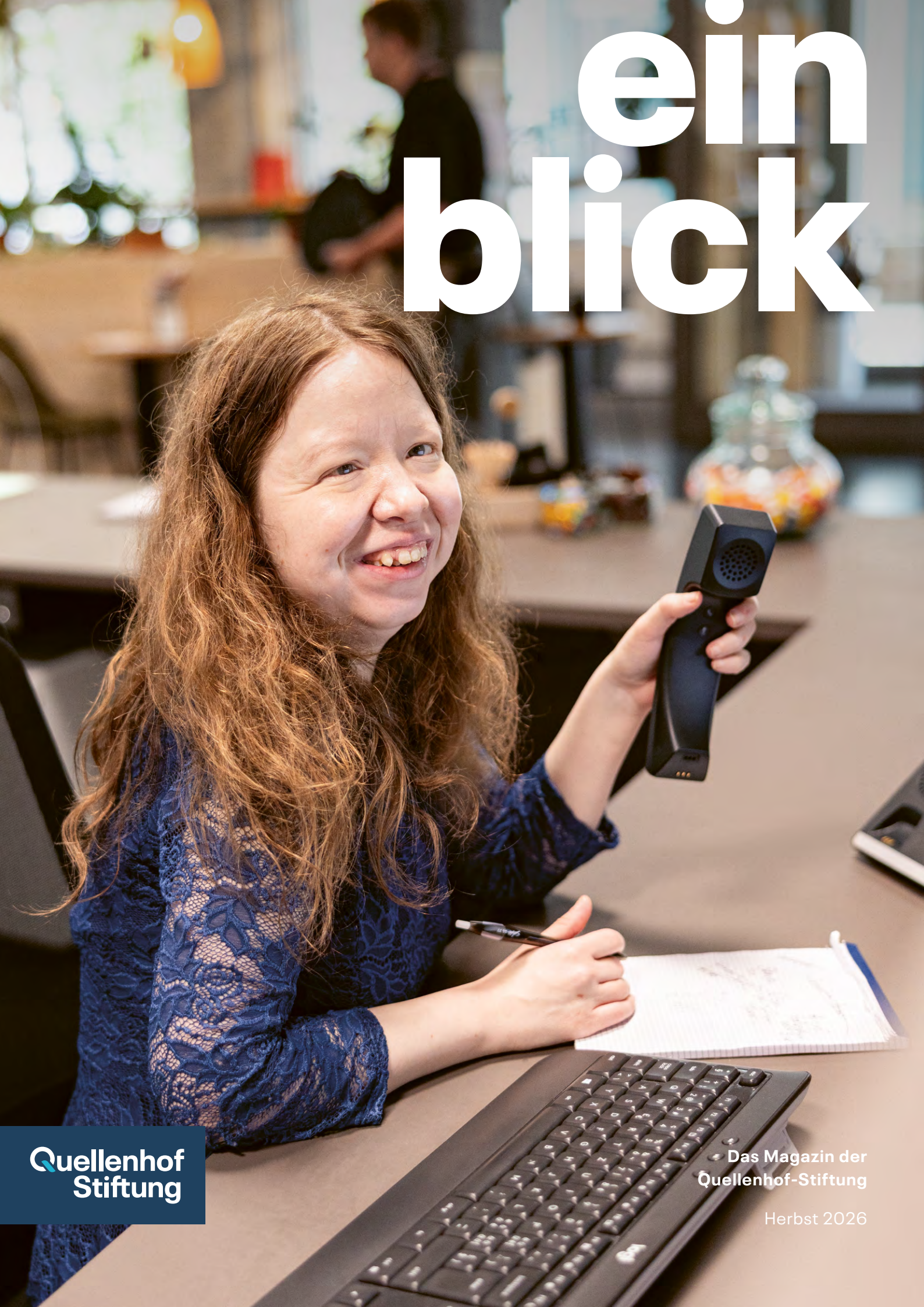
ein blick



Quellenhof Stiftung

Das Magazin der Quellenhof-Stiftung

Herbst 2026

Inhalt

03
Editorial

04
Was bedeutet eigentlich normal?



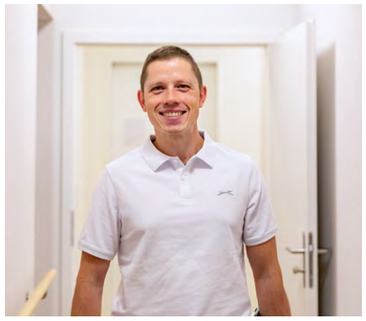
08
Scheitern ist keine Schande



10
Wie aus Adventskalendern Hoffnung entsteht



12
Heilsame Beziehungen verändern Leben



14
Wer bin ich ohne Uniform?



Impressum

Herausgeberin
Quellenhof-Stiftung
Barbara-Reinhart-Str. 20
8404 Winterthur
052 245 13 13
info@qhs.ch
qhs.ch

