

unterwegs

Was wäre, wenn
mein Problem
von heute auf morgen
einfach verschwunden
wäre?

Die Wunder- frage

Dezember 2019

.....

Arche Burgdorf
Christlich-Sozialtherapeutische
Lebensgemeinschaft



Inhalt

3	Markus Breitenstein Editorial: Autonomie & Selbstbestimmung
4	Neue Gesichter in der Arche
7	Wir gratulieren
8	Lukas Mächler Projektwoche: Ein Projekt zur Stärkung der Ressourcen
10	Erich und Angela Der Weg zum Wunder: «Wunder braucht es immer wieder!?»



Vorstand	
Präsident:	Ulrich von Känel, Geschäftsführer
Vizepräsident:	Erich Joss, Leiter Human Ressource
Kassier:	Thomas Jost, Betriebsökonom FH
Sekretär:	Markus Güdel-Raudonat, Elektroingenieur HTL
Beisitzer:	Stefan Peter, Theologe Peter Zürcher, Werkstattleiter Arche und Maschinenmechaniker Hans Nydegger, Leiter Liegenschaftsservice
Institutionsleitung:	Markus Breitenstein, dipl. Heimleiter HVCH und Sozialpädagoge FH
Konzept / Grafik:	Himmelblau GmbH, Langenthal www.himmelblau.ch
Druck:	Aquaprint GmbH, Bern www.aquaprint.ch

Editorial

.....
Markus Breitenstein
Institutionsleiter



Autonomie & Selbstbestimmung

In diesem «unterwegs» sind Beiträge, die sich am roten Faden «die Wunderfrage» orientieren. Irgendwie passt da der Titel meines Beitrages nicht ganz dazu. Wunder erwarten wir ja von aussen, sie sind Geschenke, manchmal auch unerwartete Lebenswendungen zum Guten.

Was mich von den Beiträgen sehr anspricht ist, dass die betroffenen Menschen nicht einfach eine passive und abwartende Haltung einnehmen. Sie werden aktiv, werden Teil des Wundergeschehens indem sie dem Wunderglauben Raum geben.

Und doch hat die Wunderfrage sehr viel mit Selbstbestimmung und Autonomie zu tun. Anstatt in Passivität zu verharren, einen hoffnungslosen Tunnelblick zu pflegen, kann ich selbstbestimmt meine Wunschliste für mein Leben ausbreiten. Schon dieses selbstbestimmte aktiv werden kann meinem Leben eine lebensbejahende Ausrichtung geben.

Gerade diese lebensbejahende Perspektive hat Jesus Christus den Menschen vermittelt. Hoffnung-Glaube-Liebe, diese drei, Hoffnung die hilft über den Horizont hinaus sehen zu können, Glauben der Gewissheit gibt: «Ich bin zum Leben berufen und es wird gut», Liebe die trägt und mir beisteht.

Die Adventszeit, Weihnachten und der Jahreswechsel kommen in Riesenschritten näher. Frostige Nächte und Eis kratzen am Morgen ist wieder angesagt. Die Natur kommt zur Ruhe.

Eine Zeit in der auch wir uns mit Wünschen, Wundern und Geschenken beschäftigen. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern gesegnete Advents und Weihnachtserlebnisse.

Neue Gesichter in der Arche

.....
**Drei neue Mitarbeiter/innen
und zwei Praktikantinnen
stellen sich vor.**



Erich Wolfensberger

Schalom, ich heisse Erich Wolfensberger und bin seit dem Nationalfeiertag 2019 als neuer Leiter der Sozialtherapie in der Arche. Meine Kennzahlen sind: 56 Jahre alt, 33 Jahre verheiratet mit Monika, 5 erwachsene Kinder, 4 Enkelkinder.

Nach meiner Erstausbildung als Radioelektriker habe ich zuerst einige Jahre in der Elektronikbranche gearbeitet. 1989 ging ich für 4 Jahre ans TDS nach Aarau und habe das Diplom als Sozialdiakon HF erworben. Anschliessend habe ich vor allem in kirchlichen und sozialen Institutionen gearbeitet und mir dabei die Kompetenzen angeeignet, die ich nun in der Arche «gebündelt» anwenden kann.

