

# **Traversa Luzern: Unterstützen auf Augenhöhe und Eigenverantwortung stärken : immer wieder neuen Mut verleihen, das Leben selber in die Hand zu nehmen**

Autor(en): **Weiss, Claudia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Curaviva : Fachzeitschrift**

Band (Jahr): **91 (2020)**

Heft 10: **Psyche : Belastungen und Ressourcen**

PDF erstellt am: **07.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1032762>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

**Traversa Luzern: Unterstützen auf Augenhöhe und Eigenverantwortung stärken**

# Immer wieder neuen Mut verleihen, das Leben selber in die Hand zu nehmen

**Traversa Luzern ist ein modernes Netzwerk an Unterstützungsangeboten für Menschen mit einer psychischen Erschütterung. Im ganzen Betrieb ist die Recovery-Haltung zentral. Diese setzt auf die Gesundheitskräfte jedes Einzelnen und darauf, dass Betroffene anderen Betroffenen helfen.**

Von Claudia Weiss

Hell ist es im Innern des modernen Gebäudes an der Tribschengasse 6 in Luzern, und ziemlich ruhig am frühen Nachmittag. In einem Raum sitzt eine Besucherin vor dem Computer und surft im Internet, vorne in der Cafeteria nippt eine andere Besucherin an ihrem Kaffee, aus einem offenen Büro hört man Stimmen: Das Tageszentrum von Traversa ist ein offener, einladender Raum, ein Treffpunkt und Aufenthaltsort, in dem sich die Leute willkommen fühlen und ohne Hemmungen eintreten.

Im Eingang nebenan geht es zur Geschäftsstelle von «Traversa Netzwerk für Menschen mit einer psychischen Erkrankung», so lautet

der offizielle Vereinsname seit 2010. Dort hat Ursula Limacher ihr Büro und findet es sehr günstig, dass Geschäftsstelle und das Tageszentrum auch nach dem Umzug vor sieben Jahren nahe beieinander liegen. Limacher ist mit viel Herzblut Geschäftsleiterin von Traversa, bei ihr stehen die Bedürfnisse von Klientinnen und Klienten spürbar im Zentrum, und daher sind sie und ihr Team immer offen für Veränderungen.

Die Entwicklung des Vereinsnamens zeigt, wie sich die Haltung gegenüber Menschen mit einer psychischen Erkrankung in den vergangenen Jahrhunderten gewandelt hat: Gegründet wurde Traversa im Jahr 1874 noch unter dem Namen «Hilfsverein für

arme Irre des Kantons Luzern». Ursula Limacher schmunzelt. «Ja, das waren damals noch andere Zeiten.» Ein Jahr zuvor war nämlich die Psychiatrie in St. Urban eröffnet worden und voller guter Absichten gestartet. Allerdings hatte sie Mühe, die bereitgestellten Betten zu betreiben. «Damals war Psychiatrie als Wissenschaft zu wenig bekannt, und die meisten konnten sich einen Aufenthalt von mehreren Wochen oder gar Monaten in einer psychiatrischen Klinik nicht leisten», erklärt Limacher, «es gab ja noch keine Kranken- und Taggeldversicherungen.» Der «Hilfsverein», das sei für damalige Zeiten sehr modern gewesen, setzte sich zum Ziel, dass Psychiatrie nicht nur reichen Menschen vorbehalten blieb, und unterstützte die Menschen nach einem Klinikaufenthalt auch finanziell.

## «Nichts über uns ohne uns»

Das tut der Verein noch heute – in aufgefrischter Form: Traversa bietet niederschwellige Beratung ebenso wie stationäre Langzeitbetreuung an und orientiert sich schon seit geraumer Zeit am Grundsatz der UN-BRK: «Nichts über uns ohne uns». Schon die Bezeichnung «Netzwerk» soll zeigen, dass hier die Menschen mit psychischer Erkrankung

**«Begegnung auf Augenhöhe mit den Betroffenen ist eine zentrale Haltung, ihre Teilnahme gefragt.»**

im Mittelpunkt stehen: «Hier ist die Begegnung auf Augenhöhe mit Betroffenen eine zentrale Haltung, und ihre Teilnahme ist gefragt», sagt Ursula Limacher. «Das Ziel unserer Angebote ist es, die Lebenssituation der Betroffenen und ihrer Angehörigen gemeinsam mit ihnen zu verbessern.»

