



Magazin

Informationen rund ums Alterszentrum Heimberg

Erinnerungen

EDITORIAL

ERINNERUNGEN

Liebe Leserinnen
Liebe Leser

Es freut mich, dass wir Ihnen die zweite Ausgabe unseres Magazins präsentieren dürfen.

Seit der letzten Ausgabe durften wir eine Winterzeit mit vielen schönen aber auch traurigen Momenten erleben. Wir haben uns bei dieser Ausgabe für das Thema Erinnerungen entschieden.

Auch wir erinnern uns gerne an die schönen und lustigen Erlebnisse mit den Bewohnern und Wohnenden. Unser Magazin entstand einerseits um neues Personal vorzustellen oder Informationen weiter zu geben, andererseits dient es uns auch dazu, an die vergangenen Monate zurück zu erinnern. Oft erinnern wir uns mit Wehmut an verstorbene Bewohner und Wohnende zurück, welche immer ein Platz in unseren Erinnerungen und in unseren Herzen haben werden. Um die Zeit, welche wir mit den Bewohnern und Wohnenden verbracht haben, auf eine Art würdigen zu können möchten wir unsere Abschiedsrituale noch einmal unter die Lupe nehmen und gegebenenfalls ausbauen. Eine Veränderung wurde in diesem Jahr bereits eingeführt. Gerne gestalten wir zum Andenken ein Album, in welchem wir ein Portrait einkleben und ein paar Worte zu den jeweils verstorbenen Personen einschreiben. Wir von der Alterszentrum Heimberg AG freuen uns auf das Jahr 2018 und auf viele schöne Erlebnisse mit all den Personen, welche bei uns Leben oder bei uns Leben werden.



*Erinnerungen sind Sonnenstrahlen, die der Gegenwart ihr wärmendes Licht geben.
(Monika Minder)*

Kathrin Pulver
Institutionsleitung



Impressum

Heft N° 02
Auflage: 250 Expl.

Herausgeber:
Alterszentrum Heimberg AG

Redaktion:
Karin Blatti
Kathrin Pulver
Lukas Pulver

INHALTS- VERZEICHNIS

- °6 INSTITUTION
 - Neue Verantwortliche
 - Yvonne Schlapbach wird pensioniert
 - Weihnachtszeit im Alterszentrum Heimberg
- °14 LEBEN & ALLTAG
 - Backstube
 - Herbstausflüge
 - Marguerite Enggist
- °23 RUEDIS KOLUMMNE
 - Sölli obenabe bisle?
- °24 PERSONAL
 - Neues Personal
 - Glückwünsche
 - Therapiehund
- °36 WERTE
 - Eine Erinnerung an unsere Umwelt
- °38 GESUNDHEIT
 - Validation





Fabienne Gurtner

NEUE AUSBILDUNGSVERANTWORTLICHE

Text: Fabienne Gurtner
Fotografie: Lukas Pulver

Dipl. Pflegefachfrau FH
Diplomkurs Berufsbildnerin

19. August 1994
Signau

Während meiner Schulzeit wusste ich lange Zeit nicht, was ich später für eine Ausbildung absolvieren möchte. Aus diesem Grund habe ich mich nach der 9. Klasse für ein Sozialjahr mit einem Praktikum in einem Altersheim entschieden. Die Arbeit im Altersheim hat mir extrem gut gefallen, so dass ich nach einer Lehrstelle als Fachfrau Gesundheit suchte.

Meine Ausbildung habe ich zur Fachfrau Gesundheit im Kastanienpark in Oberdiessbach absolviert. Von Anfang an war mir klar, dass dies die richtige Entscheidung war. Nachdem ich meine Lehre im Jahr 2014 erfolgreich abgeschlossen hatte, war ich ein halbes Jahr in meinem Ausbildungsbetrieb als Fachfrau Gesundheit angestellt. Ein halbes Jahr später hat mich die Neugier auf Neues gepackt und deshalb absolvierte ich die höhere Fachschule für Pflege in den Jahren 2015 bis 2017 in Bern.

Nach dem Abschluss habe ich einige Monate im Spital Burgdorf gearbeitet. Mir war schnell klar, dass ich in die Langzeitpflege zurück möchte. Daher bin ich stolz darauf seit August 2017 ein Bestandteil der Alterszentrum Heimberg zu sein. Ich

bekam ab Februar 2018 die Chance als Berufsbildungsverantwortliche die Lernenden auszubilden. Ich freue mich sehr über die neue Herausforderung hier im Alterszentrum Heimberg!

Um mein Wissen stetig zu erweitern und die perfekte Grundlage für die Betreuung der Lernenden zu schaffen, besuche ich zurzeit den Diplomkurs für Berufsbildung am Berner Bildungszentrum für Pflege. Erweitern möchte ich mein Wissen in naher Zukunft mit diversen Weiterbildungen im Bereich Berufsbildung und Palliative Care.

Für meinen Ausgleich zum Alltag, gehe ich in meiner Freizeit gerne auf Reisen oder ziehe einige Längen im Schwimmbaden. Wer mich an den sonnigen und verschneiten Wintertagen sucht, der findet mich auf den schneebedeckten Hängen auf den Ski.

Mein Ziel ist es, den Lernenden vom Alterszentrum Heimberg eine lehrreiche Zeit zu bieten, damit sie für den zukünftigen Arbeitsalltag optimal vorbereitet sind und sich allen neuen Herausforderungen mit Bravur stellen können.

Yvonne Schlapbach

WIRD PENSIONIERT

64 Jahre alt

Stellenantritt am 01. Februar 2004

Was hast du in deiner Pensionierung vor?

Auf was freust du dich?

Ich freue mich auf Zeit für Reisen, Familie und Freunde.

Was wirst du vermissen?

Die Bewohner und das Team, weil ich in all den Jahren eine Beziehung aufgebaut habe. Sie werden mir alle sehr fehlen. Ich hatte sie alle gerne.

An welche Situation wirst du dich erinnern?

Wenn ich nach den Ferien oder Freitagen wieder im Betrieb bin und Bewohner sagen, dass es schön sei mich wieder zu sehen. Ein Hallo hier und da und dass sie mich vermisst haben. Dies zu hören fand ich immer sehr schön.

Denke 40 Jahre zurück. Würdest du nochmals den selben Beruf wählen?

Ja, ich habe immer gerne ältere und hilfsbedürftige Menschen betreut. Man bekommt so viel Güte und Dankbarkeit zurück - alles ist ein Geben und Nehmen.

Hast du einen Geheimtipp für die Personen welche noch einige Jahre in der Berufswelt vor sich haben?

Den Bewohnern sollte immer achtsam und respektvoll begegnet werden. Man sollte gut zuhören, Sorgen ernst nehmen und im Team miteinander statt gegeneinander arbeiten.

Yvonne Schlapbach hat uns die ganzen Jahre, welche sie hier gearbeitet hat, mit ihrem Engagement, ihrer einführenden Art, ihrer Herzlichkeit und Hilfsbereitschaft begeistert.

Die Bewohnenden konnten sich auf Yvonne verlassen und haben sich ihr anvertraut.

Mit ihr machte jeder Dienst spass, sie hatte immer ein offenes Ohr und einen witzigen Spruch auf Lager.

Wir können uns das Team vom Alterszentrum Heimberg ohne Yvonne noch gar nicht vorstellen, so eine Persönlichkeit wird eine grosse Lücke im Team und bei den Bewohnenden hinterlassen.