Ich freue mich auf die Zeit als Archianer und die damit verbundenen Herausforderungen. Ich will mithelfen, dass Archeschiff auf Kurs zu halten und es als einen Ort heilsamer Gemeinschaft weiterzuentwickeln.



Patrizia Ferrari

Mein Name ist Patrizia Ferrari. Ich bin 52 Jahre jung und lebe seit 20 Jahren im Kanton Bern.

Meine Ausbildung als Dipl. Hauspflegerin habe ich in Aarau absolviert. Seit Mitte August bin ich als Mitarbeiterin im Atelier in der Arche in Burgdorf tätig, wo ich ein halbjähriges Praktikum mache.

Es bereitet mir sehr viel Freude und Zufriedenheit mit den Teilnehmenden und dem Betreuungsteam der Arche die Tage verbringen zu dürfen.

Im September habe ich zusammen mit einer Arbeitskollegin den Einstiegskurs im Bereich Arbeitsagogik bei der agogis begonnen. Dieser ist sehr lehrreich, spannend und interessant.

In meiner Freizeit geniesse ich es mit meinem «Gottemeitschi» Jasmine (11 Jahre) Zeit zu verbringen. Wir basteln, spielen Gesellschaftsspiele oder backen zusammen. Zu meinen Hobbys gehört auch das Häkeln von kleinen Tieren oder Deckchen, sowie meine Nase in ein spannendes Buch zu stecken.



Silvia Wampfler

Mein Name ist Silvia Wampfler und ich komme aus Bern. Seit dem 5. August 2019 bin ich als Sozialpädagogin in Ausbildung in der Arche tätig.

Schon immer suche ich den Kontakt mit Menschen. Als allererstes zog es mich deswegen ins Gastgewerbe. Dort absolvierte ich die Koch-, sowie Service-Lehre. Anschliessend absolvierte ich eine körpertherapeutische Ausbildung und war sechs Jahre selbstständig. Zum Sozialen bin ich gekommen, da meine Grossmutter ein eigenes Heim für Beeinträchtigte Frauen geführt hat und ich schon als kleines Kind vor Ort gewesen bin. Diese Zeit war prägend. Heute möchte ich Menschen in ihrem Prozess begleiten können. Dies gibt mir auch immer die Chance, mich weiterzuentwickeln.

In meiner Freizeit ist es mir sehr wichtig, meine Zeit mit der Familie zu verbringen. Ich bewege mich gerne und verbringe viel Zeit in der Natur.



Viviane Moser

Ich bin Viviane Moser, komme aus dem Thurgau und bin 25 Jahre alt. Seit dreieinhalb Jahren wohne ich mit 20 weiteren jungen Leuten in Biel in einer grossen WG. Die letzten drei Jahre habe ich als Detailhandelsfachfrau in einer Papeterie in Biel gearbeitet und dabei meinen Französischwortschatz erweitern können.

In meiner Freizeit bin ich gerne kreativ und mit Menschen zusammen. Ansonsten bin ich auch immer mal wieder in der Küche und backe Kuchen oder Brot. Auch gestalte ich gerne Karten oder mache Musik.

Nun werde ich die nächsten vier Jahre in der Arche Burgdorf verbringen und hier meine Ausbildung zur Sozialpädagogin absolvieren. In den ersten Wochen habe ich viel Neuland betreten, bereits viel Neues gelernt und einiges über die Arche und die Ausbildung erfahren. Nun bin ich gespannt, was die kommenden vier Jahre mit sich bringen werden ...



Nadine Fankhauser

Mein Name ist Nadine Fankhauser. Ich bin 22 Jahre alt und lebe in Burgdorf. In meiner Freizeit mache ich viel Musik, schreibe Poetry Slam Texte und lese gerne. Mit Freunden bin ich gerne in der Natur. Wir gehen auf Trekking Touren, fahren Ski oder lernen surfen. Nach meiner Ausbildung als Fachfrau Betreuung Kind, arbeitete ich zwei Jahre als Gruppenleiterin in einer Kita. Bereits während dieser Zeit reiste ich immer wieder nach Moldawien und half in einem Hilfsprojekt mit. Dort wurde mein Interesse geweckt mich theologisch weiterzubilden und mehr über Gott und die Bibel zu erfahren.