Zum Netzwerk gehören sechs stationäre Wohnhäuser, 132 ambulante Plätze, eine Sozialberatungsstelle, ein Tageszentrum und ein schweizweit einzigartiges Angebot namens «Peerle», eine Peer-geleitete Informations- und Beratungsstelle, in der krankheitserfahrene Menschen Betroffene unterstützen und beraten (siehe Kasten «Peerle»): Traversa ist eine moderne

Institution, laufend gewachsen und dank dem Recovery-Ansatz gut angepasst an die Bedürfnisse von Menschen mit einer psychischen Erkrankung.

Diese Haltung, erklärt Ursula Limacher, präge das ganze Haus. Der Fachausdruck dafür heisst Recovery, und diese Arbeitsweise setzt seit den 1990er-Jahren auf das Genesungspotenzial jedes Menschen: Recovery bedeutet, trotz einer psychischen Erkrankung wieder selber Verantwortung zu übernehmen für die eigene Gesundheit, neue Strategien zu erlernen, um mit Symptomen der Krankheit umzugehen und so letztlich auch wieder Lebensqualität zu erfahren. «Das heilsame Potenzial von gegenseitiger Anerkennung und Wertschätzung zu erfahren, schafft Vertrauen

und neues Selbstbewusstsein», fasst Pro Mente Sana auf ihrer Homepage zusammen (vergleiche auch Interview Seite 32). Davon war vor 146 Jahren noch nicht die Rede, aber die ursprünglichen Angebote waren für damalige Zeiten modern und haben sich in all den Jahren laufend an die Anforderungen angepasst und aufgefrischt: Aus dem «Hülfsverein» wurde ein «Hilfsverein für Gemütskranke des Kantons Luzern» (1958) und «Hilfsverein für Psychischkranke des Kantons Luzern» (1982).

### Spezialisiertes Beratungsteam

Die Sozialberatungsstelle, zu Gründungszeiten das Herzstück von Traversa, ist auch heute noch ein gefragtes niederschwelliges Angebot. «Alle Sozialarbeiterinnen haben viel Erfahrung in der Beratung von Betroffenen und sind spezialisiert im Umgang mit Menschen mit psychischer Erkrankung», sagt Limacher. «Sie helfen Betroffenen dabei, ihren Pflichten nachzugehen, wie Rechnungen und Steuern zu bezahlen, selber eine Wohnung zu mieten, Fragen im Umgang mit Behörden oder der Sozialversicherung zu klären oder psychosoziale Probleme anzugehen.» Heute bietet neben der Sozialberatungsstelle auch das Tageszentrum eine niederschwellige Möglichkeit für Begegnungen: Besucherinnen und Besucher hinterlassen ihre Telefonnummer und Adresse, aber ein Dossier über sie wird nicht geführt. Im Schnitt rund 40 Personen kommen täglich vorbei. Manche trinken einen Kaffee und lesen eine Zeitung, andere besuchen einen der Kurse aus den vielfältigen Angeboten wie Kochen, Sprachen, Sport, Entspannung oder Computer, wiederum andere nutzen das Internet. «Während den Öffnungszeiten stehen immer Betreuungspersonen



Cafeteria im Tageszentrum von Traversa Luzern: Ein freundlicher Ort und eine niederschwellige Begegnungsmöglichkeit für Menschen mit psychischer Erschütterung.

Fotos: Traversa Luzern

für ein Gespräch zur Verfügung», sagt Ursula Limacher. «Ausserdem wird in der Küche täglich ein gesundes und schmackhaftes Mittag- oder Nachtessen gekocht, viele Besucherinnen und Besucher nutzen dieses Angebot regelmässig.»

### Wohnhäuser für verschiedene Bedürfnisse

Für Menschen, die mehr Betreuung brauchen als nur eine kurzzeitige Beratung oder die Angebote am Tageszentrum, hat Traversa im Lauf der Jahre sechs stationäre Wohnhäuser eingerichtet. Fünf davon gehören dem Verein, das sechste ist dazugemietet. Und jedes Wohnhaus bietet ein Angebot, das an die besonderen Bedürfnisse der Bewohnenden angepasst ist. Im Haus Steinibach in Horw beispielsweise wohnen eher jüngere Menschen unter 40 Jahre. Hier stehen auch speziell Plätze für Menschen mit einer Borderline-

Erkrankung zur Verfügung. «Wir haben uns gut überlegt, ob es sinnvoll ist, dass Menschen mit einer bestimmten Diagnose in einem Haus zusammenleben», erklärt Limacher. Aber letztlich habe es sich halt doch gut bewährt: «Die Mitarbeitenden dort sind krisenerprobt und können die manchmal schwierigen Situationen gut auffangen.» Im Wohnhaus Säli in Luzern wiederum wohnen eher ältere Bewohnerinnen und Bewohner, die eine langfristige Wohnmöglichkeit mit einer begleiteten Tagesstruktur suchen, wohingegen im Wohnhaus Sonnenbühl in Kriens Selbstständigkeit und Individualität angesagt sind. Im Wohnhaus Kriens wiederum sind sowohl eine individuelle Tagesstruktur im Haus als auch eine externe Beschäftigung möglich. Das Wohnhaus Rippertschwand in Meggen, in dem Kreativ-Angebote und Outdoor-Aktivitäten geboten werden,

