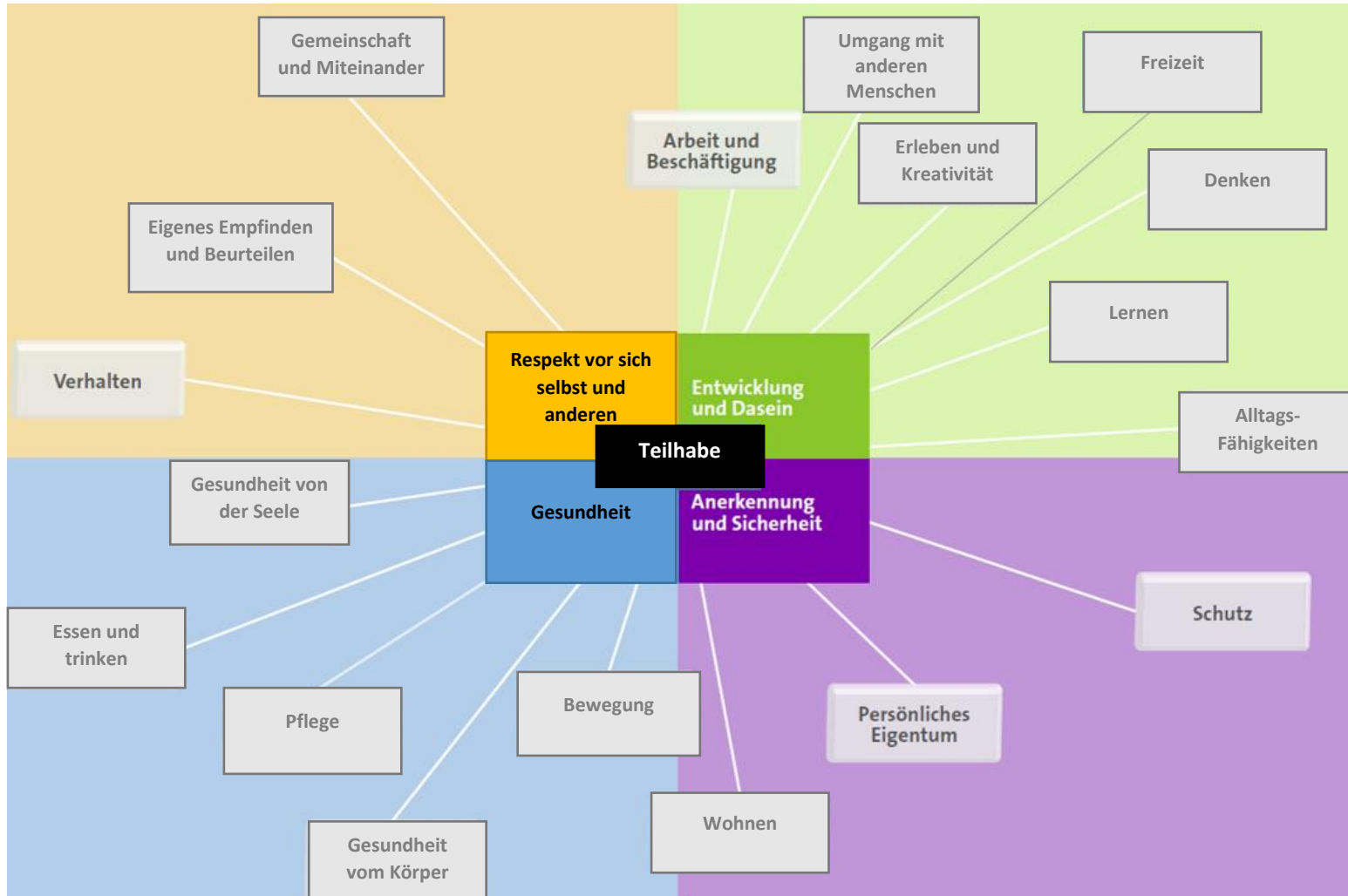


## Teilhabe und Lebensqualität – kurz und bündig



## Was heisst Teilhabe?

- Teilhabe heisst, dass ich dabei bin. Zum Beispiel bei öffentlichen Anlässen.
- Teilhabe heisst, dass ich informiert bin. Über alles, was für mich wichtig ist.
- Teilhabe heisst, dass ich mitreden kann. Ich werde ernst genommen.
- Teilhabe heisst, dass ich mitentscheiden kann. Meine Meinung ist wichtig und meine Stimme zählt.

