

2021 – Das war wichtig

Selbstsorge und Achtsamkeit: Wie führen wir uns selbst wohlwollend und sorgsam?

Welche Sorgen beschäftigen uns und wie sorgen wir für das, was wichtig ist, also auch für uns selbst? Die Fürsorge, die wir uns selbst zukommen lassen, ist eine grundsätzliche Haltung, mit der wir uns selbst und anderen im Leben begegnen können. Bei Compass Hubelmatt ist die Selbstsorge ein wichtiger Teil der Arbeitskultur und 2021 Anlass für eine Weiterbildung. Dabei ist die Übersetzung von der Theorie in die Praxis nicht immer ein leichtes Unterfangen, wir haben bei unseren Mitarbeitenden nachgefragt.

Sprechen wir von Sorgen, haben wir meistens schwierige Aufgaben oder Probleme, die wir lösen möchten. Compass Hubelmatt als Arbeitgeberin versteht die Selbstsorge als gesundheitsfördernden Aspekt und stellt den Mitarbeitenden «Auszeiten zum Durchatmen» zur Verfügung. Denn bevor wir auf unsere Mitmenschen zugehen und sie sinnvoll unterstützen können, ist es erforderlich, dass wir unsere eigene Befindlichkeit wahrnehmen.

Wenn wir gut für uns selbst sorgen, können wir auch für andere da sein. Diese Haltung war schon in der griechischen Antike ein zentrales Thema der Dialoge Platons. Damit, so sein Lehrer Sokrates, die Seele aufs Beste gedeihen kann. Eine Voraussetzung dafür ist, sich mit sich selbst zu beschäftigen. In den 1980er-Jahren prägte der Philosoph Michel Foucault erstmals den Begriff der «Sorge um sich selbst». Dabei ist Selbstsorge nicht zu vergleichen mit Egoismus oder einer falschverstandenen Selbstlosigkeit.

Aber wie gut kennen wir unsere Bedürfnisse, und was tun wir dafür, damit diese erfüllt werden? In unserer Weiterbildung zum Thema Selbstsorge und Achtsamkeit gab es neben einer theoretischen Betrachtungsweise auch Raum für praktische Erfahrungen, Austausch und Reflexion. Ein halbes Jahr ist inzwischen vergangen.

«Ich finde es erholsam, während der täglichen Zugfahrt das Handy in der Tasche zu lassen und einfach mal nichts zu machen.»

Doris Sigrist,
Leiterin Hauswirtschaft

Was hat die Weiterbildung bei uns bewirkt, was ist gut gelungen und wo haben wir nach wie vor unsere Stolpersteine?

Isabel Rodrigez, Leiterin Wohngruppe Durchzug

Die Weiterbildung hat mir gezeigt, wie offen und kreativ wir als Team sind. Wir sind alles

verantwortungsvolle Menschen und gerade in unserem Agieren besteht die Gefahr, zu wenig Sorge für sich zu tragen. Am Morgen starten wir unsere Teamsitzung entspannt mit einer Micro-Meditation. Doch den Tag mit vielen to dos und verschiedenen Hüten auf dem Kopf achtsam zu meistern, ist nicht immer ganz einfach. Um wieder «in die Ruhe» zu kommen, setzen wir uns in der Wohngruppe kurz an den Tisch, oder machen am Abend gemeinsam Yoga.

Doris Sigrist, Leiterin Hauswirtschaft
Ich bin auf meine Bedürfnisse und was mir gut tut aufmerksam geworden. In einer schwierigen Situation versuche ich die Zeit zwischen «Reiz und Reaktion» zu verlängern. Es gelingt mir nicht immer «stopp» zu sagen. Zuerst durchatmen und erst aus der Distanz heraus agieren. Oder sich aufgerichtet und mit geradem Rücken hinsetzen und in Kontakt mit «sich selbst» gehen. Das hilft mir, Belastungen besser zu bewältigen. Inzwischen führe ich auch ein «Dankbarkeitstagebuch». Fast täglich schreibe und lese ich darin, denn die spontanen Begegnungen und guten Gespräche sind wichtig für mich.