>>

---

**Recovery bedeutet, trotz psychischer Erkrankung selber Verantwortung zu übernehmen.**

---

verspricht eine lebendige Gemeinschaft, und im Wohnhaus Kottenring in Sursee sind auch Tagesgäste willkommen, die dann gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern kochen und haushalten.

Als mit der UN-BRK die Fragen immer lauter wurden, ob Menschen mit einer Einschränkung überhaupt in einer Institution betreut werden dürfen und ob es Sinn mache, wenn mehr als zehn Menschen mit einem ähnlichen Handicap zusammenleben, suchte Traversa nach neuen Wegen. Unter anderem schaute sich Ursula Limacher das schwedische Modell an, in

dem beispielsweise die Gemeinden völlig dezentral für Menschen sorgen müssen, die unterstützungsbedürftig sind.

Ein ähnliches dezentrales Modell bietet auch Traversa in Luzern und Umgebung seit vielen Jahren an: In rund 80 Kleinwohnungen, verteilt über die Stadt und die Agglomeration, unterstützt Traversa mit dem Angebot «Begleitetes Wohnen» Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung nach Bedarf und vermietet ihnen diese Wohnungen. Dort werden sie höchstens einmal pro Woche, mindestens aber einmal im Monat von einem Sozialpädagogen oder einer Sozialpädagogin

## Experte durch eigene Erfahrung

Lukas Huppenbauer, 57, ist seit über einem Jahren Peer-Mitarbeiter und Ex-In-Experte durch Erfahrung bei Traversa Luzern: Der ausgebildete Buchhändler, Yogalehrer und Hauswart ist durch seine eigene langjährige Erfahrung mit psychischen Erschütterungen und Krisen zum Fachmann in Sachen Stressbewältigung, Traumaverarbeitung und Suchtproblematik geworden. «Ich begegne den Ratsuchenden mit meiner eigenen Erfahrung», sagt er. «Ich weiss, wie sich Krisen anfühlen und wie man wieder herausfindet, und das macht die Hemmschwelle niedriger.» Anders als ein Psychiater kennt er die Erfahrungskomponente einer psychischen Erkrankung, und vielen helfe es, jemand Erfahrenen vis-à-vis zu haben. «Sie können mich oft ungenierter fragen als einen Psychiater.»

### Beratung, Begleitung und Information von Betroffenen

Anders als ein Psychiater bietet Huppenbauer auch keine Therapie, sondern Beratung, Begleitung und Information. Manchmal kommt jemand nur ein-, zweimal für eine kurze Beratung vorbei, andere begleitet er in mehreren Gesprächen über längere Zeit. Auch mit Fachleuten und Angehörigen ist er im Austausch. Beispielsweise mit jener Mutter, die sich enorme Vorwürfe macht, weil sie ihrem erwachsenen Sohn nicht helfen kann. «Ich konnte sie entlasten und ihr sagen, sie dürfe ihr eigenes Leben leben, ihr Sohn sei erwachsen und müsse das selber tragen können oder andernorts Hilfe finden.»

Der Peer strahlt Selbstsicherheit aus, bezeichnet sich auch als «Experten durch Erfahrung». Als gesund im traditionellen Sin-



Peer-Berater Lukas Huppenbauer: Er kann Betroffene aus eigener Erfahrung beraten und informieren.

ne bezeichnet er sich jedoch nicht: «Ich kann jederzeit wieder in ein Loch fallen.» Genau dieses Wissen allerdings hat ihn über 43 Jahre zum Experten gemacht, auch wenn er nicht jede psychische Erschütterung kennt und ihm beispielsweise das Thema Essstörungen nicht aus eigener Erfahrung geläufig ist: «Aber in Sachen Krisenbewältigung bin ich absoluter Fachmann.» Ausserdem hat er in einer speziellen Ex-In-Ausbildung (Ex-In heisst Experienced Involvement, übersetzt ungefähr «gelebte Erfahrung») von Pro Mente Sana die Fähigkeit erworben, aus dieser Erfahrung andere Betroffene zu beraten. Diese Ausbildung wird heute in der Schweiz vom Verein Ex-In Schweiz durchgeführt, bei dem Huppenbauer Co-Präsident ist.

