

Hä Hometräger

AUSGABE FRÜHLING / SOMMER 2021

SPANNEND TRAGEND FLEXIBEL

Ermutigendes

Liebe Leserin, lieber Leser,

Was für ein Baum! Kräftig, strahlend, standhaft, verwurzelt, im Saft. Das sind meine ersten Eindrücke bei seiner Betrachtung. Welche spontanen Impulse fallen Ihnen ein? - Welche symbolische Bedeutung könnte ein solcher Baum gerade in dieser Pandemie zum Ausdruck bringen? Vielleicht strahlt er Ermutigendes, Beständiges und Sicherheit-Bietendes aus. Vielleicht auch Werden-des, Wachsendes, Blühendes. Für mich ist es einfach ein sehr schöner Baum! Seine Strahlkraft hat mich dazu inspiriert, ihn in dieser Frühlingsausgabe als Vor- und Leitbild für die Inhalte zu nehmen. Gerade jetzt scheint es mir wichtig, mit einem solch kraftvollen Symbol aus der Natur, hoffnungsvoll und zuversichtlich in die nahe und weitere Zukunft zu schauen. Wir Menschen sind ja auch Natur, d.h. wir könnten von Bäumen Tipps für unseren Lebensalltag, unseren persönlichen Lebensbaum abschauen.

Bäume bieten Schatten, Schutz, Früchte, Sauerstoff zum Atmen, Holz zum Bauen und Feuern. Und Wir, Du und ich?

Der LeA-Baum und seine Früchte

Waren und sind die LeA-Baum-Früchte während dieser Pandemie für die alten Menschen in den Heimen nicht etwas vom Wertvollsten, Nährendsten und Überlebenswichtigsten? Der Sauerstoff zum Atmen? Mit den LeA-Früchten sind alle Frauen und Männer gemeint, die mit grossem Einsatz, unter schwierigen Bedingungen, die eminent wichtige psychosoziale Arbeit geleistet haben. Die zwischenmenschlichen Kontakte zu den isolierten Menschen gepflegt und für Wärme gesorgt haben. Meiner Auffassung nach war und ist eure Arbeit noch nie so wichtig wie gerade in diesen Zeiten. Ich hoffe und würde mich darüber freuen, wenn inskünftig die Wichtigkeit und der Stellenwert der Alltagsgestaltung und Aktivierung, aufgrund der



aktuell gemachten Erfahrungen, an Bedeutung gewinnen und dann auch lohnmässig aufgewertet würde.

Der Baum im Jahreszyklus

Sicher haben Sie das Bild mit den vier Bäumen, jeweils in einer Phase der vier Jahreszeiten, auch schon gesehen - Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Dieses Bild zeigt den Zyklus von Werden und Vergehen.

Gerade erfreuen wir uns an der Phase des Frühlings. Es wird wärmer, wir können hinaus, es spriesst und blüht. Die Natur erwacht. Sie erwacht nach dem Winterschlaf, nachdem sie in der Ruhephase war und in dieser Zeit die Batterien neu aufgeladen hat. Die Bäume werden grün, bekommen Blätter, nachdem sie monatelang „gfulenzet“ haben.

Sandra Boner, die Wetter-Fee hat kürzlich im Meteo darauf hingewiesen, dass man bei Birken hören kann, wie das Wasser den Baumstamm hinauf fliesst. Man müsse nur das Ohr an den Stamm legen - erstaunlich! Und es geht gar nicht mehr solange bis die Bäume blühen und ihre Früchte wachsen. Was lehrt uns dieser Zyklus der Natur? Damit Bäume jedes Jahr neue

Früchte tragen, machen sie jährlich eine Auszeit - eine Zeit in der sie runter fahren und nichts tun. Das heisst doch, sie pflegen jährlich einen 3-4-monatigen Lock-down.

Und wir Menschen, leben wir auch nach diesem Rhythmus. Eher nicht, wie ich meine, und bei mir selber immer wieder feststelle. Gerade jetzt, wo wir gezwungenermassen einen Lockdown „aushalten“ und dabei immer unzufriedener werden - statt dankbar zu sein für das Geschenk des einmal „nicht Müssen müssen“!

Will ich, wollen wir nicht das ganze Jahr über Früchte tragen, was ja heisst: etwas leisten - pausenlos - ja, sogar in den Ferien müssen wir machen, damit wir im Rückblick sagen können: diesen Berg, jene Stadt, jene Sehenswürdigkeit, jene Fuss- oder Radstrecke haben wir „gemacht“. Wir sagen nicht genossen oder erlebt. Wir erfolgsverwöhnten, ehrgeizigen Schweizer wollen immer noch besser werden. Und das ist Stress pur. Wir können doch nicht ewig auf Rekordkurs leben.

Also was tun gegen diesen Optimierungszwang, der unsere Seele krank macht? Hinschauen und sich fragen: Was treibt mich an? Könnte es eventuell mein Ehrgeiz sein, der mich antreibt und dem ich kündigen müsste, nach dem Motto:

„Seelig sind die Ehrgeizlosen, denn sie dürfen sich in die Sonne setzen und den Tag geniessen!“

Diese Worte stammen vom Skitourenpionier Henry Hock. Er meinte „in den Bergen muss man nicht unbedingt Sport treiben. Gemütlich unter harzduftenden

Fichten und Tannen auf einem Bänkli zu faulenzten, wirke genauso effizient, um den Kopf zu lüften und den Körper zu entschleunigen.“

Ich wünsche mir und uns allen, dass wir, ja auch dank Corona-Einschränkungen, in diesem Jahr mehr und mehr zu Ehrgeizlosen werden. Wie würde sich Hans im Glück freuen!

