Heimetli mit Herz

Tagesstruktur
Wer wir sind

«Die Heilung beginnt, wenn ein Mensch in der Krise realisiert, dass das Licht am Ende des Tunnels nicht ein Zug ist, der auf ihn zurast, sondern das Ende des Tunnels.»

Paul Watzlawick

Wer sind wir?
Wir sind Fachfrauen und Fachmänner, die sich im «Heimetli mit Herz» in Richterswil (Kanton Zürich) zusammengeschlossen haben, um Jugendliche und junge Erwachsene in schwierigen und herausfordernden Lebenssituationen darin zu unterstützen, Boden zu finden und Perspektiven zu entwickeln.

Was wollen wir?
Wir wollen den lähmenden Zyklus von «Aufbruch und Abbruch» durchbrechen, den viele Jugendliche und junge Erwachsene in einer akuten oder bereits länger bestehenden Krise erleben. Wir streben eine möglichst frühzeitige Intervention an. Dabei geht es vor allem um unterschiedliche psychische, sozial-emotionale, psycho-somatische sowie komplex-traumatische Störungsbilder. Darunter fallen u.a.:
– familiäre Vernachlässigung
– Substanzmissbrauch
– psychische und physische Gewalterfahrungen

Durch diese gezielte Frühintervention lässt sich einerseits einer möglichen Verrentung vorbeugen und andererseits eine gesellschaftliche bzw. berufliche Integration fördern.
Wir wollen mit den Jugendlichen und jungen Erwachsenen
– das «entweder/oder» um ein «sowohl/als auch» erweitern
– die Lebens- und Arbeitsfähigkeit wiederherstellen/stärken
– einen Weg vom Überleben ins Leben öffnen

Genau hier liegen die Stärken unserer Arbeit; genau hier können wir bereits auf viele positive Erfahrungen aufbauen.

Was bieten wir an? *
In unseren eigenen Räumlichkeiten in Richterswil bieten wir Jugendlichen und jungen Erwachsenen von Montag bis Freitag eine Tagesstruktur mit folgenden Schwerpunkten:

Angebote
– Kreativatelier
– Holzwerkstatt
– Küche
– Tiere
– Verkaufsladen und Bistro
– Schneider-, Näh- und Malwerkstatt (Vielfaltwerkstatt) in Richterswil
– Musikstudio

Schule und Lernen
– Eigenes Lernstudio für schulische Unterstützung

Therapieangebote
– Mal- und Gestaltungstherapie in Richterswil (extern)
– Coaching und Körperarbeit zur Persönlichkeitsentwicklung in Richterswil (extern)

Wie arbeiten wir?
Unsere Betreuung richtet sich nach traumapädagogischen, psychotraumatologischen und sozialarbeiterischen Grundsätzen:

Die Annahme des «guten Grundes»
Es ist nicht entscheidend zu wissen, was passiert ist, sondern anzuerkennen, dass etwas passiert ist.

Gegenseitige Wertschätzung
Wir können von den Jugendlichen und jungen Erwachsenen genauso viel lernen, wie sie von uns.

Partizipation, Kooperation und Transparenz
Wir sagen, was ist; wir fragen die Betroffenen, hören ihnen zu und beziehen sie mit ein.

Freude
Freude bedeutet vor allem die erlebte Sinnhaftigkeit der eigenen Tätigkeit.

Ohne Vertrauen geht es nicht
Da viele der Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Beziehungen enttäuscht wurden, sind sie dadurch oft misstrauisch und vorsichtig, sich auf eine Arbeitsbeziehung einzulassen. Der Erfolg unserer Arbeit wird durch die Schaffung eines sicheren Ortes, die vertiefte Beziehungsgestaltung und den Aufbau eines konstruktiven Vertrauensverhältnisses bestimmt.