### «In den bearbeiteten Themen fühle ich mich stark und sicher»

Ob ihm solche Beratungsgespräche manchmal persönlich zu nahe gehen? Er schüttelt den Kopf. «Nein, wenn ich ein Genesungsbegleiter bin, muss mein Teil weitgehend geklärt sein. Im Gegenteil: In den Themen, die ich selber so lange bearbeitet und für mich geklärt habe, bin ich stark und sicher.» Es sei Teil der Peer-Arbeit, auch eigene Erfahrung preiszugeben und zu teilen – dort, wo es hilfreich ist und innerhalb selbstdefinierter Grenzen. Nähe und Distanz sei, wie in allen helfenden Berufen, immer ein Thema. «Ansonsten öffne ich meinem Gegenüber viel Raum und gebe gerne Resonanz aus meiner Erfahrung und meinem Wissen.» Das sei die Recovery-Haltung: «Ich gehe nicht davon aus, dass ich etwas besser weiss: Mein Gegenüber trägt die Lösung in sich.»



Bei Traversa arbeiten nebst Lukas Huppenbauer 4 Peer-Mitarbeitende. Vier von ihnen leiten die Informations- und Beratungsstelle Peerle, co-leiten zum Beispiel die interne Weiterbildung «Recovery praktisch» für das Traversa-Team, betreiben viel Öffentlichkeitsarbeit, beraten

aufgrund ihrer persönlichen Erfahrungen Fachpersonen, Angehörige und Betroffene, und führen unter anderem den Kurs «In Würde zu sich stehen» durch. Beratungsstelle Peerle: Mittwochnachmittag, 14.00 bis 16.45 Uhr oder jederzeit per Mail: [peer@traversa.ch](mailto:peer@traversa.ch)

besucht. Wenn jemand dies wünscht und kann, besteht auch die Möglichkeit, die Wohnung selber zu übernehmen. Und Traversa? «Wir suchen wieder neue Wohnungen», sagt Ursula Limacher ganz selbstverständlich. Der Markt für günstigen Wohnraum ist allerdings auch im Raum Luzern ausgetrocknet.

«Unsere Mitarbeitenden sind dauernd dabei, nach neuen Wohnmöglichkeiten Ausschau zu halten.» Bisher habe der Verein allerdings nie grosse Schwierigkeiten gehabt, Wohnraum zu finden: «Kürzlich kam eine Genossenschaft auf uns zu und bot uns für das Angebot ‚Einzelwohnen Plus‘ eine Clusterwohnung mit sechs Studios an.» Dieses neue Angebot wurde soeben in Betrieb genommen, und gegenwärtig seien noch nicht alle sieben Plätze belegt. Besonders positiv findet Ursula Limacher die Tatsache, dass im selben Gebäudekomplex eine Physiotherapiepraxis, die Spitex und Alterswohnungen eingemietet sind – «ideal, um das durchmischte Wohnen zu fördern, und darauf wollen wir künftig noch mehr setzen».

Bei so viel Innovationsgeist wundert es nicht, dass Traversa als eine der ersten Institutionen schon vor 15 Jahren den damals noch wenig bekannten Recovery-Ansatz übernahm. Seit Anfang 2012 wird das gesamte Personal von Traversa nach diesen Grundsätzen ausgebildet, sogar das Reinigungspersonal nimmt an den Schulungen teil: «Das ist eine lohnende Investition – aber sie braucht Zeit und Energie und Geld», erklärt Limacher. «Eine solche Grundhaltung lässt sich nur durch Weiterbildung in einer Organisation implementieren und aktuell halten.»

Eng verknüpft mit dem Recovery-Gedanken ist die Peer-Beratung: ein Angebot, bei dem Betroffene, die aufgrund ihrer Erfahrungen zu Expertinnen und Experten geworden sind, andere Betroffene, aber auch Fachpersonen und Angehörige beraten (siehe Kasten nebenan). Schon vor über zwölf Jahren hatte Traversa erstmals versucht, ein Peer-Beratungsangebot aufzubauen. Eine einsatzbegeisterte Betroffene war schon gefunden, es sollte losgehen. Allerdings scheiterte der erste Versuch an strukturellen Hürden: «Sehr schnell zeigte sich, dass unklar war, wann jemand sich an einen Peer wenden sollte und wann an die Sozialberaterinnen und -berater.» Zuerst musste ein Konzept erarbeitet und die Schnittstellen definiert und geklärt werden.