Im Sommer habe ich ein einjähriges Studium in Theologie, sowie mein Praktikum in der Arche im Bereich Hauswirtschaft begonnen. Mit den Teilnehmenden die Arbeiten einzuteilen, sie zu begleiten und Ihre Stärken kennen zu lernen begeistert mich. Ich freue mich auf die bevorstehende Zeit.

Wir gratulieren

.....
A. F.*, ehemaliger Bewohner der Villa Vita, Betreutes Wohnen zu seiner Stelle im ersten Arbeitsmarkt.



A. F.* kam vor sechs Jahren in die Sozialtherapie der Arche Burgdorf. Er arbeitete in der Hauswirtschaft, der Küche, der Schreinerei und dem Sekretariat. Am Anfang war er sehr zurückhaltend. Im Laufe der Zeit konnten wir eine grossartige Entwicklung feststellen. Er sagt er habe in der Arche viel gelernt.

Später wechselte er zur Villa Vita, Betreutes Wohnen und fand eine Stelle in einem Treuhandbüro. Seit dem November 2019 wohnt er selbständig in einer Wohnung. Es war uns eine Freude mit ihm unterwegs zu sein.

* Name von der Redaktion geändert.

Projekt- woche

.....
Lukas Mächler
Betreuer
Sozialpädagoge HF



Ein Projekt zur Stärkung der Ressourcen

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Gerne möchte ich Ihnen über ein Projekt berichten, welches ich im Rahmen meiner Abschlussarbeit für meine Ausbildung zum Sozialpädagogen, in der Arche Burgdorf durchführen konnte.

In meiner Freizeit nutze ich selber gerne verschiedene kreative Mittel, wie zum Beispiel das Malen mit Wasserfarbe oder Specksteine verarbeiten. Ich bin überzeugt, dass solche Aktivitäten diverse positive Wirkungen auf den Menschen haben. So kann das Malen nicht nur Freude bereiten, sondern auch eine entspannende, therapeutische Wirkung haben. Zusätzlich kann

man stolz auf sich sein, wenn man beispielsweise aus einem Speckstein eine glänzende Figur formen kann. Das ist eine Stärkung des Selbstwertgefühles, sowie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Mit diesen Aspekten kam ich auf die Idee, für die Bewohnenden eine Projektwoche zu gestalten, in der sie sich an verschiedenen kreativen Elementen und Aktivitäten beteiligen konnten. Mit Marlene Bigler, welche auch in der Ausbildung zur Sozialpädagogin ist, planten wir unser Projekt. Mir war es sehr wichtig, dass ich nicht meine Ideen umsetzen wollte, sondern dass ich die Bewohnenden im Planungsprozess miteinbeziehen konnte. Deshalb gestaltete ich einen Gruppenabend, an dem wir ein Brainstorming machten, um herauszufinden, welche kreativen Aktivitäten sie am meisten interessieren würden. Wir kamen auf vier Aktivitäten, die an der Projektwoche angeboten wurden. Das Malen mit Musik, Specksteine bearbeiten, Geschichten und Gedichte schreiben und das Bedrucken von T-Shirts.



Für das Malen mit Musik konnte uns Johanna Breitenstein tatkräftig unterstützen, welche als Aktivierungstherapeutin das nötige Knowhow dafür hatte. «Nochmals vielen Dank für deine grosse Unterstützung Johanna!»

Nach einer ausführlichen Planung konnte das Projekt im Januar endlich starten. Wir gestalteten es so, dass an jedem Tag eine Aktivität stattfand, jeweils am Morgen oder am Nachmittag. Die Bewohnenden durften selber entscheiden, an welchen Aktivitäten sie teilnehmen wollten und an welchen nicht. Am Freitagmorgen endete eine spannende, motivierende, humorvolle und auch anstrengende aber erfüllte Projektwoche.

Ein Projekt in diesem Rahmen durchzuführen war für mich eine völlig neue Erfahrung. Es war für mich sehr wertvoll, denn ich konnte unter anderem auch durch die Herausforderungen, welche das Projekt mit sich brachte, viele neue Erkenntnisse gewinnen.

