freihof

Küsnacht

Die sozialtherapeutische Einrichtung am Zürichsee

Passion versus Obsession

Freihof-Zeitung Nr. 36

2021

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. 36
Berichtsjahr 2020/2021
Auflage 800

Titelseite: Skulptur 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 3, 5, 12, 13, 21, 23, 32, 36, 37 und 50 wurden von Thomas Güntensperger, Architekt aus Zürich, zur Verfügung gestellt.

Die Zeichnungen auf den Seiten 18 und 19 wurden von Renate Alf zur Verfügung gestellt mit dem Hinweis, dass sie in die Kartensammlung des Taschenbuchs «DBT-Skills to go!», mit Erscheinung im November 2020, übernommen wurden.

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

Dieses Mal mache ich es kurz: Ob Sie es mit *Passion* oder mit *Obsession* tun, sei Ihnen freigestellt. Haben Sie einfach Freude beim Lesen!

Bekanntlich ist es ein schmaler Grat zwischen Leidenschaft und Besessenheit. Oder anders formuliert: Passion und Obsession ist eine Abfolge auf einem Kontinuum, welches durch externe Faktoren bestimmt wird. Das richtige Mass zu finden und sich nötigenfalls zu regulieren, gehört zum Leben dazu. Um Leben und externe Faktoren, um Regulation, um Passion und Obsession, aber auch um Erfahrungen und Lebenswege geht es in der diesjährigen Ausgabe der Freihof-Zeitung.

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 in 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 zusätzliches Bildmaterial sorgen uns wohlgesinnte Künstler und Fotografen.

Katja Cangero
Geschäftsführerin

Passion is the love of something you do or something and obsession is the love of something you do or something to a creepy or uncanny level (addiction).

Stationäre / teilstationäre Therapie

Ohne Titel

Das Leben im Freihof hilft mir von den Drogen wegzukommen und abstinent zu bleiben. Im Freihof bekommt man wieder eine Tagesstruktur mit Arbeitsbeschäftigung und Gruppen- und Einzelgesprächen. Ich konnte hier einige neue Freundschaften schliessen und finde es hier eine gute Alternative zum Gefängnis. Das Team hier ist hilfsbereit, und es ist immer jemand im Haus. Im Sommer gehen wir zusammen Volleyball spielen und unternehmen verschiedene Freizeitaktivitäten. Ich bin sehr froh, dass ich hier im Freihof bin.

Herzlichen Dank ans Freihof-Team.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Ohne Titel

Es ist schön, dass es noch Menschen gibt, die einem helfen und hinter einem stehen und sich bemühen, dass es vorwärtsgeht im Leben und immer sehr hilfsbereit sind. Ich möchte dem ganzen Team Danke sagen und alles Gute wünschen für die nächsten Jahre.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Passion und Obsession

Für mich heisst das, die Liebe zu leben, sehr motiviert, überdurchschnittlich gut «drauf», oft sehr lächelnd durch den Alltag und mit clownartigen Spielen unterwegs zu sein. Anders gesagt, meine tiefste innerliche traurige Stimme, die ich in jedem Moment spüre, so quasi in eine heilende Kraft probiere umzusetzen. Dafür brauche ich viel Geduld und unterstützende Stimmen aller Mitmenschen. Während meiner Drogensucht handelte ich oft ohne zu überlegen. Jetzt, während der Therapie im Freihof, werde ich nach etwas noch Reinerem belehrt. Nämlich den Sinn des Seins zu bewahren, achtsam mit sich umzugehen und mit anderen Menschen, Tieren und Gegenständen, Grösse zu zeigen. Denn aus kleinen winzigen Teilen entstehen grossartige Dinge.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Zeit der Veränderung

Wir alle leben, sei es im privaten, wirtschaftlichen oder sozialen Umfeld, in einer Zeit der Veränderung. Durch unser Tun und Handeln bestimmen wir als Menschen und Mitglieder der Gesellschaft für uns alleine den Rhythmus der Veränderung. Gerade in einer Zeit, wie wir sie jetzt erleben, konfrontiert mit einer noch nie dagewesenen Situation, heisst es noch mehr auf Veränderungen einzugehen.

Der Freihof bietet jedem einzelnen Bewohner, sich dieser, seiner eigenen Veränderung zu stellen. Jede Bewohnerin, jeder Bewohner im Freihof hat – und oder soll das Ziel haben – sich einer Veränderung zu stellen. Diese für sich durch gezielte Therapie zu definieren und den Weg mit dem Ziel vor Augen zu gehen. Durch Arbeitsintegration, individuelle Therapie und Zusammenleben in der Gruppe wird ein geregelter Tagesablauf für das Leben nach dem Freihof trainiert und vorbereitet.

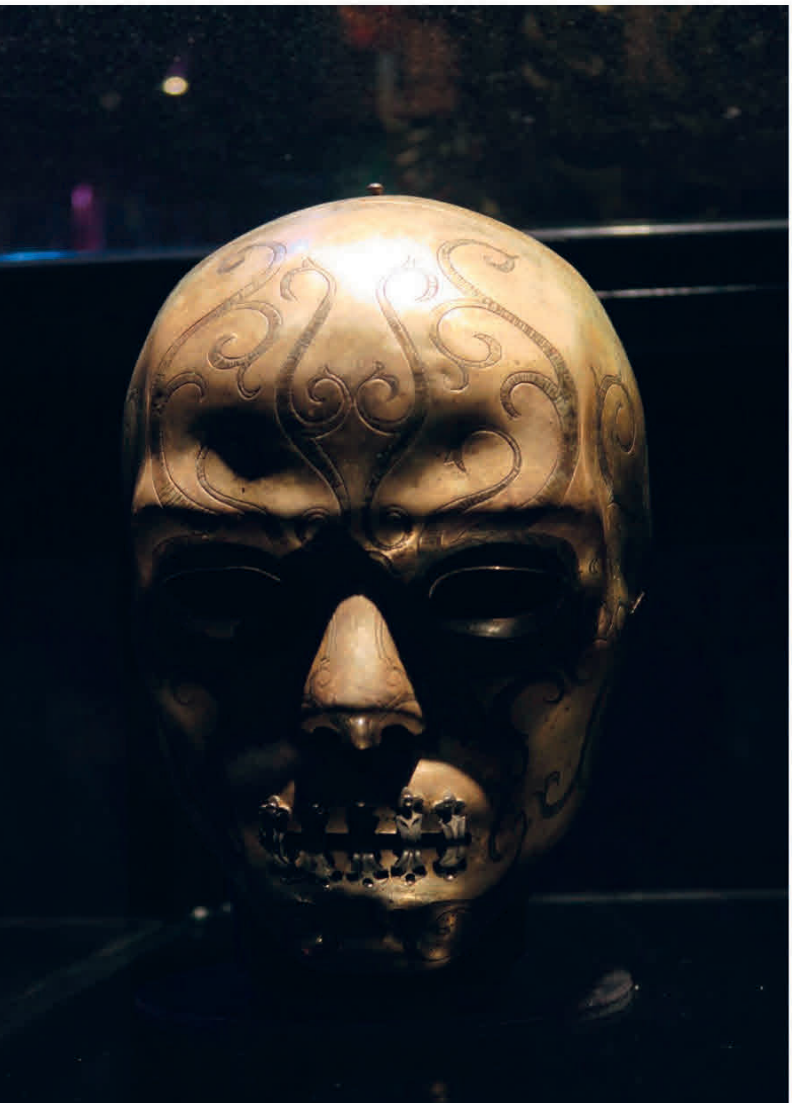
Ich für meine Person habe mich durch meine Alkoholsucht freiwillig für den Freihof entschieden. Denn ich weiss, dass ich durch meinen Willen und die mir vom Freihof-Team zur Verfügung gestellten Mittel meine Ziele und somit auch meine ganz persönliche Veränderung erfolgreich erreichen und bewältigen kann. Dies ist ein steter Prozess, der nicht von heute auf morgen zu erreichen ist.

Das Leben ist eine konstante Zeit der Veränderung mit positiven, aber auch negativen Aspekten, die wir annehmen und analysieren sollen. Dadurch unseren Weg und das Ziel zu definieren, mit aller Kraft und dem eigenen Willen zur Veränderung zu gehen. Mit der Unterstützung des tollen Freihof-Teams, mit all seiner langjährigen Erfahrung werde(n) ich (wir) dies erreichen. Eine Veränderung anzunehmen und diese zu begehen, heisst, Arbeit an sich selbst.

«Wenn ein Mensch sich verändert, hat er entweder etwas gelernt oder genug gelitten.»

Der Weg ist das Ziel
Danke Freihof-Team

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie



Gratwanderung

Das Ferienlager in Fiesch war super. Besonders die Gratwanderung. Ein Teil der Gruppe startete morgens am Fusse des Eggishorn und fuhr mit der Bahn hinauf. Der andere Teil der Gruppe lief hinauf auf knapp 2900 Meter über Meer. Es war teilweise bewölkt, ansonsten aber ziemlich warm und sonnig. Der Aufstieg war das Anstrengendste, aber auch das Wetter war anfangs turbulent mit plötzlichen Regenschauern und Nebelwänden. Manchmal hatte ich sogar etwas Angst, da die steinigen Wege sehr schmal waren und es manchmal einseitig, manchmal beidseitig ziemlich tief runter ging. Man musste sich schon konzentrieren, wo man seinen nächsten Fuss hinsetzte. Es war also eine spannende Herausforderung. Umso höher wir gingen, umso besser wurde das Wetter und der Ausblick. Obwohl ich schon auf einigen Bergen war, früher – auch schon im Ausland –, war dies einer der besten Ausblicke, die ich je hatte in meinem Leben. Ich denke, das liegt auch daran, dass ich jetzt in einer Art «Wachzustand» bin, seit ich die Therapie im Freihof begonnen habe. Man sah den schmalen Weg auf und ab über den Bergspitzen liegend. Auf einer Seite sah man den Aletschgletscher und auf der anderen hinab bis zu den Seen, weit entfernt dann ein oder zwei Dörfer. Es war echt unvergesslich! Oben angekommen, war es eine super Motivation, noch über die anderen Spitzen zu krabbeln. Als wir diese überquerten und uns auf dem Abstieg Richtung Bettmeralp befanden, wollten wir eigentlich noch in den kalten See springen. Das Wasser war jedoch wirklich zu kalt. Wir liefen dann hinunter bis zu einer Seilbahnstation, um dort grosse Trottinetts zu mieten. Wir rasten alles wieder hinunter mit den Trottinetts, was riesig Spass machte. Es hat mir so gut gefallen, dass ich privat auf jeden Fall Gratwanderungen plane. Ausserdem verlor ich ca. 4 kg an Körpergewicht im Lager, worum ich echt froh war, da ich zuvor in siebenmonatiger Untersuchungshaft ziemlich viel an Gewicht zulegte. Das heisst für mich – und so war es auch – dass wir in dieser Woche immer in Bewegung waren und supercoole Dinge unternahmen. Wenn Therapie nur immer so viel Spass machen würde ...

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Fahren unter Drogeneinfluss

Direkt mit 18 Jahren machte ich den Führerschein. Ich konnte es kaum erwarten, alleine auf der Strasse unterwegs zu sein. Mein Herz schlug schon in diesem Alter für schnelle Sportwagen. Leider begann ebenfalls mit 18 Jahren «das» mit dem Konsum von Drogen. Damals noch eher selten, doch von Jahr zu Jahr wurde es mehr, bis es im täglichen Konsum endete. Mir war sehr wohl bewusst, dass man unter Drogen-Einfluss nicht fahren sollte. Somit kam meine Leidenschaft – das Autofahren – auch immer etwas zu kurz, da ich die Wochenenden lieber durchfeierte als mit dem Auto über Pässe zu heizen. Ich arbeitete lange auch nur 80 %. Ich hatte am Montag jeweils frei, um nicht fahren zu müssen in schlechter Verfassung. Mit der Zeit konsumierte ich dann auch sonntags und montags und irgendwann fing ich an, am Donnerstag bereits zu konsumieren, bis es dann alltäglich wurde. Ich besass immer einen Sportwagen und daneben eine alte «Rostschüssel» für den Winter und für die Arbeit. Mein Sportwagen fuhr ich oft wochenlang nicht und mit dem anderen Auto war ich nur noch für das Nötigste (meinen Arbeitsweg) unterwegs. Irgendwann, an einem Freitagmittag während der Ferienzeit, hatte ich eine 30er-Schachtel Xanax «intus». Ich stieg in den Wagen, da ich dachte, 30 Xanax seien noch zu wenig. Auf dem Weg, «Nachschub» zu holen, baute ich drei Autounfälle innerhalb (von der Polizei gemessenen) 425 m Strecke. Der dritte Unfall war ein Totalschaden. Dies war dann endgültig mein Verhängnis, und ich verlor zum dritten Mal meinen Führerschein. Ich erinnere mich noch, wie mein Vater versuchte, mich aufzumuntern: Ich solle froh sein, dass es nur Blechschaden war und mir kein Kind unter den Wagen kam. Damit hat er natürlich absolut recht. Die Urinprobe, die Blutuntersuchung und alles waren natürlich «positiv». Ich schwanke immer wieder hin und her, ob es klug wäre, die Prüfung jemals wieder zu machen, oder ob ich es nicht besser einfach bleiben lasse und mit den ÖV reise.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

B3
B2
Alternative facts.
Since 1984.
Die Fabrikzeitung.

Der Unterschied zwischen Fan und Fanatiker

Einfach nur begeistert oder schon ein bisschen besessen? Wie wir unserem Lieblingshobby nachgehen, sagt einiges über uns aus.

Ein wenig sonderlich erscheinen sie, manchmal auch unheimlich: Menschen, die ihre Freizeit oder ihr ganzes Leben einer Leidenschaft widmen. Ob Plattensammler, Kakteenzüchter oder Extremsportler: Jede Passion kann zu einer Obsession werden, wenn der Drang danach das Leben beherrscht. Welche Rolle die Persönlichkeit eines Menschen dabei spielt, untersuchten kanadische Forscher jetzt in der Fachzeitschrift «Personality and Individual Differences».

Das Team um Julien Dalpé von der Université du Québec in Montreal fragte knapp 300 Erwachsene zwischen 19 und 70 Jahren online nach ihrer liebsten Freizeitbeschäftigung – einer Aktivität, die sie lieben, die ihnen wichtig ist und in die sie viel Zeit stecken. Dazu sollten sie zwölf Fragen beantworten: Steht die Aktivität in Einklang mit anderen Bereichen ihres Lebens? Fällt es ihnen schwer, den Drang nach dieser Aktivität zu kontrollieren? Des Weiteren schätzten die Teilnehmer sich auf allen 30 Facetten der Big Five ein, den fünf grossen Dimensionen der Persönlichkeit. Aus den Angaben errechneten die Forscher mit einem Pfadmodell, wie die Merkmale mit dem individuellen Grad von Passion und Obsession zusammenhingen.

Als typischstes Merkmal von Menschen mit Obsessionen erwies sich emotionale Instabilität. Besonders typisch für passionierte Menschen war Gewissenhaftigkeit, das heisst Pflichtbewusstsein, Selbstdisziplin, Bedachtsamkeit und Ordnungsliebe. Allein die fünfte Facette der Gewissenhaftigkeit, das Leistungsstreben, hing nicht mit der Leidenschaft für eine Sache zusammen. Gewissenhaftigkeit förderte aber lediglich Passion, nicht Obsession. Dasselbe galt für das Merkmal Offenheit für neue Erfahrungen, allerdings nicht für die Facetten Fantasie und Sinn für Ästhetik. Gemeinsam war beiden Profilen – Fan und Fanatiker – eine leichte Tendenz zu Extraversion.

