

Extra



Blatt

Wir sind umgezogen...

Liebe Lesenden

Unser aufsuchendes Angebot WohnAutonom ist aufgrund von grosser Nachfrage in den letzten Jahren stetig gewachsen. Die positive Entwicklung erlaubte es uns daher neue Mitarbeitende anzustellen. In jüngster Zeit kam Michel Abé als Führungsunterstützung hinzu, welcher sich in diesem Newsletter noch näher vorstellen wird.

Durch das grosse Engagement von Andrea Röthlisberger können wir neu auch Ausbildungsplätze für Studierende der Pflege anbieten. Laura Molinara ist unsere erste Studierende und absolviert ein Jahr lang ihr Praktikum bei uns.

Durch diese personellen Erweiterungen erwies sich unser Standort in Köniz als langsam zu eng. Da an der Moserstrasse 24 im «Breitsch» Räumlichkeiten frei wurden, haben wir unsere Sachen gepackt und sind umgezogen.

Zuvor wurden durch die Flyworker (Beschäftigungsangebot des Wohnverbund UPD) alle Wände in Windeseile neu gestrichen. Daher einen besonderen Dank an Dominic Graber und den Mitarbeitenden für euren super Einsatz!

Am Standort Köniz an der Sägestrasse 75 haben wir unsere Zelte jedoch nicht ganz abgebrochen. Mitarbeitende haben immer noch die Möglichkeit in den Räumlichkeiten zu arbeiten oder sich mit Nutzenden dort zu treffen.

Unser Hauptstandort ist jetzt an der Moserstrasse 24 im «Breitsch». Dort stehen uns mehr Arbeitsplätze zur Verfügung und der zentrale Standort in Stadtnähe ist sehr attraktiv und entspricht unserem modernen und innovativen Angebot.

Auch das Freizeitzentrum metro, welches ebenfalls zum Zentrum Psychiatrische Rehabilitation der UPD Bern AG gehört, bietet nun einige seiner Aktivitäten an der Moserstrasse 24 an. Die Zusammenarbeit ist bereichernd und die Räumlichkeiten werden so optimal genutzt. Das metro stellt sich auf den weiteren Seiten mit seinem Angebot näher vor und auch ein Interview mit der Leiterin Jessica Zingg findet sich in diesem Newsletter.

Viel Spass beim Lesen!

