



Kraft für Neues dank Unterstützung

In ihrer ruhigen Wohnung mit den beiden Katzen Nemo und Mushu hat Jasmin einen Rückzugsort gefunden. Hier tankt sie Energie für die Herausforderungen des täglichen Lebens, denen sie als Person im Autismus-Spektrum begegnet. Um diese besser zu bewältigen, hat sich Jasmin die Unterstützung des Entlastungsdienstes geholt. Die Begleitung durch Monika stärkt ihre Selbstständigkeit und gibt ihr Sicherheit im Alltag.

Jasmin ist Ende zwanzig, liest und kocht gerne, häkelt und malt. Ihre Interessen wechseln oft, denn sie ist neugierig und sucht immer wieder neue Beschäftigungen. Seit sie 2022 die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung erhalten hat, hat sich ihr Blick auf den Alltag verändert. Unterschiede, die sie bereits seit ihrer Kindheit bemerkt aber nie einordnen konnte, wurden plötzlich erklärt. «Es war eine Erleichterung, endlich etwas benennen zu können», sagt sie. Gleichzeitig bleibt ein Gefühl der Frustration, dass die Diagnose nicht früher gestellt werden konnte.

Strategien erleichtern den Alltag

Der Alltag ist für Jasmin anspruchsvoll. Das ist nicht unbedingt sichtbar, da ihre Mimik und Stimme meistens neutral sind. Doch Jasmin nimmt vieles gleichzeitig und intensiv wahr. Je nach Tagesform lösen beispielsweise volle Einkaufszentren oder neue Situationen eine Reiz-

überflutung aus. «Manchmal höre ich ein Pfeifen in den Ohren, mein Blickfeld verengt sich, ich kann kaum noch sprechen», beschreibt sie solche Momente. Um besser damit umgehen zu können, plant Jasmin ihre Tage im Voraus und nimmt lärmunterdrückende Kopfhörer mit. Es gibt ihr Sicherheit, wenn jemand sie bei Erledigungen begleitet, weshalb sie nur selten allein aus dem Haus geht.

Begleitung auf Augenhöhe

Seit Mai 2023 wird Jasmin zwei Vormittage pro Woche vom Entlastungsdienst unterstützt. Betreuerin Monika hilft ihr beim Einkaufen, begleitet sie zu Terminen oder steht ihr als zugewandte Gesprächspartnerin zur Seite. Für Jasmin – die ein enges Verhältnis zu ihrer Familie hat – bedeuten diese Begegnungen neue Impulse und ein Gespräch auf Augenhöhe, ausserhalb ihres gewohnten Umfelds. Die regelmässige und konstante Begleitung ist

entscheidend, damit sich ein vertrauensvolles Verhältnis entwickeln konnte.

Für Jasmin ist klar: Die Unterstützung des Entlastungsdienstes verändert ihren Alltag spürbar: «Ich habe das Gefühl, deutlich freier zu sein, da ich nicht mehr komplett auf meine Eltern angewiesen bin.» Das ist nicht nur für Jasmin eine Erleichterung, sondern auch eine Entlastung für ihre Eltern.

Mit Feingefühl präsent sein

Ein wichtiger Aspekt von Monikas Begleitung ist ihr Feingefühl. Sie achtet auf Details, vermeidet Reizüberflutungen und wechselt nicht unvermittelt im Gespräch das Thema. «Ich nehme einfach wahr, was Jasmin gerade braucht, andernfalls frage ich», sagt sie. Denn auch wenn Jasmin nach aussen hin oft ruhig und kontrolliert wirkt, zeigt sich im Gespräch sofort, wie es ihr wirklich geht. Diese Klarheit schätzt Monika: «Wenn Jasmin etwas sagt, meint sie es auch so. Man muss bei ihr nichts zwischen den Zeilen lesen.»

