

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 69 (1998)
Heft: 5

Artikel: Zur Bedeutung der Freizeit : Ausgleich von uns Betreuenden
Autor: Meier, René / Stäger, Angie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-812689>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Zur Bedeutung der Freizeit

AUSGLEICH

— VON UNS BETREUENDEN —

Jeder Beruf stellt an die Menschen, die ihn ausüben, bestimmte Anforderungen und Belastungen dar. Diese können mitunter sehr unterschiedlich sein. So benötigt zum Beispiel ein Waldarbeiter sicher eine kräftigere körperliche Konstitution als ein kaufmännischer Angestellter. Im sozialpädagogischen Berufsfeld stellt die psychische Belastungsfähigkeit eine der wichtigsten Anforderungen dar. Unsere Aufgabe ist es, drei behinderte Menschen in ihrer Wohnzweckgemeinschaft zu betreuen. Wir setzen uns dabei mit ihren mannigfaltigen Problematiken/Thematiken, Sorgen, Nöten und Ängsten auseinander.

Die Palette reicht dabei von einfachen lebenspraktischen Schwierigkeiten, wie zum Beispiel dem Zubereiten einer Mahlzeit, bis hin zur Bewältigung psychisch bedingter massiver Verhaltensauffälligkeiten wie zum Beispiel Wutausbrüche, Handgreiflichkeiten, depressive Verstimmungen.

Das alles bedarf einer besonders hohen Trag- und Belastungsfähigkeit.

Unsere Arbeit verlangt unter anderem Geduld, Durchsetzungs- und Einfühlungsvermögen und Toleranz.

Es versteht sich von selbst, dass bei diesen Tätigkeiten viel innere Substanz und Energie benötigt wird und abgegeben werden muss.

Nach Arbeitsende kommen wir uns manchmal wie leergesaugte Batterien vor, die erstmal wieder aufgeladen werden wollen. Es besteht also die Notwendigkeit, die verlorengegangene innere Energie wieder aufzutanken. Dabei kommt dem privaten Umfeld und der Freizeitgestaltung besondere Bedeutung zu.

Wichtig erscheint uns, dass wir die Probleme unserer BewohnerInnen nicht nach Hause und damit in das private Umfeld mitnehmen. Das ist nicht immer ganz einfach.

Uns BetreuerInnen stellt sich beinahe täglich folgende Frage: «Wann sollen, müssen, dürfen wir uns abgrenzen?»

Der/die Sozialpädagogin ist ja nicht nur Fachmann/-frau, sondern ebenso Mensch mit Eindrücken, Gefühlen, Empfindungen usw., die man nicht gleich einer Maschine per Knopfdruck abschalten kann. Die Art und Weise der Freizeitgestaltung erscheint uns ebenso wichtig.

Wir halten Freizeitbeschäftigungen, die eine gewisse innere Ruhe bewirken, am ehesten geeignet, um das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen.

René Meier
und Angie Stäger

Remo Borer

Neben meiner beruflichen Tätigkeit verbringe ich gerne einen Teil meiner Freizeit mit meiner Familie. Wir erleben oft aufschlussreiche Diskussionen mit Jugendlichen, die durch meine Tochter bei uns zu Besuch sind. Wenn ich mich entspannen möchte, höre ich Musik und beschäftige mich mit meiner doch recht umfangreichen Platten Sammlung.

Mit meiner Nähmaschine kann ich meine Kreativität in Taten umsetzen, indem ich Leder, mein Lieblingsmaterial, für verschiedene Gebrauchsgegenstände verarbeite. Da der Computer zur heutigen Zeit gehört, versuche ich mich auch intensiv mit ihm auseinander zu setzen. Um meiner Gesundheit etwas zuliebe zu tun, radle oder spaziere ich oft durch die Gegend. Auch auf gutes Essen und gemütliches Zusammensein möchte ich nicht verzichten.

Kathrin Suter

In meiner Freizeit treibe ich viel Sport, beschäftige mich aktiv wie auch passiv mit Musik, lese gerne und viel und treffe mich mit Freunden und Bekannten.

Diese Hobbys bereiten mir grossen Spass; dass sie auch ein idealer Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit sind, wird mir jedoch immer wieder bewusst, wenn ich beispielsweise beim Volleyballspiel unbewusst angestauten Ärger oder Frustration loswerden kann. Das richtige Mittel, um mich nach der Arbeit zu entspannen, ist für mich die Musik oder ein spannendes Buch.

Ein Ventil für jede Art von Emotionen bieten mir Sport und Gesangsstunden, welche teilweise starken therapeutischen Charakter aufweisen. Diskussionen und Gespräche mit Freunden stillen mein Bedürfnis nach intellektuellem Austausch genauso wie auch kulturelle Aktivitäten.

So glaube ich, für mich ideale Ausgleichsmöglichkeiten zum beruflichen Alltag gefunden zu haben, welche mir auch wieder Kraft für die Arbeit geben.



Zur Verfügung gestellt vom Verein zur Förderung Behinderten, Schwangeren; Behinda – Nachrichten 1/98.