Redaktionelle Verantwortung
Elisabeth Skottke

Interviews und Texte
Sandro Corrado

Grafische Leitung
Katerina Smolenicki

Druck
Mattenbach AG, Winterthur

Fotografie
Rafael Peier (1, 2 u., 4–7, 12–13, 15 o.re., 16);
Ayden Leutenegger (3 u., 8–9);
Import Parfumerie/Diana Weibel (10–11);
Dima Berlin/istock.com (13 u.);
Daniel Weber (14–15 o.)

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Was braucht eine leidende Seele? In diesem «Einblick» erzählen verschiedene Persönlichkeiten, was ihnen geholfen hat oder hilft.

Da ist Tamaris, die mit einer seltenen Krankheit lebt und froh ist, endlich einen Arbeitsplatz zu haben, an dem sie geschätzt wird. Da ist ein Professor, der sagt, sein grösster Erfolg im Leben sei, dass er noch lebe. Oder da ist die junge Lisa, die genau sagen kann, wie sich Scheitern anfühlt, und was es brauchte, um aufstehen und vorwärtsgehen zu können.

Vor uns liegt das Weihnachtsfest und wir feiern, dass Jesus auf die Erde kam, um die zerbrochene Verbindung zu Gott wiederherzustellen. Viele der Menschen, die wir begleiten, sehnen sich nach Verbindung und Zugehörigkeit. Und leider gibt es in der Schweiz viele auch unsichtbar leidende Menschen, die eine helfende Hand suchen. Vielleicht begegnen Sie in diesen Tagen einer Person, die am Leiden oder Kämpfen ist. Halten Sie an. Schauen Sie hin. Schenken Sie ein offenes Ohr.



Marcel Spiess
Geschäftsführer

//

Es ist sehr schön, dass die Quellenhof-Stiftung Menschen aufnimmt und ihnen einen sicheren Ort gibt zum Aufblühen.

Eliette Niederer, seit 15 Jahren Unterstützerin der Quellenhof-Stiftung

Ich wünsche Ihnen eine Advents- und Weihnachtszeit mit wertvollen Begegnungen. Und ich danke Ihnen von Herzen, nehmen Sie Anteil an unserem sozialen Engagement und ermöglichen mit Ihrer freiwilligen Mitarbeit oder Ihren Spenden, dass wir unkompliziert und pragmatisch helfen können.



Was bedeutet eigentlich normal?

Das Leben von Tamaris Lippuner stand mehr als einmal auf der Kippe. Eine seltene Krankheit stellte sie immer wieder vor schier unüberwindbare Mauern. Ein «normales» Leben, wie es die Gesellschaft definiert, bleibt für sie ausser Reichweite. Doch was ist schon normal? Und aufgeben war für Tamaris sowieso nie eine Option.



Du bist einzigartig. Du bist genau gleich viel wert wie alle andern. Hör nicht auf die Gesellschaft, die dir etwas anderes einreden möchte. Hör auf die Menschen, die dich lieben und hinter dir stehen.

Tamaris Lippuner

Als zehn Monate altes Baby hörte Tamaris plötzlich auf zu wachsen. Sie konnte keine Nahrung mehr aufnehmen. Was folgte, waren Monate voller Untersuchungen und Spitalaufenthalte. Die Ärzte standen vor einem Rätsel. Erst sieben Monate später wusste man, was mit dem kleinen Mädchen los war. Ein Spezialist im Kinderspital stellte die Diagnose «Zystinose».

Eine seltene Stoffwechselerkrankung, die unter anderem ihre Nieren betrifft. Für das kleine Mädchen bedeutete das: Medikamente, Therapien und Spitalaufenthalte. Ein Leben lang. Heute nimmt sie täglich 14 bis 16 Kapseln zu sich. Dazu kommt ihre Muskelschwäche. Als kleines Kind war das Spital für Tamaris fast wie ein zweites Zuhause. Blutentnahmen und Medikamente gehörten zu ihrem Alltag.