Verstehen beginnt mit Zuhören

Auch für Monika sind die Begegnungen mit Jasmin bereichernd. Sie hat viel darüber gelernt, wie unterschiedlich Autismus sein kann. Einmal begleitete Monika Jasmin zum autismusergänzenden Tag im Zoo Zürich, der von Autismus Schweiz organisiert wurde. Das war nicht nur ein schönes Erlebnis, sondern auch ein Tag voller neuer Einblicke: «Jasmin hat mir erklärt, worauf geachtet wurde und welche Anpassungen den Zoo autismusergänzend machen.» Jasmin schätzt, dass Monika sich für ihre Sichtweisen und ihre Erfahrungen interessiert und aktiv nachfragt. Diese



Offenheit wünscht sich Jasmin auch von anderen Menschen. Wer bereit ist, Vorurteile beiseitezulegen, erkennt, dass Autismus unterschiedlich aussehen kann. Jede betroffene Person bringt eigene Herausforderungen, aber auch eigene Stärken mit.

Unterstützung lohnt sich

Jasmin ist selbstständig und organisiert. Gleichzeitig weiss sie, wann sie Unterstützung braucht. Das möchte sie auch anderen mitgeben: «Es kann ein grosser Schritt sein, Hilfe anzunehmen. Aber es lohnt sich fast immer.» Beim Entlastungsdienst hat sie die passende Begleitung gefunden. Die regelmässigen Treffen mit Monika geben ihrem Alltag Struktur und Stabilität. Besonders schätzt Jasmin, dass dabei immer ihre Bedürfnisse im Vordergrund stehen. Diese Form der Unterstützung gibt ihr Freiraum und das Vertrauen, neue Schritte zu wagen.



Editorial

Entlastungsdienst in Bewegung

Der Entlastungsdienst Kanton Zürich wächst: Per 1. Mai 2025 haben wir den Entlastungsdienst der Pro Infirmis Schaffhausen übernommen. Wir freuen uns sehr über diesen Schritt und darüber, unsere Angebote künftig auch in Schaffhausen weiter ausbauen zu können.

Auch im Vorstand gab es Veränderungen: An der Mitgliederversammlung wurde Christoph Meier-Krebs zum neuen Präsidenten gewählt. Neu dabei sind ebenfalls Claudia Gehr und Moritz Braun – mit ihnen erhält der Vorstand frischen Wind und wird verjüngt, was uns besonders freut. Verabschiedet haben wir Doris Balmer, die sich über zehn Jahre engagiert hat – davon vier Jahre als Präsidentin – sowie Rita Arnold, die sechs Jahre lang mitgewirkt hat. Ihnen gilt unser grosser Dank.

Alle Vorstandsmitglieder engagieren sich ehrenamtlich – ein Einsatz, der nicht selbstverständlich ist. Umso mehr freuen wir uns darauf, mit neuer Energie und viel Tatkraft in die Zukunft zu starten.

Barbara Turina, Geschäftsführerin Entlastungsdienst Kanton Zürich

Christoph Meier-Krebs übernimmt das Ruder

Am 12. Juni hat Christoph Meier-Krebs das Präsidium des Entlastungsdienstes Kanton Zürich von Doris Balmer übernommen. Im Interview gibt er Einblick in seine Motivation, seine Haltung und seine Ziele für den Verein. Dabei spricht er über Humor, Zuverlässigkeit und Klarheit – und erklärt, warum ihm der Entlastungsdienst besonders am Herzen liegt.

Welche drei Begriffe würdest Du wählen, um dich selbst kurz und treffend vorzustellen?

Als erstes fällt mir «humorvoll» ein. Humor macht das Leben einfacher und ich lache gerne gemeinsam mit anderen Menschen. Dabei lache ich auch immer wieder über mich selbst – das macht meinen Tag leichter und lockerer.

Als zweiter Begriff kommt mir «Zuverlässigkeit» in den Sinn. Wenn ich etwas abmache, dann kann man sich darauf verlassen. Und genau das wünsche ich mir auch von meinem Gegenüber.