Nadine Zaugg
Stv. Leiterin WohnAutonom

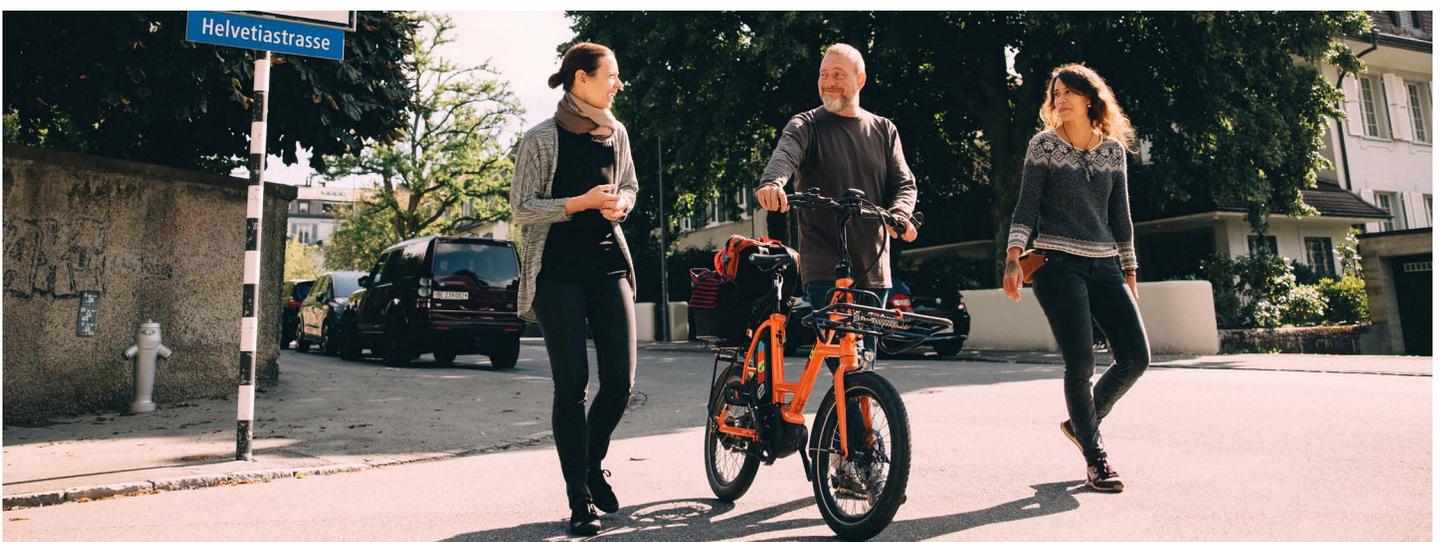
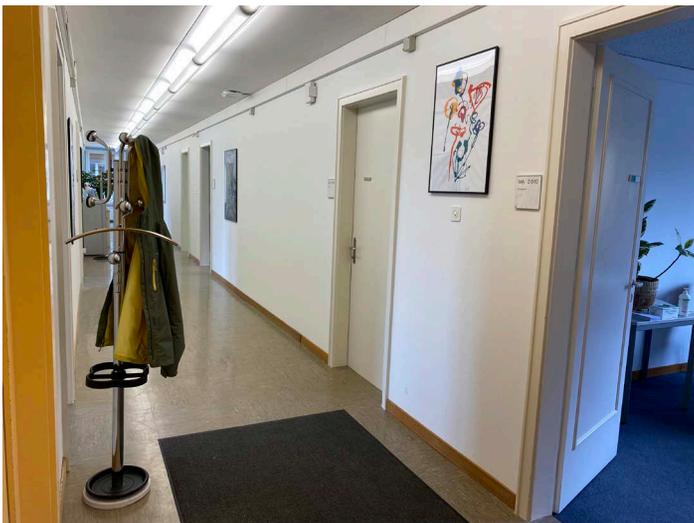
Standort Moserstrasse 24, 3014 Bern

Der Standort Moserstrasse 24 im Breitenrainquartier der Stadt Bern ist zentral gelegen und somit ideal geeignet für unser aufsuchendes Angebot WohnAutonom. Menschen in ihrem persönlichen Lebensumfeld zu unterstützen und begleiten ist die tägliche Arbeit aller Mitarbeitenden des WohnAutonom. Dabei ist Mobilität und grosse Flexibilität (Bspw. Fahrzeiten, Arbeitszeitplanung) gefragt.

Die Räumlichkeiten dienen hauptsächlich für Bürotätigkeiten, Besprechungen im Team und Erstkontaktgespräche für Interessenten unseres Angebots. Jeden Mittwochmorgen findet eine gemeinsame Teamsitzung statt. Seit Corona jedoch nur mit einer reduzierten Anzahl vor Ort, die restlichen Mitarbeitenden schalten sich per Webex dazu.

Am Dienstagmorgen finden alternierend Teaminterviews und Fallbesprechungen mit unserem Oberarzt Jonas Hahn statt. Einmal im Monat bietet der Chefarzt ZPR Walter Gekle eine Fallsupervision für das Team an. Die Teamgefässe sind wichtig für den Austausch von Fachfragen und zur Entwicklung und Professionalität von unserem Angebot.

Hauptarbeitsorte für den Wohncoach sind die Wohnungen oder die nähere Umgebung der Nutzenden. Es ist uns wichtig, Menschen dort zu begleiten wo sie zu Hause sind. Falls es aber nötig ist, steht ein ruhiger Ort für Treffen am Standort Moserstrasse oder Sägestrasse zur Verfügung.



m freizeitzentrum **metro**

neu ebenfalls an der Moserstrasse 24

Bereits seit acht Jahren ist das Freizeitzentrum metro ein fester Bestandteil vom Zentrum Psychiatrische Rehabilitation der UPD im Zentralbau an der Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60. Mit dem übergeordneten Ziel, den kompetenten Umgang der eigenen freien Zeit seiner Gäste zu unterstützen und zu fördern, stellt das metro ein vielfältiges Angebot an Freizeitaktivitäten zur Verfügung. Für dessen Umsetzung ist das metro-Team, bestehend aus (teilweise angehenden) Fachkräften der Sozialen Arbeit, der Sozialpädagogik sowie der Psychologie, fast täglich im Einsatz.

