

AUSGABE HERBST / WINTER 2014 - 2015

„Achtsamkeit - die tägliche Herausforderung“

Über 200 Teilnehmende fanden am 18. Oktober 2014 den Weg zur LeA-Fachtagung über Achtsamkeit in Thun. Sie wurden mit einer Fülle von Anregungen voller Humor und Tiefgang belohnt und nutzten die Gelegenheit zu Begegnungen und Austausch.



Traumhafte Kulisse für Pausengespräche: Das Hotel Seepark in Thun zeigte sich als idealen Tagungsort.

Tagungseröffnung

"Braucht es überhaupt Referate, wenn wir so viel auszutauschen haben"? fragte LeA-Schul- und Tagungsleiter Hans Jakob Müller bei seiner Tagungseröffnung in Anspielung an die lebhafteste Begrüssungsrunde. Gegen 700 Absolventinnen der LeA-Schule gebe es in der Zwischenzeit, eben sei die 40. Ausbildungsklasse eröffnet worden – es ist viel Wissen und Erfahrung zusammen gekommen rund um die Alltagsgestaltung und Aktivierung, und neben dem Austausch ist eine solche Tagung der Weiterbildung gewidmet. Müller wies auf eine Grundspannung der Berufsarbeit hin: "Mir fällt immer wieder der enorme Unterschied auf zwischen unserem Tempo und dem Tempo alter Menschen. Wie können wir umgehen mit diesem Druck und dieser Spannung?" Der Tagungstitel sagt wie: Durch Achtsamkeit. "Wir wollen uns Zeit nehmen, uns zu besinnen", schloss der Schulleiter seine Einleitung.



Hans Jakob Müller, Schul- und Tagungsleiter, eröffnet die Tagung.

„Was ist Achtsamkeit - und was nicht?“

In markigem Walliser Dialekt beleuchtete Dr. med Katrin Flückiger das Thema Achtsamkeit aus verschiedenen Seiten. Als Anästhesistin bestens mit Hektik, Druck und der Notwendigkeit vertraut, die Ruhe zu bewahren, ist sie heute auch als Lehrerin für Achtsamkeit unterwegs. "Wie geht es mir jetzt?" fragte sie zu Beginn und liess die Teilnehmenden mit einer einfachen Übung die Antwort selbst finden. Achtsamkeit sei eine Art des Seins und keine Technik. Achtsam seien wir, wenn wir im Moment präsent seien, und das sei eine Fähigkeit, die wir alle hätten, aber trainieren müssten. Neugierig, bewusst, offen, liebevoll und nicht-wertend zu beobachten und nicht gleich-



Katrin Flückiger führte kenntnisreich ins Thema Achtsamkeit ein.

zeitig an anderen Orten zu sein, das beruhige den Geist und entspanne. "Wir sind dann hier und jetzt mit dem, was ist. Das braucht einen Entscheid", betonte sie. Die Frucht dieser Haltung sei Klarheit, Konzentration, Mitgefühl, Gelassenheit und Kreativität. Damit liesse sich anders mit schwierigen Situationen umgehen: "Erkennen, wie wir ticken, erlaubt uns, alternative Wege zu gehen." Ist Achtsamkeit nicht mit grossem Zeitaufwand verbunden? "Nein", betonte Katrin Flückiger, "Achtsamkeit braucht keine Zeit, sondern macht es erst möglich, sie zu nutzen."

"Begleiten in Freud und Leid - leicht gemacht"

"An der Kehle spüre ich, ob ich lebe". Der Atem stand am Anfang des Referates von Hansueli Minder, Seelsorger und Co-Verfasser des Handbuches "Begleiten in Freud und Leid", das LeA frisch herausgebracht hat. Es enthält eine Fülle von Hilfen für den Alltag, alle begründet, erprobt und leicht verständlich erklärt, Vorlagen inbegriffen.

Hansueli Minder grenzte Spiritualität von Religiosität ab. Während Religiosität eher als Regelrahmen gelte, sei Spiritualität ein Grundbedürfnis, das endlich auch in der Pflegewissenschaft anerkannt sei. Persönlich brachte er sie so auf den Punkt: "Trotz allem zuversichtlich leben können". Was sie spenden könne, sei Geborgenheit, Sinn, Zuversicht und das Recht, sich verändern zu dürfen, kurz: Atmen können, was im hebräischen "Ruach" besonders gut zum Ausdruck komme, bedeute es doch "Kehle, Hauch, Atem, Seele". Die Kehle sei der Sitz der

Seele und damit der Lebendigkeit; Atmen können heisse demnach leben können.