Als drittes würde ich «Klarheit» nennen. In Gesprächen bin ich ehrlich und spreche auch schwierige Themen an.

Warum hast du dich entschieden, beim Entlastungsdienst für das Amt des Präsidenten zu kandidieren?

In der Funktion als Präsident kann ich mein Wissen und meine Erfahrung aus meiner Berufslaufbahn einbringen. Für mich ist die Aufgabe, welche der Entlastungsdienst tagtäglich leistet, eine wichtige Arbeit in der Gesellschaft. Als ich dann meine zukünftigen Kolleginnen und Kollegen im Vorstand sowie unsere Geschäftsführerin kennengelernt habe, war für mich noch klarer, dass ich mich hier engagieren möchte.

Hast du selbst Erfahrungen als betreuender Angehöriger?

Nein, selbst habe ich keine Erfahrungen gemacht als betreuender Angehöriger. In meinem beruflichen Kontext habe ich den Entlastungsdienst kennengelernt, zum Beispiel in meiner Leitungsfunktion in einem Heim für Menschen mit Behinderung.

Welche Entwicklungen möchtest du als Präsident des Entlastungsdienstes aktiv anstossen oder mitgestalten?

In der ersten Zeit möchte ich noch nicht viel anstossen. Bis heute habe ich tolle und sehr engagierte Menschen im Entlastungsdienst kennen gelernt, die hervorragende Arbeit leisten. Natürlich werde ich als neuer Präsident aktiv mitwirken. Mein Ziel ist es, den Entlastungsdienst finanziell wieder auf stabile Beine zu stellen – mit einer «schwarzen Null» am Jahresende. Auch die Weiterentwicklung des Angebots liegt mir am Herzen: mehr Sichtbarkeit, ein sanfter regionaler Ausbau und neue Finanzierungsmöglichkeiten.

Gibt es ein Motto oder eine Haltung, die dich in deinem Tun leitet?

Da habe ich zwei. «Mache dir keine Sorgen wegen morgen, heute hast du schon genug». Diese Aussage stammt aus der Bergpredigt. Meine Interpretation ist, dass ich mich heute um meine Angelegenheiten kümmere und mir nicht immer Gedanken über die Zukunft machen soll. Das zweite Motto lautet: «Nicht laferä, sondern liferä». Dabei geht es mir darum, weniger lange zu diskutieren, und stattdessen in die Handlung zu kommen. Nur so kann ich oder können wir etwas bewirken.

Worauf freust du dich in deiner neuen Rolle am meisten?

Zuerst freut es mich, dass mir an der Mitgliederversammlung das Vertrauen ausgesprochen wurde und ich die Funktion des Präsidenten übernehmen darf. Ebenso freue ich mich auf die konstruktiven Auseinandersetzungen im Vorstand und mit der Geschäftsführerin, um den Verein weiterzuentwickeln und dass ich mein Wissen für den Entlastungsdienst einbringen darf.



Christoph Meier-Krebs
Präsident Entlastungsdienst Kanton Zürich

Kurzinfos

Expansion Kanton Schaffhausen

Per 1. Mai 2025 haben wir den Entlastungsdienst der Pro Infirmis Schaffhausen übernommen. Die bestehende Kundschaft der Pro Infirmis wurde frühzeitig über diesen Schritt informiert, sodass auf Wunsch ein nahtloser Übergang der Betreuungslösung zum Entlastungsdienst organisiert werden konnte. Neben einem Teil der bestehenden Kundschaft wechselten auch einige Betreuerinnen ins Team des Entlastungsdienstes Kanton Zürich. In Zukunft werden wir unsere Dienstleistung im Kanton Schaffhausen weiter ausbauen.

Neue Gesichter auf der Geschäftsstelle

Im Team dürfen wir zwei neue Mitarbeiterinnen begrüßen: Andrea Zimmermann (links) und Shajenne Caders (rechts).