Mit zweieinhalb Jahren zog ihre Familie für ein Jahr nach Kanada. Zeitweise musste Tamaris über eine Sonde miternährt werden. Besonders dramatisch wurde es im Alter von drei Jahren. Tamaris musste wegen starken Erbrechens ins Spital. Die Station war voll, doch ihre Mutter liess nicht locker. Die Ärzte erkannten schliesslich, wie schlecht es um das Mädchen stand. Es folgten zahlreiche Infusionen und Medikamente. Tamaris war dem Tod näher, als ihr Umfeld damals wusste. Einzig ihre Mutter spürte, wie ernst die Situation war. Sie bat Menschen aus der Kirche um Gebet. Hunderte beteten für Tamaris. Die Ärzte sprachen von einem Wunder. Für ihre Familie und Tamaris ist klar: Gott hatte sie bewahrt.

Früh gelernt, anders zu sein

Tamaris Krankheit prägte nicht nur ihren Körper. Auch ihre Entwicklung verlief anders als bei anderen Kindern. So lernte sie erst mit drei Jahren laufen und kam mit acht Jahren in die Schule. Lesen und schreiben konnte sie erst im Alter von etwa zehn Jahren. Tamaris erlernte zwar das Alphabet sehr schnell, aber sie konnte die Buchstaben nicht richtig aneinanderreihen. Durch die ständigen Blutentnahmen und die Verabreichung von Medikamenten entwickelte das Mädchen irgendwann eine grosse Angst vor Nadeln. Das alles kostete viel Kraft. Und davon hatte Tamaris sowieso schon zu wenig.



Mit elf Jahren musste das junge Mädchen bereits beide Hüften operieren und bekam Metallschrauben eingesetzt. Die Schmerzen waren unvorstellbar und sie war eine Zeit lang auf einen Rollstuhl angewiesen. In der Schule fühlte sie sich deshalb schon früh anders. Und irgendwann begannen auch die anderen Kinder, sie anders zu behandeln. Besonders schlimm wurde es ab der vierten Klasse. Tamaris wurde ausgelacht, ausgeschlossen und immer wieder zum Ziel von Spott. Niemand redete mehr mit ihr. Zu Geburtstagen wurde sie konsequent nicht eingeladen. Immer wieder sangen Mitschülerinnen und Mitschüler böse Liedchen über sie, bis sie weinen musste. Tamaris sagt: «Ich habe nie verstanden, warum Kinder grundlos so gemein zu mir sind.»

Sie wechselte in eine Kleinklasse und wollte sie lernen, denn die Schule bereitete ihr Freude. Sie war neugierig und las viel. Zum Glück hatte sie schon damals Menschen, die an sie glaubten und ihr Kraft gaben. Eine Lehrerin sagte: «Tamaris ist überhaupt nicht dumm. Sie ist ein kluges Kind, man muss sie einfach richtig fördern.» Auch ihre Eltern standen immer hinter ihr und gaben dem Mädchen Liebe und Geborgenheit.

Mit neun Jahren sass die kleine Tamaris zum ersten Mal auf einem Pferd. Ihre Eltern waren wegen ihrer Muskelschwäche zunächst skeptisch. Doch für Tamaris wurde das Reiten zu einem Ort der Freiheit. «Auf dem Pferd konnte ich meine Krankheit vergessen. Ich war einfach frei, ganz im Moment und habe es voll genossen.» Diese Freiheit gab ihr immer wieder Kraft, weiterzumachen.



Auf dem Pferd konnte ich meine Krankheit vergessen. Ich war einfach frei, ganz im Moment und habe es voll genossen.

Ein ständiger Kampf ums Leben
Mit 15 Jahren folgte ein weiterer schwerer Einschnitt. Tamaris Nierenfunktion verschlechterte sich stark. Sie benötigte eine Nierentransplantation. Danach folgten Wochen mit Dialyse. Der nächste Nackenschlag. Wieder war ihr Alltag von Spital und Erschöpfung geprägt. Doch aufgeben war für das Mädchen nie eine Option.

Nach der Schule gönnte sie sich zunächst ein Zwischenjahr, bevor sie sich für eine kaufmännische Lehre entschied. Sie absolvierte mehrere Ausbildungsjahre, ein Praktikum und schliesslich die Abschlussprüfung. Doch mit 23 Jahren stand Tamaris erneut vor einer grossen Frage: Wie geht es beruflich weiter? «Ich habe hunderte von Bewerbungen geschrieben und in den meisten Fällen gar nie eine wirkliche Chance bekommen, meine Fähigkeiten zu zeigen.»

Sie fand zunächst eine befristete Stelle am Kulturmarkt Zürich, später folgten weitere Arbeitsversuche. Dabei merkte Tamaris auch: Nur zu Hause zu arbeiten, ohne direkten Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen, passte nicht zu ihr. Als die Unterstützung des RAV auslief, wandte sie sich an die IV. Es folgten langwierige Jahre mit Abklärungen und Arbeitsversuchen.