Minder illustrierte mit Beispielen zu Ritualen und Feiern, was Spiritualität im Alltag heissen kann, etwa bei einem Geburtstag: "Einmal jemandem ein Gewicht geben, in der Verbundenheit mit anderen." Es gebe viele Übergänge, auch solche, die man leicht übersehen könne, wie jenen vom Abend zur Nacht. "Es sind Krisen-Situationen", betonte Minder, "und deshalb macht es Sinn, den Gefühlen Raum zu geben, die damit verbunden sind. Manchmal genügt es schon, einen Moment der Aufmerksamkeit zu schaffen." Mit vier Grundschriften, die auch im neuen Handbuch beschrieben sind, sei das auf einfache Art möglich: "1. Ankommen, sich sammeln. 2. Verbunden sein im gemeinsamen Erleben. 3. Dem Geschehen Raum



Hansueli Minder, Seelsorger und Buchautor

geben. 4. Sich stärken und aufbrechen." Minder liess das Tagungspublikum alle vier Schritte erleben, und es dankte es ihm mit warmem Applaus.

"Worüber man nicht sprechen kann, soll man singen"

Otto Spirig, Musiker und zweiter Co-Autor des Handbuches "Begleiten in Freud und Leid", liess die Teilnehmenden die Bedeutung und Wirkung von Klängen gleich selbst erleben. "Halten sie es einfach, mantrisch, zitieren sie, stimmen sie an", forderte er mit Nachdruck. "Klänge sind Symbole, zum Beispiel für die Kindheit. Sie geben dem Erlebten Bedeutung, sie unterstützen Spiritualität." Dazu reiche manchmal ein Melodie-Fragment. Es sei aber Vorsicht geboten, denn ein Klang könne auch Abwehr auslösen. Insgesamt aber seien Klänge unverzichtbar, denn "worüber man nicht sprechen kann, soll man singen". Singen sei auch ein praktischer Weg zum Gemein-



Otto Spirig brachte den Saal zum Singen.

schaftsgefühl. "Ich kann nicht mit 40 Leuten reden, aber mit 40 Leuten singen", meinte Spirig, und setzte das mit den 200 Anwesenden gleich um. Sie sangen mit, und es klang innig und schön. "So einfach ist das", schloss Otto Spirig, und die Gesichter im Saal signalisierten Zustimmung.



Die Gruppe „Scéalta“ unterstützte die Tagung mit feinstem irischen Folk.



Der Saal des Seeparks war gut gefüllt.

"Alles hat seine Zeit, nur ich hab keine"

Schon mit dem ersten Satz seines Referates steckte Dr. Karlheinz A. Geissler, Professor und Spezialist für die Geschichte der Zeit, sein Publikum in die Tasche: "Jetzt bin ich älter geworden, jetzt hab ich Zeit." Sein Sprechrhythmus, sein Herzenshumor und seine Verbindung von Tiefgründigkeit und Einfachkeit liessen erahnen, wie selbstverständlich ihm der achtsame Umgang mit der Zeit geworden sein muss. In seinem Referat zeichnete er nach, wie sich der Zeitbegriff durch die Jahrhunderte gewandelt hat.

Zeit sei "die Art und Weise, wie wir das Werden und Vergehen beobachten. Darüber reden müssen wir nur, weil sie uns nicht mehr selbstverständlich ist", sagte Geissler. Anhand des Bildes "Kornernte" von Breughel aus dem Jahr 1565 erklärte er, wie die Natur früher den Umgang mit der Zeit bestimmte. Breughel zeigt die Menschen

se habe man Zeit beherrschbar gemacht, was eine Voraussetzung gewesen sei für die Schaffung von Geld- und Güterwohlstand. "Mit Wohlfühlen hat das nichts zu tun, dazu brauchen wir Rhythmus", betonte Geissler und nannte Takt ein "Todesprinzip: Natur raus, Geld rein". Das habe den Takt zur Voraussetzung des Kapitalismus gemacht und die Uhr zur "Mutter aller Maschinen". So habe das Leben immer schneller werden können, bis zur Lichtgeschwindigkeit in den heutigen elektronischen Kommunikationsmitteln. Damit sei die Beschleunigung an ihre Grenze gestossen und werde durch Verdichtung ersetzt, eine andere Art der Steigerung.

Heute mache man mehreres gleichzeitig, und Gleichzeitigkeit verlange, dass wir permanent über Zeit entscheiden müssten. Der Freiheit des Entscheidens stehe somit der Zwang des Entscheiden-Müssens gegenüber, wofür Geissler das Bild des Essensbuffets fand, das er die "Vergleichzeitigung der Essensfolge" nannte. "Ist das nun



Prof. Dr. Karlheinz Geissler und Jonas Geissler, Spezialisten für Geschichte der Zeit und den Umgang damit.

beim Arbeiten in der Landwirtschaft, wo über 90 Prozent der Menschen beschäftigt waren, beim Essen und beim Ausruhen. "Dazu brauchten sie keine Uhr. Es war die Natur, die den Rhythmus vorgab: Die äussere, also das Wetter, bestimmte die Arbeit, und die innere, also Hunger und Müdigkeit, bestimmte, wann man ass und schlief." Nicht zufällig verwende man für "Zeit" in den lateinischen Sprachen dasselbe Wort wie Wetter (Bsp. französisch "temps").

