

Hä Hoseträger

AUSGABE FRÜHLING / SOMMER 2019

SPANNEND TRAGEND FLEXIBEL

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit ...

Der Meister hatte mit seinen jungen Schülern einen Ausflug gemacht. Zur Rast setzten sie sich an das Ufer eines Flusses, das steil nach unten abfiel. Einer der Schüler fragte: „Sag, Herr, wenn ich nun abrutschen würde und in den Fluss stürzte, müsste ich dann ertrinken?“

„Nein“, antwortete der Meister. „Du ertrinkst nicht, wenn du in den Fluss fällst - du ertrinkst nur dann, wenn du drin bleibst.“

Zen-Geschichte aus „Geh langsam, wenn du es eilig hast“, Seite 6

Liebe Leserin, lieber Leser, diese Geschichte lässt mich an den Strom unseres Lebens denken. Ein Strom, der in unserer hektischen Zeit und Welt oft ein reissender Strom ist. Ein Strom, aus dem auszusteigen nicht einfach ist, trotz der Gefahr, darin unterzugehen, den Kopf nicht mehr über Wasser halten zu können. Weshalb fällt es uns oft schwer herauszusteigen, statt uns mitreissen zu lassen, oder was noch kräfteaubender ist, gegen den Strom zu schwimmen?

Liegt es nur am Strom selber, d.h. an meiner Lebens-/Arbeits-Situation oder den Mitmenschen, also den „Anderen“ oder liegt es auch an mir selber?

Habe ich vielleicht das Gefühl nicht zu genügen, dem Druck nicht standzuhalten, zu versagen - und schwimme deshalb mit voller Kraft voraus um mir und anderen zu beweisen, dass ich es schon schaffe?

Oder ist es gar anders rum? Meine ich, die Rolle der „Retterin“ zu haben, in der Überzeugung, dass die Anderen ohne meine Hilfe es nicht schaffen und unterzugehen drohen? Mein Partner, die Kinder, die Kollegen, die alten Menschen, meine Eltern usw.

Wir werden als Kinder schon darauf trainiert, zu funktionieren. Es ist nicht wichtig, was wir wollen, es ist nur wichtig, was wir müssen. Aber, wenn wir uns, unsere Kräfte, unsere Psyche schlecht behandeln, werden wir krank. Dann zwingt uns eine Krankheit auszusteigen.

Ich habe die Wahl

Einsteigen – aussteigen – wieder einsteigen – aussteigen usw.

Ja, ich habe die Wahl, wie lange ich im Fluss bleiben möchte und wann eine Pause/Auszeit, also ein kurzer oder längerer Ausstieg notwendig ist. In unserer Zen-Geschichte fehlt mir das „Sowohl als auch“, weil ich finde, dass es nicht ums „entweder/oder“ gehen darf. Wir sind nun mal Teil des Lebensstromes und haben darin unsere Aufgaben und Verpflichtungen zu erfüllen.

Mein Fazit lautet deshalb: Wir, die wir so gut und aufopfernd für das Wohlergehen der Anderen schauen, müssen auch immer zum eigenen Wohlbefinden Sorge tragen und uns um uns selber kümmern. Es gibt letztlich nur einen Menschen, der sich um dich kümmert - Du selbst!

Ich freue mich sehr, Sie an unserer Jubiläums-Fachtagung am 27. September 2019 willkommen heissen zu dürfen - am Ufer von Aare und Thunersee.

Hans Jakob Müller, Schulleiter



Herzliche Einladung zur 5. Fachtagung mit Jubiläumsfeier 20 Jahre LeA-Schule

Herz über Kopf - Wege zum Wesentlichen in Beruf und Alltag

**Freitag, 27. September 2019, 09.30 - 16.30 Uhr
im Congress Hotel Seepark, Thun**

Programm

- ab 08.30 Uhr Türöffnung mit Begrüssungskaffee
- 09.30 Uhr Tagungseröffnung durch die Tagungsleitung
- 09.45 Uhr **Um die Freude geht's**
Hans Jakob Müller
- 10.35 Uhr Pause
- 10.55 Uhr **Was wirklich zählt - Erfahrungen aus einem
reichen Leben**
Sr. Liliane Juchli & Stefan Knobel
- 12.00 Uhr Mittagspause
- 13.30 Uhr **Überraschungsgäste aus der Kleinkunstszene**
- 14.20 Uhr **„Wahnsinnig menschlich“ im Beruf und Alltag**
Patricia Berlingieri
- 15.10 Uhr Pause
- 15.30 Uhr **Die Entdeckung der Langsamkeit -
Poetische Bühnenshow**
Baldrian (Thomas Leuenberger)
- 16.20 Uhr Verabschiedung durch die Tagungsleitung

Tagungskosten:

- Fr. 275.-- (10% Gruppenrabatt ab 5 Teilneh-
menden pro Institution)
- Fr. 200.-- für LeA-Lernende (zum Zeitpunkt der
Tagung)
- Inbegriffen: Willkommenskaffee, Gipfli,
Pausen- + Mittagsverpflegung

**Die an der Tagung teilnehmenden (aktuelle / ehe-
malige) LeA-Lernenden sind im Anschluss an die
Fachtagung zur Jubiläumsfeier eingeladen. Die
LeA-Schule offeriert einen Apéro riche.**

Schweizerische Fachtagung

für Alltagsgestaltung und Aktivierung

mit Jubiläumsfeier

20
Jahre
LeA



Anmeldung an
info@leaschule.ch



Jubiläumsklasse 1/10 im 2004



Appenberg - Ausbildungs-
ort 2001-2006



Klasse 1/58 im 2019



Deltapark - Ausbildungsort seit 2006

Grosse Jubiläumsfeier

Wir freuen uns, das 20-jährige Bestehen der
LeA-Schule mit unseren ehemaligen und
aktuell Lernenden zu feiern:

- 17.15 Uhr **Eröffnung der Jubiläumsfeier**
Anstossen, Festansprache
- anschliessend **Apéro riche**
- dazwischen **Aktivitäten, Musik**
- 20.00 Uhr **feierlicher Ausklang**



vom 27. September 2019

Um die Freude geht's

Welches sind die wichtigen Werte in meinem Leben? In einer komplexen Welt, die von tausend Dingen überfrachtet ist, in der die Maxime gilt: IMMER MEHR, IMMER BESSER, IMMER SCHNELLER.