Die Nutzung des freiwilligen und kostenlosen Angebots richtet sich grundsätzlich an alle Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung. Somit sind nicht nur stationäre, sondern ebenfalls externe und ehemalige Patientinnen und Patienten der UPD und deren Angehörige herzlich dazu eingeladen, beispielsweise an den Koch- und Bastelaktivitäten, an Workshops, Spielturnieren oder Ausflügen teilzunehmen sowie im Fitnessraum zu trainieren. Die Besucherinnen und Besucher vom metro können aktiv dort mitmachen, wo sie für sich einen persönlichen Gewinn erleben und sie erhalten die Möglichkeit, ihre Ressourcen im Umgang mit der Freizeit sinnvoll zu integrieren und das Programm mitzugestalten. Im metro ist nichts ein «Muss» und es ist daher ebenfalls möglich, hier einfach zu verweilen und zu sein.

Unter anderem durch die Freiwilligkeit, die «per Du-Kultur», die Mitgestaltungsmöglichkeiten und die langen ausgedehnten Öffnungszeiten kommt ein Angebot mit einer ausgeprägten Niederschwelligkeit zustande, wo sich Gäste und Mitarbeitende auf Augenhöhe begegnen können.

Dies alles macht das metro zu einem Ort, der die Selbst- und Alltagskompetenzen und die Autonomie der Nutzenden erhält, beziehungsweise fördert und wo die Gäste Selbstwirksamkeit erleben können. Ausserdem leistet das metro einen wichtigen Beitrag, um der Stigmatisierung von Betroffenen entgegenzuwirken und soziale Teilhabe sowie Inklusion in der Gesellschaft zu ermöglichen. Der Kontakt mit anderen Besucherinnen und Besuchern und mit den Mitarbeitenden entwickelt und festigt soziale Kompetenzen.

Der Umzug vom Ambulatorium Ost an die Bolligenstrasse Anfang dieses Jahres und das damit verbundene Freiwerden von Räumlichkeiten an der Moserstrasse 24, war für das metro eine hocheureiliche Gelegenheit, sein Angebot in die Stadt Bern auszuweiten und an der Oberfläche aufzutauchen. Besonders für die Gäste, für welche die vom metro genutzten Kellerräumlichkeiten im Zentralbau an der Bolligenstrasse ein Hemmnis für den Besuch des Freizeitzentrums sind, entsteht mit dieser Ausweitung ein grosser Mehrwert.

Seit April 2021 öffnet das metro neu seine Türen also ebenfalls an der Moserstrasse – momentan jeweils Freitags und Samstags. Das genaue Programm steht auf der Homepage www.upd-metro.ch zum Download bereit.

Wir sind gespannt darauf, mögliche neue Bedürfnisse der Nutzenden zu erschliessen und das Freizeitangebot an der Moserstrasse daran auszurichten. Auf die kommende Zusammenarbeit, den fachlichen Austausch und die wachsende Vernetzung zwischen WohnAutonom und dem Freizeitzentrum metro freuen wir uns sehr.

Kaspar Amsler
Betreuer metro



«Freizeit - Vernetzung - soziale Inklusion»

Wie könnte eine gelingende Zusammenarbeit zwischen dem WohnAutonom und dem metro an der Moserstrasse aussehen?

Für uns im Freizeitzentrum metro ist sehr wichtig, dass wir da sind um auch von anderen zu lernen. Von unseren Gästen, wie auch von neuen Kolleginnen und Kollegen. Jeden Tag lernen wir etwas dazu oder erkennen etwas das wir vorher nicht wussten. Ich bin schon lange in der UPD und es ist immer gut von aussen Meinungen zu haben und auch auf blinde Flecken angesprochen zu werden, das hilft sich selbst wieder neu zu reflektieren, das ist wertvoll. Gäste von der Moserstrasse begrüßen, dass das WohnAutonom da ist. Wir haben positive Rückmeldung bekommen.