Obsessive Charaktere sind demnach nicht einfach das negative Spiegelbild von Menschen mit moderaten Leidenschaften. Ausser in einem Punkt, der Verträglichkeit: Je umgänglicher ein Mensch, desto eher pflegt er eine «gesunde» Leidenschaft, und je weniger umgänglich er ist, desto eher treibt ihn eine Obsession. Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale bringen Menschen dazu, verschiedene Arten von Leidenschaft zu entwickeln, glauben die Forscher. Andere Studien hätten gezeigt, dass auch die Erziehung mithineinspiele; so würden Kinder eher dann eine Passion entwickeln, wenn ihre Eltern Autonomie förderten.

Quelle: Christiane Gelitz auf Spektrum.de

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

FA
e
s
e
u
k
R
g

Oratio obliqua

Oder weshalb Passion und Obsession dasselbe sind.

Ein Schallplattenspieler, dessen Nadel schon längst hätte ersetzt werden sollen, gab in dezenter Lautstärke Musik von sich. Er befand sich in einer des Vergessens würdigen Wohnung, dieselbe so eingerichtet, dass sich Elemente puritanischer Sterilität und ausufernden Kitschs vermischten. Karl freute sich ausserordentlich auf den bevorstehenden Abend. In überschwänglicher Manier hatte er den kleinen Esstisch sogar mit einer Plastiktischdecke überzogen und sein bestes Geschirr aufgedeckt. Anna sass auf einem der zwei schäbigen Stühle, den Kopf auf die linke Schulter gelegt. Sie schien, wie so oft in den letzten Tagen, äusserst müde zu sein. Ein Aussenstehender hätte sich gewundert, wie es wohl dem Schicksal gelungen sei, eine solch adrette Dame, wenn auch viel zu grell geschminkt, und diesen seltsamen Mann an einen Tisch zu bringen. Nur ein kleines Bild an der Wand zeugte davon, dass Karl in jüngeren Jahren einen durchaus reizvollen Anschein zu geben vermochte. Nun aber war er unrasiert, geradezu verwahrlost, und hätte er nicht sein übergrosses Sakko getragen, hätte man deutlich sehen können, wie sich an seinem zerknitterten Hemd weitläufige Schweissflecken abzeichneten.

Karl öffnete die Flasche, welche auf dem Tisch bereitgestanden hatte, und ein flüchtiges Lächeln zuckte um seine rissigen Lippen. «Darf ich dir etwas reinen Wein einschenken, meine Allerliebste?», fragte er vergnügt. Ohne die Antwort abzuwarten, liess er die blutrote Flüssigkeit in ein grossbauchiges Glas plätschern. Nachdem Karl eine Kerze angezündet hatte, setzte er sich mit bedeutungsschwangerer Mine hin und begann mit aufgestütztem Kopf zu erzählen: «Nun ist bereits ein Jahr seit unserer ersten Begegnung vergangen. Aus sehnsüchtiger Anziehung wurde Nähe und diese wiederum zu einem Reigentanz der Synästhesie: farbige Klänge, wohlriechende Berührungen, geräuschvolle Anblicke. Leidenschaft, entfesselt durch diese unermessliche Intensität, die ihrerseits keine Grenzen kannte. Eine gemeinsame Sphäre der Transzendenz, welche die blosse Summe der Seinsfülle zweier Individuen bei weitem überstiegen hat. Wir waren Schöpfer, wahre Demiurgen, und so liessen wir die Begriffe *Raum* und *Zeit*, welche den Menschen seit jeher zur Vergänglichkeit versklavten, zu inhaltslosen Aneinanderreihungen von Buchstaben verkümmern.» An dieser Stelle hielt Karl inne und legte mit geschlossenen Augen seine rechte Hand an die Brust. Totenstille erfüllte den Raum und nur der Signalton des Backofens vermochte es, Karl zurück in die gegenwärtige Situation zu rufen. Ruckartig erhob er sich, gab ein unbeholfenes Augenzwinkern zum Besten und flüsterte Anna zu: «Der Braten ist fertig, verlass mich nicht, meine Liebste.»

Einen Augenblick später stand der besagte Braten auf dem Tisch, bereit, in kleine Scheiben geschnitten zu werden. Karl liebte sein Tranchiermesser, Anna hasste es. «Ach, meine Liebe. Weisst du noch, dieser durchaus nette Abend? Wir liessen unsere Gedanken fliessen und unser Gespräch nahm bald diese, bald jene Wendung. Zu diesem Zeitpunkt erkannten wir den jeweils anderen, wie er tatsächlich ist. Unverblümt, keine betörenden Illusionen oder Verzerrungen mehr. Zwei vollkommene Gottheiten der Ideenwelt, die sich zu Menschen mit Stärken und Schwächen inkarnierten. Endlich durfte ich dir mein aufregendes Geheimnis zeigen.»

So nahm der Abend seinen Lauf, wobei gegenwärtige Sekunden allzu bald zu gähnender Vergangenheit verblassten. Karl schlang sein Essen regelrecht hinunter und unterbrach das Malmen seines Kiefers nur dann, wenn er mit seinen Fingern ein Fleischstück, das sich zwischen seinen Zähnen verfangen hatte, befreien wollte. Anna beachtete er erst dann wieder, nachdem er, erledigt durch seine Völlerei, ein lautes Rülpsen von sich gegeben hatte, welches er unverzüglich mit einem vulgären Witz konnotierte. «Was ist los? Du hast dein Essen kaum angerührt, meine Gleichgültige. Bitte versteh mich nicht falsch, doch mich beschleicht, nein mich ergreift das Gefühl, als ob du immer kälter und steifer wirst. Immerzu denkst du an deine Liebsten, denen du

angeblich so sehr fehlst und dir einreden, dass du mich verlassen und zu ihnen zurückkehren sollst. Was ist mit mir? Auch ich bin auf der Suche nach dir. Wo bist du, meine einst Geliebte? Wir sprechen kaum mehr miteinander und deine Augen, die mich einst so aufmerksam musterten, wenden sich nun ab, wenn ich mich dir nähere. Wie kann ich dich wieder glücklich machen?»

Karl wusste, dass es kein vorzüglicheres Mittel als eine sorgfältig zubereitete Nachspeise gab, welches einen bereits verloren geglaubten Abend retten könnte. Schwerfällig schlurfte er in die Küche, um etwas Ambrosia und Nektar, Speisen, die bereits den Göttern Unsterblichkeit verliehen hatten, anzurichten. Im Nacken fühlte er das ständig wiederkehrende Naturgesetz. Dementsprechend findet sich zu Beginn, obschon oftmals unverhofft und geschenkt aus göttlicher Gnade, das *Liebeslos*. In der Folge wird dasselbe durch menschliche Werke und irrtümlich angenommener Selbstverständlichkeit immer kleiner geschrieben und sowohl seines Vereinigungstriebs, als auch seiner Affekte, also des freudschen «Es» beraubt, bis nur noch *lieblos* vorhanden ist. Schlussendlich bleibt, sobald sich die letzte Hoffnung, oder anders ausgedrückt, das Göttliche, das Dante schlicht «I» nannte, vollends zurückzieht, als letzte menschliche Konsequenz lediglich *leblos* zurück.

Nichtsdestotrotz musste Karl diesen Abend fortsetzen, er konnte diese Wohnung nicht verlassen. Leise flüsterte er vor sich hin: «Du hast mich eingewickelt. Was ich für Liebkosungen und Blumenränke hielt, war nichts Anderes als Stacheldraht. Schonungslos, ehern, scharf, erstickend. Wie gerne würde ich mich befreien, wenn nicht die kleinste Bewegung dazu führte, dass ich verbluten würde.» Plötzlich hörte Karl aus dem Esszimmer einen dumpfen Schlag und das Klirren von Geschirr. Er stürmte aus der Küche und Annas Anblick erregte seinen Zorn. Sie sass nach wie vor auf dem Stuhl, ihr Gesicht auf die Tischfläche gepresst, während ihre Arme schlaff herunterhingen. Karl bäumte sich in seiner ganzen Schändlichkeit und Abscheulichkeit vor ihr auf. Seine tiefe Stimme wandelte sich in ein schrilles, sich selbst überschlagendes Gekrächze. «Ist das deine Antwort, meine Gehasste?», schrie er, während er in Rage getrieben den Tisch umwarf. Das gesamte Tischgedeck, Zeuge einer einst glanzvollen Zeit, lag nun zerstreut in dem Esszimmer, das kein Erbarmen kannte. Er beugte sich über Anna, die nun am Boden lag und fuhr mit weit aufgerissenen Augen fort: «Habe ich nicht alles für dich hergegeben? Ich habe diesen reizenden Abend vorbereitet, ich habe dich geschminkt und ich bin Ursache dafür, dass dein schwarzes Haar niemals grau werden wird. Dein Dank ist Desinteresse, verhöhnende Gleichgültigkeit. Schau mich an, ein Tier bin ich, nicht mehr, verdorrt durch deine Hand. Du hast die zierliche Scheidewand zwischen Liebe und Hass zerrissen. Dein Name sei fortan mein Fluch.»

Zersprochen sank der Hund in sich zusammen und lag für einige Minuten mit Anna auf dem staubigen Boden. Danach erhob er sich, denn der Abend war zu Ende. Ein neuer Arbeitstag erwartete ihn und das Hamsterrad dreht sich bekanntlich nicht von selbst. Nachdem er Anna wieder zurück in die Kühltruhe gelegt hatte, stieg er in sein Bett und verfiel einem bedeutungslosen Schlaf.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Stationäre / teilstationäre Therapie

Schreiben über mein Timeout

Bevor ich ins Timeout kam, war ich sieben Monate im Freihof. Da mir die letzten drei Monate entgleisten und ich starke, zum Teil nicht transparente Rückfälle hatte, war das Beste für mich ein Timeout auf einem Bauernhof in Bern.

Am Anfang hatte ich sehr Mühe mit der landwirtschaftlichen Arbeit, da ich nur für die «niedrigen» Arbeiten eingeteilt wurde. Das war zum Beispiel jeden Morgen und Abend den Mist der Kühe auf den Misthaufen zu schleppen und das Heu für die Kühe dorthin zu bringen, wo es gebraucht wird. Ich machte den Kühen den Futtertrog sauber, um ihnen wieder neues Futter zu geben.

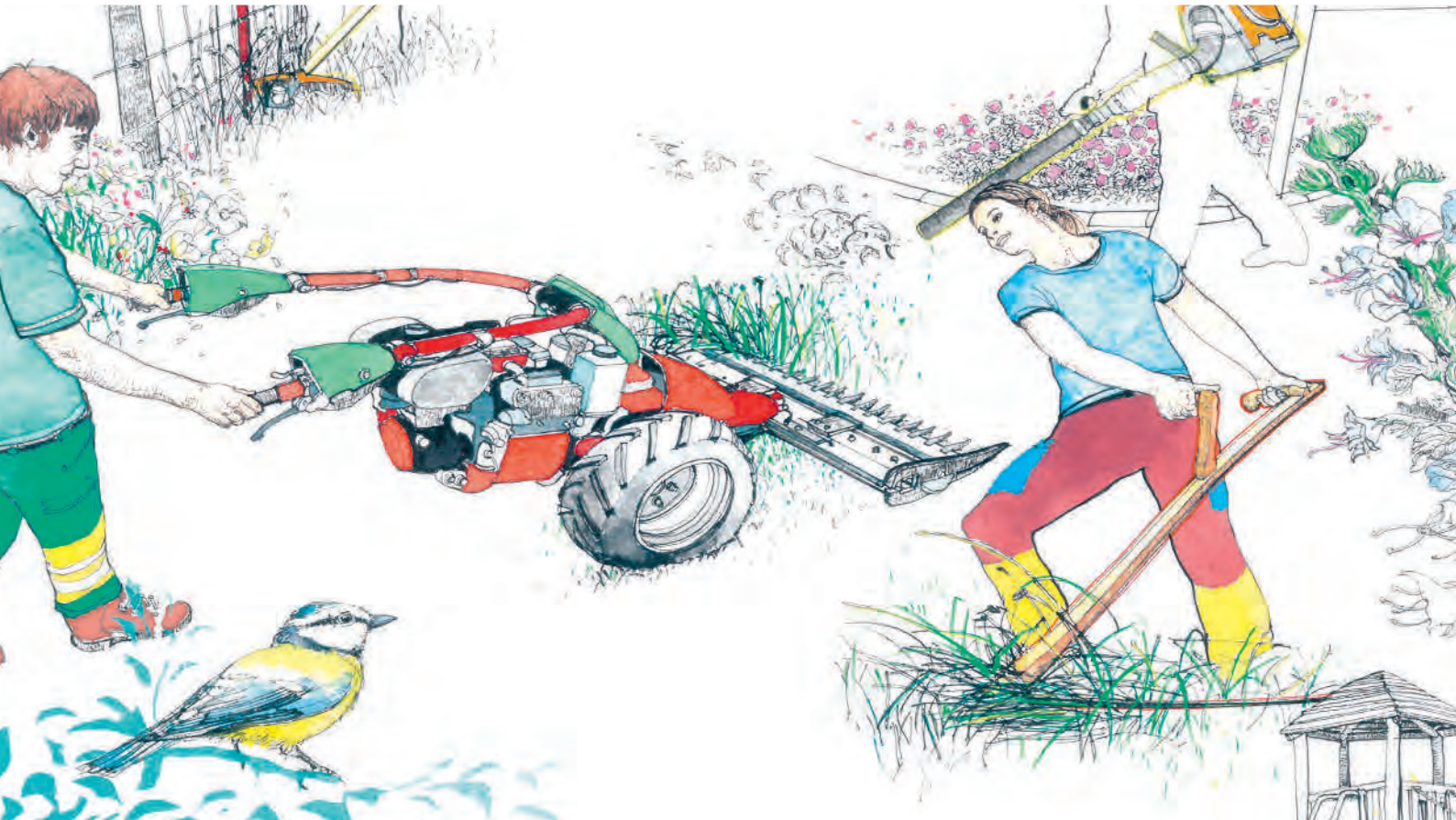
Lauben, Wischen, Schneeschaufeln und Äste schneiden und Besen binden gehörte auch zu meinen Aufgaben. Aber mit der Zeit fand ich an gewissen Aufgaben auch Gefallen. Das hatte auch damit zu tun, dass die Bauernfamilie wirklich sehr lieb und nett zu mir war. Dadurch wurde es zu meiner Verantwortung und ich merkte, dass die Familie es schätzte, dass ich ihnen diese Arbeiten abnehmen konnte und diese Arbeiten auch sehr wichtig auf dem Bauernhof sind.

Da ich immer was zu tun hatte und es weit von der Stadt entfernt war, konnte ich meinen Suchtdruck im Griff halten oder meine in der Therapie gelernten Skills gut anwenden.

Nach vier Monaten, inklusive zwei Monaten Gefängnis, bin ich wieder zurück im Freihof. Ich muss ehrlich sagen, dass ich mit neuem Elan und neuer Motivation zurückgekommen bin. Im Moment verwirkliche ich meine Ziele sehr gut und versuche das anzugehen, was mir vor dreizehn Monaten nicht so gelang.