Ein Ort, wo sie dazugehört
Anfangs 2025 kam Tamaris zur Quellenhof-Stiftung. Ihre Schwester kannte die Stiftung bereits und hatte ihr davon erzählt. Beim Schnuppern war für beide Seiten schnell klar: Das passt.

Gleichzeitig erhielt Tamaris den Bescheid über ihre IV-Teilrente. Der mittlerweile erwachsenen Frau fiel sprichwörtlich ein Stein vom Herzen. Heute arbeitet Tamaris mit einem Pensum von 50% am Empfang der Quellenhof-Stiftung. «Ich bin sehr froh, dass ich hier arbeiten kann. Einerseits weil ich so Geld verdiene. Andererseits gibt mir die Arbeit eine feste Struktur im Leben. Ich weiss schon mal, wie ich den Vormittag verbringe, komme aus dem Haus, bin unter Menschen und bleibe im Austausch.»

Tamaris wollte nie einfach zu Hause sitzen und nichts tun. Sie wollte dazugehören und zeigen, was in ihr steckt. «Ich finde es wichtig, dass es Orte wie die Quellenhof-Stiftung gibt, wo man Menschen eine Chance gibt. Menschen, die nicht normal arbeiten können oder von der Gesellschaft nicht als normal angeschaut werden. Leistung wird auch hier erwartet, aber im richtigen Mass. Wenn etwas nicht gelingt oder ich eine Frage habe, nimmt man sich Zeit.» Für Tamaris ist das entscheidend. Sie kann sich und ihre Fähigkeiten einbringen, weiterwachsen und Teil eines Teams sein.

Was ist normal?
Tamaris denkt viel über den Begriff «normal» nach. Denn ihre Erfahrung zeigt ihr, wie schnell Menschen ausgeschlossen werden, wenn sie nicht in die gesellschaftlichen Vorstellungen passen.

«Was ist normal? Aus meiner Perspektive gibt es kein normal. Die Gesellschaft definiert normal, was die Mehrheit als normal absegnet. Doch wenn man heute nach links und rechts schaut, sieht man immer mehr Menschen, die ausbrennen, weil niemand wie eine Maschine funktioniert. Das Problem ist, dass unsere



Ich finde es wichtig, dass es Orte wie die Quellenhof-Stiftung gibt, wo man Menschen eine Chance gibt. Menschen, die nicht normal arbeiten können oder von der Gesellschaft nicht als normal angeschaut werden.

Gesellschaft und unser Schulsystem auf eine bestimmte Art von Lernen und Leistung eingestellt sind und keine Rücksicht nehmen auf Individuen.»

Jeder Mensch ist einzigartig
Heute sagt sie über ihre Gesundheit: «Für meine Umstände geht es mir gut.» Die starke junge Frau weiss um ihre angeschlagene Gesundheit, kennt ihre Grenzen und braucht dementsprechend mehr Ruhe als andere. Tamaris betont ganz klar: «Ich weiss, wie es um meine Situation steht, aber ich lasse mich nicht auf meine Krankheit reduzieren.» Sie liebt Tiere, verbringt Zeit mit ihren Hunden, liest und lernt Japanisch. Ihr grosser Traum ist es, eines Tages nach Japan zu reisen.

Und deshalb hat sie auch eine Botschaft für andere Menschen, die wegen einer Krankheit oder Behinderung unterschätzt werden: «Du bist einzigartig. Du bist genau gleich viel wert wie alle andern. Hör nicht auf die Gesellschaft, die dir etwas anderes einreden möchte. Hör auf die Menschen, die dich lieben und hinter dir stehen.»

Dann sagt sie einen Satz, der ihre eigene Geschichte vielleicht besser zusammenfasst, als alles andere: «Mit Gott gibt es immer jemanden, der dich will und der dich liebt. Du bist kein Unfall, sondern geplant.»

Scheitern ist keine Schande



Nach dem Abbruch ihrer ersten Lehre fühlte sich Lisa als Versagerin. Heute hat die 21-Jährige ihre kaufmännische Ausbildung erfolgreich mit einer Note 5,3 abgeschlossen und blickt voller Zuversicht nach vorne. Im Interview erzählt Lisa, was Druck mit jungen Menschen anstellt, wie sie ihren Weg aus der Misere fand und wieder mit Freude durchs Leben geht.