In einer Zeit, in der die Gefahr gross ist, von diesem rasenden Getriebe mitgerissen zu werden, den Boden unter den Füßen zu verlieren, gilt es hin und wieder bewusst innezuhalten und durchzuatmen. Dies wollen wir am 27.09.2019 tun und uns fragen: Welche Prioritäten, welche Werte sind hilfreich, um die Freude am Leben, am beruflichen Alltag und an mir selbst nicht zu verlieren?

Impulse von einem, der seit 20 Jahren das Motto „Herz über Kopf“ mitgeprägt hat.

Hans Jakob Müller, Gründer und Schulleiter LeA-Schule, dipl. Psychologe IAP, Gerontologe



Was wirklich zählt - Erfahrungen aus einem reichen Leben

Schwester Liliane Juchli ist die Pionierin der modernen Pflege in der Schweiz und in Europa. Ihre Vision einer ganzheitlichen, würdevollen Pflege prägt Pflegekräfte bis heute. Im Zwiegespräch mit Stefan Knobel erzählt sie aus ihrem Leben und davon, wie wichtig es ist, zu sich selber zu schauen. Aus eigener Erfahrung kennt sie das Gefühl von Depression und Erschöpfung. Sie berichtet von ihrem Weg zurück zu Freude und Kraft. Wo inspiriert mich ihre Lebensgeschichte? Schwester Liliane Juchli lädt zum Austausch untereinander ein.

Sr. Liliane Juchli, Krankenschwester, Ordensfrau (Kloster Ingenbohl), verantwortlich für die Professionalisierung der Pflege im ganzen deutschsprachigen Raum

Stefan Knobel, Kinaesthetics-Trainer und Pflegeexperte, Präsident des Stiftungsrates „stiftung lebensqualität“



Überraschungsgäste

Das „Hälfer“-Trio mit dem neuen, musikalischen Stück: „Chumm mir wei e chli go HÄLFE“

„Wahnsinnig menschlich“ im Beruf und Alltag

Habe ICH jetzt Zeit? Habe ICH jetzt Lust? Geht es MIR jetzt gut?
Wenn DU diese drei Fragen nicht mit JA beantworten kannst, dann ist es an der Zeit aufzuwachen und dich zu fragen, was nicht mehr stimmig ist. Eine anhaltende Gesundheitsprophylaxe fängt bei DIR an. Nur wenn es DIR gut geht, kann es schliesslich auch allen anderen gut gehen.

Patricia Berlingieri, MSc. Clin. Psy., Psychotherapeutin FSP, Psychologin Privatklinik Meiringen, Leiterin und Entwicklerin von „wahnsinnig menschlich“, Welt- und Europameisterin im Pointfighting Kickboxen



Die Entdeckung der Langsamkeit

Früher war Thomas Leuenberger 50% des Duos Flügzüg. Heute ist er 100% Baldrian. Seine ebenso witzige wie poetische Bühnenshow kennt vor allem ein Ziel: die Entschleunigung der Zuschauer. „In der Langsamkeit findet Qualität, Lebensqualität statt“, sagt Thomas Leuenberger. Der Weg dazu führt über Humor und Ironie, gepaart mit eindrücklichen und ausdrucksstarken Flugobjekten, die Baldrian zur Demonstration der Entschleunigung über Bühne und Zuschauer fliegen, schweben und wirken lässt.

Thomas Leuenberger alias Baldrian, Bühnenkünstler, Preisträger Kleinkunst und Zirkus, Prix Walo Gewinner Comedy/Kabarett, Gewinner Anerkennungspreis der Krebsliga Schweiz



Liliane Juchli: Aus dem Leben der 85-jährigen Referentin „Da hat mich plötzlich so etwas wie ein

Schwester Liliane Juchli, Pflegephilosophin und Humanistin, hat mit ihrem grossen Engagement wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung der Gesundheits- und Krankenpflege genommen. Nebst vielen einschlägigen Publikationen beeinflusste sie vor allem mit ihrem Standardwerk „Der Juchli“ in Europa das ganzheitliche Pflegemodell massgeblich.

In der Biografie „Liliane Juchli – ein Leben für die Pflege“ erinnert sich die heute 85-jährige an eine Begebenheit während ihres Einsatzes im Inselspital Bern.

Sie pflegte eine junge Frau mit Krebs im terminalen Stadium und übernahm als Bezugsperson die Betreuung dieser Patientin. „Zur Pflege dieser Patientin gehörte die regelmässige Überwachung. So ging ich - wie jeden Morgen - ins Zimmer, ganz auf die laufende Infusion konzentriert, das heisst, Augen und Hände waren mit dem Auftrag beschäftigt zu kontrollieren, ob alles richtig funktionierte (...). Da hat mich plötzlich so etwas wie ein Blitz durchfahren: Was machst du eigentlich? Hier liegt ein sterbender Mensch, der deine volle Aufmerksamkeit bräuchte und du bist 'gefangen im Tun der Technik'. Irgendwie beschämend, schrieb ich mir doch zu, dass ich patientenorientiert pflegte“ (S.129/130).