Andrea Zimmermann wechselte Mitte März von der Pro Infirmis Schaffhausen zum Entlastungsdienst und ist zuständig für die Koordination der Bezirke Winterthur und Andelfingen sowie des Kantons Schaffhausen.

Im Mai nahm Shajenne Caders ihre Arbeit als Sachbearbeiterin Administration und Intake auf. In dieser Funktion ist sie die erste Ansprechperson für die Kundschaft und Betreuungspersonen und u.a. zuständig für die Administration der Fortbildungen.

Per Ende April hat Monika Schneider entschieden, den Entlastungsdienst zu verlassen. Wir danken ihr an dieser Stelle für ihr Engagement und wünschen ihr alles Gute.

Neue Vorstandsmitglieder

Nebst dem neuen Präsidenten (s. S. 3) wurden an der Mitgliederversammlung zwei weitere Mitglieder in den Vorstand des Entlastungsdienstes gewählt: Claudia Gehr und Moritz Braun. Claudia Gehr studierte Rechtswissenschaften und war bei der Stadt Zürich in unterschiedlichen juristischen Funktionen tätig, insbesondere im Bereich Human Resources. Moritz Braun ist ebenfalls Jurist und wird den Vorstand mit seiner Expertise aus der Tätigkeit bei einer Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde bereichern.

Impressum

Redaktion: Entlastungsdienst Kanton Zürich
Schaffhauserstrasse 358, 8050 Zürich
zh@entlastungsdienst.ch www.entlastungsdienst.ch

Gestaltung: undknup, Zürich **Fotos:** Maurice K. Grünig

Auflage: 4 700 Exemplare **Erscheinung:** 2x jährlich

Drei Fragen an Beatrice Künschner



Was ist deine Motivation für die Arbeit beim Entlastungsdienst?

Ich hatte in meinem Leben immer wieder Menschen an meiner Seite, die mich unterstützt und mir geholfen haben, wenn ich es nötig hatte. Nun bin ich pensioniert, habe Zeit, bin körperlich fit und möchte der Gesellschaft etwas zurückgeben. Durch meinen Einsatz beim Entlastungsdienst kann ich eine Art Engel an der Seite von Menschen sein, die Hilfe brauchen.

Was ist die grösste Herausforderung als Betreuerin?

Dass ich mich immer wieder neu auf die aktuelle Situation einstellen und sie so annehmen muss, wie sie ist. Ich bin zum Beispiel derzeit in einem Einsatz, bei dem ich eine Frau mit Alzheimer betreue. Jedes Mal, wenn ich sie besuche, ist die Situation eine andere. Was an einem Tag gut funktioniert hat, ist eine Woche später oft undenkbar. In solchen Fällen ist es wichtig, Kritik nicht persönlich zu nehmen. Das Lob hingegen nehme ich gerne an – es motiviert mich für die nächsten Einsätze.

Herausfordernd sind auch bestimmte 1:1-Betreuungssituationen – insbesondere dann, wenn die Einsätze über mehrere Stunden dauern. In solchen Fällen wäre man manchmal froh, wenn zwischendurch jemand ablösen könnte.

Gibt es ein Erlebnis, das dir aus deinen Einsätzen besonders in Erinnerung bleibt?

Ein Bild aus einem meiner ersten Einsätze hat mich besonders bewegt. Ich war bei einer jungen Familie, die gerade Zwillinge bekommen hatte. Wenn es Zeit zum Stillen war, legte sich die Mutter ein Baby an die Brust, und ich half ihr jeweils, das zweite gleichzeitig anzulegen. Das Bild dieser Mutter mit ihren Zwillingen beim Stillen hat mich sehr berührt. Es zeigte mir das wahre Leben.

Gerne sind wir für Sie da: 044 741 13 30

Jetzt Spenden:



Wir freuen uns über Ihre Unterstützung.
IBAN: CH14 0900 0000 8001 2534 6



Ihre Spende
in guten Händen.