Ich finde die Suchttherapie Freihof eine sehr gute Fachinstitution, um Süchtigen zu helfen. Jeder, der was an sich ändern will, ist hier genau richtig.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie



«Schlitteln auf bündnerisch»

Aufgrund der aktuellen Situation ist leider das diesjährige Winterlager ausgefallen. Ich freute mich umso mehr als ich hörte, dass wir trotzdem einen Schlitteltag erleben dürfen. Wir wurden in zwei Gruppen eingeteilt, und ich fuhr in der ersten Gruppe und den Betreuern am 4. März 2021 mit.
Früh am Morgen machten wir uns auf den Weg nach Bergün GR. Auf der Fahrt nach Bergün hielten wir an einer Tankstelle und kauften uns Verpflegung. Danach fuhren wir weiter, und die Fahrt sowie die Vorfreude zogen sich in die Länge. Um die Zeit zu überbrücken, habe ich mir eine Pokerapp heruntergeladen.
Wir kamen zirka um 9.00 Uhr auf dem Parkplatz vor einem Schulhaus an. Wir gingen alle gemeinsam zur Zugstation Bergün und fuhren mit dem Zug, zirka 10 Minuten, nach Preda, wo wir die gemieteten Schlitten in Empfang nehmen durften. Wir liefen noch etwa drei Minuten zum Start hoch und dann ging es endlich los. Das erste Teilstück der Schlittelpiste war enttäuschend, dachte ich mir. Bis ich unten erfuhr, dass wir noch nicht auf der richtigen Schlittelpiste waren. Erst dann fuhren wir, auf einem 2er-Sessel, in die Höhe. Dort oben wartete der richtige Schlittelstart auf uns. «Achtung-Fertig-Los» und ich merkte, dass ich auf der geilsten Schlittelpiste war. Bis anhin dachte ich, als waschechter Stadtzürcher, die Schlittelpiste unseres Üetlibergs sei cool. Wir fuhren mehrmals hoch und runter. Die Piste war eine echte Herausforderung, sauschnell und das Rennen fiel immer knapp aus.
Am Mittag genossen wir gemeinsam das Essen im Take-away-Restaurant auf der Terrasse. Das Wetter war superschön und die Aussicht auf die schneebedeckte Bündner Berglandschaft atemberaubend. Nach der Verpflegung hiess es wieder «AB AUF DIE PISTE». Die Piste wurde von Lauf zu Lauf unruhiger und somit auch spektakulärer. Zum Ende hin waren wir alle wie gerädert.
Nach unserem Schlittelabenteuer waren wir wohl alle froh, wieder nach Hause zu fahren. Am nächsten Tag bestätigten alle Teilnehmenden, Muskelkater am ganzen Körper zu haben. Dadurch wurde ein einzelner Schlittentag nachhaltig in Erinnerung gehalten. Die zwei armen Betreuer mussten am darauffolgenden Tag in geräderten Zustand den zweiten Schlitteltag begleiten.

Ich finde es äusserst wertvoll und wichtig, für die ganze Gruppe im Freihof und auch für mich persönlich, dass wir solche gemeinsamen Ausflüge und Aktivitäten unternehmen dürfen! Ich freue mich bereits auf das Sommerlager im Juli 2021.

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Mein Interview mit Steven (Arbeitsagoge i.A.)

Hallo Steven, wie bist du auf diesen Beruf gekommen?
Durch meinen Studienfreund und durch meine Ex-Freundin.

Was fasziniert dich an diesem Beruf?
Mich fasziniert, dass man immer, egal in welcher Form, eine Entwicklung sehen kann. Es macht Freude, den Menschen etwas beizubringen und zu sehen, wie sie die Fähigkeiten ausbauen.

Wie ist dein Tagesablauf?
Ich komme am Morgen ins Büro und bespreche mich mit den Mitarbeitenden bezüglich der Aufträge und dem Ablauf und wir machen die Arbeitseinteilung. Danach gehen wir an die Arbeitssitzung mit den KlientInnen und erledigen dann die Aufträge. Zwischen 16.00 und 16.30 Uhr räumen wir auf und erledigen anschliessend administrative Aufgaben.

Fühlst du dich in diesem Beruf wertgeschätzt?
Es gibt Tage, da fühle ich mich wertgeschätzt und an gewissen Tagen nicht.

Was hattest du vorher für einen Beruf?
Ich war im Backoffice einer Firma, welche sich auf Bewässerungsanlagen spezialisiert hat.

Wie erholst du dich von der Arbeit, wenn du nach Hause kommst?
Ich dusche zuerst und esse etwas Kleines. Dann mache ich manchmal Sport, game oder entspanne.

Was sind deine nächsten beruflichen Ziele?
Ich will meine Ausbildung mit Erfolg beenden.

Wie geht es dir nach diesem Interview?
Es war angenehm und interessant.

Interview einer KlientIn
stationäre / teilstationäre Therapie
mit Steven Jung, Arbeitsagoge i.A.

Mein Leben war ein Würfelspiel

Nein, ich bin nicht spielsüchtig. Und ja, ich bin süchtig. Ich konsumiere heute nicht mehr und trotzdem verstehe ich mich als süchtige Person. Dieses Verhaltensmuster ist Teil von mir seit ich denken kann. Oder habe ich aufgehört zu denken, als ich mit dem Konsum begonnen habe? Zumindest sind meine Erinnerungen geprägt von meiner Sucht. Mein Leben davor – es war nicht schön. Erinnerungen an meine Kindheit sind schmerzhaft, wie auch die Schläge, die irgendwann zum täglichen Ritual meines Vaters wurden. Doch, es gab auch gute Tage: Das waren die Tage, an denen mein Vater zu betrunken war, um die Hand gegen mich zu erheben. – Ja, eine Mutter habe ich auch. Wo sie damals war? Ich weiss es nicht. Sie liebte meinen Vater oder vielleicht hatte sie einfach nur Angst.

Der Konsum half mir. Ich konnte vergessen und musste meine Gefühle nicht wahrnehmen. Diese elenden Gefühle!
Ob meine Sucht eine Passion oder eine Obsession war, kann ich nicht sagen. Wahrscheinlich beides. Aber es hatte auch etwas Zufälliges – wie bei einem Würfelspiel. Manchmal, wenn ich mir mal wieder vorgenommen hatte, mit dem Konsumieren aufzuhören, da kam dieses Zufällige verlässlich «um die Ecke». Ich konnte an der Ampel stehen und denken, «wenn die Ampel in fünf Sekunden auf Grün springt, dann geh ich konsumieren und sonst nicht».

Dass ich mich für eine Therapie entschlossen habe, war kein Zufall, sondern meine Entscheidung. Und da waren sie wieder, diese elenden Gefühle, und sie wurden zum Thema gemacht. Ich habe lernen müssen, sie anzunehmen, sie auszuhalten. Man hat mir gesagt, die Gefühle würden kommen, aber auch vorübergehen. Zuerst habe ich das nicht geglaubt, aber sie hatten recht. Therapie zu machen, heisst, lernen zu vertrauen, lernen sich einzulassen und lernen, dass das «Leben nicht gewürfelt wird» – ich nicht zufälligerweise konsumiere. Ich würfle keine Entscheidungen, ich fälle sie jedes Mal. Ich und niemand anders. Und ich habe immer mindestens zwei Möglichkeiten, mich zu entscheiden: dafür oder dagegen.

Ich habe die Therapie erfolgreich abgeschlossen. Ja, ich hatte Konsumrückfälle. Ich musste lernen, Transparenz zu schaffen, damit ich daran arbeiten konnte. Meine Entscheidungen und nicht ich als Mensch wurden kritisch hinterfragt. Das war nicht immer einfach, aber heute weiss ich, dass es nötig war. Ich konnte mich richtig ekelhaft gegenüber den Mitarbeitenden im Freihof verhalten, aber sie liessen mich nicht «fallen». Sie haben mir trotzdem zugehört, mich ernst genommen, aber auch nicht einfach alles durchgehen lassen. Süchtig zu sein ist keine Entschuldigung, um respektlos zu sein, wurde mir in einem Gespräch gesagt. Sie hatten recht.

Heute habe ich mehr Erinnerungen und ich bin froh darüber. Und ich treffe meine Entscheidungen bewusst – auch gegen den Drogenkonsum.

Ehemalige KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Ich habe eine Lehre gemacht – wer hätte das gedacht?!

In der Schule hatte ich Probleme und ich wurde gehänselt. Ob ich zur Schule ging, hat niemanden so richtig interessiert, auch wenn mir gesagt wurde, dass ich hingehen solle. Ich bin rausgeflogen. Eine Lehre habe ich nicht gemacht. Ich hatte keine Idee, was ich mal werden wollte. Aber es war eh egal.

Als meine Mutter zu ihrem neuen Freund gezogen war, hatte ich eine Wohnung für mich. Ich konnte nicht mit. Das Sozialamt hat die Wohnung bezahlt. Gekifft habe ich schon während der Schulzeit. Als ich dann alleine wohnte, habe ich nicht weniger gekifft. Die Tage waren weniger lang so. Irgendwann wurde ich verhaftet, weil ich eine grosse Dummheit gemacht habe. Ich schäme mich dafür. Aber irgendwie war es auch das Beste, das mir passieren konnte. Ich bekam eine Massnahme und kam anstelle vom Gefängnis in den Freihof. Dort habe ich mich mit mir, meiner Sucht und mit meinem Delikt auseinandergesetzt. Und ich habe mir eine Zukunft aufgebaut. Ich habe eine Lehre gemacht, die ich während der Therapie begonnen habe und arbeite heute in meinem Beruf.

Hätte mir jemand gesagt, dass ich einmal eine Lehre mache, hätte ich ihm nicht geglaubt. Ich bin schon etwas stolz auf mich – das war ich früher nie.

Ehemalige KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Kunsttherapie

Kreativität und Wahnsinn

Begeistert oder schon besessen?
«So wie die Verrücktheit, in einem höheren Sinn, der Anfang aller Weisheit ist, so ist Schizophrenie der Anfang aller Kunst, aller Phantasie.» Das schreibt Hermann Hesse in seinem Roman «Steppenwolf».
Genie und Wahnsinn liegen dicht beieinander, so das Klischee. Etwa der Komponist Robert Schumann, der in seinen manischen Phasen seine schönsten Werke kreierte und unglaublich produktiv war, der aber auch melancholische Phasen hatte, in denen er fast nichts schuf.
Die Künstlerin Niki de Saint Phalle erlitt als junge Frau einen schweren Nervenzusammenbruch und musste stationär behandelt werden. In dieser Phase entdeckte sie die Malerei. Diese half ihr aus der Krise und sie musste, wie sie selber sagte, Künstlerin werden, um ihre Seele zu retten.
Als Mädchen wurde Niki von ihrem Vater missbraucht. Dieses Erlebnis prägte ihr weiteres Leben und hätte sie fast seelisch zerstört. Doch die junge Frau entdeckte die Kunst als Möglichkeit, mit ihrer Vergangenheit abzurechnen. Bei ihren «Schiessbildern» verwendete sie Gipsplatten, die sie mit Farbbeuteln bestückte. Dann schoss sie mit einer Waffe auf die Farbbeutel, diese platzten und die Farben liefen über die Gipsplatten. Für Niki waren diese Werke Ausdruck ihrer Angst und Aggression.

«Schiessbild», Niki de Saint Phalle

Gerade im Bereich der Kunst sind viele bekannte Personen mit obsessivem Verhalten bekannt. Wie der Maler Vincent van Gogh, der sich in seinem Wahn das Ohr abschnitt. Oder der berühmte Schauspieler Klaus Kinski, der während der Dreharbeiten regelmässig die Beherrschung verlor und die ganze Crew terrorisierte. Sowie die obsessive, literarische Beschäftigung eines Franz Kafkas: In seiner Biographie heisst es, dass er dem gewöhnlichen Leben entsagte, um sich ganz dem Schreiben zu widmen.

Prozessorientierte Kunsttherapie
Denn das Anschauen und Verfestigen der inneren Bilder bedeutet das Lebendig machen der Seele. (C. G. Jung)
In der Kunsttherapie ist der Ausdruck durch Malen und Gestalten mit verschiedenen Materialen eine wichtige Möglichkeit zur Selbsterkenntnis. Dabei geht es nicht um ästhetische Aspekte oder um künstlerische Begabung. Der Sinn liegt vielmehr darin, seelische Inhalte durch Selbstausdruck kennenzulernen und Zugang zu seinem Unterbewusstsein zu finden.
Durch den kunsttherapeutischen Prozess können Kräfte, Ressourcen und Entwicklungstendenzen deutlich werden.
Das Arbeiten an seinem eigenen Bild ist Seelenarbeit an sich selbst. Farben, Formen, Bildinhalte und gestalterische Prozesse schaffen die Möglichkeit, gezielt Einfluss auf die «innere» Bilderwelt zu nehmen.

Die Kunsttherapie ist ein neues Angebot im Freihof Küsnacht, welches ich als Kunsttherapeutin seit einem Jahr anbiete. Das positive Feedback zeigt, dass die Kunsttherapie unsere Klientel in ihrem Prozess unterstützt und sie eine ideale Ergänzung zur Sozialpädagogik und Gesprächstherapie bildet.

Thema: Scham

«Ich kann niemandem in die Augen schauen, ich schäme mich. Dieses Gefühl entstand nach meinem ersten Konsum mit harten Drogen.»

Thema: Meine Insel

«Das ist mein Sehnsuchtsort. Ich sehne mich nach Ruhe, Schutz, Geborgenheit und Frieden.»

Thema: Über dem Abgrund

«Ich sehe keinen Ausweg. Entweder ich falle ins Feuer oder das Monster kommt aus der Höhle und holt mich.»

Thema: Das 3. Auge

«Es geht nicht um Leistung. Ich bleibe bei der Wahrheit. Folge meiner Intuition und lerne, mir selber zu vertrauen.»

Kunsttherapie

Prozessorientierte Kunsttherapie unterstützt:

- die Entwicklung neuer Perspektiven und Lösungsmöglichkeiten
- eigene Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen
- Entspannung und Ausgeglichenheit
- Freude und Lebendigkeit
- Erkenntnisse und Veränderungen
- den Zugang zur eigenen Kreativität und Schöpfungskraft
- die Bewältigung von Krisen-, Konflikt- oder belastenden Lebenssituationen
- Stärken der Persönlichkeit und des Selbstbewusstseins
- nonverbalen Ausdruck
- Stressbewältigung und Stabilisierung
- die Förderung der Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz
- die Entwicklung der Achtsamkeit und der Abgrenzungsfähigkeit
- die Stärkung und Verankerung von Ressourcen und Widerstandskräften

Wie KlientInnen Kunsttherapie erleben

«Ich schätze die Kunsttherapie, weil hier das Unbewusste zur Sprache kommt. Meine Gefühle und Gedanken manifestieren sich in Bildern, die so mit einer gemeinsamen Reflexion mit der Kunsttherapeutin zugänglich gemacht werden. Es finden wesentliche Prozesse statt, die mir enorm helfen, meine eigene Persönlichkeit immer besser zu verstehen.»

«Meine Gefühle nonverbal auszudrücken hilft mir, meine Emotionen kennenzulernen und durch den kreativen Ausdruck besser wahrzunehmen.»

«Beim Malen und Gestalten bin ich entspannt. Dabei vergesse ich die Zeit und mein Gedankenkarussell hört auf sich zu drehen.»

Diana Brunner
Sozialpädagogische Mitarbeiterin
& Kunsttherapeutin

TisKo, Training in sozialen Kompetenzen

Eine Suchterkrankung hinterlässt im Leben der Betroffenen in der Regel Spuren in vielfältiger Art und Weise. Nicht nur gibt es Effekte in den Bereichen Arbeit, Familie und sozialem Umfeld, sondern hat auch direkte Auswirkungen auf das Individuum selbst. Abgesehen von den Auswirkungen auf den Körper, geht Substanzkonsum meist mit veränderten Verhaltens- und Handlungsweisen einher.

