

**AWG** Maihof  
**DYNAMO**  
**UFWIND**  
**SONNENBLICK**

**SpWL** Verein  
Sozialpädagogische  
Wohnheime Luzern



# TRANSITION ÜBERGANG IN BEWEGUNG

Jahresmagazin 2025

**Herausgeber:**

Verein SpWL, Geschäftsstelle, Maihofstrasse 41, 6004 Luzern,  
geschaeftsstelle@spwl.ch, www.spwl.ch

**Redaktion:**

Anna Meyer, Ressort Kommunikation Verein SpWL,  
Mathias Bachmann, Leitungsteam Wohnheim Dynamo,  
Jara Sidler, Leiterin AWG Maihof,  
David Zäs, Leiter Therapieheim Ufwind,  
Christine Köhler, Leitungsteam Therapieheim Sonnenblick

**Gestaltung:**

WEBKINDER AG, Morgartenstrasse 17, 6003 Luzern,  
mail@webkinder.ch, www.webkinder.ch

**Fotografien:**

Monique Wittwer, Sälihalde 8, 6005 Luzern,  
info@moniquewittwer.ch, www.moniquewittwer.ch

**Druck:**

ABC Print GmbH, Hirschmattstrasse 42, 6003 Luzern,  
info@abcprint.ch, www.abcprint.ch

**Auflage:** 1'050 Exemplare

**Erscheinungsdatum:** Mai 2025

Editorial

# Liebe Leserinnen Liebe Leser



Willkommen zum Jahresmagazin 2025 des Vereins Sozialpädagogische Wohnheime Luzern. Dieses Jahr widmen wir uns den Themen «Transition – Übergang – Bewegung» und beleuchten verschiedene Facetten, die mit Übergängen des Lebens verbunden sind. Es ist eine «Tour d’Horizont» durchs Leben, mit ergreifenden Geschichten unserer Jugendlichen, Mitarbeitenden und einer externen Fachperson.

Übergänge hinterlassen Spuren, sie formen unser Leben. Manche passieren leise und unbemerkt, andere prägen uns tief. Das zeigen die Kurzgeschichten aus dem Leben von Menschen des Vereins SpWL: Das Elternhaus verlassen und sich in einem eigenen Daheim zurechtfinden, berufliche Neuorientierung, erwachsen werden, der eigenen Persönlichkeit auf die Spur kommen (S. 4–5).

Jugendliche aus dem Wohnheim Dynamo diskutieren am Tischgespräch über ihre eigenen Erfahrungen mit Übergängen, wie sie damit umgehen und welche Ängste und Hoffnungen sie dabei begleiten (S. 6–9).

Im Interview mit Dr. Christian Lay, Mitbegründer der Station für Transitionspsychiatrie, erfahren Sie etwas zum steigenden Bedarf an Unterstützung für ältere Jugendliche und die häufigsten psychischen Herausforderungen während Übergangsphasen (S. 10–11).

Diego, ein ehemaliger Bewohner des Therapieheims Sonnenblick, blickt dankbar auf seine prägenden Übergänge zurück und plant, berufsbegleitend Sozialpädagogik zu studieren, um andere Menschen in ähnlichen Situationen zu begleiten (S. 14–16). Zu guter Letzt folgt ein Blick in die Zukunft. Die jüngste und die älteste Mitarbeiterin des Therapieheims Ufwind blicken in ihre Zukunft und erzählen, welche Übergänge auf sie zukommen und wo sie in 25 Jahren stehen wollen (S. 18–19).

Nehmen Sie sich nach dem Lesen die Zeit, die Inhalte mit unserem Leiterispiel in der Mitte des Magazins nochmals spielerisch zu vertiefen. Welche Parallelen stellen Sie zu Ihrem Leben fest? Viel Glück und gutes Würfel!

**Regula Amgarten**

Präsidentin Verein SpWL

Nachgefragt

# Welche Übergänge haben Dich geprägt?

Übergänge hinterlassen Spuren und formen unser Leben. Manche passieren leise und unbemerkt, andere prägen uns tief und bleiben unvergessen. Jugendliche und Erwachsene teilen ihre Geschichten über Momente der Veränderung, die sie besonders bewegt haben.



*Rozie, Bewohnerin der  
AWG Maihof*

«Die grösste Veränderung in meinem Leben war der Auszug aus dem Elternhaus. Seitdem habe ich nicht nur mehr Unabhängigkeit gewonnen, sondern auch angefangen, mich selbst wirklich zu entdecken und zu leben. Diese Freiheit hat mir ermöglicht, in vielen Bereichen meines Lebens neue Perspektiven zu gewinnen und mich weiterzuentwickeln. Ich habe mich selbst gefunden und gelernt, mir zu vertrauen. Ich bin queer und stehe stolz zu meiner Identität – loud and proud.»

«Mein prägendster beruflicher Übergang war das Verlassen der Schule als Lehrerin und Schulsozialarbeiterin nach 34 Jahren und die Wahl in den Synodalrat der röm.-kath. Landeskirche Luzern. Ich spürte den inneren Halt, den Mut und den äusseren Halt, meine Kompetenzen, dieses Wagnis einzugehen. Ich hatte das Vertrauen, die Brücke über den Fluss der Unsicherheit zu gehen. Angekommen bin ich dadurch unter anderem im Vorstand des Vereins SpWL, wo ich mich gerne einbringe.»

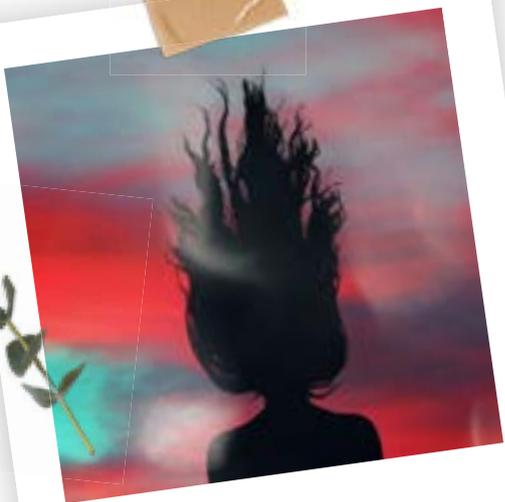


*Karin, Vorstandsmitglied des  
Vereins SpWL*

«Als Elektromonteur mochte ich die handfeste Arbeit, doch immer stärker zog es mich in einen Beruf, in dem der Kontakt zu Menschen im Mittelpunkt steht. Der Schritt in die Sozialpädagogik war nicht einfach, aber er brachte mir die Möglichkeit, meine Arbeit anders und erfüllender zu gestalten. Heute schätze ich es, Menschen im Alltag zu begleiten und mit ihnen neue Perspektiven zu entwickeln.»



*David, Sozialpädagoge der  
AWG Maihof*



*Eternity, Bewohnerin des  
Therapieheims Sonnenblick*

«Im Jahr 2023 erlebte ich verschiedene Übergänge. Ich habe mein komplettes Aussehen sowie meine ganze Persönlichkeit zu 100% verändert. Seitdem liess ich mir mehrere neue Piercings stechen, färbte mir meine Haare sehr oft und kam wieder auf ein stabiles Körpergewicht. Ich habe sehr viele Menschen aus meinem Leben verloren, doch auch viele neue Personen in mein Herz geschlossen. 2023 war zwar das schlimmste Jahr meines Lebens, doch ich wurde dadurch einiges reifer, weiser und erfuhr, dass ich wirklich ein riesiges Herz besitze.»



