

Region

Hilfe zur Selbsthilfe erteilen

Spitex-Pflegefachfrau aus Bülach Bereits seit fünf Jahren betreut die psychiatrische Spitex der Stiftung Wisli Menschen mit einer psychischen Erkrankung und hilft ihnen auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben näher an der Normalität.

Katrin Brunner

Als sie zum ersten Mal etwas über die psychiatrische Spitex gehört habe, sei sie überrascht und «baff» gewesen, erzählt Christine Brunner. Sie wusste nicht, dass es ein solches Unterstützungsangebot gibt. Die verheiratete junge Frau, die früher im Gesundheitswesen und im Service gearbeitet hat, kennt keinen leichten Lebensweg. Ihr persönlicher Leistungswille, immer alles zu geben, führte sie in die Krise. So leidet sie heute unter einer akuten Belastungsreaktion mit depressiven Symptomen. Zusätzlich macht sie sich Sorgen um ihren vierjährigen Sohn, bei welchem ein Gehirntumor entdeckt wurde und eine nächste Chemotherapie ansteht. Heute spricht sie mit Pflegefachfrau Claudia Röseler von der psychiatrischen Spitex über ihre Befindlichkeit, ihre Ängste und ein wenig über die Zukunft.

Besuche und Gespräche

«Leider ist es oft immer noch so, dass Menschen, die in einer psychiatrischen Klinik sind oder waren, geradezu stigmatisiert werden durch die Gesellschaft», sagt Claudia Röseler. «Wir begleiten Menschen niederschwellig in ihrem gewohnten Umfeld, um

einem Klinikaufenthalt vorzubeugen, oder aber auf ihrem Weg von dort zurück in die Selbstständigkeit.» Dies geschieht mit regelmässigen Besuchen und Gesprächen, gemeinsamen Zielsetzungen und immer wieder durch Standortbestimmungen. Wo früher oft über die Köpfe der Betroffenen hinweg bestimmt wurde, begegnen sich heute Betreuungsperson und Klient oder Klientin auf Augenhöhe. «Ziel ist es, die Menschen so anzuleiten, dass Hilfe irgendwann nicht mehr nötig ist», umschreibt es auch Andrea Rüegg, Kommunikationsleiterin der Stiftung Wisli.

Nachfrage gestiegen

Sie erzählt, dass sich die Klientenzahl seit der Gründung der psychiatrischen Wisli-Spitex vor fünf Jahren verzehnfacht hat. Die Kosten für die Dienstleistungen sind durch die obligatorische Grundversicherung gedeckt und werden in der Regel von den Krankenkassen bezahlt. Immer wieder gilt es abzuschätzen, wie viel Zeit man mit einzelnen Klienten verbringt. Zuhören, anleiten und sicher auch ab und zu Grenzen setzen lassen sich aber nicht im Minutentakt diktieren. An diesem Morgen besucht Claudia Röseler



Claudia Röseler (rechts) im Gespräch mit Christine Brunner. Fotos: Francisco Carrascosa



Spitex-Pflegefachfrau Claudia Röseler (rechts) besucht Klientinnen wie V. S. auch zu Hause.

auch V. S. aus Bülach. Die 58-jährige begrüsst die diplomierte Pflegefachfrau mit Schwerpunkt Psychiatrie in ihrer kleinen Wohnung, die sie mit ihrem Hund und zwei Katzen teilt. Ihre Kinder und ihre Tiere seien ihr sehr wichtig, sagt V. S. Sie brähten ihr Wertschätzung entgegen. Der Hund Sorge dafür, dass sie jeden Tag das Haus verlasse. «Eine Tagesstruktur zu haben, bedeutet mir viel», erklärt die ehemalige Orthoptistin, die nebst einer emotionalen Instabilität auch mit Depressionen kämpft. Der Druck, der dieser Beruf mit sich brachte, sowie familiäre Probleme waren irgendwann zu viel. Heute arbeitet sie

Heute begegnen sich heute Betreuungsperson und Klientin auf Augenhöhe.

in einem Nähatelier im geschützten Rahmen.

Mit Claudia Röseler bespricht sie die vergangene Woche und die gemeinsam erstellte «To-do-Liste» für die kommenden Tage. Sie ist eine Frau, die gern auf eigenen Füßen steht. Auf die Frage, was sie Gutes für sich selbst gemacht habe in den letzten Tagen, wird V. S. nachdenklich. «Ich habe mir kürzlich einen Kebab gegönnt und war mit meinem Sohn auswärts essen», erinnert sie sich. Es stimmt nachdenklich, wenn Kebab essen um die Ecke zu den Highlights der Woche gehören. Sie wirkt etwas aufgeregt und erzählt von ihren Klinikaufenthal-

ten. Diese hätten sie weitergebracht, doch irgendwann waren Spielnachmittage und Ergotherapie genug. «Nun habe ich eine Lösung für mich gefunden.» Dies ermöglicht ihr weitgehend das Modell der psychiatrischen Spitex. Claudia Röseler hört genau zu und fragt nach. Sie erinnert zur inneren Ruhe. Oft hilft es, die Dinge auszusprechen, die Klienten und Klientinnen eigentlich klar sind.