Silvio Waser

Meine ausgleichenden Aktivitäten zu meiner jetzt doch schon 10-jährigen Arbeit mit geistig Behinderten (davon 6 Jahre Behinda) haben sich erst mit der Zeit entwickelt.

Neben meiner 70%-Anstellung in der Behinda habe ich noch zwei weitere Teilzeitjobs, die mir viel Abwechslung bieten, da sie sich in völlig anderen Arbeitsgebieten abspielen.

Trotzdem benötige ich natürlich auch ausgleichende Aktivitäten in der Freizeit.

Am wichtigsten ist mir persönlich die sportliche Betätigung geworden, da die Arbeit mit Behinderten körperlich nicht sehr fordernd ist. Am liebsten gehe ich ins Fitnesscenter, da ich, bedingt durch die unregelmässige Arbeitszeit, keine fixen Zeiten einhalten kann.

Seit ich meine Hündin Leila habe, gehören Spaziergänge in der Natur zum täglichen Ritual. Oft wird dadurch auch meine Seele erfrischt, da es immer wieder ausgesprochen schöne Naturerlebnisse gibt.

Geistig halte ich mich durch Lesen, Politik, Meditation, Weiterbildung und Kultur fit.

Wenn all diese Freizeitaktivitäten mir den nötigen Ausgleich nicht mehr bieten können, ist es an der Zeit, länger Pause zu machen, sprich in die Ferien zu gehen. Dann packen ich und mein Lebenspartner Michael die Koffern und fliegen irgendwohin, wo es warm ist und mich sicher nichts an die Arbeit erinnern kann.

Mirjam Tanner

Bewegung ist für mich sehr wichtig, vor allem in den Wintermonaten. In meiner Freizeit gehe ich gerne schwimmen, im Wald laufen, rennen oder in den Bergen wandern. Am meisten und liebsten gehe ich tanzen. Bei diesen Aktivitäten kann ich viel entspannen, aber auch Aggressionen, Frustration und Stress ablassen. Um mich so richtig schön zu entspannen höre ich gerne Musik, gehe in die Sauna oder gönne mir eine Massage.

Im Sommer gehe ich am liebsten an

den See, brate mich an der Sonne, spielen Federball und quatsche mit Freunden.

Im Moment habe ich drei Freizeitaktivitäten, welchen ich regelmäßig nachkommen kann. Einmal die Woche nehme ich Schlagzeugunterricht bei einem Privatlehrer und gehe ein- bis zweimal für mich üben. Bei beiden muss ich mich nicht auf einen bestimmten Tag und fixe Zeiten festlegen und kann somit die Stunden meinem Arbeitsplan anpassen. Ich konnte beobachten, dass sich nach dem Spielen manchmal Verstimmungen gelöst hatten und Unzufriedenheiten verschwunden waren. Während einer regelmässigen Gesprächstherapie kann ich persönliche Probleme anschauen, reflektieren und verarbeiten.

Mittwochmorgens besuche ich einen Deutschkurs. Durch ihn und mit lesen, aber auch durch Gespräche und Diskussionen mit Freunden kann ich meinen Intellekt weiterbilden, welcher bei der direkten Arbeit mit den Behinderten gerne zu kurz kommt. Natürlich gehe ich auch gerne ins Kino, in Konzerte oder in eine Bar.

wpi-Inforum

ein Werk-, Markt- und Festtag

Freitag, 12. Juni 1998, 9.45 - 17.30 Uhr

Kurszentrum WPI, Morschach

Wer sind wir?

Instituts- und KursleiterInnen stellen sich vor

Unsere Grundideen des Lehrens und Lernens

Wir berichten und suchen das Gespräch

Unsere Angebote zur Weiterbildung am WPI

Ihre Fragen unsere Antworten

Projekte und Erfahrungen ehemaliger KursteilnehmerInnen

Ein Infomarkt

Und:

Puravida, das Playback-Theater aus Basel spielt auf

Sind Sie interessiert? Gerne senden wir Ihnen das ausführliche Programm

wpi

Wirtschaftspädagogisches Institut

WPI AG, Im Rieten, CH-6443 Morschach
Telefon 041 / 820 46 60, Fax 041 / 820 54 04

vitalba

Entwicklungsberatung

Die Milieutherapie-Werkstatt™

Die umfassende, umsetzungsorientierte Zusatzausbildung für die Arbeit mit persönlichkeitsveränderten Menschen.

Aufbau

Berufsbegleitender Zertifikats-Lehrgang mit 30 Seminartagen innerhalb 18 Monaten, begleitet durch Supervision und Lerngruppen-Studium.

Zielgruppe

Berufserfahrene Betreuungspersonen aus dem Geriatrie-, Rehabilitations- und Langzeitbereich.

Kosten

Fr. 6500.- exkl. Unterkunft/Verpflegung

Nächster Start: 4. Januar 1999

Konzept, Auskünfte, Anmeldungen bei:

vitalba Entwicklungsberatung

Eppenwil

6147 Altbüron

Tel. 062/756 46 26, Fax 062/756 46 27

Email vitalba@bluewin.ch