WEIHNACHTSZEIT

IM ALTERSZENTRUM HEIMBERG

Text: Kathrin Pulver
Fotografie: Kathrin Pulver

*Was Weihnachten ist, haben wir fast vergessen -
Weihnachten ist mehr als ein festliches Essen.
Weihnachten ist mehr als Lärmen und Kaufen,
durch neonbeleuchtete Strassen laufen.
Weihnachten ist: Zeit für die Kinder haben,
und auch für Fremde mal kleine Gaben.
Weihnachten ist mehr als Geschenke schenken.
Weihnachten ist: Mit dem Herzen denken.
Und alte Lieder beim Kerzenschein -
so soll Weihnachten sein!*

(unbekannter Verfasser)

Die Weihnachtszeit ist für die Kinder der heutigen Zeit eine schöne Zeit. Es gibt viele Geschenke, gutes Essen und gemütliches Beisammensein. Meist freuen sich die Kinder bereits schon im Herbst auf Weihnachten. Viele Personen aus der älteren Generation können sich nicht an eine solche Weihnacht zurück erinnern. Oft war das Geld knapp, weshalb sie häufig auch keine Geschenke erhielten. Ein Lebkuchen mit einem „Füfliber“ war ein grosses Geschenk und dies wurde nur durch wohlhabende Personen verschenkt. Das Weihnachtessen wurde meist bescheiden gehalten und auch mit den Kerzen wurde gespart. Oft ist der Winter und die Weihnachtszeit nicht einfach für einige Bewohner,

Bewohnerinnen und Wohnende der Alterszentrum Heimberg AG. Gedanken an verstorbene Angehörige oder an frühere Zeiten können in dieser Zeit noch belastender sein. Um so wichtiger ist es der Alterszentrum Heimberg AG, durch verschiedene Angebote, die Zeit angenehmer zu gestalten.

Unsere Aktivierungstherapeutinnen bringen das Thema Weihnachten gezielt und immer wieder auf verschiedene Weise in die täglichen Aktivitäten mit ein („Güetzele“, Weihnachtsstube, Singen, Geschichten vorlesen, ...). So ergibt sich die Möglichkeit, die eigenen Erfahrungen preis zu geben und sich darüber auszutauschen.



Die Weihnachtszeit begann mit einem „Räbäliechtli - Umzug“. Mehrere Generationen schnitzten regelrechte Kunstwerke in die Herbstrüben. Sobald es dunkel wurde erfüllten Kinderstimmen das Alterszentrum Heimberg mit dem Lied:

„I gah mit mir Latärne um mini Latärnä mit mir. Am Himmu lüchte d Stärne, da undä lüchte mir. Dr Güggu chräit und Chatz miaut Eh, eh, eh la bimmel, la bimmel, la bumm..“

1 Am ersten Dezember wurde der Adventskalender eröffnet, jede Person, welche im Alterszentrum Heimberg lebt, durfte an einem Tag ein Säcklein mit einem kleinen Geschenk öffnen. Dies wurde im Jahr 2017 zum ersten Mal durchgeführt. Wir hoffen, dass wir im Grossen und Ganzen allen eine kleine Freude bereiten konnten.

7 Am siebten Dezember besuchte uns der Samichlaus und versüsste uns mit Schokolade und Mandarinen den Tag. Eine Bewohnerin hat sogar von sich aus dem Samichlaus ein „Värsli“ vorgetragen, das sie vor mehr als 70 Jahren in der Schule gelernt hatte.

13 Am 13. Dezember fand die Weihnachtsfeier mit den Bewohnerinnen, Bewohnern, Wohnenden, Angehörigen und Beiständen statt. Den Auftakt machten die Kinder vom Kindergarten von Heimberg, welche uns mit verschiedenen Liedern in Weihnachtsstimmung versetzte. Die Kinder beeindruckten uns sehr, da sie in kurzer Zeit viele Lieder auswendig gelernt haben und den Mut hatten vor über 70 Personen aufzutreten.

In der Lounge des Restaurants momentino strahlte ein grosser Weihnachtsbaum. Er wurde von Mitarbeiterinnen der Hauswirtschaft geschmückt. Nur wenigen ist aufgefallen, dass der Baum drei Spitzen trug, anstelle von einer. Die drei Spitzen standen symbolisch für die Unterschiedlichkeit und Einzigartigkeit der Menschen, welche im Alterszentrum Heimberg leben und arbeiten.

17 Am 17. Dezember haben wir das erste Mal beim Adventsfenster mitgemacht. Mit Apéro-Gebäck, Glühwein oder Punsch, hatten alle die Möglichkeit sogar zwei Varianten von Adventsfenster zu betrachten. Zum einen hatten wir einen Tannenbaum mit Wünschen unserer Bewohnerinnen und Bewohnern in

Form von Weihnachtskugeln und zum anderen hatten Mitarbeitende ein Fenster im Restaurant momentino winterlich bemalt. Die weissen Sterne aus Papier, welche das Fenster abrundeten, hatte unsere Aktivierungstherapeutin mit einer Bewohnerin ausgeschnitten.

21 Am 21. Dezember besuchten Kinder aus Heimberg unser Restaurant momentino und suchten nach einem Teil einer Adventsgeschichte, die in unserem Eingangsbereich versteckt war. Diese handelte von Mäusen die Weihnachten feiern. Die Kinder und ihre Eltern konnten gemeinsam mit unseren Bewohnern Weihnachtsbaumschmuck basteln.

27 Das Jahr wurde am 27. Dezember mit unserem Musikabend abgerundet. Dieser wurde von verschiedenen Musikstilen begleitet. Wie jedes Jahr durften wir der Swing-Musik von Blue Skies Trio & Friends lauschen. Timo Beldi brachte mit New-Age Klassik Musik, welche er auf dem Klavier spielte, ruhige und besinnliche Stimmung ins Restaurant. Jaqueline Bieri, die Tochter unseres Küchenchefs, verzauberte uns mit ihrer Stimme. So unterschiedlich die Musikrichtungen auch waren, umso spannender und abwechslungsreicher wurde es.

So verflog die Weihnachtszeit und wir hoffen, dass auch diejenigen, für welche diese Zeit nicht immer einfach ist, einige schöne Momente erleben durften.





BACKSTUBE

IM ALTERSZENTRUM HEIMBERG

Text: Heidi Fankhauser
Fotografie: Karin Blätti

Wenn es durch das ganze Haus und sogar im Lift fein duftet, ist die Backgruppe wieder am Werk. Brätzeli, Schlüferli, Cakes, Torten und Kaffigüetzi werden je nach Gebrauch oder Festtage hergestellt.

Seit längerem haben wir auch Brätzeli und Schlüferli zum Verkauf in unserem Restaurant momentino. Der Erlös fliesst in das Ausflugskässeli der Bewohnenden. Die Backstube ist im Alterszentrum

Heimberg immer gut besucht. Früher sowie heute verbindet das Backen viele positive Erinnerungen. Für Feiertage, Geburtstage oder einen anstehenden Besuch backen wir gerne.

Um jemanden Freude zu bereiten und natürlich um selber das Gebäck zu kosten und zu geniessen.

Für die Aktivierung und Alltagsgestaltung unserer Bewohnenden eignet sich das Backen sehr gut, da alle fünf Sinne angeregt werden (Riechen, Hören, Tasten, Sehen und Schmecken). Gedächtnistraining und Bewegungsübungen ereignen sich wie von selbst. Vor allem die Feinmotorik wird durch den Gebrauch der Hände und Finger erhalten und trainiert.

Uns wird es während dem Backen nie langweilig, da so viele interessante Geschichten und Musterli von vergangenen Zeiten erzählt werden. Eine Bewohnerin erinnerte sich zum Beispiel, dass ihr immer wieder die Cakes zusammenfielen (sie weiss bis heute nicht warum) und sich einmal fast nicht dafür hatte, dieses dem Besuch zu servieren. Der mitgereiste Sohn des Besuches habe aber mit vollem Mund gesagt (wurde von der Bewohnerin ernst demonstriert), dass dieses Cake besser sei als die, die seine Mutter jeweils gemacht habe.

Oder eine andere Bewohnerin, die beim Thema Gugelhopf lachte und ihre Hände vors Gesicht warf. Sie sagte: „Öppe no mit dene gruusige Wiibeeri wo vorhär no si iigleit worde im Rum! Die hani aube am Hung gä...“

Ausserdem haben wir zusammen unser Brätzeli Rezept neu erstellt, gingen Bedeutungen von einigen berndeutschen Wörtern auf die Spur oder verhandelten über ein aktuelles Thema in der Zeitung oder im Alterszentrum Heimberg. Das gute Klima, das während einer Backrunde herrscht, lässt für kurze Zeit die

Sorgen und Gebrechen des Alltags vergessen. Auch die Freude am Produkt ist nicht übersehbar, wohl nicht nur wegen dem schnousen und degustieren während oder nach der Arbeit.

