

Wo sind sie geblieben - die Übergangszeiten?

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie haben Sie es mit Pause machen, mit Durchatmen, mit Verschlaufen, mit erholsamen Übergangszeiten?

Sind Sie eventuell auch vom immer schnelleren Rhythmus des menschlichen Daseins überrollt worden und haben sich angepasst an dieses immer wahnsinnigere Rennen, das von endlosen Aktivitäten bestimmt ist: auf die Welt kommen, essen, lernen, lieben, produzieren, zappen, kaufen, verkaufen, altern und sterben. Dieses ewige Tun, und dann ist doch alles in einer Nanosekunde, im Nu vorbei! Wo sind sie geblieben, die Übergangszeiten früherer Tage? Man stolpert meist ohne Übergang von der Hitze in die Kälte und umgekehrt. Wir können uns die Übergangskleider sparen - oder diese im Schrank hängen lassen. Haben auch die Übergangszeiten sich angepasst und begriffen, dass sie eine Pause bedeuten, und sind verschwunden, denn heutzutage darf es keine Pausen geben. Zeiten, in denen man sich auch mit etwas Anderem beschäftigt. Mit Denken (zu berndeutsch: sinnen, sinnieren), Beobachten, Zuhören und - warum nicht - mit Faulenzen, Dösen, sich-Ablenken. Übergangszeiten sind in der Natur sog. Brachzeiten, wo sich die Erde erholt und bereit macht für eine neue Wachstumsperiode.

Müssen wir heutigen Menschen wieder neu lernen, persönliche Übergangszeiten, Brachzeiten, zu planen und in unseren Lebenslauf zu integrieren? Zum Beispiel als Auszeit -Timeout - Sabbatjahr o.dgl. Eine Zeitspanne wo wir uns ganz aus dem „Rennen“ ausklinken, bevor die Burn-out-Hexe zuschlägt.

Ich hab's letztes Jahr noch knapp geschafft, vor dem sich ankündigenden Besuch der Hexe, auszusteigen und eine Auszeit zu nehmen.

Diese hat 3 1/2 Monate gedauert. Während dieser Zeit habe ich verschiedene Phasen durchlebt:

Zuerst bin ich in einen Erschöpfungszustand abgesunken, begleitet von einer intensiven Schlaf- und Ruhezeit. Als es wieder etwas besser ging, habe ich Fasten- und Wellnessstage genossen. Diese Zeit war sehr erholsam und stärkend, so dass ich daraufhin eine aktive Phase mit Radfahren, Baden und Shoppen in der Toskana geniessen konnte. Verschiedene Bergwanderungen in der Schweiz rundeten meine Brachzeit ab. Und der sanfte Wiedereinstieg in meine berufliche Tätigkeit hat sich als wohltuend herausgestellt.

Fazit

Meine Erfahrung bezüglich Organisation und Durchführung einer Auszeit hat mir gezeigt, dass es immer einen Weg gibt (auch als Schulleiter), sich auszuklinken und die Stellvertretung zu planen. Und eine weitere Einsicht: Nicht zu lange warten mit einer Brachzeit.

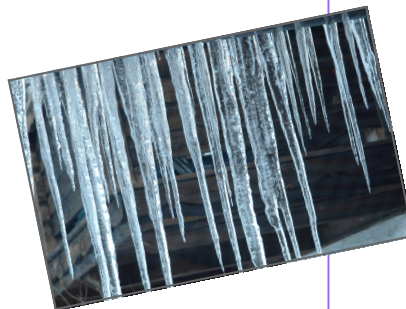
Ich wünsche Ihnen Mut für Pausen, Mut zum Nein sagen, Mut sich eine Auszeit zu nehmen, Mut zuerst für sich selbst zu sorgen!!

„Die beste Mutter sorgt zuerst für sich selbst!“

habe ich kürzlich gelesen.

Eine gute Zeit mit genügend Pausen wünscht Ihnen

Hans Jakob Müller, Schulleiter



Rauhe Wintertage und Frühlingsgefühle

Eine lange kalte Winterzeit geht dieser Tage zu Ende. Jetzt, da ich diese Zeile schreibe, schneit es. Wie schön, alles ist weiss, ich habe Lust nach draussen zu gehen. Die letzten Wochen waren, bei minus 15°, nicht einladend, um spazieren zu gehen.

Dafür habe ich mich beim Bearbeiten dieser Zeitungsausgabe an den Erinnerungen erwärmt. Die Erinnerungen an eine Tagung voller herzerwärmender Vorträge, voller warmer Wiedersehens-Freuden mit ehemaligen LeA-Schülerinnen und wohlthuenden Rückmeldungen vieler Teilnehmenden.

Das Lesen der Tagungsreferate hat mir nochmals vor Augen geführt, wie reichhaltig und breitgefächert das Thema Lebensqualität ist. Wie oft wird dieser Begriff verwendet und wie unterschiedlich wird er gedeutet. An diesem Tag, dem 11.11.2011, war sich eine grosse Zahl an Menschen einig: Lebensqualität im Heimaltag hat viel zu tun mit Zeit haben, Zeit geben, sich Zeit nehmen; und wenig mit messen, vergleichen, beschreiben und planen.

Das Gefühl, dass viele Menschen sich zusammensetzen und sagen, dieser Zug fahre in die falsche Richtung, ist ein erster Schritt zu möglicher Veränderung. Die Erkenntnis, dass jede Veränderung mit dem ersten Schritt beginnt, hat mich durch die eiskalten Tage erwärmend begleitet.

Jetzt habe ich Frühlingsgefühle, taue auf und freue mich auf das Erwachen der Natur. Das Erblühen der ersten Blumen. Frühlingsgefühle - die leise Hoffnung auf eine herzerwärmende Heimqualität.

