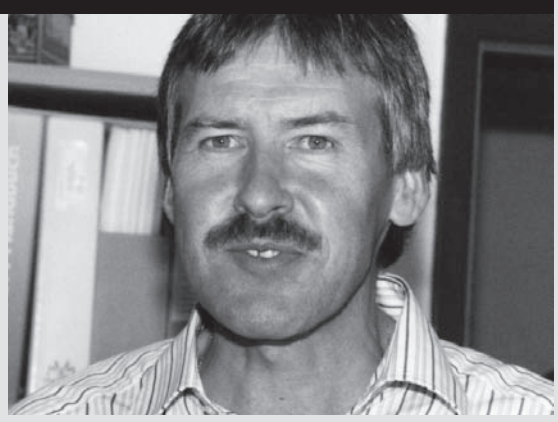
Aktuelle Informationen 1/2008

Editorial



Lachen fördert die Gesundheit und wenn wir dieses Lachen auch im Team aktuell halten, schafft es eine gemeinsame, verbindende partnerschaftliche Zusammenarbeit.

Partnerschaftlich meint, dass wir uns auf derselben Ebene bewegen und uns als Individuum mit unseren Fähigkeiten und Möglichkeiten anerkennen. Partnerschaftliche Zusammenarbeit meint immer auch, dass wir unabhängig der (hierarchischen) Strukturen gemeinsam nach Lösungen suchen. MitarbeiterInnen heute suchen vielmehr Sinn und Freiräume in Ihrer Arbeit als es noch zu meiner Zeit als Elektronik-Lernender war. Obwohl auch wir schon damals Chefs besser mochten und auch motivierter arbeiteten, wenn wir unsere Freiräume hatten und unsere Arbeit anerkannt wurde.
Heute spricht man bei mangelnder Herausforderung von Boreout im Gegensatz zu Burnout bei zuviel Druck bei der Arbeit. Das heisst nicht unter Stress, sondern unter Langeweile leiden. Das Mass für jeden einzelnen zu finden ist unsere Herausforderung in der Arbeit. Nicht nur die Bewohner oder Mitarbeiterinnen mit Behinderung stehen im Spannungsfeld zwischen Unterforderung und Herausforderung sondern auch wir als Mitarbeitende in der Leitung und Begleitung im Lukashaus.

Die Zeit der Befehlsempfänger und Heroen in der Führung, im Lukashaus, im Kanton und in der Begleitung ist vorbei – partnerschaftlich heisst nicht brav sein und tun was der andere sagt – partnerschaftlich meint, miteinander Lösungen suchen, sich in Frage stellen lassen, lachen.

Partnerschaftlich heisst aber noch viel mehr. Die Ebene der Partnerschaftlichkeit kann sehr persönlich und intim werden. Dann, wenn es um Sexualität geht. Ein Thema das uns in dieser Zytig ganz speziell beschäftigt.

Partner sein – nicht brav sein!

Hubert Hürlimann
Geschäftsleiter

Lachen ist gesund – Humor verbindet

Das Lukashaus hat für das Jahr 2008 dieses Motto gewählt. Lachen ist ein angeborenes Ausdrucksverhalten des Menschen, das nicht nur, aber vor allem in der Gemeinschaft mit andern seine Wirkung entfaltet. Lachen ist die natürliche Reaktion eines gesunden Menschen auf komische oder erheiternde Situationen, erscheint aber auch als Entlastungsreaktion nach überwundenen Gefahren oder als Abwehrmechanismus gegen spontane Angstzustände.