Immer wieder bin ich berührt, wie sich die Bewohnenden gegenseitig helfen und untereinander für sie geeignete Arbeiten aufteilen.

Ich freue mich auf weitere spannende und feine Backstuben-Stunden.



HERBSTAUSFLÜGE

ALLE DÜRFEN, NIEMAND MUSS!

Text: Erika Rytz, Heidi Fankhauser und Monika Werfeli
Fotografie: Heidi Fankhauser und Erika Rytz

Wenn im September um 8:00 Uhr Leute vom Zivildienst Heimberg-Steffisburg im Alterszentrum Heimberg aushelfen, stehen die Herbstausflüge an. Dank dieser Mithilfe, vielen Spenden und Kollekten, kann die Aktivierung und Alltagsbetreuung die kurzen Ausflüge durchführen. Ende August wird jeweils eine Ausschreibung mit verschiedenen Ausflugszielen an alle Bewohnern und Wohnenden verteilt.

Wir möchten allen Bewohnern und Wohnende die Chance für einen Ausflug bieten, was aus verschiedenen Gründen nicht immer einfach ist. Für den Kurz-Trip ins Coop Restaurant lässt es sich für fast alle einrichten. Viele Bewohner brauchen ein kleines „Schüpfli“ um einen Ausflug zu unternehmen, kehren aber dann auch glücklich zurück ins Alterszentrum Heimberg und bestätigen dann auch „guet bini mitcho, es het mer gfallé“.

Einmal mehr nach dem Motto:

Alle dürfen, niemand muss!

Der grösste Dank gilt allen Bewohnern und Bewohnerinnen, Wohnenden und Angehörigen für das Vertrauen in uns Aktivierungs-Frauen. Wir freuen uns schon jetzt auf den September 2018 wenn es wieder heisst „ds Alterszäntrum Heimberg isch underwägs“.



Unser Programm war:

20. September 2017

Mittwoch Vormittag: Besuch des Thuner Märit mit Kaffee und Gipfeli bei der Confinerie Steinmann.

Mittwoch Nachmittag: Im Restaurant Krindenhof im Ringoldswil.

21. September 2017

Am Morgen spazierten wir gemütlich mit einigen Wohnenden zum COOP Megastore, im dessen Restaurant wir alle Platz an einem grossen Tisch fanden, so dass wir alle beieinander sein konnten. Eine reiche Auswahl stand uns zur Verfügung: Gipfeli, Käse- und Schinken Sandwiches. Ja, sogar frischen Käsekuchen stand in der Theke. Gemeinsam genossen wir das reichhaltige Znüni bei Kaffee oder Tee. Es war eine gemütliche Runde, hier ein Schwatz, dort ein Lächeln.

Pünktlich zum Mittagessen waren wir wieder zuhause.

Nach dem Mittagessen ging es schon wieder los. Mit unseren Bussen fuhren

wir Richtung Riedstätt bei Guggisberg. Petrus besorgte uns angenehmes Wetter. Unterwegs konnten wir nebst der ländlichen Gegend vieles bestaunen: weidende Kühe, Schafe mit ihren Jungen, schmucke Bauernhäuser und Chabisfelder, soweit das Auge reichte. Nach einer gemütlichen und interessanten Reise kamen wir beim Restaurant Dörfli in Riedstätt an. Riedstätt ist ein Weiler und liegt auf circa 960 Meter über Meer und gehört zur Gemeinde Guggisberg. Im Restaurant Dörfli genossen wir gemeinsam ein feines Zvieri. Es wurde geplaudert und auch gelacht. Dieser Moment der Zweisamkeit und „Zyt ha fürenang“ nahmen wir mit nach Hause nach Heimberg.

22. September 2017

Freitag Nachmittag: verbrachten wir im Restaurant Öpfugröibsch in Schüpfen.

MARGUERITE ENGGIST

Text: Karin Blatti
Fotografie: Lukas Pulver

Sich eine kurze Auszeit nehmen - um in den Himmel zu schauen und die Verformungen der Wolken zu beobachten.



Tavannes - ein beschauliches Dörfchen im Berner Jura. Hier durfte Frau Enggist als Einzelkind ihre Kindheit verbringen. Der Vater war ein Deutschschweizer und die Mutter Welschschweizerin, somit wuchs sie zweisprachig auf. Ihr Vater war Bahnbeamter, weswegen sie vergünstigt mit der Bahn fahren konnten. Sie erkundete mit ihm die ganze Schweiz und konnte so das Gelernte vom Geografieunterricht vertiefen. Die Mutter war Hausfrau und verwöhnte mit wärschafter Küche die ganze Familie. In der Grundschule, bat eine Lehrerin die Eltern das Französisch von Frau Enggist noch zu vertiefen, da sie besser Deutsch sprach. Dies ging soweit, dass sie ihren eigenen Vater auf Deutsch nicht mehr verstanden hat. In ihrer Freizeit spielte sie leidenschaftlich Klavier, insgesamt 50 Jahre. Bei schönem Wetter war sie oft mit Freunden in den Jurabergen mit dem Fahrrad unterwegs.

Nach der Schulzeit arbeitete Frau Enggist in einer Uhrenfabrik als Werkstattschreiberin. Später absolvierte Sie die Ausbildung zur Bürosekretärin und fand rasch eine Stelle in einer Uhrenfabrik. Mit 21 Jahren lernte sie ihren 9 Jahre äl-



teren zukünftigen Ehemann in der Soldatenstube kennen. Er war in Tavannes im Dienst und war ursprünglich aus Grosshöchstetten. Es war ihr erster Freund, vorher hatte sie nur „bonnes amies“ - da sie am Abend nur selten raus durfte. Die Menschen waren noch geprägt vom Krieg und den Geschichten die herum erzählt wurden. Es wurde von misshandelten Mädchen und einer bösen Welt gesprochen.

Nach der Heirat ist Frau Enggist nach Grosshöchstetten gezogen. Dort lebte sie mit ihrem Mann in einem Haus mit zwei Katzen. Die Schwägerin von Frau Enggist war körperlich angeschlagen. Deshalb kümmerte sich das Ehepaar oft um den jüngsten Neffen von Herrn Enggist, welcher später auch bei ihnen aufwuchs. Nebst dem Mutter sein und den Hausfrauenpflichten unterrichtete sie mehrere Personen in französisch, italie-

nisch und deutsch. Unter anderem auch einem Müller, dem sie zusätzlich noch bei administrativen Arbeiten half. Sie kümmerte sich ehrenamtlich um ältere Menschen im Dorf und tätigte Kommissionen für diese oder ging mit ihnen spazieren.

Das Ehepaar Enggist ging oft auf Reisen, sie waren sich einig die Welt zu erkunden. Sie fuhren oft nach Österreich, Frankreich und Italien und besuchten noch weitere Länder. In jedem Land fanden sie einen schönen Ort zum Verweilen. Frau Enggist freute sich aber immer wieder nach Hause zurück zu kehren. Die für sie schönste Region war das Graubünden. Die umwerfende Natur und die schmucken Häuser haben es ihr angetan. Gerne würde sie noch einmal diese Plätze besuchen. Sie waren meist mit dem Car unterwegs da Familie Enggist nie ein Auto besass.



