereitet, die Stelle als Sous-Chef zu bekommen. Mit dem Arbeitsvertrag in der Tasche und der abgeschlossenen Therapie konsumierte ich (als Belohnung) zuerst alle zwei Wochen, dann immer häufiger bis ich wieder jeden Tag dem Stoff nachrannte ... Eigentlich sollte ich mich um eine Wohnung kümmern und das, was ich in der Therapie gelernt habe, auch umsetzen. Es kam wie es kommen musste: Ich verlor meine Arbeitsstelle.

Nach einem Hilferuf bei meiner Bewährungshelferin entschieden wir uns, dass ich in einem geschützten Rahmen einen «Neuanfang» mache. Ich wollte in den Freihof nach Küsnacht! Nach einem Telefonat und einer Besichtigung dort durfte ich wechseln. Nun bin ich hier und versuche, aus diesem Labyrinth den für mich besten Weg einzuschlagen ... Durch etliche Einzelgespräche mit meiner Therapeutin bin ich wieder neuen Mutes und freue mich auch auf mein weiteres Leben nach der Massnahme. Ich bin voller Optimismus und auch motiviert, ein eigenständiges Leben mit einer Arbeitsstelle und eigener Wohnung anzugehen.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie



Gemeinsam …

… kochen, essen, unter dem selben Dach wohnen, skifahren, wandern, ins Kino gehen, schwimmen, einen Film schauen, Ausflüge planen und durchführen, an den See gehen, Weihnachten geniessen, Sylvester feiern, einander helfen, arbeiten, schlitteln, Ärger und Frust loswerden, die Sucht ablegen, Spass haben, lachen, begeistern, Go-Kart-Fahren und vieles mehr.

Das Gemeinsam war für mich heilsam.

Vielen Dank an das gesamte Freihof-Team. Ihr seid echt super.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Ohne Titel

Letztes Jahr war ich schon einmal im Freihof. Damals war ich freiwillig da und hatte es jedoch nicht ernst genommen. Ich hatte, um ehrlich zu sein, gar keine Motivation, an mir zu arbeiten. Jetzt bin ich wieder da, aber mit einer Massnahme. Jetzt versuche ich diese letzte Chance zu nutzen, um mein Leben wieder in den Griff zu kriegen.

Ich bin jetzt seit sieben Wochen hier und bis jetzt läuft es «sehr gut». Ich hoffe, und werde alles geben, dass das so bleibt oder dass es sogar besser wird. Ich habe genug Mist gebaut, und wenn ich in meine Vergangenheit zurückschaue, dann sehe ich nichts Gutes. Ich muss diese Chance nutzen, weil das Leben ist zu kurz. Ich will etwas Vernünftiges in meiner Zukunft machen.

Ich wollte mich beim ganzen Team des Freihofs bedanken, weil ohne sie wäre das alles nicht möglich. Ich bin sehr froh, dass die Klienten so nett sind. Ich habe mich sehr gut eingelebt, und es ist wirklich schön, wenn ich so Leute in meiner Nähe habe. Das macht alles einfacher.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Zeichnung einer KlientIn der stationären/teilstationären Therapie

Das Labyrinth

Ich finde das Leben ist wie ein Labyrinth. Man denkt, das ist der richtige Weg – und dann steht man in einer Sackgasse. Man muss umdrehen und einen neuen Weg finden. Das macht man das ganze Leben lang.

Wo es durchgeht, weiss man nie so genau. Man hat zwar eine Vorstellung, doch ob dies der richtige Weg ist, wird sich erst später zeigen.

Ich schreite durch das Labyrinth und finden den richtigen Weg!

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Borsch-Rezept

(Russische traditionelle Suppe)

450 g	Suppenfleisch Rind
4 Stk.	grosse Kartoffel
3 Stk.	Zwiebeln
3 Stk.	Karotten
4 Stk.	Rote Bete
3 Stk.	Knoblauchzehen
4 Stk.	frische Tomaten
4	Lorbeerblätter
1 Bund	Koriander
	Salz, Pfeffer
2 EL	Sonnenblumen-Öl

Kochzeit etwa 1 h 30 min

Das Rezept ist für 6 bis 8 Portionen.

Das Fleisch gut mit kaltem Wasser abwaschen, in mittelgrosse Würfel schneiden und in den Topf legen. Dann füllt man den Topf mit Wasser bis etwas über die Hälfte. Mit geschlossenem Deckel aufkochen lassen, danach die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren, zwei Lorbeerblätter und zwei TL Salz hinzufügen und dann mit halb zugedecktem Deckel solange köcheln lassen, bis das Fleisch weich wird. Danach das Fleisch aus der Bouillon nehmen und zur Seite stellen.

Die Bouillon mit Salz und Pfeffer abschmecken und zwei EL Sonnenblumen-Öl beifügen. Karotten auf einer mittleren Raffel raffeln und in die Bouillon geben. Die Hitze auf mittlere Stufe stellen.

Die Zwiebeln klein schneiden, kurz in etwas Sonnenblumen-Öl anbraten und in den Topf geben.
Die rote Bete schälen und auch auf der mittleren Raffel raffeln. Etwa 10 Minuten nach den Zwiebeln in den Topf beigeben und alles 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffel schälen und auf einen Teller raffeln. Die Tomaten werden halbiert und in eine tiefe Schüssel geraffelt, so dass am Schluss nur das Flüssige in der Schüssel ist. Beides zur Seite stellen.

Nach weiteren 15 Minuten das Fleisch wieder in den Topf beifügen, wie auch die Kartoffeln und die geraffelten Tomaten. Alles gut verrühren, die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse dazugeben. Dann die restlichen Lorbeerblätter dazugeben, mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken und zugedeckt auf mittlerer Stufe etwa 15 Minuten kochen lassen.

Den Koriander feinschneiden und dazugeben, gut umrühren, abschmecken und nachwürzen. Zugedeckt alles etwa 20 Minuten kochen lassen, danach von der Herdplatte wegstellen und noch 20 Minuten ziehen lassen.

Ich bin im Oktober 2019 im Freihof eingetreten. In dieser kurzen Zeit, die ich hier bereits verbracht habe, habe ich einiges erlebt – vor allem auf meine Sucht und meinen Konsum bezogen. Der Freihof hat mich sehr unterstützt.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Ohne Titel

Über zwei Jahrzehnt total drauf, zuerst auf «Koks» und dann auf «Eis»,
völlig abgestumpft im Drogensumpf abgerutscht,
hab' ich alles mal ausprobiert – Rauschgift genau studiert.
Aussicht war kaum ein Deal, bin ich heut ehrlich zu mir.
Hab' eingesehen, dass ich mir sonst nur im Wege steh'
und schneller sterb' als der Wille und Stolz vor mir selbst,
wenn ich nicht erkenn', dass nicht alles Gold ist, was glänzt.
Keine Achtung, kein Wertgefühl, betäubte ich all den Schmerz in mir.
War jahrelang in Untersuchungshaft.
Keine Freunde, viele Feinde, hielt niemand mehr zu mir.
Von der Sucht kriminell und auf mich selbst gestellt,
war Reichtum finanziell nur temporär und die Hände wieder leer.
Will ich was ändern, doch ändert sich die Lage so einfach nicht,
also ändere ich mich erst selbst und stell' mein Umfeld dann in Frage.
Überdenke meine Einstellung, meine Attitüde, meine Taten,
meine Lügen, meinen Charakter und auch meine Macken.
Arbeite für mein Geld, auch wenn's nicht viel ist,
und gönne jedem alles, auch wenn's ihm besser als mir geht,
spielt das keine Rolle, denn ich muss aufstehen und kämpfen,
Struktur in mein Leben reinbringen,
beenden, was mich runterzieht und jeden Tag nur Kummer bringt.
Also weg von den Drogen, Schluss mit allem.
Den körperlichen Entzug längst hinter mir,
ist es heute nur noch Kopfsache, die Finger vom Stoff lassen.
Nie mehr am «Block hustlen», dafür nachts ruhig schlafen,
kehr' ich jetzt aus dem Labyrinth zurück ins Licht,
dank Therapie mit einem Rucksack voller Skills ☺.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Es begann alles ganz harmlos

Im Alter von etwa 15 Jahren begannen kleine Saufpartys am Wochenende – auf Skihütten, Baggerseen oder in Kneipen. Später kam der Mittwochabend im Dartclub dazu. Es schlich sich ein, auch an den verbleibenden Tagen alleine zu trinken. Der Konsum erhöhte sich ständig, und ich wurde mehrfach darauf angesprochen. Nach drei bis vier Tagen ohne Alkohol redete ich mir jeweils ein, alles im Griff zu haben und trank weiter. Es kam mehr Cognac und Schnaps dazu. Ich verlor nach über zehn Jahren in derselben Firma meinen Job, und die Ehe war auf dem Prüfstand. So entschloss ich mich 1998 zu einer Therapie und war danach 8 Jahre trocken.

Am Silvester 2006 auf 2007 lernte ich eine Frau kennen und stiess mit ihr aufs neue Jahr und auf unsere Freundschaft an. Dieses eine Glas war das eine zu viel. Ich hatte einen «völligen Absturz» über viele Jahre. Der Führerausweis wurde mir entzogen, ich verlor erneut die Arbeit durch den Alkohol.

Ich wurde überall auf meinen Alkoholkonsum angesprochen. 2019 ging es mir so schlecht, dass ich nüchtern nicht mehr laufen konnte. Auf den Knien soff ich frühmorgens Vodka, um meinen Pegel zu erreichen. Mir wurde klar, dass es nur zwei Möglichkeiten gibt: Klinik und Entzug oder Todsaufen.

So liess ich mich im Oktober 2019 in eine Klinik einweisen. Über vier Monate verbrachte ich dort. Ich habe meine Wohnung gekündigt und will hier im Freihof neu beginnen. Ich stosse hier auf viel Verständnis und beginne nochmals ganz von vorne.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Brennendes Fahrzeug

Eines schönen Morgens hatten wir noch von einem Umzug Entsorgungsmüll wegzubringen und die Ladefläche des Kleinlasters war vollgestopft mit Kartonkisten mit Papierinhalt. Wir rauchten vor der Abfahrt noch gemütlich eine Zigarette. Und da man von den Arbeitsagogen im Freihof eingetrichtert bekommt, ja keine Zigarettenstummel bei Kunden zu entsorgen, und der Fahrer Druck machte, weil wir losfahren mussten, löschte ich meine Zigarette aus und entsorgte den Stummel in einer der Dutzend mit Papier gefüllten Kartonkisten auf der Ladefläche des Kleinlasters. Wir fuhren los und nach einiger Zeit begann hinter uns ein Fahrzeug zu hupen, und der Fahrer winkte uns zum Stoppen. Wir waren natürlich alle sehr erstaunt und verstanden vorerst nicht, was eigentlich los war. Als wir ausstiegen waren, war uns klar, was der hinter uns fahrende Fahrzeuglenker wollte. Auf unserer Ladefläche hatte mein Zigarettenstummel einen Brand entfacht. Wir konnten den Brand mit einem Besen und mit Wasserkanistern löschen. Jedoch war das Feedback des Arbeitsagogen und der Kollegen nicht so positiv, und ich durfte an diesem Tag nur noch in den offiziellen Pausen rauchen! ☺ Die Metapher der Geschichte ist: Manchmal entsteht aus einer kleinen Glut ein riesiges Feuer, das kaum mehr zu löschen ist.

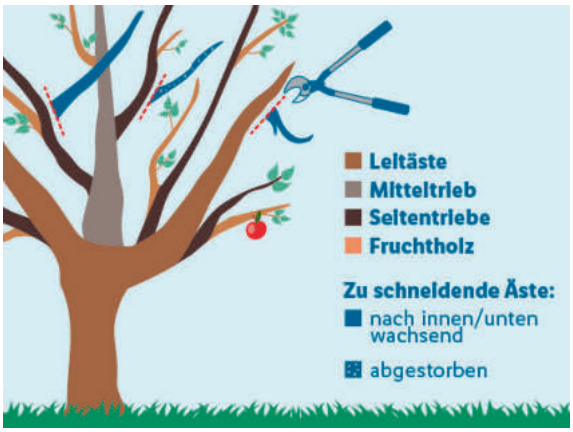
Das Positive der Geschichte ist: Ich weiss seit diesem Vorfall, dass ich eine Haftpflichtversicherung habe, die von meinem Sozialamt bezahlt wird. Also entstanden aus einem Feuer sogar ein paar positive Konsequenzen, die mein Leben nun bereichern.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Der Obstschnitt

Was ist Obst?
Obst ist ein Sammelbegriff, der für den Menschen roh geniessbare, meist wasserhaltige Früchte oder Teile davon (beispielsweise Samen) bezeichnet, die von Bäumen, Sträuchern oder mehrjährigen Stauden stammen.

Welches sind die verschiedenen Bereiche eines Baumes, die man schneiden sollte?



Welche Werkzeuge braucht es für einen Obstbaumschnitt?
Für einen fachgerechten Obstschnitt braucht es eine Baumschere und eine Säge.
Es ist ratsam, dass nach jedem geschnittenen Obstbaum die Arbeitsgeräte abzuflammen, um bakterielle Übertragungen von Krankheiten zu vermeiden.

