

Tamara Zemp und rund 150 weiteren Personen mit
Unterstützungsbedarf bietet die Stiftung Lebenshilfe eine
bedarfsgerechte Begleitung in allen Lebensbereichen.

Ihre Spende ist eine wertvolle Unterstützung bei dieser Aufgabe.
Vielen herzlichen Dank.



Stiftung Lebenshilfe | Unternehmen mit sozialem Auftrag
Bildung, Arbeit, Wohnen für Jugendliche und Erwachsene

Saalbaustrasse 9 | Postfach | 5734 Reinach AG
www.stiftung-lebenshilfe.ch | Konto PC 50-15635-8
IBAN CH56 0900 0000 5001 5635 8



Informationsreihe Lebensräume / Schritt für Schritt

GEYST Fotos: Jiri Vurma 01.2016



«Mich beschäftigt noch eine Frage. . . »

Tamara Zemp

Es riecht nach «neu»

Was nimmt ein Besucher wahr, der zum ersten Mal diesen Lebensraum betritt? Drei Mitarbeitenden der Stiftung Lebenshilfe aus unterschiedlichen Tätigkeitsbereichen wurde ein kurzer Einblick gewährt. Hier ihre Beschreibung:

Die Zufahrten und Plätze vor dem neu entstandenen Bau werden gerade frisch geteert, was einen ohrenbetäubenden Lärm verursacht. Teergeruch steigt einem zudem in die Nase.

Ins Zimmer gelangt man durch eine weisse Doppeltüre, eine davon mit Ausparungen, die Blickkontakt zwischen innen und aussen ermöglicht. Die Nasszelle ist ebenfalls mit zwei Türen ausgestattet. Eine führt ins Zimmer, die andere in den Ausgang. Es riecht nach «neu» in diesem hellen Raum mit seinen eleganten Betonwänden und seinem holzfarbenen Einbauschrank. Hier hört man die Bauarbeiten kaum mehr.

Auffallend im Raum sind eine Gegensprechanlage und das grosse Fenster mit Blick auf den Vorplatz. Der Fenstergriff fehlt. Vom leicht beklemmenden Gefühl, das der Raum vermitteln könnte, lenken verschiedenen Farbtupfer ab. Insbesondere der pinkfarbene Teppich, die in kräftigen Farben gehaltene Bettwäsche und die Pflanzen sind eine richtige Wohltat. Der Spiegel ist wunderschön dekoriert mit Plastikblumen, daneben eine Collage aus Flyern, Sprüchen und Fotos. Auf dem Nachttisch steht ein Familienfoto; drei Personen, die in liebevoller Nähe beisammen stehen, strahlen um die Wette.



Der richtige Zeitpunkt

«Ich habe es zwar locker genommen, aber ich bin schliesslich doch froh, ist der Lärm vorbei», verrät Tamara Zemp. Sie konnte eines der Zimmer im intensivbetreuten Wohnen im Neubau Breiti beziehen. «Sie haben die Strassen geteert, einen Zaun errichtet und einen Kirschbaum gepflanzt. Ich bräuchte den Zaun nicht. Ich weiss ja Bescheid, ich haue nicht ab», äussert Tamara überzeugt. Sie kam im Herbst 2011 in die Lh. Damals handelte es sich um eine Notaufnahme. «Da ist es mir nicht so gut gegangen. Sie haben hier geschaut, dass ich wieder stabil werde. Ich wohnte dann in einem Provisorium», blickt sie zurück. «Heute geht es mir gut – sogar sehr gut! Ich kann wieder mehr

unternehmen. Am Spatenstich durfte ich mit dabei sein und verfolgte später die Bauarbeiten laufend. Immer wieder besuchte ich mein zukünftiges Zuhause. Mir gefallen besonders die Wände. Sie sind so schön modern, nicht weiss, sondern grau. Der Umzug hat ohne Probleme geklappt. Ich konnte sehr gut mithelfen.» Tamaras Augen leuchten.

«Wenn es mir nicht gut geht, beschäftigt mich eine starke Angst vor Krankheiten. Ich lache dann nicht so viel, mache einen «Lätsch» und weine viel. Früher kamen dann noch die Schreiatacken dazu. Manchmal schlage ich auch zu. Das passiert auch heute noch, aber schreien tue ich nicht mehr!», stellt Tamara fest. «Geholfen hat mir das Team zusammen mit der Oberärztin von den PDAG. Wenn ich aufgeregt bin, kann ich zur Beruhigung in mein Zimmer gehen oder in den Timeout-Raum. Der hilft mir sehr. Die Farbe da (Cool Down Pink) beruhigt mich irgendwie. Es geht nicht lange und ich singe schon wieder! Trotzdem gehe ich nicht immer



freiwillig in den Raum. Nachher denke ich aber oft, dass es mir gut getan habe. In letzter Zeit brauche ich den Timeout-Raum wieder häufiger, ich weiss aber nicht wieso.» «Die Gegensprechanlage in meinem Zimmer brauche ich nur, wenn ich nicht schlafen kann. Da kann ich die Nachtwache rufen. Die fehlenden Fenstergriffe haben sie vergessen!», ruft Tamara lachend. «Nein wirklich! Ich bin die einzige, die hier nicht abhauen würde! Und ich habe keine Fenstergriffe? Ich glaube, die werden noch bestellt. Die Pflanzen giesse ich, wenn sie Durst haben. Manchmal vergesse ich sie auch. Das Familienfoto auf dem Nachttisch stammt übrigens aus der ersten Zeit in der Lh. Darauf sind meine Mutter, ich und mein Vater. Ich bin stolz darauf, dass ich so liebe Eltern habe.» «Mir gefällt es hier, weil es ein weiterer Schritt zu mehr Selbstständigkeit ist. Ich gehe jetzt schon jeden Morgen und an drei Nachmittagen in der Werkstatt «Holz und Wort» arbeiten. Die Produkte werden dann am Weihnachtsmarkt



verkauft. Der nächste Schritt ist der Umzug in eine herkömmliche WG! Wann genau das sein wird, weiss ich jetzt noch nicht. Ich habe gerne Leute um mich, die selbständiger sind. Ich habe nichts gegen die Menschen, die nicht so selbständig sind. Ich muss auch noch selbständiger werden – und weniger schlagen! Ich bestimme den Zeitpunkt für den nächsten Schritt mit. Wenn ich merke, dass es nicht geht, darf ich ja darüber sprechen. Aber bis jetzt geht's.» «Mich beschäftigt noch eine Frage: Wenn ich eine Woche durchgearbeitet habe, wie merkt man, ob es gut für mich ist, oder ob das zu viel ist?»