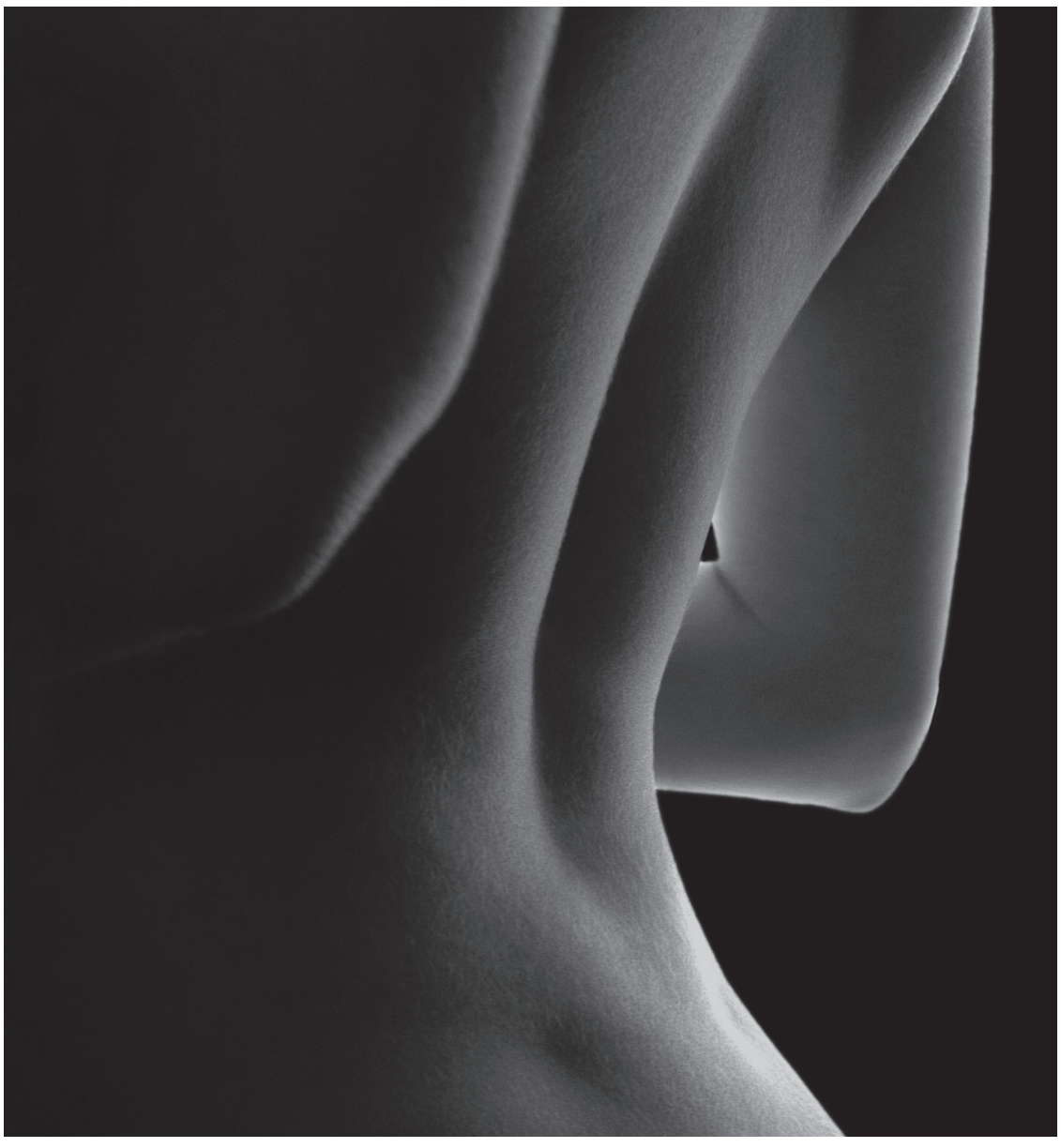
Sie kennen sicher die Situation, was durch das Lachen ausgelöst werden kann: es steht als Ausdruck für Sympathie und gegenseitigem Einverständnis. Bevor unsere Sprache das Lachen ergänzt, sind viele positive Voraussetzungen geschaffen, um konfliktfrei anzukommen.
In der Medizin wird Lachen oder Heiterkeit als Therapieunterstützung eingesetzt, was im Volksmund in der Redewendung «Lachen ist gesund» zum Ausdruck kommt.
Wenn ein Mensch lacht, werden innerhalb der Gesichtsregion 17 und am ganzen Körper 80 Muskeln betätigt. Lachen stärkt zudem die Funktion der Lungen. Wissenschaftlich erwiesen ist auch, dass nach ein paar Lachanfällen im Blut mehr Abwehrstoffe als sonst erkennbar sind. Die Zahl der Stresshormone nimmt ab, Glückshormone werden ausgeschüttet. Sogar die Schmerzempfindung wird verringert.