Was sind die Gefahren beim Schneiden eines Obstbaumes?
Der Obstbaumschnitt an sich ist keine Kunst. Und es ist auch keine Wissenschaft und schon gar keine Mathematik oder Physik … Am besten fährt man beim Schneiden mit gesundem Menschenverstand, ergänzt mit einer Prise Ästhetik. Und vielleicht gehört ein bisschen Ordnungssinn auch dazu: Querlaufende und nach innen gerichteten Äste sind wenig hilfreich, weil sie den Einfall des Sonnenlichts ins Innere des Baumes behindern. Ebenso wenig hilft, wenn plötzlich untergeordnete Elemente der Krone übermächtig auftrumpfen und zu stark werden. Fast immer stehlen sie dann anderen, grundsätzlich wichtigeren und im Sinne des Ertrags besser positionierten Baumelementen die Show, beschatten und behindern sie, bis schliesslich der Ertrag und die Fruchtqualität darunter leiden. Darum hat sich folgende Regel eingebürgert, die mir ganz hilfreich scheint, wenn man sie nicht allzu zu sklavisch umsetzt resp. befolgt: Wird ein untergeordnetes Element der Baumkrone (ganz oben steht der Stamm mit der Stammverlängerung, dann folgen die Seitenäste, dann die Seitenäste der Seitenäste usw.) mehr als halb so dick wie das übergeordnete Element, dann muss es entfernt werden. Beim Steinobst kommt noch hinzu, dass in so einem Fall nicht das gesamte überstark gewordene, untergeordnete Element entfernt wird, sondern dass immer ein «Stummel» von 10 bis 20 cm belassen wird, der als Grundlage für neues, angemesseneres Wachstum dienen kann. Beim Kernobst kann man enger schneiden, da aus dem Astring mit seinen vielen «schlafenden Augen» jederzeit wieder neue Äste entstehen können.

Welche Schnitte gibt es?

FORMSCHNITT
Dieser erfolgt in der Baumschule zur Erzielung der Grundform: Niederstamm, Halbstamm, Hochstamm usw.

PFLANZSCHNITT
Er wird an wurzelnackten Gehölzen vor der Pflanzung vorgenommen. Beschädigte Wurzeln werden entfernt und die Krone meist um 1/3 zurückgeschnitten, um ein Gleichgewicht zwischen Trieben und reduzierter Wurzelmasse herzustellen.

ERZIEHUNGSSCHNITT
Er dient dem Aufbau des Grundgerüstes der Baumkrone oder des Obstbusches.

AUSLICHTUNGSSCHNITT
Zu dichter Wuchs wird entfernt, damit Licht in das Innere der Baumkrone oder des Obstbusches gelangt. Ältere und kranke Triebe werden entfernt.

INSTANDHALTUNGSSCHNITT
In regelmässigen Abständen werden nur noch Wuchsfehler der Baumkrone korrigiert.

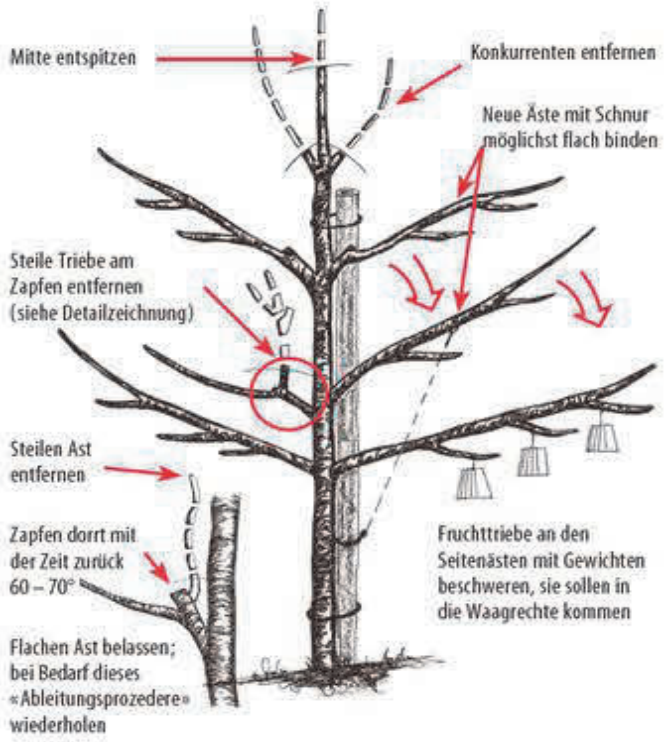
VERJÜNGUNGSSCHNITT
Das Gehölz wird zurückgeschnitten, damit sich das Grundgerüst neu aufbaut. Es folgt dann wieder ein Erziehungsschnitt.

FRUCHTHOLZSCHNITT
Er dient dazu, dass Jungtriebe stärker ausgebildet werden (Steinobst) und beim Kernobst sollen durch diesen Schnitt einjährige Triebe (und durch eine Waagerechtstellung derselben) zur Fruchtholzbildung angeregt werden.

Einige allgemeine Tipps für das Schneiden von Obstbäumen
Das ist das eigentliche Paradoxon des Obstbaumschnitts: Je mehr man schneidet, desto mehr wächst der Baum. Das ist seine natürliche Reaktion. Er wird eingeschränkt, und er will seine verloren gegangenen Organe so schnell wie möglich ersetzen. Und fast sicher wird der beschnittene Baum noch eine Sicherheitsmarge nach oben einrechnen, so dass der neue Ast eher noch grösser wird als der alte.

Diese grundsätzliche Reaktion des Obstbaums, ja der holzigen Pflanze überhaupt, müssen wir beim Obstbaumschnitt immer bedenken. Wir benutzen sie ganz bewusst beispielsweise bei «der Erziehung» – beim Schnitt eines jungen Obsthochstamms. Diesen schneidet man jedes Jahr um 20 bis 30 % zurück, um dank des starken Reaktionswachstums eine kräftige und stabile Krone zu entwickeln. Und umgekehrt versuche ich bei einem Apfelspindelbaum, der sich bereits im Vollertrag befindet, das Umgekehrte: Ich minimiere die Schnitteingriffe, um den Baum nicht allzu stark zum vegetativen Triebwachstum anzuregen. Aus dem gleichen Grund (mehr Schnitt = mehr Wachstum) ist es fast immer besser, wenige radikale Schnitte auszuführen, als überall mit der Schere zu schnippeln. Damit erreiche ich mit einem Schnitt mehr (ich löse idealerweise ein grundsätzliches Problem beim Aufbau des Baums), und ich rege ihn nicht allzu sehr zu starken Wuchsreaktionen an.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie



Zwei alte Obstbäume im Freihof-Garten:

Eine kleine Geschichte über die wirklich wichtigen Dinge im Leben

Eines Tages trat ein alter Professor vor seine Studenten und blickte andächtig in die Runde. «Wir werden heute ein kleines Experiment machen!», verkündete er verheissungsvoll. Der alte Professor stellte vorsichtig einen grossen Glaskrug auf den Tisch und füllte ihn bedächtig nach und nach mit grossen Steinen, bis der Krug randvoll gefüllt war. Der Professor hob den Kopf. «Ist der Krug voll?», fragte er. Die Studenten zögerten nicht lange und antworteten mit einem lauten «Ja!» Da blitzten die Augen des Professors auf, und er fragte noch einmal nach: «Tatsächlich?» Darauf bückte er sich, holte ein Gefäss mit Kieselsteinen hervor und füllte bedächtig den Glaskrug – rührte um – füllte nach – bis die Kieselsteine alle Lücken füllten. Der alte Professor hob erneut den Kopf und fragte: «Ist der Krug voll?». Die Studenten waren verunsichert, doch einer traute sich und antwortete mit fragender Stimme: «Wahrscheinlich nicht?» Dem Professor huschte ein leises Lächeln über die Lippen. «Gut», schmunzelte der Professor. Er neigte sich nach unten und hob einen Eimer mit Sand auf den Tisch. Bedächtig goss er den Sand in den Glaskrug. Der Sand rutschte zwischen den Steinen hindurch und füllte die Räume zwischen den grossen Steinen und dem Kies. Noch einmal fragte der Professor: «Ist der Krug voll?» Nun kam die Antwort aller Studenten ohne zu zögern. «Nein!», riefen sie dem Professor förmlich entgegen. Das Schmunzeln des Professors wurde breiter. «Gut!», erwiderte er zufrieden. Nun blickte der Professor verheissungsvoll in die Gesichter seiner Studenten. Diese konnten kaum erwarten wie das Experiment nun weitergehen sollte. Der Professor griff gemächlich unter seinen Tisch und beförderte eine Flasche Bier ans Tageslicht. Nachdem er die Flasche mit einem lauten Plopp geöffnet hatte, schüttete er den Inhalt in das Gefäss. Das Bier verteilte sich schäumend in den verbliebenen Zwischenräumen zwischen dem Sand. Nun erhob sich der Professor und frage die Gruppe: «Was will uns dieses Experiment sagen?» Der vorwitzigste unter den Studenten erhob sich und sagte mit selbstsicherer Stimme: «Es zeigt uns, dass wir sogar dann, wenn wir meinen, dass wir keine Zeit mehr haben, noch weitere Termine vereinbaren und Dinge erledigen können, wenn wir es nur wollen!» «Nein», sagte der alte Professor mit ernstem Blick. «Was uns dieses Experiment zeigen soll, ist, das wenn man nicht zuallererst die grossen Steine in das Glas legt, sie später keinen Platz mehr finden!» Die Studenten verstummten und dachten andächtig über das Gesagte nach. «Was sind die grossen Steine in Ihrem Leben?», unterbrach der Professor die Stille. «Gesundheit? Familie? Freunde? Die Verwirklichung Ihrer Träume? Die Freiheit tun zu können, was Ihnen gefällt? Oder vielleicht etwas ganz Anderes?» «Nehmen Sie aus unserem kleinen Experiment mit, dass es wichtig ist, zuerst die grossen Steine im Leben zu platzieren, sonst laufen wir Gefahr, erfolglos und unglücklich zu sein. Wenn wir den Nebensächlichkeiten den Vorrang geben, also etwa dem Kies und dem Sand, dann füllen wir unser Leben damit auf, und am Ende fehlt uns die kostbare Zeit, um uns den Dingen zu widmen, die uns am wichtigsten sind. Vergessen Sie daher nicht die Frage: Was sind die grossen Steine in Ihrem Leben?» Der vorlauteste unter den Studenten erhob sich und fragte mit neugieriger Stimme: «Aber was hat es mit dem Bier auf sich?» Der alte Professor freute sich, dass nun endlich diese Frage an ihn gerichtet wurde, und antwortete mit einem breiten Grinsen im Gesicht: «Es soll uns zeigen, das egal wie erfüllt Ihr Leben ist, ein Bier mit guten Freunden ist immer noch Platz ist.»

Nach einer unbekannten Quelle

… und mit einer Suchtthematik und auch sonst soll oder muss es nicht Bier sein …

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Das Paradox unserer Zeit

Wir haben hohe Gebäude, aber eine niedrige Toleranz, breite Autobahnen, aber enge Ansichten. Wir verbrauchen mehr, aber haben weniger, machen mehr Einkäufe, aber haben weniger Freude. Wir haben grössere Häuser, aber kleinere Familien, mehr Bequemlichkeit, aber weniger Zeit, mehr Ausbildung, aber weniger Vernunft, mehr Kenntnisse, aber weniger Hausverstand, mehr Experten, aber auch mehr Probleme, mehr Medizin, aber weniger Gesundheit.

Wir rauchen zu stark, wir trinken zu viel, wir geben verantwortungslos viel aus; wir lachen zu wenig, fahren zu schnell, regen uns zu schnell auf, gehen zu spät schlafen, stehen zu müde auf; wir lesen zu wenig, sehen zu viel fern, beten zu selten.

Wir haben unseren Besitz vervielfacht, aber unsere Werte reduziert. Wir sprechen zu viel, wir lieben zu selten und wir hassen zu oft.

Wir wissen, wie man seinen Lebensunterhalt verdient, aber nicht mehr, wie man lebt.

Wir haben dem Leben Jahre hinzugefügt, aber nicht den Jahren Leben. Wir kommen zum Mond, aber nicht mehr an die Tür des Nachbarn. Wir haben den Weltraum erobert, aber nicht den Raum in uns. Wir machen grössere Dinge, aber keine besseren.

Wir haben die Luft gereinigt, aber die Seelen verschmutzt. Wir können Atome spalten, aber nicht unsere Vorurteile.

Wir schreiben mehr, aber wissen weniger, wir planen mehr, aber erreichen weniger. Wir haben gelernt schnell zu sein, aber wir können nicht warten. Wir machen neue Computer, die mehr Informationen speichern und eine Unmenge Kopien produzieren, aber wir verkehren weniger miteinander.

Es ist die Zeit des schnellen Essens und der schlechten Verdauung, der grossen Männer und der kleinkarierten Seelen, der leichten Profite und der schwierigen Beziehungen.

Es ist die Zeit des grösseren Familieneinkommens und der Scheidungen, der schöneren Häuser und des zerstörten Zuhauses.
Es ist die Zeit der schnellen Reisen, der Wegwerfwindeln und der Wegwerfmoral, der Beziehungen für eine Nacht und des Übergewichts.

Es ist die Zeit der Pillen, die alles können: sie erregen uns, sie beruhigen uns, sie töten uns.

Es ist die Zeit, in der es wichtiger ist, etwas im Schaufenster zu haben, statt im Laden, wo moderne Technik einen Text wie diesen in Windeseile in die ganze Welt tragen kann, und wo sie die Wahl haben: das Leben ändern – oder diesen Text und seine Botschaft wieder zu vergessen.