Die Uhr habe die Zeit aus der Natur herausgenommen und den Rhythmus durch den Takt ersetzt. Rhythmus sei Wiederholung mit Abweichung, wie es der Natur und auch der Natur des Menschen entspreche, Takt hingegen sei Wiederholung ohne jede Abweichung; auf diese Wei-

Freiheit, wenn ich eine Auswahl treffen muss? Ich empfinde es als Terror", merkte er launig an. Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichzeitigkeit, Kurzfristigkeit und Mobiltelefon anstelle der klassischen Uhr nannte er die "Dynamiken der Postmoderne", und die brächten Freiheit, aber eben auch neue Zwänge.

Umgang mit der Zeit heute

Jonas Geissler, Zeit-Berater und zusammen mit Karlheinz Geissler Mitinhaber der Firma "timesandmore", setzte die Ausführungen seines Vaters in Tipps für den Umgang mit der Zeit um. Aber nicht in Rezepten, vor denen er warnte:

"Es geht darum, seinen eigenen Rhythmus zu finden. Wer eine Lösung sucht, hat ein Problem, und für die Zeit gibt es keine Lösung. Mit der Zeit können wir nichts machen. Wir können sie nur leben."

Jonas Geisslers Tipps waren daher eher eine Gebrauchsanleitung, darauf basierend, die Zeit als unabänderlich zu akzeptieren. Dazu stellte er etwa die ketzerische Frage: "Wofür will ich denn mehr Zeit haben?" Ein guter Umgang mit der Zeit starte mit der Werte-Frage, und die sei ein Aspekt von Achtsamkeit. Die Frage sei dringend, denn die grenzenlosen Möglichkeiten brächten zwar durchaus Vorteile, aber eben auch Koordinations- und Entscheidungsdruck, und der Verlust an Grenzen bedeute auch einen Verlust an Orientierung. Konzentration, Tiefgang und Kontakt zur inneren und äusseren Natur würden unter diesen Umständen erschwert. Man sei überall und immer erreichbar, werde dadurch aber in einer so hohen Frequenz unterbrochen, dass ein konzentriertes Arbeiten kaum mehr möglich sei. Wer rund um die Uhr erreichbar sei, verlöre dadurch Regenerationszeit.

Was tun? Geissler riet, seine eigene Zeit-Kompetenz zu entwickeln und seine eigene Zeit-Kultur zu fördern, etwa, indem man sich bewusst mache, wie viel Zeit man für die Bereiche Aufgaben, Organisation, Natur, Sozialleben und für sich selber (Eigenzeit) aufwende. Einer solchen Analyse könne eine bewusste Gestaltung und Abgrenzung der Zeiten folgen, die man für die verschiedenen Bereiche aufwende. Dann gab er doch noch praktische Tipps. "Leben und arbeiten Sie rhythmisch. Setzen Sie Grenzen, sie entlasten und schenken Orientierung. Entwickeln Sie ein Mass für "genug": Wann reicht's? Begrenzen Sie Ihre Flexibilität, etwa durch Pausen und indem Sie Ihren Tag wie einen Emmentaler planen: Lassen Sie Löcher! Nutzen Sie Zeit vielfältig, wechseln Sie die Tätigkeiten. Pflegen Sie Ressourcen-Zeiten."

Man mochte Jonas Geissler nur zustimmen – und genoss die nächste Pause um so mehr.

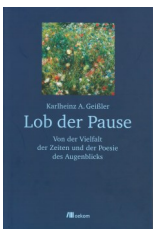
"Achtsame Humorpflege – wie geht das?"

Einen steilen, sprich von grösster Heiterkeit begleiteten Einstieg brachte Humorpflegepädagoge Hans-Georg Lauer zustande, indem er seinen Titel "se&oD" erklärte: "selbst ernannt und ohne Diplom". Im übrigen sei Humor bekanntlich eine ernste Sache, womit er nicht die Abwesenheit von Lachen meinte, sondern die Bedeutung, die sie im Leben habe. "Im Grunde genommen sind Achtsamkeit und Humor zwei Seiten derselben Medaille. Humor ist eine Geisteshaltung." So könne bewusstes Lachen den Geist positiv beeinflussen und Humor die Perspektive positiv verändern. Hierzu zitierte er Karl Valentin: "Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es trotzdem." Wer sich hingegen in etwas verbeisse, verbaue sich "die Möglichkeit, in eine andere Richtung zu gucken", was Lauer demonstrierte, in dem er die Teilnehmerinnen in die eigene Hand beißen liess. Er empfahl, dem Lustigen, Absurden, Fröhlichen und Witzigen in eigenen Umfeld Beachtung zu schenken, sich mit Humor zu beschäftigen, sich selbst nicht allzu ernst zu nehmen – und ausgiebig zu spielen. Seine persönliche Schlagfertigkeit und die Idee, den Tagungsteilnehmern eine rote Clown-Nase auf den Nachhauseweg mitzugeben, die sind wohl unnachahmlich, und er schaffte es zusammen mit Tagungsleiter Hans Jakob Müller, der sich die Nase aufsetzte, die Teilnehmenden nicht nur voller Anregungen, sondern auch heiter nach Hause zu entlassen.