Kegel stellen und Blumen verkaufen

In der Biografie schildert die Journalistin Trudi von Feltenberg-Bitzi das Leben von Liliane Juchli mit allen Höhen und Tiefen. Persönlich und berührend berichtet Schwester Liliane aus ihrem Leben und Wirken, von ihren Wünschen, Träumen, Enttäuschungen und Ängsten. Und von ihrer Kindheit, die von den Nachwehen der Wirtschaftskrise geprägt war: „Klärli“ (Klara war ihr



Vorname vor dem Eintritt ins Kloster) wurde 1933 als zweites Kind der Familie Juchli in Nussbaumen in Obersiggenthal geboren. „Wir mussten mithelfen und haben alles getan, was wir konnten. Zweimal pro Woche abends im Restaurant Sternen 'Kegel' stellen, (...) im Frühling

Blumen sammeln: Veilchen und Schlüsselblumen. Wir haben diese – wie im Herbst Tannenzapfen und Pilze – auf dem Markt in Baden und noch öfter von Tür zu Tür verkauft“ (S. 17).

Die Würde wahren

Im Buch erinnert sich Liliane Juchli an ein weiteres Erlebnis aus ihrer Kindheit: „Ich lief - acht- oder neunjährig – auf dem Heimweg durchs Feld. Plötzlich lag vor mir ein Fahrrad und daneben am Strassenrand ein Mann. Ich blieb stehen. Der Mann war betrunken und lallte – unterbrochen von lautem Schluchzen – die Worte: 'Ich bin der letzte Dreck'. Zutiefst erschüttert kniete ich neben den Mann. 'Nein' sagte ich, 'nein, Sie sind nicht der letzte Dreck. Sie können aufstehen und heimgehen. Ich werde Ihnen helfen'. Und so stützte ich nicht nur den Mann, sondern habe auch noch geholfen, das Velo zu schieben“. Wieso sie das getan oder woher sie die Kraft gehabt habe, entziehe sich ihrer Erinnerung. Möglicherweise hatte es damit zu tun, dass sie am Abend unter der Decke oft und heimlich mit der Taschenlampe gelesen hat. Dabei liess sie sich vor allem vom heiligen Franziskus beeindrucken, von dem eine Legende erzählt, wie er einen Leprakranken aufhob, wusch und küsste und ihm dadurch die ihm innewohnende Würde zukommen liess (S. 18). Ihr Appell, dass sich die Pflege und jede/jeder Pflegenden ganz persönlich mit den Themen 'Würde', 'Ganzheitlichkeit' und 'Kompetenz' auseinandersetzen soll, hat wohl auch mit dieser Legende zu tun.

Serviertochter oder Krankenschwester

Bereits mit 15 Jahren sammelte sie bei einer Anstellung im Spital Yverdon erste Erfahrungen mit den Themen Krankheit, Sterben und Tod. Für sie war klar, dass sie Krankenschwester werden wollte. Dies entgegen den Plänen ihrer Mutter, die für sie bereits den Vertrag für eine 'Saallehre' unterschrieben hatte, eine Ausbildung zur Serviertochter.

Im April 1953 reiste Klärli nach Zürich, wo sie die Ausbildung zur Krankenschwester begann. Zwei Jahre später trat Klara Juchli in den Orden der Barmherzigen Schwestern vom Heiligen Kreuz in Brunnen ein. „Der

der LeA-Fachtagung „Blitz durchfahren“ von Rita Dilitz, Ursula Roth Ryf



Weg war nicht einfach. Vater Juchli hatte seiner Tochter verboten, Ordensschwester zu werden“ (S. 65).

Nach zehn Jahren Einsatz als Krankenschwester wirkte Liliane Juchli während der folgenden zehn Jahre als Lehrerin für Krankenpflege in Schule, Theorie und Praxis in Zürich und St. Gallen. Als Krankenschwester habe sie ihre Berufung gefunden, sie sei mit 'Leib und Seele' Krankenschwester, so dachte sie damals. Doch mit dem Wechsel an die Schule entdeckte sie neue Möglichkeiten. Kreativität und Erfahrung waren gefragt, da kaum Vorgaben an Krankenpflegegrundlagen vorhanden waren.

Im Februar 1969 starb ihr Vater im Kantonsspital Aarau. Liliane Juchli verbrachte eine Woche Tag und Nacht am Bett des Vaters. Zu dieser Zeit arbeitete Schwester Liliane zudem am Manuskript, das später als gebundenes Buch für den Eigengebrauch an der Schule Theodosianum in Zürich eingesetzt wurde. Dieses Buch war schliesslich die Vorlage des nun so berühmten Pflege-Lehrbuches (im Jargon „Der Juchli“ oder „Die Juchli“ genannt).

„Es geht nicht mehr“

Schon damals zeigten sich bei Schwester Liliane gesundheitliche Probleme. Doch da war keine Zeit für Erholung. Trotz verschiedener Warnzeichen stellte sie sich wieder einer neuen Aufgabe. Wegen massiver Schlafstörungen begab sich Schwester Liliane dann schliesslich doch in ärztliche Behandlung. Sie berichtet: „Das 'es geht schon' wurde mehr und mehr vom 'es geht nicht mehr' überholt“ (S.108).

Eine Erschöpfungsdepression wurde diagnostiziert. Sr. Liliane schrieb in ihr Tagebuch: „Nein – da ist nichts mehr – nichts mehr als trostlose Leere – erschöpft, ausgebrannt und gehetzt warte ich auf den Schlaf, der nie

kommt. Auch die Tabletten helfen nicht mehr – wozu noch weiterkämpfen? Wozu?“ (S. 110)

In der Biografie werden auch ihre Genesung, ihre Rückkehr und ihr weiterer Lebensweg beschrieben. Alles sei hier nicht verraten. Ausser, dass das Buch kurzweilig geschrieben ist und sich auch für Menschen zu lesen lohnt, die sich bisher nicht mit Liliane Juchli, ihrem Leben oder ihren Büchern beschäftigt haben. Oder für solche, die tagtäglich ihr Bestes geben, und darüber hinaus vergessen, an sich selber zu denken.