Ich freue mich über das Ergebnis und möchte mich ausserdem an dieser Stelle bei allen Personen bedanken, welche im Projekt sichtbar oder im Hintergrund mitgewirkt und mich persönlich unterstützt haben, was viel zum Gelingen des Projekts beigetragen hat.

Zitate der Bewohner/innen:

«Es gab Aktivitäten, welche man sonst noch nie in der Arche hatten.»
.....

«Ich werde zwei der Aktivitäten in meine Hobbies aufnehmen.»
.....

«Es hat mir gezeigt, dass ich sonst noch was kann ausser arbeiten!»
.....

«Es hat mir sehr geholfen in den Tag zu starten.»

Der Weg zum Wunder

.....
Angela Windlin
Betreuerin Villa Vita

Erich Wolfensberger
Leitung Sozialtherapie



«Wunder braucht es immer wieder!?!»

Eine persönliche Auseinandersetzung mit der LKT (lösungsorientierte Kurzzeittherapie) von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg.

Wie funktioniert das Leben? Raum (Lebensraum: Beruf, Familie, Gesellschaft, Kultur, ...) und Zeit (Tageszeit, Jahreszeit, Epochen, ...) bestimmen unseren Alltag.

Darin leben und bewegen wir uns. Wir gestalten mit, reagieren, erkennen, erleben, bewerten - so entsteht unsere eigene Wirklichkeit (d.h. unsere Sicht der Dinge, unser Verständnis, unsere Werte, unsere Haltung). Das prägt unser Denken, unser Reden und auch unser Handeln.

Wenn nun diese Wirklichkeit über längere Zeit lebensfeindlich ist, dann werden wir krank, bekommen ernsthafte Probleme in unserer Lebensgestaltung, verlieren Sinn und Hoffnung, sehen nur noch «schwarz»! Da kann dann oft nur noch ein «Wunder» helfen! Ein Wunder in Form von Lösungen.

Damit sind die positiven Unterschiede zur aktuellen Wirklichkeit gemeint: Wünsche, Ziele, Ressourcen, Ausnahme in den Problemen, ... das heißt u.a.: wir finden heraus, was noch funktioniert und passt - und tun mehr davon! Wenn etwas nicht funktioniert, lassen wir es bleiben und probieren etwas anderes!

Wir orientieren uns an folgenden Grundsätzen:

- Probleme sind Herausforderungen, die wir auf unsere Art bewältigen können.
- Jedes Leben hat einen positiven Sinn, darum haben wir auch genügend Ressourcen um es zu bewältigen.
- Der (Aus)Weg beginnt mit dem nächsten kleinen Schritt.
- Nichts im Leben ist immer gleich - Ausnahmen zeigen uns mögliche Lösungen.
- Jede Krise ist eine Chance für einen Neuanfang.

Die lösungsorientierte Kurzzeittherapie (LKT) nutzt im besonderen Fragen um die negative Wirklichkeit in eine positive Entwicklung zu führen:

Skalafragen: Wo befindest du dich in Bezug auf die Herausforderung auf einer Skala von 0-10? Eine ehrliche Einschätzung hilft, das bereits Erreichte zu würdigen, eine positive Entwicklung zu definieren, den aktuellen Zustand der Zufriedenheit zu beschreiben.

Ausnahmefragen: Es, das Problem, ist nicht immer «so»! Jede Problemsituation hat seine Ausnahmen - diese sind die Lösungen!

Wunderfrage: Was wäre, wenn das Problem von heute auf morgen einfach verschwunden wäre?

- Wie stellst du dir den darauffolgenden Tag vor, ganz ohne das Problem?
- Woran würdest du als erstes merken, dass das Problem nicht mehr vorhanden ist?



Es kann das Leben grundlegend verändern, wenn wir sogenannte ausweglose Situationen aus einer anderen Perspektive betrachten. Das Glas ist halb voll und nicht halb leer! Genau dafür eignet sich die LKT.

Ich werde erleichtert sein, weil ich nicht mehr an meine Probleme denken muss.

Ich verspüre grosse Freude und auch meine Familie wird sich sehr freuen.

Der Herzschmerz ist weg.

Ich fühle eine grosse Freiheit.

Meine Lebensperspektive ändert sich, ich sehe wieder positive Aspekte.

Ich feiere ein grosses Fest, eine Party, tanze und singe.