Hans-Georg Lauer, selbst ernannter Humorpflegepädagoge

Auswahl an Büchern von Prof. Dr. Karlheinz A. Geissler:



- **Lob der Pause**, oekom, ISBN:978-3-86581-320-6
- **Alles Espresso**, Hirzel, ISBN: 978-3-7776-2357-3
- **Wart' mal schnell**, Herder spektrum, ISBN: 978-3-451-05696-3
- **Einladung zur Langsamkeit**, Kreuz, ISBN: 978-3-451-61165-0
- **Enthetzt Euch!**, Hirzel, ISBN: 978-3-7776-2357-3

Achtsamkeit in der vor- und nachweihnächtlichen Zeit

Diese Ausgabe des Hosenträgers steht in verschiedenerlei Hinsicht noch unter den Erinnerungen unserer Fachtagung zum Thema „Achtsamkeit“. Bilder und ein ausführlicher Bericht lassen die Tagung nochmals Revue passieren. Persönlich möchte ich, dass das Thema auch noch ein wenig in die Zukunft hinein Wirkung zeigt. So mache ich mir einige Achtsamkeits-Gedanken zur bevorstehenden vor- und nachweihnächtlichen Zeit.

Bereits Mitte Oktober fiel mir der erste geschmückte Weihnachtsbaum in einem Warenhaus auf. Das Geschäft mit Weihnachten geht also bereits los, ging es mir durch den Kopf. Der Stress der vorweihnächtlichen Zeit beginnt! „Ticken wir noch richtig?“ war die Einstiegsfrage von Prof. Geissler zu seinem Referat an unserer Tagung. Ja wirklich, ticken wir noch richtig ...?

Nicht wenige von uns beschleicht gerade in der reich befrachteten Advents- und Weihnachtszeit das Gefühl von Hetze, von „Getrieben werden“. Ein voll beladenes Programm: Chlausfeiern, Jahresschlussessen, voll gestopfte Läden, mit Waren und Menschen, auch sonntags, eine Feier nach der anderen, Auseinandersetzungen, wer, wann, bei wem, und mit wem feiert, etc. und dann noch die intensive Adventszeit am Arbeitsplatz. Haben wir dann nicht oft das Bedürfnis, das ununterbrochene Tun und Rennen zu unterbrechen, die „Stille Zeit“, die Zeit der dunkleren Tage „irgendwie“ geniessen zu können, runter zu kommen? Achtsamer mit uns selber, mit der Familie, mit den Menschen und der Arbeit im Heim umzugehen?

Die Natur könnte uns dabei als Vorbild dienen: Die Winterzeit ist Brachzeit. Die Zeit, wo sich die Natur erholt, wo sie nicht produktiv ist, wo sie sich auf einen neuen Frühling vorbereitet. Haben wir den Mut, für einige Wochen unseren gewohnten Trott, Herr Geissler würde sagen, den Takt zu Gunsten eines winterlichen Ruhe-Rhythmus zu unterbrechen? Das würde bedeuten, das übliche Aktivitätenprogramm auf den Kopf zu stellen, nach dem Motto: „weniger ist mehr“ gerade in der Adventszeit.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie einige hilfreiche Vorschläge, wie Sie im Aktivierungsbereich die kommenden Wochen und Tage auf achtsame Weise vom „Mehr zum Weniger“ gestalten könnten.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und viele genussvolle Mussestunden zuhause und im Heim.

Hans Jakob Müller, Schulleiter



Der weite Weg nach Bethlehem

Eine LeA-Absolventin hat sich im Zusammenhang mit ihrer Projektarbeit zum Diplomabschluss die Frage gestellt, wie die vorweihnächtliche Zeit ruhiger gestaltet werden könnte. So hat sie während den 24 Adventstagen alle regelmässigen Aktivitäten fallen lassen (ausser Backen und Weihnachtsdekorationen) und dafür täglich eine musikalisch-meditative Abendfeier gestaltet. Eingeladen hat sie dazu die Heimbewohner, die Mitarbeitenden, die Dorfbevölkerung und Schulklassen, welche aktiv mitwirkten. Den roten Faden gab eine 24-tägige Folgegeschichte von Annegert Fuchshuber „Der weite Weg nach Bethlehem“, die Geschichte einer Schnecke, die auf dem Weg zum Licht mit vielen positiven, aber auch negativen Erfahrungen konfrontiert wird. Auf einem mit Jutesäcken und Seidentüchern abgedeckten Tisch wurde der Weg mit 24 Steinen dargestellt. Zwei Reaktionen, wie sie die LeA-Fachfrau in ihrer Projektarbeit zitiert hat:

- Frau aus dem Dorf und Tochter einer Bewohnerin: „Noch nie in meinem Leben hatte ich eine so schöne Adventszeit“.
- Bewohner: „Es ist so schön und tut gut, sonst käme ich nicht jeden Abend“.



