



THEMEN

Bewusst spüren, Abschied nehmen und akzeptieren – dies lernten die Teilnehmer an einem speziell für Menschen im Rollstuhl ausgearbeiteten Trauerseminar, welches im Zentrum Elisabeth stattfand. Mehr dazu auf den Seiten 2 und 3.

«Ich freue mich jeden Morgen auf meine Arbeit»,
sagt Vanessa Flückiger. Lesen Sie im Interview auf Seite 4, weshalb sie ihre Arbeit so mag.

Mit Ihrer Spende helfen Sie MS-Betroffenen.

Informationen dazu auf Seite 4.





EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Für mich, als MS-Betroffene, ist das Zentrum Elisabeth, wo ich immer wieder meine Ferien verbracht habe, vorübergehend meine zweite Heimat geworden. Ich betrachte dies als Privileg, zumal das Konzept des Zentrums nicht auf stationäre Gäste ausgerichtet ist. Als ich vor zwei Jahren nach einem Ferienaufenthalt nach Hause kam, konnte ich keine Treppenstufe mehr ohne Hilfe bewältigen; das machte Angst. Bis zu jenem Zeitpunkt konnte ich dank meinem Elektrorollstuhl immer noch allein leben und für mich sorgen. Nun war auf einmal alles anders. Mir war sofort klar: Im Haus kann ich nicht mehr bleiben. Da kam mir – wie konnte es anders sein – das Zentrum Elisabeth in den Sinn, wo ich schon so viele schöne Ferienwochen verbracht habe. Auf meine Anfrage hin, bekam ich schon bald den freudigen Bescheid, dass man ausnahmsweise bereit sei, mich für eine längere Zeit aufzunehmen.

Wir MS-Betroffenen sind darauf vorbereitet, dass wir immer wieder ein kleines Stück von unserer Gesundheit und damit letztlich auch von unserer Freiheit hergeben müssen. So musste ich nun auch vom Baselbiet Abschied nehmen, was mir keineswegs leicht fiel. Aus heutiger Sicht kann ich aber mit grosser Zufriedenheit feststellen, dass ich die richtige Entscheidung getroffen habe. Besonders freut mich, dass ich im Zentrum regelmässig altbekannte MS-Betroffene antreffe, die hier ihren Erholungsurlaub verbringen.

Dem ganzen Haus mit den lieben, vertrauten Menschen, die mit ihrer Hilfsbereitschaft jeden Tag für unser Wohl sorgen, gehört ein grosses Dankeschön.

Ruth Hauswirth

Ruth Hauswirth
MS-Betroffene

Trauerseminar im Zentrum Elisabeth: Bewusst spüren, Abschied nehmen und akzeptieren

Beim Wort «Trauer» denken wir meistens zuerst an den Tod. Doch Trauer stellt sich in jeder Situation ein, die mit schmerzlichem Verlust zusammenhängt: Auch unheilbar Kranke empfinden tiefe Trauer, weil ihnen ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und in vielen Fällen ihre Selbstständigkeit genommen wurde. Im Trauerseminar, das vom 16. bis 20. Februar 2009 für körperlich behinderte Menschen im Zentrum Elisabeth stattfand, lernten die Teilnehmer, wie sie ihrer Trauer begegnen können.

Als Monika Leuenberger, die Leiterin des Zentrums Elisabeth, in einem zufälligen Gespräch mit dem Theologen und Trauerbegleiter Peter W. Ochsner dessen interessante Arbeit kennenlernte, hatte sie sofort das Gefühl, dass die Trauerseminare, die er anbietet, auch für viele ihrer MS-betroffenen Gäste hilfreich und wichtig sein könnten. «Von Trauer ist meist dann die Rede, wenn es um den Tod eines nahestehenden Menschen geht. Doch es gibt sehr viel mehr Gründe, die uns traurig machen und uns Trauer empfinden lassen. Dazu gehört auch der Verlust der Gesundheit. Deshalb kam ich während meiner Unterhaltung mit Herrn Ochsner sehr schnell zu dem Schluss, dass wir unter seiner Leitung im Zentrum Elisabeth ein Trauerseminar für MS-betroffene Menschen anbieten würden. Und ich bin sehr froh, dass dieses Angebot Anklang gefunden hat und wir das Trauerseminar im Februar durchführen konnten», sagt Monika Leuenberger.