Was fördern wir?
– Selbstverstehen/Selbstwirksamkeit/Selbstermächtigung
– Stärkung der Selbstheilungskräfte und Bewältigungsressourcen
– Sicherheit/Vertrauen/Bindung
– Netzwerk/Hilfe/Unterstützung
– Bildung/Schule/Lehre
– Körper- und Sinneswahrnehmung/Emotionsregulierung/Resilienz
– Integration/Arbeit/Soziales Leben

*weitere Angebote sind geplant

Wie unterteilt sich unsere Arbeit?
Unser Betreuungsansatz unterteilt sich in fünf Stadien:

Vorbereitung Eintritt
In verschiedenen Vorgesprächen klären wir mit den Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie allen relevanten Personen/Institutionen in deren Netzwerk die jeweilige diagnostische/familiäre/individuelle Vorgeschichte und Ausgangslage ab.

Dann bestimmen wir zusammen die beruflichen/schulischen Erwartungen und angestrebten Zielsetzungen. Darauf aufbauend erstellen wir spezifische Betreuungs-, Entwicklungs- und Zeitpläne. In periodischen Standortgesprächen mit den Jugendlichen und jungen Erwachsenen und deren Netzwerk werden diese besprochen und gegebenenfalls angepasst.

Eintritt und Stabilisierungsphase
In einer ersten Phase widmen wir uns
– dem Beziehungsaufbau
– der Schaffung einer leitenden Vertrauensbeziehung
– der Schaffung eines konstruktiven Arbeits- und Entwicklungsklimas
– der Kooperation mit dem Helfer:innen-System
– der Evaluation und Stärkung eigener Ressourcen

Analyse, Vernetzung, Auswahl, Aufbau, Erweiterung, Festigung
Wir unterstützen die Jugendlichen und jungen Erwachsenen dabei, eigene berufliche Wünsche zu entwickeln und zu äussern. Die Vorstellungen werden dann anhand der Möglichkeiten ausgewertet. In einem nächsten Schritt können die Jugendlichen und jungen Erwachsenen bei uns oder extern Berufsfelder erproben und das eigene Pensum erhöhen.

Vorbereitung Austritt
Wir wollen das während des Aufenthaltes bei uns Erreichte mit den Jugendlichen und jungen Erwachsenen erhalten. Dabei spielt vor dem Austritt das Helfer:innen-Netzwerk eine grosse Rolle.

Austritt und Nachbetreuung
Wir arbeiten darauf hin, dass die Jugendlichen und jungen Erwachsenen einen ersten Einstieg in ein selbstbestimmtes soziales, gesellschaftliches und vor allem berufliches Leben finden. Wir stehen mit den Jugendlichen und jungen Erwachsenen auch nach dem Austritt in Kontakt und für Alltagshilfe zur Verfügung.

Das Heimetli mit Herz bietet eine Tagesstruktur für Jugendliche und junge Erwachsene an. Es gibt eine vielfältige Auswahl an Wahloptionen, welche in unterschiedlicher Intensität in Anspruch genommen werden können.

Tagesstruktur
Das Angebot der Tagesstruktur bietet 16 Plätze für eine niederschwellige, pädagogische und kreative Betreuung von Montag bis Freitag in Richterswil. Gearbeitet wird sinnstiftend und in familiären Kleingruppen nach traumapädagogischem Ansatz. Wir schaffen einen sicheren Raum – vom Überleben ins Leben. Den Jugendlichen und jungen Erwachsenen Vertrauen in den Prozess und in Beziehungen (zurück-) geben, sie Partizipation erleben lassen. Ziele sind Entstressung (Pressure Detox), wieder der eigenen Wahrnehmung trauen, Fragen ans Leben stellen, Neugier entdecken, Vertrauen aufbauen in Menschen und Beziehungen und damit ins Leben sowie Ressourcen in sich selbst finden.

Kreativatelier
Im vielseitig ausgestatteten Kreativatelier können die Jugendlichen und jungen Erwachsenen an individuellen Projekten und Zielen arbeiten. Unzählige kreative Materialien stehen zur Verfügung.

Mögliche Tätigkeiten
- Projektarbeiten
- Produkte designen/entwerfen
- Malen, nähen, sticken, basteln, töpfern, Speckstein schleifen, Schmuck herstellen, usw.