## Was heisst Lebensqualität?

Lebensqualität bedeutet, dass ich das Leben geniessen kann.

Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl. Ich bin glücklich.

Dazu braucht es verschiedene Dinge:

- Ich habe eine Arbeit oder Beschäftigung, die mir Spass macht.
- In der Freizeit kann ich etwas für mich machen. Oder ich kann mit anderen Leuten zusammen sein.
- Ich kann sagen, was mir wichtig ist. Die anderen hören zu.
- Ich lerne immer wieder neue interessante Dinge.
- Ich kann bei allen wichtigen Themen entscheiden oder mitreden.
- Wenn ich etwas nicht verstehe oder nicht so gut kann, hilft mir jemand.
- Ich fühle mich sicher und geborgen.
- Die Sachen, die mir gehören, darf niemand anders einfach so nehmen.
- Ich habe ein schönes Zimmer oder eine schöne Wohnung.
- Ich kann mich so bewegen, dass ich mich dabei wohl fühle.

- Ich bin gesund. Wenn ich mal nicht gesund bin, hilft mir jemand.
- Ich kann mich selbst um die Körperpflege kümmern. Wenn ich es nicht kann, hilft mir jemand.
- Das Essen und Trinken ist fein und tut mir gut.
- Ich finde mich selbst gut. Ich mag mich wie ich bin.
- Ich mag auch andere Leute. Ich habe Freunde und Menschen, die mir wichtig sind.

## Was macht der Birkenhof, damit die Bewohnerinnen und Bewohner viel Lebensqualität haben?

Das wichtigste Ziel vom Birkenhof ist, dass es den Bewohnerinnen und Bewohnern gut geht.

Dazu macht der Birkenhof viele verschiedene Sachen.

WAS IST WICHTIG?	WAS MACHT DER BIRKENHOF DAFÜR?
Arbeit und Beschäftigung	Die Bewohner machen Tätigkeiten, die sie gut können. Sie machen Tätigkeiten, bei denen sie etwas dazu lernen können. Sie machen Tätigkeiten, die sie gut finden. Sie sind wichtig und werden gelobt.
Freizeit	Es gibt ein schönes Freizeitprogramm im Birkenhof. Die Bewohner entscheiden was. Es gibt viele schöne Ausflüge. Die Bewohner entscheiden wohin. Man kann die Freizeit zusammen mit anderen verbringen. Man kann die Freizeit auch alleine verbringen.
Umgang mit anderen Menschen	Im Birkenhof geht jeder respektvoll mit den anderen um. Wir nehmen aufeinander Rücksicht. Wenn jemand etwas nicht kann, dann haben wir Verständnis. Wir finden gemeinsam eine Lösung.
Erleben und Kreativität	Die Bewohner können immer wieder Neues probieren. So sammeln sie neue Erfahrungen. Jeder genau so viel wie ihm gut tut. Alle Bewohner gehören zum Bewohnerrat. Sie können sich einbringen und wichtige Sachen entscheiden. Das ist Teilhabe.
Denken und Lernen	Es gibt im Birkenhof regelmässige Weiterbildungen.