Nelly Christen, Stv. Schulleiterin



„Lebensqualität im Heimaltag“

Zusammenfassungen der Referate vom 11.11.2011

Christine von Gunten, LeA-Sekretariat

1. Thema: Hans Jakob Müller Schulleiter und Gründer der LeA-Schule, ehemaliger Heimleiter

Lebensqualität – wie ein farbenfrohes Leben auch im Heimaltag möglich ist

Aus der Sicht des Zuschauers ist das Leben gleich HIER und JETZT farbenfroh ... und spannend! Draussen liegt spiegelglatt der Thunersee, in der Ferne erkennt man das Schloss Thun. Gleich vor den grossen Fenstern der Herbstwald. Bunt und schon ziemlich licht. Gleitet das Auge in den Raum zurück, entdeckt es, was die Nase längst vermeldet hat: Frisches Heu. Luftig zieht es sich über die Heinze, am Boden der Rechen, daneben ein fertiger Strohballe.

Der Referent sitzt auf einem Stuhl – ein Bein über das andere geschlagen, und schaut Schaut er nun eher vor sich hin oder verliert sich sein Blick in der Weite? Egal! Er wird gleich sein Referat beginnen. Vielleicht wartet er ja nur, bis es im Saal ganz still ist. Das wird es sofort. Doch der Referent schweigt weiter. Gerade solange, bis man vom Schweigen irgendwie betroffen wird. Und die Ersten zu klatschen beginnen, die Aktivierungsspezialistinnen und -spezialisten.



Wie das nun sei, mit dem Warten ... beginnt Herr Müller sein Referat. Mit dem Warten im Heim: Darauf, dass „etwas“ geschieht, aufs Essen, auf den nächsten Morgen oder dass jemand eines anderen Kummer sehen möge. Derweil bis zu einem Drittel der Zeit für Leistungserfassung und Administration schlechthin benötigt werde und das Kerngeschäft, der Mensch im Alters- oder Pflegeheim, wartet, weiterhin wartet...

Der Redner, selbst ein erfahrener Heimleiter, forscht nach den Ursachen dieses zunehmenden Ungleichgewichtes. Der Markt dirigiert, aus nicht profit-orientierten Heimen entstehen Profitzentren, Heimketten werden eröffnet, Krankenkassen und –leistungen befinden sich im Umbruch, Institutionalisierung, Professionalisierung und Qualitätsmanagement verdrängen die individuelle Zuwendung und persönliche, dem Bewohner angepasste Betreuung und Begleitung.

Dabei: Was ist denn Qualität? Wie lässt sie sich messen? Es braucht Vergleiche, Indikatoren, Messgrößen. Zeit kann gemessen werden (Sport), die Anzahl einer bestimmten Handlung auch. Aber die Güte des Inhaltes?!

Qualität ist nicht messbar – und schon gar nicht Lebensqualität!

Wenn im Altersheim Pflegerin A morgens drei Bewohner aufnimmt, während Pflegerin B für zwei Bewohnerinnen gleich viel Zeit benötigt: Das Resultat bleibt quantitativ messbar, jedoch nicht qualitativ: Herr Müller ist überzeugt:

Im Gegenteil: Durch den Aufwand der Messversuche verhindern wir sie geradezu. Aus Angst, nicht zu genügen, wird die Aufmerksamkeit den geforderten Punkten geschenkt, anstatt dem Heimbewohner.

Fragen wir die Bewohner selbst! „Was verstehen SIE unter Lebensqualität?“ Erleben sie das, was in den Prospekten über ihr Zuhause geschrieben steht? Geniessen sie als „Nummer 1“ die „Goldenen Jahre“, die angepriesen werden? Die Realität sieht anders aus: Der Tagesrhythmus ist für alle gleich, die Abläufe sind standardisiert, das „Da-Heim“ wird zur Residenz, zum Alterszentrum, zur Hotellerie, und dies für den Bauernknecht wie die Diplomategattin. Man wird Gast im „Zuhause“... und eigentlich wären doch die Bewohner zuhause und wir die „Gäste“. Der Referent hält auch mit Eigenkritik nicht zurück: „Diese Tagung findet unter Ausschluss der Betroffenen statt“.



Den Menschen in den Institutionen wirklich zu dienen und ihre Lebensqualität zu begünstigen, zeigt sich wegweisend im Unterschied einer einzigen Präposition: - FÜR oder MIT -

Der Schulleiter der LeA-Schule zeigt anhand eines Kreislaufs eindrücklich auf, was sich ändert, wenn die Haltung „Mit“ dem Menschen gelebt wird. Davon ausgehend, dass der Mensch bis an sein Lebensende interessiert und lernfähig ist, noch immer Verantwortung tragen kann und man eine Wegstrecke gemeinsam geht.



Und jetzt zeigt der Referent, was es mit dem eingangs erwähnten Heu auf sich hat. Er nennt es das „**Heinzen- und Heuballen-Prinzip**“

Symbolhaft stehen die Heuhalm für die Bewohnenden. Die Haltung „**FÜR**“ den Menschen.... Der Heuballe. Klare Struktur, berechenbar, schafft Klarheit und auch Halt, gibt Ordnung. Aber der Druck, dieses Zusammengespreßt-Sein, strahlt nicht gerade Wohligkeit aus.

Die Heinze: Sie steht für das Menschenbild

„**MIT**“ dem alten Menschen. Jeder darf sein, wo er sich gerade befindet. Hat genügend Platz zur Entfaltung. Es sieht gemütlich aus, wohlig, und chaotisch. Verspricht nicht eben die absolute Planbarkeit, Berechenbarkeit. Man traut ihnen zu, denen „auf der Heinze“, dass im Rapport „kooperiert nicht“ steht, sie sind möglicherweise aber glücklich. Die Heinze strahlt die Zuversicht aus, dass es stimmig ist und passt. Herr Müller verschont sein Publikum vor dem Anblick der zusätzlichen Steigerung vom Strohhallen bis hin zum Siloballen.