Peter Bucheli, Sozialpädagoge Wohngruppe Tintenfisch
Es hat mir sehr gefallen, dass die Geschäftsleitung



«Ich nehme mir Zeit, um zwischendurch zur Ruhe zu kommen – auch die Kinder in der Wohngruppe brauchen diese stillen Momente.»

Isabel Rodrigez,
Leiterin Wohngruppe Durchzug

erlaubt uns, mehr gemeinsame Zeit mit der eigenen Familie zu verbringen.

Damit die Kompetenzen und Werte aller Mitarbeitenden von Compass Hubelmatt spürbar und individuell gelebt werden können, unterstützen wir eine gute Selbstsorge. Mit der Weiterbildung haben wir einen Prozess angestoßen, der uns helfen soll, in gelassener und lebendiger Weise, den wechselnden Herausforderungen im Arbeitsalltag zu begegnen.



«Ich plane bewusst Auszeiten ein. So haben wir an den Wochenenden für uns als Familie mehr gemeinsame Zeit.»

Fränzi Gasser, Pflegemutter

ein Thema angestoßen hat, welches mir persönlich Anregungen gibt. Mir wurde bewusst, wie wichtig Selbstsorge ist und was ich bereits umsetze. Ich gehe gerne vor der Arbeit in ein Café und lese die Zeitung. Diese Gewohnheit habe ich vorher als eher unnötig abgetan, nun genieße ich diese Zeit. Der Nutzen oder Gewinn durch eine positiv gelebte Selbstsorge möchte ich unseren Kindern in der Wohngruppe weitervermitteln. So, dass sie für sich einstehen, sich selber sein dürfen und trotzdem empathisch mit anderen umzugehen wissen.

Fränzi Gasser, Pflegemutter

Ich habe realisiert, wie wichtig es ist, gut zu sich zu schauen. Wir haben zwei Pflegekinder. Unser jüngstes braucht noch sehr viel Fürsorge und zieht die meiste Aufmerksamkeit auf sich. Trotzdem ist es wichtig, dass wir zur Ruhe kommen und unsere eigenen Kinder oder wir als Familie nicht auf der Strecke bleiben. Wir haben die Besuchsstruktur nun so angepasst, dass beide Pflegekinder am gleichen Wochenende zu ihren Eltern gehen. Diese «Auszeit»



Heldinnen- und Heldenreisen – Geschichten rund um die Selbstsorge

► Seite 2 & 3

Rückblick und Ausblick

► Seite 4

Wir haben unsere individuellen Selbstsorge-Momente gesammelt. Jede Erzählung ist einzigartig und anders. Jugendliche und Mitarbeitende von Compass Hubelmatt nehmen uns mit auf ihre ganz persönliche Helden- und Heldinnenreise. Herzlichen Dank für Eure Geschichten und den Einblick ins «volle Leben».

Noch nicht genug?
Weitere Inspirationen sind
hinter dem QR-Code versteckt.
compass-hubelmatt.ch/perlen



Lehrstelle mit Hindernissen

Die Lehrstellensuche war für mich schwierig, anstrengend, kräfte- raubend. Ich war gestresst, war nicht gut drauf, Druck von den Lehrern, von mir selber. Zum Glück konnte ich Erfahrungen sammeln.

Es war ständig im Hinterkopf: August, Lehrstelle. Wenn nicht, muss ich ins 10. Schuljahr, was ich

umgehen wollte. Ich zog mich zurück, lenkte mich ab, habe viel am Computer gespielt.

Was half, waren Schnupperlehren. Da konnte ich neue Erfahrungen sammeln, lernen auf Leute zuzugehen und merkte, wie die älteren Leute ticken.

Heute stehe ich in der Werkstatt und ab zu im Verkauf. Ich habe eine Lehrstelle als «Velo- mech» bekommen.