# Jugendliche im Tischgespräch

Kitty, Neva, Tarsin und Qualandar\* leben im Wohnheim Dynamo. In einer offenen Gesprächsrunde diskutieren die vier Jugendlichen über ihre eigenen Erfahrungen mit Übergängen, wie sie damit umgehen, und welche Ängste und Hoffnungen sie dabei begleiten.

\*Namen der Redaktion bekannt

## Was bedeutet für euch das Wort «Übergang»?

**Neva:** Übergänge sind je nach Themenbereich verschieden. Bei der Musik gibt es zum Beispiel Taktübergänge. Auch ein Umzug ist ein Übergang. Im Grossen und Ganzen sind Übergänge immer etwas Neues und stehen sehr eng in Zusammenhang mit Veränderungen.

**Kitty:** Für mich ist ein Übergang, wenn sich etwas für lange verändert; nicht nur für einen Tag. Das sind dann grössere Veränderungen wie zum Beispiel ein Schulwechsel oder ein Heimeintritt. Es sind Dinge, wovor ich Respekt habe und die mein Leben bewegen. Bei Übergängen gibt es kein Zurück.

**Neva:** Ein Übergang ist auch eine Entscheidung, die man bewusst trifft.

## Entscheidet man sich für alle Übergänge oder gibt es auch solche, die einfach passieren?

**Kitty:** Ich finde gerade die grösseren Übergänge passieren ohne Entscheidung. Ich habe mir zum Beispiel nicht ausgesucht, dass ich in ein Heim gehe oder die Schule wechsele.

**Neva:** Es ist aber deine Entscheidung, in welches Heim du kommst oder wie es weiter geht.

**Kitty:** Ich konnte mich nicht für ein Heim entscheiden, weil ich den ersten freien Platz nehmen musste. Wenn ich die Entscheidung gehabt hätte, wäre ich aber trotzdem ins Wohnheim Dynamo gegangen.



**Welche Übergänge habt ihr in eurem Leben bisher erlebt, die euch besonders in Erinnerung geblieben sind, die euch geprägt haben?**

**Qualandar:** Meinen grössten Übergang erlebte ich, als ich vor zwei Jahren von Afghanistan in die Schweiz kam. Wenn du in ein neues Land kommst, musst du alles neu lernen. Das war sehr schwierig. Aber man lernt alles (lacht). Auch das Durchgangszentrum war für mich ein wichtiger

Übergang, bis ich schliesslich ins Wohnheim Dynamo kam.

**Neva:** Für mich war der Schulübergang immer eine grosse Veränderung. Sei dies der Übertritt in die Primarschule oder in die Kanti.

**Kitty:** Schulübergänge waren für mich weniger prägend. Für mich waren der Umzug in die Stadt und danach der Wechsel von der Pflegefamilie in ein Wohnheim einschneidendere Übergänge.



## Was hilft euch, damit ihr euch auf neue Übergänge einlassen könnt?

**Kitty:** Für mich ist es immer einfacher, wenn ich den Übergang bereits kenne. Wenn man beispielsweise schon im Kindergarten den Schulübergang erlebt hat, werden die weiteren Schulwechsel leichter.

**Neva:** Der Übergang in eine neue Schule war für mich damals schwieriger, da ich viele Freunde und positive Erinnerungen zurücklassen musste und der Anschluss für mich schwierig war. Im Dynamo erlebte ich nur Positives, das auf mich zukam. An zu Hause hat mich nichts mehr gebunden. Die Jugendlichen nahmen mich auf wie in eine Familie.

**Tarsin:** Für mich werden Übergänge leichter, wenn ich weiss, dass es nicht schlimmer werden kann als die aktuelle Situation schon ist. Es ist die Hoffnung, dass es besser wird – mit dieser Einstellung gehe ich in neue Situationen.



*Wir Menschen brauchen ständig Veränderung, sei es bei uns selbst oder in unserem Umfeld. Wir sind in einer endlosen Selbstfindung.»*

## Sind Übergänge für euch generell etwas Positives oder Negatives?

**Tarsin:** Für mich ist es beides. Am Anfang ist es meist negativ, weil man die neue Situation nicht kennt und sich Gedanken macht. Nachher wird es meistens positiver.

**Neva:** Für mich sind Übergänge etwas mega Positives. Wir Menschen sind uns immer am Wandeln. Wir brauchen die ständige Veränderung, sei es bei uns selbst oder in unserem Umfeld. Wir sind in einer endlosen Selbstfindung.

**Tarsin:** Ja, wir entwickeln uns selbst immer weiter. Diese Phasen sind auch Übergänge, die sich aber sehr langziehen. Man ist ja nicht vom einen Tag auf den anderen komplett anders, sondern entwickelt sich mit der Zeit.

## Wie können Übergänge gut begleitet werden? Was braucht ihr, wenn eine grosse Veränderung bevorsteht?

**Neva:** Für mich ist die Akzeptanz wichtig. Und dass ich meine Perspektive immer wieder auf das Bestmögliche richte und das Beste daraus mache. Auch die Begleitung und Unterstützung von anderen hilft mir, sodass ich weiss, dass ich nicht allein bin.

**Kitty:** Mir hilft es, wenn ich Leute, die auch ähnliche Übergänge erlebt haben, fragen kann, wie es für sie war. Ich brauche eine Bestätigung von aussen, damit ich mich darauf einstellen kann. Ich probiere dabei möglichst nicht mit Leuten zu reden, die mit mir am Thema bereits dran sind. Bezugs- und Beistandspersonen reden immer sehr positiv. Ich möchte manchmal aber auch Meinungen hören, die mir realistisch sagen, dass es auch schwierig werden kann. Ich gehe lieber vom Schlechtesten aus, damit ich nicht enttäuscht werde.

**Tarsin:** Bei mir hilft die Zeit. Ich will bei Übergängen oft allein sein. Ich kann so besser denken und mir in Ruhe bewusst werden, was passiert ist. Wenn ich zu viele Leute um mich habe und zu viel los ist, kann ich mich mit der Veränderung nicht richtig auseinandersetzen.

**Qualandar:** Mir hilft die Hoffnung, dass es besser wird. Ich denke auch bewusst nicht zurück, was in der Vergangenheit passiert ist, sondern schaue nach vorne. Ich habe auch keine Zeit dafür (lacht).

## Ein grosser Übergang ist ja auch das Jugendalter; man entwickelt sich vom Kind zum Erwachsenen. Wann ist man eurer Meinung nach «erwachsen»?

**Kitty:** In der Schweiz ab 18 Jahren (lacht). Aber auch wenn du 80 Jahre alt bist, bist du nicht ganz erwachsen. Irgendwo ist immer noch ein Kind in dir. Ich bin immer noch kindisch, liebe Hello Kitty und werde es auch noch mit achtzig tun. Ich glaube, jeder hat etwas Kindisches in sich. Man wird nie richtig erwachsen, einfach reifer.