Kompetenzförderung
- Sozialkompetenz:
  Selbständiges arbeiten, Entscheidungsvermögen
- Selbstkompetenz:
  Durchhaltevermögen, Kreativität
- Methodenkompetenz:
  Handwerkliches Geschick, Planung, Evaluation

Holzwerkstatt
In der vollausgestatteten Werkstatt können die Jugendlichen und jungen Erwachsenen verschiedene Produkte aus Holz herstellen. Verschiedene Arbeitstechniken rund ums Holz können erlernt und ausprobiert werden.

Mögliche Tätigkeiten
- Projektarbeiten
- Produkte designen/entwerfen
- Herstellung von Produkten zum Verkauf im Verkaufsladen
- Unterhalt von Maschinen
- Unterhalt und Reinigung der Werkstatt
- Arbeitsprozesse koordinieren

Kompetenzförderung
- Sozialkompetenz: Selbständiges Arbeiten, Erlebnisorientierung
- Selbstkompetenz: Durchhaltevermögen
- Methodenkompetenz: Umgang mit diversen Maschinen, Instandhaltung der Maschinen, Holzarbeitstechniken

Küche
Der Arbeitsbereich Küche umfasst die Menü-Planung, den Einkauf, das gemeinsame Kochen während und für die Tagesstruktur im Heimetli mit Herz und darüber hinaus das Zubereiten von Desserts für unser Bistro, welches Teil des Verkaufsladens ist.

Mögliche Tätigkeiten
- Menü-Planung und Wocheneinkauf
- Zubereitung von Mahlzeiten für Gruppen
- Instandhaltung der Geräte
- Haushaltsarbeiten wie das Tischdecken, Abräumen, Abwaschen, Putzen

Kompetenzförderung
- Sozialkompetenz: Selbständiges Arbeiten, Arbeiten in der Gruppe
- Selbstkompetenz: Wissen was ich gerne hab, Konzentration, Kreatitvität
- Methodenkompetenz: Kochen, Einkaufen, Wochenpläne erstellen, Ernährungsthemen, Umgang mit Geld

Musikstudio
Das Musikstudio bietet die Möglichkeit, verschiedene Instrumente zu testen oder auch die bisherigen Fähigkeiten mit einer Musiklehrer:in zu vertiefen. Das Musikstudio verfügt über Equipment, um von den ersten Tönen bis hin zum eigenen Song alles realisieren zu können.

Mögliche Tätigkeiten
- Instrumente ausprobieren
- Musikunterricht besuchen
- Mit anderen Jugendlichen und jungen Erwachsenen musizieren
- Aufnahmen im Studio
- Song mischen und mastern
- Veröffentlichung von Musik

Kompetenzförderung
- Sozialkompetenz: Gemeinsam Musik machen, Gestaltung von Kommunikation und Kontakt, Gestaltung von Arbeits- und Lernbeziehungen
- Selbstkompetenz: Kreativität ausleben, Mut entwickeln um Neues auszuprobieren, Gefühle musikalisch ausdrücken, eigene Komfortzone verlassen
- Methodenkompetenz: Neue Instrumente kennenlernen, Musiktheorie lernen, Komposition verschiedener Musikrichtungen, Kultur der verschiedenen Musikgenres verstehen

Verkaufsladen & Bistro
Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben im Verkaufsladen und dem darin integrierten Bistro die Möglichkeit, aktiv am Tagesgeschäft mitzuwirken. Das Verkaufssortiment im Laden und im Bistro kann und soll von den Jugendlichen und jungen Erwachsenen mitgestaltet und bewirtschaftet werden.