Ein grosser Traum war es nach Amerika zu reisen. Nach der Pensionierung erfüllte sie sich diesen Traum und reiste 19 Tage lang durch Amerika - ohne ihren Mann. Diese grosse Reise machte sie mit Freundinnen. Während dieser Zeit riefen Bekannte zu Hause an und wollten das Ehepaar zum Essen einladen. Herr Enggist nahm die Einladung gerne an, erwiderte jedoch: „lg chumä alleini - sie ischmer ab“

Nachdem ihr Ehemann im Alter von 90 Jahren verstorben ist, haben die „Jungen“, so nennt Frau Enggist ihr Sohn und Schwiegertochter sowie die dazugehörige Familie - sie ermutigt zu ihnen nach Uetendorf zu kommen. Sie war ihr Leben lang sehr anpassungsfähig und ist offen für Veränderungen, weshalb ihr die Entscheidung nach Uetendorf zu gehen leicht fiel.

Über jeden Besuch Ihrer Familie freut sie sich immer sehr, betont dabei jedoch, dass sie nicht zu viel kommen sollen, da man den Jungen ihr Leben lassen muss.

Rückblickend würde sie nichts an ihrem Leben ändern, es kommt alles wie es muss und man muss akzeptieren was auch immer kommen mag. Auch mit 95 Jahren fühlt sie sich nicht alt. Ihr Hirn funktioniert noch gut und sie probiere so viel wie möglich noch selber zu machen. Sie schwelgt immer gerne in Erinnerungen und erfreut sich an dem Erlebten.

„Ich war etwas frech und faul“

- wir erleben Frau Enggist komplett anders. Sie ist die gute Seele des Alterszentrum Heimbergs und sorgt sich um andere.





SÖLLI OBENABE BISLE?

Die Geschichten dazu kommt aus einer kleinen Episode etwa aus dem Jahr 1974. Damals stand das neue Schulhaus am Fusse des Flühli erst seit kurzer Zeit. In den Pausen genossen die Kinder den schönen, grosszügig angelegten Pausenplatz mit den Turngeräten.

Eines Tages, - die Kinder waren schon auf besagtem Pausengelände und ich befand mich noch in der Schulstube -, stürmten einige Mädchen herein und berichteten, unten auf dem Platz geschähe Fürchterliches. Ich sah mich nach dem Feuerlöscher und der Notfallapotheke um und eilte an den Tatort. Die Schulkinder standen aufgeregt rund um die Kletterstange. Zuoberst stand (stand!) Felix Stucki, der neue Erstklässler.

Er stand nicht nur mit seinen kurzen Beinchen aufrecht auf diesem verflixten Turngerät. Er liess dieses auch noch bedenklich wackeln. Was besonders den Mädchen entsetzte Schreie entlockte. Und was Felix wiederum noch mehr dazu bewog, seine dramatischen und halbsbrecherischen Einlagen richtiggehend zu zelebrieren.

Als Felix mich bemerkte, hielt er ein wenig inne und liess mich näher an den Ort des Geschehens treten. Bald darauf verkündete er einem sprachlosen Pädagogen seine ernst gemeinte Absicht mit den Worten: „**Schuelmeischer! Sölli obenabe bisle?**“

Ende meiner Gelassenheit. Meines Wissens haben wir solche Situationen im Lehrerseminar nie geübt. Während ich noch um die Wiedergewinnung meiner Fassung rang und nach einer passenden Erwiderung suchte, trat ein Neuntklässlerbub vor und gebot dem immer noch lachenden Felix, schleunigst nach unten zu kommen. Sonst könne er bei Ankunft auf dem Boden mit der Tatsache rechnen, gehörig verdrochen zu werden. Das hat den Knirps dann doch bewogen, in diesem Sinne die Show abzubrechen. Natürlich wurde er wie ein Held empfangen. So etwa muss sich Cäsar gefühlt haben, als er unter einem seiner Triumphbögen hindurchgeritten ist...



Rudolf Lüscher ist pensionierter Lehrer für die 1.-9 Klasse und wohnt im Lerchenfeld. Die Alterszentrum Heimberg AG kennt ihn aus den Vorstandssitzungen vom Alterswohnen Lerchenfeld. In seiner Freizeit erinnert er sich gerne an die Schulzeit zurück und hat viele kurze Geschichten festgehalten.



Flutura Dervishaj

stellt sich vor

*23 Jahre alt
Pflegehelferin SRK
Stellenantritt am 01. August 2017*



**Welche Ausbildung hast du gemacht?
Was ist deine Aufgabe bei uns?**

Ich habe eine Lehre als Dentalassistentin gemacht, sowie den Kurs als Pflegehelferin SRK. Ich bin als Pflegehelferin SRK zu 100% im Alterszentrum Heimberg angestellt. Meine Aufgabe ist es die Bewohner/Innen zu betreuen, die auf Hilfe angewiesen sind.

Weshalb hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Weil ich den Kontakt mit den Menschen liebe. Den ganzen Tag ist man für einen Menschen da, der auf Hilfe angewiesen ist. Am Feierabend geht man mit gutem Gewissen nach Hause, mit dem Wissen, dass man heute wieder mal Gutes getan hat. Dieser Beruf hilft mir persönlich dankbar zu sein, für das was ich habe und kann, den eines Tages wird dies wohl nicht mehr so sein!

Was machst du in deiner Freizeit?

In meiner Freizeit unternehme ich gerne etwas mit meinem Ehemann und meiner Familie. Sehr gerne spiele ich Fussball. Das mache ich am liebsten. Ich habe auch 6 Jahre in einem Verein gespielt (FC Betlehem 3. Liga). Leider habe ich damals wegen meiner Berufslehre damit aufhören müssen. Die Zeit um dieses Hobby trotzdem noch auszuführen finde ich meistens, wenn ich mit meinen Geschwistern zusammen bin.

Erzähle uns etwas über deine Familie?

Mein Vater arbeitet als Service-Angestellter und meine Mutter ist Metzgerin und Hausfrau. Ich habe zwei Geschwister. Meine Schwester macht eine Lehre als Kauffrau und mein Bruder ist Sanitär in Ausbildung. Mein Ehemann absolviert die Ausbildung zum Fachmann Gesundheit. Sehr stolz bin ich auf meine Geschwister, beide sind Fussballtalente. Meine Schwester spielt für die Frauenmannschaft Young Boys Nationalliga A und mein Bruder für die Herrennationalmannschaft Young Boys. Beide arbeiten daran ihren Traum vom Fussballprofi zu verwirklichen. Meine Familie ist für mich das aller wichtigste im Leben.

Weshalb hast du dich bei der Alterszentrum Heimberg AG beworben?

Spontan habe ich im Internet über verschiedene Heime recherchiert, dann bin ich auf der Seite vom Alterszentrum Heimberg gelandet. Schon auf den ersten Blick sah es sehr freundlich aus und hiess mich willkommen. Nach diesem ersten Eindruck habe ich angerufen und gefragt ob es eine freie Stelle gibt. Die Person am Telefon war sehr freundlich mit mir und sagte mir das ich mich bewerben darf. Das habe ich mit grosser Freude getan. Heute bin ich im Alterszentrum Heimberg angestellt und bin dankbar für diese Chance. Es gefällt mir sehr gut, ich fühle mich sehr wohl und aufgenommen.

Flutura ist eine fröhliche und engagierte Mitarbeiterin. Sie hat immer ein Lächeln im Gesicht und ist ein Aufsteller für die Bewohner. Wir sind glücklich sie in unserem Team zur haben.

Chantal Streit

stellt sich vor

24 Jahre alt
Pflegehelferin SRK
Stellenantritt am 01. August 2017



Welche Ausbildung hast du gemacht? Was ist deine Aufgabe bei uns?

Ich habe die Lehre als Fachfrau Hauswirtschaft in einem Altersheim in Faulensee abgeschlossen. Ich konnte im Alterszentrum Heimberg den SRK-Kurs absolvieren und arbeite nun als Pflegehelferin SRK zu 100%.

Weshalb hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Weil dies eine interessante und sinnvolle Aufgabe ist und ich an meiner vorherigen Arbeitsstelle gemerkt habe, dass ich einen grösseren Bezug zu pflegebedürftigen Menschen aufbauen möchte.

Was machst du in deiner Freizeit?

Ich lese viel, gehe gerne Wandern und Reisen. Mit meiner Familie und meinen Freunden unternehme ich sehr viel.