Reden alleine hilft kaum weiter

Einer der ersten Teilnehmer, der sich zum Trauerseminar anmeldete, war Niklaus Schubert. Der MS-betroffene Pfarrer kannte die Arbeit von Peter Ochsner und hatte ihn schon vor Jahren ermutigt, ein Trauerseminar für Menschen mit körperlicher Behinderung auszuarbeiten und zu organisieren. «In unserer Gesellschaft verstehen Menschen unter Trauerarbeit meistens, dass die Trauer mit psychologischer Hilfe bewältigt wird. Doch das war nicht das, was ich brauchte. Ich habe derartige Trauerseminare besucht, aber ich merkte schnell, dass es mir nicht half, nur über meine Trauer zu reden.

Ich wusste, dass Peter Ochsner Trauerseminare anbietet, die auf dem Wissen und den Erkenntnissen des griechischen Trauerforschers Jorgos Canacakis basieren und die darauf ausgerichtet sind, Abschied zu nehmen und den Verlust zu akzeptieren. Ich habe Herrn Ochsner schon vor langer Zeit darauf angesprochen, dass ich auch gerne an einem solchen Seminar teilnehmen möchte, doch bis er das Konzept auch für Menschen mit körperlicher Behinderung anbieten konnte, vergingen einige Jahre. Das hat damit zu tun, dass in den Trauerseminaren Bewegung und das Spüren des Bodens unter den Füßen eine wichtige Rolle spielen. Somit bedurfte es einiger Anpassungen, damit auch Menschen im Rollstuhl von diesem Umgang mit der Trauer profitieren konnten», erzählt Niklaus Schubert.

Bewegen statt in Trauer erstarren

Weshalb es so wichtig ist, sich zu bewegen und den Boden unter den Füßen zu spüren, wird im Gespräch mit Peter Ochsner klar: «In meinen Trauerseminaren geht es nicht um das vielzitierte «Bewältigen der Trauer» und um das «Loslassen», wenn man einen schmerzlichen Verlust erlitten hat, sondern letztendlich darum, der Realität ins Auge zu schauen und den Verlust zu akzeptieren. Die Bewegungsübungen zur Musik sollen dabei helfen, Schwingungen im Körper auszulösen und diese auch zuzulassen, um nicht starr vor Schmerz zu werden und um zu verhindern, letztendlich in Trauer zu erstarren. Statt uns mit dem ganzen Körper zu bewegen, haben wir bei unseren Übungen im Zentrum Elisabeth versucht, den rhythmischen Takt der Musik in uns aufzunehmen und z.B. mit den Armen oder den Fingern leicht mitzuschwingen. Auch das bewusste Wahrnehmen des Bodens ist sehr wichtig: Die Trauernden spüren zum einen, dass sie von der Erde getragen werden, und zum anderen hilft diese Wahrnehmung enorm dabei, nicht vor der Trauer davonzulaufen, denn das Davonlaufen, Loslassen oder Bewältigen ist der falsche Weg, mit Trauer umzugehen. Dass diese Ansätze so weit verbrei-

tet sind, liegt in der Trauerunfähigkeit unserer Gesellschaft begründet. In unseren Seminaren versuchen wir deshalb nicht «davonzulaufen», sondern uns der Trauer zu stellen. Im Zentrum Elisabeth haben wir diese Übungen angepasst: Die Teilnehmer sollten sich so fest wie möglich darauf konzentrieren, ihr eigenes Gewicht im Rollstuhl wahrzunehmen. Auch so kann man nachspüren, dass man von der Erde getragen wird.»

Sich von der Trauer führen lassen

Kurz zusammengefasst lassen sich die Phasen, durch die das Seminar die Trauernden begleitet, so umschreiben: Die Teilnehmer gehen klar strukturiert und geführt genau den Weg, den die Trauer die betroffenen Menschen auf ganz natürliche Weise führen möchte – den Weg vom passiven Verlust bis zu dem Punkt, an dem aktiv Abschied genommen werden kann. Das Abschiednehmen erfolgt dann zu einem Zeitpunkt, an dem man innerlich dazu bereit und auch überzeugt ist, dass genau dieses Abschiednehmen richtig und gut ist. Nur so kann der Verlust schliesslich akzeptiert werden, und das ist das Ziel. Dagegen gerät in unserer Gesellschaft die Trauer meistens früher oder später ins Stocken und stagniert

schliesslich und bringt den ganzen Menschen zum Erstarren.