**Neva:** Ich schliesse mich dem an. Ich glaube auch, dass man auf eine Art und Weise immer Kind bleibt. Ich glaube, was das Erwachsensein ausmacht, sind vor allem die Erfahrung, die man sammeln darf und die Verantwortung, die



wächst. Als Kind konnte man machen, was man will, und musste nie wirklich dafür einstehen. Als Erwachsene muss man sich der Konsequenzen bewusst sein und diese auch tragen.

**Tarsin:** Ja, ich merke beim Zurückblicken, wie ich durch die Erfahrungen immer reifer wurde. Vor drei, vier Jahren war ich noch ganz anders. Ich bin zwar noch nicht erwachsen, aber ich habe mich stark entwickelt.

**Qualandar:** Für mich ist Erwachsensein, wenn man das Leben gut versteht. Ich fühle mich mit 16 Jahren schon erwachsen. Das ist aber etwas sehr Individuelles; jeder nimmt das «Erwachsen-sein» anders wahr.

**Wenn ihr an die Zukunft denkt: Gibt es einen Übergang, der euch besonders motiviert oder sorgt?**

**Kitty:** Ich freue mich sehr darauf, eine Familie und Kinder zu haben. Ein Übergang, wovon ich Angst habe, ist das Sterben und was danach ist.

**Neva:** Ich denke noch nicht so weit (lacht). Zurzeit habe ich Respekt vor dem Studium. Ich weiss noch nicht, ob, was, wie und wo ich studieren will. Die Frage, was ich aus mir machen will, ist ein gewisser Druck. An Kinder und Familie denke ich

mit gemischten Gefühlen. Es ist etwas Schönes, aber auch immer eine Verantwortung, die du trägst. Du hast weniger Freiheiten und bist mehr gebunden. Es beschäftigt mich auch die Frage, wie ich eine gute Mutter sein kann. Ich habe ein Umfeld, wo viele kein gutes Verhältnis zu ihren Eltern haben.

**Kitty:** Man sagt ja, Generationen geben weiter, wie man es vorlebt. Ich möchte aber nicht eine geschiedene Mutter werden wie mein Mami. Ich überlege mir fest, wie ich anders reagieren könnte. Ich habe für mich entschieden, dass ich alles, was ich negativ erlebt habe, anders machen und nicht wiederholen will.

**Tarsin:** Ich freue mich sehr auf Kinder. Aber ich kenne diese Ängste auch und die Frage, was ich mache, wenn es mir nicht gut geht und meine Kinder darunter leiden müssen.

**Neva:** Ich kann mir auch vorstellen, dass ich – wenn ich selbst Mami bin – meine Mutter in gewissen Situationen besser verstehen kann und weniger nachtragend bin. Weil ich dann besser nachvollziehen kann, wie schwierig es als Eltern manchmal sein kann.

Gesprächsrunde geführt von Anja Britschgi,  
Leitungsteam Wohnheim Dynamo

# «Im Jugendalter wird der Grundstein für alles Weitere gelegt»

Die Luzerner Psychiatrie AG (lups) hat mit der Station für Transitionspsychiatrie ein schweizweites Vorreiterangebot geschaffen, welches junge psychisch erkrankte Menschen beim Übergang vom Jugend- ins Erwachsenenalter unterstützt. Dr. med. univ. Christian Lay, Leitender Arzt der Akutpsychiatrie und Mitbegründer der Station, erzählt, wieso das Angebot wichtig ist und wie Jugendliche bei Übergangsthemen begleitet werden können.



**Christian Lay, im November 2023 haben Sie in der Klinik St. Urban die Station für Transitionspsychiatrie eröffnet. Was war der Grund dafür?**

Entstanden ist die Idee für das Angebot, weil seit längerem ein steigender Bedarf besteht. Wir beobachteten, dass gerade ältere Jugendliche, im Alter zwischen 16 und 18 Jahren, durch die Masche fallen.

**Inwiefern?**

Die Jugendpsychotherapiestation der lups in Kriens hat teilweise Wartezeiten von mehreren Monaten und junge Volljährige kamen dann in die Erwachsenenpsychiatrie. Dort sahen wir aber, dass 20- bis 25-Jährige oft andere Probleme und Themen als Erwachsene haben. Weil es für diese Zielgruppe noch kein spezifisches Angebot gab, aber diese hohe Nachfrage besteht, haben wir für Jugendliche im Alter von 16 bis 25 Jahren ein eigenes Konzept entwickelt und die Station für Transitionspsychiatrie eröffnet. Es war schweizweit eine der ersten Stationen, die geplant und nach klarem Konzept bereits Jugendliche ab 16 Jahren aufnimmt.

**Welches Angebot beinhaltet die Station?**

Wir bieten insgesamt sieben stationäre Therapieplätze für Jugendliche von 16 bis 18 Jahren und zehn akutpsychiatrische Behandlungsplätze für junge Erwachsene von 18 bis 25 Jahren an. Es gibt verschiedene Therapieprogramme mit Gruppenangeboten, die konkret auf die Themen der Adoleszenzphase eingehen. Dazu gehören beispielsweise die Berufsfindung, die Beziehung zu den Eltern, die Sexualität oder der Umgang mit Drogen. Dann gibt es auch Einzelgespräche mit Therapeutinnen und Therapeuten und der Pflege, in denen Jugendliche ihre spezifischen

Themen besprechen. Zusätzlich umfasst unser Angebot Bewegungs- und Körpertherapie, Ergotherapie, Arbeitsagogik und soziale Aktivitäten.

### **Was sind die häufigsten psychischen Herausforderungen, die Jugendliche während Übergangsphasen erleben?**

Ganz oft sind es Überforderungen. Zum Beispiel eine psychisch bedingte Überforderung bei der Jobsuche, beim Zurechtkommen in der eigenen Wohnung, beim Abschluss von der Schule, beim Ablösen vom Elternhaus, oder beim Kampf von Autonomie und Abhängigkeit, welcher typischerweise in der Adoleszenzphase auftritt. Ein häufiges Thema ist auch die Sucht, insbesondere in Bezug auf Cannabis und Alkohol. Dies beobachten wir in einem Ausmass, welches besorgniserregend ist. Und was wir auch sehen, ist der Beginn von schweren psychischen Krankheiten. Der Ausbruch von Schizophrenie und bipolaren Störungen fällt typischerweise ins Alter zwischen 15 und 30 Jahren.

### **Die Station ist mittlerweile über ein Jahr in Betrieb. Hat sie sich bewährt?**

Ja, wir haben eine sehr hohe Nachfrage und Akzeptanz. Die Rückmeldungen von den Patientinnen und Patienten sind sehr gut. Der subjektive und objektive Nutzen ist erwiesen und die meisten empfehlen das Angebot weiter. Wir werden es also auf jeden Fall weiterführen.

### **Welche präventiven Maßnahmen gibt es aus Ihrer Sicht, damit Jugendliche Übergangsphasen gut meistern können?**

Ganz wichtig ist ein Elternhaus, welches unterstützt, aber nicht überbehütet. Das ist die grösste Problematik, die wir häufig beobachten. Die Unterstützung ist manchmal zu gut gemeint, sodass wir nur mit den Eltern reden können, ohne dass die Patientinnen und Patienten überhaupt zu Wort kommen. Dies ist nicht förderlich für die Entwicklung. Und dann gibt es natürlich auch das Gegenteil: Vernachlässigung und zu wenig Unterstützung, weil Eltern nicht da oder selbst psychisch krank sind.