Denkt daran, mehr Zeit denen zu schenken, die ihr liebt, weil sie nicht immer mit euch sein werden. Sagt ein gutes Wort denen, die euch jetzt voll Begeisterung von unten her anschauen, weil diese kleinen Geschöpfe bald erwachsen werden und nicht mehr bei euch sein werden. Schenkt dem Menschen neben Euch eine innige Umarmung, denn sie ist der einzige Schatz, der von Eurem Herzen kommt und euch nichts kostet. Sagt dem geliebten Menschen: «Ich liebe dich» und meint es auch so. Ein Kuss und eine Umarmung, die von Herzen kommen, können alles Böse wiedergutmachen. Geht Hand in Hand und schätzt die Augenblicke, wo ihr zusammen seid, denn eines Tages wird dieser Mensch nicht mehr neben euch sein.

Findet Zeit, euch zu lieben, findet Zeit, miteinander zu sprechen. Findet Zeit, alles, was ihr zu sagen habt, miteinander zu teilen, denn das Leben wird nicht gemessen an der Anzahl der Atemzüge, sondern an der Anzahl der Augenblicke, die uns des Atems berauben.

Nach einer Verfassung von
Dr. Bob Moorehead

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

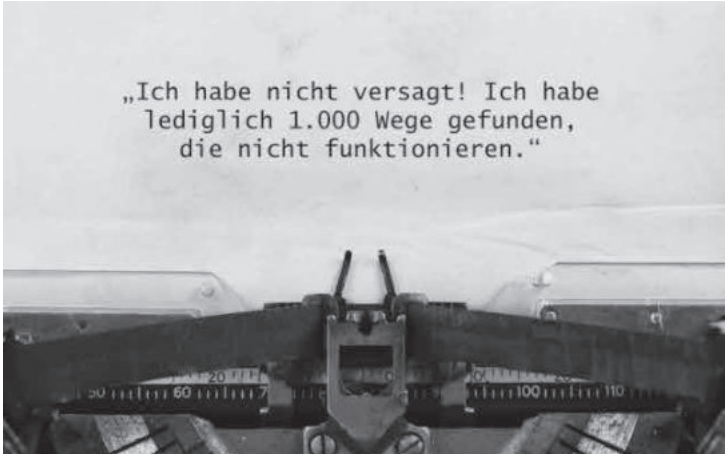
Der Affe, der nicht so gerne Bananen ass

Vor geraumer Zeit, da lebte ein Affe, er nannte sich Silvio. Dieser Affe lebte im Dschungel, eben dort, wo Affen so leben, zusammen mit seiner Familie in einer ziemlich grossen Sippe. Silvio war unter den Affen an sich recht beliebt, denn er war geschickt und konnte viele tolle Dinge basteln. Allerdings war er kein guter Kletterer. Die anderen mussten immer auf ihn warten, wenn sie einen Kletterausflug machten. Aber es kann eben nicht jeder alles können, das ist doch klar. Silvio fand ein bisschen komisch, dass er Bananen nicht so gerne ass, denn für einen Affen war das doch sehr ungewöhnlich. Nicht dass er Bananen nicht gemocht hätte, das nicht. Aber er ass sie einfach nicht so gern, wie die anderen, oder er glaubte das zumindest. Über Bananen wurde in der Welt der Affen nie viel geredet, die waren nur zum Essen da. Ansonsten war das eher ein Tabuthema. Das mag man ja fast nicht glauben, aber es ist so. Silvio hätte so gerne einmal etwas anderes gegessen, zum Beispiel Pasta. Pasta? Was ist das? Pasta kannte er ja gar nicht. Silvio dachte viel über sein Leben nach, und er stellte fest, dass er nicht für immer von Baum zu Baum hüpfen und die Läuse seiner Verwandten essen wollte. Deshalb entschied er sich, seine Familie zu verlassen und nach neuen Herausforderungen zu suchen. In der Nacht, als alle tief und fest schliefen, schlich er sich also davon. Weil es so finster war, rannte er gegen jeden Baum und stolperte über jede Wurzel im ganzen Dschungel. Zum Glück hatte er niemanden damit aufgeweckt. Als die Sonne dann endlich aufging, zählte er erst einmal seine blauen Flecken – 326, nur als er das Klettern gelernt hatte, war diese Zahl höher, damals war sie bei zirka fünfhundert. Anschliessend setzte er seine Reise fort.

Nach einem schier endlosen Fussmarsch erreichte er schliesslich die Steppe, wo er einen Elefanten, dessen Nachnahme Müller war, nach dem Weg fragte. Hier gibt es keine Wege, nur Grasland, meinte der Elefant Müller. Und in welcher Richtung ist es am schönsten, wollte Silvio wissen. Der Elefant antwortete, das wisse er nicht, er sei ohne Gefühle zur Welt gekommen, für ihn wäre es in jeder Richtung gleich. Wo gibt es sicher keine Bananen, erkundigte sich der Affe. Dort drüben, entgegnete ihm der Müller und zeigte mit seinem Rüssel Richtung Süd-Süd-Ost. Silvio bedankte sich recht herzlich beim gefühllosen Elefanten und marschierte in diese Richtung. Nach einigen Tagen erreichte er ein Gebiet, von dem er schon gehört hatte, aber er hätte sich nie gedacht, dass es das wirklich gibt: die Stadt. Diese komischen Betonklötze und die gestressten Leute wollte er sich ein bisschen näher anschauen. Silvio musterte ihre komische Kleidung und diese aufrechte Haltung ganz genau. Sieht sehr komisch aus, dachte er sich. Als Silvio an einem Spiegelgeschäft vorbeiging, sah er etwas, das ihn zutiefst schockierte: Er sah aus wie ein Mensch. Er hatte Jeans und Pullover an und ging auch so gerade! Darum hatte er auch nicht so gern Bananen gegessen und das Wort «Pasta» gekannt. Er griff in seine Hosentasche und fand einen Ausweis von ihm. Darauf stand eine Adresse, dort lief er jetzt hin. Zu Hause wartete schon seine Frau auf ihn. Zu Mittag gibt's Pasta, meinte sie. Silvio half seinen Kindern bei den Hausaufgaben und am nächsten Tag ging er schon zur Arbeit, er war nämlich Präsident von Italien.

Nach einer Erzählung von David Steiner

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie



F...MS Labyrinth

Ich kam Ende 2017 in den Freihof, und das war eine sehr gute Entscheidung für mich.
Ich hatte eine schwierige Vergangenheit und musste raus aus einem Labyrinth, das mir das Leben sehr schwer machte. In dieser Zeit hatte ich meine Arbeit und viele Freunde verloren. Zu meiner Familie bestand auch nicht mehr immer ein gutes Verhältnis, und ich ruinierte mich finanziell, hatte Schulden gemacht, wurde mit der Zeit kriminell, weil das Geld knapp wurde. Mir ging es in dieser Zeit so schlecht, dass ich ein Schlussstrich ziehen musste.

Als ich hierher kam, war ich zuerst sehr erleichtert und hatte einige harte Ziele: Meine Gefühle zu stabilisieren, Hobbys nachzugehen, mit meiner Familie einen guten Kontakt zu haben, neue suchtfreie Freunde zu finden, die Probleme anzusprechen und sie zu bearbeiten und meine Autoprüfung zu machen.

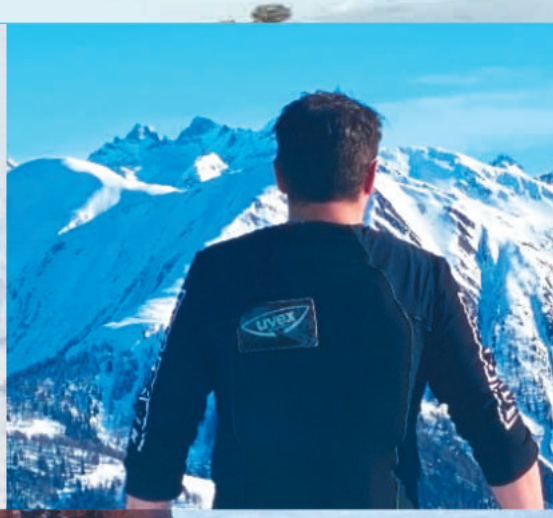
Das Gute daran ist, ich konnte meine Ziele erreichen. Ich bin sehr stolz darüber, dass ich in dieser Zeit nie daran gedacht habe, die Ziele aufzugeben.
Nun stehe ich am Ende der Therapie. Ich werde am 1. Juli 2020 austreten. Meine Austrittspläne sind, einen festen Arbeitsplatz zu finden, mit der Schuldensanierung anzufangen, eine eigene Wohnung zu finden, mich auf die Welt da «draussen» vorzubereiten, um es anzupacken. Ich bin fest davon überzeugt, dass es klappen wird.

Ich danke dem Freihof sehr für diese Zeit, in der ihr mich begleitet und mich sehr unterstützt habt!
Liebe Grüsse F.

Wohnen im Freihof

Winterlager 2020 in Fiesch

Herzlichen Dank an die Spender, welche unseren Klientinnen und Klienten das Skilager ermöglicht haben!


uvex

Sommerlager 2019 in Fiesch VS aus organisatorischer Sicht

AUSGANGSLAGE

Wir, der Freihof Küsnacht, führen jährlich, von zwei Mitarbeitenden begleitet, ein Aktiv-Sommerlager mit bis zu zwölf stationären Bewohnerinnen und Bewohnern durch. Freiwillig teilnehmen, sofern Platz besteht, können auch Bewohnerinnen und Bewohner des begleiteten Wohnens.

Dieses Jahr ist es nur eine kleine Gruppe, die ins Sommerlager reisen wird, weshalb wir beschlossen haben, dass ich die Gruppe alleine begleiten werde. Das Lagerziel – die Ferien-Unterkunft, die Umgebung, die Möglichkeiten und «Risiken» – kenne ich gut.
Auch in den Ferien resp. einem Sommerlager in Fiesch bestehen Verführbarkeiten für die Klientinnen und Klienten, so z. B. werden sie am Seeufer mit Alkohol oder Cannabis-rauchenden konfrontiert sein, aber auch in der Ferienanlage wird Alkohol ausgeschenkt. Wobei uns die Angestellten dort kennen und deshalb grundsätzlich keinen Alkohol anbieten.

Während ihres Aufenthalts im Freihof Küsnacht arbeiten die Bewohnerinnen und Bewohner in einem der Arbeitsbereiche. Im psychotherapeutischen und sozialpädagogischen Rahmen sind sie zudem stets mit ihrer Suchtproblematik, ihren Verhaltensmustern und psychosozialen Problemstellungen konfrontiert, was zwar keine körperliche Arbeit ist, in der Regel aber ebenfalls viel Arbeit (an der eigenen Persönlichkeit) bedeutet. Ferienlager, verbunden mit einem Ortswechsel, stellen deshalb einen wichtigen Ausgleich dar.

Die vergangenen Freihof-Lager zeigten, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner, trotz teilweise im Vorfeld bestehender Unsicherheiten und Widerstände, diese «Auszeiten» immer sehr genossen, sich gut erholt und auf verschiedenen Ebenen profitiert hatten. Konstant über all die Jahre blieb die Erkenntnis der verschiedenen Teilnehmergruppen, wie schön das Leben und Ferien ohne Konsum sind. Darum wird der Freihof auch weiterhin je ein Sommer- und ein Winterlager anbieten.

WAS WOLLEN WIR ERREICHEN?

Der Lagerort muss einige Kriterien erfüllen. Allem voran soll es ein Ort sein, wo sich unsere Klientinnen und Klienten wohlfühlen und erholen können, Spass haben und möglichst nicht mit ihren Problemen konfrontiert sind – soweit dies möglich ist. Ebenso sollen sie in einem erlebnispädagogischen Rahmen lernen, mit ihrer Befindlichkeit umzugehen und Grenzen kennen wie auch akzeptieren zu lernen, ohne diesen mit Konsum begegnen zu müssen. Wir wollen einerseits erfahrbar machen, dass es möglich ist, ohne Suchtmittel Spass zu haben, andererseits sollen unsere Klientinnen und Klienten (neue) Freizeitmöglichkeiten kennenlernen und ausprobieren können. Das bedeutet, dass ein Lagerort einiges an Freizeitvarianten «anbieten» sollte, und zwar für ein Schön- wie auch Schlechtwetterprogramm.

FERIENZEIT ALS LERNSITUATION

Im Rahmen der abendlichen Tagesauswertung durch die Lagerleitenden werden die aktuelle Gruppendynamik, auftretende Probleme bei Einzelnen oder zwischen Teilnehmenden, Suchtdruck, Stimmungsschwankungen usw. besprochen, Interventionen vorbereitet, allfällige Programmänderungen vorgenommen oder Einzel- oder Gruppengespräche geplant. Konsumvorfälle und Unstimmigkeiten in der Gruppe sollen möglichst vermieden werden.

Und ganz ohne zeitliche Vorgaben und Regeln geht es aber auch in der Lagerzeit nicht. So sind also auch Lagerwochen für alle Teilnehmenden immer auch Lern- und Übungsfeld, sei es auf zwischenmenschlicher Ebene, im Umgang mit Regeln oder einfach indem Gegebenheiten zu akzeptieren sind oder eine Situation oder ein Gefühl «ausgehalten» werden muss.

ORGANISATORISCHES

Unterkunft im Sport- und Ferienresort Fiesch wird durch die Lagerleitung organisiert.

Aktivitäten sind teilweise im Vorfeld zu organisieren und müssen wetterbedingt möglichst verschiebbar sein. Das Programm wird durch die Lagerleitung laufend – wo nötig – angepasst und geplant:

- Mountainbike-Einführung mit Fahrtechniktraining und einer Trailtour im Obergoms
- Badi mit Beachvolley
- Hochalpinwandern
- Grillieren
- Stand Up-Paddling
- Bei schlechtem Wetter allenfalls Hallenbad, Bowling, Brigerbad-SPA, Ausschlafen

Am Abend sind selbständige Ausgänge und Spaziergänge möglich. Spätestens um 22.00 Uhr müssen alle zurück im Haus sein.