Aufbauend auf diese Grund-Überlegungen hat der Referent 9 Thesen und einen Fragebogen erstellt, anhand welchen sich sofort, heute noch, und an jedem Arbeitsplatz in jedem Heim, die Lebensqualität der Bewohner verbessern lässt. An kleinen Alltäglichen lässt sich beginnen und umsetzen. Die gute Botschaft dabei: Auch das Gefühl der eigenen Arbeit gewinnt an Qualität. Der sorgsame, ja liebevolle Umgang mit sich selbst ist mit einbezogen. Ein wohltuender Schluss ... und wieder atmet man den Duft des frischen Heus.

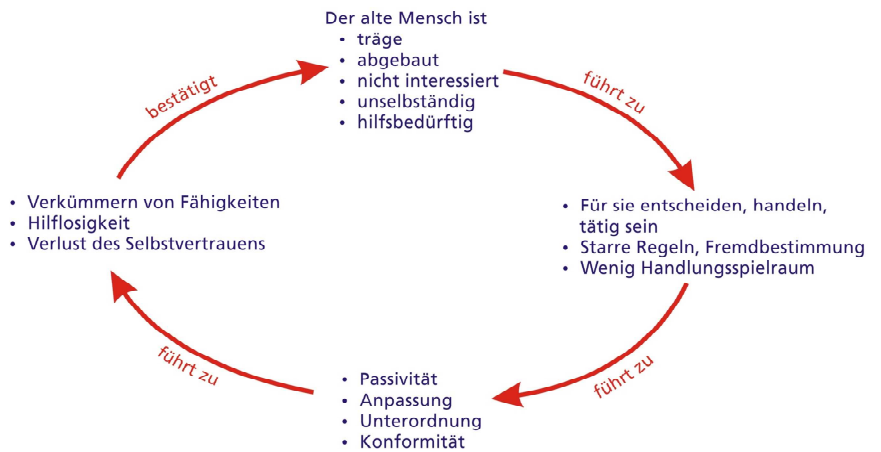
Das Thesenpapier und der Fragebogen können auf www.leaschule.ch heruntergeladen werden.

Das Menschenbild „FÜR“ oder „MIT“ dem alten Menschen

LeA Schule, Block 2 - Persönlichkeitsentwicklung

Das Menschenbild „FÜR“ den alten Menschen

LeA



LeA Schule, Block 2 - Persönlichkeitsentwicklung

Das Menschenbild „MIT“ dem alten Menschen

LeA

Statt „Betreuung“ ➔ **Begleitung**

Was heisst: gemeinsam eine Wegstrecke gehen, nebeneinander, d.h. jeder in seiner Verantwortung



2. Thema: Rainer Pervöltz Therapeut, Supervisor und Lehrer

Die Zeit der eigenen Mitte finden

Von der emotionalen Bedeutsamkeit von Zeit

Im Vorspann seines Referates war vom Spannungsfeld zu lesen, wenn die unendlich zur Verfügung stehende Zeit der „Alten“ mit dem „keine Zeit“ der Tätigen aufeinanderprallen.

Rainer Pervöltz sitzt auf einem Stuhl auf der Bühne. Und lässt sich Zeit. Je mehr er sich davon gibt, desto rasanter beginnen die eigenen Gedanken zu drehen. Und dies fast spürbar im ganzen Saal. Alle, die hier sitzen, hätten viel zum „zu-wenig-Zeit-haben“ zu berichten. Möchten vielleicht, dass man ihnen mehr davon zusprechen könnte, und sind gespannt, was Herr Pervöltz uns über die Brisanz des Themas mitteilen wird. Aber es kommt ein bisschen anders.

Herr Pervöltz spricht langsam. Darüber, dass er nicht der Profi sein kann über die Empfindung von der Zeit aller anderen Menschen. Dass für ihn „Zeit“ mit „Rhythmus“ übersetzt werden kann. Und dass jeder Mensch seinen eigenen, stimmigen Rhythmus der Zeit hat, welchen jedoch die meisten verlernt haben zu leben.



Um die Sensibilität für den eigenen inneren Rhythmus zu wecken, lädt uns der Redner zu einem Experiment ein. Im schlichten wellenartigen Bewegen eines Armes erspüren, welches das Tempo wäre, das uns wohl bekommt. Spontanes, tiefes Einatmen zeigt an, wann wir den eigenen Rhythmus gefunden haben. Fast einfacher wäre es, ein paar Schritte zu gehen und diesen Rhythmus des eigenen Tempos zu finden.

Gehen wir langsamer oder schneller durch unsere Zeit, als es dem eigenen, inneren und stimmigen Rhythmus entspricht, geschieht immer etwas Ungeheuerliches, Gewaltiges. Viele Krankheiten lassen da einen Ursprung erkennen. Beispielsweise, so Herr Pervöltz, steckt hinter der vordergründigen Verlangsamung in depressiven Zuständen ein Mühlrad, welches rast, uns antreibt und mit Vorwürfen bombardiert.

Wenn im Heim nun die endlose Zeit von Bewohnenden auf den grossen Zeitdruck des pflegerischen Anspruchs aufeinandertrifft, so ist das eine grosse Herausforderung. Doch **jede** Begegnung ist ein Aufeinandertreffen von verschiedenen Rhythmen. Sind diese Rhythmen zu unterschiedlich, entstehen böse Gefühle. Meist geben wir unsere eigene, stimmige Zeit auf, wenn wir mit anderen, unterschiedlichen Rhythmen zusammenkommen. Allerdings sei die Aufgabe des eigenen Rhythmus zugunsten der Anpassung eine Illusion und führe zu Störungen der Gesundheit.

