

# mühlehalde



Bei Blindheit und Sehbehinderung



## Mobile – Begleitetes Wohnen

Wohn- und Begleitungsangebote für blinde und sehbehinderte Menschen auf ihrem Weg zur grösstmöglichen Selbständigkeit





## Wohnen im «Mobile»

**Sehbehinderten und blinden Menschen, die ihr Leben möglichst selbständig gestalten möchten, bietet «Mobile» für eine bestimmte Zeit einen unterstützenden und stabilisierenden Rahmen.**

In vier Wohnungen inmitten der Familiensiedlung Regina Kägi-Hof in Zürich-Oerlikon bietet «Mobile» Wohnraum für insgesamt sechs Personen. Das Wohnen in dem mit ÖV und Einkaufsmöglichkeiten erschlossenen, lebhaften Wohnquartier ermöglicht soziale Kontakte und wichtige Erfahrungen.

Die Wohnsituation entspricht einem Privathaushalt und verhilft zur realistischen Einschätzung der eigenen und gesellschaftlichen Möglichkeiten sowie zur Entscheidungsfindung bezüglich der zukünftigen Lebensform.

Unser blinden- und sehbehindertenspezifisches Unterstützungs- und Rehabilitationsangebot berücksichtigt den persönlichen Lebensstil und dient als Vorbereitung auf die gewünschte Wohnform sowie auf einen geeigneten Arbeitsplatz.





# Wohnen in der eigenen Wohnung

**Für blinde und sehbehinderte Menschen, die bereits in der eigenen Wohnung leben und beim Aufbau oder Erhalt ihrer Wohnkompetenzen praktisch unterstützt werden möchten, bietet das «Mobile»-Team fachliche Begleitung an.**

Die Begleitung umfasst Unterstützung und Beratung bei Aufbau und Koordination des persönlichen Hilffsystems, bei administrativen Aufgaben, im Umgang mit Ämtern, Behörden, Versicherungen sowie bei der Organisation des Haushalts mit Einkaufs- und Budgetplanung.

Die Begleitung dauert mindestens drei Monate und ist entsprechend der vereinbarten Ziele zeitlich befristet oder unbefristet. Die Klientinnen und Klienten werden je nach Vereinbarung wöchentlich, zweiwöchentlich oder dreiwöchentlich von den Begleitpersonen jeweils zwei bis maximal vier Stunden besucht.



# Wer wohnt im «Mobile»?

Die alltagsnahe Begleitung, Anleitung und Unterstützung wird von blinden und sehbehinderten Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen in Anspruch genommen.



- Junge Erwachsene, die in eine eigene Wohnung oder Wohngemeinschaft ziehen wollen und noch über wenig praktische Erfahrungen verfügen.
- Junge Erwachsene, die im Umgang mit der eigenen Behinderung eine Standortbestimmung bezüglich ihrer alltagspraktischen und sozialen Kompetenzen wünschen.
- Menschen, die mit einer plötzlichen Erblindung oder raschen Abnahme des Sehvermögens konfrontiert sind und für einige Monate vom Intensivrehabilitationsangebot profitieren möchten.
- Menschen, die sich vorübergehend in einer schwierigen Lebenssituation befinden, für deren Bewältigung das ambulante Beratungs- und Unterstützungsangebot nicht ausreicht.

Die Bewohnerinnen und Bewohner sind motiviert, das Leben zunehmend selbständig und eigenverantwortlich zu gestalten und eine externe Tagesstruktur aufzubauen (sofern nicht bereits vorhanden). Sie verfügen über die Fähigkeit zu kommunizieren (verstehen und sich verständigen können).