In einer Rede spricht Liliane Juchli von einem Stern, der als Orientierungshilfe dient und sie an ein anderes Symbol erinnert, den Leuchtturm. „In erster Linie dient er den Schiffen als Orientierung - doch wem nützt der Leuchtturm, wenn die Lampe nicht brennt? So ist er für mich ein Symbol für Pflegenden, die angetreten sind für den Dienst am Kranken, die aber immer auch für sich selbst Sorge tragen müssen“ (S. 157).

Wir freuen uns sehr darauf, Schwester Liliane Juchli an unserer Fachtagung zu erleben.



Die Biografie „Liliane Juchli - ein Leben für die Pflege“

Autorin:
Trudi von Fellenberg-Bitzi

Thieme Verlag, Stuttgart
ISBN: 978-3-13-173021-3.

Weitere Informationen

Liliane Juchli: lilianejuchli.ch

Videotipp:

Liliane Juchli im Gespräch mit Kurt Aeschbacher:
<https://www.youtube.com/watch?v=E5nofqBc6pU>

Büchertisch

Während der Vorbereitung zur Fachtagung und zu meinem Referat: „die Freude nicht verlieren“ sind mir die hier vorgestellten Bücher begegnet. Diese haben im engeren und weiteren Sinn mit unserem Thema „Herz über Kopf“ zu tun. Ein paar Titel lösen vielleicht ein Schmunzeln aus, vermitteln aber mit ernsthafter Leichtigkeit Inhalte über die sich dachzudenken lohnt. Sie werden diese Bücher anlässlich der Fachtagung an unserem Büchertisch kaufen können.

H.J. Müller, Schulleiter



Einfach liegen lassen

John Perry

Trödeln als Lebensphilosophie

Wann haben Sie das letzte Mal getrödelnd? Also einfach nur rumgesessen, in der Wohnung herumgelaufen, rumgestanden, in Heftchen geblättert, aus dem Fenster geschaut, absichtslos, gedankenlos - ohne schlechtes Gewissen, ohne sich zu sagen, eigentlich müsste ich doch ...! Können wir das überhaupt noch, erlauben wir uns das noch: Trödeln? Mir gefällt dieses Wort ungemein. Es hat etwas Leichtes, Heiteres, Entspannendes. Der Philosoph John Perry zeigt uns in diesem kleinen Büchlein auf charmante Art, dass mit gepflegtem Nichtstun der richtige Zeitpunkt, um etwas zu erledigen, meist von alleine kommt.

Goldmann, ISBN: 978-3-442-15833-1



Jammern gefährdet Ihre Gesundheit

Dani Nieth

Sie sind unter uns: Die ewigen Jammerer, die sich sogar am schönsten Sommertag noch darüber beschweren, dass die Sonne so blendet. Doch mal Hand aufs Herz. Geht es uns nicht allen so, dass wir uns manchmal über Nichtigkeiten aufregen? Über die nervigen Nachbarn, die Idioten auf der Autobahn, den bekloppten Chef, die Baustelle vor der Haustür, bei der aus reiner Bosheit um Punkt sieben Uhr der Presslufthammer angeworfen wird. Damit ist jetzt Schluss. Der erfahrene Coach Dani Nieth erklärt uns auf höchst unterhaltsame Art und Weise, wie stark wir uns mit dem ganzen Gemecker unsere eigene Lebensqualität verderben. Er zeigt die Alternative auf: Weg von der Jammerfalle, hin zu einer positiven Lebenseinstellung.

mvgverlag, ISBN: 978-3-86882-683-8



Geh langsam, wenn du es eilig hast

Weisheitsgeschichten aus aller Welt

Mit den schönsten Fabeln und Weisheitsgeschichten aus aller Welt ist dieses Buch eine inspirierende Fundgrube zum Schmökern und Vorlesen. Jede Seite ist liebevoll illustriert von Marjolein Bastin.

Coppenrath, ISBN: 978-3-649-62810-1



Gefühle sind keine Krankheit

Dr. med. Christian Peter Dogs

Nina Pelchau

Den Psychiater, Klinikleiter und Autor dieses sehr verständlich geschriebenen Buches konnte ich in einer SRF Sendung „Sternstunde Philosophie“ erleben. Er hat mich sehr beeindruckt, ua. mit seiner eigenen, gewaltbeladenen Biografie der Kinder- und Jugendzeit und seinen heutigen Überzeugungen bezüglich unserer Gefühlswelt. „**Es gibt keine schlechten Gefühle, ausser jenen, die man verdrängt.** Sich einzugestehen, dass man manchmal gestresst, unsicher, wütend, ängstlich oder traurig ist, würde bereits vieles ändern“, so der Autor. „Um Menschen mit Ängsten die alles überschattende Bedrohung zu nehmen, mache ich gerne diesen Spass: Wenn Frauen keine Angst mehr vor Spinnen hätten, wo sollten sich Männer dann noch als Helden beweisen? Man darf ängstlich sein, rot werden vor Aufregung, ins Stottern kommen usw. Wir sind keine Roboter. Gott sei Dank ist es noch nicht so weit.“ Zitat auf Seite 85/86.