Wir werden eingeladen, dazu eine eigene Erfahrung zu machen. Wir sollen uns hektischen Gedanken hingeben. In gedanklicher Eile eine Liste, was wir alles zu tun und zu erledigen haben, erstellen. Und dann unseren Atem beobachten. Der Atem ist flach und wir atmen nur ganz oben. Haben wir diese innere Liste vor uns, ist immer ein Fuss vor dem andern. Es drängt uns weiter, zum Nächsten, zum Übernächsten. Zu hoffen, dass diese Stunde vorbeigeht, dass der Tag zu Ende gehen möge, dass wir das Leben bloss einfach mal hinter uns zu bringen haben – fürchterliche Gedanken! Der Kontakt zum Herzen, zum Bauch, zu den eigenen Ressourcen, verliert sich. Die äussere Haltung zu verändern hilft, die innere Haltung ebenfalls zu verändern. Beide Füsse nebeneinander stellen, den Schwerpunkt ins Becken, sich zentrieren, die **Umkehr ins Hier und Jetzt. Die Umkehr des Atmens**: Jeder Atemzug beginnt mit der Ausatmung. Vielleicht, lässt Herr Pervöltz die Frage im Raum, bestehe die ganze Verkehrtheit der Welt, weil wir immer zuerst einatmen, um dann mit diesem Atemzug das Rasen zu beginnen. Die Redewendung: Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen, sitzt tief in uns allen. Es braucht erst einmal Mut vor uns selber, diese Umkehr zu wagen: In die Gelassenheit zu gehen, auszuatmen und **daraus** den Schritt aus der Mitte zu wagen. Nur den nächsten Schritt. Um vielleicht danach wieder auszuatmen, sich zu zentrieren und nochmals den nächsten Schritt zu tun. Es würde heissen, unsere gewohnte Logik umzukehren und das Ausatmen an den Anfang zu stellen. Sich dem Atem hingeben heisst, aus der falschen Zeit, aus der rhythmischen Verkehrtheit, herauszutreten. Der Referent macht es vor, atmet selber tief aus, zückt seine Notizen und gibt uns die Gelegenheit, seine Sätze wirken zu lassen.

Wirkungsvoller Anschauungsunterricht wird uns beim nächsten Versuch geboten. Rainer Pervöltz stellt eine Mineralwasserflasche auf den Boden und will uns zeigen, was der hektische Umgang mit einer Aufgabe auslösen kann. Möglichst schnell will er die Flasche von A nach B transportieren – und schon fällt ihm diese aus der Hand und zerbricht tatsächlich in tausend Scherben. Das Wasser läuft aus. **Die Hektik hat Schaden angerichtet.** Die einsichtige Schlussfolgerung: Je weniger Zeit du hast, umso mehr musst du dir davon geben! Es sei denn, du liebst dieses Opferspiel: „Schaut mal her, oh gott oh gott, was ich alles zu leisten vermag, ich krieg das alles hin....“

Glaubenssätze lauern in der Grube (dem Bauch). Der Fachmann gibt uns den wichtigen Hinweis: Wenn wir eine Zeitlang versuchen, den Rhythmus zu verlangsamen, tauchen sie auf, die tief verankerten Glaubenssätze wie:

„Ich bin nur wertvoll, wenn ich kämpfe, rackere, gehetzt durchs Leben gehe.“

Sind wir nicht im stimmigen eigenen Rhythmus, so sind wir im Krieg. Im Krieg mit uns selber. Und somit immer auch in einem subtilen Krieg mit dem Gegenüber. Gute Beziehung entsteht, wenn wir beiden, dem Gegenüber und uns selbst, die Erlaubnis geben, den eigenen stimmigen Rhythmus leben zu können. Dazu müssen wir uns erst immer selber „setzen lassen“, dem eigenen und dem Rhythmus des andern lauschen. Das heisst die Zeit geben, ihn überhaupt zu bemerken. So können wir koexistieren, auch in unterschiedlichen Rhythmen.

Warum es anders gekommen ist? Die spürbare Spannung zu Beginn des Referates, auch der anfängliche Widerstand zur geliebten Langsamkeit auf der Bühne – das hat sich komplett gewandelt. Die Ruhe im Saal, die Faszination des soeben Erfahrenen und Erspürten hat eine Energie in den Saal im Gwattzentrum gebracht, die in Worten nicht auszudrücken ist.

Der Beitrag von Herrn Pervöltz hat nachhaltig gewirkt: Einerseits lebte er direkt und authentisch vor, was seine Worte „nur“ begleiteten – andererseits hat er den Tagungsgästen ein eigenes Erleben ermöglicht.



3. Thema: Marc Miauton Geriater, Hausarzt und Heimarzt

Die Zeichen zu deuten wissen

Als Arzt im Spannungsfeld von Controlling und menschlicher Zuwendung

In einem ersten Referatsteil liess Marc Miauton uns teilhaben an seinen Erfahrungen als Hausarzt mit eigener Praxis. Es gilt, Zeichen, die in der Luft herumschwirren, zu deuten versuchen. Sie jedoch nicht falsch zu deuten sowie allfällige Zeichen nicht zu verpassen. Wir wissen es alle: Einige Menschen gehen zum Arzt, wenn sie nur schon den Anflug einer Erkrankung wahrnehmen, andere kommen nicht, selbst wenn ein Arztbesuch überfällig wäre. Jene Menschen, die überhaupt kommen, sind meist bereit, sich Medikamente verschreiben zu lassen und weitere Male zur Kontrolle zu erscheinen. Das beiläufige **„Ja übrigens, da ist noch was Anderes...“ beim verabschiedenden Handschlag** ist oft ein Hinweis für den Arzt, wo Störungen auch noch liegen könnten. Herr Miauton spricht seine Klienten an, wenn er Anzeichen dafür hat, dass der grundsätzliche Gesundheitszustand mit der Stimmung des Patienten zu tun hat. Darauf reagieren die Menschen sehr unterschiedlich. Sind die Einen dankbar für den Türöffner des Arztes und können nun endlich ihren wirklichen Schmerz ansprechen, kommen Andere später gar nicht mehr.