Rückblickend würde ich allgemein früher be- ginnen mit der Lehrstellensuche. Mich öfter und früher bewerben, mehr Telefonate führen oder sogar mehr direkt im Betrieb vorbeigehen, mich persönlich vorstellen und die Bewerbung abge- ben. Das macht einen guten Eindruck.

Die verflixte Treppe

Man liest viel über Unfälle am Arbeitsplatz. Dass es jedoch mich einmal treffen würde, hätte ich nicht gedacht. Ich bin froh, dass ich in dieser Situation Unterstüt- zung erfahren habe.

Am 06.05.2021 stürzte ich leider die Aussentrep- pe neben der Wäscherei hinunter. Zuerst stand ich unter Schock und sah das Blut an meinen Händen. Ich lief taumelnd in den Pausenraum, wo ich zum Glück rasch erste Hilfe durch Mit- arbeiter*innen der Hubelmatt erhielt.

Dann wurde ich vom Geschäftsleiter direkt in die Notaufnahme gefahren. Eine Untersuchung im Spital war unumgänglich, das Spital konnte ich aber am selben Abend wieder verlassen. Nach di- versen Physiotherapien und Arztbesuchen sind die Verletzungen am Kopf mittlerweile gut ver- heilt und bei Treppen gebe ich besonders acht.

Ich bin froh, dass ich sehr verständnisvolle Ar- beitskolleginnen in unserem Team habe, die meinen Ausfall mit Bravour kompensierten.

Ein Start ins Ungewisse

Eine Herausforderung für mich war die erste Zeit im Compass Hubelmatt. Es war alles so fremd. Heute geht es mir besser und ich akzeptiere, wie es gekommen ist.

Meine Mutter hatte das Land verlassen und ich lernte bereits eine Woche später meine Pflege- familie kennen. Ich habe mich hilflos gefühlt. In dieser Zeit habe ich mich mit meinem Natel ab- gelenkt. Auch mein Teddy hat mir geholfen. Ich war froh, dass ich das Schulhaus nicht wechseln musste. Dort habe ich die besten Freunde.

Im Nachhinein würde ich weniger «Seich» ma- chen und mich besser Verhalten. Der Kontakt zu meinem Vater hat sich seitdem verändert. Ich verbringe mehr Zeit mit ihm und wünsche mir, noch mehr Wochenenden bei ihm verbringen zu können.

Kindheits- erinnerungen

Als Erwachsener habe ich Situationen geschaffen, um getröstet zu werden. Das Verhaltensmuster aus meiner Kindheit habe ich nun erkannt und bin froh, dass ich anders damit umgehen kann.

Ein 6-jähriger Knabe sitzt weinend am Küchentisch, den Kopf auf die Hände gestützt. Vermutlich war es das Essen, vielleicht was Anderes. Auf jeden Fall fühlte sich der Bube nicht verstanden, ungetröstet. Draussen ist es Hochsommer und stahlblauer Himmel. Die Eltern und der Rest der Familie sitzen längst wieder unter der Linde und haben vergessen, dass der jüngste drinnen am

Tisch noch schmollt – mit einer «Schnudemase» bis auf den Tisch.

Am 4. Geburtstag meines älteren Sohnes erinnere ich mich an dieses Bild aus meiner Kindheit. Draussen ist es ebenfalls Hochsommer mit stahlblauem Himmel. Ich habe Streit mit meiner Frau und es geht mir grad nicht so gut, ich möchte eigentlich getröstet werden.

Meine Mutter ruft an und fragt, wie es geht. Mir schiessen die Tränen in die Augen. Plötzlich wird mir alles klar. Oft habe ich mir selber die gleiche Situation geschaffen – das «Kind» wollte getröstet werden. In der Wohngemeinschaft oder später mit meiner Frau. Zum Glück haben sie es mit mir ausgehalten.

Seit diesem Tag war mein «Muster» wie verfliegen. Es hatte sich etwas verändert in mir. Ich bin wirklich dankbar und glücklich über diese Entwicklung. Auch wenn es einige Zeit gebraucht hat.