Adventskalender zum Basteln und Vorlesen



Annegert Fuchshuber
Der weite Weg nach Bethlehem
 ISBN: 9783780605351

Eine uralte weise Schnecke fühlt eines Tages, dass etwas Besonderes in der Luft liegt. Sie vermutet, dass ein neuer „Stern“ aufgehen und die ganze Welt verändern könnte. Die Schnecke folgt ihrem Gefühl und begibt sich auf den Weg, um diesen „Stern“ zu finden. Unterwegs begegnet sie vielen anderen Tieren und lernt auch einige Menschen kennen. Dass der Weg sie Hunderte von Kilometern bis nach Bethlehem führen wird, ahnt die Schnecke zu Beginn ihrer langen Reise aber noch nicht.

Jeden Tag im Advent wird ein Bild aus dem Kalender ausgeschnitten und senkrecht auf eine Pappe aufgeklebt. Die Bilder zeigen Figuren aus der Geschichte. Einige der Bilder sind mit einem Rahmen versehen. Klebt man die einzelnen Rahmen zusammen, bilden sie geschlossene Seitenwände. So entsteht am Ende ein „Guckkasten“, der eine ganz besondere Krippe darstellt.

Weniger ist mehr ...

in der Advents- und Weihnachtszeit - die ja eigentlich auch als die „Stille Zeit“ bezeichnet wird. Hier einige Ideen:

- Kleine Feiern mit Liedern, Musik und Geschichten
- Gemeinsam Weihnachtskartengrüsse schreiben
- Guetzli backen
- Adventstagebuch zusammen schreiben
- Kleine Dekorationen basteln
- Stille geniessen
- Spaziergang im Winterwald (je nach Mobilität)



Beispiele aus unserem Handbuch „Begleiten in Freude und Leid“

Die Gute-Nacht-Geschichte

Aus Kindertagen ist die Gute-Nacht-Geschichte bekannt. Eine Geschichte holt die Zuhörenden in ihrem aktiven individuellen Tagesbezug ab und bündelt ihre Aufmerksamkeit im Hinhören auf diesen Augenblick. Die Gedanken werden geordnet und kommen zur Ruhe. Die versprochene Fortsetzung der Geschichte am folgenden Abend verspricht im Wechsel von Tag und Nacht Kontinuität. Über

die Nacht hinaus geht die Welt weiter. Mundarterzählungen, Geschichtenbücher oder Biografien aus der Region eignen sich besonders für das Vorlesen. Nach einer Angewöhnung kann aber auch z.B. eine Reiseerzählung aus einer fremden Weltgegend gewagt werden, unter der Voraussetzung, dass sie in einfacher Sprache erzählt wird.

Firabigbänkli:

Nach dem Abendessen versammelt sich eine Gruppe an einem gemütlichen Ort (z.B. beim Cheminée), hört eine Fortsetzungsgeschichte und tauscht sich über den Inhalt aus. Anfang und Ende des ‚Firabigbänkli‘ werden stimmig ritualisiert mit einer Musik, einem Lied oder einem Text.

Adventstagebuch

Durchführung: Ein Buch mit leeren Seiten wird als ‚Adventstagebuch‘ gut sichtbar aufgelegt. Statt eines Buches kann auch ein leeres Plakat an eine Wand gehängt werden. An jedem Tag wird etwas festgehalten: ein kurzer Bericht über eine Aktivität (Guetzlibacken, Gestalten); ein Lied, das gerne gesungen wird; ein aktuelles Erlebnis; der erinnerte Samichlausvers; ein Gedicht, das jemand auswendig weiss; ein Spruch, der gut tut. Ein beiläufig gesprochener Kommentar zu einem adventlichen Geschehen, ein formulierter Wunsch oder ein Gedanke aus dem Radio ergänzen das Berichtete.

Vielleicht wird die erste Seite farbig gestaltet und in grossen Buchstaben ein Motto vorgestellt, wie zum Beispiel:

Mache dich auf und werde Licht, denn dein Licht kommt.

(Jesaja 60, 1)

Lied



Leise rieselt der Schnee S. 51/B-29
Macht hoch die Tür S. 52/B-30

Gemeinsames Schmücken des Weihnachtsbaumes

Den traditionellen Schmuck am Weihnachtsbaum ergänzen Herzen, die aus farbigem Karton ausgeschnitten werden. Darauf werden die Namen von Menschen geschrieben, an die man an Weihnachten besonders denkt. Zum Beispiel Angehörige, die nicht hier sind, aber die man gerne dabei hätte am Weihnachtsfest; Menschen, die zum eigenen Leben gehören, die einem gut tun und es auch dann noch bereichern, wenn sie nicht mehr unter den Lebenden sind. Was uns mit ihnen verbindet, ist eingeladen und mit hineingenommen in unser Feiern.