Humor und damit verbunden das Lachen müsste also volkswirtschaftlich verordnet werden. Ob die Wirkung aber gleich bleiben würde, bleibt dahingestellt. Versuchen Sie also die Situation zu vermeiden, wo man nichts mehr ‚zu lachen hat'.
Bleiben Sie auch in diesem Jahr in engem Kontakt mit dem Lukashaus. Dadurch profitieren Sie von den oben erwähnten Vorteilen.

Auch ich werde in meiner Umgebung für die notwendigen Portionen Lacher sorgen, in der Hoffnung, dass sie mit mir und nicht über mich lachen.

Liebe Grüsse

Bruno Willi-Nef
Präsident der Lukashaus Stiftung



Selbstbestimmte Sexualität

Selbstbestimmte Sexualität – eine Selbstverständlichkeit auch für Menschen mit Beeinträchtigungen!

«Sexualität ist im Grunde so einfach wie essen und schlafen. Eigentlich dürfte die Sexualität von Menschen mit Behinderung kein Thema sein, das einer besonderen Diskussion bedarf.» (Ursula Eggli, «Erklär mir Liebe») Obwohl sich in den letzten Jahren viel bewegt hat, gibt es im Umgang mit der Sexualität von Menschen mit geistiger Behinderung immer noch einige Unsicherheiten und Vorurteile. Viele Menschen können es sich nicht vorstellen, dass Menschen mit Beeinträchtigungen ein Bedürfnis nach einem erfüllten Sexualleben haben, bzw. dieses auch ausleben. Warum auch nicht, denn eine geistige Behinderung bedeutet schliesslich nicht, dass generelle menschliche Bedürfnisse nicht vorhanden sind. Der Mensch ist ein sexuelles Wesen von der Geburt bis zum Tod, und Fachleute sind sich einig, dass Menschen, die als «geistig behindert» gelten, keine «besondere» Sexualität haben. Sie sehnen sich nach Zärtlichkeit, Liebe, Leidenschaft und erfüllter Sexualität wie andere Menschen auch. Dahinter steht das Bedürfnis, nicht allein sein zu wollen, sondern anderen zu begegnen. Sexualität ist somit der Wunsch nach Geborgenheit und Zugehörigkeit, letztlich die Wurzel menschlichen Glücks und gelingenden Lebens. Partnerschaft und Familie sind Lebensmuster, die auch Menschen mit geistiger Behinderung wahrnehmen und miterleben, die sich manche auch für sich selbst wünschen und erhoffen. Obwohl sie meist nicht in ihrem sexuellen Empfinden beeinträchtigt sind, leiden viele Menschen mit Behinderung darunter, dass ihr Bedürfnis nach einem eigenen Sexualleben unerfüllt bleibt.

«Das Problem Sex» ist im Allgemeinen kein Problem für die Menschen mit Behinderung selbst, sondern für die Angehörigen und Begleitenden. Die Schwierigkeiten im Umgang mit Sexualität haben ihre Ursachen in den unterschiedlichen alltäglichen Abhängigkeiten und fremdbestimmten Lebensbedingungen. Sie resultieren aus den pädagogischen Konsequenzen, die Angehörige und BegleiterInnen aus ihren jeweiligen Vorstellungen von der Sexualität beeinträchtigter Menschen ziehen, bzw. welchen Stellenwert sie dieser Sexualität zugestehen. Die Sexualität stellt einen der intimsten Räume im menschlichen Sein dar. Bei kaum einer anderen Interaktion ist der Mensch verletzlicher und in Folge abhängiger. Eine sensible und tolerante Auseinandersetzung mit dem Thema Sexualität ist damit wichtige und wesentliche Bedingung dafür, dass Menschen mit geistiger Behinderung Sexualität und Zärtlichkeit in einer für sie befriedigenden Form erleben können.