### **Eine Perle im Angebot**

Erst als die Form klar war, ging es wieder an die Suche nach geeigneten Peer-Beraterinnen und -Beratern. «Das ist nicht einfach, denn nicht alle, die Krankheitserfahrungen gemacht haben, eignen sich automatisch zum Peer», sagt Ursula Limacher: «Es braucht eine Eignung zum Beraten, den intellektuellen Hintergrund und die Fähigkeit, mit Menschen umzugehen – aber auch, sich nötigenfalls abzugrenzen.» Ausserdem musste die Finanzierung geklärt werden. «Nach der Eingabe eines ausführlichen Projektbeschreibs erklärte sich die Albert Koechlin Stiftung Luzern bereit, für drei Jahre die Anschubfinanzierung zu übernehmen», freut sie sich. Im Mai 2018 war es so weit, die «Peerle» konnte loslegen. Der Name sei absichtlich doppelsinnig

vgewählt, sagt Limacher: «Es ist eine Perle in unserem Angebot, und zugleich steckt auch die Erle im Namen: Erle sind Pionierpflanzen und können auf erschöpften Böden neues Wachstum vorbereiten.» Ganz einfach lasse sich diese Perle allerdings nicht pflegen, da die Peers mit jeweils 20, 30 und 40 Prozent

sehr kleine Anstellungspensen haben. «Wir rechnen auch damit, dass ab und zu wieder Krisen auftreten, die Peers eine schlechtere Phase durchleben und dadurch eventuell für ein eine Zeit ausfallen.» Aber das Risiko, psychisch oder somatisch krank zu werden, hätten wir schliesslich alle, sagt Limacher. Sie jedenfalls möchte die Peers nicht missen: «Sie bringen sich ein und prägen unsere Haltung

mit – sie haben beispielsweise angeregt, dass wir nicht mehr von Menschen mit psychischer Erkrankung reden, sondern von Menschen mit psychischer Erschütterung.» Das sei eine andere, wertfreiere Bezeichnung der betroffenen Personen. Aus all diesen Angeboten entstehen immer wieder neue Bedürfnisse – beispielsweise der Wunsch nach begleiteten Ferien. Traversa nahm diese ins Programm auf und bietet seit einigen Jahren Ferien im In- und Ausland: In Lugano beispielsweise, in Davos oder Sion – nur Rhodos musste dieses Jahr abgesagt werden. Die Plätze seien fast immer ausgebucht: «Das Bedürfnis nach begleiteten, unbeschwerten Tagen ist gross.»

### **Laufend an neue Bedürfnisse angepasst**

Ursula Limacher ist es umgekehrt auch wichtig, immer wieder die Bedürfnisse ihrer Klientel festzustellen und darauf zu reagieren. Ältere Menschen im begleiteten Wohnen, so zeigte sich beispielsweise, können zwar Spitex-Dienste buchen, fühlen sich aber manchmal auch einsam. Grund für die Verantwortlichen von Traversa, sich dazu Gedanken zu machen: «Vielleicht liegt ihnen eine Wohnung besser, in der sie im Haus Anschluss finden und eine Notfallnummer wählen können.» Die sechs bestehenden Wohnhäuser jedoch sind nicht pflegetauglich eingerichtet, und das Personal ist nicht für die Langzeitpflege ausgebildet. Weil der Kanton keine zusätzlichen spezialisierten

Plätze in der Altersversorgung realisieren wolle, suche nun Traversa den Kontakt mit bestehenden Angeboten für Wohnen und Pflege im Alter. «Hier würde sich eine Zusammenarbeit anbieten, etwa im Sinne von gegenseitigen kollegialen Beratungen», sagt Limacher. Ausserdem ist ihr wichtig, dass Klientinnen und Klienten die Möglichkeit haben, immer wieder Schritte in die Unab-

hängigkeit zu machen, beispielsweise von einem stationären Angebot in eine leichter betreute Wohnform. «In der Probewohnung von Traversa können sie das Alleinwohnen ohne Erfolgsdruck ausprobieren.» Ausserdem stehe es ihnen durchaus offen, wieder in das Wohnhaus zurückkehren, wenn jemandem das Alleinwohnen noch nicht ganz gelinge.

Ursula Limacher ist überzeugt: «Dieser Umgang ohne Druck und der Recovery-Gedanke, dass Menschen mit einer psychischen Erkrankung ein gutes und selbstbestimmtes Leben führen können, stärken die Betroffenen und verleihen ihnen immer wieder neuen Mut, ihre Zukunft in die Hand zu nehmen.» ●

---

## **Nicht Menschen mit psychischer Erkrankung, sondern mit psychischer Erschütterung.**

---

---

## **In den Probewohnungen können die Leute das Alleinwohnen ohne Erfolgsdruck testen.**

---