Das Vorgehen beim gemeinsamen Schmücken des Weihnachtsbaumes und das Gespräch über die Beziehung zu den angesprochenen Menschen ist an sich ein Ritual, das Schritt für Schritt aus sich selber heraus seine Gestalt findet. Vielleicht ergibt sich ganz organisch immer wieder ein Ruhepunkt, der zum Singen einlädt.

Lied



O du fröhliche S. 53/B-31
Stille Nacht S. 54/B-32
Das isch de Stärn vo Bethlehem S. 44/B-21

faach Schweizerischer Fachverband für Alltagsgestaltung und Aktivierung

Die dipl. LeA-Fachfrauen / LeA-Fachmänner rücken zusammen

Wir von der Leitung der LeA-Schule freuen uns sehr darüber, dass initiative „LeA-ner/-rinnen“ den faach, den Schweizerischen Fachverband für Alltagsgestaltung und Aktivierung, gegründet haben und unterstützen folgenden Aufruf der Präsidentin:

Im Dezember 2012 wurde der Schweizerische Fachverband für Alltagsgestaltung und Aktivierung faach ins Leben gerufen. Wir diplomierten Fachfrauen/Fachmänner für Alltagsgestaltung und Aktivierung (LeA) haben nun die Möglichkeit, uns aktiv oder passiv in einem Berufsverband zu betätigen. Wir möchten mit diesem Verband die Vernetzung und den Austausch unter uns Mitgliedern und das Ansehen unseres Berufstandes fördern. Was den Ideenaustausch betrifft, so planen wir vier Mal pro Jahr eine Fachzeitschrift, das "faachblatt", herauszugeben. Die nächste Ausgabe, die dritte in diesem Jahr, ist dem Thema Bewegung gewidmet und geht in Kürze in Druck. Bis Ende Jahr ist dann auch die Realisation einer eigenen Webseite geplant.

Damit wir unsere Ziele als Berufsverband erreichen und als solcher wahrgenommen werden, sind wir auf Mitglieder angewiesen. Die Mitgliedschaft inkl. 4 Ausgaben der Fachzeitschrift beträgt 60 Franken pro Jahr. **Machen Sie mit. Wir brauchen Sie.**

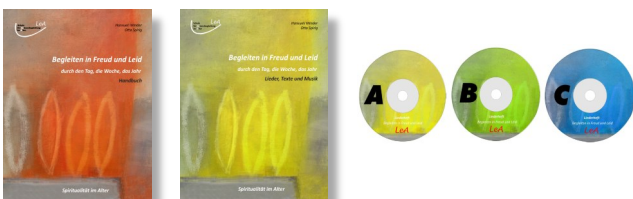
Interessierte diplomierte Fachfrauen/-männer für Alltagsgestaltung und Aktivierung (LeA), welche gerne dem Verband beitreten möchten, senden ihre Beitrittserklärung mit Name, Adresse, Ausbildungsort und Abschlussjahr an folgende Adresse: faach, Gabriela Jakob, Margriebenweg 8, 4226 Breitenbach

Claudia Schulthess, Basel, Präsidentin / c.schulthess@hispeed.ch

Verkaufspreis Handbuch

Letzte Gelegenheit zum günstigen Kauf von

„Begleiten in Freud und Leid durch den Tag, die Woche, das Jahr“



Preis bis 31.12.2014 **Preis ab 01.01.2015**

Komplettes Set
(Handbuch, 3 CD's,
Lieder- und Textheft) **Fr. 163.--** **Fr. 185.--**

Einzelpreise:
Handbuch Fr. 90.-- Fr. 115.--
3 CD's Fr. 75.-- Fr. 75.--
Lieder- und Textheft Fr. 30.-- Fr. 35.--

Wechsel im Ausbildungsteam



Ruth Egli

Am 1. August 2014 hat Ruth Egli als neue Klassenlehrkraft bei uns gestartet. Wir wünschen ihr viel Freude und Befriedigung in der Schulung und Begleitung unserer Lernenden.

Sie ersetzt



Claudia Stiller-Müller

welche während 4,5 Jahren mit grossem Engagement als Klassenlehrkraft an unserer Schule gewirkt hat.

Claudia, wir danken dir ganz herzlich für deine kompetente Schulungsarbeit und umsichtige Förderung der Lernenden. In deiner aktuellen Aufgabe als Mutter wünschen wir dir viel „G'freuts“.