Alle Menschen können ihre Persönlichkeit dann am besten ausbilden und ein erfülltes Leben führen, wenn die sexuellen Fähigkeiten von Geburt an unterstützt und gefördert werden. Das heisst natürlich auch, dass sie so selbständig wie möglich leben dürfen und ihre sexuellen Bedürfnisse anerkannt werden.
Aufklärung und Begleitung können dabei helfen, Wissen über den eigenen Körper und Wissen im Umgang mit der eigenen Sexualität zu erlangen, mehr Sicherheit im Umgang mit anderen Personen zu erhalten und Ansprüche und Bedürfnisse anderer Menschen besser einschätzen zu können. Besonders wichtig in der Begleitung und Unterstützung der Sexualentwicklung von Menschen mit geistiger Behinderung ist, dass sie lernen sich abzugrenzen, «nein» zu sagen, sowie sich besser vor Übergriffen und Missbrauch zu schützen. Ausserdem sollten sie Unterstützung, Begleitung und Schutz in schwierigen Situationen erhalten.
Ein besonders wichtiger Teil der Aufklärungsarbeit, der direkt angesprochen werden muss, ist in der Verhütung zu sehen. Die verschiedenen Verhütungsmethoden müssen genau mit der betreffenden Person bzw. mit dem Paar durchgesprochen und auf ihre Bedürfnisse sowie Fähigkeiten hin sorgfältig geprüft werden. Solche Formen von Sexualhilfe sind für Menschen mit geistiger Behinderung noch ungewöhnlich, müssen aber dringend entwickelt werden, wobei es hier sicher einer sexualmedizinischen Unterstützung bedarf. Wenn dies aufgrund der Hilflosigkeit der Bezugspersonen nicht durchgeführt wird, entsteht oft der Zwang zur Sterilisation oder totalen und repressiven Überbehütung. In jedem Fall steht fest, dass die Grundbedürfnisse, die jeder Mensch in sich trägt nicht einfach übergangen werden können. Gerade dann nicht, wenn der Mensch selber nicht in der Lage ist darüber selbständig zu entscheiden. Der Mensch sollte die Möglichkeit haben, die Entscheidungen über seinen Körper zu verstehen und vor allem mit zu bestimmen. Für die betroffenen Menschen wäre es wünschenswert, wenn Angehörige und Begleitpersonen die Verhütungsfrage offen und transparent angehen, gemeinsam mit und im Interesse der Menschen mit Behinderung eine Lösung suchen und die Entscheidung dem Menschen selbst überlassen.

Die Begleitung von Menschen mit geistiger Behinderung bedarf einer sehr hohen Professionalität, da der Rahmen, in welchem Selbstbestimmung möglich ist, oftmals eher klein ist. Es bedarf eines besonderen Gespürs, diesen Rahmen zu finden und im Alltag zu integrieren. Selbstbestimmung und sexuelle Identität ist in jeder Lebensform möglich und sei sie noch so eingeschränkt. Die Aberkennung der sexuellen Identität und die Degradierung zum Neutrum nehmen jedem Wesen die Würde des menschlichen Seins. Die Vielschichtigkeit, Verschiedenheit und die hohe Individualität der Sexualität im Leben eines Menschen gilt es anzuerkennen, denn Sexualität ist Leben, und wie jeder lebt kann er nur selbst bestimmen – alles andere wäre Dressur.

Kathleen Pietzko

Weiterführende Literatur zum Thema Sexualität, Verhütung und Sterilisation bei Menschen mit geistiger Behinderung:

- www.agile.ch
- www.insieme.ch
- www.proinfirmis.ch
- www.admin.ch/ch/d/ff/2004/7265.pdf

Ilse Achilles: «Was macht ihr Sohn denn da? Geistige Behinderung und Sexualität», 2002

Ilse Achilles/ Regina Bätz/ Marianne Bartzok: «Materialien für die Arbeit mit Menschen mit geistiger Behinderung Menschen (mit geistig behinderten Menschen , red.)», 1995

Förderung der Sexualentwicklung bei Menschen mit geistiger Behinderung

Bei Menschen mit einer geistigen Behinderung verlaufen körperliche Entwicklung und geschlechtliche Reifung in der Regel «normal». Sie stellen aber nur einen geringen Teil der psycho-sexuellen Entwicklung dar. Alle anderen Aspekte entfalten sich im engen Zusammenspiel mit der Ich- und Beziehungsentwicklung. Darum benötigen Menschen mit einer geistigen Behinderung in diesem Bereich besondere Unterstützung.