### **Gibt es weitere Faktoren, die Einfluss haben?**

Auch das Schul- und Ausbildungssystem ist entscheidend. Wenn Jugendliche die geforderte Leistung nicht erbringen können, übt dies grossen Druck aus. Im sozialen Umfeld spielt es eine Rolle, in welcher Peergroup sich die Ju-

gendlichen bewegen. Da können beispielweise Kontakte mit Drogen oder soziale Isoliertheit entstehen. Die Freizeitgestaltung ist generell sehr wichtig. Es ist förderlich, wenn Jugendliche Aktivitäten und Hobbys ausüben und nicht nur «leere» Zeit haben.

### **Wie gut sind unsere sozialen und gesellschaftlichen Systeme darauf ausgerichtet, Jugendliche in Übergangsphasen zu unterstützen?**

Da gibt es sicher Verbesserungspotential. Es bräuchte mehr Ressourcen, um die nötige Unterstützung zu gewährleisten. Fachpersonal ist knapp und dies erschwert es u.a., Angebote in der Jugend- sowie der Erwachsenen-psychiatrie



*Gesellschaftlich ist auf verschiedenen Ebenen auf jeden Fall noch einiges machbar, um Jugendliche in Übergangsphasen noch besser zu unterstützen.»*

im nötigen Tempo weiter auszubauen.

In der Schule ist ebenfalls oft der Lehrpersonenmangel ein Problem; häufiger Lehrerwechsel ist für die Entwicklung sicherlich auch nicht förderlich. Dann spüren Jugendliche teilweise den Druck der Gesellschaft und von Bildern, welche vorgeben, was man muss und was nicht. Social Media spielen dabei sicherlich auch eine Rolle. Wobei gesunde Jugendliche sich heute besser davon abgrenzen können als noch vor 10 Jahren. Gesellschaftlich ist auf jeden Fall auf verschiedenen Ebenen noch einiges machbar.

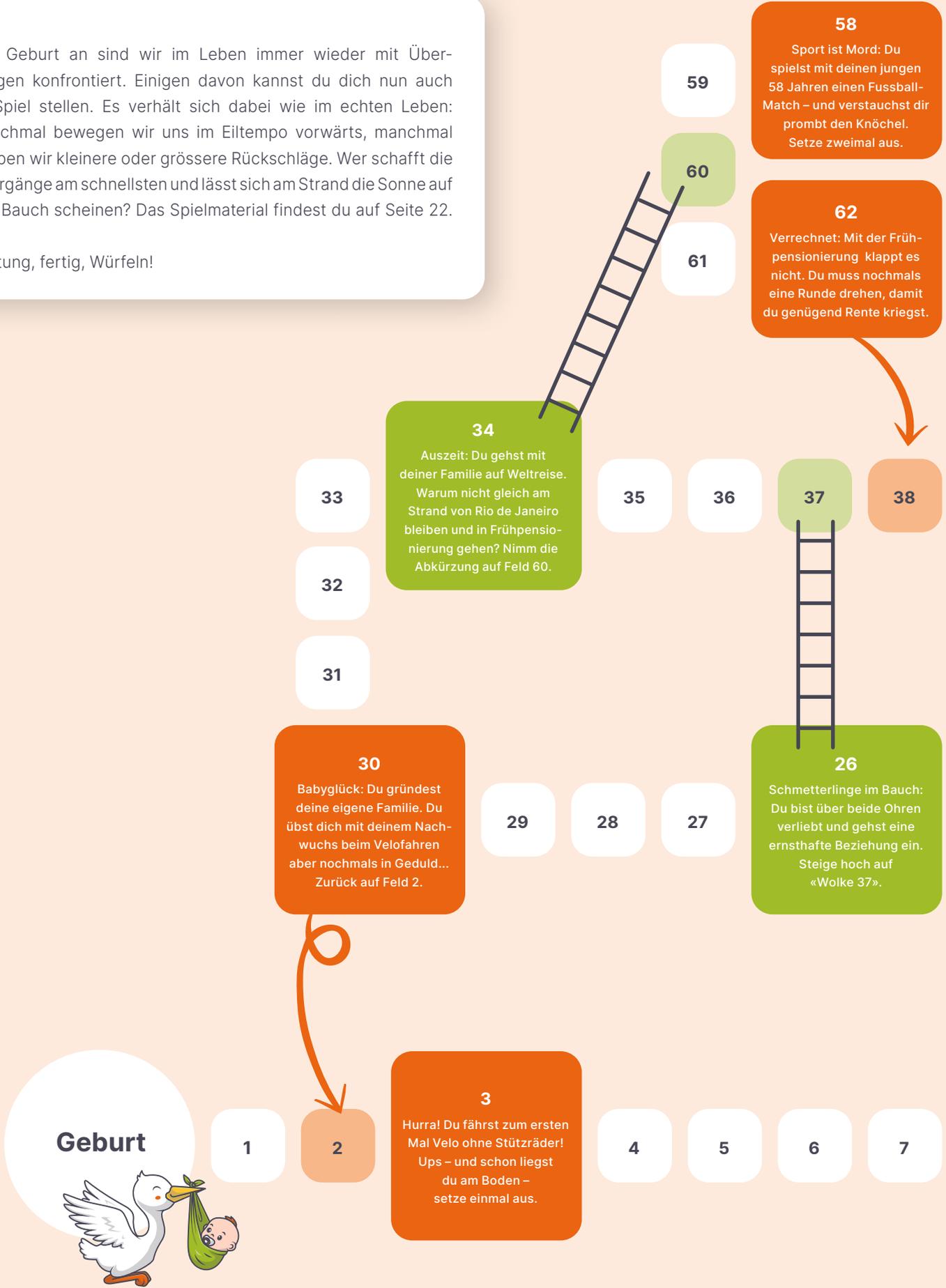
### **Was hat Sie persönlich dazu motiviert, mit Jugendlichen zu arbeiten?**