Abendessen gibt es zwischen 18.00 und 19.00 Uhr, anschliessend steht Zeit zur «freien» Verfügung.

Gefrühstückt wird von 08.00 bis 09.00 Uhr, anschliessend wird der Tag besprochen.

RÜCKBLICK UND AUSWERTUNG

Wir fuhren am Montag, 22.07.2019 pünktlich um 09.00 Uhr vom Freihof los. Kurz nach 12.00 Uhr erreichten wir das Sportresort Fiesch, bezogen unsere Zimmer und fuhren weiter nach Reckingen in die Badi. Den ersten Tag «gingen» wir sehr entspannt an. Nach dem gemeinsamen Nachtessen wurden für Dienstag das Biken im Obergoms festgelegt und alle entsprechend instruiert. Den restlichen Abend sassen wir alle in gemütlicher Runde draussen, genossen den lauen Sommerabend und liessen den ersten Tag ausklingen.

Am Dienstag ging's nach dem Frühstück los zum Biken ins Obergoms. Insgesamt legten wir auf den Rädern knapp 40 km zurück und tobten uns auf den Trails so richtig aus. Alle hatten sehr viel Spass. Der Halt am Geschinersee zum Baden brachte uns die verdiente Abkühlung.
Nach dem Nachtessen liessen wir gemeinsam den Tag Revue passieren.

Am Mittwoch fand unser Programm Geschinersee statt. Dort waren wir zum Stand Up-Padlling (SUP) verabredet. Ein Instruktor führte uns ins «SUP» ein und zeigte uns die vielen Möglichkeiten, die man auf so einem Board hat. In den darauffolgenden zwei Stunden auf dem See wurde fleissig gepaddelt, geübt, ausprobiert und herumgefahren. Das Ganze war wirklich «fun» pur – okay und etwas Balance. Den Nachmittag verbrachten wir vor Ort beim Baden und Grillen.

Am Donnerstag war nach dem Frühstück eine kurze sportive Biketour angesagt, für die, welche Lust dazu hatten. Mit Verpflegung im Rucksack fuhren wir mit der Seilbahn hoch auf das Eggishorn, knapp 3000 m ü. M. Die geniale Aussicht auf all die «4000-er» um uns herum genossen wir bei unserem mitgebrachten Essen. Ein Teil der Gruppe nahm den Weg zur Mittelstation auf der Fiescher Alp zu Fuss in Angriff. Die Anderen bezwangen den Weg mit dem Bähnli und warteten bei einem gemütlichen Kaffee auf die «Wandergruppe».

Für den Abschlussabend fuhren wir nach Brig. Das Kebab-Abendessen und der Abend in Brig war die (fast) letzte Aktivität in diesem Lager. Die gemeinsame Lagerauswertung fand dann auch bei einem Kaffee auf dem Marktplatz statt.

Am Freitagmorgen hiess es nach dem Frühstück Abschied nehmen. Unser Heimweg führte uns über den Furkapass, wo wir für eine Gletscherbegehung einen Stopp einlegten. In Altdorf gab's Mittagessen und um 14.00 Uhr waren wir bereits wieder wohlbehalten im Freihof in Küsnacht.

FAZIT AUS DER LAGERAUSWERTUNG

Es war ein sehr schönes, angenehmes und gelungenes Lager. Das Wetter passte, die Aktivitäten auch. Alle Bewohnerinnen und Bewohner hatten sehr viel Spass und Freude. Die Stimmung in der Gruppe war durchgehend wirklich gut, es wurde aufeinander geschaut und Suchtdruck war nicht vorhanden. Eigentlich wären alle sehr gerne eine weitere Woche geblieben.

Michael Marschner
Therapeutischer Mitarbeiter & Lagerleiter

Das Labyrinth des Lebens erschafft man sich selbst – ein Interview nach der abgeschlossenen Therapie

Mein Interviewpartner hat die Therapie im Freihof Küsnacht vor gut einem Jahr abgeschlossen und blickt heute auf das eigene «Labyrinth» zurück.

Das Thema wurde – wie jedes Jahr – durch unsere Klientinnen und Klienten gewählt. Kannst du dir vorstellen, wie es gerade zu diesem Thema kommen konnte?
Ich könnte mir vorstellen, dass die Klienten des Freihofs dieses Thema genommen haben, weil es einem selbst oft so vorkommt, als sei man in einem Labyrinth und man würde einfach nicht weiterkommen im Leben. Eine falsche Entscheidung kann unsere Richtung ändern und dies kann Folgen für uns haben. In einer Therapie geht es aber auch darum, diese Entscheidungen zu hinterfragen, andere Blickwinkel (vom Therapieteam) einsehen zu dürfen und sich damit auseinanderzusetzen.

War die Therapie für dich vergleichbar mit einem Labyrinth?
Meine Therapie war bis zu einem gewissen Punkt mein von mir selbst erschaffenes Labyrinth. Therapie heisst, an sich selbst arbeiten zu wollen. Die eigenen Schwächen zu erkennen und zu lernen, nicht immer gegen die Wand zu laufen. Da ich am Anfang meiner Zeit im Freihof dies noch nicht so ganz verstanden hatte, musste ich das eine oder andere Mal gegen die Wand laufen bevor ich verstanden habe, was eine Therapie alles abverlangt.

Was sind die unangenehmsten Hindernisse?
Für mich waren die unangenehmsten Hindernisse, erkennen müssen, dass ich so oft in meinem Leben die falschen Entscheidungen getroffen habe – mich mit mir selbst und meiner Vergangenheit auseinanderzusetzen. Zugeben zu müssen, dass das Therapieteam mir helfen wollte. Anfangs liess ich keine Nähe zu, was eine Zusammenarbeit praktisch unmöglich macht («Pissnelke» leider …).

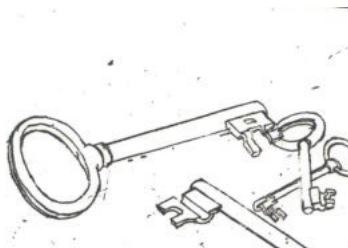
Muss man, um eine Therapie erfolgreich zu beenden, auch Irrwege gehen? Wenn ja, was ist wichtig dabei?
Ich glaube, dass in einer Therapie Irrwege ganz normal sind. Wir haben jahrelang eine falsche Denkweise gehabt. Daher glaube ich, dass, bis ein Umdenken stattgefunden hat, man sich in Irrwege begeben wird. Wichtig ist jedoch an sich zu glauben und das Vertrauen in sich und das Therapieteam nicht zu verlieren. Ehrlich mit sich und dem Therapieteam zu sein, damit man auch das Problem analysieren und wachsen kann.

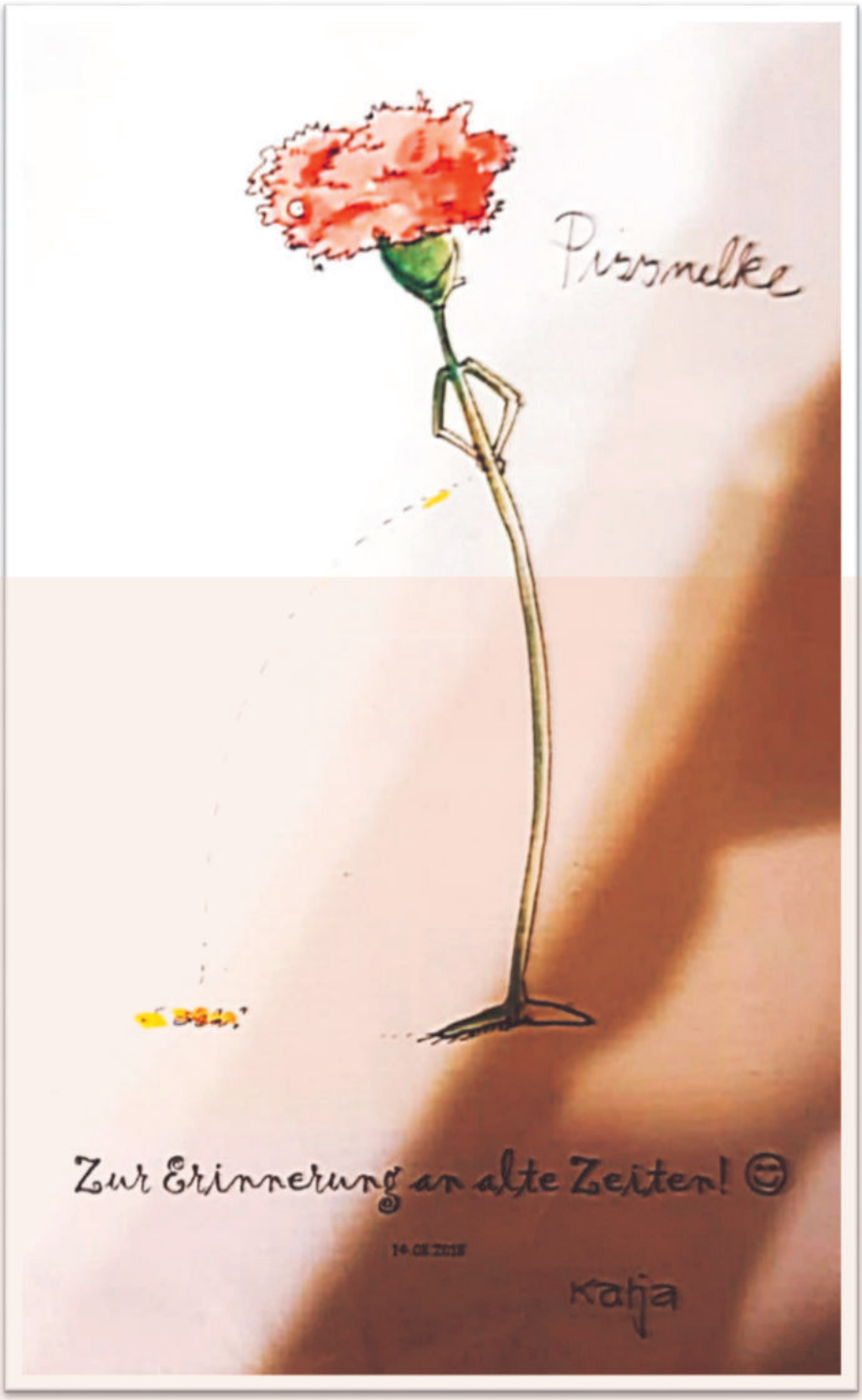
Du hast deine Therapie im Freihof abgeschlossen. Was ist dein Tipp für Therapie-Interessierte?
Macht mal den ersten Schritt und arbeitet an euch, sucht euch Hilfe und lernt, andere Ansichten zu akzeptieren. Seit ehrlich mit euch selbst und spielt nichts runter, denn nur so ändert ihr etwas, um mit sich selbst zufrieden sein. Etwas zu erschaffen braucht Zeit und Kraft – die wünsche ich jedem einzelnen auch.

Und was ist dein Tipp für die, die bereits in der Therapie sind?
Nehmt die Hilfe des Therapieteams an. Sie sind nicht da, um euch etwas Schlechtes zu wollen. So wie ihr Offenheit und Ehrlichkeit erwartet, tun sie es auch. Ich habe während meiner Freihofzeit sehr Vieles lernen können von ihnen. Sie haben mir auch auf meinem Weg nach dem Freihof sehr viel geholfen und mitgegeben. Ihr habt die beste Hilfe, um euer Leben anders leben zu können.

Nehmen wir an, der Abschluss der Therapie ist wie der Schritt aus dem Labyrinth. Was ist deiner Meinung dann wichtig?
Das Wichtigste ist, nicht in alte Gewohnheiten zu verfallen, die neue Tagesstruktur beizubehalten und sobald etwas anfängt schief zu laufen, wieder Kontakt aufzunehmen und beim Therapieteam Hilfe suchen. Hilfe zu suchen ist keine Schande!

Gibt es noch etwas, das du sagen möchtest?
Ich bin sehr dankbar, dass mir geholfen wurde, mein Labyrinth aufzulösen. Ich lebe jetzt ein viel besseres Leben und das, obwohl ich nach meiner Therapie ausgeschafft wurde und alles, was ich kannte und liebte, zurücklassen musste.





Diese Erinnerung an die Therapie habe ich mir aufbewahrt.

Interview Katja Cangero mit einem/r ehemaligen KlientIn der stationären Therapie

Das Labyrinth

Anfang Februar wurde ich vom Freihof angefragt, ob ich für die neue Freihofzeitung einen Beitrag schreiben würde. Das Motto lautete ... Labyrinth ... Ich habe natürlich zugesagt.

Viele Gedanken sind mir dazu in den Sinn gekommen. Diese alle in Worte zu fassen, fällt mir schwer, besser gesagt ... ist nicht so einfach.
Es sollen eben Gedanken sein, die mir dazu einfallen und nicht zu viele persönliche Erlebnisse.

Wenn ich das Wort «Labyrinth» höre oder lese, dann habe ich dabei ein beklemmendes Gefühl. Das hängt mit dem Umstand zusammen, dass ein Lebewesen in einem Labyrinth gefangen ist ... es weiss nicht mehr ein noch aus. Ist das wirklich so? Ich weiss, dass es reale Methoden gibt, um aus einem Labyrinth zu entkommen. Und das im realen und im übertragenden Sinn.