Welche Rolle spielt für euch als Freizeitangebot die Vernetzung eurer Gäste?

Wo sie beginnt und wann Freizeit endet, empfindet jeder Mensch vollkommen unterschiedlich. Eine individuelle Beschreibung von Freizeit hängt sehr von den eigenen Erfahrungen und den unterschiedlichen Einflüssen auf die eigene Lebensführung ab und hat bei unseren Gästen öfters eine negative Konnotation, im Sinne von Zeit, die auch noch gefüllt werden sollte. Viele Betroffene haben verlernt, wie es ist sinnvoll Freizeit zu gestalten. Sie kommen und fragen: «Was soll ich machen?». Gäste entdecken wieder Fähigkeiten die manchmal lange brach lagen und uns liegt sehr viel daran, dass die Gäste, die uns besuchen, die Möglichkeit erhalten auch etwas selbstständig anzubieten. Da schauen wir gemeinsam, ob oder welche Unterstützung sie benötigen, um eine Aktivität durchzuführen, also ihr Wissen an anderen vermitteln und zur gleichen Zeit ein Gefühl des Selbstwertes zu erlangen. Zum Beispiel haben wir einen Gast der Musiker ist, er bietet einen Percussions-Nachmittag an. Oder auch eine Visagistin, die Modeberatung anbietet. Wir haben viele Gäste mit so tollen Fähigkeiten und es wäre fahrlässig, wenn wir sie diese nicht anerkennen würden. Das ist das Ziel für uns, dass Betroffene ihre Freizeit auf partizipative Art nutzen und Kontakte knüpfen können in einer wohlwollenden Atmosphäre.

Welche Rolle spielt der Gedanke der Sozialen Inklusion?

Zu unseren Gästen gehören sowohl Betroffene als auch Mitarbeitende und Angehörige. Wir begrüßen das, denn das ist eine Form von sozialer Inklusion. Wir versuchen alle Menschen mit einzubeziehen. So entsteht ein

Gemisch von verschiedenen Leuten mit all ihren Lebenserfahrungen, die alle in dem Moment dieselben Bedingungen erleben. Die Gesellschaft sind wir alle. Jemand kam neulich und berichtete stolz, dass sie einen Kräuterkurs macht. Sie hat dann die Möglichkeit ihr Wissen bei uns in Form eines Angebots wieder einzubringen. So inkludiert sich die Gesellschaft bei uns, nicht umgekehrt.

Versucht ihr eure Gäste auch mit externen Angeboten zu vernetzen?

Wir machen beides möglich. Jeder Mensch hat sein eigenes Tempo. Ich kann ihnen Mut zusprechen bis ich grün werde, aber wenn jemand noch nicht bereit ist, stresst das nur. Es kommt aber auch vor, dass sich Gäste untereinander vernetzen und zusammen zu externen Angeboten gehen. Das ist natürlich das Beste, wenn es uns gar nicht mehr braucht.

Falls etwas mal nicht geklappt hat, haben sie die Möglichkeit zu uns zu kommen und das zu erzählen. Wir vermitteln ihnen, dass sie nicht versagt haben, sie haben eine Erfahrung gemacht. Im Gespräch erkennt man dann oft das Positive im vermeintlich Negativen. Man kann aber auch mal einfach feststellen: «Das war jetzt nichts für mich!».

Wie blickst du auf die Entwicklung in den nächsten 1-2 Jahren?

Wir möchten in der Moserstrasse ankommen, unsere Möglichkeiten ausschöpfen und in eine grössere Zusammenarbeit eintreten. Am besten in enger Zusammenarbeit mit dem WohnAutonom, Jobcoaching und den anderen Bereichen des Zentrum Psychiatrische Rehabilitation. Denn Wohnen-Arbeit-Freizeit gehören zusammen. Es ist wichtig, dass wir uns gegenseitig verstehen und wissen was die Bereiche Wohnen, Arbeit und Freizeit für die Menschen bedeutet. Der Begriff «Freizeit» wird oft unterschätzt und für uns ist es immer wieder eine Herausforderung, die Veränderungen in verschiedenen Lebenslagen und Lebensphasen zu verstehen und zu verdeutlichen. Grundsätzlich wollen ja alle das Gleiche: Soziale Inklusion. Und es gibt immer weitere Entwicklungsmöglichkeiten. Ich freue mich zu sehen was die Zukunft noch bringen wird!