Ullstein, ISBN: 978-3-550-08195-8



Wut - Plädoyer für ein verpöntes Gefühl

Heidi Kastner

Darf Wut sein? Ja, sie soll sogar! In unserer Gesellschaft ist Wut, diese heftige Gefühlsregung, geächtet und negativ bewertet. Sehr zum Schaden für ein gelingendes Zusammenleben. Denn wer dieses Gefühl immer im Zaum hält, schafft sich andere Ventile: Zynismus, der beleidigt und entwertet; psychosomatische Erkrankungen; chronisches Gekränktheit; oder der lange zurückgehaltene Wutstau entlädt sich in einem fatalen Affektdelikt. Heidi Kastner weiss als Gerichtspsychiaterin nur zu genau, wohin Wut führen kann, wenn sie nicht ins Alltagsleben integriert ist. Sie fordert eine Neubewertung der Wut, schon aus pragmatischen Gründen: „Wut hat viele Funktionen, sie vermittelt klare Grenzen, setzt Warnsignale, befreit von der Spannung, die aus Kränkung entsteht, vermittelt uns selbst präzise Einsichten in unsere Schwachstellen und fordert uns auf zu Veränderung, entweder an uns selbst oder an unseren Lebensumständen, sie fordert und fördert Lebendigkeit.“

K&S, ISBN: 978-3-218-00929-4

Wir wirken immer, die Frage ist nur „Wie“

Unsere Haltung zur oft gestellten Frage nach der „richtigen“ Arbeitskleidung in der Alltagsgestaltung und Aktivierung

Wer kennt das nicht? Sie stehen vor dem Kleiderschrank und überlegen sich, was Sie anziehen könnten. Für Mitarbeitende in der Pflege stellt sich diese Frage bei der Arbeit meistens nicht. Auch einige Fachfrauen und -männer in Alltagsgestaltung und Aktivierung entscheiden nicht frei, was sie bei der Arbeit tragen möchten. Die Vorschrift ist gegeben, die Kleidung wird zur Verfügung gestellt. Ist dies der richtige Ansatz für Aktivierungsmitarbeitende?

Kleidung gibt Sicherheit

Die Zeit ist vorbei, in der hauptsächlich Ordensschwestern in ihren Gewändern und mit Hauben auf dem Kopf für die Krankenpflege zuständig waren. Die traditionelle weiße Farbe wurde mit dem Aufkommen widerstandsfähiger Materialien teilweise durch buntere Farbtöne abgelöst. So sind heute Pflegendende in farbigen Kitteln oder T-Shirts keine Seltenheit mehr.



Die Uniform, respektive die Berufskleidung symbolisiert die Zugehörigkeit zu einer Institution oder einem Team und bietet Schutz nicht nur in hygienischer Hinsicht. Dienstkleidung kann Sicherheit geben.

Es lohnt sich jedoch, darüber nachzudenken, in welchen Bereichen es Sinn macht, Berufskleidung zu tragen. Denn Kleidung hat sowohl gegen Innen wie auch gegen

Aussen eine Wirkung. Sie dient als Zeichen und Kommunikationsmittel. Kann eine Mitarbeitende der Alltagsgestaltung und Aktivierung ihr volles Potential ausschöpfen, wenn Sie in denselben Kleidern arbeitet wie die Pflegenden?

Unsere Empfehlung:

Während der Ausbildung an der Schule für Lebensbegleitung im Alter wird das Augenmerk immer auf die Sicherstellung des Normalitätsprinzips gelegt. Entspricht es diesem, wenn ein Heimbewohner in seinem Alltag fast nur Kontakt zu Menschen in Uniform hat? Wir meinen Nein. Vielleicht trägt der Pfleger Hans dieselbe Kleidung wie die nette Dame, die dem Heimbewohner das Frühstück serviert. Auch die Aktivierungsfachfrau Heidi trägt dieselben Hosen und dasselbe Shirt, wenn sie mit den Bewohnern singt oder Kuchen bäckt. Zwar sind die Mitarbeiter so schnell als solche zu erkennen, und es ist klar, wer eine Ansprechperson sein könnte. Klassischer Pflegebekleidung - auch in bunter Ausführung - haftet jedoch immer ein Hauch von "Krank sein" an. Hat eine Aktivierungsmitarbeitende die Möglichkeit, in ihren persönlichen Kleidern zur Arbeit zu erscheinen, bringt sie so auch ein Stück Alltag,

ein Stück Normalität. ins Heim. Die Kleidung spiegelt die Saison, das Wetter und kann so immer auch für Gesprächsstoff sorgen. Alltagskleidung kann dazu führen, dass beim Bewohner andere Themen zum Vorschein kommen. Nicht nur seine Defizite, sondern auch seine Ressourcen.



Eine Bluse mit schönen Blumen oder ein T-Shirt mit einem fröhlichen Aufdruck wirken. Wichtig ist, dass sich die Aktivierungsmitarbeitenden dieser Wirkung bewusst sind. Kleidung kann auch zur Aktivierung direkt eingesetzt werden. Stellen Sie sich vor, was für Gespräche entstehen können, wenn Sie zum Beispiel im Berner Oberland zur Abwechslung in einem "Edelweisshemd" zur Arbeit erscheinen... Natürlich nur, wenn sich die Trägerin oder der Träger des Hemdes auch wohl fühlt. Authentizität ist wichtig. Denn wir wirken immer, die Frage ist nur „Wie“.

LeA-Arbeitsgruppe: Rita Dilitz, Margrit Trachsel, Ursula Roth Ryf, Hans Jakob Müller



Der „Gigi“ von Arosa macht einen Abst

Monika Jordi, diplomierte Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung, weckt bei den Bewohnern der Villa Sutter mit Musik Erinnerungen.

Vor der Villa Sutter in Nidau blüht neben der grossen Zeder der Magnolienbaum. Obwohl der Frühling Einzug gehalten hat, hat Frau Müller hinter den Fenstern der lichtdurchfluteten Cafeteria gerade ein Rendezvous mit einem Skilehrer aus Arosa. "Ich kann mir vorstellen, wie der Gigi aussieht", sagt die 88-jährige, die vor rund einem Jahr in das Alterswohn- und Pflegeheim eingezogen ist. Durchschnittlich einmal pro Woche kommt sie in den Genuss, gemeinsam mit der diplomierten LeA-Fachfrau Monika Jordi Musik zu hören. Ein MP3-Player liegt vor ihnen auf dem Tisch, zwei Kopfhörer stehen zur Verfügung: "So kann ich mithören und natürlich auch mitsingen, wenn es dazu kommt", sagt Monika Jordi.