Es gibt verschiedene Methoden aus einem realen Labyrinth zu entkommen ... diese sind auch konkret beschrieben. Wenn ich aber in meinem Leben das Gefühl habe, in einem solchen zu sein, so kann ich nicht einen konkreten, fest beschriebenen Weg gehen, um daraus zu entkommen. In meinem Leben hatte ich das Gefühl in einem Irrgarten zu sein. Immer wieder die gleichen Erlebnisse. Immer wieder die gleichen Zustände. Immer wieder die gleichen vermeintlichen Lösungen. Diese führten mich nicht an das erwünschte Ziel, nicht zum Ausgang.

Ich kann mich glücklich schätzen, den Glauben zu haben, wie ich aus einem solch labyrinthischen Zustand herausfinde. Für mich fängt es mit einer Einsicht an. Die Einsicht, dass ich kein Opfer verschiedener Zustände bin, die Einsicht, dass ich mich selber in diese Rolle begebe und auch darin bleibe. Ich habe immer die Möglichkeit, daraus auszubrechen und für mich eine Lösung zu finden. Es braucht einen festen Glauben daran. Es braucht ein bisschen Selbstvertrauen. Im ersten Schritt kann ich mir dieses geben, indem ich die Einsichten habe.
In einem zweiten Schritt sollte ich mein Ziel konsequent verfolgen. Ich will den Ausgang finden. Das heisst nicht, dass es nie Rückschritte und Momente des Versagens gibt. Diese sind zu akzeptieren. Das ist sicher oft nicht einfach, aber wichtig. Entstehen kann das Gefühl der Akzeptanz nur mit Achtsamkeit. Ehrlichkeit sich selber gegenüber ist dabei sehr wichtig. Wenn ich mich darauf achte, wie ich mich im Moment des Versagens gefühlt habe, dann habe ich die «halbe Miete».

Es wird ein Fortschritt, wenn ich mir diese Gedanken schon vor dem Versagen machen kann und weiss, was folgt, wenn ich dieselben Gefühle habe, die kommen, wenn das «Versagen» naht. Falls ich dann noch die Konsequenzen daraus ziehen kann, dann bin ich für viele Fälle gewappnet. Diese Verhaltensweise wird für einen süchtigen Menschen auch nie aufhören. Er wird sich immer wieder damit konfrontiert sehen. Auch Jahre nach dieser Einsicht.
Dazu kommt mir eine kleine Sequenz im Buch «Momo» von Michael Ende in den Sinn. Darin steht Folgendes:
Momo hatte einen guten Freund namens Bebbo, den Strassenfeger. Dieser erzählte ihr einmal, dass er, wenn er eine ellenlange Strasse fegen muss, nicht dauernd auf das Ende der Strasse schaut. Das deprimiert ihn und macht ihn ungeduldig. Er sieht das Ende in weiter Ferne, die Arbeit macht ihn unglücklich. Den ganzen Weg ist er müde und erschöpft. Als Lösung dieses Problems schaut er nicht auf das weit entfernte Ende der Strasse, sondern er schaut auf den Boden, der sauber wird, er schaut auf seine Schritte und er kommt so in der gleichen Zeit zum Ende dieser Strasse. Einzig ist der Unterschied, dass er sich bei seiner Arbeit wohl fühlt und während der ganzen Arbeit zufrieden ist.
So etwas kann die Lösung für den Weg aus einem Labyrinth sein.

Ehemalige/r KlientIn
stationäre/teilstationäre Therapie
(regelmässiger Autor von Artikeln in der Freihof-Zeitung)

Labyrinth – Therapie als Irrgarten?

Eine Therapie kann irgendwie wie ein Labyrinth oder Irrgarten sein:
Vor Therapieantritt steht man wie vor dem Eingang eines grossen Irrgartens und weiss nicht genau, wo einem die Wege hinführen und wo man landet. Man hat vielleicht eine Wunschvorstellung, ein Ziel, aber auch die Gewissheit, dass nicht jeder Weg, den man einschlägt, der richtige ist. Und am Ende kommt man hoffentlich ans Ziel.
Es gibt auch in der Therapie viele mögliche Wege, und nicht alle führen ans Ziel. Man kann sich «verlaufen» und in die Irre gehen, in Sackgassen geraten und nicht mehr weiterwissen. Es besteht die ständige Notwendigkeit, Entscheidungen zu treffen, sich für andere Wegrichtungen zu entscheiden und auch umzukehren.
So lässt sich auch meine Therapie zusammenfassen:
Vor dem Eintritt war ich nervös, wusste nicht genau, was mich erwartet, und ich hatte zwar ein Ziel, aber keine Ahnung, wie ich dorthin kommen soll. Es war nicht einfach anzuerkennen, dass ich in der Vergangenheit falsche Entscheidungen getroffen habe und zu wissen, dass ich auch in Zukunft falsche Entscheidungen treffen werde, wenn ich mich nicht damit auseinandersetze und an mir arbeite.

Während der Therapie geriet ich einige Male in eine Sackgasse. Manchmal hatte ich das Gefühl, dass, egal welchen Weg ich wählte, ich nicht weiterkam, sich mir ein Hindernis im Weg aufbaute. Es war anstrengend, immer wieder Entscheidungen treffen zu müssen, ohne die Sicherheit zu haben, dass sie mich an mein Ziel bringen werden.

Im Rückblick kann ich sagen: Ich habe mein Ziel erreicht. Ich habe gelernt, dass ich für meine Entscheidungen zuständig und verantwortlich bin, und dass ich richtige und vor allem gute Entscheidungen treffen kann. Es war nicht einfach nur ein Spaziergang, aber auch das «Anstehen» in Sackgassen hat mich schlussendlich weitergebracht. Und ich habe Mut bewiesen, dass ich mich getraut habe, umzukehren und einen anderen Weg einzuschlagen.

Mein Fazit: Eine Therapie ist kein Irrgarten oder Irrweg, sondern ein Symbol für die Möglichkeit und Notwendigkeit von Entscheidungen. Das habe ich gelernt.

Ehemalige/r KlientIn
stationäre/teilstationäre Therapie

Terrassenboden aus Robinienholz – einer von vielen Kundenaufträgen

Im Garten eines Kunden sollte eine neue Terrasse entstehen – ein Auftrag, wo neben Schreiner- auch Maurerarbeit gefragt war.

Der Auftrag begann quasi bereits einen Monat vor der eigentlichen Arbeit, als wir die Robinienbretter beim Holzlieferanten bestellten. Ich habe Robinienholz deshalb gewählt, weil es sehr witterungsbeständig ist, in Osteuropa wächst und also kein Tropenholz ist.

Vor Ort dann wurde zuerst ein kleiner Aushub gemacht und die Fundamente betoniert. Nachdem der Metallbauer die Unterkonstruktion und das Abschlussmetall der Terrasse montiert hatte, konnten wir die exakte Länge der Robinienbretter berechnen. Mit diesen Berechnungen wurde der Plan gezeichnet und die Masse für alle Zuschnitte aufgeführt.

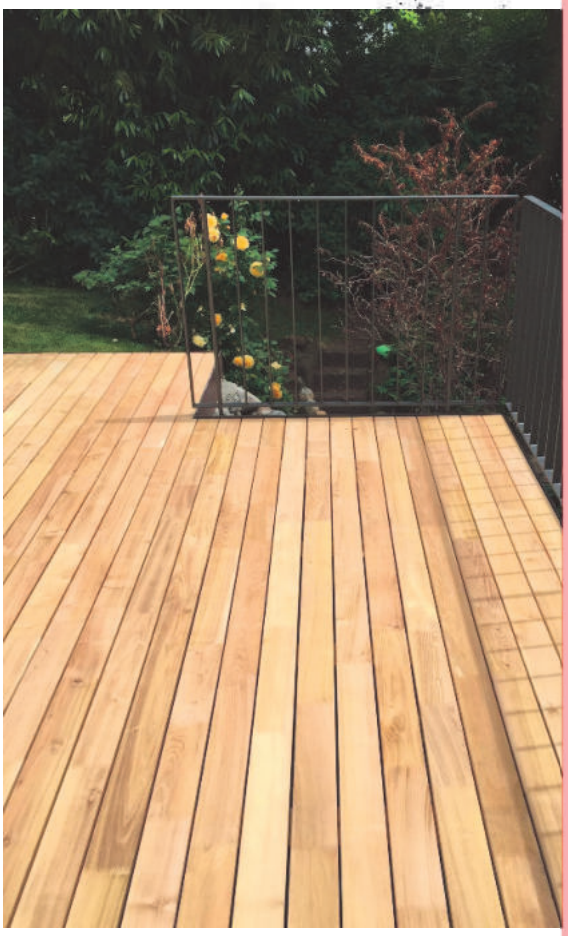
Mit diesem Plan begann die Arbeit für die KlientInnen, die in der Schreinerei tätig sind. Gemäss den Massangaben wurden die benötigten Bretter auf die genaue Länge zugeschnitten.
Auf einem entsprechend eingerichteten Arbeitstisch wurden der Bodenrost zusammengeschraubt und in der weiteren Vorbereitung Löcher in die Querbretter gebohrt und diese angesengt.

Ab dann begann die Produktion der Terrassen-Elemente. Neun solcher Bodenrost-Elemente mussten es am Ende sein.

Für ein Element wurden jeweils fünf Bretter mit einer Querlatte verschraubt. Für den identischen Abstand zwischen den einzelnen Brettern wurden Distanzhölzer angebracht.

Mit den fertig produzierten Bodenrost-Elementen ging's dann zum Kunden für das finale Verlegen des Bodens.

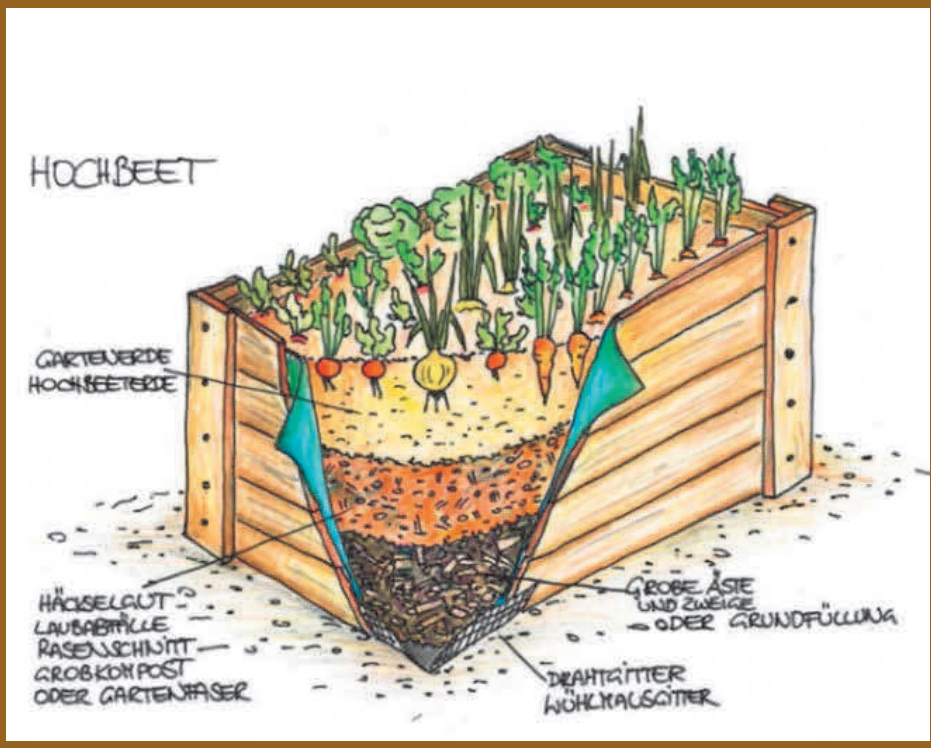
Auf die Unterkonstruktion fixierten wir erst Hartgummi und Holzlatten. Darauf wurde der Robinienbretterboden verlegt. Nach einer Stunde Arbeit konnte sich das Endergebnis sehen lassen.

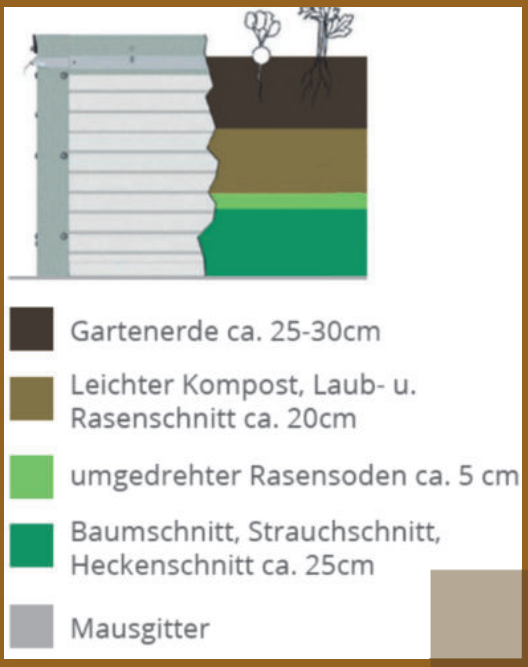


Dieser Auftrag hat uns allen sehr viel Freude bereitet, und wir konnten den Kunden mit einem wunderschönen Holzboden ein tolles Ergebnis präsentieren.
Die professionell montierten Bodenbretter liegen regelmässig aneinandergereiht im Garten – nicht wie ein Labyrinth. Obwohl das besser zu unserem diesjährigen Zeitungs-thema gepasst hätte! ☺

Beat Lussi
Agogischer Mitarbeiter der Schreinerei

KUNDENAUFTRAG: BAU EINES HOCHBEETS




Gartenerde ca. 25-30cm
Leichter Kompost, Laub- u. Rasenschnitt ca. 20cm
umgedrehter Rasensoden ca. 5 cm
Baumschnitt, Strauchschnitt, Heckenschnitt ca. 25cm
Mausgitter

Bereich Arbeit

KUNDENAUFTRAG:

BAU EINES GARTENSITZPLATZES

Das Labyrinth am Beispiel der Outdoor-Projektwoche im Freihof Küsnacht

Ich habe mir etliche Gedanken gemacht, wie ich das Thema dieser Zeitung umschreiben kann, um es in einen Kontext zu unserer naturpädagogischen Outdoor-Projektwoche im Freihof Küsnacht zu bringen. Das Thema Labyrinth kann so viele tausend Themen umschreiben, doch immer ist es ein Weg, eine individuelle Suche, mit dem Ziel eines Nutzens, eines Erlebnisses.