Vor etwas mehr als 2 Jahren sah deine Zukunft noch ganz anders aus. Was ist damals passiert?
Lisa: Ich habe im August 2023 meine Ausbildung als Kauffrau begonnen. Während der Probezeit lief alles super, doch mit Beginn des Winters änderte sich alles. Bei mir stellten sich depressive Episoden ein, gleichzeitig kam es zu Spannungen mit meinem Lehrmeister. Ich verspürte grossen Druck bei der Arbeit, meine Leistungen wurden immer schlechter und ich hatte Angst, Fehler zu machen. Die Situation hat sich immer mehr zugespitzt, bis irgendwann gar nichts mehr ging und ich auch nicht mehr zur Arbeit wollte. Gemeinsam mit meinen Eltern und dem Berufsbildungsamt Schaffhausen suchten wir nach einer Lösung. Ich hätte im Betrieb bleiben können, merkte aber, dass es einfach nicht mehr ging. Der Abbruch fühlte sich für mich wie eine Niederlage an und hat mich richtig hart getroffen.

Im Sommer 2024 bist du dann zur Quellenhof-Stiftung gekommen. Was war hier anders?
Bei meinem ersten Arbeitgeber war ich die erste Lernende in der Abteilung. Ich war mir nie sicher, wer wirklich für mich zuständig ist, und hatte das Gefühl, keine Fehler machen zu dürfen. Mir wurde vermittelt, wie gut andere Lernende im Betrieb seien. Dies erhöhte den Druck noch mehr.

In der Quellenhof-Stiftung geht es viel weniger nur um Leistung, sondern um meine Fähigkeiten und darum, diese zu entwickeln. Gerade zu Beginn bekam ich interne Aufträge und die nötige Zeit, in meine Funktion hineinzuwachsen. Ich hatte eine klare Ansprechperson und wurde so begleitet, wie ich es gerade brauchte. Ich habe mich sofort sehr geborgen gefühlt. Andere Mitarbeitende kamen auf mich zu und machten sich die Mühe, mich als Mensch und nicht nur als Mitarbeitende kennenzulernen. Auch als es mir nicht gut ging, sah man mich nicht einfach als Mitarbeitende, die nicht leisten kann, sondern als Menschen. Ich fühlte mich hier angenommen, so wie ich bin.

Wann hast du wieder daran geglaubt, dass du deine Ausbildung schaffen kannst?
Das kam eigentlich ziemlich schnell. Durch meine Berufsbildnerin habe ich wieder Selbstvertrauen geschöpft. Ihr Vertrauen und ihre nahe Begleitung haben mich extrem gestärkt. Sie hat mich beruflich und schulisch gefördert und auch private Anliegen hatten Platz. Wenn es mir schlecht ging, hat man sich um mich gekümmert. Auch unter uns Lernenden hatten wir einen tollen Zusammenhalt. Wir haben miteinander gelernt und uns bei Fragen geholfen. Das hat dazu geführt, dass mein Selbstvertrauen immer besser wurde und ich wieder gerne zur Arbeit ging. Man kann sagen: Ich bin hier wieder aufgeblüht.

Was würdest du einem jungen Menschen sagen, der nach einem Lehrabbruch denkt, er habe versagt?
Keine Sorge, man sieht nicht immer sofort, was die Zukunft bringt. Jedoch können auch gute Dinge aus schlechten Ereignissen entstehen. Ich bin gläubig und glaube, dass Gott einen Weg für jeden Menschen bereithält. Wir sehen nicht immer, was dieser Weg genau bringen wird. Wichtig ist, dass wir nicht aufgeben und weitermachen, denn zu scheitern bedeutet noch lange nicht das Ende.

Was ist dein Wunsch für deine berufliche Zukunft?
Ich möchte angewandtes Recht an der ZHAW studieren. Vielleicht werde ich Anwältin oder arbeite in einem Legal-Team eines Unternehmens. Auch eine Kombination aus Sozialem und Recht ist für mich eine interessante Option.



Ich hatte eine klare Ansprechperson und wurde so begleitet, wie ich es gerade brauchte.

Schaffen Sie als Partnerbetrieb Zukunft

Werden Sie Teil unseres Ausbildungsnetzwerks

Die Quellenhof-Stiftung sucht Partnerbetriebe im Raum Winterthur, die Lernenden eine Chance geben, ihren Weg in der Berufswelt zu finden.

Ihre Vorteile als Partnerbetrieb

Kostenentlastung
Kosten für Lohn, Versicherung, ÜK und Administration übernimmt die Quellenhof-Stiftung

Professionelle Begleitung
Eine feste Ansprechperson unterstützt Betrieb und Lernende während der gesamten Ausbildung.

Soziale Verantwortung mit Wirkung
Ihr Betrieb schafft eine echte Chance auf Berufsbildung und Integration in den Arbeitsmarkt.