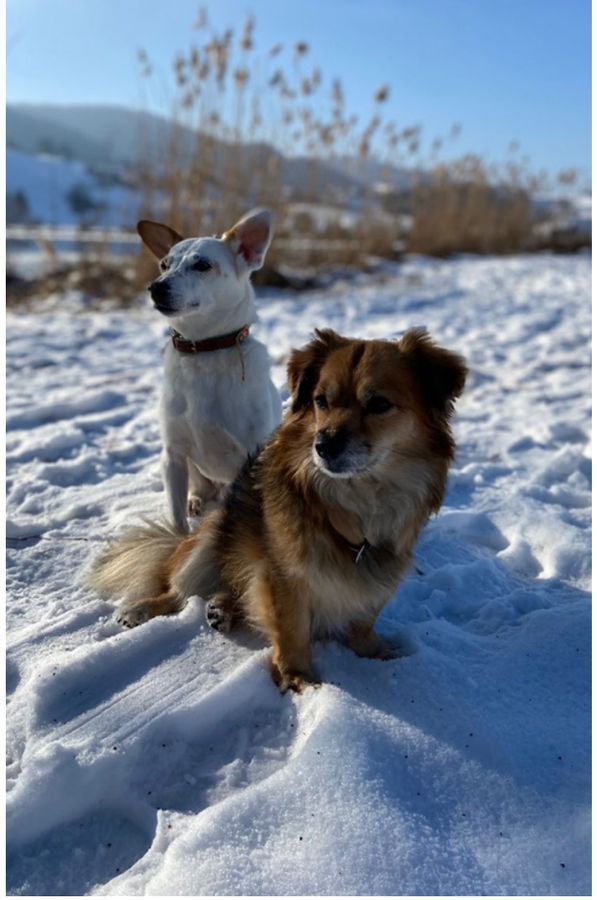
Mögliche Tätigkeiten
– Bedienung und Beratung von Kund:innen
– Herstellung von Produkten
– Dekoration der Schaufenster
– Instandhaltung des Inventars
– Zubereitung und Servieren von Getränken
– Unterhalt und Reinigung
– Getränkebestellwesen
– Aktualisierung und Erneuerung der Getränke und Speisekarte

Kompetenzförderung
– Sozialkompetenz:
Gestaltung von Kommunikation und Kontakt, Gestaltung von Arbeits- und Lernbeziehungen
– Selbstkompetenz:
Umgang mit Anforderungen, Initiative, Umgang mit Unsicherheit, Souveränität im Auftritt, Stärkung der Selbstwirksamkeit, Umgang mit sozialem Druck
– Methodenkompetenz:
Bewirtschaftung, Kund:innenkontakt

Tiere
Tiere haben erwiesenermassen eine positive Wirkung auf Menschen. Im Heimetli mit Herz haben die Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Möglichkeit davon zu profitieren. Sie können Zeit mit Tieren (Hund, Katze) verbringen und für diese zuständig sein.

Mögliche Tätigkeiten
– Tiere füttern, bewegen, pflegen
– Auf Gesundheitszustand achten

Kompetenzförderung
– Sozialkompetenz:
Selbständiges Arbeiten, Arbeiten in der Gruppe
– Selbstkompetenz:
Verantwortung tragen
– Methodenkompetenz:
Umgang mit Haustieren, Füttern, Auslaufen



Lernstudio
Angeboten werden alle Fächer bis inklusive Gymnasialstufe. Das Lernstudio ist grosszügig ausgestattet und bietet den Jugendlichen und jungen Erwachsenen einen idealen Ort, um sich in einer sicheren Umgebung mit ihrer Zukunft auseinanderzusetzen, ihre Stärken kennenzulernen und an ihren Schwächen zu arbeiten. Der Unterricht ist sehr individuell abgestimmt, fordert und fördert die Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf eine behutsame Weise, ohne sie zu überfordern.

Mögliche Tätigkeiten
- Schliessen von Lücken aus dem Schulstoff der obligatorischen Schulzeit
- Vorbereitung auf eine anstehende Aufnahmeprüfung (zum Beispiel ans Gymnasium)
- Vorbereitung auf den Antritt der Lehrestelle

Kompetenzförderung
- Sozialkompetenz:
  Gestaltung von Kommunikation und Kontakt, Gestaltung von Arbeits- und Lernbeziehungen
- Selbstkompetenz:
  Umgang mit Anforderungen, Initiative, Umgang mit Unsicherheit, Souveränität im Auftritt, Stärkung der Selbstwirksamkeit, Lernen, Lernmotivation
- Methodenkompetenz:
  Lernstrategien, Aufgabenbearbeitung, Planung, Organisation, Nutzung von Medien und Informationsquellen