Mein Rhythmus im Alltag

Man sollte das Leben möglichst ruhig und stressfrei angehen. So habe ich das einst gelesen und darüber dachte ich eine ganze Weile nach. Denn meine Tage sind sehr oft dicht und voller Pendenzen.

Stimmt es denn? Wäre alles viel leichter, wenn ich drei Gänge runterschalten würde? Tut es mir wirklich nicht gut, das Leben in diesem hohen Tempo? Wäre Selbstsorge in meinem Fall alles viel gelassener anzugehen? Ganz so einfach schien mir das eben nicht. Denn: Wenn ich ehrlich bin, liebe ich diese «volle Kanne» Leben. Ich mag die Tage, an denen ich 100% da bin, zwischen Beruf und Kindern, zwischen zuhören und kommunizieren, zwischen Inspiration und Tun. Aber ich möchte sie nicht unterbrochen diese Tage.

So entschied ich mich vor Jahren schon, meine Woche nach einem Rhythmus einzurichten, der mir richtig guttut und voll zu mir passt. Das ist meine Selbstsorge, das gönne ich mir.

Ich habe zwei Halbtage pro Woche für mich eingeführt, zum einen mein «hochheiliger-meditativer» Mittwochmorgen und zum anderen mein «alles-ist-möglich»-Freitagmorgen. Der Mittwochmorgen nährt mein Wunsch nach Stille, nach Alleinsein und nach Nichtstun. Das fühlt sich grandios an, nach einem 100%-Tempo-Tag. Und der Freitagmorgen muss ganz zwingend «unverplant» sein, nur so entfaltet er seine Wirkung. Es ist für mich fantastisch mit dem Gefühl aufzuwachen, dass die nächsten Stunden keine einzige Pendezen auf mich wartet. Ich tue einfach das, wohin der Moment mich leitet. Manchmal gehe ich in die Natur oder ich schreibe einen Traum auf. Ich tue Dinge, die ich lange nicht getan habe oder probiere Neues aus. Oder ich liege im Garten, reflektiere das Leben und tue ansonsten genau gar nichts.

Es ist wohl wie so oft: Es gibt kein richtig oder falsch. Es gibt einfach individuelle Lösungen, die man findet, wenn man sich die Zeit nimmt, sie zu suchen.

Ich bin nicht schuld

In der Vergangenheit war ich immer wieder traurig, wenn ich an einem Wochenende nicht wie abgemacht zu meinen Eltern konnte. Mittlerweile weiss ich, was mir in diesen Momenten guttut.

Erst vor kurzem erfuhr ich kurzfristig, dass ein Besuch nicht klappt. In mir wurde es richtig heiss und ich musste meine Tränen zurückhalten, damit die anderen mich nicht weinen sehen. Ich war erst enttäuscht, dann traurig und zuletzt wütend.

Gut tut mir, dass ich von meiner Pflegefamilie getröstet werde, mit lieben Worten und ich höre, dass ich nicht schuld bin.

Mittlerweile mache ich es so, dass ich mich extra nicht auf ein abgemachtes Wochenende bei meinen Eltern freue, damit ich nicht enttäuscht werde. Ich weiss heute, dass ich nicht böse auf die Person werden darf, die mir ausrichtet, dass meine Eltern das Wochenende abgesagt haben. Ich weiss nicht was ich noch anders machen könnte. Ich bin auf einem sicheren Weg, das sagt auch meine Bezugsperson.



Arbeitskultur: Wie leben wir unsere Werte?

Das Jahr 2021 war geprägt von der Auseinandersetzung und Fokussierung auf unsere gemeinsamen Werte. Ziel war, die Grundhaltung oder die Grundlagen für einen «Leitfaden Arbeitskultur» zu entwickeln, um unsere Arbeitsweise zu verschriftlichen und zu verinnerlichen. Mit grossem Interesse und Engagement wurde daran gearbeitet. Einerseits hat sich die Geschäftsleitung in der Klausur im Mai 2021 intensiv mit den Themen beschäftigt, andererseits wurden die internen Weiterbildungen im Juni 2021 für alle Mitarbeitenden so gestaltet, dass eine breite Auseinandersetzung damit möglich wurde.