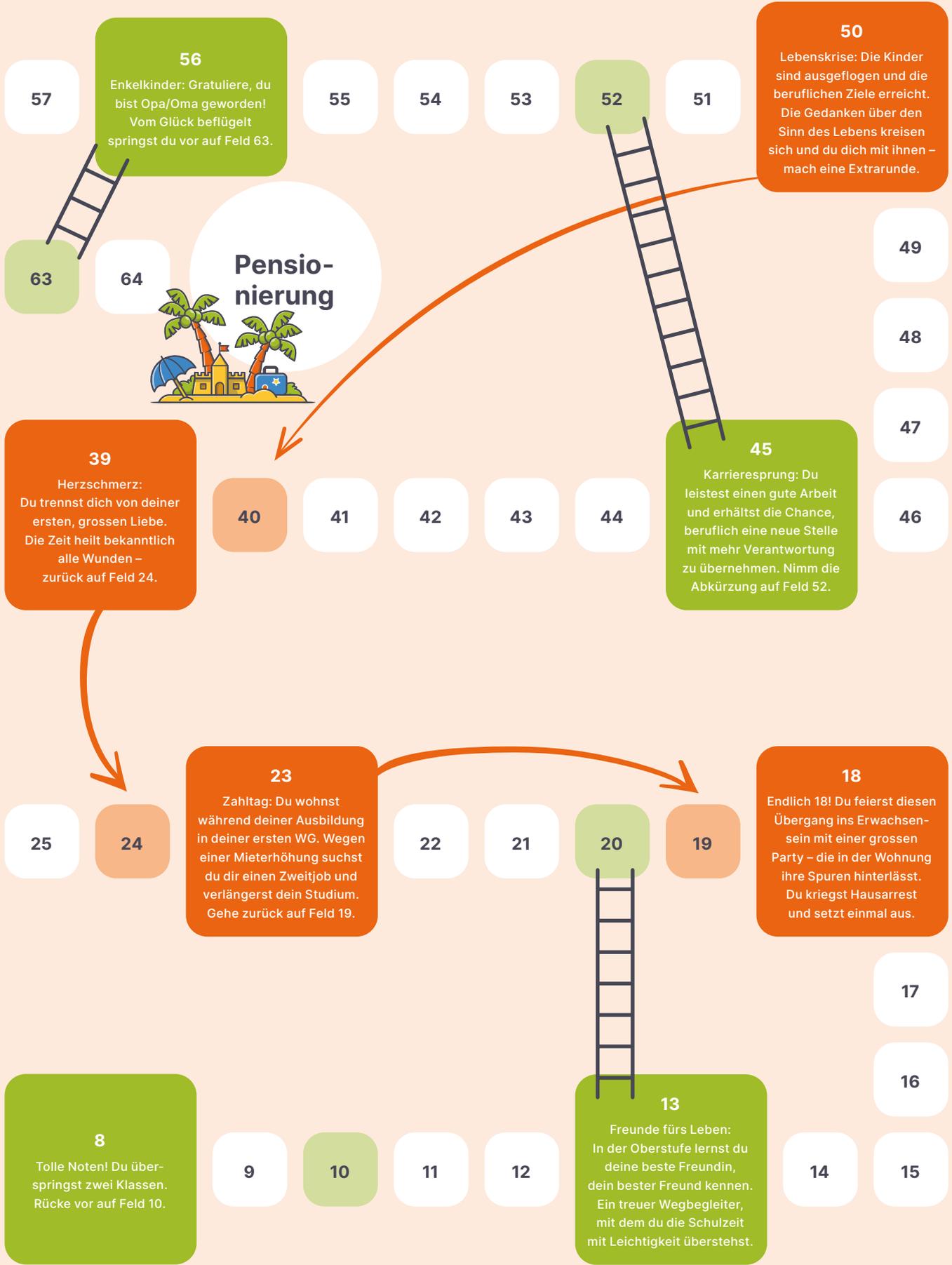
Es ist ein wichtiges Alter, man legt in dieser Phase den Grundstein für alles Weitere. Wenn man zu diesem Zeitpunkt die Jugendlichen richtig unterstützt, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass es im späteren Leben keine Therapie mehr braucht. Das ganze Leben eines Jugendlichen wird durch diese Starthilfe geprägt. Das finde ich eine sehr schöne Aufgabe. Mein Ziel dabei ist immer, dass ich die jungen Patientinnen und Patienten nicht erneut im Klinikrahmen wiedersehe.

# Wer meistert alle Übergänge?

Von Geburt an sind wir im Leben immer wieder mit Übergängen konfrontiert. Einigen davon kannst du dich nun auch im Spiel stellen. Es verhält sich dabei wie im echten Leben: Manchmal bewegen wir uns im Eiltempo vorwärts, manchmal erleben wir kleinere oder grössere Rückschläge. Wer schafft die Übergänge am schnellsten und lässt sich am Strand die Sonne auf den Bauch scheinen? Das Spielmaterial findest du auf Seite 22.

Achtung, fertig, Würfeln!





# «Ohne diese Übergänge wäre ich nicht der Mensch, der ich bin»

Diego Almonte hat vier Jahre im Therapieheim Sonnenblick gelebt. Als 20-Jähriger steht er heute fest im Leben und blickt dankbar auf die Übergänge zurück, die ihn geprägt haben.

Ein fester Händedruck und ein warmes Lachen. «Das ist das Restaurant meiner Tante», sagt Diego Almonte zur Begrüssung, als er einladend die Tür zu der kleinen Tapasbar inmitten der Oltener Innenstadt öffnet. «Hola tía», ruft er beim Eintreten der Frau hinter dem Bartresen zu. «Meine Tante war für mich immer eine wichtige Bezugsperson», erzählt Diego, nachdem er die Restaurantbesitzerin mit einer Umarmung begrüsst hat. Heute kommt er sie regelmässig besuchen. Weil Diego in Solothurn seine Lehre zum Fachmann Betreuung macht, hat er jede Woche Berufsschule in Olten, sodass die Tapasbar auf seinem Weg liegt.

## **Mit neun Jahren die Trennung von der Mutter und der Übergang ins Heim**

Familie ist Diego wichtig. Stolz zeigt er auf seinem Schlüsselanhänger ein Foto seiner vier Geschwister. Besonders zu seinem älteren Bruder hat er eine enge Beziehung. «Der prägendste Übergang in meinem Leben habe ich mit ihm erlebt», erzählt der 20-Jährige. «Ich werde nie das Bild vergessen, als wir beide von unserer Mutter getrennt und ins Heim gebracht wurden. Ich war damals 9 Jahre alt.»



*Auf diesen Übergang bin ich besonders stolz: Dass ich es geschafft habe, aus dem Therapieheim Sonnenblick in mein eigenes Leben zu treten und dort einen guten Eindruck hinterlassen zu haben.»*

Diegos Kindheit war nicht einfach. Die Beziehung zu seiner Mutter beschreibt er als Ping-Pong. «Ich konnte aufgrund der Umstände nicht über meine Gefühle reden und habe eine Mauer um mich aufgebaut.» Mit 13 Jahren kam Diego von seiner Heimatstadt Basel nach Luzern ins Therapieheim Sonnenblick. Dieser Ortswechsel sei für ihn wichtig gewesen: «Ich hatte dadurch Abstand von dem, was mir nicht gut tat.»

Im Therapieheim Sonnenblick musste Diego zuerst lernen, Vertrauen aufzubauen. «Ich habe gemerkt, dass ich gehört werde und habe mich dort sicher und wichtig gefühlt.» Hilfreich für Diego war auch, dass Schule, Therapie und Wohnen an einem Ort waren. Er fand in diesem Umfeld den Raum, sich auf sich zu fokussieren und herauszufinden, was seine Fähigkeiten sind. «Ich habe zum Beispiel gemerkt, dass ich sportlich bin», erzählt der Basler mit dominikanischen Wurzeln. Während seiner Zeit im Therapieheim Sonnenblick hat er beim FC Horw angefangen, Fussball zu spielen. Nach einem Wechsel zum FC Luzern standen sogar Optionen bei der Schweizer Nationalmannschaft offen. «Wegen einer Zerrung konnte ich dann aber nicht weitermachen», erklärt Diego.

## **Ein gergesehenes Schlitzohr**

Als er 2021 aus dem Therapieheim Sonnenblick austrat, war für ihn klar, dass er im sozialen Bereich arbeiten wollte. Nach einem Praktikum in der Betreuung, entschied er sich für eine Lehre bei einer Stiftung, wo er Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen und Suchterkrankungen begleitet. Mit einem Freund lebt Diego heute in einer Wohngemeinschaft in Solothurn. «Auf diesen Übergang bin ich besonders stolz: Dass ich es geschafft habe, aus dem Therapieheim in mein eigenes Leben zu treten und dort einen guten Eindruck hinterlassen zu haben.»