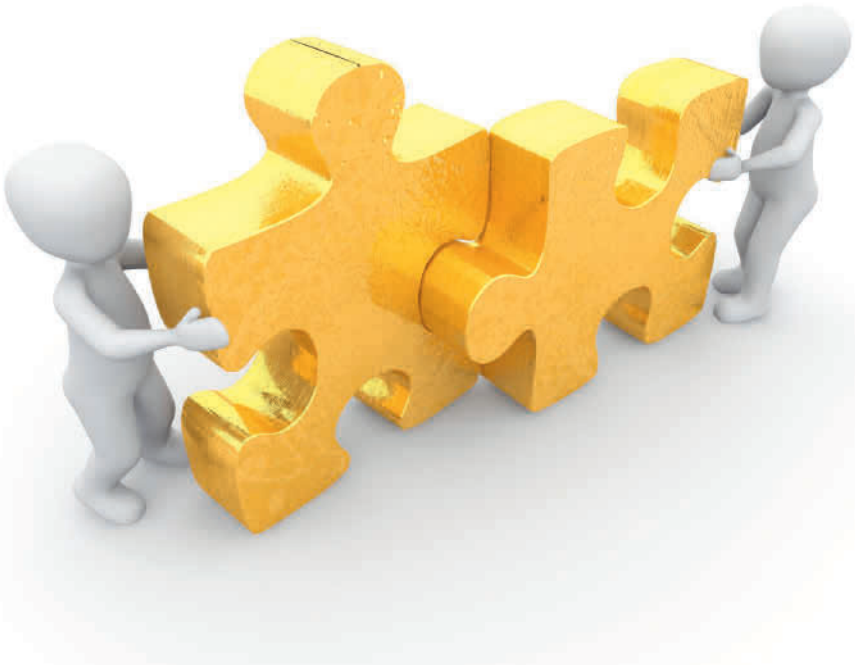
Wenn gewisse Verhaltens- und Handlungsweisen über lange Zeit ausgeübt werden, entstehen Muster. In diesem Fall sind diese neuen Muster in unterschiedlichem Ausmass geprägt durch den teilweise jahrelangen Substanzkonsum. Dabei spielt nicht nur die konsumierte Substanz eine Rolle, sondern auch, in welchem Umfeld sie konsumiert wurde.

Da gibt es zum einen die individuelle Wirkung der Droge auf die Psyche, Wahrnehmung und Reaktionsweisen, welche zu Veränderungen führen kann. Zum anderen hat der Ort, wo konsumiert wird und in welchem Umfeld – sei es zu viel Alkohol am Stammtisch oder illegale Drogen in einer Subkultur – grosse Auswirkungen auf die Menschen. Bekannterweise ist der Homo sapiens sehr anpassungsfähig, und er adaptiert mit der Zeit sein Umfeld und dessen Gepflogenheiten.

Eine Therapie zu machen, heisst also in den meisten Fällen nicht nur, seine Konsumgewohnheiten zu hinterfragen und loszuwerden. Für eine Reintegration nach der Therapie müssen meistens auch nicht gesellschaftskonforme Verhaltens- und Handlungsweisen erkannt, hinterfragt und angepasst werden, um bei auftretenden Schwierigkeiten im Leben und bei Alltagsproblemen situationsgerecht und angemessen reagieren zu können.

Das zwölf Module umfassende Trainingsprogramm TisKo, welches in Zusammenarbeit mit den Bewährungs- und Vollzugsdiensten Zürich einmal jährlich im Freihof Küsnacht durchgeführt wird, zielt genau darauf ab. Das Training besteht aus verschiedenen Lernschritten, in denen Fertigkeiten geübt werden, die nützlich sind, um Schwierigkeiten und Alltagsprobleme frühzeitig erkennen und gut bewältigen zu können. Im Rahmen der Sozialtherapie wird das Gelernte im Alltag geübt und gefestigt, damit die Therapieteilnehmenden die bestmöglichen Voraussetzungen haben, um nach der abgeschlossenen Therapie den Alltagsherausforderungen wieder gewachsen zu sein.

Judith Altorfer
Fallführende Therapeutin
Fachleitung Sozialpädagogik



Skills! Schöne Skills!

Skills kann man bei uns im Freihof zwar nicht kaufen, dafür üben wir sie gemeinsam, jeweils am Dienstagmorgen, von 09.00 Uhr bis 11.45 Uhr, in unserer DBT-Skills-Gruppe.

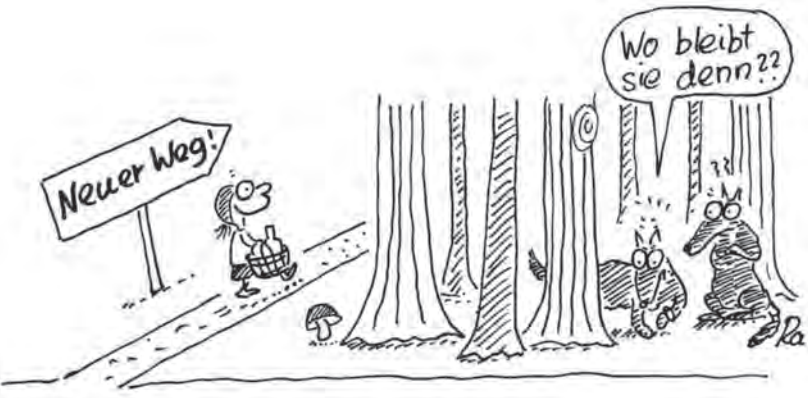
Der Ausstieg aus einem von Suchtverhalten geprägten Lebensstil und die Erschliessung alternativer Verhaltens- und Denkmuster gelingt selten geradlinig und ist gekennzeichnet von Krisen, Rückfällen und schwierigen Situationen, die unsere KlientInnen im Freihof zu meistern haben. Umso notwendiger ist es, den Betroffenen ein Handwerkszeug zur Bewältigung von «Suchtdruck» und Anspannungen zur Verfügung zu stellen und damit zu ermöglichen, neue (Er-)Lebenswelten zu erschliessen. Die dialektisch behaviorale Therapie (DBT) gilt als wissenschaftlich anerkannte Methode zur Behandlung der Borderline-Störung und wird in den vergangenen Jahren, in adaptierter Form, zur Behandlung von Suchterkrankungen eingesetzt.

Ein wesentlicher Bestandteil der DBT ist das Skillstraining. Unter Skills werden Fertigkeiten verstanden, die in einer schwierigen Situation kurzfristig wirksam sind und dabei langfristig nicht schaden. Alle Menschen verwenden Skills im Alltag. Häufig setzen wir sie ganz automatisch ein, ohne darüber nachzudenken. Die meisten Menschen kennen zum Beispiel die Situation, dass der Wecker klingelt und man überhaupt keine Lust hat aufzustehen. Um jetzt trotzdem aufzustehen, brauche ich Fertigkeiten. In diesem Fall den Skill «Entgegengesetzt handeln». Ich handle entgegengesetzt zu meinem ersten Gedanken und Handlungsimpuls. Erstelle unbewusst eine Pro- und Contraliste. Was spricht dafür? Was spricht dagegen, liegen zu bleiben? Dafür spricht, dass ich dann ausgeschlafen bin, dagegen spricht, dass ich meinen Job langfristig verlieren werde, wenn ich öfters oder gar immer liegen bleibe. Viele Menschen stehen auf und starten den Tag. Je schwieriger für mich aber das Aufstehen ist, desto mehr oder intensivere Fertigkeiten werde ich anwenden müssen, um überhaupt «entgegengesetzt» handeln zu können.

In der Skills-Gruppe geht es in einem ersten Schritt darum, sich bereits vorhandene Fertigkeiten bewusst zu machen. Zudem sollen neue Fertigkeiten kennengelernt, erlernt und trainiert werden. Denn nicht für jeden ist derselbe Skill hilfreich.

Schädliche Verhaltensweisen, wie zum Beispiel exzessiver, unkontrollierter Drogenkonsum oder Essattacken, sind keine Skills im Sinne der DBT, denn obwohl sie kurzfristig eine innere Spannung erfolgreich lösen, sind sie auf längere Sicht schädlich und Probleme werden dadurch häufig noch intensiviert. Unter emotionaler Belastung tendieren Menschen dazu, auf solche altbekannte und eingeübte Bewältigungsmuster zurückzugreifen, da diese Strategien schnell und effektiv helfen und automatisiert ablaufen.

Veränderung sind nur dann möglich, wenn ich den Mut habe, mich darauf einzulassen, einen neuen Weg auszuprobieren und zu gehen. Das bedeutet aber auch, mich gegen den altbekannten Weg zu entscheiden.



Die Skizze zeigt einen breiten, geraden Weg (den alten Weg). Von diesem zweigt ein schmaler Weg ab, dessen Ende nicht ersichtlich ist. Es ist leichter, den alten, vertrauten Weg zu gehen, und die Entscheidung für einen neuen Weg löst oft Angst aus und erfordert Mut und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Kaufen kann man die Skills, die dabei helfen, nicht, aber mit Unterstützung in der Skills-Gruppe können Werkzeuge erarbeitet werden, die dabei helfen, die persönlichen Ziele und Wünsche der Betroffenen langfristig zu erreichen.

Das Skilltraining gliedert sich in fünf Module:

Achtsamkeit
Im Hier und Jetzt sein, wahrnehmen und annehmen, wie man sich im Moment fühlt

Stresstoleranz
Krisen und Hochstressphasen bewältigen und ihnen vorbeugen

Umgang mit Gefühlen
Gefühle wahrnehmen und hilfreich steuern

Zwischenmenschliche Fertigkeiten
Sich zusammen mit anderen wohlfühlen

Selbstwert
Den Selbstwert stärken und sich selbst als wertvollen Menschen erleben

Corinne Günter
Sozialpädagogische Mitarbeiterin
Co-Leitung DBT-Skills-Gruppe

Die Vielfältigkeit der Sozialpädagogik

«Ausflüge machen», «Tischtennis und Volleyball spielen», «die Freizeit geniessen und dafür bezahlt werden», «ein Lager begleiten und geniessen», …und dem allen sagt man Arbeiten.

Mit solchen Aussagen bin ich als Sozialpädagogin immer wieder konfrontiert, sobald ich von meinem Arbeitsalltag erzähle. Die Berufsgruppe sowie der sozialpädagogische Bereich in einer stationären Therapie wird wiederholt als «einfache» Freizeitgestaltung bewertet. Doch diese Arbeit beinhaltet eine Vielfältigkeit an Anforderungen und ist nicht lediglich eine Freizeitgestaltung. Während des Aufenthalts im Freihof Küsnacht werden die Bewohnenden, neben der internen Arbeit, der Einzeltherapie sowie der Gruppentherapie, in allen Lebensthemen von sozialpädagogischen Mitarbeitenden begleitet. Die sozialpädagogischen Mitarbeitenden sind stets gefordert, auf die Individualität der Bewohnenden einzugehen, die Lebenswelten kennenzulernen und eine Beziehung zu jedem/jeder Einzelnen aufzubauen. Wie eine gelingende professionelle Beziehung zu Klienten und Klientinnen aufgebaut wird, kann weder in Theorien noch im Berufsalltag abschliessend eruiert werden. Fachpersonen der Sozialpädagogik müssen sich kontinuierlich mit der eigenen Person auseinandersetzen, sodass ein Beziehungsaufbau mit der Klientel, welche bereits viele Erfahrungen im Leben gemacht hat, möglich ist. Es fordert viel Feinfühligkeit, die verschiedenen Ressourcen der Bewohnenden wahrzunehmen, um sie optimal im Alltag begleiten zu können. Menschen, welche bei uns in die Therapie einsteigen, haben oftmals über viele Jahre Drogen konsumiert. Ihre Selbstbestimmungsfähigkeit wurde durch die Sucht eingeschränkt. Ihre Lebensgestaltung wurde durch die Beschaffung der Droge, dem Konsum und der Erholung vom Rauschzustand geprägt. Die Freizeitgestaltung sowie eine adäquate Alltagsgestaltung wurden dadurch vernachlässigt. Deshalb ist es in der Sozialpädagogik zentral, den Bewohnenden weitere Erlebnisse und Aktivitäten aufzuzeigen, damit sie Selbstwirksamkeitserfahrungen erleben können. Jeder Tag beinhaltet, die Motivation der Klientinnen und Klienten zu aktivieren, den Überblick der gesamten Gruppe zu bewahren, individuelle Bedürfnisse aufzunehmen und zu fördern, die Unterstützung im Alltag sowie in der Administration als auch die Begleitung während Krisen und Konsumrückfällen.
Ja, die Begleitung von Klientinnen und Klienten in den unterschiedlichen Lebenslagen sowie die Gestaltung von neuen Erlebnissen gehören zu meiner Leidenschaft. Die Tätigkeit als Sozialpädagogin ist für mich extrem facettenreich. Der Berufsalltag ist weder vorhersehbar noch eintönig. Jeden Tag darf ich die Menschen im Alltag begleiten, mehr über ihre Fähigkeiten lernen und sie unterstützen. Dieser Alltag fordert von mir eine hohe Flexibilität und die ständige Weiterentwicklung meiner eigenen Person. Ich darf einen vertieften Einblick in ihre Person und ihre Lebensgeschichte bekommen und sie von verschiedenen Seiten kennenlernen. Durch meine offene, authentische und motivierte Art gelingt es mir, mit den individuellen Menschen eine Beziehung aufzubauen und gegenseitiges Lernen im Alltag zu aktivieren.
Seit knapp einem Jahr darf ich im Freihof Küsnacht im sozialpädagogischen Bereich arbeiten. Jeden Tag nehme ich mit hoher Motivation in Angriff. Von der Leitung wird die Kreativität innerhalb des sozialpädagogischen Bereichs sehr unterstützt. Das Vertrauen in die Fähigkeiten der Mitarbeitenden ist gross und neue Ideen für die Gestaltung des individuellen Prozesses sowie der Freizeit werden unterstützt. Während der Wochenendbetreuung dürfen kreative Freizeitangebote geplant und durchgeführt werden. Zudem darf ich zweimal im Jahr an der Planung und Durchführung einer Lagerwoche mitwirken. In dieser Zeit ist es mir möglich, die Klientinnen und Klienten in einem anderen Kontext zu erleben. Ich freue mich, weiterhin meine Kreativität im sozialpädagogischen Bereich einzubringen, weitere Erfahrungen zu sammeln, weitere Erlebnisse und Aktivitäten einzubauen sowie die individuellen Prozesse der Bewohnenden zu unterstützen.

Natalie Wüst
Sozialpädagogin
Fallführende Therapeutin

PFA

Sozialpädagogisches Wohnen

Ein paar Gedanken aus dem Alltag zur Wohnkompetenz

Für viele unserer Klientinnen und Klienten ist es eine beachtliche Umstellung, in einer «Gross-WG» wie im Freihof Küsnacht zusammenzuleben. Eine Wohnform, in welcher jede und jeder seinen Teil zu einer funktionierenden und lebenswerten Gemeinschaft beizutragen hat. Nicht jedermann hat dasselbe Verständnis für Ordnung und Sauberkeit ... und so treffen manchmal ganz unterschiedliche «Universen» aufeinander. Dadurch eröffnen sich riesige Übungsfelder für den Erwerb alltagspraktischer Fähigkeiten und das Training sozialer Kompetenzen.

Für das «Richtig-Wohnen» gibt es ein paar einfache Grundsätze, wie z. B.:

- eine regelmässige Ernährung
- Mahlzeiten zubereiten (Planen, Kochen, Anrichten und im Anschluss Geschirr spülen)
- Staubsaugen, Putzen etc.
- Kleider waschen
- Ordnung halten und Müll entsorgen

Was heisst das im Freihof Küsnacht?