Der Geriater im Spannungsfeld der Zeichen, die Patienten ihm geben. In der Praxis fühlt sich der Arzt aufgrund der wahrgenommenen Zeichen oft zwischen den Extremen der Medizin als (eben nicht) exakter Wissenschaft und Sterndeutung – dann, wenn Menschen kommen, die ihre Befindlichkeit mit **„eifach nido guet“, „gäng chlei sturm“ beschreiben.**



Dazu kommt der Zeitdruck: Der von Tarmed vorgegebene 15-Minuten-Takt macht die aufrichtige Suche nach Ursachen und deren Begegnung auf der menschlichen Ebene eigentlich unmöglich.

Werden längere Sequenzen eingeplant, muss der Arzt diese in zeitaufwendigen administrativen Umwegen deklarieren.

Im zweiten Referatsteil stellt Herr Miauton uns seine Arbeit in den Institutionen vor, in welchen er als Heimarzt tätig ist. Er weist auf die Wichtigkeit der Funktion der Pflegenden hin. **Sie** sind seine verlängerten Augen und Ohren, anhand von ihren Beobachtungen, Beschreibungen und Mitteilungen kann der Arzt seine Arbeit wesentlich sorgfältiger verrichten. Sie sind es, die Zeichen deuten, wenn kognitive Veränderungen und Sprachverlust dem Patienten die Möglichkeit genommen haben, dem Arzt selbst mitzuteilen, woran er leidet.

Wie ist es zu deuten, wenn ein Mensch die Medikamente verweigert? Allein dieses eine Zeichen lässt so manchen Schluss zu, was der Patient dadurch ausdrücken möchte. Der Arzt kann dazu beitragen, die Lebensqualität zu verbessern. Aber nur medizinisch! Dabei gilt es, ein besonderes Augenmerk den so genannten „**Vier geriatrischen Riesen**“ oder **den 4 I's zu schenken:**

- **Instabilität (Sturzneigung)**
- **Immobilität**
- **Intellektuelle Veränderung insbesondere Demenz, Depression**
- **Inkontinenz**

Weitere Spannungsfelder des Arztes zeigen sich: Bei Extraleistungen, welche die Lebensqualität verbessern könnten, nicht aber von der Krankenkasse übernommen werden. Bei gesundheitsbehördlichen Vorgaben und Qualitäts-Erfassungssystemen. Bei Voll- und Teilpauschalen, bei Pflegestufeneinteilung und korrekter Erfassung aller Leistungen. Allein beim Zuhören wird einem bewusst: Die Zeit, die wirklich für den Patienten zur Verfügung steht, ist schon aufgebraucht, bevor Arzt und Patient sich die Hand geschüttelt haben.

Was im Akutspital nebenan keine Diskussion wert ist, wird von der Kasse im Heim nicht vergütet. Der „Controllismus“, das „alles beweisen müssen“, blockiert das Normale. Das eigentlich Alltägliche, Unspektakuläre.

Unmerklich sind wir in einen dritten Teil des Referates gerutscht. Die vielen Missstände, die sich aus diesem Spannungsfeld von Controlling und menschlicher Zuwendung ergeben, führen den referierenden Arzt zu Fragen und kritischen Schlüssen, welche uns noch in vielerlei Hinsicht beschäftigen werden:

- wie kam es zu diesen heutigen Miss-Ständen?
- wer hat wo, auch auf politischer Ebene, seine Hausaufgaben nicht gemacht?
- wie gehen wir als Gesellschaft mit der Zunahme von Demenzerkrankungen um?
- werden wir eine Umkehr noch erleben?

....oder, kommt es noch soweit wie auf dem Bild des Referenten, alle Pflegenden sind beschäftigt mit Kardex ausfüllen, Pflegeabhandlungen beschreiben, Pflegeplanungen optimieren und derweilen schaut das Hauspersonal zu den Patienten.



Die vielen Fragen, die anschliessend aus dem Publikum gestellt wurden, zeigen auf, wie brisant das Thema Zeit ist. Ob die Pflege oder der Arzt: Wir sind in einem System, das ein ungutes Gefühl hinterlässt. Für was oder wen sind wir da und verantwortlich? Können wir in diesem Spannungsfeld bestehen?

4. Thema: Hansueli Minder Seelsorger und Fachlehrer

Spiritualität und Seelsorge mit alten Menschen

Herr Minder führt seine Gäste durch vielfältige Aspekte der theoretischen Auseinandersetzung mit Spiritualität. Woher sie kommt, was der Unterschied zur Religiosität ist. Er erläutert die theologisch-christliche Perspektive, die psychologische und die anthropologische Sicht auf die Spiritualität.

In Befragungen zeigt sich, dass 85 % der Menschen in Heimen sich als religiös bezeichnen. Daraus lässt sich die Notwendigkeit ablesen, für Bewohnende Anlässe und Angebote anzubieten, die dem Bedürfnis nach Seelsorge und Religiosität gerecht werden.

Es sind Grundnöte, aus welchen sich die Aufgaben für seelsorgerische Arbeit ergeben. Und dies nicht ausschliesslich in den Altersheimen. Herr Minder arbeitet als Seelsorger in vier Altersheimen und im Gefängnis, und auch da tauchen ähnliche Sorgen auf. Es sind letztlich die Angst vor dem Tod, die Verzweiflung am Widersinn und die Einsamkeit, auch das „ohne Trost sein“, die Bewohnende plagen.



Man kann daraus durchaus eine „Aufgabenliste“ erstellen: **Sicherheit** geben, **Sinn** finden, **Geborgenheit** fördern. Jedoch: Gelingt es jedermann und jederfrau und jederzeit, seelsorgerische Unterstützung anzubieten? Worauf kommt es denn an, dass „ES“ wirkt? Wie haben meine Bemühungen eine Chance, dem Bedürftigen wirklich zu dienen?

Seelsorge ist Achtsamkeit. Und alles beginnt bei sich selbst!