Ich werde einen neuen Weg gehen, mir meine Träume erfüllen.

Ich habe keine Sorgen mehr.

Was wäre, wenn das Problem von heute auf morgen einfach verschwunden wäre? Die Wunderfrage ist ein Schlüsselement dazu. Darum habe ich diese Frage der Therapiegruppe gestellt. Zuerst hat sich eine starke Skepsis gezeigt; das wäre ja schön, aber... das ist verständlich, denn schliesslich ist ihre aktuelle Realität eine Andere. Doch immer mehr haben sie sich auf den Gedanken an ein Wunder eingelassen und sich dafür geöffnet, was in einem solchen Fall sein könnte. Oben eine ungeordnete Sammlung der Antworten.



Ich finde das grossartig - solche Gedanken und Gefühle sind die ersten kleinen Schritte in Richtung einer echten Lösung!

«Was wäre wenn?»

Auch wir in der Villa Vita, dem teilbetreuten Wohnen der Arche, haben die Wunderfrage bewegt. Es ist spannend wie eine einzige Frage Träume und Faszinationen hervorholen kann, welche die Körperhaltung und den Ausdruck einer Person von einem Moment zum anderen verändert. Ein Leuchten der Begeisterung wird plötzlich auf den Gesichtern sichtbar und es beginnt zu sprudeln. Da sind am Anfang die Ausführungen noch zaghaf, aber werden nicht selten immer fließender.

Ich könnte mich besser von anderen Menschen abgrenzen, dann wäre ich freier und würde meine eigenen Entscheidungen treffen können. Ich würde in einer eigenen Wohnung leben und hätte einen Job im ersten Arbeitsmarkt, ich hätte auch eine Familie mit eigenen Kindern. Ich würde nicht mehr in einem teilbetreuten Wohnen leben, sondern selbstständig in einer Wohngemeinschaft mit anderen jungen Leuten zusammen. Dort würde Ge-

meinschaft gelebt werden mit regem Austausch. Ich könnte meine Finanzen selbstständig regeln und einteilen. Ich würde Ärztin studieren und in einem Drittweltland karitativ arbeiten oder ich wäre Koch und würde anderen Menschen das Kochen beibringen. Ich würde mit Menschen zusammenarbeiten, welche auch Einschränkungen haben und gemeinsam viel erreichen.

Wunder sind schon viele passiert, dass ich in der Villa Vita lebe und in diesem Rahmen Autonomie und Selbstbestimmung leben kann ist ein Wunder. Mein Ziel ist es, dass ich die Villa Vita einmal verlassen und für mich selber sorgen kann. In dieser Selbstständigkeit möchte ich auch noch genug haben, um andere Menschen, die weniger haben, unterstützen zu können. Wunder brauchen Zeit und Unterstützung von anderen Menschen.

Zitat Villa Vita:

«Hier leben wir das Wunder! Es ist immer wieder schön dabei sein zu können wie Teilnehmer sich ihre Träume verwirklichen.»

Mir hei züglet.

auergattig

Handwärc us dr Arche Burgdorf



«auergattig» i de Arche.

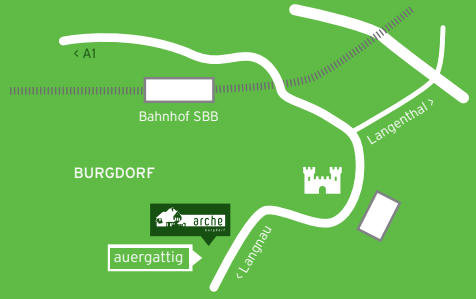
Chömed cho luege was mir tüe näie.
D Produkt chöit dir grad im Atelier choufe.

Oberburgstrasse 8
3400 Burgdorf

T: 034 422 31 58

Öffnigszyte

Mäntig bis Fritig:
9.00 - 12.00 / 14.00 - 17.00



atelier@arche-burgdorf.ch
www.arche-burgdorf.ch





Arche Burgdorf

Christlich-Sozialtherapeutische
Lebensgemeinschaft
Oberburgstrasse 4
CH-3400 Burgdorf

Telefon 034 420 04 60

Telefax 034 420 04 69

info@arche-burgdorf.ch

www.arche-burgdorf.ch