Start an unserer Schule

Die Klasse 1/38 hat im Mai 2014 in Thun gestartet



Merima Binz, Alterszentrum Viktoria AG, Bern
Rahel Bischof, Domicil Wyler, Bern
Silvia Burgener, Alters- + Pflegeheim St. Paul, Visp
Magdalena Egli, Altersheim „Erlenhaus“, Engelberg
Nicole Gubler, Feldheim, Reiden
Petra Hänggi, Stiftung Blumenrain, Therwil
Christine Joller, Residenz Am Schärme, Sarnen
Christine Lehmann, Wohnsiedlung Aktiva, Melchnau
Susanne Lehmann, Alters- + Pflegeheim Hasle-Rüegsau, Rüegsausachen
Irene Lustenberger, Seematt Pflegezentrum, Küssnacht am Rigi
Luzia Marty, Betagtenzentrum Dösselen, Eschenbach
Klara Röthlin, Betagtensiedlung „D'r Heimä“, Giswil
Heidi Schönholzer, Dahlia Lenggen, Langnau
Doris Steiner, Spital Leuggern - Pflegeheim, Leuggern
Maria Studer, Läbesgarte Bleichematt, Biberist
Ursula Thöni, Martinzentrum - Wohnen im Alter, Thun
Regula Wyss, Betagtenheim Zollikofen, Zollikofen

Die Klasse 1/39 hat im August 2014 in Thun gestartet



Susanne Beutler, Stiftung Haus Serena, Urtenen-Schönbühl
Manuela Blaser, Dahlia Oberfeld, Langnau
Heidi Fankhauser, Alterszentrum Heimberg, Heimberg
Astrid Flückiger, Pflegeheim Dahlia, Herzogenbuchsee
Hanni Flury, Alters- + Pflegeheim Bad-Ammansegg, Lohn-Ammansegg
Astrid Galliker-Godat, Alterszentrum Mittleres Wynental, Oberkulm
Rita Glanzmann, Alters- + Pflegeheim Fläckematte, Rothenburg
Sonja Holzscheiter, Tilia, Rheinau
Romina Jmboden, Alters- + Pflegeheim Seegarten, Hünibach
Trudy Koch, Luzerner Kantonsspital, Wolhusen
Yvonne Moser, Alterszentrum Platten, Meilen
Anne Nydegger, Pflegeheim Bachmatte, Oberschrot
Esther Rusterholtz, Bürgerspital Basel, Basel
Marianne Ryf, Altersheim Riggishof, Riggisberg
Deborah Sabato, Alters- + Pflegeheim Holbeinhof, Basel
Elisabeth Volk, Alterszentrum „Im Brüel“, Aesch

Die Klasse 1/40 hat im Oktober 2014 in Thun gestartet



Renate Berger, Domicil Schwabgut, Bern
Monja Beutler, Stiftung Wohnheim Öpfuböimli, Huttwil
Alexander Feuz, Heilpädagogisches Zentrum, Schüpfheim
Rosalina Fischer Orschel, Haus Eigenamt, Lupfig
Barbara Hächler, Pflegezentrum Barmelweid AG, Barmelweid
Cornelia Herger-Walker, Stiftung Behindertenbetriebe Uri, Schattdorf
Nicole Huber, Altersheim Klus Park, Zürich
Nicole Kaufmann, Begegnungszentrum St. Ulrich, Luthern
Käthi Moser, Carpediem, Stettlen
Andrea Niederhauser, Alters- + Pflegeheim Kühlewil, Englisberg
Christine Röthlisberger, Provivatis, Gwatt (Thun)
Christiana Schmid-Reichen, Altersheim Frutigen, Frutigen
Nicole Seelig, Alters- + Pflegeheim Humanitas, Riehen
Nicole Spaar, Seniorenzentrum Obere Mühle, Villmergen
Evelyne Sterchele, Zentrum Aettenbühl, Sins
Beatrice Zumbunn, Alters- + Pflegeheim Birgli, Brienz
Clara Zwimpfer, Meierhöfli - Wohnen und Pflege im Alter, Sempach

Wir gratulieren!

Im Mai 2014 erreichten 11 Lernende (Klasse 3/29) ihr Ziel und erhielten das Diplom zur Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung



Themen der Abschlussarbeiten:

„Süsse Erinnerungen“

Corinne Aemmer-Kurzmeier, Zwyden Seniorenzentrum, Hergiswil

„Fitness & Entspannung“

Anita Biedermann, Alterswohnheim Rosenau, Matten b. Interlaken

„Frühlingsmarkt mit Showblock: Die verborgenen Talente“

Edith Bless-Ineichen, Altersheim Kirchbünste, Flums

„Adventsgeschichten“

Betty de Kock-Britschgi, Alterszentrum Allmend, Alpnach Dorf

„Grosse Handpuppen in der Aktivierung“

Sabine Falkenstein, Alterszentrum Kreuzlingen, Kreuzlingen

„Selbstgemacht, eingemacht ... und hübsch verpackt“

Hedy Helfenstein, Feldheim, Reiden

„Karten-Werkstatt“

Liliane Kreuter-Zahnd, Wohnheim Riggisberg, Riggisberg

„Malen mit Dementen“

Ruth Mast, Stiftung Kiesenmatte, Konolfingen

„Ein Adventskalender für Alle“

Angela Piscitelli, Alters- + Pflegeheim Derendingen, Derendingen

„Weihnachtsstube“

Katharina Stettler, Wohnen und Pflege Oertlimatt, Krattigen

„Maxli und Mörli“

Brigitta Wosahlik, Zentrum für Pflege + Betreuung Weinland, Marthalen

Im August 2014 erreichten 14 Lernende (Klasse 3/30) ihr Ziel und erhielten das Diplom zur Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung



Themen der Abschlussarbeiten:

„Der Snoezelen-Express“

Rita Brügger-Aebischer, Alters- + Pflegeheim St. Martin, Tafers

„Das Spiel Erzählen - Regurdientscha“

Regina Caminada-Schütz, Puntreis, Disentis/Mustér

„Zwei Koffer voller Erinnerungen – Biografiearbeit“

Beatrice Egger, Villa Bernadette, Lyss

„Tessinerwoche - La settimana ticinese“

Barbara Frei, Wohn- + Pflegeheim Humana, Weinfelden

„Bewegung für Körper, Geist und Seele“

Muna Graf, Villa Sutter, Nidau

„Heimeintritt ... ein besonderer Tag“

Ruth Gygax, Schlossgut Schadau, Thun

„Der Garten, der Erinnerungen weckt“

Astrid Koller, Betreutes Wohnen Gartenhof PLUS, Steinach

„Kochbuch Zegerspezialitäten & Lieblingsrezepte“

Andrea Korner, Alterszentrum Zug, Zug

„Olma“

Susanne Lemmenmeier, Altersheim Büel, Stein AR

„Frühlingstastbilder“

Christina Liechti, Perlavita AG, Berlingen

„Handmassage bei alten Menschen“

Elisabeth Mathys, Dahlia Oberaargau, Herzogenbuchsee

„Kräutererlebnistag im Heim St. Martin“

Claudia Pürro, Alters- + Pflegeheim St. Martin, Tafers

„Konzept Freiwilligenarbeit“

Renate Schmitter, Residenz Am Schärme, Sarnen

„Männer in der Aktivierung“

Esther Schwaller, Solothurnisches Zentrum Oberwald, Zuchwil

Wir gratulieren!

Im Juni 2014 erreichten 17 Lernende (Klasse 4/7) ihr Ziel und erhielten das Diplom zur Bereichsleiterin Alltagsgestaltung und Aktivierung



Cornelia Allemann-Bühler, Alters- und Pflegeheim St. Martin, Cazis
Nadia Forlin, Alters- und Pflegeheim Moosmatt, Reigoldswil
Nathalie Forrer Timm, Seelandheim, Worben
Verena Fretz, Magda - Alterswohn- + Pflegeheim, Hilterfingen
Monika Greiner, Atelier time4u, Winterthur
Silvia Gstöhl, Alters- + Pflegeheim Schlossgarten, Balzers
Julitta Ilg, Pflege + Betreuung Schwarzenburgerland, Schwarzenburg
Jolanda Kaiser, Zentrum Wiitsicht, Grabs
Denise Kraus, Stiftung Landruhe, Arlesheim
Therese Leuenberger, Betagtenpflegeverein Biel-Seeland, Biel/Bienne
Daniela Pauli-Senn, Tagesstätte SRK, Frick
Denise Schädler, TABEO Tageszentrum für Betagte, Langenthal
Isabelle Siegrist, Wohn- + Pflegeheim Schibistei, Heimenschwand
Casilda Signer, Alters- + Pflegeheim Eichhölzli, Glattfelden
Margrit Trachsel, Altersheim Belp, Belp
Cornelia Wälti, Zentrum Artos, Interlaken
Franziska Zimmermann, Drei Linden, Oberwil BL

Ausbildung dipl. Fachfrau / Fachmann in Alltagsgestaltung und Aktivierung A+A

Info-Veranstaltungen

Zürich	Restaurant „Au Premier“, HB Zürich, 1. Stock Donnerstag, 16.04.2015, 19.00 Uhr Dienstag, 27.10.2015, 19.00 Uhr
Bern	Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41 Dienstag, 27.04.2015, 19.00 Uhr Montag, 26.10.2015, 19.00 Uhr
St. Gallen	Seminar St. Georgen, St. Georgen-Str. 91a Dienstag, 21.04.2015, 19.00 Uhr Mittwoch, 02.09.2015, 19.00 Uhr

Nächste Ausbildungsstarts in Thun:

Stufe 1	Klasse 42	14. / 15.04.2015
	Klasse 43	13. / 14.08.2015
	Klasse 44	13. / 14.10.2015

Nächster Ausbildungsstart in St. Gallen:

Stufe 1	Klasse 41 *	24. / 25.02.2015
---------	-------------	------------------

Nächster Start zur/zum BereichsleiterIn in Thun:

Stufe 4	Klasse 8	19. / 20.03.2015
---------	----------	------------------

* ausgebucht

☛ Anmeldung erwünscht an untenstehende Telefonnummer

Redaktion und Gestaltung:

Hans Jakob Müller, Kathrin Kaiser-Moor

Schule für Lebensbegleitung im Alter GmbH

Gwattstrasse 144 CH-3645 Gwatt b. Thun

Telefon: +41 (0)33 733 43 43

E-Mail: info@leaschule.ch www.leaschule.ch www.kaufladen.leaschule.ch