Jessica Zingg
Leiterin metro

Wohncoachs stellen sich vor...



Pia Heim
Pflegefachfrau HF

Als eines der neueren Mitglieder des Teams von WohnAutonom stelle ich mich gerne vor. Mein Name ist Pia Heim und ich bin seit November 2020 Wohncoach zu 50%.

Dass meine Berufswahl auf die Pflegefachfrau Psychiatrie fällt, war für mich schon zu Teenagerzeiten klar. So verfolgte ich zielstrebig meinen Wunsch und absolvierte meine Ausbildung an der damaligen Berufsschule für Pflege mit Schwerpunkt Psychiatrie in Münsingen. Nach vielen Jahren Einsatz im stationären Bereich stieg in mir der Wunsch, Menschen mehr in ihrem persönlichen Umfeld zu begleiten. So bin ich mit einem kurzen Umweg im WohnAutonom gelandet.

Mein zweites Tätigkeitsfeld ist die Berufsbildung. Ich unterrichte angehende FAGE's in überbetrieblichen Kursen und angehende Pflegefachpersonen im Lernen Training Transfer (LTT). Die Begegnungen mit den Lernenden und die Auseinandersetzung mit ihren Fragen und Erfahrungen bereiten mir grosse Freude. Zudem bleibe ich dadurch auf dem aktuellen Stand in Hinblick auf neues Fachwissen.

Mein Interesse am Menschen, seiner Persönlichkeit, seiner Geschichte und seinen Lebensumständen ist bis zum heutigen Tag ungebremst. Menschen in Krisensituationen und/oder mit psychischen Krankheiten zu begegnen, bedeutet für mich ständig meinen Horizont zu erweitern. Es ist mir wichtig, dass auf dieser Welt viele unterschiedliche Lebensentwürfe und -geschichten Platz haben. Hoffentlich kann ich mit meiner Arbeit einen Teil dazu beitragen.

Ähnliches habe ich auf meinen Reisen in fremde Kulturen erlebt. Wenn eigene Werte und Normen nicht mehr verlässlich als Orientierung funktionieren, hilft die Neu-

Wenn eigene Werte und Normen nicht mehr verlässlich als Orientierung funktionieren, hilft die Neugierde um Neuland zu entdecken.

gierde um Neuland zu entdecken. Auch das Kennenlernen eines neuen Menschen ist immer eine Entdeckungsreise. Auf diese Reise begeben sich sehr gerne mit Menschen, die das wünschen. Dabei gilt es herauszufinden, welches Verkehrsmittel gerade am geeignetsten ist, welcher Gang und welches Tempo eingeschaltet werden soll, wie das Gelände aussieht, wo es Umsteigemöglichkeiten gibt, woher der Rückenwind weht, wann eine Rast eingelegt werden muss, wo die Tankstelle ist und wohin die Reise überhaupt führen könnte. Mein wichtigstes Verkehrsmittel ist die Beziehung zu den Nutzenden. Ich finde es unglaublich spannend, diese behutsam aufzubauen und dann gemeinsam so zu gestalten, dass wir auf unserer Reise darauf aufbauen können.

WohnAutonom bietet aus meiner Sicht ideale Bedingungen für Nutzende und Wohncoachs. Wir arbeiten sehr selbstständig und frei. Die Wegweiser werden fast ausschliesslich von den Nutzenden gestellt.

Noch ein weiterer für mich ganz wichtiger Vorteil der Anstellung bei Wohnautonom: Ich kann mir meine Arbeitszeit selbst einteilen. Ich erlebe es als eine äusserst grosse Herausforderung und Anstrengung, das Elternsein mit dem Berufsleben von beiden Elternteilen unter einen Hut zu bringen. Die in der Pflege gängigen unregelmässigen Arbeitszeiten stimmen schlecht mit Stundenplänen und Tagesschulöffnungszeiten überein. Durch die eigenständige Planung meiner Arbeitszeit erlebe ich hier viel Erleichterung. Die eigene Mutterrolle mit ihren Herausforderungen und Anpassungen zu gestalten, gibt mir eine weitere Grundlage, die ich gerne für meine Arbeit nutze.