Noch heute ist Diego ein gerngesehener Gast im Therapieheim Sonnenblick. Wenn er einen Besuch vor Ort macht, erinnert er sich mit seinen ehemaligen Betreuungspersonen gerne an die alten Zeiten zurück. «Ich war ein Schlitzohr», verrät Diego und lacht. «Wenn ich das Handy abgeben musste, habe ich extra den Wecker gestellt, sodass meine Betreuerin um 4 Uhr morgens von meinem Telefon geweckt wurde. Wir lachen heute noch darüber.»



*Es gibt viele Menschen, die in ihrem Leben wie ich schwierige Übergänge erlebt haben. Ich möchte solchen Personen helfen – ich weiss, dass da meine Stärken und Fähigkeiten liegen.»*

Wenn Diego im Sommer seine Lehre abschliesst, kann er sich vorstellen, auch längerfristig ins Therapieheim Sonnenblick zurückzukehren. Er will berufsbegleitend Sozialpädagogik studieren und in einer sozialen Institution arbeiten. «Es gibt viele Menschen, die in ihrem Leben wie ich schwierige Übergänge erlebt haben. Ich möchte solchen Personen helfen – ich weiss, dass da meine Stärken und Fähigkeiten liegen.»

Auf seine eigenen Übergänge schaut Diego mit gemischten Gefühlen zurück. «Die Übergänge in die Heime waren für mich damals sehr schwierig. Rückblickend waren es aber positive Veränderungen in meinem Leben. Ohne diese Übergänge wäre ich nicht der Mensch geworden, der ich bin. Ich kann heute über meine Gefühle reden, bin selbstbewusst und weiss, was ich will und was mir gut tut.»

#### **Ausgleich als Musiker und Fussballtrainer**

Heute geht Diego offen und neugierig auf neue Übergänge zu. Und wenn für ihn etwas nicht stimmt, setzt er Grenzen. Kraft und Energie schöpft er in guten Beziehungen. «Mein bester Freund ist eine wichtige Bezugsperson für mich. Ich kenne ihn seit 12 Jahren und er hat viele Übergänge von mir miterlebt.» Auch die Musik ist für Diego wichtig. «Nach einem anstrengenden Tag nehme ich die Gitarre, arbeite an einem Song und die Welt ist wieder in Ordnung.» Ebenso ist der Sport ein Ausgleich geblieben: Als Trainer einer Frauenmannschaft in Solothurn steht er immer noch regelmässig auf dem Fussballfeld.

Und welches war rückblickend der schönste Übergang? «Schwierige Frage», sagt Diego nachdenklich. «Es gab so einen Moment im Sommer 2021. Als ich einen Besuch zu Hause in Basel machte. Da ist mir bewusst geworden, dass ich durch all die Arbeit an mir zu der Person geworden bin, die ich wirklich bin. Die Erkenntnis, diesen Übergang geschafft zu haben, war ein sehr schönes Gefühl.»

# Übergänge in der Natur

Auch in der Natur gibt es faszinierende Transitions- und Übergangsprozesse. Wir haben recherchiert und konnten ein paar Naturphänomene dafür begeistern, sich hier persönlich vorzustellen



Als Oktopusweibchen lege ich meine stolzen Hunderttausende Eier in Höhlen oder Spalten ab. Ich bleibe rund um die Uhr bei ihnen und passe auf sie auf. Weil ich mich so gut kümmere, esse ich selbst nichts und sterbe, sobald meine Kleinen schlüpfen.

Zweimal in 24 Stunden und 50 Minuten wechsele ich mich mit der

## Ebbe

ab. Stehen Sonne, Erde & Mond in einer Linie, addieren sich unsere Kräfte und mein Unterschied zur Ebbe beträgt ganze 16 Meter.

Man traut es mir aufgrund meines Namens zwar nicht zu, aber als

## Eintagsfliege

lebe ich ungefähr 730 Tage, also etwa zwei Jahre. Ich komme nämlich als Ei zur Welt und verbringe dann als Larve eine lange Zeit unter Wasser – manchmal sogar mehrere Jahre. Als erwachsene Fliege lebe ich dann aber nur noch wenige Stunden bis Tage, weil ich der Fortpflanzung zuliebe aufs Essen verzichte.



Als Ilulissat-Gletscher in Grönland bewege ich mich mit bis zu 40 Meter pro Tag ins Meer. Beim Kalben brechen riesige Eisberge von mir ab – einige sind so gross wie Städte.



Erst sind sie grün, dann gelb bis tiefrot und im Herbst verabschiede ich mich schweren Herzens von meinen wunderbaren Blättern. Dies hat aber Gründe: Im Winter ist der Boden gefroren, sodass meine Wurzeln weniger Wasser aufnehmen. Weil Blätter viel Wasser verdunsten, würde ich also austrocknen. Zudem erhöhen sie die Schneelast. Dem sind meine Äste nicht gewachsen. Und schliesslich will ich wieder ein neues Frühlingskleid – so lasse ich im Herbst halt meine Hüllen fallen.

Um mich als

## Kochsalz

zu schmelzen braucht es 800°C. Das hättest du nicht gedacht, oder? Weil ich bei so hohen Temperaturen flüssig bleibe, ohne zu verdampfen werde ich in Solarkraftwerken u.a. auch als Wärmespeicher genutzt.

## Der Blick in die Zukunft

Rund 30 Jahre liegen zwischen ihnen: Anita v. Deschwanden und Cyrille Imhof blicken als jüngste und älteste Mitarbeiterin des Therapieheims Ufwind in ihre Zukunft. Sie erzählen, welche Übergänge auf sie zukommen und wo sie in 25 Jahren, eine Generation später, im Leben stehen wollen.



*Wer das Buch «Das Café am Rande der Welt» von John Strelecky kennt, weiss, dass das Leben sinnlos erscheint, ohne den Zweck der eigenen Existenz für sich erkannt zu haben. Nach dem ersten Viertel meines bestenfalls langen Lebens, welches ich bis jetzt grösstenteils mit Lernen und ersten Berufserfahrungen verbracht habe, beschäftige ich mich aktuell mit dieser Sinnesfrage. Die undefinierte und unbekannte Zukunft löst in mir immer wieder Unsicherheiten aus. Ehrfurcht vor dem (Nicht-) Erfüllen gesellschaftlicher Erwartungen an den eigenen Lebensverlauf oder vor (nicht-) beeinflussbaren Ereignissen, welche auf mich zukommen könnten. Die Frage: «Wer möchte ich in 25 Jahren sein?», beschäftigt mich in meinem derzeitigen Lebensabschnitt als junge Reisende auf der Suche nach dem Sinn meines Lebens. Was ich jedoch weiss, ist, dass ich mich mit 51 Jahren glücklich und dankbar an bereichernde Bekanntschaften, Grenzerfahrungen und Reisen durch die Welt zurückerinnern werde. Als zufriedene, gestandene Persönlichkeit werde ich im Jahr 2049 die Sinnesfrage für mich beantwortet und meinen Platz in dieser Welt gefunden haben, ganz nach dem Motto: Zu reisen und anzukommen.»*

Cyrille Imhof, 26 Jahre, Mitarbeiterin Pädagogik und Therapie/ Arbeit und Ausbildung im Therapieheim Ufwind



Cyrille Imhof (links) und  
Anita v. Deschwanden (rechts)  
im Neubad Luzern.