Coaching zur Persönlichkeitsentwicklung
Durch Coaching zur Persönlichkeitsentwicklung kann erreicht werden, dass die Jugendlichen und jungen Erwachsenen gedanklich ruhiger, achtsamer und präsenter sind, mehr Leichtigkeit in ihr Leben kommt und sie sich aufs Wesentliche konzentrieren können. Beispielsweise werden Denk- oder Lernblockaden mittels Hemisphären-Stimulation gelöst, durch «Walk- and Distress»-Methoden Trigger-Situationen oder schwierige Themen «entstresst» oder Submodalitäten so bearbeitet, dass keine negativen Emotionen mehr ausgelöst werden.

Kompetenzförderung
- Sozialkompetenz:
  Reflexion Sozialverhalten, Selbstreflexion, Umgang mit Widerstand und Konflikt
- Selbstkompetenz:
  Selbstwert und Selbstachtung stärken, Perspektiven nach vorne gewinnen, Eigen- oder Selbstmotivation steigern, Änderung der Denkmuster ins positive, Stärkung der Konzentration und Merkfähigkeit, Ressourcen kennenlernen
- Methodenkompetenz:
  Ziele visualisieren, Ziele formulieren, Trigger-regulation

Körperarbeit zur Persönlichkeitsentwicklung
Die Körperarbeit zur Persönlichkeitsentwicklung wird durch Sandra Kirner (www.sandrakirner.ch) durchgeführt und ist Bestandteil des Angebots des Heimetli mit Herz. Der Praxisraum befindet sich an der Bodenstrasse 44 in Richterswil.

Mögliche Körperarbeiten
– Progressive Muskelentspannung (PME)
– Akupunkturklopfen
– Meditationen, Fantasie- oder Körperreisen
– Achtsamkeitstraining
– Körperarbeit
– Energiearbeit
– Jin Shin Jyutsu

Kompetenzförderung
Durch Körperarbeit kann ein besseres Körpergefühl, mehr innere Ruhe und Entspannung, eine Verbesserung der Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit, eine Reduktion von Stress, eine Stärkung des Selbstwerts erreicht und Blockaden gelöst werden.

Ausflüge

Alle zwei Wochen finden unterschiedliche und vielfältige Ausflüge in der Gruppe statt.

Beispielsweise sportliche Aktivitäten, Waldspaziergänge, Grillieren am See, Freiwillige Arbeit wie Seeufer-oder Waldreinigung, Teilnahme an Erzähl-Cafés im Altersheim.

Kompetenzförderung
– Sozialkompetenz:
  Sich in der Gesellschaft bewegen, Toleranz für verschiedene Gesellschaftsgruppen, Stärkung Team- und Sozialverhalten, Reflexion
– Selbstkompetenz:
  Empowerment, Reflexion eigener Verhaltensweisen, Bewegen in der Gesellschaft, Umgang mit Fremdem
– Methodenkompetenz:
  Planung, Umsetzung, Evaluation, Stressregulationsmethoden

Das Atelier «Vielfaltwerkstatt» und die Kunsttherapie werden durch Hetty Rapeaud durchgeführt und sind Bestandteil des Angebots des Heimetli mit Herz.

Atelier «Vielfaltwerkstatt»
Einzeln oder in Gruppen können Jugendliche und junge Erwachsene mit kreativen Mitteln ihre Ressourcen entwickeln. Angeboten werden praktische textile Techniken, Malen, Arbeiten mit Ton, Zeichnen, verschiedene Druckmethoden. Dabei werden die Jugendlichen immer professionell begleitet.

Kompetenzförderung
- Sozialkompetenz:
  Selbständiges arbeiten, Arbeiten in der Gruppe, Ausdrucksfähigkeit, Entscheidungsvermögen
- Selbstkompetenz:
  Resilienzstärkung, Perspektiven entwickeln, Neugier, Durchhaltevermögen, Vorstellungsvermögen, Ausdrucksfähigkeit
- Methodenkompetenz:
  Praktische textile Techniken, Fingerfertigkeit, Projektarbeit

Durch das Arbeiten mit den eigenen Händen und der haptischen Erfassung des eigenen Werkes, entsteht die wichtige Erfahrung der Selbstermächtigung: «Das habe ich geschaffen!»