Ich freue mich auf die zukünftigen Begegnungen und bin happy, ein Teil des Teams WohnAutonom zu sein!

Wohncoachs stellen sich vor...



Michel Abé
Pflegefachmann HF

Mein Name ist Michel Abé, gelernter Psychiatriepflegefachmann, und ich durfte meine Arbeit als Wohncoach Anfang April 2021 im WohnAutonom beginnen.

Unterdessen ist es elf Jahre her als ich nach meiner Ausbildung auf Station Lehmann der UPD AG angefangen habe zu arbeiten. Seither durfte ich viele verschiedene Erfahrungen sammeln. Zu Beginn im Akutbereich mit Schwerpunkt Persönlichkeitsstörung.

Danach bei der Patientenaufnahme. Dort gab es viele Schnittstellen zur ganzen Klinik und auch zuweisenden Stellen innerhalb des Kantons. Meine ersten Schritte im ambulanten Setting habe ich zwischenzeitlich als freiberuflicher APP gemacht und zuletzt war ich an der Murtenstrasse am Empfang (Dienstplanung, Sprechstundenplanung). Auch dort habe ich wiederum andere Seiten der Klinik kennengelernt und durfte erste Erfahrungen als Junior Leitung sammeln. Die verschiedenen Blickwinkel auf ein und dieselbe Klinik sind sehr interessant und ich konnte wertvolle Erfahrungen mitnehmen.

Nach anfänglich engem Kontakt in der Zusammenarbeit und Unterstützung mit Menschen mit psychischen Erschütterungen, habe ich mich im Verlauf vermehrt in Arbeitsfeldern bewegt, wo der interdisziplinäre Kontakt und interne Prozesse im Vordergrund gestanden haben. Dies hat mir einen tieferen Einblick in die Klinik und die verschiedenen Angebote/Organisationseinheiten gegeben.

Mir gefällt es, dass Selbstbestimmung für die Nutzenden im Zentrum steht.

Meine Arbeit als Wohncoach bringt mich wieder näher zu den Menschen, die dankbar um Unterstützung und Begleitung sind. Mir gefällt es, dass Selbstbestimmung für die Nutzenden im Zentrum steht. Es ist wichtig für mich die Menschen in ihrem Umfeld begleiten zu dürfen, und ihr selbstbestimmtes Wohl ernst zu nehmen. Ein Teil meiner Arbeit wird weiterhin administrativ und in der Führungsunterstützung sein. WohnAutonom ist die letzten Jahre stetig gewachsen und auch da kann ich meine Erfahrung einbringen.

Aktuell freue ich mich auf eine abwechslungsreiche Arbeit mit Kontakt zu Nutzenden, und auf ein Team, indem ich mich rasch wohl gefühlt habe.

Speziell war gerade in der Anfangszeit, dass ich das Team und die Nutzenden fast nur mit Gesichtsmaske kennengelernt habe. Ich bin aber zuversichtlich, dass auch wieder andere Zeiten kommen werden.

KONTAKT

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD) AG
ZENTRUM PSYCHIATRISCHE REHABILITATION
WohnAutonom
Moserstrasse 24
3014 Bern
031 970 58 71
info.wohnautonom@upd.ch
www.wohnautonom.ch

Das WohnAutonom-Team ist von Montag bis Freitag zu Bürozeiten über die oben aufgeführte Telefonnummer oder per E-Mail erreichbar.

IMPRESSUM

Herausgeberin: WohnAutonom, UPD Bern
Verantwortung: Christian Feldmann, Simón Pérez, Christine Perreng, Daniel Schärer

Inhalt und Richtigkeit der Artikel unterliegen der jeweiligen Autorin oder dem Autor. Die verwendeten Bilder stammen von uns oder sind von einer lizenzfreien Quelle.

Dieser Newsletter erscheint 3-4 mal jährlich

Bestellung / Abmeldung
info.wohnautonom@upd.ch