Dies sind die Stichworte, welche persönlich bedeutsam und nachhaltig treffen. Und es kommt noch gleich was drauf: Achtsamkeit ist bloss zu verschwindend kleinen Teilen eine Frage von Technik und Theorie. Achtsamkeit ist eine Haltung. Eine Lebenshaltung. Damit ist genügend „Futter“ da, um selber bis ans Ende seiner Tage „werdend“ zu bleiben.

- Weniger das WAS zählt, sondern viel mehr das WIE
- Sich einlassen, validieren (besuchen Sie die LeAschule, um dies zu lernen)
- Die Gefühle spiegeln, nicht zerstören (z.B. durch Vorhalten einer anderen Realität)
- Nonverbale Kommunikation wahrnehmen
- Alltagsrituale einzuführen können gute Chancen sein: Begrüssung, Verabschiedung. Ob die allmorgendlichen Begrüssungen oder der Eintritt ins Heim, ob das abendliche „gute Nacht“ oder das Ritual beim Tod eines Heimbewohners.
- Und wenn es (noch) nicht gelingt: Nicht verzagen!

**Hinfallen
Aufstehen
Krone gerade rücken
Weitergehen**



Wenn es gelingt, für den leidenden Mitmenschen wirklich präsent zu sein, mit ihm seine Furcht auszuhalten, dann kann sich zu seiner Angst vor dem Tod ein Gefühl der **Sicherheit** gesellen.

Wenn es gelingt, Wahrnehmungen anzusprechen oder auch nur da zu sein für das Empfinden des Gegenübers, kann **Sinnfindung** unterstützt werden und sich die Verzweiflung für Augenblicke wandeln.

Wenn es gelingt, tragende Beziehungen zu schaffen und zu unterstützen und sie mit ritualisierten Alltäglichkeiten zu beleben, kann sich ein Gefühl der **Geborgenheit** einstellen.

Herr Minder lässt uns teilhaben an Erfahrungen, welche er im Gefängnis oder am Sterbebett macht. Es sind Kostbarkeiten von Augenblicken, welche dem Dasein unter schwierigen Umständen Sinn geben. Etwa, wenn der Mann auf dem Sterbebett immer wieder die Hände nach ihm ausstreckt. Er lässt sich umarmen und bleibt in der Umarmung, bis sich etwas lösen kann. Oder die demente Frau, welche ihm freudestrahlend erzählt, dass sie schwanger sei. Er antwortet, dass er ihre Freude darüber sehen kann, und trübt ihr Glück nicht! Oder die Frau, welche unruhig auf und ab geht und sich nicht aufhalten lässt. Er geht mit ihr, nimmt Anteil am Grund ihrer Unruhe, bis sich diese von selbst verflüchtigt.

Nach diesem Sinn-erfüllten Schlussteil der Tagung tat es wohl zu singen. Was passte da besser als das LeA-Lied:

Dis Härz muesch la rede, nid bloss dr Verstand.



Die beiden Engel aus dem Altersheimhimmel!

Sie lockerten die Tagung mit ihren Liedern und Texten herzerwärmend auf.
Dank ihnen wissen wir: Im Himmel geht's weiter und bleibt's heiter!!



Otto Spirig
Musiktherapeut
Ulrich Frey
Theaterschaffender

Im Gespräch

mit Frau **Erika Schärer-Santschi**, freiberufliche Dozentin und Beraterin in diversen Institutionen des Gesundheitswesens mit eigener Praxis

Frau Schärer-Santschi ist seit einigen Jahren auch als Fachlehrerin/ Ausbilderin in der LeA-Schule tätig. Ihre Schwerpunkte sind: Führungsausbildung, Trauer und Abschied, Konfliktmanagement.

Frau Schärer, wie erleben Sie das aktuelle Bildungsgefüge im Gesundheitswesen?

Stellen Sie gewisse Tendenzen fest?

Die Bildung im Gesundheitswesen ist seit einiger Zeit im Umbruch. Die AbsolventInnen müssen vielfältigen und komplexen Anforderungen in Praxis und Theorie genügen. Die Lehrgänge werden vorgegebenen internationalen Standards angepasst. Das bedeutet, dass vermehrt von Qualität die Rede ist. Was ich grundsätzlich auch richtig finde. Die Frage ist nur, wie diese Qualität definiert wird, woran sie sich orientiert und wer sie bestimmt. In dieser Hinsicht scheint oft Uneinigkeit und Verwirrung zu herrschen. Den einen sind die Lehrgänge zu theoretisch und praxisfremd, während andere vermehrt nach Wissenschaftlichkeit verlangen.

Seit einigen Jahren sind Sie an unserer Schule tätig, u.a. in der Führungsausbildung zur Bereichsleiterin Alltagsgestaltung und Aktivierung. „Wie erleben Sie die Lernenden an unserer Schule?“

Ich erlebe sie ausnahmslos als motiviert und lernbereit.

„Wie stellen Sie sich zu unserer Ausbildungsphilosophie der Praxisnähe und dem Leitsatz <Herz über Kopf>?“

Die Praxisnähe und die Persönlichkeit der Lernenden in ihrem Umfeld stehen stets im Mittelpunkt. Das gefällt mir sehr. So wird auf eine konkrete individuelle Förderung der Lernenden geachtet. Die persönlichen Ressourcen und die jeweilige Arbeitssituation der Teilnehmenden werden dabei stets miteinbezogen. Die Lernenden bekommen nicht nur reine Theorie vermittelt. Im Unterricht wird von der konkreten praktischen Situation ausgegangen und anhand erlernter Theorie die aktuelle Praxis reflektiert, was zu neuen Erkenntnissen führt. Dabei wird auch das vorhandene Wissen und Können verstärkt. So geschieht Unterricht aus der Praxis für die Praxis. Die Lernenden werden dadurch gezielt auf ihre Praxis vorbereitet. Ich finde es sinnvoll, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern im Lernen auch die Persönlichkeiten und das vorhandene Arbeitsumfeld zu berücksichtigen. Lernen bedeutet ja auch immer Persönlichkeitsentwicklung. Darauf wird in der LeA-Schule grossen Wert gelegt.