Der Freihof will mit seiner Outdoor-Projektwoche den Teilnehmenden eine Hilfestellung auf ihrem Lebensweg geben. Vorurteilslos soll ein Rahmen geschaffen werden, in welchem jeder sein individuelles Labyrinth entdecken darf und somit den Weg des Lebens zur Mitte gehen kann.

Nehmen wir die heutige Zeit, die Krise um das Corona-Virus. Wir sind gezwungen, eingeschränkt in Kontakten, Entdeckungen und Reisen zu sein. Wir verzichten und entschleunigen, nehmen uns raus und finden mehr Frieden wie auch Ruhe. Ein guter Zeitpunkt also, mit offenen Antennen das Labyrinth des Lebens bewusster zu gehen.

In der Natur, im Erlebnis einer Projektwoche vom Freihof mit ganzheitlichen Erfahrungen, sehe ich einen ähnlichen Ausgangspunkt.

«Es ist an der Zeit, neue Wege zu gehen, sich zu besinnen und offen für neue Eindrücke zu sein.» *(Eva Gostoni)*

Doch erstmal einen kleinen Input zum Thema Labyrinth:
Das Labyrinth ist eines der ältesten Symbole der Menschheit. Im Gegensatz zum Irrgarten mit seinen verzweigten Wegen, führt beim Labyrinth nur ein Pfad über Umwege zum Ziel. Mit Platten, Steinen, Holz oder Pflanzen – oder einfach in den Rasen gemäht. Liebevoll angelegte Beispiele finden sich überall. Doch was begeistert die Menschen am Labyrinth?

Das Ziel ist die Suche nach der geheimnisvollen Mitte. Überraschend ist, dass das Labyrinth ursprünglich immer nur einen Weg zur Mitte hatte ohne Abzweigung und Sackgasse. Trotzdem war der Weg zur Mitte und wieder heraus schwierig genug. Es findet ihn nur der, der ihn auch geht.
Nie lässt sich das Labyrinth bis ins Letzte erklären, immer bleibt ein merkwürdiger, undurchdringlicher Rest, ein Geheimnis. Seine Spuren in der Geschichte, seine Verwendung in den Kulturen lassen zwar manches erkennen, deuten und verstehen, aber viele Fragen bleiben übrig. Sie drängen sich auf.

Das Labyrinth weckt aber auch Lust, es wiederzufinden. Es neu zum Gebrauch zu erwecken, es wieder einzubauen in Geschichten, Spiele und Tänze, die das Leben spiegeln. Es weckt Lust, die kosmischen Wahrheiten zu spüren, die sich in diesen scheinbar so einfachen Linien verbergen.

Das ursprüngliche Labyrinth hat im Wesentlichen immer die gleiche Form. Von einem Kreuz ausgehend, werden später mehr Kreise gezogen, die einen verschlungenen Weg bilden. Dieser Weg hat keine Abzweigungen, keine Sackgassen und keine Irrwege. Er führt hin und her, biegt immer wieder nach innen und nach aussen ab und führt schliesslich zur Mitte. Dort ist der Ort der Umkehr, und es führt der gleiche Weg wieder nach aussen zurück.

Der Weg des Labyrinths symbolisiert den verschlungenen Lebensweg des Menschen.
(Gernot Candolini)

Ich war heute im Wald, habe Ruhe gefunden, bin offener gewesen für Beobachtungen, Töne und Bilder. Das gleiche gilt in der Outdoor-Projektwoche des Freihofs, die unter dem Motto der Erlebnispädagogik steht. Wir bieten eine Plattform, um einen weiteren Schritt im individuellen Lebensweg zu machen. In einem anderen Umfeld soll den Teilnehmenden die Möglichkeit geboten werden, neue Erfahrungen zu machen und mit der Natur zu leben. Aus naturpädagogischer Sicht kann ein Umfeldwechsel zudem neue Ressourcen fördern.

Der Weg von einer kontaktlosen, konsumierenden Lebensweise hin zu einer unmittelbaren Berührung und Auseinandersetzung mit

der Natur ist für manche Menschen eine grenzüberschreitende Erfahrung.

In der Naturerfahrung liegt das beinahe grenzenlose Potenzial des Erlernens und der Erweiterung der Wahrnehmung. Das gleiche gilt für die Symbolik eines Labyrinths.

Spirituelle Botschaft des Labyrinths:

- *Eingangsorte zu neuen Lebens-abschnitten*
- *Helfer in der Suche nach der eigenen Mitte – Orte der Selbstbegegnung und Selbstfindung*
- *Ein Weg, um über Umwege zum Ziel zu kommen*
- *Eine Schule der Langsamkeit und der Geduld*
- *Orte, sich zu wenden und zu wandeln*
- *Als Energiezentren schenken sie Energie – der Weg ist das Ziel*

(jakobsweg.ch)

Sich im Freien zu bewegen und unterwegs zu sein, begünstigt schon in der Anlage das Einnehmen einer neuen Rolle, einer anderen Perspektive und ein Erweitern von Handlungs-spielräumen. Es führt per se zu Entwicklungs-schritten.

(A. Zuffellato und A. H. Kreszmeier, 2007)

Und wenn Sie es ausprobieren wollen, sind hier einige Fragen, wie Sie durch ein Labyrinth oder auf einem Waldspaziergang bewusst gehen können. Natürlich kann man sie auch – auf seinem persönlichen Weg zu Mitte – für seinen individuellen Lebensweg nutzen:

- *Wie wird der Weg sein?*
- *Was erwartet mich in der Mitte, am Ziel?*
- *Was bringt mir die Anstrengung?*
- *Werde ich glücklicher?*
- *Was will ich?*
- *Was ist meine Aufgabe?*
- *Was ist wichtig im Leben?*

Der Weg ist das Ziel. *(Konfuzius)*

Roman Crivelli
Leiter Bereich Garten, Bau, Umzug und Transporte

Outdoor-Projektwoche

freihof
küssnacht

Bereich Arbeit & Integration

Mehr als (An-)Leitung in der Arbeit & Integration

Wir arbeiten täglich mit Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen an den Rand der Gesellschafft geraten sind und nun versuchen, wieder Fuss zu fassen. Bei dem Weg durch dieses «Labyrinth», in Sackgassen, bei Rückschlägen und auf Umwegen versuchen wir durch das Medium «Arbeit» wieder Mut und Zuversicht zu schaffen und die Schlüsselqualifikationen zu stärken: Selbständigkeit und die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen wie Probleme lösen zu können, werden heute an jeder Arbeitsstelle verlangt.

Der Arbeitsagogik kommt deshalb eine wichtige Rolle zu: Sie ist der Fachbereich, in dem ein gezieltes Training besonders wirkungsvoll stattfinden kann. Der arbeitsagogische Alltag bietet auf der konkreten Handlungsebene ein ideales Übungsfeld, denn hier muss jeder Verantwortung übernehmen für die eigenen Handlungen. Bei der Arbeit bekommen unsere Teilnehmenden und KlientInnen immer wieder Gelegenheit, die Folgen ihres Tuns direkt zu erleben. Die Arbeitsagogik bietet ihnen dazu ein «entschärftes» Übungsfeld:
Eine Arbeit stellt klare Forderungen an die Ausführenden. Werden diese nicht erfüllt, ist das Arbeitsergebnis nicht so, wie erwünscht oder es gefordert war.

Arbeitet jemand unkonzentriert, passieren Fehler oder die Qualität ist ungenügend. Wird das falsche Werkzeug verwendet, wird das Ziel nicht erreicht oder das Werkzeug geht kaputt. Werden Pflanzen nicht richtig eingepflanzt oder wird das Giessen vergessen, gehen sie zugrunde. Bei diesen alltäglichen Arbeiten werden die Folgen des eigenen Handelns für unsere Teilnehmenden und KlientInnen unmittelbar sichtbar. Sie werden damit konfrontiert, ob sie wollen oder nicht.
Die Arbeitsagogen steuern den Prozess in der Arbeit so, dass sich die KlientInnen und Teilnehmenden immer wieder mit ihrem Handeln, ihrer Arbeit, ihrer Arbeitsleistung und ihrem -verhalten auseinandersetzen (können). Alltagssituationen können Bestätigung und Anerkennung konstruktiv und praktisch erfahrbar machen und so, mit der Zeit, zu einem besseren Selbstwertgefühl führen. Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, ist eine der zentralen Aufgaben der Arbeitsagogen. Das erreichen wir durch entsprechende Arbeitsarrangements, durch gezielte Arbeitsanleitung und -begleitung bei unseren externen sowie internen Aufträgen und mit individuellen Gesprächen.

Beatrice Betschart
Leitung Arbeit & Integration
Leitung Produktion, Schreinerei, Atelier

freihof
Küsnacht

Meine Arbeit im Freihof Küsnacht

Seit April 2019 arbeite ich im Freihof Küsnacht in der Arbeit & Integration. Dazu gekommen bin ich durch verschiedene Ereignisse in meinem Leben, die mich aus der Bahn geworfen haben. Begonnen am 31. März 2011. Dieser Tag veränderte alles. Ich erlitt einen epileptischen Anfall an meinem damaligen Arbeitsplatz. Ich hätte ja eigentlich schon lange gewusst, dass es mir und meinem Körper reicht. Leider war ich in dieser Zeit noch sehr engagiert in meinem Leben und hatte eine ungesund hohe Arbeitsmoral, was mich schlussendlich in die Knie zwang. Die Diagnose war damals Erschöpfungsdepression. Ich bekam zum ersten Mal in meinem Leben Medikamente verschrieben. Ich fühlte mich ausgebrannt, leer und nutzlos. Die unglückliche Partnerschaft verbesserte mein Gesundheitszustand auch nicht, verschlechterte sie eher zunehmend. Nach der endlichen Trennung 2018 verlor ich gänzlich den Boden unter den Füssen. Durch die Gemeinde Küsnacht kam ich dann in den Freihof, wo ich zuerst mit drei Tagen à zwei Stunden anfing.

Als Einstiegsarbeit durfte ich aus einem Holzklotz ein Herz herausfeilen. Danach wurde es schon Zeit, sich für die Weihnachtsmärkte vorzubereiten. Ich durfte Elche aus Beton giessen. Den Elchen durfte ich die Hörnchen mit Silber-, Gold- und Bronze überziehen. Andere strickten noch kleine Schals. Weiter konnte ich mithelfen bei den Weihnachtsengeln mit Metallflügel, Wäscheklammer mit aufgeklebten Sujets, Weihnachtsbaumanhängern oder Filztannen.

Mittlerweile arbeite ich fünf Tage à drei Stunden im Freihof. Am Morgen bereite ich öfters den Kaffee und Znüni vor und darf ab und zu das Mittagessen zubereiten.

Am 6. April 2020 beginnt für mich nun ein neuer Abschnitt. Durch die IV darf ich ein dreimonatiges Belastbarkeitstraining absolvieren, das danach ergänzt wird durch ein sechsmonatiges Aufbautraining bis hin zur Stellensuche im Ersten Arbeitsmarkt.

Dieses Jahr im Freihof hat mir sehr geholfen, mich mit meinen Defiziten auseinanderzusetzen und hat meinem Alltag wieder Struktur gegeben. Die Arbeitsagogen hier sind sehr empathisch und haben eine sehr hohe soziale Kompetenz. Ich fühlte mich stets willkommen und gut aufgehoben.
Vielen Dank für alles!

TeilnehmerIn Arbeit & Integration

Ohne Titel

Ich bin seit März 2018 in der Arbeit & Integration des Freihofs Küsnacht. Bevor ich im Freihof angefangen habe, hatte ich keine Tagesstruktur. Obwohl ich im Moment nicht mehr als ein paar Stunden pro Tag arbeiten kann, tut es mir gut. Die abwechslungsreiche Arbeit macht mir Spass und gibt mir die benötigte Struktur. Die Arbeitsagogen sind sehr verständnisvoll und wertschätzend, was mir Vertrauen und Zuversicht gibt. Ich kann mit ihnen über alles sprechen, dadurch fühle ich mich wohl und verstanden. Es freut mich sehr, dass es dieses Integrationsprogramm gibt und hoffe, dass es weiter unterstützt wird und die Menschen, die es nötig haben, davon profitieren können.

TeilnehmerIn Arbeit & Integration

Ein kurzer Input zum Thema Labyrinth

Geschichte des Labyrinths
Das Labyrinth gehört zu den ältesten symbolischen Zeichen der Menschheit. Seit Jahrtausenden wird es in Ton oder Fels geritzt, auf Keramik gemalt und in alten Handschriften gezeichnet. Jahrhundertelang war das Labyrinth in bestimmten Kulturen in Gebrauch. In den letzten Jahren kam es zu einer neuen Blüte des Labyrinths, und an verschiedensten Orten auf der Welt werden derzeit neue Labyrinthe gezeichnet, gebaut und verwendet. Auch diese Blüte wird vergehen, aber sie wird wieder neue Spuren hinterlassen in der vieltausendjährigen Geschichte des Labyrinths.