	<p>Sprachkurse in Englisch, Französisch, Italienisch. Dazu Schreiben, Rechnen, Erdkunde und Allgemeinbildung. Die Bewohner können wünschen und auch selbst Vorträge halten.</p>
Alltags-Fähigkeiten	<p>Jeder Bewohner ist in seinem Alltag so selbstständig wie möglich. Wenn er etwas nicht kann, dann hilft jemand vom Birkenhof. Jeder Bewohner entscheidet selbst, was er noch dazu lernen will. Das wird dann als Ziel in der Entwicklungsplanung aufgeschrieben.</p>
Schutz	<p>Der Birkenhof passt auf, dass den Bewohnern nichts Schlimmes passiert. Zum Beispiel darf niemand den anderen schlagen. Und auch nicht anfassen, wenn man nicht will. Die Bewohner bekommen auch gezeigt wie sie sich selber schützen können. Zum Beispiel indem sie laut «STOP» rufen. Das wird mit allen geübt.</p>
Persönliches Eigentum	<p>Niemand darf Sachen nehmen, die einem nicht gehören. Der Birkenhof achtet darauf, dass das nicht passiert. In jedem Zimmer gibt es einen Safe. Nur der Bewohner hat den Schlüssel. Wenn ein Bewohner etwas bestellen oder kaufen möchte, helfen die Mitarbeitenden dabei.</p>
Wohnen	<p>Die Räume im Birkenhof sind schön und sauber. In den Bewohnerzimmern darf jeder so gestalten wie der möchte. In den Gemeinschaftsräumen ist es wichtig, dass es für alle gut ist. Die Bewohner haben Mitsprache und helfen bei der Dekoration, wenn sie möchten.</p>
Bewegung	<p>Bewegung ist gesund und macht Spass. Deshalb gibt es im Birkenhof regelmässig Sport: z.B. Fussball, Joggen, Zumba, Yoga. Die Bewohner können wünschen, welchen Sport sie machen möchten. Es gibt auch einen Fitnessraum. Die Bewohner können selbstständig trainieren.</p>
Gesundheit vom Körper	<p>Die Angestellten beraten die Bewohner, was man machen muss, um gesund zu bleiben. Wenn die Bewohner doch einmal krank sind, dann bekommen sie Hilfe. Wenn es einen Arzt braucht, dann kümmert sich der Birkenhof darum. Die Angestellten geben den Bewohnern Medikamente ab, wenn dies nötig ist.</p>
Pflege	<p>Jeder Bewohner pflegt sich so selbstständig wie möglich. Wenn Bewohner Hilfe brauchen, dann helfen ihnen die Angestellten. Sie machen dann eine Pflegeplanung. Diese besprechen sie mit dem Bewohner und setzen sie entsprechend um.</p>

Essen und trinken	<p>Essen und Trinken im Birkenhof sind fein.          Das Essen auf dem Menüplan im Birkenhof ist gesund.          Die Bewohner können Menüwünsche sagen.          Die Bewohner geniessen auch Süssigkeiten und Snacks.</p>
Gesundheit von der Seele	<p>Der Birkenhof findet es sehr wichtig, dass es den Bewohnern gut geht.          Die Angestellten sind deshalb fröhlich, nett und gut gelaunt.          Manchmal ist ein Bewohner auch traurig oder wütend. Das ist auch ok.          Gemeinsam schauen wir, dass es wieder besser wird.</p>
Verhalten	<p>Jeder Mensch ist anders. Und das ist gut so!          Im Birkenhof soll jeder möglichst so leben wie er möchte. Das ist Selbstbestimmung.          Es ist aber auch wichtig, dass man Rücksicht aufeinander nimmt.          Gewalt ist im Birkenhof nicht erlaubt.</p>
Eigenes Empfinden und Beurteilen	<p>Die Bewohner sind die wichtigsten Leute im Birkenhof.          Deshalb fragt der Birkenhof die Bewohner regelmässig, ob sie zufrieden sind.          Der Birkenhof fragt die Bewohner auch nach ihren Wünschen.          Davon werden so viele wie möglich umgesetzt.</p>
Gemeinschaft und Miteinander	<p>Im Birkenhof finden wir Gemeinschaft wichtig.          Jeder einzelne ist wichtig und gehört dazu.          Jeder darf selbst entscheiden mit wem er wie eng befreundet sein will.          Auch Kontakte ausserhalb vom Birkenhof sind sehr wichtig.</p>

Die Bewohnerinnen und Bewohner der Stiftung Birkenhof Berg haben diesen Text mit übersetzt.

Sie haben auch überprüft, dass man es einfach verstehen kann.