- Anwesenheit bei den gemeinsamen Mahlzeiten
- Sich an der Zubereitung der Mahlzeiten beteiligen (angeleitete Selbstversorgung)
- die zugeteilten «Ämtli» zeitgerecht erledigen
- sein eigenes Zimmer sauber halten
- gemeinsam für Ordnung im Haus sorgen

Im Freihof Küsnacht wird die Klientel in diesen Aufgaben angeleitet und die «Ämtli» werden durch den Tagesdienst abgenommen resp. die Einhaltung der Hausordnung kontrolliert und gezielt gefördert. Das Kontrollieren ist oft so eine Sache ... Meist kommt die Klientel ihren häuslichen Verpflichtungen nach, doch manchmal muss beispielsweise auch nachgeputzt werden. Dann heisst es gerne: «… aber für die anderen ist das immer sauber genug!» oder «… immer nur bei dir müssen wir nachputzen!» Im Gespräch werden Bedürfnisse und Erwartungen abgeglichen und es können vielfach kreative Lösungen erarbeitet werden, damit jede und jeder eine Möglichkeit findet, seine persönliche Wohnkompetenz zu verbessern. Dabei muss manchmal auch (beidseitig) an der Frustrationstoleranz gearbeitet werden. Nichtsdestotrotz finden wir immer einen Weg – zusammen als Team mit der Bewohnerschaft – womit ein befriedigender gemeinsamer Nenner zum Wohle aller und zugunsten einer späteren, eigenständig(er)en Wohnform erzielt werden kann. Denn nicht zuletzt *liegt man, wie man sich bettet*.

In diesem Sinn ist es manchmal zum Haare raufen, «denn meine Haltung muss nicht deine sein und deine muss nicht meine sein» und trotzdem müssen wir uns finden…

Siska Ludi
Sozialpädagogische Mitarbeiterin

Nachtdienst

Abends im Freihof

Nachtdienste im Freihof sind sehr abwechslungsreich – keiner ist wie der andere. Nebst Rundgängen im und ums Haus, der Medikamentenabgabe sowie einigen administrativen Aufgaben gehören je nach Wochentag beispielsweise die Nachkontrolle der gerichteten Medikamentendosetts, ein Besuch im Aussenwohnhaus oder das Putzen des Nachtdienstzimmers dazu.
Oftmals ergeben sich Gespräche über Gott und die Welt, insbesondere nach der Medikamentenabgabe oder wenn jemand vom Ausgang zurückkommt und den obligatorischen Atemlufttest machen muss. Manchmal erfährt man, wie es im Ausgang war, welche Vergangenheit jemand hinter sich hat, in welcher Familiensituation sich jemand befindet oder wo der Schuh gerade drückt. Ich höre immer gerne zu und freue mich über das Vertrauen, das mir einzelne KlientInnen entgegenbringen.
Hin und wieder kommt es vor, dass sich jemand im Büro meldet, weil er oder sie starken Suchtdruck spürt. Gemeinsam mit dem/der KlientIn gilt es, in einem solchen Moment herauszufinden, was helfen könnte, um diese anspruchsvolle Situation zu meistern. Es ist schon vorgekommen, dass ich mit jemandem zwei Stunden Sudoku und Bimaru gelöst habe. Für diese Person war dies ein Eintauchen in eine ganz neue Welt, die so sehr für Ablenkung und Abwechslung sorgte, dass an diesem Abend kein Konsum erfolgte. Auch hat sie mir später mehrmals strahlend rückgemeldet, wie hilfreich und toll dieser Abend für sie war. Jemand anderem kann Malen, Tagebuch schreiben oder auch einfach zusammen reden helfen.
Nachtdienste ermöglichen es mir, in andere Leben hineinzusehen, was ich wertvoll, spannend und immer wieder bereichernd empfinde. In der Rolle als langjährige und erfahrene Nachtdienstmitarbeiterin – nicht aber Therapeutin – höre ich als Mensch gerne zu und kann niederschwellig agogische Impulse geben. Wenn ich dazu beitragen kann, Probleme und Fragen aus einer anderen Perspektive zu sehen, einzuordnen oder Lösungsansätze zu entwickeln, ist dies nicht nur für das Gegenüber entlastend, sondern es freut auch mich. Nicht selten fehlt es an Mut, für seine Bedürfnisse einstehen zu können, manchmal mangelt es an Selbstvertrauen, manchmal braucht es eine Erinnerung, manchmal eine Ermutigung, ein anderes Mal einfach nur Verständnis.
Fragen und Anliegen können aber auch ganz anderer Natur sein. Jemand braucht eine Idee, was er oder sie kochen könnte, oder kürzlich habe ich jemandem mein einfaches

Schoggikuchenrezept mitsamt Schritt-für-Schritt-Anleitung verraten. Je nach KlientIn sind Tipps nicht einseitig, sondern es ist ein Austausch. So habe ich zum Beispiel einmal von jemandem erfahren, wieviel einfacher sich Schoggi schmelzen lässt, indem man kochend heisses Wasser drüber giesst, drei bis fünf Minuten wartet und danach das Wasser wieder abgiesst, anstatt die Schokolade im Wasserbad zu schmelzen.

Immer wieder stellen sich medizinische Fragen, Schmerzbehandlung steht dabei an vorderster Stelle. Nebst Schmerzmedikamenten bieten sich in vielen Fällen weitere oder andere unterstützende Massnahmen an. Und einen Verband auszuwechseln ist definitiv unkomplizierter, als mitten in der Nacht jemanden mit Verdacht auf akute Blinddarmentzündung in den Notfall zu fahren, was auch schon vorgekommen ist.

An manchen Abenden stehen die Unterhaltung und das gemeinsame Freizeitgestalten im Vordergrund. Im Sommer lädt der nahe Zürisee zum Verweilen, Baden oder Bräteln ein. Auch der Wald ist nicht weit, z.B. für einen erholsamen Spaziergang oder zum Joggen. Mit dem Velo lässt sich die Umgebung wunderbar erkunden. Ab und zu sind wir an einem Abend durchs Dorf geschlendert und haben anschliessend ein Eis gegessen. Es kommt immer darauf an, welche Bedürfnisse vorhanden sind, und es ist jeweils sehr erfreulich, wenn Initiativen und Ideen von KlientInnen kommen. Da lassen sich Gruppenausgänge oder kleinere Ausgänge mit zwei oder mehreren KlientInnen gestalten. Im Winter war dies zum Beispiel schon mehrmals Schlittschuhlaufen auf dem Dolder.

KlientInnen finden im Freihof verschiedene Möglichkeiten, um ihre Abende zu gestalten: Es gibt eine Sauna, einen Kraftraum, man kann Tischfussball, Tischtennis oder Billard spielen. Ende letzten Jahres wurde wegen den geschlossenen Kinos kurzerhand ein Raum eingerichtet, wo auf einer Grossleinwand Filme geschaut werden konnten. Je nach Interessen der BewohnerInnen wird zusammen gespielt – z.B. Rommé oder Poker. Auch schon haben KlientInnen eigene Spiele mitgebracht und andere animiert mitzuspielen. Und hin und wieder entstehen Formationen, wo zusammen musiziert wird. In und um Küsnacht gibt es ausserdem diverse Sportvereine, am beliebtesten ist ohne Zweifel Fussball, aber auch Wingtsun oder Meditation wurden schon besucht.

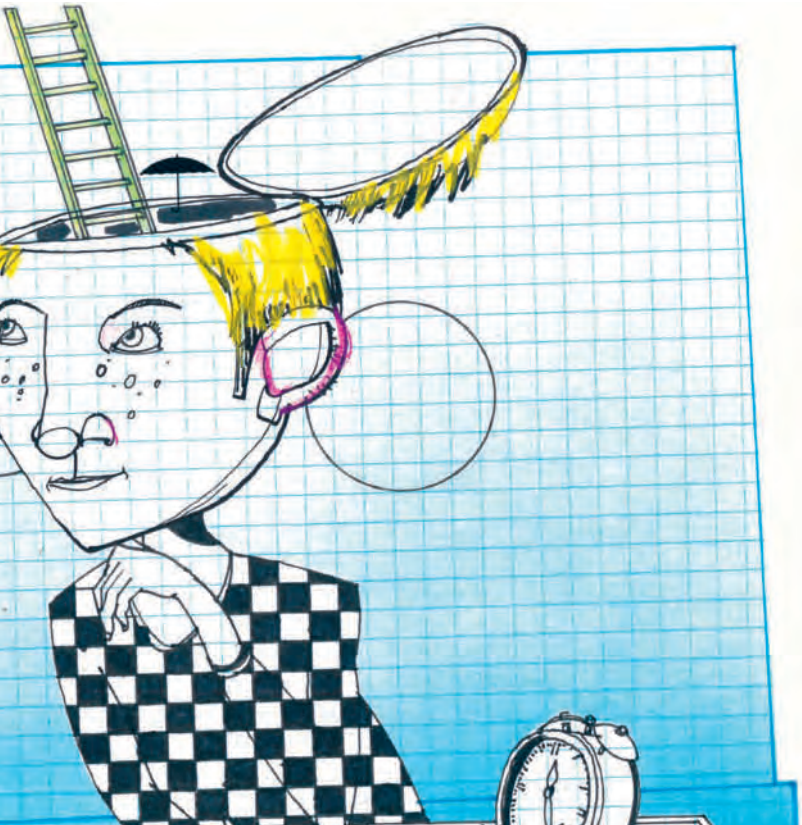
Daniela Rohrer und Dumenia Casutt,
Mitarbeiterinnen im Nachtdienst
der stationären/teilstationären Therapie

Gemeinsame Leidenschaft entwickeln

Anfang Sommer 2020 ging ein Teil der Gruppe mit dem Mitarbeitenden, welcher die wöchentliche Sportstunde leitet, Beachvolleyball spielen. Die Klienten kamen voller Begeisterung zurück ins Therapiehaus. Es waren einige Jungs darunter, welche zum erstem Mal dieser Sportart nachgingen. Diese erkenntliche Freude und Motivation hat mich inspiriert. In der darauffolgenden Woche konnte ich erneut einen Teil der Gruppe motivieren, nach dem Abendessen Beachvolleyball zu spielen. Diese Aktivität wurde quasi zum «Selbstläufer». Die Bewohnenden begannen sich gegenseitig zu motivieren, um abends regelmässig einen Volleymatch zu organisieren. Über die Sommermonate wurde dadurch zwei Mal in der Woche, sowie täglich im Sommerlager, diese Sportart in den Alltag eingebaut. Die Motivation nahm bei den Beteiligten von Spiel zu Spiel zu, jeder wollte gewinnen. Durch diese nachhaltige Aktivität entstand ein beobachtbares Gruppengefühl. Alle haben sich gegenseitig akzeptiert und motiviert. Die Bewohnenden konnten ihre Selbstwirksamkeit erleben und stets ihre Leistung steigern. In dieser Zeit entstanden jedoch nicht nur «gute» Gefühle und Erfahrungen. Durch die Steigerung des Ehrgeizes nahm auch die Frustration über ein verlorenes Match oder über die eigene schlechte Leistung zu. Es war jeweils ein schmaler Grat zwischen Motivieren, gegenseitigen Provokationen und dem Umgang mit dem Frust über die aktuelle Leistung. Nichtsdestotrotz hatten wir viel Spass und eine super Zeit. Die gemeinsame Leidenschaft, regelmässig Volleyball zu spielen, wurde immer stärker.

Hoffentlich gibt es im Jahr 2021 die Gelegenheit, als Freihof-Volleyball-Gruppe bei einem Turnier teilzunehmen, unsere gemeinsame Motivation zu beweisen und einen Sieg zu holen. ☺

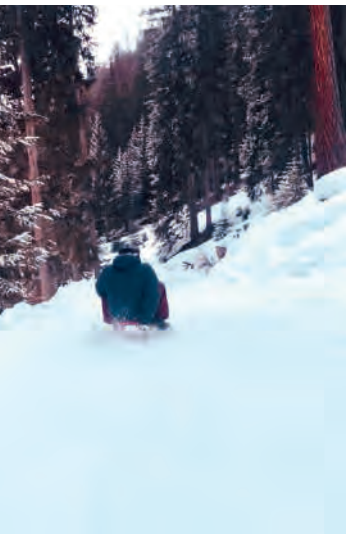
Natalie Wüst
Sozialpädagogin
Fallführende Therapeutin



Schlitteltage 2021

Aufgrund der aktuellen Situation mit Covid-19 konnten wir unser alljährliches Skilager leider nicht durchführen. Um den KlientInnen trotz allem ein Erlebnis bescheren zu können, haben wir Ende Februar zwei Schlitteltage organisiert und durchgeführt. Aufgeteilt in zwei Gruppen hatten wir (Corona-konform) die Möglichkeit, in kleineren Gruppen, je einen Tag Schlitteln zu gehen.
Wir entschieden uns für Bergün, da dort die Schneeverhältnisse einigermassen gut waren. Ebenso war die Schlittelpiste dort offen, so stand unserer Aktivität nichts mehr im Wege.
Jeweils früh, um 07.00 Uhr, sind wir losgefahren, um den Tag in vollster Zeit geniessen zu können. Die Fahrt an den Zielort war geprägt von Aufregung, sprich die Vorfreude war gross. Die erste Gruppe wurde von sehr sonnigem Wetter empfangen. Mit der zweiten hatten wir einen Sonnen-Wolken-Mix sowie Schneefall.
Kaum hatten wir unsere Bahn- und Schlitteltickets besorgt, waren wir auch schon auf der Piste. Die Freude zeigte sich bei allen und die Bergluft war einfach wunderbar. Nach dem Take-away-Mittagessen bei der Bergstation ging es auch schon wieder zurück auf die Schlittelpiste. Die Erschöpfung war trotz Mittagessen zu spüren. Anstrengend waren die Fahrten über die nicht ganz ebene Piste. Schlaglöcher, Haarnadelkurven und Schikanen erforderten eine hohe Konzentration.
Wir Leiter hatten das Privileg, beide Gruppen an den jeweiligen Tagen zu begleiten. Jedoch war der zweite Tag für uns nicht ganz schmerzfrei, als wir uns wieder auf den Schlitten satteln mussten.
Die beiden Schlitteltage waren rückblickend sehr schöne Tage. Gemäss Rückmeldungen hatten alle den Tag genossen, sei es die Sonne, das Schlittelvergnügen, aber auch die Landschaft.
Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, welche dabei waren. Es hat Spass und gute Laune gemacht.

Vikna Kanesan
Arbeitsagoge, Verantwortlicher AWG,
Ferienlager & int. Sportstunde



Sommerlager in Fiesch 2020

Die Anspannung vor lauter Aufregung und dem Unwissen, neue Erfahrungen erleben zu können, war schon eine Woche vorher zu spüren. Der Aufbruch ins Sommerlager stand bevor ...

Die Vorbereitungen waren seitens der Verantwortlichen, Natalie Wüst und mir, abgeschlossen. Und auch wir beide standen «vor einem Fragezeichen», wussten nicht ganz genau, was auf uns zukommen wird, da die Leitung des Lagers das erste Mal in unserer Verantwortung lag.

Am Sonntag vor dem Abfahrtstag wurde sichergestellt, dass alle Bewohnenden die für das Lager benötigten Dinge, gemäss Packliste, auch eingepackt hatten. Am Montag früh war es dann soweit, wir stiegen in die Fahrzeuge und nahmen die lange Fahrt nach Fiesch VS auf uns. Die Sonne begleitete uns auf der knapp vierstündigen Autofahrt. Die Raucher- und Pinkelpausen durften natürlich nicht fehlen, und so hielten wir immer mal wieder kurz an, um alle Bedürfnisse zu stillen. Angekommen in Fiesch, startete unser Programm auch bereits. Nach dem Zimmerbezug blieben die einen auf ihren Zimmern und entspannten sich, und die Aufgeweckteren kamen mit an einen nahegelegenen, sehr kalten Bergsee.