Chantal ist eine aufgestellte, hilfsbereite und freundliche Mitarbeiterin. Sie wirkt stets zufrieden und aufgestellt und gibt dies den Bewohnerinnen und Bewohnern weiter. Wir freuen uns, dass sie bei uns im Team ist.

Erzähle uns etwas über deine Familie?

Ich wohne mit meinen Eltern im Emdthal und habe noch zwei Ältere Schwestern (25 u. 27 Jahre alt). Zu unserer Familie gehört zudem noch ein Altdeutscher Schäferhund.

Weshalb hast du dich bei der Alterszentrum Heimberg AG beworben?

Ich bin im Internet auf das Alterszentrum Heimberg gestossen und es hat einen sehr positiven Eindruck auf mich gemacht. Ich bin sehr froh das ich den SRK-Kurs hier absolvieren durfte.

Nauval Seyfeddin

stellt sich vor

38 Jahre alt
Praktikantin
Stellenantritt am 07. August 2017



Welche Ausbildung hast du gemacht? Was ist deine Aufgabe bei uns?

Ich habe in Syrien als Krankenschwester gearbeitet, konnte jedoch die Ausbildung nicht abschliessen, da wir aufgrund des Krieges in die Schweiz geflüchtet sind.

Ich arbeite als Praktikantin in der Alterszentrum Heimberg AG.

Weshalb hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Ich arbeite gerne mit Menschen und biete ihnen gerne Unterstützung an.

Trotz dem Krieg, welcher Nauval am Abschluss ihrer Ausbildung gehindert hat, hat sie den Mut nicht verloren, in einem neuen Land im Bereich der Pflege und Betreuung Fuss zu fassen. Sie hat eine ausgeprägte Motivation neues zu lernen und zeigt im Berufsalltag einen sehr herzlichen Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie auch mit den Teammitgliedern.

Was machst du in deiner Freizeit?

Ich treibe gerne Sport, zum Beispiel jogge ich regelmässig. Häufig übe ich Deutsch Schreiben und Sprechen.

Erzähle uns etwas über deine Familie?

Ich habe zwei Kinder. Mein Sohn macht eine Lehre beim Strassenverkehrsamt und meine Tochter ist in der 9. Klasse, sie möchte Dentalassistentin erlernen.

Weshalb hast du dich bei der Alterszentrum Heimberg AG beworben?

Ich habe spontan angerufen und gefragt, ob etwas frei ist.

Beatrice Wirth

stellt sich vor

28 Jahre alt
Pflegehelferin SRK
Stellenantritt am 01. Oktober 2017



Welche Ausbildung hast du gemacht? Was ist deine Aufgabe bei uns?

Bevor ich in die Pflege gewechselt habe, schloss ich meine Lehre als Zierpflanzengärtnerin ab. Nach meiner Schwangerschaft begann ich den Grundkurs zur Pflegehelferin SRK und absolvierte zu einem späteren Zeitpunkt Weiterbildungen zu den Themen „Gerontopsychiatrische Erkrankungen“ und „Das Einmal-eins der Medikamentenlehre 1-3“. Meine Aufgabe besteht darin die Grundpflege auszuführen. Auch ist die Begleitung, die Betreuung, sowie die Aktivierung Bestandteil meines Berufes. Auch das „Da sein“ ist wichtig, sei es für ein Gespräch oder nur zuhören.

Weshalb hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Ich bin ein sehr geselliger Mensch, der gerne Hilfe anbietet. Durch ältere Menschen kann man im Leben gehörig was dazu lernen. Sie zeigen uns auf dankbar zu sein, dass weniger oftmals mehr ist. Ebenso respektvoll dem Gegenüber zu sein, und dass jeder Mensch gut ist wie er ist, mit all seinen Ecken und Kanten. Das und vieles mehr ist genau das, was mich motiviert und glücklich macht. Es sind die Momente, wenn ich jemanden ein Lächeln entlocken kann und das Wissen, dass meine Arbeit

geschätzt wird, die mir immer wieder zeigen, wie schön dieser Beruf ist.

Was machst du in deiner Freizeit?

Ich sammle Filme, das schon seit Jahren, und bin sehr stolz auf meine Sammlung. Auch koche ich sehr gerne, es entspannt mich. Neue Sachen auszuprobieren reizt mich immer wieder. Am liebsten jedoch verbringe ich meine Zeit mit meiner Tochter, der Familie und Freunden.

Erzähle uns etwas über deine Familie?

Ich bin alleinerziehend und habe eine sechs Jahre alte Tochter. Meine Familie ist das wichtigste in meinem Leben. Auch schätze ich die Hilfe meiner Eltern, die sich um meine Tochter kümmern, damit ich arbeiten gehen kann.

Weshalb hast du dich bei der Alterszentrum Heimberg AG beworben?

Ich war auf Stellensuche und bin übers Internet auf das Alterszentrum Heimberg gestossen. Ich habe mich spontan beworben. Ich habe bisher immer in „kleinen“ Altersheimen gearbeitet. Das Alterszentrum Heimberg ist gross und modern. Für mich war dies eine schöne Herausforderung, die ich gerne annahm.

Die Heimbewohner stehen bei Beatrice stets im Mittelpunkt. Sie pflegt mit ihnen einen sehr herzlichen und emphatischen Umgang und ist bei der Arbeit mit viel Herz dabei. Beatrice strahlt viel Fröhlichkeit und Ruhe aus. Durch das Absolvieren diverser Weiterbildungen, ergänzt Beatrice das Team auch mit einem guten Fachwissen, welches sie im Alltag umsetzen kann.



Elisabeth Blatti

stellt sich vor

61 Jahre alt
Masseurin
Stellenantritt am 12. Juni 2013



Welche Ausbildung hast du gemacht? Was ist deine Aufgabe bei uns?

Ich absolvierte die Ausbildung zur medizinischen Praxisassistentin und konnte mich anschliessend in den Bereichen medizinische Masseurin, Dorntherapie und Kinesiologie weiterbilden. Ich arbeite jeden Freitag Nachmittag als Masseurin für die Alterszentrum Heimberg AG.

Weshalb hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Ich habe grosses Interesse an der Medizin. Ich mag den Kontakt mit verschiedenen Personen. Es freut mich, wenn ich helfen kann und sich die Personen danach besser fühlen.

Was machst du in deiner Freizeit?

Ich bin gerne mit meiner Familie zusammen, lese viel und hüte meine Grosskinder. Im Sommer mache ich gerne Ausflüge mit meinem Mann und seinem Oldtimer. Sehr gerne mache ich Ferien am Wasser, vor allem am Meer. Sardinien und Portugal haben

es mir angetan.

Erzähle uns etwas über deine Familie?

Ich bin verheiratet und wir haben 5 wunderbare Kinder, sowie 6 herrliche Grosskinder. Meine Familie ist mir sehr wichtig und es ist immer wieder schön wenn wir alle zusammen etwas unternehmen können.

Weshalb hast du dich bei der Alterszentrum Heimberg AG beworben?

Durch unsere Nachbarn Martin und Marianne Pulver. Das Angebot im Alterszentrum Heimberg zu massieren nahm ich gerne an, da die Kinder erwachsen sind und ich wieder mehr freie Zeit habe. Auch weil ich sehr gerne mit Menschen arbeite.

Wie ist es im Alterszentrum Heimberg?

Ich freue mich immer auf den Freitagnachmittag. Es ist schön, wenn ich den Bewohnerinnen und Bewohnern etwas Gutes tun kann und sie sich nach einer Massage entspannter fühlen. Für mich spannend und bereichernd sind die Lebensgeschichten die ich von den Bewohnern erzählt bekomme.

Die sozialen Fähigkeiten von Elisabeth Blatti ermöglichen ihr schnell eine Beziehung zu unseren Bewohnerinnen, Bewohnern und Wohnenden aufzubauen. Wir schätzen ihre freundliche, kontaktfreudige und kompetente Persönlichkeit und sind froh, dass unsere Kundinnen und Kunden in ihr eine angenehme Gesprächspartnerin finden können.