Der Gigi bricht "im März pro Stund es Herz" und wird abgelöst von Hazy Osterwald, der den Kriminaltango in der Kaverne besingt und zwei Manhattan bestellt. Frau Müller kennt auch diesen Text und den Namen des Interpreten. Die persönliche Musikliste der kognitiv beeinträchtigten Bewohnerin umfasst momentan rund 50 Lieder. Vor allem volkstümliche Musik und Schlager ertönen während der rund 20-minütigen Musikaktivierung aus den Kopfhörern. "Es ist nicht dasselbe, wie Musik am Radio zu hören", sagt Monika Jordi. Die Bewohner würden die Musik durch die Kopfhörer intensiver und besser wahrnehmen, lauschten konzentrierter. Frau Jordi geht es vor allem darum, den Menschen in der Villa Sutter eine Freude zu machen, ihre Lebensqualität zu steigern und mit ihnen über die Erinnerungen zu sprechen, die durch die Musikstücke geweckt werden können.



Frau Müller erinnert sich beim Musik hören an vergangene Zeiten. Sie sei oft in Tanzsälen anzutreffen gewesen, sagt sie.

Gigi vo Arosa von Ines Torelli (Text: Hans Gmür)

Wenn Sie fröged wieso
Ich sit siebe Jahr scho
Nun au dä Plausch a Winterferie ha
Ja dänn säg ich 'ne glii
Ich fahr schaurig gärn Ski
Obwohl ich's ehrlich gseit ja gar nöd cha

Wenn ich stämma am Hang
Ja dänn gaht's gar niä lang
Bis ich dr Schnee dänn mit mim Fudali wärm
Aber das isch mir schnurz
Dänn scho churz noch am Sturz
Griift mir min Ski-Schuel-Lehrer unter d'Ärm
Und chumm berüert er mich
Scho juchz ich innerlich:

Das isch dä Gigi vo Arosa
Kei Frau im Ort wo ehewort nöd uf ihn stah tät
Gigi vo Arosa
Gfällt jedre Frau und isch si no so lang verhüatät
Zeigt är am Hang eus lässig wiä ma stämmt
So isch ei jedi glii total enthämmt

Jedi säg ich ihnä, jedi wetts ...



Während der momentan laufenden Einführungsphase von Music & Memory gibt es in der Villa Sutter für sechs Bewohner eine hübsche, mit ihrem Namen angeschriebene Kiste mit einem MP3-Player, einem Kopfhörer und einer eigenen Wiedergabeliste. So unterschiedlich die Bewohner sind, so verschieden sind auch die musikalischen Vorlieben. Eine Dame erinnert sich dank Music & Memory jeweils an die Zeit, als sie eine Jahreskarte für klassische Konzerte besass und erwähnt die schönen Kleider, die sie an den Anlässen trug.

Bei Music & Memory geht es vorwiegend darum, Musik aus den Jugendjahren der Bewohnerinnen und Bewohner zu finden. Natürlich können auch andere Lieder verwendet werden, die zu einem späteren Zeitpunkt im Leben wichtig für die Bewohner waren, wie zum Beispiel ein Hochzeitslied. Beim Erstellen der Musikbiografie ist für die Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung auch die Zusammenarbeit mit den Familienangehörigen wichtig. Dabei kommt es aber auch zu Überraschungen. Der Geschmack kann sich mit zunehmendem Alter wandeln und es kommt vor, dass ein Mann, der früher nichts mit Blasmusik anfangen konnte, im hohen Alter Gefallen daran findet.

Zum ersten Mal von Music & Memory hat Monika Jordi in der LeA-Schule gehört. Im Unterricht wurde ein Ausschnitt aus dem Film "Alive Inside" gezeigt (siehe Kas-

recher nach Nidau Bericht von Ursula Roth Ryf

ten). Das Interesse von Frau Jordi war geweckt und sie nahm 2018 an der Fachtagung Demenz – organisiert durch die Domicil Bern AG – teil, in welcher Nico Meier über das Projekt Music & Memory informierte. Domicil Bethlehemacker liess sich als erste Institution in der Schweiz durch Music & Memory Europa zertifizieren. Dank der Initiative von Frau Jordi ist die Villa Sutter in Nidau nun die zweite Institution in der Schweiz mit einem Zertifikat. "Eine Zertifizierung unterstützt das Projekt Music & Memory optimal", erklärt Heinz Müller, Geschäftsführer der Villa Sutter. Die vertiefte Auseinandersetzung mit der Thematik von Music & Memory habe im gesamten Team zu einer veränderten Wahrnehmung geführt. "Für die Umsetzung ist es zentral, dass die Leitung sich zu Music & Memory bekennt", sagt Müller. Ebenso benötige es Menschen wie Monika



Ein MP3-Player, ein Kopfhörer für den Bewohner, ein Verbindungsstück für einen zweiten Kopfhörer und eine persönliche Musikliste gehören zur Ausstattung für eine Musikaktivierung nach Art von Music & Memory.

Music & Memory

Music & Memory ist eine gemeinnützige Organisation, die personalisierte Musik durch digitale Musiktechnologie in das Leben älterer oder gebrechlicher Menschen bringt und die Lebensqualität so verbessern will. Pflegekräfte und andere Seniorenbetreuer werden geschult, wie sie Wiedergabelisten mit Lieblingsmusik oder individuell bedeutsamen Liedern der Bewohner auf iPods oder anderen digitalen Geräten erstellen können. So sollen Menschen mit Alzheimer, Demenz oder anderen kognitiven und körperlichen Einschränkungen sich durch musikgesteuerte Erinnerungen wieder mit der Welt verbinden und Sinn und Halt in ihrem Leben finden. Music & Memory wurde 2010 in den USA gegründet. Die Organisation bietet Zertifizierungen an. Die Kosten sind von der Grösse der Institution abhängig. Sobald die Schulungskosten bezahlt sind, sind die Interessierten verpflichtet, am Webinar teilzunehmen. Ein Webinar in seiner ursprünglichen Form ist ein Seminar, das über das World Wide Web gehalten wird, die Schulung erfolgt also per E-Learning.