Erfolgreiches Lernen findet immer in der Auseinandersetzung mit Kopf, Hand und Herz statt. Das hat uns ja schon Pestalozzi gelehrt. Dies wird in der LeA-Schule umgesetzt und jeden Tag neu gelebt.

„Wie erleben Sie das Unterrichten an unserer Schule?“

Sehr lebendig. Die Teilnehmenden bringen ihre wertvollen Lebenserfahrungen mit in den Unterricht ein. Da eben auch Wert auf diese Erfahrungen und auf den Austausch untereinander gelegt wird, ist dies stets für alle bereichernd. Es ist ja so, dass die LeA-Lernenden oft schon einige Lebenserfahrung mitbringen. Meistens haben sie bereits einen Beruf erlernt und ihn ausgeführt. Oder haben Kinder gross gezogen und haben daher eine grosse soziale und organisatorische Kompetenz. Es herrscht jeweils auch eine grosse Toleranz und Akzeptanz untereinander. Verschiedenartigkeit wird respektiert und trotzdem kann sich jeder Teilnehmende individuell entwickeln.

Wir danken Ihnen für das Interview und Ihre tatkräftige, professionelle und wertschätzende „Entwicklungsarbeit“ an unserer Schule.

Hinweis:

Frau Erika Schärer-Santschi ist auch die Herausgeberin des Praxishandbuchs „Trauern“. Dieses umfassende Fachbuch orientiert sich absolut an der Praxis. Es hilft Trauerprozesse zu verstehen, zu begreifen und zu begleiten. Konkrete Beispiele aus der Praxis erleichtern den Einstieg in die Trauerbegleitung.

Das Buch ist zu beziehen bei:

Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Länggassstrasse 76, Postfach, 3000 Bern 9

Preis: Fr. 39.90



Start und Abschluss an unserer Schule

Die Klasse 1/28 hat im September 2011 begonnen



Marianna Aeschlimann, TABEO Tageszentrum für Betagte, Langenthal • **Katharina Angerer**, Ospidal Val Müstair, St. Maria • **Claudia Corbetti**, Wydenhof - Lebensqualität f. Senioren, Rubigen • **Daniela Dräyer**, Alterszentrum im Zopf, Oberentfelden • **Erika Elmer**, Alters- u. Pflegeheim Salem, Ennenda • **Rahel Grütter**, Wydenhof - Lebensqualität f. Senioren, Rubigen • **Erika Jauch**, Alters- u. Pflegeheim Langrüti, Einsiedeln • **Franziska Krebs**, Alters- u. Pflegeheim St. Martin, Olten • **Regula Kwasniok**, Altersheim Bürgerasyl Pfrundhaus, Zürich • **Margrit Luterbacher**, Pflegeheim des Alpes, Merligen • **Joseph Planzer**, Alters- u. Pflegeheim Schönthal, Füllinsdorf • **Evelyne Rickenbacher**, Zentrum Ergolz, Ormalingen • **Sonia Rogenmoser**, Im Büel — Wohnen im Alter, Cham • **Ruth Sonderrer**, Stiftung Felsenheim, Sachseln • **Gabriela Wallimann**, Tertianum Chly-Wabere, Wabern • **Priska Wittmer**, Ospidal Val Müstair, St. Maria

Die Klasse 1/29 hat im Februar 2012 begonnen

Lydia Baumann, Alterszentrum Moosmatt, Murgenthal • **Anita Biedermann**, Alterswohnheim Rosenau, Matten • **Edith Bless**, Altersheim Kirchbünste, Flums • **Betty de Kock**, Alterszentrum Allmend, Alpnach-Dorf • **Sabine Falkenstein**, Alterszentrum, Kreuzlingen • **Hedy Helfenstein**, Alters- u. Pflegeheim Feldheim, Reiden • **Ruth Kaufmann**, Reusspark, Niederwil • **Liliane Kreuter**, Wohnheim Riggisberg • **Rita Kreuzer**, Alters- u. Pflegeheim St. Antonius, Saas-Grund • **Pia Kurmann**, Alters- und Pflegezentrum Waldruh, Willisau • **Ruth Mast**, Stiftung Kiesenmatte, Konolfingen • **Corinne Ott**, Zwyden Seniorenzentrum, Hergiswil • **Angela Piscitelli**, Alters- u. Pflegeheim, Derendingen • **Irene Scherrer**, Alters- u. Pflegeheim Surlej, Arosa • **Katharina Stettler**, Wohnen u. Pflege Oertlimatt, Krattigen • **Brigitta Wosahlik**, Zentrum f. Pflege u. Betreuung Weinland, Marthalen • **Daniela Zürrer**, Stadt Schlieren, Pflegewohnungen, Schlieren



Im November 2011 haben 13 Lernende der Klasse 3/22 das Diplom als Fachfrau für Alltagsgestaltung und Aktivierung erhalten. Wir gratulieren!