Was ist ein Labyrinth?
Das Labyrinth an sich hat im Wesentlichen immer dieselbe Form. Von einem Kreuz ausgehend, werden anfangs sieben, anschliessend mehr Kreise gezogen, die einen verschlungenen Weg bilden. Dieser verschlungene Weg hat keine Sackgasse, keine Abzweigungen und kein Irrweg. Er biegt immer wieder nach innen und nach aussen ab, er führt hin und her und führt schliesslich zur Mitte. Am Ziel angekommen, ist das der Ort der Umkehr und der gleiche Weg führt wieder nach aussen zurück. Der Weg des Labyrinths symbolisiert den schwierigen und verschlungenen Lebensweg des Menschen.

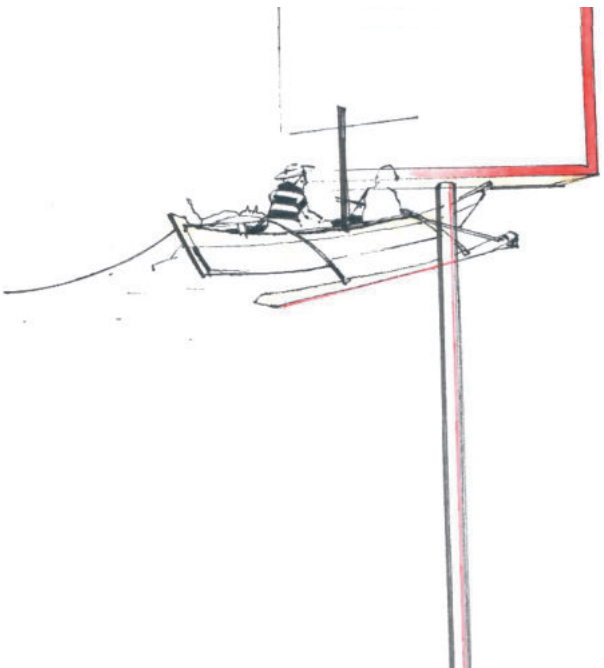
Der Ursprung des Labyrinths
Das Labyrinth entstand im Mittelmeerraum. Das älteste Labyrinth fand man bei Ausgrabungen eines Palastes in Griechenland. Dieser war vor 3200 Jahren abgebrannt. Dadurch wurden die im Palast befindlichen Tontäfelchen gehärtet. Auf einer dieser Tafeln war ein Labyrinth eingeritzt. Es gibt viele Felsritzungen von Labyrinthen im Mittelmeerraum, die noch älter sein könnten. Aber während man das Alter von Bränden sehr leicht feststellen kann, ist es bei Felsritzungen nahezu unmöglich.

Römische Mosaike
Das römische Labyrinth umkreist die Mitte in der Regel nicht in grossen Bögen, es wird immer zuerst ein Quadrant ganz durchschritten, bevor der Weg in den nächsten Quadranten weitergeht. In erster Linie verwenden die Römer das Labyrinth zu Dekorationszwecken für ihre Villen und Bäder.

Gartenlabyrinthe
Erst in der Renaissance wurden Labyrinthe entworfen und gebaut, so wie sich viele ein Labyrinth auf's Erste vorstellen: Ein Heckenirrgarten mit vielen Sackgassen und einer schwer zu findenden Mitte. Einige Fürsten hatten zuerst Labyrinthe in der Form der französischen Kirchenlabyrinthe in ihre Gärten gepflanzt. Die ursprüngliche Form ging jedoch bald verloren, und als Spiel- und Liebesgärten entstanden vielfältigste Irrgartenformen.

Labyrinthe heute
Labyrinthe und Irrgärten werden heute überall in der Welt neu gebaut. Oftmals nutzt man alte Vorlagen, jedoch versucht man auch neue Formen zu entwickeln. Labyrinthe entstehen in Kirchen, Gärten, auf Spiel- und Stadtplätze und erfreuen sich grosser Beliebtheit.

Vladimir Smiljkovic
Agogischer Mitarbeiter
im Bereich Arbeit & Integration



Was Labyrinthe und Irrgarten mit dem Leben gemeinsam haben

Der Lebensweg verläuft nicht geradlinig, sondern kann gar mit einem Labyrinth verglichen werden oder gleicht bei Einzelnen einem Irrgarten.

Ein Labyrinth ist ein verschlungener Weg, der aber letztendlich immer zum Ziel führt, da sich der Weg nicht verzweigt. Allerdings auch nicht auf direkter Strecke, sondern auf verschlungenem Pfad, der manchmal näher an der Mitte als dem Ziel ist und dann plötzlich wieder weit weg führt bis ganz an den äusseren Rand.

Ein Irrgarten dagegen besteht aus vielen Wegen, die sich verzweigen und die auch in Sackgassen enden können. Wenn wir dann in solch eine Sackgasse geraten, bleibt uns nur das Zurückgehen zur letzten Verzweigung, um dann dort einen anderen Weg einzuschlagen. Bis wir nach kürzerer oder längerer Zeit irgendwann an unser Ziel gelangen.

Das Labyrinth des Lebens

Das Leben ist ein beständiges Weitergehen, um wie in einem Labyrinth mal näher am Ziel sein und dann wieder weiter weg. Wir wissen nie genau, wie weit wir schon fortgeschritten sind. Denn wir überblicken den Weg ja nur bis zur nächsten Kurve. Aber ist das Leben ein Labyrinth, dann können wir sicher sein, dass der Weg auf jeden Fall ans Ziel führen wird.

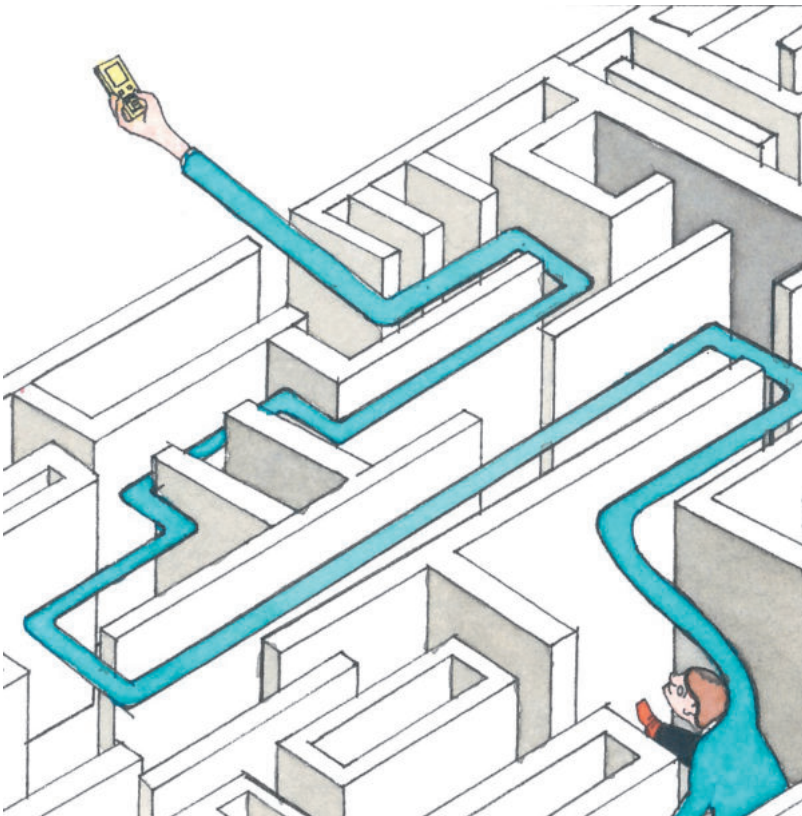
Manchmal gleicht unser Leben auch einem Irrgarten. Wir geraten in eine Sackgasse und kommen nicht weiter. Dann ist es wichtig, nicht zu verharren und aufzugeben, sondern den Mut zu haben, wieder ein Stück zurückzugehen, neu aufzubrechen und einen neuen Weg zu wagen. Aber was bei beiden gleich ist, ist das Losgehen. Sich auf den Weg zu machen und immer weiter zu gehen, ist die Bedingung, um irgendwann das Ziel zu erreichen. Jeder muss selbst gehen, niemand kann den Lebensweg für einen übernehmen.

Der Weg ist das Ziel

In einer Redewendung heisst es «Der Weg ist das Ziel». Wir sollten deshalb auch die Umwege nicht als verlorene Zeit betrachten, sondern als wichtigen Teil unseres Lebenswegs. Denn das, was uns oft erst sinnlos erscheint, weil wir nicht den ganzen Weg überblicken können, wird sich beim Weitergehen und mit der Zeit vielleicht als sinnvolles Muster zeigen. So sind Umwege auch dazu da, uns Zeit zu geben und Dinge zu erkennen, die wir vorher nicht gesehen haben. Auf dem Weg sammeln wir Erfahrungen, können wir auch uns selbst besser kennenlernen, vielleicht auch uns selbst mal verlieren, aber auch wiederfinden. So ist jeder Schritt, den wir gehen, auch ein Schritt zur Selbstkenntnis und zum Erkennen des grossen Ganzen.

Deshalb sollten wir nicht ängstlich verharren oder mutlos werden, wenn das Leben uns wieder einmal auf einen Umweg führt oder wir auch manchmal zurückgehen müssen. Wir sollten vielmehr darauf vertrauen, dass alles einen Sinn hat und dass jeder Schritt, den wir gehen, auch ein Schritt ist, der uns ans Ziel führt.

Vikna Kanesan
Agogischer Mitarbeiter
im Bereich Arbeit & Integration



Wie im Labyrinth – so im Leben

es gibt einen Anfang und ein Ende
es gibt immer einen Weg
den Weg gehen bis zum Ziel
nicht aufgeben
immer wieder auf's Neue anfangen
dann kommt man ans Ziel

In einem Labyrinth führt ein Weg zur Mitte und derselbe Weg führt wieder hinaus. Ein langsames und bewusstes Gehen, ohne Abzweigungen und Sackgassen. Ganz anders im Irrgarten, dort gibt es nicht nur einen Weg, sondern viele Abzweigungen und Sackgassen. Die Herausforderung ist grösser. Es braucht Geduld und Vertrauen, den richtigen Weg zu finden.
Das Nicht-Aufgeben und nach Rückschlägen weitergehen, ist für unsere KlientInnen eine grosse Herausforderung. Das Labyrinth kann sich plötzlich in ein Irrgarten verwandeln oder der Irrgarten in ein Labyrinth. Je nach dem, wo sich die KlientIn in ihrem therapeutischen Prozess befindet, ist der Übergang zwischen Labyrinth und Irrgarten mal grösser, mal kleiner.

Als therapeutische Mitarbeiterin unterstütze ich die KlientInnen in ihrer Alltagsbewältigung. Manchmal müssen Grenzen aufgezeigt werden und es kann zu Diskussionen führen. Die Begegnungen und Auseinandersetzungen mit den BewohnerInnenn ist eine spannende und herausfordernde Aufgabe, die ich mit Herzlichkeit und Humor versuche zu meistern. Dabei fühle auch ich mich mal mehr im Labyrinth und mal mehr im Irrgarten.

Ich arbeite sehr gerne im Freihof, und ich bin gespannt, wem ich noch alles im Labyrinth begegnen werde oder doch eher im Irrgarten?

Der Weg ist das Ziel!

Diana Brunner
Sozialtherapeutische Mitarbeiterin
Kunsttherapeutin

Tschau zämä

17 Jahre Mitarbeiter im Freihof Küsnacht, viele Gesichter, viele Geschichten und viele Dramen.
Im letzten Jahr schrieb ich über meine jahrelange Arbeit im Freihof Küsnacht. Die vielen Veränderungen – sei es in der Betriebskultur, in und mit den Konzepten und auch in der Art der Klientel.
Und nun hat sich, Ende 2019, für mich die Möglichkeit ergeben, in die Selbständigkeit zu treten. Ich werde nach 31 Jahren im sozialen Bereich einen Neuanfang wagen; etwas komplett Anderes tun in meiner Zukunft. Ich starte ab August 2020 mit meinem eigenen Sportgeschäft für Outdoor- und Bike-Bekleidung mit integriertem Café.

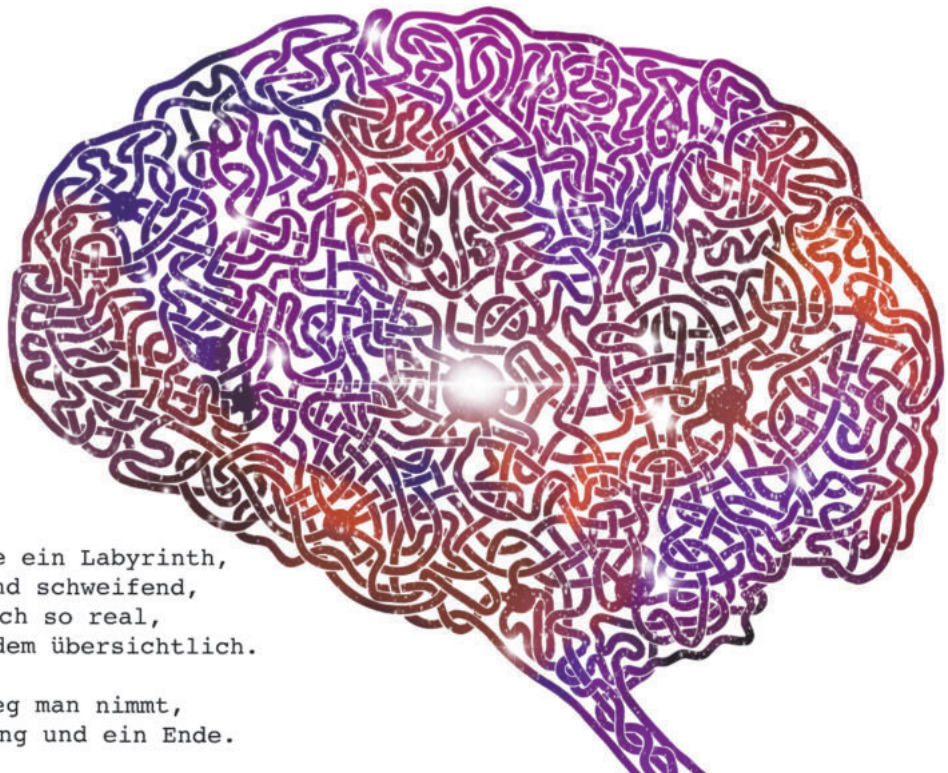
Ein Café zu betreiben, war und ist schon seit Jahren mein Wunsch, und das mit dem Sportgeschäft hat sich so ergeben.
Also werde ich den Freihof Ende Mai 2020 mit einem weinenden und einem lachenden Auge verlassen. Für alles, was ich hier erleben und lernen durfte, bin ich sehr dankbar. Nicht nur KlientInnen lernen im Verlauf einer Therapie viel Neues, auch als Mitarbeiter lernt man immer wieder dazu.