Quelle: de.musicandmemory.org

Jordi, damit die Realisierung überhaupt möglich sei. "In Amerika wird Music & Memory vor allem in der Pflege angewendet. Abläufe können mit Musik erleichtert und Patienten beruhigt werden", erklärt Monika Jordi. Es könne sogar dazu führen, dass weniger Medikamente verabreicht werden müssten. In der Villa Sutter wird Music & Memory zurzeit hauptsächlich in der Aktivierung eingesetzt. "Die Implementierung in der Pflege ist für die Leitung Pflege, Luljeta Thaçi, der nächste Schritt", sagt Geschäftsführer Müller.

Kurz vor dem Mittagessen summt Frau Müller, die früher gerne Tanzen ging, die Titelmelodie des Heidi-Films. Grüne Wiesen im Sonnenschein kommen im Text vor. Und gejedelt wird auch. "Wissen Sie, mit Musik geht es 'ringer' – und ohne Musik geht nichts", schmunzelt die Bewohnerin, bevor die Kopfhörer wieder sorgfältig in der hübschen "Güetzibüchse" verstaut werden.

Alive Inside

Auf beeindruckende Art und Weise zeigt der Film, wie gross die Macht der Musik ist. Alle Senioren, die in dem Film auftauchen, leiden unter Gedächtnisschwund. Mal mehr, mal weniger. Bei allen scheint das Lebenslicht langsam zu erlöschen. Doch sobald sie Musik hören, passiert etwas Magisches. Der Film "Alive Inside" ist eine Dokumentation der Arbeit von Music & Memory. 2014 gewann der Film am Sundance Film Festival den Publikumspreis für US-Dokumentationen. Weitere Auszeichnungen folgten.

Quelle: Orell Füssli



Szene aus dem Film Alive Inside



In eigener Sache

Austritt Thomas Josi

Unser Ausbildungsverantwortlicher und stellvertretender Schulleiter, Thomas Josi, welcher im Frühjahr 2018 bei uns eingestiegen ist, hat im Januar seine Anstellung gekündigt und das Arbeitsverhältnis per Ende April beendet. Wir bedauern diesen Entscheid und danken Thomas für sein Engagement während einem Jahr an unserer Schule.

Als Schulleiter habe ich die Ausbildungsverantwortung wieder übernommen. Ich werde diese Funktion bis auf weiteres selber besetzen - mit Unterstützung von Kathrin Kaiser, unserer langjährigen, erfahrenen Mitarbeiterin im Sekretariat. Sie wird mir tatkräftig in der neuen Funktion als Assistentin zur Seite stehen. Die Arbeit an meiner/unserer Schule macht mir immer noch viel Freude und ich spüre das nötige LeA-Feuer. Gerne mache ich deshalb weiter, wenn auch mit einem reduzierten Arbeitspensum - und mit einem tollen Team im Rücken.

Hans Jakob Müller, Schulleiter

Start an unserer Schule

Die Klasse 1/57 hat im Februar 2019 in Thun gestartet



Esther Bächtold, Altersheim Sonnhalde, Burgdorf
Marianne Bähler, Alters- und Pflegeheim Rägeboge, Sigriswil
Eva Blatter, Stiftung Alpbach, Meiringen
Anne-Katrin Clausen, Englischgruss - Leben im Alter, Brig-Glis
Cornelia Fäh, Alters- und Pflegeheim Biberzelten, Lachen
Claudia Felder, Sunneziel, Meggen
Irina Häner, Zentrum Passwang, Breitenbach
Selina Lorusso, Alterszentrum „Im Brüel“, Aesch
Miriam Risikova, Margoa Alters- und Pflegeheim, Lengnau AG
Margrith Rolli, Seniorenhuus Maiegrünen, Häggingen
Rebecca Schwab-Brandenberg, Spitex Seeland AG, Aarberg
Karin Spring, Wohnguet - Leben im Alter, Täuffelen
Andrea Stalder, Alterszentrum Haslibrunnen, Langenthal
Sarah Tidmarsh, Alters- und Pflegeheim Stäglen, Nunningen
Géraldine Vaucher, Burgergut Thun, Steffisburg
Caterina Vekic, Seniorenzentrum Untergäu, Hägendorf
Andrea Walser-Schlegel, APH Haus am Bach, Wangs

Die Klasse 1/58 hat im April 2019 in St. Gallen gestartet



Sonja Attinger, Alters- und Pflegeheim Grüneck, Ottikon
Chiara Coronel, Alters- und Pflegeheim Trüeterhof, Thal
Brigitte Gantenbein, Stiftung Vivala, Weinfelden
Josephine Kurle, Genossenschaft Alterszentrum, Kreuzlingen
Manda Liechti, Casa Solaris, Alters- + Pflegeheim Büel, Stein
Rosita Lingenhag, Flury-Stiftung, Schiers
Monique Maier-Jung, Alters- + Pflegeheim Biberzelten, Lachen
Sylvia Manser, Alters- und Pflegeheim Haus unteres Gremm, Teufen
Emrije Mehmeti, Wohn- und Pflegeheim, Eschlikon
Andrea Müller, Kursana, St. Gallen
Sandra Nell, Alterszentrum Emmaus, Männedorf
Andrea Oswald, Alterszentrum Emmaus, Männedorf
Gabriela Rutz, Reg. Alterszentrum Tannzapfenland, Münchwilen
Andrea Spring, Pflegezentrum Neugut, Landquart
Monika Stüssi, Alters- und Pflegeheim Glarus Nord, Näfels
Chiara Weber, Alterswohnheim Möösli, Gams
Rita Wurzer, Hof Speicher, Speicher

Wir gratulieren!