Kunsttherapie
Die Mal- und Gestaltungstherapie ist eine Form der Kunsttherapie und erfolgt über die kreativen Ausdrucksmöglichkeiten. Durch Malen, Schreiben, Arbeiten mit Ton, Musik, Tanz oder Rollenspiele erhalten innere Gefühle eine Ausdrucksmöglichkeit. Die Herangehensweisen und Methoden sind so vielfältig, wie die Fragen, welche die Menschen in die Therapiesitzugen mitbringen.

Kompetenzförderung:
- Sozialkompetenz:
  Kreative Ausdrucksformen kennenlernen
- Selbstkompetenz:
  Wahrnehmung von Gefühlen, Umgang mit sich selbst weiterentwickeln, Bedürfnisse ausdrücken
- Methodenkompetenz:
  Umgang mit psychischen Schwierigkeiten und Traumata, Lösungswege finden

Das Bedürfnis, den Menschen aus dem nahen Umfeld eine schöne und wertvolle Zeit zu schenken, gehörte schon immer zum Lebenselixier von Kelly Olivia Gray (40 J.) und Luigi Biele (45 J.).

Sie entwickelten und gründeten das Heimetli mit Herz. Beide bringen viel Führungserfahrung mit aus selbständigen Tätigkeiten oder auch aus verschiedenen Aus- und Weiterbildungen im kaufmännischen-, betrieblichen-, kulturellen sowie auch pädagogischen Bereich.

Vor einigen Jahren legten sie mit dem Entschluss, sich als professionelle Pflegeeltern ausbilden zu lassen und ihr Zuhause und ihr gemeinsames Leben jungen Menschen ab zwölf Jahren zu öffnen, einen weiteren Grundstein hinzu. Ein Daheim zu schenken für kürzere oder längere Zeit erfüllte die Gastgeberin und den Gastgeber sehr. Durch spannende und bereichernde Pflegeverhältnisse und den beruflichen Arbeitsalltag mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen, entwickelte sich das Bedürfnis «zu Helfen im Hier und Heute» zur Herzensangelegenheit und zum Motor für weitere Ideen und Entwicklungen.

Wie können sanfte, nachhaltige und positive Lebensveränderungen angestossen werden, so dass Mitmenschen, die aus schwierigen Situationen kommen, gedeihen können? Fragen wie diese wurden zur Grundmotivation, einen Ort zu schaffen, wo Begegnungen auf Augenhöhe stattfinden können. Kelly Olivia Gray und Luigi Biele bildeten sich immer wieder weiter. Die Ausbildung zur traumapädagogischen Fachperson an der SIPT gab der Grundhaltung der beiden und der Projektwerkstätte, die damals 2018 noch in den Kinderschuhen steckte, die nötigen Inputs und Werkzeuge mit auf den Weg. Am 13. März 2019, nachdem bereits einige erste Erfahrungen gesammelt wurden, konnte der Verein Heimetli mit Herz gegründet werden und fortan wachsen und gedeihen. Seither können die Jugendlichen und jungen Erwachsenen diesen sicheren Ort, das Verständnis des guten Grundes und das sehr familiäre und bunte Angebot geniessen. Eines ist wohl sicher: Langeweile und Stillstand gibt es im Heimetli mit Herz nicht. Kelly Olivia Gray und Luigi Biele und das ganze Heimetli mit Herz Team sind stets dabei, den sicheren Ort weiterzuentwickeln und das Angebot zu erweitern. Das Bedürfnis, den Mitmenschen aus der nahen Umgebung eine wertvolle und bereichernde Zeit zu schenken, ist noch genauso stark wie am Anfang. Beide sind unendlich dankbar für das, was bereits war und freuen sich auf das, was noch kommt. Alles zu seiner Zeit – nie in Eile, dennoch im Flow der schönen Welt.