Information und Beratung:
052 245 13 38
bildung@qhs.ch

bildung.qhs.ch

Wie aus Advents-kalendern Hoffnung entsteht







Sabrina Mazzei, Leiterin Marketing Import Parfumerie

«Die Quellenhof-Stiftung hat bereits zum fünften Mal die Konfektionierung unserer Adventskalender übernommen. Wir schätzen sie als zuverlässigen, professionellen und qualitätsbewussten Dienstleistungspartner und sind mit der Umsetzung sehr zufrieden. Gleichzeitig ist es uns ein wichtiges Anliegen, mit solchen Aufträgen soziales Engagement konkret zu leben und sinnvolle Arbeitsplätze für Menschen mit Unterstützungsbedarf zu fördern. So entsteht ein Mehrwert für alle Beteiligten.»

IMPORT PARFUMERIE

Besonders stolz macht mich, dass ich mit meiner sorgfältigen Arbeit zu einem schönen Produkt beitrage, das später vielen Menschen Freude bereitet.

Michael,
der bei den Adventskalendern mitangepackt hat

Wenn im Juli bei der Quellenhof-Stiftung die ersten Adventskalender eintreffen, fühlt sich Weihnachten plötzlich gar nicht mehr so weit weg an. Dann beginnt ein Auftrag, der Präzision, Ausdauer und ein gut eingespieltes Team verlangt – die Konfektionierung der Adventskalender für die Import Parfumerie.

Bereits zum fünften Mal erledigt die Quellenhof-Stiftung diesen Auftrag. Dieses Jahr werden insgesamt 5000 Adventskalender bestückt, 2500 für Herren und 2500 für Damen. Jeder einzelne enthält 24 Produkte. Das ergibt 120000 Produkte, die ihren richtigen Platz finden müssen. Zudem müssen 70 Paletten angeliefertes Material korrekt gelagert, bereitgestellt und verarbeitet werden.

«Solche Stückzahlen benötigen ein logistisch gut abgestimmtes Team. Für uns ist das eine tolle Herausforderung», sagt Jonathan Bächi, Leiter Produktion und Dienstleistungen. Gleichzeitig spürt er bei den Mitarbeitenden einen gewissen Stolz: «Es ist schön, für ein so renommiertes Unternehmen mitarbeiten zu dürfen und einen Teil zum Erfolg beitragen zu können.»

Arbeit, die sichtbar wird

Genau darin liegt für viele Mitarbeitende der besondere Wert dieses Auftrags. Die Konfektionierung bietet abwechslungsreiche Tätigkeiten, bei denen Menschen mit Unterstützungsbedarf ihre Fähigkeiten einbringen können. Dabei geht es um mehr, als eine Aufgabe zu erledigen. Es geht darum, Teil eines echten Auftrags für die Wirtschaft zu sein und zu erleben, dass die eigene Arbeit gebraucht wird.

Michael arbeitet bereits zum vierten Mal bei der Konfektionierung mit. Er sagt: «Die Arbeit macht mir jedes Mal viel Freude, denn die Adventskalender erinnern mich bereits im September an die Weihnachtszeit. Besonders stolz macht mich, dass ich mit meiner sorgfältigen Arbeit zu einem schönen Produkt beitrage, das später vielen Menschen Freude bereitet.»

Wenn die fertigen Kalender dann in den Filialen der Import Parfumerie stehen und Mitarbeitende der Quellenhof-Stiftung dort vorbeikommen, wissen sie: Daran habe ich mitgewirkt. Meine Arbeit ist sichtbar. Und sie hat einen Wert.

Professionell und mit Mehrwert

Dieser Auftrag hat gleich mehrere Gewinner. Die Import Parfumerie nimmt soziale Verantwortung wahr und erhält eine professionelle Dienstleistung. Die Mitarbeitenden der Quellenhof-Stiftung erhalten abwechslungsreiche und sinnstiftende Arbeit, bei der sie ihre Fähigkeiten einbringen und erweitern können. Und die Kundinnen und Kunden erhalten zu Weihnachten ein hochwertiges Produkt, das Freude bereitet.

PRODUKTION & DIENST-LEISTUNGEN

Ihr sozialer Produktions- & Dienstleistungspartner

Textil- & Näharbeit

Konfektionierung

Verpackung & Versand

Professionell, unkompliziert und mit Mehrwert. Mehr Infos unter:
dienstleistungen.qhs.ch



Das Team von kompetenten Fachpersonen unterstützt Menschen mit psychischen Belastungen oder Krankheiten im Alltag

Heilsame Beziehungen verändern Leben

Depressionen beeinflussen den Alltag massiv: Ängste, die überhandnehmen, Hoffnungslosigkeit, die sich ausbreitet, Energie, die auf ganzer Linie fehlt. Was für andere zum normalen Alltag gehört, kann für Menschen in einer psychischen Krise zu einem kaum überwindbaren Berg werden. Zudem ziehen sich manche Menschen in einer Krise immer mehr zurück und verlieren den Kontakt zu anderen.