Die sexualpädagogische Umgangsweise mit Menschen mit geistiger Behinderung darf sich nicht nur am psychosozialen Entwicklungsstand, sondern muss sich immer auch am tatsächlichen Alter und an der bisherigen Lebenserfahrung orientieren.

Die Sexualität in der oralen Phase äussert sich nicht organspezifisch, sondern wird ganzheitlich als körperlich vermitteltes psychisches Wohlbefinden erlebt. Auch basale Stimulation und Kommunikation sowie gestalttherapeutische Übungen können diesem Wohlbefinden Unterstützung erfahren.

Menschen mit geistiger Behinderung beginnen in der analen Phase, lustvoll ihre körperlichen Fähigkeiten und die damit verbundene Unabhängigkeit zu erproben, brauchen viel Bestätigung für ihre Bewegungsinitiativen, ihr gezieltes Neugierverhalten und letztlich auch für ihren «Trotz», so schwer er auch im Alltag zu verkraften sein mag (Wobei Trotz auch ein Impuls zur Selbstbestimmung ist und für alle in gangbare Bahnen geleitet werden sollte; ein Unterdrücken ist für die weitere Entwicklung nicht empfehlenswert.). Zugleich benötigen sie die fortgesetzte sicherheitsspendende Gegenwart der Begleitpersonen. In der ödipalen Phase hat der Mensch mit geistiger Behinderung die Symbiose mit seiner Bezugsperson verlassen. Das Begleitpersonal darf den Nutzer nicht überbehüten, obgleich Nähewünsche selbstverständlich adäquat erfüllt werden sollten.
Der fortschreitenden Loslösung und der realistisch-kognitiven Ausrichtung während der Latenzzeit muss Rechnung getragen werden. Eine Intimsphäre muss aufgebaut werden, die auch die vertrauten Personen der näheren Umgebung respektieren. Insbesondere andersgeschlechtliche Begleitpersonen sollten den behinderten Menschen diskret behandeln.
Die meisten Menschen mit geistiger Behinderung durchleben in der genitalen Phase die körperliche Pubertät altersgemäss oder leicht verzögert, wohingegen ihre psychische Entwicklung um viele Jahre zurückgeblieben sein kann.

Eine mangelhafte sexuelle Identitätsentwicklung kann zu gestörten sexuellen Äusserungsformen führen. Eine wichtige Ursache für diese meist aggressiv gefärbten Sexualhandlungen liegt darin, dass die Fähigkeit zur liebevollen Beziehungsaufnahme sowohl zur eigenen Person als auch fremden Menschen gegenüber nicht entwickelt wurde.

Die Einstellung gegenüber der Sexualität erwächst im kommunikativen Prozess, d.h. Menschen mit geistiger Behinderung werden in ihrer Einstellung weitgehend dadurch geprägt, wie sie im Interaktionsgeschehen die Gefühle, Werte und Normen der Hauptbegleitpersonen erleben. Die wichtigste Rolle spielt dabei nicht die verbale Kommunikation – obgleich verbale Äusserungen selbstverständlich ehrlich, bejahend und hilfreich sein sollten – viel elementarer wirkt die nonverbale Kommunikation: der Tonfall, in dem über Sexualität gesprochen wird, die Qualität des Blickkontaktes, der Ausdruck, den das Gesicht im Umgang mit sexuellen Themen bekommt, die Art, Körperkontakte zu gestalten, die innere Haltung gegenüber sexuellen Bedürfnissen, die sich in der Körperhaltung und Körperspannung niederschlägt.
Nur eine kongruente Kommunikation fördert die Integration und damit die Weiterentwicklung der Persönlichkeit.

Thomas Weibel
(Fachbegleiter im Behindertenbereich)

Literaturangabe:

Barbara Senckel «Mit geistig Behinderten leben und arbeiten», C.H.Beck

Fasnachtsparty im Lukashaus

Auch die BewohnerInnen und Mitarbeiter des Lukashauses wollten auf die 5. Jahreszeit nicht verzichten und starteten deshalb mit viel Elan die Organisation für eine Fasnachtsparty. Nach einigen Bemühungen um Essen, Guggamusik, Raumreservation, Musik, und Partymotto war es am 31.1.2008 endlich soweit, die Party fand statt!