Am zweiten Tag war das Wetter ziemlich wechselhaft. Wir entschieden spontan, im Resort zu bleiben. Das Angebot gestalteten wir vielseitig, um den unterschiedlichen Fähigkeiten, Interessen und auch Einschränkungen gerecht werden zu können. Vormittags besuchten wir den Seilpark – eine schwindelerregende Aktivität. Er erwies sich als optimale Vorbereitung für den nächsten Tag.

Der Seilpark war für viele eine neue Erfahrung. Es benötigte Mut, Ausdauer und ein wenig Geduld für die rund dreistündige Aktivität. Für die einen war es eine grosse Herausforderung, welche jedoch schlussendlich von allen, mit einem Motivationsschub unsererseits, gemeistert wurde.

Nach der Mittagspause stand ein Minigolfturnier auf dem Programm. Im Gegensatz zum Seilpark gestaltete sich das Minigolfen entspannter und war auch mit viel Spass verbunden.

Am nächsten Tag ging’s auf die grosse Tageswanderung – unser Highlight des Lagers. Die Route führte uns von der Fiescheralp auf’s Eggishorn über den UNESCO-Höhenweg und schlussendlich auf die Bettmeralp. Wir zogen frühmorgens los, um rechtzeitig mit der Gondel auf der Fiescheralp zu sein. Der dann folgende zweieinhalbstündige Aufstieg war anstrengend. Es gab Regenschauer und Nebel, aber auch ganz viel Sonne. Einige entschieden sich anstelle des Aufstiegs für die Gondel und erreichten das Eggishorn auf diese Weise.

Auf dem Eggishorn angekommen, erwartete uns auch schon die Truppe, welche die Gondel bis zur Endstation genommen hatte. Wir genossen den Blick über den Aletschgletscher und knipsten einige Gruppenfotos. Nach einer kurzen Pause wanderte eine kleinere Gruppe bereits weiter auf dem Höhenweg in Richtung Bettmeralp. Der Grat war steinig und steil. Trittsicheres Wandern und teils Klettern erforderte vollste Konzentration. Der «Höhenrausch» war bei allen zu spüren. Die ganze Route hindurch begleitete uns eine atemberaubende Sicht. Die Freude war bei allen zu spüren – es war ein unvergesslicher Aufstieg.

Die Wanderung war anstrengend. Die Laufzeit betrug gut vier Stunden und alle hatten müde Beine. Die Talabfahrt «bezwangen» wir per Trottinett im Temporausch. Es erforderte nochmals höchste Konzentration für eine unfallfreie Fahrt. Jedoch waren alle ziemlich erschöpft, sodass kein grosses Risiko mehr bestanden hatte, die Fahrt allzu schnell unter die Räder zu nehmen.

Der nächste Tag startete mit schlechtem Wetter, weshalb wir uns entschieden haben, spontan nach Brig zu fahren. Nach einer kurzen Stadttour und der Besichtigung der wichtigsten Spots, ging's ins Brigerbad. Das war ideal für unsere müden Beine, und wir konnten uns alle vom gestrigen Tag erholen. Neben dem Wellnessbereich war auch das Freibad geöffnet, und so bestand die Möglichkeit, das volle Angebot ganztags zu nutzen.

Das letzte Nachtessen im Resort stand bevor. Eingeleitet wurde dieser Abend durch eine «Abschlussrunde». Das Feedback war sehr positiv und für die vielen (neuen) Erlebnisse waren alle Lagerteilnehmenden sehr dankbar. Einige wünschten sich gar, noch länger bleiben zu können. Den Abend beendeten wir mit einem Volleyballspiel, bevor es dann bereits ans Packen ging. Denn am nächsten Tag sollte es wieder zurück in den Freihof gehen.
Für die Rückfahrt fuhren wir über den Furkapass, denn das Bedürfnis, wieder schnellstmöglich in Küsnacht zu sein, war dann doch gross.

Fazit:
Es war für uns das erste Lager, welches wir leiten durften. Die Anspannung, gepaart mit einer grossen Vorfreude, war auch bei uns zu spüren. Die Erwartung an uns war sicherlich gross. Wir hatten das Programm «nur in schriftlicher Form vor uns». Selber waren wir, in einem solchen Rahmen, auch noch nie dort. Natalie war jedoch ortskundig, und so fiel uns einiges einfacher. Die Wanderung führten wir beide selber noch nie durch, weshalb wir nicht wussten, ob diese einfach zu meistern war. Da wir selber den Nervenkitzel auch ein wenig mögen, gingen wir jedoch das Erlebnis einfach an, ohne daran zu zweifeln.
Die Wanderung war sicher das Highlight des Lagers, wobei alle Lagertage auf eine andere Weise toll waren.
Die Woche war vollbepackt mit Programm, dies jedoch aus dem Grund, dass viele Klientinnen und Klienten sehr motiviert waren, aktiv (neue) «Dinge» zu unternehmen. Die Stimmung war im Allgemeinen sehr friedlich, wir lachten viel und genossen die Momente. Bis auf wenige kleine Zwischenfälle, welche durch uns gelöst werden konnten, verlief das Lager nach Plan.
Die Tage für uns als Lagerleitende waren lang und die Nächte ziemlich kurz. Nach dem Lager waren wir ziemlich erschöpft und freuten uns auf das freie Wochenende, um uns erholen zu können.

Vikna Kanesan
Arbeitsagoge, Verantwortlicher AWG,
Ferienlager & int. Sportstunde

«Das gib ich minere Bezugsperson …»

Nicht selten tritt eine KlientIn die stationäre Therapie im Freihof Küsnacht mit Taschen voller ungeöffneter Post an. Auch gehört es manchmal dazu, dass eine neue KlientIn über keinerlei Unterlagen verfügt, weil die gesamte Post jeweils ungeöffnet im Abfall landete … Natürlich gibt es aber auch die glücklichen Fälle, wo bereits eine engagierte Sozialbehörde alles weitgehend geregelt hat.

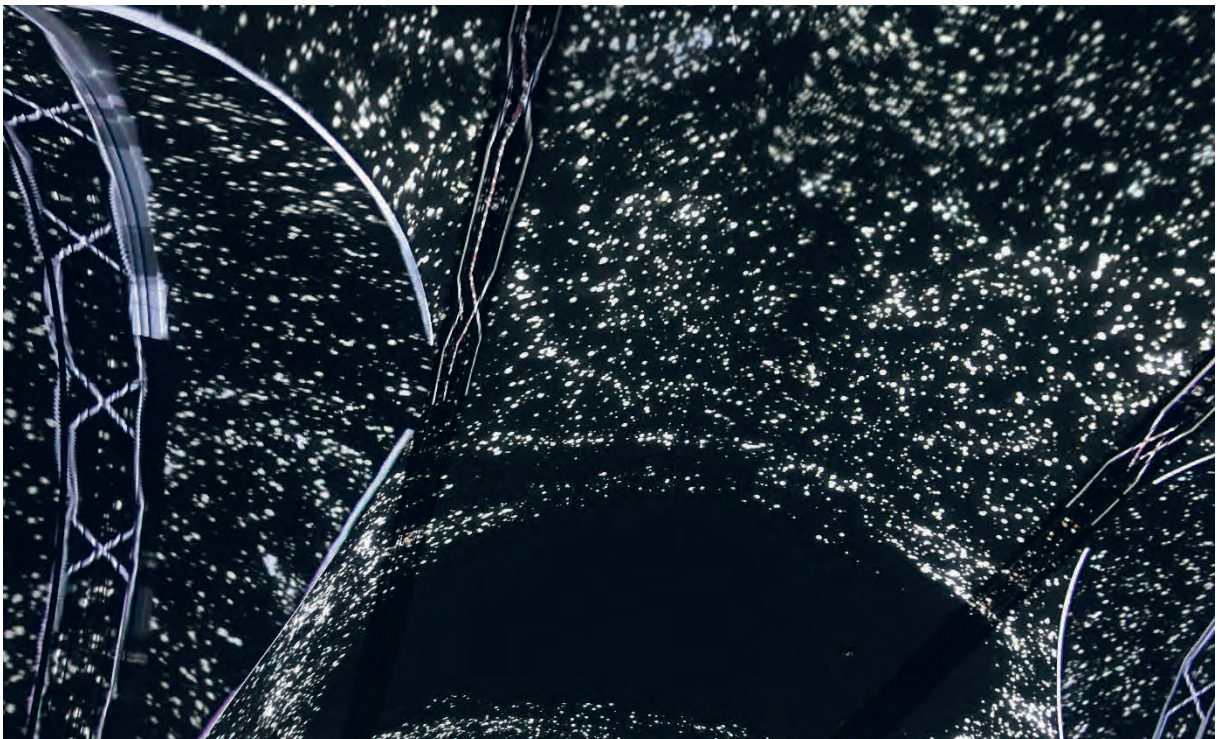
Die Anforderungen der privaten Administration, unser Rechtssystem und das Regelwerk der Bürokratie treiben bekanntlich bereits scheinbar normale BürgerInnen gelegentlich an ihre Grenzen, wobei fachlicher Rat gefordert ist.

Bei Eintritt in den Freihof Küsnacht erfolgt eine detaillierte Erhebung der sozialarbeiterisch relevanten Punkte, und eine Ordnung der vorhandenen Unterlagen wird hergestellt, womit ein Überblick über die anstehenden Themen gewonnen werden kann. Die geschaffene Klarheit und das Wissen um interne Hilfe sorgt bei den meisten KlientInnen bereits für eine Erleichterung und gibt ihnen Zuversicht, zumal praktisch alle KlientInnen «aufräumen», sich von belastenden Faktoren befreien und neue Perspektiven entwickeln wollen.

Über die Jahre hat der Freihof Küsnacht sein sozialarbeiterisches Wissen im internen Betriebshandbuch festgehalten, auf das bei der technischen Abwicklung meist zurückgegriffen werden kann. Die weitaus grössere Herausforderung im Alltag besteht jedoch darin, die Klientel für die Zukunft zu befähigen, ihren administrativen Verpflichtungen weitgehend selbständig nachzukommen. Dabei gilt es, z. B. innere Widerstände, unausgesprochene Ängste und Gefühle von Überforderung oder gar Ohnmacht abzubauen. In einigen Fällen ist, zumindest auf die kommenden Jahre, eine professionelle Begleitbeistandschaft angezeigt, wobei wiederum Vorurteile abgebaut und falsche Gerüchte richtiggestellt werden müssen. Diese direkte Klientenarbeit wird im Freihof Küsnacht hauptsächlich durch das sozialpädagogische Team und die fallführenden Therapeutinnen wahrgenommen. Dabei ist ein wichtiger Teilerfolg erzielt, wenn die Klientel aktiv mit ihren Unterlagen auf das Behandlungsteam zukommt und keine neuen Schulden entstehen.

An dieser Stelle möchten wir uns auch für die gute Zusammenarbeit mit den beteiligten Behörden und Ämtern bedanken.

Beat Stark
Leitung Zentrale & Soziale Dienste
Stv. Geschäftsführer



Arbeitsagogik

Arbeit ist ein zentraler Pfeiler der Identität des Menschen. Arbeit vermittelt Selbstwert, gesellschaftliche Anerkennung und Zugang zu sozialen Kontakten. Sie schafft die Grundlagen für eine selbstbestimmte Gestaltung des Lebens. Partizipation und Integration sind wesentlich an Arbeit gebunden.

Arbeitsagoginnen und Arbeitsagogen unterstützen Menschen mit erschwertem Zugang zur Arbeitswelt. Sie gestalten geeignete Arbeitsarrangements, die es den Klienten und Klientinnen ermöglichen, trotz Defiziten eine wertschöpfende oder nützliche Tätigkeit auszuüben. Sie begleiten und fördern ihre Klienten und Klientinnen agogisch, damit diese ihre persönlichen, sozialen und beruflichen Kompetenzen nutzen und erweitern können – und so befähigt sind, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Sie bieten ihnen auf ihrem Weg der (Re-) Integration in die Arbeitswelt Beratung und Unterstützung an.

«Durch die Akquise im Ersten Arbeitsmarkt entsteht ein dualer Auftrag.»

Im Freihof Küsnacht ist das Angebot der Arbeitsagogik Bestandteil des Konzepts mit dem Ziel, einerseits eine (Re-)Integration in den regulären Arbeitsmarkt zu ermöglichen und andererseits therapeutische Inhalte auf einer realitätsnahen Ebene umzusetzen.

Die Gestaltung der Arbeitsbeziehung hängt von den beruflichen, persönlichen und sozialen Kompetenzen der Klienten und Klientinnen sowie von deren Bedürfnissen und Ressourcen ab. Die Arbeitsagoginnen und -agogen erfassen diese und legen darauf basierende Ziele fest. Konkrete Ziele können dabei die Steigerung von Ausdauer und Konzentration, das Erkennen von Arbeitsabläufen und Zusammenhängen, das Einbringen eigener Stärken oder das Annehmen von Lob und Kritik sein.

Uns ist es ein Anliegen, dass unsere Klienten und Klientinnen in einem realitätsnahen Umfeld Arbeitserfahrungen sammeln, erproben und so ihre Fähigkeiten erweitern können. Aus diesem Grund akquirieren unsere dienstleistungsorientierte Werkstatt- und Produktionsbetriebe im Ersten Arbeitsmarkt Aufträge, stellen eigene Produkte her und übernehmen den internen Liegenschaften- und Gartenunterhalt. Die Arbeitsagogik kennt zwei gleichberechtigte, voneinander abhängige Kernaufgaben, die oft ein Spannungsfeld bilden: Einerseits die betriebliche, termin-, qualitäts- und kundenorientierte Produktion/Dienstleistung mit ihren betriebswirtschaftlichen Kriterien, und andererseits die Entwicklung der Klientel bezüglich beruflicher, sozialer und persönlicher Kompetenzen. Ziel ist es, die persönliche Autonomie zu fördern, um ein möglichst selbstbestimmtes, eigenständiges Leben führen zu können. In der Regel geht es entweder um (Re-) Integration in ein aktuelles oder zukünftiges persönliches, soziales und berufliches Umfeld oder um eine dauerhafte, stabile und konstante Tätigkeit an einem geschützten Arbeitsplatz.

Beatrice Betschart
Leitung Arbeitsagogik
& Supported Employment

Projekt «Feuersäule»

Ich durfte für eine Kundin eine Feuersäule machen. Dafür kam die Kundin extra in die Werkstatt, um mit uns ihre Wünsche bezüglich des Musters zu besprechen.

Wenn man eine Feuersäule macht, ist der erste Schritt das Einzeichnen der Form oder der Schrift, von dem was ausgeschnitten wird. Dies kann man gut mit einem Bleistift machen. Um ein gutes Resultat zu erhalten, arbeiten wir mit Papier- oder Kartonvorlagen. Danach wird das Eingezeichnete mit dem Plasmaschneider ausgeschnitten. Das Schwierige daran ist, dass ich bei runden Formen keinen «Anschlag» habe, wo ich nachfahren kann, oder wenn man kleine Muster ausschneiden muss. Bei geraden Linien nehme ich mir einen «Anschlag» zur Hilfe. Habe ich alle Formen ausgeschnitten, werden die Seiten im 90-Grad-Winkel abgebogen, so dass am Schluss ein Viereck entsteht. Dieses Viereck gibt mir die Grösse für den Boden vor, den ich als Nächstes zuschneiden muss. Habe ich alle Einzelteile beisammen, muss alles verschweisst werden. Und als letzter Arbeitsschritt wird die Feuersäule dann noch mit einem Lappen geputzt, bevor wir sie dem Kunden übergeben.

Ich nehme auch Ihre Wünsche gerne entgegen. ☺

KlientIn stationäre/teilstationäre Therapie

Küsnacht

Interview mit einem Teilnehmer der Arbeit & Integration zum Thema «Passion vs. Obsession» – Fussball und Arbeit

Was ist deine Passion?
Schon immer Fussball.