Die nachfolgenden Lernenden erreichten ihr Ziel und erhielten das Diplom zur/zum Fachfrau/Fachmann Alltagsgestaltung und Aktivierung

Diplomklasse 3/46 (November 2018) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Kaninchen im Heim, Schnucki, Lumpi und Schneeflöckchen“
Gabriele Buczek, Stiftung Amalie Widmer, Horgen

„Film- und Debattier-Club“
Stéphanie Camporesi, Alterszentrum Platten, Meilen

„Heimkino-Nachmittag“

Dominic Heim, Stiftung Vivendra, Dielsdorf

„Geschichten aus aller Welt“

Angelina Hugentobler, CADONAU das Seniorenzentrum, Chur

„zäme under eim Dach“

Brigitte Lehmann-Heeb, Seniorenzentrum Weitenau, Schönenberg

„Glückswächter“

Susanne Moser, Wohnheim Buecherwäldli, Uzwil

„Begegnungen“

Ursula-Simona Ochsenbein, VitaTertia, Gossau

„Die Kochgruppe vom Wohnheim Plaids“

Brigitte Panier, Wohn- und Pflegeheim Plaids, Flims

„Adventsfenster im Johanneum 2017“

Heidi Tischhauser, Johanneum, Neu St. Johann

„Kino mit Moni - das etwas andere Kino“

Monika Vuilleumier, Alterszentrum Weierbach, Eglisau

Diplomklasse 3/47 (Januar 2019) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Musik - der Schlüssel zur Seele!“
Franziska Augstburger, Pension Adelmatt, Aeschi

„Generationentreffen“
Claudia Conrad, Pflegezentrum Glienda, Andeer

„Kurzaktivierung“

Marlis Dober, Sunnehof, das Zuhause im Alter, Immensee

„Generationen- und Kultur-Austauschprojekt in Wertschätzung und Achtung“

Lea Hadorn, Viva Luzern AG, Luzern

„Zeit schenken für ein Andenken“

Silvia Mägert, Senioren-WG Jungfraublick GmbH, Wilderswil

„Die Gäste im Leben zu halten, statt nur am Leben“

Barbara Reinhard, Tertianum AG, Thun

„Generationen treffen sich - ein Stück Glück: Kindergartenkinder kommen auf Besuch“

Vreni Rickenbacher, Lindenfeld, Suhr

„Gruppe Risiko“

Christine Ryter, Alters- und Pflegeheim Rägeboge, Sigriswil

„Gestaltung einer Fühl- und Erlebniswand“

Corinne Scheidegger, Altersheim Lyss-Busswil, Lyss

Diplomklasse 3/48 (April 2019) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Erzähl-Café“

Muriel Bieri, APH Weyergut, Grosshöchstetten

„Fasnachtsball“

Sandra Bucher, Tertianum AG, Glattbrugg

„Mit Sunnebluemä Sinnesfreudä erlebä rund ums Johr“

Vreny Kündig-Manser, Alterszentrum Acherhof, Schwyz

„Wir ziehen ein neues Segel auf“

Doris Lamparter, Wohnheim Kontiki, Subingen

„Spielwagenprojekt“

Monika Lanzo, Tertianum AG, Bern

„Snoezelen - Multisensorische Stimulation“

Christina Malonga, Stiftung Horizonte, Sutz

„Blüemele“

Martha Marro, Pflegeheim Bachmatte, Oberschrot

„Herstellung, Anwendung und Verschenken von Naturprodukten“

Bernadette Oberholzer, Pflege im Zentrum - Prix Santé, Uster

„Spiele mit Strandgut und Recyclingmaterialien nach Montessori“

Christina Plattner, Oase Service AG, Oetwil am See

„Music & Memory“

Christa Schmidt, Nägelin-Stiftung, Pratteln

„Rund ums Essen - eine Reise der Sinne“

Silvia Senn, Stiftung Maihof, Unterägeri

„Gwunder-Chischtä“

Rita Strub, Betagtsiedlung „D'r Heimä“, Giswil

„Alltagsgestaltung mit dem Aktivierungswagen“

Désirée Zingg, tilia, Ostermundigen

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

Info-Veranstaltungen

Bern	Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41 Montag, 17.06.2019, 19.00 Uhr
Zürich	Hotel Walhalla, Limmatstrasse 5 Dienstag, 18.06.2019, 19.00 Uhr
St. Gallen	Seminar St. Georgen, St. Georgen-Strasse 91a Mittwoch, 16.10.2019, 19.00 Uhr

Anmeldung erwünscht an untenstehende Telefonnummer

Nächste Ausbildungsstarts

Stufe 1	Klasse 60	05. / 06.11.2019	in Thun
	Klasse 61	20. / 21.02.2020	in St. Gallen
	Klasse 62	14. / 15.04.2020	in Thun
	Klasse 63	06. / 07.08.2020	in Thun
	Klasse 64	13. / 14.10.2020	in Thun

Freie Plätze (nur für AbsolventInnen der Stufe 1)

Stufe 2	Klasse 56	08. / 09.10.2019	in Thun
	Klasse 57	19. / 20.03.2020	in Thun

Nächster Start zur/zum BereichsleiterIn:

Stufe 4	Klasse 11	05. / 06.09.2019	in Thun
---------	-----------	------------------	---------

Redaktion und Gestaltung:

Hans Jakob Müller, Ursula Roth Ryf, Rita Dilitz, Margrit Trachsel, Kathrin Kaiser-Moor, „Fehlerhexe“

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