Für Bewohnende ist die Massage im Vertrag inbegriffen. Die Wohnenden und das Personal müssen für 60 Minuten 45 Franken bezahlen und für externe Kundinnen und Kunden kostet es 75 Franken.

Mark Lieffering

stellt sich vor

53 Jahre alt
Physiotherapeut
Bei uns seit der Eröffnung des Alterszentrum Heimberg



Welche Ausbildung hast du gemacht? Was ist deine Aufgabe bei uns?

Meine Ausbildung zum Physiotherapeuten habe ich in den Niederlanden gemacht. Später habe ich mich in der Schweiz noch zum Craniosacraltherapeuten ausbilden lassen. Im Alterszentrum Heimberg betreue ich zweimal in der Woche Bewohner und Bewohnerinnen, die eine physiotherapeutische Behandlung benötigen.

Weshalb hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Wie alle wichtigen Entscheidungen in meinem Leben habe ich auch diese Entscheidung intuitiv getroffen. Ich wusste lange nicht, was ich beruflich machen möchte. Anfänglich hatte ich die üblichen Bubenträume wie Bauer, Pilot, Polizist und so weiter. Ohne allzu viel über diesen Beruf zu wissen, war es für mich aber plötzlich klar, dass ich Physiotherapeut werden sollte. Schlussendlich stellte es sich als gute Wahl heraus, weil ich gerne mit den Händen arbeite und mich gut in Menschen einfühlen kann. Bewegung war in meinem Leben schon früh wichtig - ich habe in meiner Jugend vielerlei Sportarten ausgeübt - und so steht sie auch in meinem Berufsalltag noch stets im Mittelpunkt.

Mark ist ein sehr freundlicher, flexibler, zuverlässiger und kompetenter Physiotherapeut. Wir schätzen die Zusammenarbeit mit ihm und wissen, dass unsere Bewohner und Wohnende bei ihm in sehr fähigen Händen sind. Wir sind froh, dass er immer bereit ist sich unsere Fragen anzuhören und uns mit Tipps und Tricks weiter zu helfen.

Was machst du in deiner Freizeit?

Ich lese gerne und jogge so oft wie möglich.

Erzähle uns etwas über deine Familie?

Ich bin seit 25 Jahren verheiratet und habe zwei erwachsene Söhne.

Weshalb hast du dich bei der Alterszentrum Heimberg AG beworben?

Ich arbeitete vorher im Lädelizentrum, zu Beginn noch unter der vorherigen Leitung. Als Marianne und Martin Pulver das Lädelizentrum übernahmen, lernte ich die beiden kennen und als sie dann später das Alterszentrum Heimberg am neuen Standort eröffneten, war es für mich selbstverständlich, auch dort als Physiotherapeut weiter zu arbeiten. Ich arbeite gerne im Alterszentrum Heimberg, weil hier der Mensch im Mittelpunkt steht und weil ich hier grosse Wertschätzung für meine Arbeit erfahre.

Wie ist es im Alterszentrum Heimberg?

Durch diese Wertschätzung, die freundliche Atmosphäre und die angenehme Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden komme ich immer wieder gerne ins Alterszentrum Heimberg.



HERZLICHE GRATULATION

ZUR ERFOLGREICH
ABSOLVIERTEN
AUSBILDUNG

Stephanie Frick dipl. Pflegefachfrau HF



THERAPIEHUND

ABSCHLUSSARBEIT VON MARIUS

Text: Marius Trachsel
Fotografie: Marius Trachsel

Der Therapiehund ist ein besonderer Hund. Im Allgemeinen sind das alle anderen Hunderassen auch, egal ob Schäferhund, Labradore, Pittbulls, Huskys, Jackrussel usw... der Therapiehund ist ein ausgebildeter Hund, der für die Therapie mit jeglicher Art von Personen ausgebildet ist. Er kann beispielsweise in Alters- und Pflegeheimen, in Spitälern, in Rehabilitationszentrum, oder der Spitex eingesetzt werden.



Ich heisse Marius Trachsel und arbeite seit dem 1. August 2016 im Alterszentrum Heimberg als Lernender Fachmann Gesundheit EFZ und befinde mich gerade im letzten Ausbildungsjahr. Vom August 2017 bis im Januar 2018 musste ich mit einer Schulkollegin zusammen eine Abschlussarbeit schreiben. Nach einem Längeren hin und her hatten wir uns schlussendlich für ein Thema entscheiden können. Da im Alterszentrum Heimberg jeden Monat die Therapiehundeführerin Frau Fischer mit ihrem Therapiehund Achim zu den Bewohnenden und Wohnenden kommt, entschieden wir uns für das Thema «Therapiehund». Dieses Thema hatte uns gleich gefallen. Für die Abschlussarbeit mussten wir uns zwei Ziele setzen, was wir während der Arbeit erreichen wollen. Zum einen wollten wir, die Wirksamkeit der Therapie mit Hunden soweit kennenlernen und erleben, um einschätzen und aufzeigen zu können, bei welchen Bewohnergruppen



eine solche Therapie sinnvoll wäre und in welcher Form diese umgesetzt werden können. Auch wollten wir eine Informationsbroschüre erstellen um sowie das Pflegepersonal als auch die Angehörigen über den Einsatz von Therapiehunden und den persönlichen Umgang mit diesen Tieren zu informieren.

Die Hunde werden in einem Zeitraum von circa 6 Monaten ausgebildet vom Verein Therapiehunde Schweiz. Der Hund muss ein Mindestalter von 2 Jahren haben und bis maximal 8-9 Jahre alt sein. Er muss verschiedene Tests in Gruppen oder bei Einzelpersonen durchlaufen. Während dieser Ausbildungszeit wird darauf geachtet, wie er auf eine Gruppe Menschen reagiert und wenn es zum Beispiel verschiedene Geräusche, Lärm oder jegliche andere störende Töne gibt, dass er während diesen Tests die Ruhe behält und sich nicht aufregt. Auch wird sehr darauf geachtet wie der Hund in seinem Wesen und in seinem Verhalten ist. Nach ein paar Monaten Ausbildung muss

der Hund bei der praktischen Prüfung durch eine Menschenmenge gehen und darf sich nicht ablenken lassen und muss so zügig wie möglich zum Herrchen gehen. Wenn der Hund diesen Abschluss test nicht besteht muss er anschliessend die Prüfung zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen.

Wenn der Hund den Abschlusstest bestanden hat, ist er bereit für den Einsatz in den Pflegebetrieben. Auch der Therapiehundeführer muss verschiedene Prüfungen ablegen, damit er mit seinem Hund zu den Bewohnenden gehen kann. Es gibt verschiedene Ausbildungsarten, die man mit dem Hund machen kann: Blindenhunde, Begleithunde, Epilepsiehunde, Diabeteshunde und vor allem die Schutz- und Rettungshunde.

Die Therapiehunde sind sogenannte Haushunde, die gezielt in einer tiergeschützten medizinischen Behandlung zum Beispiel in der Psychotherapie, Physiotherapie, Ergotherapie, Sprach- und Sprechtherapie eingesetzt werden. Sie besuchen mit ihren Hundeführern Men-

schen in jedem Alter, die sich über einen solchen Besuch freuen und ihre Lebensqualität dadurch verbessern können. Für diese Arbeit eignet sich jede Hunderasse. Ein Therapiehund zeichnet sich aus, durch Freundlichkeit, Interesse am Menschen, Aufgeschlossenheit gegenüber fremden Menschen, durch ihre ruhiges Wesen mit geringer Aggressionsbereitschaft sowie Gehorsam und Unterordnung.

Mein persönlicher Bezug zu diesem Thema ist, dass ich privat einen neun jährigen Hund besitze, den ich seit 2009 habe und mir jeden Tag aufs Neue zeigt, wie wunderbar ein Hund für den Menschen sein kann. Ich habe mich für das Thema entschieden, weil mir die Arbeit mit den Tieren wie auch mit den Menschen sehr wichtig erscheint. Ausserdem denke ich, dass Tiere für die Arbeit mit den Menschen viel Neues und Gutes bewirken und teilweise Therapieverläufe beschleunigen können.