Mit einem Leitfaden zur Arbeitskultur werden, neben dem Verständnis der Zusammenarbeit, der Wertekompass und die Grundsätze zur Kommunikation aufgezeigt. Doch was sind die Voraussetzungen dazu? Was braucht es für Rahmenbedingungen, damit diese Werte gelebt werden können? Die unten aufgeführten Werte und Methoden sind Teil der Arbeitskultur von Compass Hubelmatt. Wir verpflichten uns mit einem Leitfaden gemäss diesen Werten zu handeln.

Zu den Grundsätzen der Kommunikation gehören neben dem Feedback auch das Fragen und Zuhören, Umgang mit Störungen, Entscheide treffen, die Selbstsorge, die Lernkultur und Teilhabe, sowie Aussagen zur Entwicklungsfreude und Diversität. Dabei werden die Themen differenziert behandelt und konkrete Aussagen gemacht. Wir unterscheiden zwischen «Was heisst das für uns als Team?» und «Was heisst das für dich?».



Wir bieten Orientierung für junge Menschen, ihre Eltern und ihr Bezugsumfeld in schwierigen Lebenssituationen. Der Wertekompass leitet uns in unserer täglichen Arbeit nach innen und aussen. Er symbolisiert unsere Werthaltungen, die unserem Handeln zugrunde liegen. Und er zeigt die vier Richtungen auf, in denen wir Kinder und Jugendliche begleiten: beim Landen, Wohnen, Wachsen und Weiterziehen.

Compass Hubelmatt
Raum für Kinder + Jugendliche

Moosmattstrasse 53, 6005 Luzern
T 041 317 30 40, info@compass-hubelmatt.ch
www.compass-hubelmatt.ch

Achtsam und Klar

Diese zwei Werte stehen absolut im Mittelpunkt. Sie prägen unseren Umgang miteinander, aber auch den Umgang mit den jungen Menschen und ihrem sozialen Umfeld. Achtsam sein heisst den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. Wobei «bewusst» bedeutet, dass wir uns entscheiden, unsere Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, uns nicht ablenken lassen und nicht mental abzuschweifen. Achtsamkeit entsteht nicht wie von selbst, sondern sie ist da, weil man sie nützlich oder wünschenswert findet und bewusst leben will. Es bedarf einer starken Entschlossenheit, einer wirklichen Überzeugung und auch viel Disziplin. Diese innere Haltung unterstützt uns darin, klar zu sein.

Zuversicht

Wir haben es grundsätzlich mit schwierigen Situationen zu tun – Situationen welche den Betroffenen oft als belastend und schwer erscheinen. Die Grundhaltung der Zuversicht unterstützt uns in der lösungsorientierten Arbeit. Dies gilt auch in Situationen, in welchen wir aktuell keine Lösung sehen. Wir vertrauen aber darauf, dass es eine Lösung gibt, auch wenn wir sie im Moment noch nicht sehen. Oft erleben wir, dass die Lösung durch den Einbezug des gesamten Systems und der Offenheit gegenüber allen Beteiligten zu finden ist.



Kreativ

Kreatives Denken wollen wir auch durch «out of the box» Denken fördern. Dazu dienen uns verschiedene Methoden, wie die kollegiale Beratung, der Einbezug von externen Praxisberatungen und unkonventionellen Fragestellungen. Im Grundsatz geht es darum, Lösungen zu konstruieren, offen zu sein und dabei alle Beteiligten auf Augenhöhe miteinzubeziehen.

Verbindlich

Verbindliche Beziehungen schaffen Sicherheit. Oft haben wir es mit verunsicherten Menschen in unsicheren Situationen zu tun. Daher ist es ein zentrales Anliegen, Sicherheit zu schaffen. Durch die verbindliche und wertfreie Beziehungsgestaltung mit allen Menschen mit denen wir im Kontakt sind, schaffen wir Sicherheit und bringen Ruhe in die gegenwärtige Situation.