Partybericht

Um 14.00 Uhr versammelten sich zahlreiche Bewohner und Mitarbeiter in der Cafeteria des Lukashauses. Alle Gäste waren lustig verkleidet und freuten sich natürlich auf die erste Guggamusik «Bleandastöber Oberrriet». Diese versprach nicht zu viel und brachte die Gäste richtig zum Feiern. Alle hatten Spaß an den vielen kostümierten Guggamusikanten und hüpften fröhlich mit.

Um die ausgelassene Stimmung weiterzuführen, spielte DJ Silvana gleich im Anschluss Partymusik ab. Dies schlug sofort an – die Tanzfläche füllte sich erneut und das Feiern ging weiter. Einige Partygäste erholten sich aber auch bei Getränken und Knabbergebäck während dieser Pause. Um ca. 15.30 Uhr traf die nächste Guggamusik ein, nämlich die «Näblschränzer Buchs». Einige Partytiger warteten schon im Freien und machten große Augen als die Guggaspieler mit ihren bunten Gewändern und wunderschönen Gesichtsbemalungen im Takt in die Cafeteria einmarschierten. Und ab ging die Post! Alle waren schon warm getanzt und legten jetzt richtig los, Bewohner wie auch Mitarbeiter.

Nun hatten alle großen Durst und auch Lust auf etwas Süßes... deshalb machte sich das Küchen-Team daran Berliner und Kaffee zu verteilen. Alle assen, gemütlich in der Runde sitzend, ihren «Zvieri» und unterhielten sich dabei prächtig.

Die letzte Guggamusig kündigte sich um 17.15 Uhr schon von weitem mit Pauken und Trompeten an. Wieder herrschte große Freude, nun war es aber schon ziemlich spät und nicht mehr alle standen auf und tanzten. Ein paar Gäste, die schon ein wenig müde waren von dem lustigen Nachmittag, saßen gemütlich da und klatschten strahlend mit. Doch einige unersättliche Guggafans tanzten und hüpften noch ein letztes Mal ausgiebig mit.

Endlich, um ca. 17.45 war der «Znacht» parat. Alle hatten Hunger und standen erwartungsvoll in einer Reihe um ihre langersehnten Wienerli mit Brot abzuholen. Natürlich kamen auch die Vegetarier nicht zu kurz – für die gab es Gemüseteller.

Bis um 18.30 Uhr gab es noch Musik und Tanz. Später leerte sich die Cafeteria langsam aber sicher und viele fleißige Helfer begannen mit den Aufräumarbeiten.

Die Fasnachtsparty im Lukashaus war ein wunderschönes, gut gelungenes und herzliches Fest an dem jeder, ob Bewohner oder Mitarbeiter, große Freude hatte. Wir freuen uns schon auf die nächste Fasnacht im Lukashaus!

Vielen Dank an alle Helfer und Helferinnen die dieses schöne Fest möglich gemacht haben.

Anna Waibel und Silvana Gschwend

Info

www.lukashaus.ch
www.landschaftssinnfonie.ch

Netzwerk der Institution für Menschen mit Behinderung in der Region www.sgsuedfl.ch

Schloss Shop, Werdenberg (bei Rest. Rössli)
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 13.00 – 17.00 Uhr

Termine

Mitgliederversammlung Verein
Donnerstag, 17. April 2008 19.00 Uhr

Sommernachtsfest
22. August 2007

Impressum

Redaktion und Verlag:	Lukashaus Lukashausstrasse 2 CH-9472 Grabs www.landschaftssinnfonie.ch	081 750 31 81 081 750 31 80 Fax info@lukashaus.ch
Auflage:	2 400 Exemplare	
Layout:	OHA Werbeagentur GmbH, Grabs	
Druck:	bmedien, BuchsMedien, Buchs	
An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet:	Hubert Hürlimann, Bruno Willi-Nef, Oliver Schaer, Elli Kammerer, Thomas Weibel, Anna Waibel, Silvana Gschwend und Pietzko Kathleen	

Die Lukashaus-Zeitung erscheint für Mitglieder und Freunde 4-mal jährlich.