Was ich noch sagen wollte ist, dass es mich immer wieder erstaunt, wenn ich einen Hund bei einem Bewohner, bei älteren Menschen sehe und antreffe, wie fröhlich und zufrieden die Menschen auf das Tier reagieren und je nachdem auch die Zeit, ihre Ängste und Sorgen vergessen. Dies kann ich auch bei den Bewohnenden des Alterszentrum Heimberg viel erleben, wenn der Therapiehund zu Besuch kommt oder ich mit meinem Hund Malin, ein Jackrusselterriermischung, kurz zu Besuch komme, zeigen die Bewohner immer ein Lächeln und wollen ihn streicheln. So finde ich, dass der Hund ein eine gute Therapiemöglichkeit bei den Menschen ist. Klar ist auch, dass diese Art von Therapie nicht bei jedem Bewohnenden und Wohnenden positive Ergebnisse erbringen kann, da es Bewohner gibt die vielleicht Angst vor Hunden haben.

Manchmal kommen mir so Ideen in den Sinn wie zum Beispiel gerade als ich diesen Beitrag am schreiben war, dass es eine Art wie «Altersheim mit Hunden»



geben könnte, wo jeder Bewohner- und Wohnende ein eigenes Haustier hat. Dadurch diese Person auch gefördert wird mit dem Hund oder der Katze etwas zu unternehmen, auch ihre Ressourcen zu fördern, Ängste und Traurigkeit zu vergessen und die Schmerzen und Sorgen zu minimieren. Dass die Lebensqualität zurück kommt, wie auch die Kommunikation zwischen Bewohnenden und anderen Wohnenden zu stärken, sodass die Bewohner sich einer neuen Aufgabe stellen und diese mit den Pflegeper-

sonen versuchen umzusetzen und ihre kognitiven und physischen Fähigkeiten zu stärken, Erinnerungen hervorzurufen und diese erneut erleben, was ein Bewohner vielleicht das letzte Mal vor 60 Jahren erlebt hat und durch diese Art von Therapie erneut erleben darf und es einem dadurch besser geht.



Wir von der Alterszentrum Heimberg AG gratulieren Marius zu seiner tollen Abschlussarbeit. Er erstellt zusätzlich einen Film, welcher er uns im Februar vorzeigte. Dieser Film hat uns sehr berührt. Marius hat grosses Engagement gezeigt für dieses Thema. Wir wünschen Marius einen erfolgreichen Abschluss und viel Glück in seiner privaten und beruflichen Zukunft.



EINE ERINNERUNG AN UNSERE UMWELT

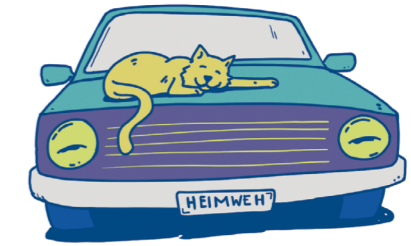
Text: Karin Blatti
Illustration: Lukas Pulver

Die abschmelzenden Polkappen, die steigenden CO2-Werte, die Unmengen an Wegwerfartikeln: Die Fakten zum Klimawandel sind unleugbar. Dramatische Bilder schockieren im einen Moment, während im anderen Moment Bequemlichkeiten wie unser Auto vor der Haustüre oder das Onlineshopping locken.

Jeder von uns ist davon betroffen, aber trotzdem fühlt sich niemand so richtig angesprochen. Doch wir alle können unseren Beitrag zu einer besseren Welt leisten. Die Alterszentrum Heimberg AG

will ab dem Jahr 2018 das Umweltbewusstsein noch mehr stärken und sich vor Augen halten, was zu Gunsten der Natur verbessert werden kann.

Im Frühling starten wir die Aktion „Auto allein zuhaus“. Mit einem Punktesystem erhalten Mitarbeitende, die ihren Arbeitsweg mit dem Fahrrad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt haben, eine Belohnung.



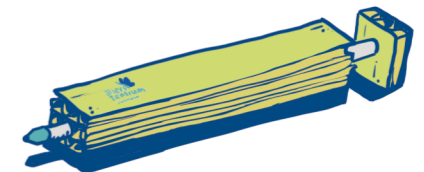
Unsere Dekoration im Haus soll mindestens zu 80% aus natürlichen, recycelbaren oder Secondhand-Materialien bestehen. Anstatt neue Artikel zu kaufen, versuchen wir, bestehendes neu zu gestalten oder einen anderen Verwendungszweck ausfindig zu machen.



Küchenabfälle, Karton und Papier werden bei uns strikt getrennt. Uns ist es zudem wichtig, PET-Flaschen und Dosen zu recyceln. Entsprechende Entsorgungsbehältnisse sind bereits installiert.



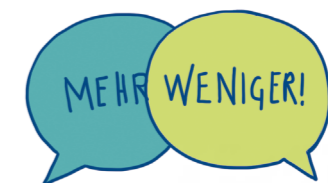
Bei zukünftigen Werbeartikeln setzen wir auf nachhaltige Produkte, die aus recycelten Materialien sind. In Planung sind Kugelschreiber aus Karton oder recyceltem Plastik und Baumwolltaschen. Mitarbeitende der Alterszentrum Heimberg AG erhalten zum Geburtstag eine nachfüllbare Trinkflasche.



Unser komplettes Tagesgeschäft läuft elektronisch ab. Briefe, Rechnungen und Informationen können wir zum grössten Teil elektronisch verarbeiten und versenden. Bei uns wird alles elektronisch archiviert und nur das Nötigste ausgedruckt.



Im April werden Projektgruppen unter den Mitarbeitenden erstellt, um neue Ansätze für einen ökologischen Arbeitsprozess zu ermitteln.



VALIDATION

NACH NAOMI FEIL

Text: Lara Walthert

Illustration: Lukas Pulver

Quelltext: Naomi Feil, Validation, Ein Weg zum Verständnis verwirrter alter Menschen

Unerledigte Aufgaben und geleugnete Krisen in früheren Lebensphasen, das sind die Stoffe, die im Alter zu Verwirrung und Desorientierung führen können. Die Validation setzt auf einen wertschätzenden, emphatischen Umgang mit desorientierten Menschen.

Naomi Feil ist die Begründerin der Validationsmethode und geschäftsführende Direktorin des Validation Training Institute in Cleveland, USA. Sie wurde in München geboren und emigrierte mit vier Jahren mit ihren Eltern in die Vereinigten Staaten von Amerika.