*Mir fällt die Vorstellung eher schwer, wer ich in 25 Jahren sein will, da es nicht mein persönliches Bestreben ist, möglichst alt zu werden. Ich lebe nicht nach dem Grundsatz «je länger, desto besser», sondern im Hier und Jetzt. Ich versuche, meine Träume zu erkennen und nach besten Möglichkeiten zu verwirklichen. Mit 82 Jahren möchte ich keinesfalls verbittert im Schaukelstuhl sitzen und darüber nachdenken, welche Träume nur Schäume geblieben sind. Im Gegenteil: Als zufriedene, gelassene Frau möchte ich dankbar auf ein erfülltes Leben zurückblicken – mit all seinen Höhen und Tiefen. Mein nächster relevanter Übergang wird die Pensionierung sein, auf die ich mich sorgfältig vorbereiten werde. Die damit verbundene Freiheit möchte ich, wenn immer es mir vergönnt ist, lebendig und aktiv nutzen. Neugierde und Interesse für vielerlei Dinge sollen weiterhin meinen Geist beflügeln, damit ich auch in diesem Lebensabschnitt spannende Erfahrungen sammeln und farbige Erlebnisse haben kann. Neue Eindrücke sollen mich als Mensch persönlich weiterbringen und meine Zufriedenheit im Leben nachhaltig prägen. Im Sinne des Mottos: «Abwechslung macht das Leben süß!»»*

Anita v. Deschwanden, 57 Jahre, Mitarbeiterin Pädagogik und  
Therapie im Therapieheim Ufwind

# Unsere Angebote auf einen Blick

## AWG Maihof

### Zielgruppe

Jugendliche und junge Erwachsene, die auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit punktuell auf sozialpädagogische Unterstützung angewiesen sind und das Ziel verfolgen, nach dem Aufenthalt selbstständig zu wohnen.

### Angebot

#### Teilbetreutes Wohnen:

Die Jugendlichen wohnen mit anderen jungen Erwachsenen zu zweit oder zu dritt in einer Wohngemeinschaft. Sie gehen ihren individuellen Tagesstrukturen nach und werden von einer Bezugsperson zweimal wöchentlich durch gemeinsame Nachtessen, Einzel- und Gruppengespräche sowie individuelle Coachings sozialpädagogisch begleitet.

### Plätze/Alter

- 8 Plätze
- 16 bis 25 Jahre

### Aufnahmekriterien

- Einbindung in eine externe Tagesstruktur
- Kompetenzen, um teilbetreutes Wohn- und Förderangebot nutzen zu können, sowie die Fähigkeit, sich bei Bedarf Unterstützung zu holen
- Bereitschaft, sich auf das Angebot und die Zusammenarbeit einzulassen

### Betreuungszeiten

- Teilbetreutes Wohnen während 365 Tagen
- Erreichbarkeit des sozialpädagogischen Teams über ein Notfalltelefon während 24 Stunden

## DYNAMO

### Zielgruppe

Jugendliche und junge Erwachsene, welche aus sozialen, psychischen oder gesetzlichen Gründen eine begleitete Wohnform benötigen.

### Angebot

#### Betreutes Wohnen:

Die Jugendlichen werden von einem sozialpädagogischen Team rund um die Uhr betreut und bei ihrer persönlichen, sozialen und beruflichen Entwicklung gefördert.

#### Externes Wohnen:

Die Jugendlichen leben selbstständig in einer Wohnung und haben regelmässigen Kontakt zu ihrer Bezugsperson.

### Plätze/Alter

- 10 Plätze
- 15 bis 25 Jahre

### Aufnahmekriterien

- Einbindung in eine externe Tagesstruktur
- Bereitschaft, sich auf das Angebot und die Zusammenarbeit einzulassen

### Betreuungszeiten

- Sozialpädagogische Betreuung an 365 Tagen
- Während den Betriebsferien steht ein telefonischer Pikettdienst zur Verfügung

# UFWIND

---

## Zielgruppe

Jugendliche und junge Erwachsene mit Mehrfachproblematiken wie Verhaltens-, Lern-, Milieu- oder Entwicklungsstörungen sowie Suchtproblemen.

---

## Angebot

### Intensiv-Wohngruppe:

Die Jugendlichen werden in der Intensiv-Wohngruppe rund um die Uhr sozialpädagogisch betreut und haben klare Strukturen und Verpflichtungen, die ihnen helfen, sich beruflich und sozial zu entwickeln.

### Realitätsnahes Wohnen:

Die Jugendlichen bereiten sich im realitätsnahen Wohnen, in Zusammenarbeit mit der Intensiv-Wohngruppe, auf ein selbstständiges Leben vor.

---

## Plätze/Alter

- 8 Plätze
  - 15 bis 20 Jahre
- 

## Aufnahmekriterien

- Abgeschlossene Schulpflicht
  - Bereitschaft, sich auf das Angebot und die Zusammenarbeit einzulassen
- 

## Betreuungszeiten

- 365 Tage

# SONNENBLICK

---

## Zielgruppe

Weibliche Jugendliche und junge Frauen, die zur Förderung ihrer psychosozialen Entwicklung eine intensive therapeutische und pädagogische Begleitung ausserhalb ihrer Familie benötigen.

---

## Angebot

### Vernetztes Gesamtkonzept:

Die jungen Frauen werden sozialpädagogisch, schulisch sowie einzel- und familientherapeutisch von einem interdisziplinären Team rund um die Uhr begleitet und betreut.

---

## Plätze/Alter

- 10 Plätze
  - 14 bis 18 Jahre
- 

## Aufnahmekriterien

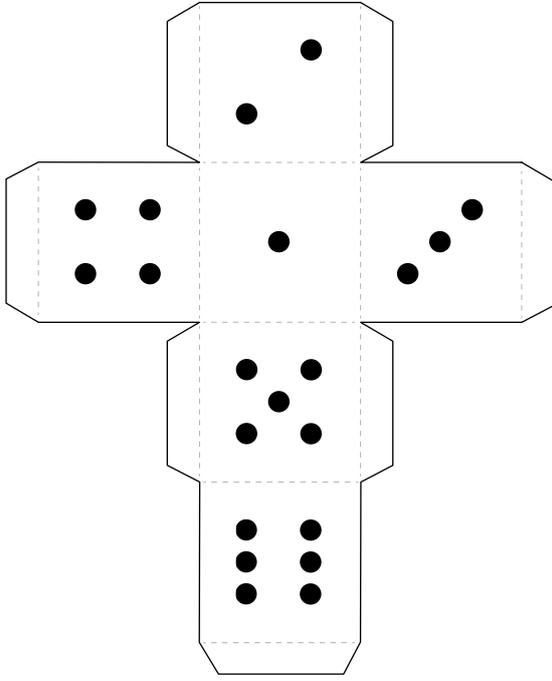
- Mitbringen von eigenen Ideen bezüglich Visionen und Zielen
  - Bereitschaft, sich auf das Angebot und die Zusammenarbeit einzulassen
- 