Rundum empfehlenswert

Niklaus Schubert realisierte schon während des Seminars die positive Wirkung der Übungen. Zwei Monate danach bestätigt er dies nochmals: «Inzwischen sind einige Wochen vergangen, und obwohl ich es sofort gespürt habe, kann ich es heute noch zusätzlich bekräftigen, dass mir das Seminar wirklich etwas gebracht und sehr gut getan hat. Ich kann nur jedem, der traurig ist und Trauer in sich trägt, eine Teilnahme empfehlen.» Und er fügt an: «Ich hatte mich schon mehrere Male bei anderen Einrichtungen erkundigt, ob nicht ein Trauerseminar nach dem Konzept von Jorgos Canacakis durchgeführt werden könnte, doch da wurde nicht näher auf meinen Vorschlag eingegangen. Im Zentrum Elisabeth dagegen wurde diese Idee sofort mit Begeisterung aufgenommen und schnell und unkompliziert umgesetzt. Ich war übrigens zum ersten Mal in Walchwil, doch ich habe gleich gespürt, dass hier den MS-Betroffenen sehr viel mehr gegeben wird als «nur» Pflege und medizinische Versorgung. Hier fühlt man sich rundum wohl – mit Leib und Seele.»



Peter Ochsner-Bolt und seine Frau RosaMaria Bolt Ochsner haben das Trauerseminar im Zentrum Elisabeth durchgeführt.

«Ich freue mich jeden Morgen auf meine Arbeit»

Frau Flückiger, wie kamen Sie zu Ihrer Arbeitsstelle im Zentrum Elisabeth?

Vanessa Flückiger: Das war eigentlich Zufall – ein sehr glücklicher Zufall! Ich bin gelernte Hotelfachassistentin und habe zuvor in einem Restaurant gearbeitet. Eine Kollegin, die damals studierte und in den Semesterferien im Sommer 2007 im Zentrum Elisabeth gearbeitet hatte, schwärmte mir von ihrem Ferienjob vor: Sie war begeistert von den Menschen – von den Gästen und von ihren Arbeitskolleginnen. Sie hat schnell gemerkt, dass ich mich sehr für ihre Erzählungen und für die Menschen im Zentrum interessiert habe. Und als es hiess, dass kurzfristig eine 60-Prozent-Aushilfe für zwei Wochen gesucht wurde, hat sie mir davon erzählt. Sie meinte noch, es wäre doch schön, wenn wir zusammen im Zentrum Elisabeth arbeiten würden. Ich war begeistert. Nach einem kurzen Vorstellungsgespräch nahm ich den Aushilfsjob an. Ich fühlte mich sofort wohl, und nach den zwei Wochen fiel mir der Abschied schwer. Leider gab es

damals keine längerfristige Stelle zu besetzen, trotzdem habe ich meine Bewerbungsunterlagen abgegeben. Zufällig wurde kurz darauf eine passende Stelle frei, und ich wurde angefragt.

Sie arbeiten hauptsächlich an der Rezeption, Sie haben aber noch andere Aufgaben.

Vanessa Flückiger: Wie alle meine Arbeitskolleginnen springe ich dort ein, wo jemand gebraucht wird, also auch im Service oder auf der Etage. Da ich in der Nähe wohne, helfe ich auch gerne ausserhalb meiner Arbeitszeit aus – zum Beispiel, um die Gäste mit dem Bus ir-



Vanessa Flückiger arbeitet mit Begeisterung im Zentrum Elisabeth.

gendwohin zu bringen oder abzuholen. Der Bus ist mit einer Rampe ausgestattet, damit die Gäste einfach und sicher mit dem Rollstuhl hinein bzw. wieder nach draussen gelangen. Ich geniesse den Kontakt mit den MS-betroffenen Menschen, und ich bewundere sie für ihre Zufriedenheit, ihre Fröhlichkeit und ihre positive Ausstrahlung – es tut richtig gut, hier zu sein.