Die ganzen Jahre habe ich immer sehr gerne hier gearbeitet. Doch am meisten Freude machte mir das Arbeiten mit der Klientel an den Wochenenden und in den Lagern. Die gemeinsamen Unternehmungen, die sportlichen Aktivitäten und einfach auch zusammen Spass zu haben war das, was ich hier so liebte. Dies wird mir auch am meisten fehlen.

Meinen TeamkollegInnen, der Leitung und dem Vorstand des Freihofs möchte ich weiterhin alles Gute wünschen, viel Kraft und Durchhaltevermögen in der Arbeit mit den BewohnerInnen und dem, was dazu gehört. Auch meiner Nachfolge wünsche ich einen guten Einstieg und alles erdenklich Gute.

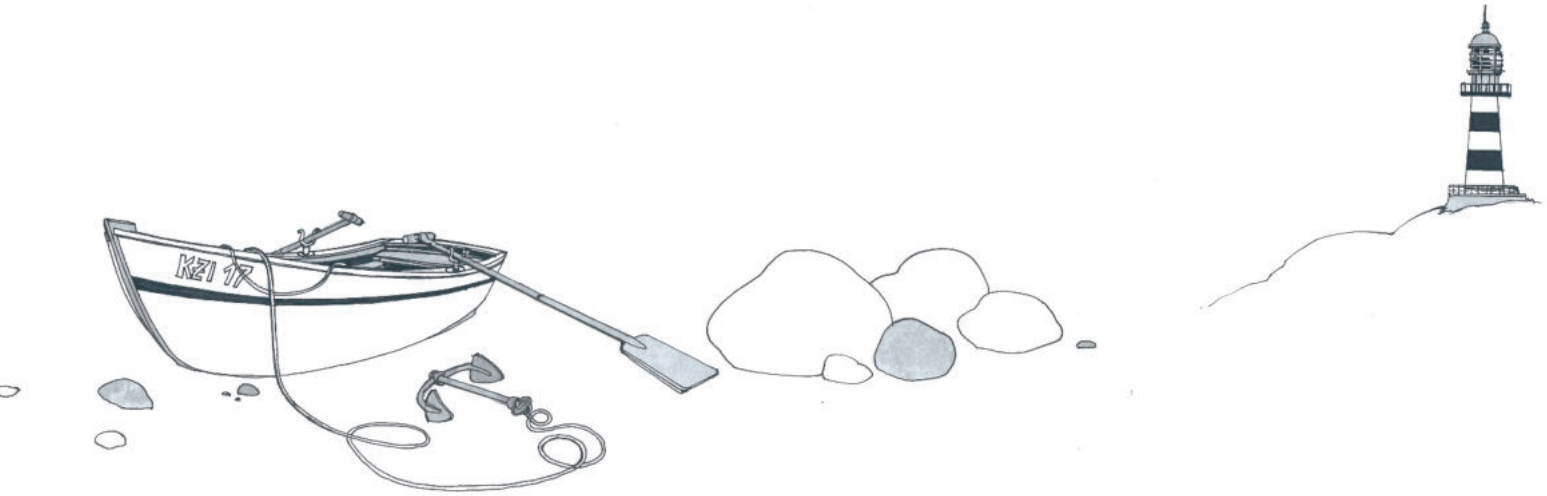
Es fällt mir sehr schwer, hier einfach alles in Worte zu fassen – auch bekomme ich jetzt schon feuchte Augen, deshalb höre ich hier auf und sage auf gut bayerisch: **«Servus, pfiat eich und machtses guad! »**

Da Miche (Michael Marschner)
Therapeutischer Mitarbeiter der Suchttherapie



Das Gehirn ist wie ein Labyrinth,
unvorstellbar und schweifend,
bizarr und doch so real,
unendlich und trotzdem übersichtlich.

Egal welchen Weg man nimmt,
alles hat ein Anfang und ein Ende.


KZI 17

Stationäre und teilstationäre Suchttherapie
Soziale und berufliche Integration
Werkstatt und handwerkliche Dienstleistungen

freihof Küsnacht
Die sozialtherapeutische Einrichtung am Zürichsee

Ihre Spende hilft uns…

Der Freihof Küsnacht ist als sozialtherapeutische Institution neben ideeller auch auf finanzielle Unterstützung und Sachspenden angewiesen, um benötigte Investitionen und Projekte im Rahmen der Klientenarbeit realisieren und neue Arbeits- und Förderbereiche aufbauen zu können. Gerne stellen wir Ihnen nachstehend zwei unterstützungswürdige Projekte vor:

Unterstützung bei der beruflichen Qualifikation unserer Klientinnen und Klienten

Auf dem Weg in die berufliche Integration stellen schulische Defizite und inkonstante Lebensläufe eine grosse Hürde dar. Das Sammeln von Arbeitserfahrung sowie das Schliessen von Bildungslücken stehen deshalb im Fokus der beruflichen Integration im Freihof Küsnacht. Mit Ihrer finanziellen Spende ermöglichen Sie unseren KlientInnen punktuelle und gezielte Weiterbildungsmassnahmen (z. B. Computer-, Kranführer- oder Vorbereitungskurse auf die angestrebte Berufsausbildung etc.).

Als Unternehmen ermöglichen Sie unseren KlientInnen mit Schnuppereinsatzplätzen, Arbeitserprobungen und Praktika ein praxisnahes Lern-, Erfahrungs- und Entwicklungsfeld.

Durchführung des Wintersport- und Sommerlager
Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie unseren KlientInnen ausserhalb der Freihof-Wände neue Erfahrungen zu sammeln, sich aktiv zu betätigen und sich in einem anderen Rahmen mit sich und ihrem Leben auseinanderzusetzen.

Bitte führen Sie die Zweckbestimmung Ihrer Spende an. Vielen Dank.
- Berufliche Qualifikation
- Wintersport- und/oder Sommerlager
- Spendenprojekt (zur bedarfsgerechten Verwendung nach Ermessen des Freihofs)

Unsere Kontoverbindung lautet wie folgt: PC 80-62000-9 oder IBAN CH43 0900 0000 8006 2000 9.

Spenden an unsere Einrichtung sind steuerlich absetzbar. Gerne stellen wir Ihnen eine Bestätigung aus.

Herzlichen Dank!

Katja Cangero-Bücheler, Geschäftsführerin Freihof Küsnacht

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta

Einzahlung für / Versement pour / Versamento per

Freihof Küsnacht
8700 Küsnacht ZH

CH43 0900 0000 8006 2000 9

Konto / Compte / Conto **80-62000-9**
CHF

Einbezahlt von / Versé par / Versato da

Die Annahmestelle
L'office de dépôt
L'ufficio d'accettazione

Einzahlung Giro | **Versement Virement** | **Versamento Girata**

Einzahlung für / Versement pour / Versamento per

Freihof Küsnacht
8700 Küsnacht ZH

CH43 0900 0000 8006 2000 9

Konto / Compte / Conto **80-62000-9**
CHF

105

Zahlungszweck / Motif versement / Motivo versamento

- ☐ Berufliche Qualifikation
- ☐ Wintersport- und/oder Sommerlager
- ☐ Spendenprojekt (zur bedarfsgerechten Verwendung nach Ermessen des Freihofs)

Einbezahlt von / Versé par / Versato da

441.02

800620009>

800620009>

Der Freihof

Die sozialtherapeutische Einrichtung am Zürichsee

… bietet 16 Klientinnen und Klienten Platz im sozialtherapeutischen Setting sowie 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Arbeit & Integration Arbeit, Tagesstruktur und Beschäftigung

… arbeitet abstinenzgestützt in der stationären Therapie

… ist mit dem Wohnhaus und der Wohnung mitten in Küsnacht und dem Aussenwohnhaus an der Seestrasse ebenfalls in Küsnacht in Stadtnähe

… betreibt folgende Arbeitsbereiche, wo die TherapieklientInnen und die Teilnehmenden der Arbeit & Integration während ihres Aufenthalts arbeiten: Bereich Garten, Bau, Umzug und Transporte und Bereich Produktion, Schreinerei, Spritzwerk und Atelier

… produziert handgefertigte Dekorations- und Alltagsgegenstände für drinnen und draussen, erfüllt Kundenwünsche und spezifische Kundenaufträge, erledigt Verpackungs- und Versandaufträge und organisiert den Küsnachter Adventsmarkt

… baut im eigenen ProSpecieRara-Garten alte Gemüse- und Fruchtsorten an, welche in der eigenen Küche verwendet werden und Samen an die ProSpecieRara zurückgehen

… integriert TherapieklientInnen dank rund 30 Stunden Arbeit und Arbeitsmarkttraining pro Woche erfolgreich in den Ersten Arbeitsmarkt

… macht Belastbarkeitstraining in der Arbeit & Integration, bietet eine Tagesstruktur, soziale Integration, fördert Stabilität und findet integrative Anschlusslösungen für die TeilnehmerInnen oder integriert sie dank Aufbautraining im Ersten Arbeitsmarkt

… bietet 24-Stunden-Betreuung in der Therapie

… bietet Nachbetreuung an und interveniert in Krisen

… zeichnet sich aus durch kompetente und interdisziplinär arbeitende Mitarbeitende

… ist Zivildiensteinsatzort für Einsätze über sechs Monate

… ermöglicht als Ausbildungsinstitution berufsbegleitend die Ausbildung in sozialer Arbeit, zur/m Sozialpädagogen/in oder zur/m Arbeitsagogen/in

… arbeitet therapeutisch, sozialpädagogisch, deliktorientiert und arbeitsagogisch

freihof
Küsnacht
Die sozialtherapeutische Einrichtung am Zürichsee

Unser Dienstleistungsangebot:

Gartenarbeiten
Mit unserem Gartenteam pflegen und unterhalten wir Ihren Garten und gehen Ihnen das ganze Jahr über zur Hand. Unter der Leitung unserer fachkompetenten Mitarbeitenden arbeiten unsere KlientInnen bei Ihnen vor Ort.

Umgebungsarbeiten
Unser Gartenteam verschönert nicht nur Ihren Garten, öffentliche Plätze, Kindergarten- und Schulhausplätze, sondern packt auch im Wald, bei Bachbett- und Tobelsäuberungen mit an und übernimmt Aufträge zur Neophyten-Bekämpfung.

Transporte, Umzüge und Entsorgungen
Wir erledigen Transportaufträge, räumen Wohnungen und Häuser, entsorgen Altes oder führen Demontagen und Abbrucharbeiten aus.

Fensterladen-Sanierungen
Wir kümmern uns um Ihre Fensterläden. Wir erledigen von Reparaturarbeiten über Anpassungs- und Richtarbeiten sowie Spritzarbeiten bis hin zu Transporten, Demontage und Montage oder stellen neue Fensterläden her.

Schreinerarbeiten
Wir übernehmen einfache und komplexere Schreiner- und Zimmereiarbeiten, Reparaturen und Einzelanfertigungen sowie Lieferung und Montage.

Eigene Produkte
Mit unseren KlientInnen gestalten und fertigen wir einzigartige Produkte. In unserem Atelier der Arbeit & Integration entstehen kreative Dekor-Gegenstände für Haus und Garten, Geschenke und kleine Mitbringsel sowie Karten für diverse Anlässe.

Ihr Auftrag ist bei uns in guten Händen!

Wir erbringen handwerkliche Dienstleistungen und stellen Produkte nach Kundenwünschen her. Dadurch werden realitätsnahe Arbeitsfelder geschaffen, in denen sich unsere KlientInnen mit den Anforderungen der Arbeitswelt konfrontiert sehen. Unsere handwerklich erfahrenen agogischen Mitarbeitenden stellen die Arbeitsabläufe und Qualität sicher und sind für die Wissensvermittlung und das Training von Routine bei unserer Klientel zuständig.

Wir freuen uns über Ihren Auftrag. Gerne beraten wir Sie individuell.

Mit Ihrem Auftrag ermöglichen Sie unseren KlientInnen praxisnahe Arbeitsfelder und tragen so zur beruflichen und sozialen (Wieder-)Eingliederung bei.

Werkstatt

Freihof Küsnacht
Oberwachtstrasse 15
Postfach 540
8700 Küsnacht

Telefon 044 911 02 15
Fax 044 911 02 27
werkstatt@freihof-kuesnacht.ch
www.freihof-kuesnacht.ch