Cornelia Baader, Alters-, Wohn- u. Pflegeheim Blumenrain, Therwil • **Susanne Bächtold**, Alterszentrum „Im Brüel“, Aesch • **Donatella Deana**, Alters- u. Pflegeheim, Adliswil • **Monika Greiner**, Wohngruppe Enzian, Winterthur • **Sibylle Knechtli**, Reg. Pflegezentrum, Baden • **Anita Meyer**, LAK Licht. Alters- u. Krankenhilfe, Vaduz • **Silvia Räber**, Wohn- u. Pflegeheim Christa, Oberuzwil • **Corinne Reinmann**, Stiftung Betagten- u. Pflegeheim, Solothurn • **Barbara Stoller**, Dahlia Lenggen, Langnau • **Cornelia Stutz**, Altersheim St. Urban, Winterthur • **Marlene Thalmann**, Kranken- u. Pflegezentrum Brännliacker, Guntershausen • **Mirka Zemp**, Pflegeheim Sennhof, Vorderwald • **Monika Zumbrunn**, Stiftung Sonneshyn, Meiringen

Projektarbeiten zum Diplom-Abschluss

Zur Erlangung des LeA-Diploms „Fachfrau / Fachmann für Alltagsgestaltung und Aktivierung“ erhalten die Lernenden die Aufgabe, eine selbst gewählte Idee eines neuen Aktivierungsangebotes in die Praxis umzusetzen. Die schriftlich abzugebende Arbeit muss die Umsetzung in 4 Schritten beschreiben: Themenwahl und Ziele, Planung, Durchführung und Auswertung. Die Klasse 22 hat folgende Ideen in konkreten Projekten umgesetzt:



Klasse 22, November 2011

- **Wohl-Fühl-Oase**
Cornelia Baader
- **Ausdrucksmalen**
Susanne Bächtold
- **Gesprächsrunden zwischen ‚Alt und Jung‘**
Donatella Deana
- **Bilder Vernissage**
Monika Greiner
- **Sommer erleben**
Sibylle Knechtli
- **Vorbeugen bei Sturzgefahr**
Anita Meyer
- **Geschichten und Gerichte**
Silvia Räber
- **Fischessen an der Aare**
Corinne Reinmann
- **Schokolade**
Barbara Stoller
- **Geburtstagsfeier**
Cornelia Stutz
- **Mir mached zäma Musik**
Marlene Thalmann
- **Malstunde**
Mirka Zemp
- **Malen**
Monika Zumbrunn

Im Oktober 2011 haben 15 Lernende der Klasse 4/5 das Diplom als Bereichsleiterin für Alltagsgestaltung und Aktivierung erhalten. Wir gratulieren!

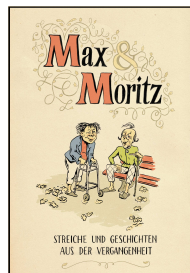
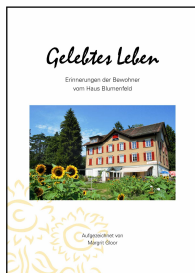


Maya Born, Pflegeheim Frutigland, Frutigen • **Christine Brunner**, Klinik Erlenbach • **Theresa Fiechter**, Altersheim, Frutigen • **Suzanne Frutiger**, Sternenhof Leben u. Wohnen im Alter, Basel • **Sonja Grunder**, Alterszentrum Bachtele, Wimmis • **Loes Lamers**, Alterszentrum Wesleyhaus, Basel • **Esther Pellegrini**, Altersheime Baar • **Judith Rizzi**, Privates Alters- und Pflegeheim, Zizers • **Martha Schierle**, Alters- und Pflegeheim Parc, Lenzerheide • **Elisabeth Schindler**, Altersheim Forstegg, Sennwald • **Willy Schmid**, Alterszentrum Eiche, Dagmersellen • **Heidi Stirnemann**, Betreuungs- u. Pflegezentrum Schlossgarten, Niedergösgen • **Jrma Tschumi**, Alterswohnheim Enge, Zürich • **Roswitha Weder**, Alters- u. Pflegeheim Rheinauen, Diepoldsau • **Pia Zosso**, Betagtenzentrum Laupen

LeA-Shop

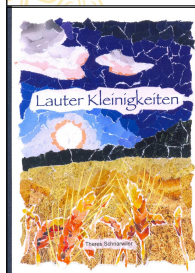
Für die Erinnerungspflege im Aktivierungsalltag geeignet

Fr. 16.00



Fr. 15.00

Fr. 22.00



Fr. 50.00

Bestelladressen:

- Buch „Gelebtes Leben“
- Buch „Max und Moritz“
- Buch „Lauter Kleinigkeiten“
- CD Liederheft zu den Jahreszeiten

• Exkl. Porto + Verpackung

- Weiterbildungsbroschüre 2012
- Spielwarenkatalog

LeA-Schule
Länggasse 57 / Postfach
3607 Thun
Telefon: 033 733 43 43
E-Mail: info@leaschule.ch

- Jahreszeiten Musik CD's. Preis pro CD
Fr. 30.00 exkl. Porto + Verpackung

Otto Spirig
Cäcilienstrasse 48
3007 Bern
Telefon: 031 371 85 67
E-Mail: ottomus@gmx.ch

Diplomausbildung in Alltagsgestaltung und Aktivierung

Info-Veranstaltungen

Zürich Restaurant „Au Premier“, HB Zürich, 1. Stock
Montag, 02.04.2012 19.00 Uhr
Montag, 20.08.2012
Montag, 03.12.2012

Bern Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41
Dienstag, 03.04.2012 19.00 Uhr
Dienstag, 21.08.2012
Dienstag, 04.12.2012

☛ Anmeldung erwünscht an untenstehende Telefonnummer

Nächste Ausbildungsstarts

Stufe 1	Klasse 30	ausgebucht
	Klasse 31	ausgebucht
	* Klasse 32	Zusätzlich in Planung
		Okt./Nov. 2012
	Klasse 33	07. / 08.02.2013

Nächste Bereichsleiterinnen-Seminare

Klasse 6	23. / 24.08.2012
Klasse 7	13. / 14.06.2013

* Aktuelle Infos finden Sie auf unserer Homepage

Redaktion und Gestaltung:

Nelly Christen, Hans Jakob Müller, Christine von Gunten, Beatrice Rotach

Schule für Lebensbegleitung im Alter GmbH

Länggasse 57 Postfach CH-3607 Thun
Telefon: +41 (0)33 733 43 43 Fax: +41 (0)33 733 43 42
E-Mail: info@leaschule.ch www.leaschule.ch