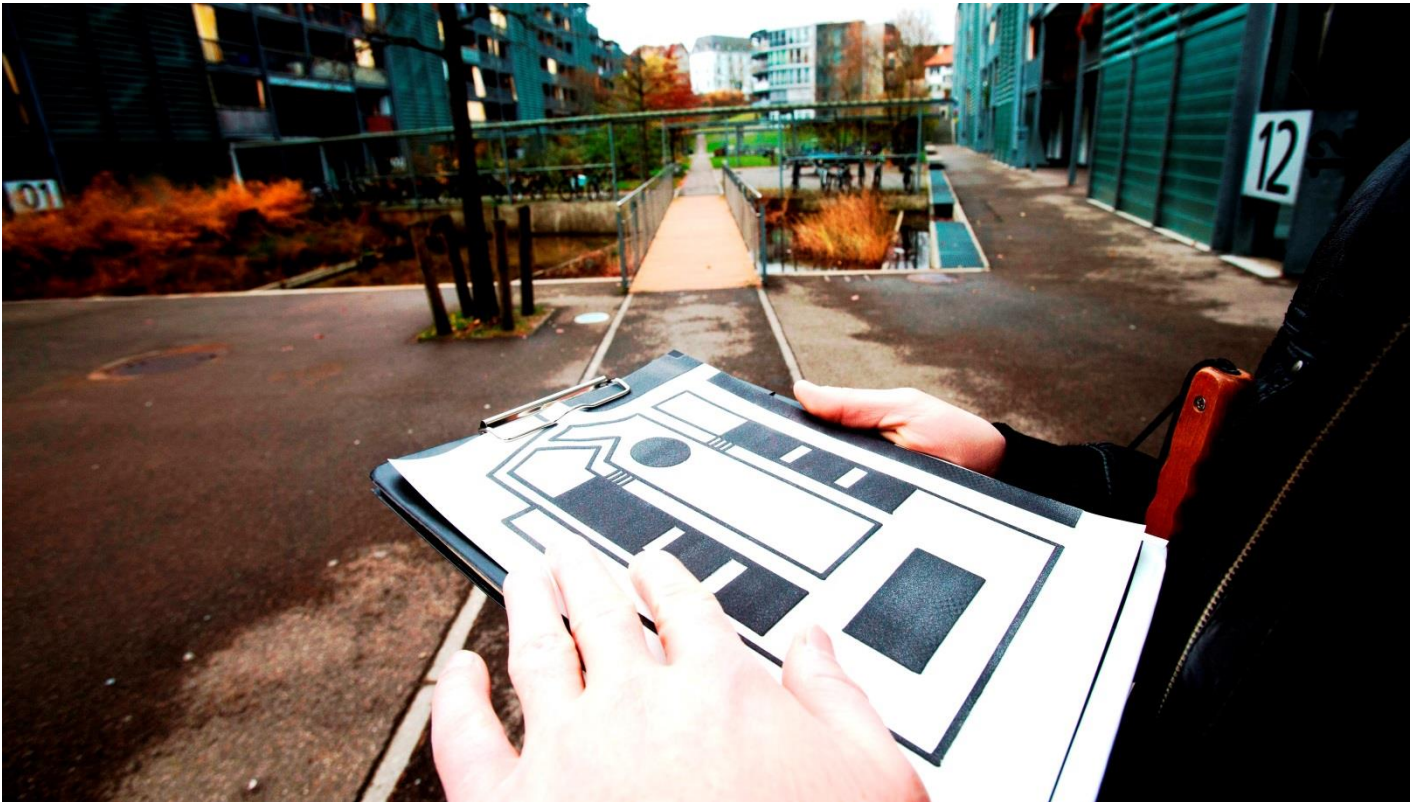
Mitarbeitende des Teams sind von Montag bis Freitag von 10.00 – 20.00 Uhr anwesend, ebenso jedes zweite Wochenende.

Wohnen im «Mobile» ist nicht geeignet für Personen mit hohem Pflege- und Unterstützungsbedarf rund um die Uhr, mit schweren psychischen Beeinträchtigungen, mit schwerer Suchtmittelabhängigkeit oder mit fremd- und selbstverletzendem Verhalten.



# Neue Perspektiven

Die realitätsnahe Wohnsituation, der Erfahrungsaustausch mit anderen blinden und sehbehinderten Personen sowie die umfassende Begleitung stärkt die Identität und vermittelt Selbstsicherheit.