## Betreuungszeiten

- 365 Tage

# Spielmaterial zum selber Basteln

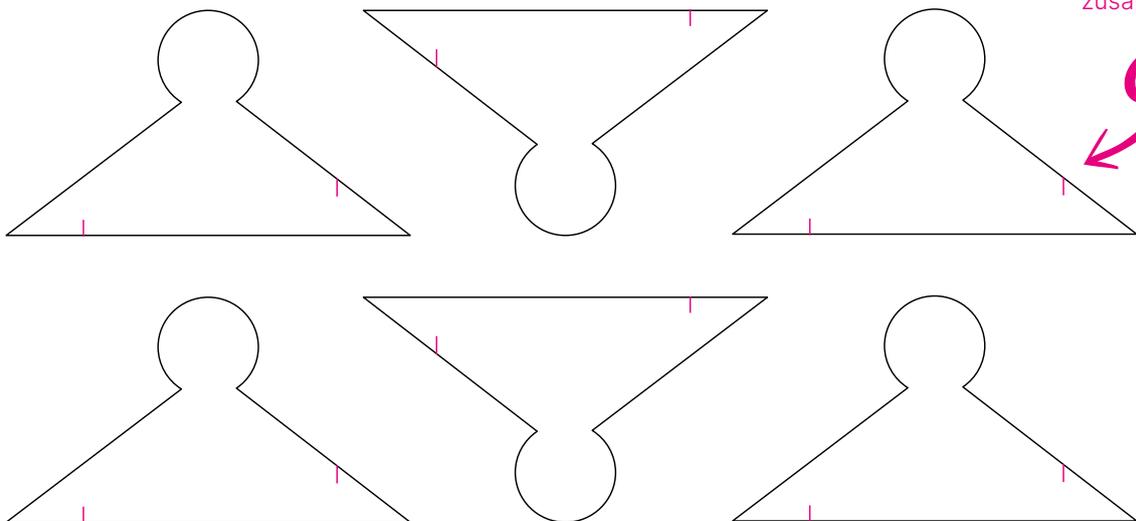
## Würfel



### Legenden

- Ausschneiden
- Einschneiden & Einstecken
- Falten

## Spielfiguren



Hier einschneiden & die beiden Einschnitte zusammenstecken

# Kontakte

**AWG** Maihof

**AWG Maihof**

Maihofstrasse 41  
6004 Luzern

041 420 57 53  
info@awgmaihof.ch  
www.awgmaihof.ch

**DYNAMO**

**Wohnheim Dynamo**

Diebold-Schilling-Strasse 16a  
6004 Luzern

041 410 57 17  
kontakt@wohnheimdynamo.ch  
www.wohnheimdynamo.ch

**UFWIND**

**Therapieheim UFWIND**

Sparrenhüsli 1  
6206 Neuenkirch

041 469 60 69  
info@ufwind.ch  
www.ufwind.ch

**SONNENBLICK**

**Therapieheim Sonnenblick**

Sonnhaldenstrasse 3  
6047 Kastanienbaum

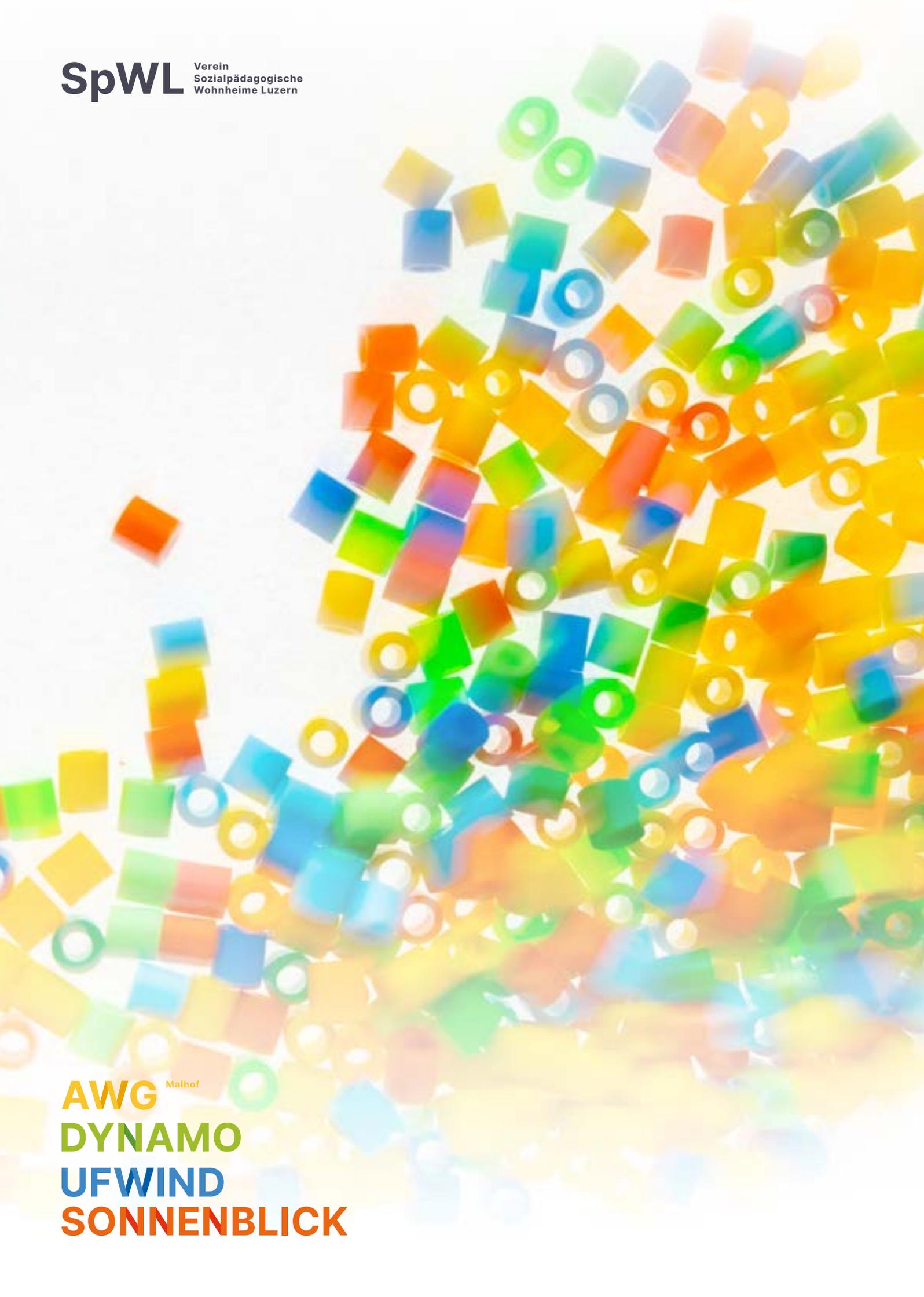
041 349 40 10  
info@therapieheim.ch  
www.therapieheim.ch

**SpWL** Verein  
Sozialpädagogische  
Wohnheime Luzern

**Verein SpWL**

Geschäftsstelle  
Maihofstrasse 41  
6004 Luzern

041 210 03 22  
geschaeftsstelle@spwl.ch  
www.spwl.ch



**AWG** Maihof  
**DYNAMO**  
**UFWIND**  
**SONNENBLICK**