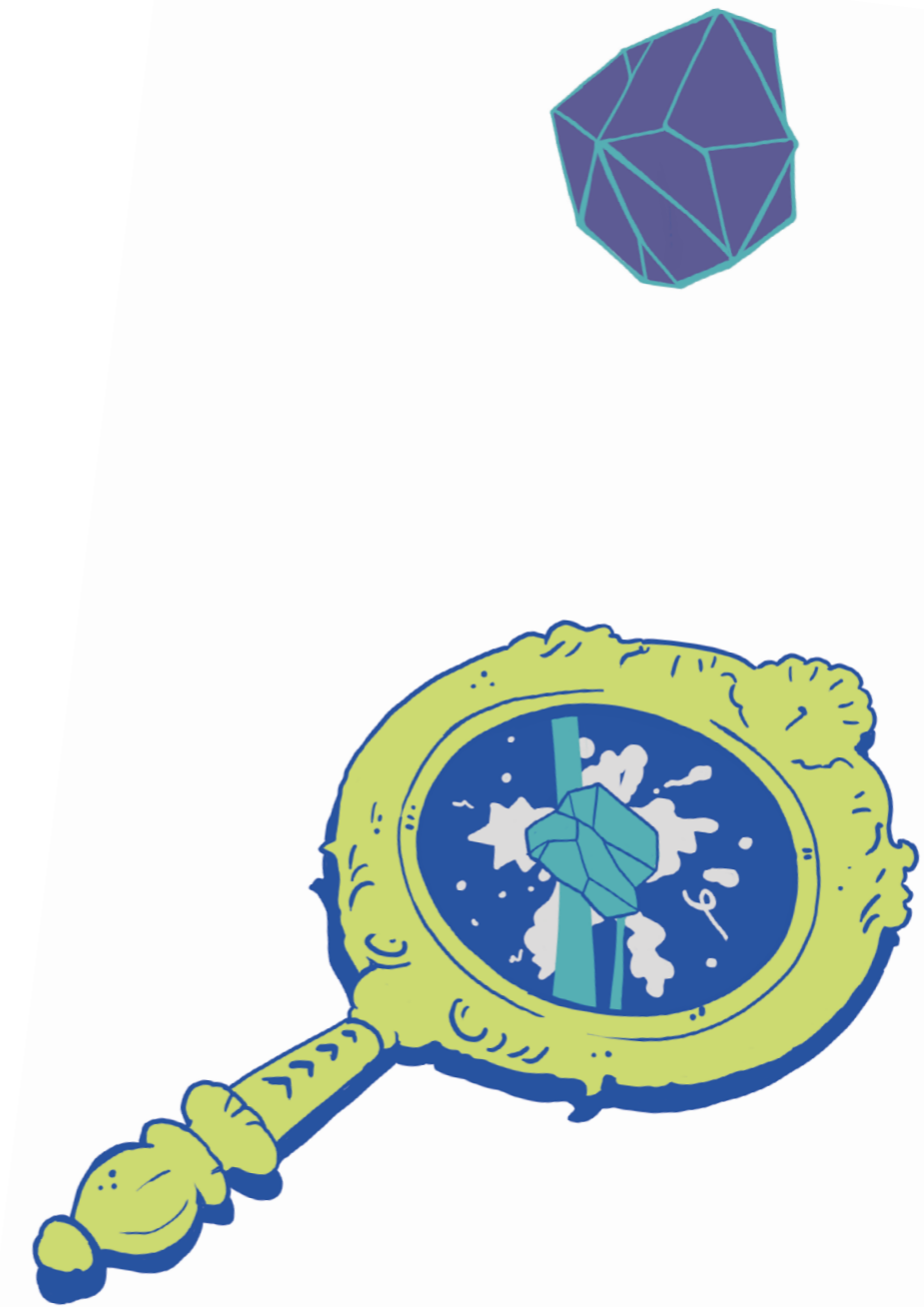
Naomi Feil hat in ihrer jahrzehntelangen Arbeit (1963-1980) mit desorientierten alten Menschen herausgefunden, dass das Verhalten dieser Menschen nur teilweise auf Veränderungen im Hirn zurück zu führen ist. Sie hat ihre Erfahrungen in ein anwendbares Konzept gebracht, die Validations - Methode.

Die Validations-Methode kann man für jegliche Demenz-Formen anwenden. Es gibt viele verschiedene Arten von Demenz und somit auch verschiedene Verhaltensweisen und Symptome.

Die Methode basiert auf einem einführenden Ansatz. Indem man in die Schuhe eines desorientierten Menschen schlüpft und mit seinen Augen sieht, kann man in seine Welt vordringen und die Gründe für sein manchmal seltsames Verhalten enträtseln.

Dadurch erreichen wir ein tieferes Verständnis für die Gefühlswelt desorientierter Menschen und lernen den Kontakt zu suchen, den sie verstehen können und wir lernen, ihre Welt ernst zu nehmen und ihnen das mitzuteilen. Mit Validation ist es uns möglich, eine neue Form der Begegnung zu erfahren, die eine Bereicherung für unser eigenes und das Leben der desorientierten Menschen darstellt.

Die Validation nach Naomi Feil hilft allen Beteiligten, den betroffenen Menschen, ihrem Umfeld und den Pflegepersonal, Stress abzubauen und Selbstwertgefühl und Würde bis zum Ende zu bewahren.



Grundbedürfnisse des Menschen:

- nützlich und produktiv sein (Arbeit und Aktivität)
- Lieben und geliebt werden (Sicherheit und Schutz)
- Gefühle ausdrücken, angehört und verstanden werden (Kommunikation)

DIE VIER PHASEN IM STADIUM DER AUFARBEITUNG

Naomi Feil hat vier Phasen in diesem Konzept erarbeitet. Manche Personen bewegen sich innerhalb von kurzer Zeit von einer Phase zur nächsten, im Allgemeinen befinden sich die Betroffenen die meiste Zeit in ein und derselben Phase.

Phase 1: Mangelhafte Orientierung

In dieser Phase werden Gefühle oft geleugnet. Konflikte aus der Vergangenheit werden auf Personen der Gegenwart übertragen.

Passende Techniken in dieser Phase sind zum Beispiel: Offene Fragen stellen „Wie geht es dir?“ oder „Was ist los / was ist passiert?“. Durch solche offene Fragen kann die Gefühlslage der betroffenen Person erkundet werden.

Mit den Betroffenen sich an gemeinsam vergangene Zeiten erinnern. Fragen Sie die Person, wenn sie guter Stimmung ist, nach Ereignissen aus der Vergangenheit.

Phase 2: Zeitverwirrtheit

Verluste können in dieser Phase nicht mehr geleugnet werden, die betroffenen Menschen ziehen sich weiter von der Realität zurück. Gegenstände oder Personen der Gegenwart erinnern sie an ihre Vergangenheit, in die sie sich immer mehr zurückziehen. Gefühle wie Liebe, Hass, Trauer, Trennungsängste und Streben nach Identität stehen im Vordergrund.

Wenn die Person jedoch schon weniger spricht als in Phase 1, dann verwendet man geschlossene Fragen. In dieser Phase fällt es den betroffenen Menschen oft leichter, wenn Sie ihnen Fragen mit nur zwei möglichen Antworten zur Auswahl stellen.

Die nonverbalen Techniken, die für diese Phase ebenfalls geeignet sind, werden in Phase 3 beschrieben.

Phase 3: Sich wiederholende Bewegungen

In dieser Phase ersetzen wiederholte Bewegungen (zum Beispiel auf den Tisch schlagen, mit dem Fuss aufstampfen) den Ausdruck der Gefühle oder transportieren die betroffenen Menschen in die Vergangenheit (zum Beispiel die Melkbewegungen einer ehemaligen Bäuerin). Mit Nonverbaler Validationstechniken können wir den betroffenen Menschen in dieser Phase unterstützen, wie zum Beispiel: die Körperhaltung und Bewegungen spiegeln, echter und tiefer Blickkontakt geben, mit den betroffenen Menschen singen oder Musik abspielen.

Wann und wie lange kommt die Validation zum Einsatz?

Die Validation kommt zum Einsatz, wenn ein desorientierter Mensch, in einem gewissen Alter sich in einer der vier vorgestellten Phasen befindet. Die Begleitung durch Validation kann bis zum Lebensende durchgeführt werden, bei Bedarf und je nach Phase mehrmals täglich.

Bei Fragen für Angehörige kann man sich bei Alzheimer-Schweiz Beratung einholen



Alzheimer-Telefon
058 058 80 00

Phase 4: Vegetieren

Die betroffenen Menschen verschliessen sich in dieser Phase vor der Aussenwelt und versuchen auch nicht mehr, Vergangenes in der Aussenwelt zu verarbeiten. Verankerte Berührungen, Anerkennung und Fürsorge sind in dieser Phase besonders wichtig. Langsame und liebevolle Sprache ist in dieser Phase von grosser Bedeutung. Die Gespräche sollen auf einer positiven Note ausklingen.



SIRUP HEISS UND KALT



Sirup für Gross und Klein, in allen möglichen wie unmöglichen Kombinationen. Ein Argument für lokale Produkte und Zeugnis von Qualität und Raffinesse.

Probieren Sie bei uns im Restaurant momentino die Sirupsorten vom "Le Sirupier de Berné"