## Unser Unterstützungs- und Rehabilitationsangebot beinhaltet

- Rehabilitationsunterricht in den Bereichen der Haushaltsführung, Orientierung und Mobilität, Kommunikation, Low Vision (optimale Nutzung des vorhandenen Sehpotenzials)
- Beratung und Begleitung bei der Auseinandersetzung mit der persönlichen Lebenssituation und zukünftigen Perspektiven
- Umgang mit Geld (Budgetplanung), administrative Aufgaben, Kontakte mit Ämtern, Sozialversicherungen (telefonisch und schriftlich)
- Begleitung bei Fragen rund um Ausbildung, Arbeit und Beschäftigung
- Gestaltung der Freizeit, Erhalt und Aufbau von sozialen Kontakten
- Umgang mit freiwilligen Helferinnen und Helfer
- Aufbau eines ambulanten Unterstützungssystems für die Zeit nach dem Aufenthalt im «Mobile»

Die Bewohnerinnen und Bewohner werden angeregt, eigene Ideen und Lösungswege bei der Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen zu entwickeln.









## Wie lange wohnt man im «Mobile»?

**Ob jemand für eine kurze oder längere Zeit im «Mobile» lebt, wird durch persönliche Voraussetzungen, die Lebenssituation und die Aufenthaltsziele bestimmt.**

**Unsere verschiedenen Angebote sind aufeinander abgestimmt und können bei Bedarf wechselweise genutzt werden.**

### **Unbefristete Aufenthalte**

Wenn das Wohnen im «Mobile» als Sprungbrett in die eigene Wohnung dient, kann das einen Aufenthalt von einigen Monaten bedeuten.

Andere Bewohnerinnen und Bewohner benötigen für den Verselbständigungsprozess verschiedene Etappen und wohnen mehrere Jahre im «Mobile».

### **Befristete Aufenthalte**

Ein Abklärungsaufenthalt dauert mindestens acht Wochen, längstens jedoch 16 Wochen.

Die Aufenthaltsdauer im Rahmen der Intensivrehabilitation nach einer akuten Erblindung dauert mindestens zwölf Wochen, längstens jedoch 32 Wochen.

### **Schnuppern**

Für das Kennenlernen unseres Wohnangebots bieten wir die Möglichkeit eines Schnupperaufenthalts von zwei bis sieben Tagen an.

# So finden Sie zu «Mobile – Begleitetes Wohnen»

**Mit Zug und Bus:** Zug bis Bahnhof Oerlikon. Bus Nr. 80 (Nordseite des Bahnhofs) Richtung «Triemli» bis zur dritten Haltestelle «Chaletweg» oder Bus Nr. 61 Richtung «Mühlacker» bis zur zweiten Haltestelle «Oberwiesenstrasse» oder Bus Nr. 62 Richtung «Unter-Affoltern» bis zur zweiten Haltestelle «Oberwiesenstrasse».

**Mit dem Auto:** Autobahn Ausfahrt A1 «Zürich-Affoltern», Wehntalerstrasse ca. 2,3 km Richtung Oerlikon (Messe Zürich) folgen. Bei der Kirche «Glaubten» links in die Binzmühlestrasse einbiegen; nach 1 km ist das markante Fernwärmegebäude mit der Zahl «2» vor dem Regina-Kägi-Hof zu sehen. Besucher-Parkplätze (ABZ) befinden sich gleich nebenan.



Bei Blindheit und Sehbehinderung

**Mobile – Begleitetes Wohnen**  
Regina-Kägi-Hof 4 · 8050 Zürich-Oerlikon  
Telefon 044 310 30 10 · Fax 044 310 70 58  
mobile@muehlehalde.ch  
www.muehlehalde.ch/mobile



# Erfahrungsbericht eines hochgradig sehbehinderten 25-jährigen Mannes

Von Daniele Corciulo

Selbstständigkeit und Begleitung. Betrachten wir diese zwei Worte, denken wir sofort an einen Gegensatz. Selbstständig heisst ja etwas zu tun, ohne fremden Einfluss, ohne fremde Bestimmung also mit eigenen Kräften. Doch was, wenn die Person wie in unserem Beispiel, eine Sehbehinderung hat oder sogar blind ist? Wie bleibt sie trotz den äusseren Einflüssen selbstständig, bestimmt also selber, was sie tun will oder nicht? Traut die Gesellschaft ihr das zu? Ich als betroffene Person kann sagen, dass es möglich ist, ein selbstbestimmtes Leben zu führen mit einem sehr hohen Selbstständigkeitsgrad, der nicht weit entfernt ist von einem sehenden Mitmenschen. Es kommt aber stark darauf an, was der Betroffene bereit ist zu investieren und wie er von seinem Umfeld begleitet wird. Hier wird schnell klar, dass eine gezielte Begleitung durch das Umfeld und Fachpersonal in die Unabhängigkeit und Selbstständigkeit führt. Genau hier setzt die Arbeit von Mobile – Begleitetes Wohnen an.