Wann hast du mit Fussball begonnen?
Ich habe mit Fussball in Afrika begonnen. Wenn ich mich so zurückerinnere, begann ich mit vier Jahren. An der Elfenbeinküste spielen alle Jungs Fussball.

Welcher war dein erster Verein?
Ich kam mit 13 Jahren in die Schweiz. Ab 14 durfte ich dann bei GC U15 Junioren spielen.

Wie lange hast du bei GC gespielt?
Bis ich 17 Jahre war. Für die U17 war ich aber zu klein. Deshalb wechselte ich zum FC Red Star und spielte dort drei Monate. Jetzt spiele ich bei YV Juventus in der 3. Liga.

Warst du schon mal für eine längere Zeit verletzt?
Zum Glück nicht.

Was ist dein Ziel?
Ich möchte weiterhin Fussball spielen. Toll ist, wenn ich das in der 1. Mannschaft bei YV Juventus tun könnte oder bei Lausanne.

Hast du einen Traumverein?
Ja, Manchester United. Wenn ich mal in Old Traford spielen könnte, würde ein Traum in Erfüllung gehen.

Was ist deine Obsession?
Ich bin besessen davon, dass ich noch keine Ausbildungsstelle gefunden habe. Deshalb wäre es schön, wenn es mit dem Fussball klappen würde.

Falls es mit der Fussballkarriere nicht klappt, was würdest du gerne arbeiten?
Mich würden die Berufe Logistiker und Maler interessieren.

TeilnehmerIn Arbeit & Integration

Interview mit einem Teilnehmer der Arbeit & Integration

Wie würdest du deinen Arbeitstag in der A&I beschreiben?
Ich habe eine Beschäftigung und einen Ort, an dem man mich vermisst, wenn ich nicht auftauche. In letzter Zeit schleife ich etwas viel, was aber an der Jahreszeit und am Corona liegt. Ansonsten helfe ich bei Umzügen, Gartenarbeiten oder Entsorgungen mit. Ich führe Gespräche mit meiner Bezugsperson und erhalte Unterstützung bei meinen Anliegen.

Hast du in der Zeit in der A&I etwas Neues gelernt? Oder konntest du dein Wissen vertiefen?
Ich habe gelernt, dass ich etwas ändern muss, da ich sonst nicht weiterkomme. Zudem weiss ich nun, wie ich einen Rasenmäher bedienen muss und dass es nicht immer so leicht ist, wie es aussieht. Zudem wird von mir verlangt, dass ich mitdenke und auch mal selber eine Lösung finde.

Gibt es Arbeiten, welche dir mehr Spass machen als andere? Wenn ja, welche und wieso?
Ich öle gerne, da danach das Holz zum Glänzen kommt. Die Aussenaufträge mache ich auch sehr gerne. Man ist draussen, in Bewegung, die Zeit vergeht schnell und man arbeitet im Team.

Was hat sich durch die Teilnahme bei dir verändert?
Ich bin erwachsener geworden und habe gelernt, dass ich etwas verändern muss, um weiterzukommen. Zudem gelingt es mir heute, in den Gesprächen mit meiner Bezugsperson auch mal etwas kritisch zu betrachten und über meine Vergangenheit zu sprechen, obwohl mir dies nicht leichtfällt.

Was denkst du, würdest du machen, wenn du keine Tagesstruktur in der A&I hättest?
Ich kann es mir nicht mehr vorstellen, den ganzen Tag zuhause zu sitzen oder zu liegen und zu gamen, obwohl ich dies immer noch gerne mache.

TeilnehmerIn Arbeit & Integration

Bienenwachstücher

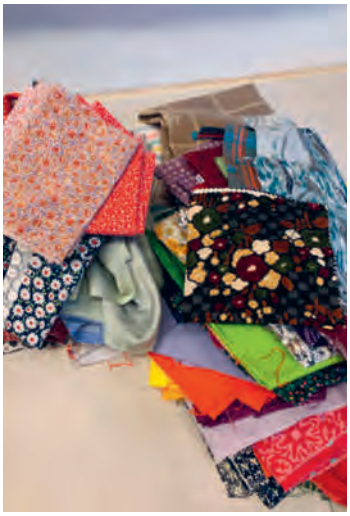
Für die «Jahresprodukte» durfte ich Bienenwachstücher herstellen. Wir haben von einem Innenarchitekten viele kleine Stoffe bekommen mit verschiedenen Mustern.

Zuerst habe ich die Stoffstücke in drei Formate geschnitten: 30x30 cm, 20x20 cm und 12x12 cm. Die Stoffstücke habe ich jeweils mit einer Mass-Schablone zugeschnitten, denn es muss genau sein. Von Auge aus muss die Schablone in die verschiedenen Muster eingepasst werden. Dabei ist z. B. darauf zu achten, dass keine Muster oder Sujets abgeschnitten sind. Je nach Muster ist das manchmal etwas schwierig.

Um die Stoffstücke mit Bienenwachs einzustreichen, musste ich alles genau nach Rezept vorbereiten. Ich habe die Bienenwachspastillen in einem Gefäss abgewogen und in einem heissen Wasserbad schmelzen lassen. Das Stoffstück habe ich auf einem Backpapier ausgelegt und mit dem flüssigen Bienenwachs eingepinselt. Das Wachs muss mit dem Pinsel sehr gut verteilt und eingestrichen werden, da Wachs an der Luft sehr schnell trocknet und hart wird. Danach kommt ein zweites Backpapier auf das Stoffstück und wird mit dem Bügeleisen eingebügelt, damit sich das Wachs in die Stofffasern verteilt und einlegt. Nach dem Bügelvorgang muss das Stoffstück vom Backpapier gelöst werden und zum Trocknen auf ein neues Backpapier ausgelegt werden.

Als letzter Arbeitsschritt werden die Bienenwachstücher von überflüssigem Wachs und Fäden an den Rändern gesäubert.

TeilnehmerIn Arbeit & Integration



Bienenwachstücher einer TeilnehmerIn des Arbeits- & Integrationsprogramms

Beruflich Fuss zu fassen, ist schwierig, wenn man keinen Boden unter den Füssen hat

Im Arbeitsmarkt Fuss zu fassen ist nicht nur ein viel gehegter Wunsch, sondern auch Ziel in der Therapie oder bei Teilnehmenden des Arbeits- und Beschäftigungsprogramms des Freihofs Küsnacht.
Wie aber bereite ich mich vor, wenn ich seit Jahren keiner regelmässigen Arbeit mehr nachgegangen bin? Wie «fülle» ich meine Lücken im Lebenslauf? Was erzähle ich bei einem Vorstellungsgespräch, wenn Fragen zu meiner Vergangenheit oder meiner aktuellen Situation gestellt werden? Berichte ich von meiner Sucht oder meinen Vorstrafen? Wie schaffe ich es, dass mein Bewerbungsdossier nicht gleich aussortiert wird?

Neben diesen ganz praktischen Fragen sind es oft aber auch Unsicherheiten, die im Rahmen der Stellensuche aufkommen. Wer will denn schon einen Süchtigen, eine Kriminelle, einen ohne Erfahrung oder eine ohne Berufsausbildung einstellen? Kann ich überhaupt mithalten und den Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt gerecht werden? Was, wenn ich Fehler mache? Was, wenn nach dem Feierabend ein Bier in geselliger Runde getrunken wird und ich «Nein» sagen muss?

Die gute Nachricht vorweg: Es ist nicht unmöglich, eine Anstellung zu finden! Nein, es ist möglich, aber es braucht Wille, Zeit und Durchhaltevermögen. Und ja, Unsicherheiten gehören genauso zum Bewerbungs- und Integrationsprozess wie Absagen, Misserfolge und Chancen.

Ohne Sozialkompetenzen keine berufliche Integration

Wer die Werte, Normen und Gepflogenheiten auf dem Arbeitsmarkt nicht kennt, hat schlechte Chancen. Aus diesem Grund werden Sozialkompetenzen während der Therapie und bei der Arbeit in den internen Werkstatt- und Produktionsbetrieben resp. im Arbeits- und Integrationsprogramm vermittelt, trainiert und eingefordert.

Arbeit in den internen Werkstatt- und Produktionsbetrieben des Freihofs Küsnacht

Im Rahmen der Therapie oder der Teilnahme im Arbeits- und Integrationsprogramm arbeiten die Klientinnen und Klienten in einem strukturierten und realitätsnahen Arbeitsalltag. Regelmässiges Aufstehen, Pünktlichkeit, Einhalten von Vorgaben, sozialkompatibles Verhalten werden ebenso trainiert wie Frustrationstoleranz, Durchhaltevermögen, Leistungsfähigkeit, Teamfähigkeit, Umgang mit Vorgesetzten und Verantwortungsübernahme. Alles Qualitäten, welche im Berufsleben gefordert sind. Klar, mit Pünktlichkeit beispielsweise erhält man noch keine Stelle, aber man behält sie.

Die Aufträge kommen aus der Privatwirtschaft, weshalb Qualitätsansprüche bestehen, Termine eingehalten werden müssen und Kundinnen und Kunden, Firmen oder Gemeinden zufriedenzustellen sind.

Die Arbeitsfelder im Freihof sind vielfältig: Garten-, Gartenbau- und Umgebungsarbeiten, Neophyten-Bekämpfung und Bachbettreinigungen, Abbrucharbeiten, Entsorgungen, Umzüge und Transporte, Holz-, Restaurations- und Schreinereiarbeiten, Spritzwerkaufträge, Feuersäulen-Produktion, aber auch Kreativarbeiten wie Kartenproduktion, Nähatelier, Herstellung von Gebrauchs- und Deko-Gegenständen sowie die internen Unterhalts- und Reinigungsarbeiten oder die Mittagsküche.

Die Arbeit wird angeleitet und begleitet von Arbeitsagogen. Es wird Wissen vermittelt, die Klientinnen und Klienten an Klein- und Grossmaschinen geschult und Fähigkeiten oder Einschränkungen werden berücksichtigt. Bei Kundenaufträgen vor Ort erhalten die Klientinnen und Klienten direktes Feedback zu ihrer Arbeit, und Lob wird erfahrungsgemäss häufig erteilt. Unsere Kundschaft ist zufrieden,

Bewerbungscoaching

Unangemessenes Verhalten bleibt nicht ohne Rückmeldung, einerseits weil es unangebracht ist, andererseits weil es hinderlich bei einer angestrebten beruflichen Integration ist resp. sein wird.

Ohne Bewerbungsdossier geht es nicht
Die Zeiten, wo man einfach bei einem Arbeitgeber aufkreuzt und um eine Stelle fragt, sind vorbei. Ein vollständiges, aktuelles und ansprechendes Bewerbungsdossier und ein Bewerbungsschreiben sind heute «Standard». Und nicht selten werden ein Strafregister- und/oder Betreibungsregisterauszug gefordert.

Im internen Bewerbungscoaching wird zusammen mit den Klientinnen und Klienten das Bewerbungsdossier erstellt. Nicht selten ist dabei Ideenreichtum gefragt. Auch unsere Bewerbungscoaches können nicht zaubern, aber sie können individuelle und gute Lösungen finden. Erstellt werden der Lebenslauf, das Dossier und Bewerbungsschreiben von den Klientinnen und Klienten selbst, da sie später eigenständig Anpassungen vornehmen können sollen. Aber natürlich wird Unterstützung geboten und entsprechendes Wissen vermittelt.

Bewerbungscoaching
Sämtliche Klientinnen und Klienten haben die Möglichkeit, das interne Bewerbungscoaching wahrzunehmen. Der Inhalt richtet sich nach dem Bedarf und dem Ziel der KlientIn. Es werden Bewerbungsdossiers und -schreiben erarbeitet, (neue) berufliche Wege gesucht und gefunden, Interessen und Möglichkeiten geklärt, Bewerbungsstrategien festgelegt, Finanzierungsfragen geklärt, Aus- und Weiterbildungen evaluiert, Lehrstellen gesucht, Vorstellungsgespräche geübt und individuelle Fragen und Unsicherheiten zum Thema gemacht. Insbesondere für weiterführende berufliche Abklärungen wird mit dem BIZ Meilen zusammengearbeitet.

Supported Employment
Zusammen mit der internen Fachperson werden die erarbeiteten (re-)integrativen Schritte umgesetzt oder durch diese begleitet. Schnupper- oder Praktikumsstellen werden gesucht, externe Arbeitstrainings aufgegleist und begleitet, Lehrstellen, Temporär- oder Festanstellungen gefunden. Nicht selten spielen dabei das persönliche Gespräch mit einem Arbeitgeber, unser gutes Netzwerk und die bestehenden Kontakte zum lokalen Gewerbe und den Arbeitgebern eine wichtige Rolle. Manchmal sind kleine «Türöffner» und «Vitamin B» hilfreich, manchmal sind sie aber auch nicht nötig.
Für Arbeitgebende als auch für unsere Klientinnen und Klienten steht eine Ansprechperson auch nach Stellenantritt zur Verfügung.

Zusammenarbeit mit dem lokalen Gewerbe und Arbeitgebern
Der Freihof Küsnacht pflegt einen guten Austausch und Kontakt mit dem lokalen Gewerbe. Nicht nur auftragsbezogene Zusammenarbeiten werden so möglich, sondern beispielsweise auch ein Schnuppern oder Arbeitserprobungen. Und immer wieder wird Hand geboten für Lehrstellen oder auch Festanstellungen.

So schaffen wir den Boden und ermöglichen unseren Klientinnen und Klienten, Fuss zu fassen, ob im regulären oder begleiteten Arbeitsmarkt.

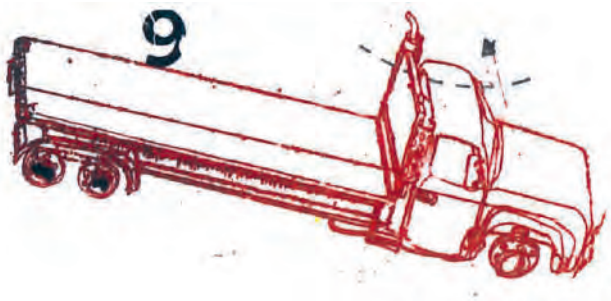
Katja Cangero
Coach & Supervisorin MAS

Kundenauftrag genau betrachtet

Einleitung
Der Freihof Küsnacht bietet ein grosses Angebot an diversen Dienstleistungen an. So erledigen wir unter anderem Schreiner- und Spritzwerkarbeiten, Transporte, Räumungen, Umzüge sowie Aufträge im Gartenunterhalt. Wir führen auch ein Atelier, wo saisonale aber auch ganzjährige Produkte zum Verkauf hergestellt werden. Um aufzuzeigen, welcher Aufwand hinter einem Auftrag steckt, wird nachfolgend der Ablauf eines Umzugs beschrieben.

Kontaktaufnahme/Besichtigung
In der Regel erfolgt die Kontaktaufnahme seitens KundIn per Mail oder telefonisch. Wir tauschen uns über das Anliegen des Kunden aus und vereinbaren bei grösseren Umzügen einen Besichtigungstermin. So können wir der Kundschaft eine Offerte für die besichtigte Arbeit unterbreiten und für uns den effektiven Aufwand abschätzen. So wird also am Besichtigungstermin mit dem Kunden die ganze Wohnung oder das Haus besichtigt und der Zeitaufwand durch uns abgeschätzt. Die freie Kapazität in unserem Auftragskalender wird mit dem Kunden abgeglichen und das Umzugsdatum wird definiert.