Methodenkompetenz

Zu den unterschiedlichen Themen stellen wir ein Methodendossier von Andrea Helfenstein, ah! Kommunikation zur Verfügung. Sie begleitet uns seit dem Prozess zum Namenswechsel, bietet und koordiniert neben ihrem grossen persönlichen Fachwissen auch ein breites Netzwerk an Fachspezialist*innen an. Das Dossier beinhaltet eine Auswahl von Methoden für Meetings, Arbeitskultur und Mindful Leadership. Einzelne Praktiken werden bereits in den internen Sitzungen eingesetzt, denn aus unserer Sicht haben diese Methoden eine sehr hohe Qualität, welche sich inspirierend und wertvoll auf alle Mitarbeitenden auswirken.

Der Leitfaden zur Arbeitskultur ist im Entstehungsprozess, lebt und inspiriert aber gleichzeitig bereits auf allen Ebenen. Wir werden in diesem Jahr weiter daran arbeiten, unser Profil schärfen und gegen Ende 2022 den «Leitfaden Arbeitskultur» in Form eines internen Arbeitspapiers veröffentlichen.

Jetzt mit Twint für Compass Hubelmatt spenden!



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Stiftung Kinderheim Hubelmatt
Compass Hubelmatt
«Freizeit- und Solidaritätsfonds»
PostFinance
PC: 60-281531-9
IBAN: CH84 0900 0000 6028 1531 9

Herzlichen
Dank!

Dank

2021 hat uns alle, wie auch die Trägerschaft des Compass Hubelmatt stark gefordert. Herzlichen Dank den Mitarbeitenden und dem Stiftungsrat für die grosse Flexibilität, die Professionalität im Umgang mit all den Herausforderungen welche das Jahr mit sich gebracht hat, sowie für die persönliche Selbstsorge. Unsere Werte in der Arbeitskultur entfalten ihre Kraft und helfen uns allen, die «unerschütterliche Zuversicht» in unserer Arbeit aufrechtzuerhalten.

Andreas Grütter, Geschäftsleiter

SAVE THE DATE Ehemaligenanlass - SO, 18. September 2022

Für das Jubiläumsjahr 2020 wurde der Ehemaligenanlass von einem breit aufgestellten OK bestehend aus aktuellen Mitarbeitenden und ehemaligen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Mitarbeitenden, ziemlich detailliert geplant. Im Rahmen der Vorbereitungen wurden viele persönliche Erinnerungen ausgetauscht und die Verbundenheit mit dem Compass Hubelmatt spürbar. Leider musste aus den bekannten Gründen der Ehemaligenanlass, so wie alle anderen Jubiläumsveranstaltungen, abgesagt werden. Bereits 2020 war jedoch klar, dieser Anlass wird irgendwann nachgeholt!

Nun wird das OK neu aufgestellt und mit jüngeren Ehemaligen erweitert. Wir freuen uns riesig, schon bald mit allen Bewohnerinnen und Bewohner und Mitarbeitenden von «damals» zurückzublicken und zu feiern. Reserviert Euch schon jetzt den Sonntag, 18. September 2022. Weitere Infos folgen über Facebook, auf unserer Website und mit persönlicher Einladung.



Die Jahresrechnung 2021 kann auf
unserer Website heruntergeladen oder
bei uns bestellt werden.

compass-hubelmatt.ch/jahresrechnung

Impressum
Auflage 3400 Exemplare Herausgeber Compass Hubelmatt,
compass-hubelmatt.ch Design Minz, Agentur für visuelle
Kommunikation, minz.ch Fotografien Compass Hubelmatt
Texte Eva Schätti, evaschaetti.ch Illustrationen Maya Mrak,
mayamrak.ch Druck Brunner Medien AG, bag.ch Papier
Refutura blauer Engel, 100% Recycling Copyright Compass
Hubelmatt, Mai 2022.