Wir unterstützen Menschen dabei, ihre Selbstständigkeit zu Hause zu erhalten oder wiederzugewinnen.

Laut aktuellen Studien leidet jeder dritte Mensch in der Schweiz unter psychischen Belastungen. Eine Folge davon ist eine stark steigende Vereinsamung der Bevölkerung.

Die gute Nachricht: Es gibt Hoffnung. Sie kommt in Form von Beziehungen. Genau hier setzt die Spitex Q der Quellenhof-Stiftung an. «Wir unterstützen Menschen dabei, ihre Selbstständigkeit zu Hause zu erhalten oder wiederzugewinnen», erklärt Emanuel Orawetz, Leiter der Spitex Q. Die psychiatrische Spitex unterscheidet sich von der somatischen Spitex, welche die Quellenhof-Stiftung auch anbietet. Bei der psychiatrischen Spitex geht es weniger um Wundversorgung oder Pflege für den Körper, sondern um die Bewältigung des Alltags. Oder vereinfacht – das eine pflegt den Körper, das andere pflegt die Seele.

Mit Struktur Schritt für Schritt zurück

Emanuel Orawetz versucht, für jede Klientin und jeden Klienten den passenden Mitarbeitenden zu finden. Der Mitarbeiter oder die Mitarbeiterin der psychiatrische Spitex Q baut zusammen mit der Klientin oder dem Klienten eine Tagesstruktur auf, übt den Umgang mit Medikamenten ein oder bewältigt gemeinsam einen Einkauf. Bei sozialen Ängsten kann dies bedeuten, gemeinsam vor die Türe zu gehen und Schritt für Schritt wieder Sicherheit zu gewinnen. Im Zentrum steht das Erfahren von Selbstwirksamkeit. Die betroffene Person erlebt: «Ich kann das, ich schaffe das.» Fortschritte sind oftmals klein. Doch jeder einzelne Schritt zählt. Wer vor einigen Wochen noch nicht allein einkaufen konnte und heute wieder selbstständig unterwegs ist, hat viel erreicht.

Bei jemandem im Rollstuhl wissen wir, dass diese Person nicht laufen kann. Bei einer gebrochenen Seele sieht man das von aussen oft nicht.



Beziehungen sind der Schlüssel

Die Grundlage für diese Arbeit sind professionelle Nähe und eine verlässliche Beziehung. Viele Menschen, die sich in einer Krise befinden, wurden in ihrem Leben enttäuscht oder erlebten, dass ihr Vertrauen missbraucht wurde. «Wir zeigen unseren Klienten, dass wir für sie da sind. Und vor allem urteilen wir nicht. Fehler im Leben passieren und Rückschritte gehören dazu. Entscheidend ist, dass die Veränderungsmotivation von der Klientin oder dem Klienten kommt», sagt Emanuel Orawetz. So entsteht Verbindung, Vertrauen wächst und Veränderung wird möglich.

Gerade während der Weihnachtszeit kann Einsamkeit besonders erdrücken. Emanuel Orawetz rät deshalb: «Schau hin, wenn du Menschen kennst, die alleine sind und nicht den Mut haben, auf dich zuzugehen. Lade sie doch mal auf einen Kaffee ein. Vielleicht macht auch jemand in deinem Umfeld gerade eine schwere Zeit durch und meldet sich nicht mehr bei dir. Nimm das nicht persönlich und melde dich erneut.»

Psychische Not ist von aussen oft nicht sichtbar. «Bei jemandem im Rollstuhl wissen wir, dass diese Person nicht laufen kann. Bei einer gebrochenen Seele sieht man das von aussen oftmals nicht.» Deshalb ist es wichtig, einen ersten Schritt zu machen: Nachfragen, ein offenes Ohr anbieten, hinhören. Manchmal braucht es nicht viel, damit aus Distanz wieder Nähe und Zugehörigkeit entsteht.

Vielleicht steckst du gerade in einer schwierigen Situation oder bist einsam. Dann sind diese Zeilen für dich. Du musst den Weg nicht alleine gehen. Hilfe annehmen ist kein Zeichen von Schwäche.



Psychiatrische Spitex Q im Raum Winterthur

Für wen?
Unsere psychiatrische Spitex Q richtet sich an Menschen allen Alters im Raum Winterthur. Wir unterstützen bei psychischen Belastungen und Erkrankungen.

Kosten
Die Spitex Q klärt den Unterstützungsbedarf und holt die Kostengutsprache ein.