Planung/Vorbereitung
Am Umzugstag, bevor der eigentliche Auftrag anfängt, ist das Auto vorzubereiten. Dabei muss an alles gedacht werden, damit es später an nichts fehlt. Eingepackt werden diverse



Decken, kleine Rollwagen und ein Werkzeugkoffer. Aber auch Verbandsmaterial, Feuerlöscher und ähnliches darf nicht vergessen werden. Überraschungen können trotzdem auftreten, und für diese Fälle ist kreatives Denken und Flexibilität gefordert, zumal parallel auch immer noch die Klientel fachlich angeleitet und begleitet werden soll.

Ebenso überlegen wir vorgängig, welche KlientInnen wir am jeweiligen Auftrag mitarbeiten lassen können.
Die Einteilung erfolgt anhand der «Stärken» oder, anders gesagt, anhand der Ressourcen, wie auch unter Berücksichtigung der Interessen der jeweiligen Personen und allfällig bestehender Einschränkungen. Und dann geht's auch schon los.

Bereichsübergreifende Zusammenarbeit
Je nach Aufwand müssen wir bereichsübergreifend zusammenarbeiten, d. h. wir unterstützen uns bei umfangreichen Aufträgen gegenseitig. In diesem Fall wird beispielsweise ein zusätzlicher Gruppenleiter aus einer anderen Abteilung für den Auftrag mit eingeplant. Man bespricht im Team grob, wie viele KlientInnen mitgenommen werden sollen resp. können, welche Fahrzeuge zur Verfügung stehen und welche sich eigenen sowie andere für den Auftrag relevante Informationen.

Regeln

Bei der Durchführung von Kundenaufträgen kommt es neben der fachgerechten Ausführung der Arbeiten ganz entscheidend auch auf das Auftreten und die Wahrung der Umgangsformen an. Die Vermittlung von sozialen Normen und kundenorientiertem Verhalten gehören neben der eigentlichen Arbeitsausführung und der fachlichen Anleitung und Wissensvermittlung zu den Aufgaben der arbeitsagogischen KlientInnen-Arbeit. Aus diesem Grund bestehen beispielsweise unter

anderem folgende Regeln, welche unsere Klientel einzuhalten hat resp. durch uns Arbeitsagogen eingefordert werden:

- Bei der Ankunft beim Kunden wird nicht gleich geraucht. Der Gruppenleiter entscheidet, wann es angebracht ist, eine Rauchpause einzulegen. Ist das Rauchen gestattet, so muss darauf geachtet werden, dass die Zigarettenstummel in einem Aschenbecher oder ähnlichem gesammelt werden und nicht auf dem Boden landen.
- Schriftliche Unterlagen der Kunden sind vertraulich und dürfen von der Klientel nicht eingesehen werden. Ebenso darf nicht in den persönlichen Gegenständen der Kunden gestöbert werden.
- Bei der Ausführung der Arbeiten ist auf Sauberkeit grösste Sorgfalt zu legen. Die Arbeit wird nach Wunsch des Kunden ausgeführt. Jede abweichende Handlung wird zuerst mit dem Kunden rückbesprochen.

Vorgehen

Beim Kunden angekommen, wird zuerst alles Auftragsrelevante besichtigt. Es wird geklärt, welches Umzugsgut es betrifft, um eine Vorstellung zu erhalten, wie wir das Auto beladen müssen, damit möglichst wenig Platz verschwendet wird und wir die Gewichtsvorgaben einhalten können. Haben wir uns alles angeschaut, geht es darum, unser Team ein- und die Klientel zuzuteilen. Hierbei müssen wir Gruppenleiter die Stärken und Schwächen, aber auch eine allfällige aktuell bestehende Thematik der jeweiligen KlientInnen kennen, um sie möglichst ressourcenorientiert arbeiten lassen und anleiten zu können. Kann beispielsweise jemand gut einen Schrank auseinander- und wieder zusammenbauen, übergeben wir ihm auch die Verantwortung. KlientInnen, die noch nicht lange bei uns sind und ihre eigenen Fähigkeiten und Limitationen (noch) nicht kennen, erhalten nach jeder erledigten Aufgabe eine neue, andere Arbeitsanweisung, wobei sie beobachtet und bei Bedarf unterstützt werden. Die Herausforderung besteht darin, es allen «recht» zu machen: Zeitliche Planungsvorgaben einzuhalten, die Kundenzufriedenheit sicherzustellen, der Klientel Arbeiten zu übergeben, die sie gerne machen, aber auch können – und noch schwieriger ist es, alle gleichzeitig zu motivieren und darauf zu achten, dass der Auftrag korrekt und reibungslos ausgeführt wird. Hier ist es wichtig, die «richtigen» Entscheidungen zu treffen, damit die Gruppendynamik nicht gestört wird und alle trotzdem weiterarbeiten.

Kundenzufriedenheit

Die Kundenzufriedenheit ist uns sehr wichtig.

Wir setzen alles daran, dass der Auftrag mit vollster Zufriedenheit umgesetzt werden kann. Bei schwerer Arbeit kann, in seltenen Fällen, jedoch auch mal etwas in die Brüche gehen. Wir kümmern uns jedoch immer um eine Lösung, welche den Kunden zufriedenstellt. Mobiliar z. B. können wir grösstenteils in unserer eigenen Schreinerei fachmännisch reparieren. Schlussendlich ist es uns ein Anliegen, dass die KundInnen aber auch wir mit unserer Auftragsausführung zufrieden sind. Und das gelingt uns überwiegend.

Vladimir Smiljkovic
Arbeitsagoge

Steven Jung
Arbeitsagoge i.A.

Outdoor-Projektwoche

Berghilfe

2020 sollte es ein Alternativprogramm zu unserer alljährlichen erlebnispädagogischen Outdoor-Projektwoche geben, weshalb wir den Kontakt mit der Organisation «Bergversetzer» aufnahmen, welche Hilfsprojekte in der Alpenregion vermittelt. «Bergversetzer» ist ein Gemeinschaftsprojekt der Schweizer Berghilfe und der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für die Berggebiete (SAB).

Unter dem Motto «gemeinsam anpacken in den Bergen» unterstützte der Freihof Küsnacht im vergangenen Herbst eine Bergbauernfamilie in Habkern oberhalb Interlaken (BE).

Idee und Ziel waren: Das Erbringen einer sinnvollen Arbeitsleistung im Team; die Förderung des Gemeinsinns; Begegnungen und Austausch zwischen Tal- und Bergbevölkerung, zwischen Jung und Alt ermöglichen; und ganz generell ein unvergessliches Erlebnis bei der Arbeit in der Natur bieten.

In dieser Projektwoche leisteten wir sehr viel Arbeit und hatten wiederkehrend gute Begegnungen mit der Bevölkerung. Leider meinte es das Wetter nicht ganz so gut mit uns, und so war es an zwei Tagen ziemlich kalt und regnerisch. Nicht so toll für die Arbeit im Freien.

Es gebührt ein grosses Lob der ganzen anwesenden Gruppe für die geleistete Arbeit!

Unsere Arbeit quantifiziert
Wir haben 200 Tonnen in vier Tagen ausgehoben, das sind 11 Tonnen pro Person resp. eine Tagesleistung von 2,7 Tonnen.

Wir produzierten pro Person nur 12 Liter Abfall, sind 55 km vor Ort Auto gefahren, haben 20-mal gegessen und vier Nächte in der Bergunterkunft geschlafen.

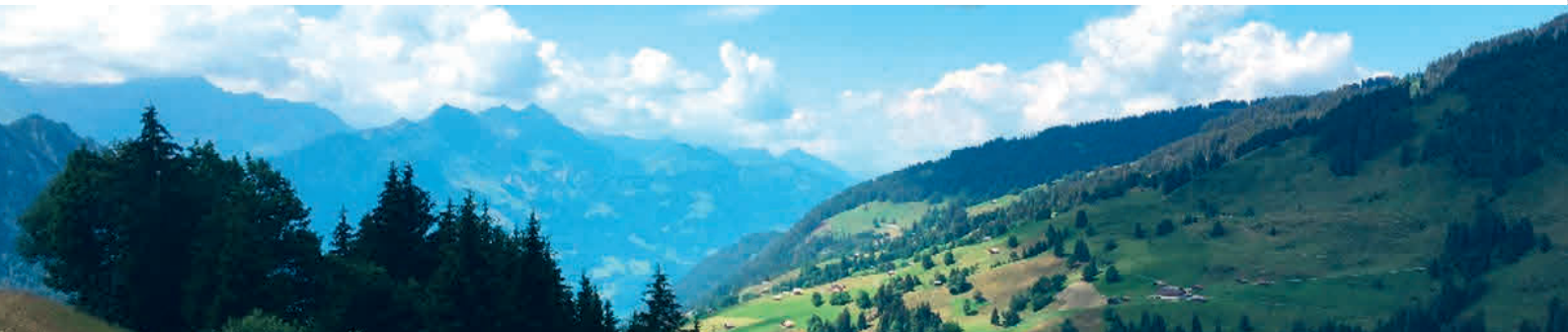
Rückblick
Blicken wir zurück auf das Lager in Habkern, so hatten alle Teilnehmenden immer wieder ein Lächeln auf dem Gesicht. Sie haben neue Erfahrungen und Eindrücke gesammelt und eine andere Welt erlebt. Sie mussten sich in einer neuen Umgebung einfügen und ihren Platz teilweise neu finden. Sie tauschten sich mit der Dorfbevölkerung und den Landwirten aus. Sie haben als Gemeinschaft zunehmend respektvoll zusammengelebt. Es war eine strenge Woche für alle, trotzdem haben wir viele schöne und bleibende Erinnerungen gesammelt und sind mit einem guten Gefühl zurückgekommen.

Falls sie uns unterstützen wollen, könne Sie gerne eine Spende zugunsten unserer Unkosten für dieses Lager überweisen. ☺
Besten Dank!

Freiwillig geleistete Arbeit resp. bewegte Kilos im Kurzüberblick

25 m^3 Aushub	100 t
15 m^3 Steine	50 t
12 m^3 Bergschotter	40 t
15 m Zuggleise	500 kg
15 Stk. Eisenbahnschwellen	4 t
30 Rasengittersteine	1 t
3 x 600 Käseleibe eingesalzen	3,6 t
1 km Abzäunen	
1 km Zäunen	
20 Kuhglocken reinigen	200 kg
288 Personen-Mahlzeiten	150 kg
2 x 110 Liter Abfall	
1000 km Autofahrt insgesamt	

Roman Crivelli
Leitung Bereich Garten, Bau, Umzug und Transporte



Outdoor-Projektwoche

AUSFLUG BUNKER BEATENBERG

Alp-Heubühlen
schneller Weg
ALP HEUBÜHLEN

Outdoor-Projektwoche

BERGHILFE

Bau eines Schranks aus Altholz

Als Leiter des Bereichs Garten, Bau, Umzug und Transporte konnte ich mit dem Projekt «Altholz-Schrank» zur Abwechslung meine Leidenschaft fürs Holz ausleben. Im Rahmen eines eigenen Auftrags «baute» ich mir einen Kleiderschrank. Gleichzeitig nutzte ich diese Arbeit für eine persönliche Maschinenschulung in der Freihof-eigenen Schreinerei.
Der Schrank sollte ausschliesslich aus Altholz entstehen, die genaue Höhe für unsere Altbauwohnung haben, das heisst exakt reinpassen, und vor allem nur 40 cm tief sein. Zudem wollte ich nur geringe Kosten für das Material aufbringen müssen.

Das Material suchte ich deshalb im Abbruch zusammen. Palettendeckel und -aufsätze waren im Freihof vorhanden. Im Limberg, bei einem Landwirt, fand ich alte Kastendecken, Beschläge und Messingstangen. Somit hatte ich das Material für die Front zusammen.
Ich merkte schnell, dass altes Holz sehr «verzogen» ist und es sollte sich herausstellen, dass Alt-Beschläge für Türen Mangelware sind. So entschied ich mich, zusammen «mit» resp. auf Tipp der Freihof-Schreinerei, das Kasteninnenleben aus Dreischichtplatten zu konstruieren und die Türbeschläge sowie die Schubladenhilfen einzukaufen.
So machte ich mich an die Arbeit. Die Palettendeckel, die Aufsätze und die Kassettendecken schnitt ich – meist mit der Handfräse – zu. Diese Kleinmaschine deshalb, da Altholz meist mit vielen Nägeln versehen ist und unsere (Gross-)Maschinen Schaden genommen hätten. Beim Zuschneiden galt es, immer den rechten Winkel zu beachten, was gar nicht so einfach war. Grund dafür ist, wie bereits oben erwähnt, dass Altholz sehr «verzogen» ist.
Im Anschluss wurden die Hölzer gebürstet, wodurch der Dreck entfernt werden konnte und das Holz seinen «Charme» bekam. Ich schliff nur die Kanten und legte die Front des Kastens aus. Es stellte sich heraus, dass die ursprünglich geplante Kastendecke nicht zur «SBB-Optik» passte. Deshalb entschied ich mich, alte Paletten zu verwenden, indem ich diese entsprechend zuschnitt, ebenfalls bürstete und hobelte. In Quadraten wurden sie zur Kastendecke verleimt. Die «SBB-Optik» war somit stimmig. Mein Ziel war zudem, einen einheitlichen Farbton der verschiedenen Hölzer zu erreichen. Dafür nutzte ich zuerst Kaffeesatz und beizte im Anschluss alles mit Kastanienbeize. Danach bürstete ich das Holz nochmals ab und trug Möbelöl auf. Die Optik war perfekt.

Die Dreischichtplatten für das Kasteninnenleben wurden zugeschnitten und später zu vier Kastenteilen mit Lammelo verleimt. Dasselbe Vorgehen ergab sechs Schubladen, womit der «Rohbau» abgeschlossen war.
Die Montage der Schubladenschienen und der Türbeschläge überliess ich den Profis in der Freihof-Schreinerei, welche mir dann auch noch die Sockelleiste zuschnitten.
Diese für mich neue Arbeit machte mir echt Freude und vor allem sehe ich das Resultat jeden Abend beim Einschlafen. Ich bin noch immer zufrieden.
Mein Schwiegervater fand den Schrank so schön, dass er meinte, wir sollten doch ein solches Produkt, im Stile von Ikea-Möbeln mit Bauteilen, lancieren. Ja, das wäre cool, jedoch nicht sehr einfach zu bewerkstelligen. Jedes Altholz hat eben seine Eigenheiten und ein Massenprodukt mit Bauteilen wäre somit eine grössere Herausforderung.
Ein solcher Schrank ist und bleibt ein Einzelstück, denn er hat seine Individualität.
Auf Wunsch können wir im Freihof einen ähnlichen Schrank für Sie produzieren, welcher zwischen CHF 5000 bis CHF 10’000 kosten würde.

Ich wünsche einen schönen Tag mit viel Leidenschaft.

Roman Crivelli
Leitung Bereich Garten, Bau, Umzug und Transporte

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 Küsnacht

- … bietet 16 Klientinnen und Klienten Platz im sozialtherapeutischen Setting sowie 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer Arbeit, Tagesstruktur und Beschäftigung im Arbeits- und Integrationsprogramm
- … arbeitet abstinenzgestützt in der stationären Therapie, gibt kontrolliert Substitutionsmittel ab oder ermöglicht in Einzelfällen auch Settings mit kontrolliertem Konsum
- … 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: Gartenpflege und -unterhalt, Bau und Umgebungsarbeiten, Umzug und Transporte, Produktion, Schreinerei, Spritzwerk, Kreativ- und Werkatelier
- … 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 Wochenstunden Arbeit und Arbeitsmarkttraining sowie internem Bewerbungscoaching erfolgreich in den Ersten Arbeitsmarkt oder in geschützte Arbeitsfelder
- … macht Belastbarkeitstraining in der Arbeit & Integration, bietet eine Tagesstruktur und 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

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