So ist das kleine Team der psychiatrischen Spitex der Stiftung Wisli ein wichtiger Bestandteil im Leben von Christine Brunner und V. S., aber auch vieler anderer Menschen, deren Lebensweg nicht gerade verläuft.

Auf der Suche nach sportlicher «Laufkundschaft»

OL-Verein wirbt in Bülach Im Kampf gegen schwindende Mitgliederzahlen organisierte der Orientierungslaufklub Rafzerfeld-Bülach einen kurzen Schnupper-OL durch die Altstadt.

Der sportliche Startschuss für die neue Werbekampagne des Orientierungslaufklubs Rafzerfeld-Bülach ist gefallen. Am Samstag stellten die Mitglieder einen Stand direkt vor das Rathaus und forderten die Passanten dazu auf, gleich einen Schnupper-OL zu absolvieren. Wer noch nicht so geübt im Umgang mit der typischen Ausrüstung eines OL-Läufers war, bekam natürlich professionelle Hilfe vonseiten der anwesenden Läuferinnen und Läufer.

Die Bülacher Fotografin und Mutter zweier Mädchen, Simone Frischknecht, liess sich auf dieses sportliche Abenteuer ein. Mit Karte und Kompass ausgerüstet ging es los. «Nebst einer guten Kondition ist natürlich auch Geschicklichkeit im Umgang mit Kartenlesen eine Voraussetzung für diesen Sport», erklärte Vorstandsmitglied Maja Enz. Doch

man lerne diese Sportart zu lieben, nämlich spätestens dann, wenn man sich beim Querfeldlauf durch den Wald so richtig verbunden mit der Natur fühle.

Die beiden Töchter von Simone Frischknecht, Joy und Jara, legten sich mächtig ins Zeug und erspähten die acht OL-Posten jeweils fast auf Anhieb. Der elektronische Chip, den man als OL-Läufer jeweils bei sich trägt, wird von einem Empfänger am Posten erfasst. Somit entfällt das mechanische Abstempeln der eigenen Läuferkarte mit einer Zange.

Sportart für Beine mit Köpfchen

Mit einer Laufzeit von 5 Minuten und elf Sekunden sicherte sich das Mutter-Töchter-Team gleich den vierten Zwischenrang. Die neunjährige Jara empfand vor

allem das Suchen des nächsten Postens aufregend. Weil sie in der Schule viel Sport treibe und dazu noch einmal pro Woche in die Voltige mit Pferden gehe, sei sie sportlich gut vorbereitet ge-

wesen. Vorstandsmitglied Thomas Bosshard kam in den Gesprächen mit der – im wahrsten Sinne des Wortes – «Laufkundschaft» so richtig ins Schwärmen. «Nach jedem Lauftraining,

das von einem professionellen Trainer geleitet wird, gibt es einen gemütlichen Höck», sagte der 35-jährige SBB-Zugverkehrsleiter. Weil es kein OL-Clublokal gebe, finde das Training jeweils immer in einem anderen Waldstück statt, was für reichlich Abwechslung Sorge.

Nach den Herbstferien werde aber in der Halle Schwerzgrueb in Bülach trainiert und zwar vor allem Koordination und der Umgang mit Karte und Kompass. Die Einführungskurse für Neumitglieder fänden zudem im Frühling parallel zum regulären Lauftraining statt.

Somit sei man bereits ab dem ersten sportlichen Einsatz «Teil der Familie». So ein Schnupper-OL wie in der Bülacher Altstadt werde nächsten Frühling auch in weiteren Gemeinden der Region durchgeführt. «Unser Ziel ist es,

unsere derzeitige Mitgliederzahl von hundert Personen zu steigern», erklärte Bosshard.

Nationalkadermitglied als lebender Werbeträger

Auskunft über den Orientierungslauf, der international als Orienteering bezeichnet wird, gab an diesem Tag auch Nationalkadermitglied Reto Egger. Der 21-Jährige aus Rafz hätte dieses Jahr eigentlich an verschiedenen internationalen Wettkämpfen teilnehmen sollen, doch einzig an nationalen Veranstaltungen konnte er sich sportlich messen. Sein Tipp für einen erfolgreichen OL-Läufer? «Ich empfehle eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit reichlich Kohlenhydraten», erklärte Egger gegenüber interessierten Passanten.

Stephan Mark Stirnimann



Der OLK Rafzerfeld-Bülach hat für den Schnupperanlass eigens einen Stand vor dem Rathaus in der Altstadt aufgebaut. Foto: Francisco Carrascosa