Was hat Sie damals bewogen, so spontan Ihre Bewerbungsunterlagen abzugeben und sich nach der Anfrage so rasch für ihre neue Arbeitsstelle zu entscheiden?

Vanessa Flückiger: Wie gesagt: Ich habe mich sofort wohl gefühlt, und ich habe keine Sekunde gezögert als mir die Stelle angeboten wurde. Seit Oktober 2007 arbeite ich nun im Zentrum Elisabeth. Das war die absolut richtige Entscheidung, denn das ganze Umfeld – die Gäste und die Kolleginnen im Team – könnten besser nicht sein. Ich freue mich jeden Morgen auf meine Arbeit.

PFLEGEFONDS FÜR MS-BETROFFENE

Unbelastete Erholung für MS-Betroffene – helfen Sie mit!

MS-betroffene Menschen, die im Rollstuhl sitzen, sind auf Pflege und Betreuung angewiesen. Das sehen auch die Krankenkassen so und decken die Pflegekosten, die die Spitex für ihre Hausbesuche verrechnet. Doch auch in den Ferien können sehr viele MS-Betroffene nicht auf Pflege und Betreuung verzichten. Und da im Zentrum Elisabeth Betroffene ihre Ferien verbringen, ist ein kompetentes Pflege- und Betreuungsteam rund um die Uhr anwesend. So können sich die zum Teil sehr schwer MS-betroffenen Gäste während ihres gesamten Ferienaufenthaltes absolut sicher fühlen. Da die anfallenden Pflegekosten nicht vollständig gedeckt sind, schliesst das Zentrum Elisabeth diese Lücke und finanziert die ungedeckten Kosten durch einen Pflegefonds aus Spendengeldern. So werden die MS-betroffenen Feriengäste nicht noch zusätzlich belastet. Ihnen, liebe Gönnerin und lieber Gönner, ist es zu verdanken, dass MS-betroffene Menschen im Zentrum Elisabeth unbeschwerte Ferientage erleben können. Mit 30 Franken Jahres-

gönner-Beitrag helfen Sie Menschen, die mit MS leben müssen, denn mit diesem Betrag können die ungedeckten Pflegekosten eines MS-Betroffenen für einen Tag finanziert werden.

Unterstützen Sie den Pflegefonds für MS-Betroffene mit einem Jahresbeitrag und helfen Sie Menschen, die mit MS leben müssen!

Jahresgönner

Mit dem Betrag von 30 Franken werden Sie Jahresgönner und Sie finanzieren die ungedeckten Pflegekosten eines MS-Betroffenen für einen Tag.

Freund des Zentrums Elisabeth

Unterstützen Sie als Freund des Zentrums Elisabeth den Pflegefonds mit einem jährlichen Beitrag von 60 Franken.

Donator des Zentrums Elisabeth

Mit einem Jahresbeitrag ab 120 Franken werden Sie Donator des Zentrums Elisabeth und Sie unterstützen so den Pflegefonds mit einem monatlichen Beitrag von 10 Franken.

STIMMEN

«Ich bin mit ganzem Herzen bei meiner Arbeit und freue mich, wenn ich die Gäste verwöhnen kann.»

AgnesENZler vom Team des Zentrums Elisabeth

IMPRESSUM

Herausgeber: Verein Zentrum Elisabeth
Redaktionsleitung: M. Durrer-Frei
Texte: I. Jung
Fotos: M. Leuenberger
Layout: www.a4agentur.ch
Druck: Heller Druck AG, Cham
Ausgabe: 4 x jährlich
Auflage: 20 000 Exemplare
Abonnement: Für GönnerInnen im Spendenbetrag ab Fr. 5.– enthalten

Kontaktadresse
Verein Zentrum Elisabeth
Hinterbergstrasse 41, 6318 Walchwil
Tel: 041 759 82 82, Fax: 041 759 82 00
E-Mail: kontakt@zentrum-elisabeth.ch
www.zentrum-elisabeth.ch
Spendenkonto: PC 60-15380-0