Kontakt
Eine rasche Kontaktaufnahme ist möglich.

Montag bis Freitag
8.00 bis 17.00 Uhr

052 511 56 82
spitex-q@qhs.ch

spitex-q.ch





Frank Benjamin im Gespräch mit Sandro Corrado



Prof. Dr. Frank Benjamin Weibel in der Privatuniversität Yushin-Ryu

Wer bin ich ohne Uniform?

Pflicht, Schutz, Krieg – Wir Menschen verbinden die unterschiedlichsten Begriffe mit dem Militär. Für Prof. Dr. F. B. Weibel war das Militär 20 Jahre lang seine Familie. Als Scheidungskind jüdischer Eltern verbrachte er eine schwierige Kindheit zwischen verschiedenen Ländern, Pflegefamilien und Erfahrungen, über die er sich nicht weiter auslassen möchte. Bei der Armee fand der junge Frank Benjamin schliesslich ein Zuhause, Kameradschaft, klare Strukturen und eine Aufgabe.

Der intelligente, strebsame junge Mann war stets mit höchstem Engagement bei der Sache. So stieg er rasch die militärische Karriereleiter hoch und führte phasenweise ein bis zu 250000 Mann starkes Heer. Doch wie jede Medaille hatte auch diese zwei Seiten: Im Fall von Frank Benjamin bedeutete das eine posttraumatische Belastungsstörung und die ärztliche Entziehung der Einsatztauglichkeit.

Von heute auf morgen musste er sich im Zivilleben zurechtfinden. Für jemanden, der sein ganzes Erwachsenenleben im Militär verbracht hatte, war das eine grosse Veränderung. «Ich kann meine Füsse nie stillhalten. Ich muss etwas machen.» Mit diesem Bedürfnis kam er 2010 zur Quellenhof-Stiftung. Zunächst arbeitete er in der Logistik, später in der Holzwerkstatt, wieder in der Logistik und schliesslich extern im Jobcoaching. Da ihn die Arbeit kognitiv stark unterforderte, spielte er in Gedanken bereits seine nächsten Projekte durch, oder er spielte in seinem Kopf Schach gegen sich selbst.

Doch die Arbeit allein war es nicht, die ihm wieder Halt gab. «Hier durfte ich ‹ich› sein», sagt Frank Benjamin. «Als Jude gibt es keinen Tag, wo du nicht Hass oder Ausgrenzung erlebst.» In der Quellenhof-Stiftung kann er seine Kippa tragen und muss seine jüdische Identität nicht verstecken.

Während seiner Zeit in der Stiftung baut er die Privatuniversität Yushin-Ryu auf. Sein Ziel: «Studieren für alle Menschen zu zahlbaren Konditionen ermöglichen und Chancen für ein besseres Leben schaffen.» Und er lernt hier auch seine Frau kennen, mit der er ein gemeinsames Kind grosszieht. Nächstes Jahr bringt er sein erstes Buch über ADHS/ADS heraus und er hofft, eines Tages Opa zu werden.

Auf die Frage nach dem grössten Erfolg seines Lebens antwortet Prof. Dr. F. B. Weibel kurz und knapp: «Dass ich noch lebe.»



Marcel Mettler, Mitgründer der Quellenhof-Stiftung

«Ich durfte Frank Benjamin eine Weile auf seinem Weg begleiten. Es ist für mich bis heute ein absolutes Wunder Gottes, dass er heute da steht, wo er ist im Leben. Solche Lebensgeschichten haben mich und die Quellenhof-Stiftung immer bestärkt und ermutigt. Sie zeigen, zu was Menschen im Stande sind, wenn sie sich in einem wohlwollenden Umfeld befinden.»



Quellenhof Stiftung

Quellenhof-Stiftung
Barbara-Reinhart-Strasse 20
8404 Winterthur

052 245 13 13
info@qhs.ch

qhs.ch

Anfragen und Beratung:

Berufsbildung
052 245 13 38

Integrationsangebot Bridge
052 245 13 30

IV Arbeit & Wohnen
052 245 13 18

Jugend & Familie
052 245 13 19

Mehrgenerationenwohnen
052 245 13 48

Spitex & SEBE
052 511 56 82

Therapie für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen
052 336 23 78

Offene Stellen:
berufen.qhs.ch

DAMIT MENSCHEN AUFBLÜHEN

Dank Ihrer Spende finden Menschen in Not bei uns einen sicheren Ort zum Aufblühen.

Spendenkonto
CH26 0900 0000 8400 0609 8

spenden.qhs.ch
Spenden an die Quellenhof-Stiftung sind zu 100% steuerabzugsfähig.