Ich kann mich noch genau erinnern, als ich im Oktober 2009 hierher zog. Ich war in einer neuen Stadt in völlig neuen Strukturen. Denn früher auf der Aussen-Wohngruppe der Blindenschule Zollikofen wurde gekocht und Grundnahrungsmittel waren da. Ich musste nebst meiner Ausbildung nur ein paar Mal wöchentlich gewisse häusliche Tätigkeiten tun, wie kochen, putzen. Gekocht wurde damals für die ganze Wohngruppe. Dabei war man auf Hilfe angewiesen. Denn wäre beispielsweise etwas verbrannt, hätte es nichts zu essen gegeben. Darum schaute immer ein Sozialpädagoge, dass alles sicher gelang. Ich merkte, als ich kurz vor dem Austrittstermin war, dass ich mich noch unsicher fühlte. Ich muss in eine Wohnung und will wissen, wo ich mir welche Unterstützung holen kann. Ich will wissen, was für mich im Haushalt möglich ist. Ich will wissen, ob ich mich in einer neuen Umgebung ohne viel Hilfe schnell zu Recht finden kann. All diese offenen und wichtigen Fragen zogen mich ins Mobile – Begleitetes Wohnen nach Zürich. Hier durfte ich selber bestimmen, was ich esse, was ich auf Vorrat habe, ja sogar welche Putzmittel ich verwenden möchte.

Ich habe mir konkret überlegt, was ich am Ende der Mobile-Zeit können will und so werde ich punktuell Schritt für Schritt an mein Ziel geführt. Ich möchte nun mit einem Beispiel aufzeigen, wie das in etwa funktioniert: Ich möchte lernen, mir kleine Mahlzeiten zu kochen. Als erstes wähle ich ein Rezept aus, beispielsweise Rösti. Ja, auch wenn es Fertigrösti ist, als blinde Person muss einem gezeigt werden, wie man so ein Ding zubereitet. Wir können leider die Bilder schlecht entziffern. Das erste Mal wird nun mit mir so ein Pack Rösti gekocht, damit ich weiss, wie man das machen muss. Jetzt habe ich die weiteren Tage bis zum nächsten Termin Zeit, unter anderem diese neu erlernte Mahlzeit zu kochen. Hier wird es erst interessant. Jetzt sagt niemand mehr, ob ich z.B. zu viel Fett in die Pfanne gebe. Dies führt dann zu interessanten Erfahrungen. Bleiben wir beim Beispiel von zu vielem Fett in der Pfanne. Als ich also die Rösti nun alleine kochte und in die Pfanne gab, wo etwas mehr Fett als nötig enthalten war, erklangen für mich plötzlich ganz neue Geräusche. Die Rösti verwandelte sich in ein lebendiges Feuerwerk, es knallte und spickte schön herum. Am Ende meines Kochvorganges war meine erste Rösti etwas zu braun geraten und die Küche sah ziemlich benutzt aus. Nach einer sorgfältigen Putzaktion war für mich klar, beim nächsten begleiteten Kochtermin besteht Optimierungsbedarf. Nun haben wir das Problem analysiert und ich habe es mit Butter versucht und zwar genau einem Kaffeelöffel. Diese Rösti war jetzt wirklich optimal und das Feuerwerk blieb dieses Mal auch aus. Nun weiss ich, dass ich für die Berner Rösti aus dem Coop immer einen Kaffeelöffel Butter als Fett in die Pfanne geben und dann 14 Minuten auf Stufe 6 braten muss. Ach ja, damit wir beim Herd wissen, wie heiss wir kochen, haben wir drei Markierungspunkte am Drehschalter befestigt. So können wir ziemlich genau die Kochstufe einstellen.

Das ist nur ein kleiner Ausschnitt, denn der eigene Haushalt und die Bestimmung des eigenen Lebens gehen natürlich viel weiter.