Ich wünsche Ihnen immer wieder ein schattiges Plätzchen unter einem Baum.

Ihr Hans Jakob Müller

Der Schatten

Da war ein Mann, den der Anblick seines eigenen Schattens derart irritierte und dem seine eigene Fussspur ein solches Ärgernis war, dass er beschloss, sich beider zu entledigen.

Als Lösung fiel ihm ein, vor ihnen davon zulaufen. Also stand er auf und lief los. Aber jedes Mal, wenn er seinen Fuss aufsetzte, war da eine weitere Fussspur und sein Schatten hielt mühelos Schritt mit ihm. Er führte sein Versagen darauf zurück, dass er nicht schnell genug lief. Also lief er immer schneller, ohne anzuhalten, bis er schliesslich tot zu Boden sank.

Hätte er einfach nur ein schattiges Plätzchen aufgesucht, dann wäre sein Schatten verschwunden, und hätte er sich hingesetzt und reglos verweilt, dann hätte es keine Fussspur gegeben. Doch eben, dies fiel ihm nicht ein.

Zhuangzi

Tipp für die Alltagsgestaltung und Aktivierung

Ich schlage Ihnen vor: Machen Sie in ihrem Heim das Thema „**Bäume**“ einmal zum Jahresthema. Die Möglichkeiten, die das bieten würde, scheinen mir fast unerschöpflich.

Hier ein paar spontane Hinweise:

Baumarten, Jahreszeiten, Früchte und deren Verarbeitung, Holzverarbeitung, Kinder- und Jugenderlebnisse mit Bäumen, z. Bsp. Maikäfer schütteln, Klettern, dann Walderlebnisse, der Lieblingsbaum, viele Dekorationsmöglichkeiten, Ausflüge, Sprichworte („Einen alten Baum sollte ...“) Zitate, Musik, Lieder, Spiele etc.

Viel Freude und gutes Gelingen H.J. Müller



Wo Schatten ist, ist auch Licht ...

Wir haben bei verschiedenen Menschen nachgefragt, was sie während der Corona-Pandemie wieder schätzen gelernt haben. Die Interviews führte Margrit Trachsel.

Im Gespräch mit Ruth und Beat, die seit mehr als 20 Jahren ein Restaurant führen.

Schon im Frühjahr 2020 wurde ihr Geschäft dicht gemacht, da war der erste Lockdown. Seit dem 22. Dezember 2020 sind die Türen auf Grund der Pandemie nun zum zweiten Mal geschlossen. Damals gingen sie von einem Monat aus. Mittlerweile sind es schon drei Monate. Was kann das Wirte-Ehepaar dieser unsicheren und existenziell-bedrohlichen Situation noch Positives abgewinnen.

Ruth: „Wenn ich an den letzten Tag vor der Schliessung im Dezember denke, kommen die Emotionen wieder hoch. Unsere Gäste haben sich verabschiedet und bange gefragt; wann sehen wir uns wieder? Da war ich oft den Tränen nah.“

Beat: „Diese Unsicherheit, wann geht es wieder weiter, müssen wir unseren Angestellten kündigen oder reicht es in die Kurzarbeit zu gehen? Da war viel Verantwortung zu tragen und das in dieser unsicheren Zeit.“

Ruth: „Unsere Zukunft steht in den Sternen, das ist wirklich so.“

Beat: „Im Januar wurden wir beide positiv auf das Corona-Virus getestet. Wir waren dankbar, hatten wir nicht all zu starke Symptome. Nun waren wir auch noch in Isolation.“

Ruth: „Das haben wir aber gut durchgestanden. Unsere Familie und Freunde waren da und haben uns moralisch unterstützt. Unsere Kinder und Grosskinder geben uns so viel Kraft und Mut, diese Krise zu meistern. Es muss ja weiter gehen.“

Beat: „Wenn ich zurückschauen auf die Schweizergeschichte, wie die Menschen nach dem zweiten Weltkrieg, mit dem Wenigen, das sie damals hatten, weiter gemacht haben und die Hoffnung nicht aufgegeben haben. Wir wären heute nicht da, wo wir jetzt sind. Wenn ich in die Länder um uns schaue, müssen wir wohl noch zufrieden sein, wie es uns Schweizern geht.“

Ruth: „Genau, jammern bringt nichts, es ist wie es ist. Wir lenken uns ab, gehen raus, geniessen die Natur. Die neu gewonnene Zeit wollen wir auch sinnvoll nutzen. Seien wir ehrlich mit uns, die Arbeit, unser Betrieb stand sehr im Mittelpunkt, wir hatten wenig freie Zeit für uns als Paar.“

Beat: „Das stimmt, auch für die Kinder und Grosskinder hatten wir nicht die Zeit zur Verfügung, die wir manchmal gerne gehabt hätten. Das geniessen wir nun aber sehr.“

Ruth: „Schauen wir, was uns die Zukunft bringt. Hoffen wir auf Bestimmungen des BAG, die verbindlich sind, dass auch wir wieder für die Zukunft planen können.“

Beat: „Ja genau, das wäre schon eine Erleichterung. Jedoch muss ich auch sagen; ich möchte nicht Bundesrat sein und diese Entscheide treffen müssen, wann, wo und wie geöffnet werden soll.“

Im Gespräch mit Daniela und Rosmarie, zwei Frauen, die die Ausbildung zu LeA-Fachfrauen absolvieren.

Die Begleitung der Bewohner durch den Heimalltag hat sich durch die Corona-Pandemie drastisch verändert. War doch das Aktivierungs-Angebot oft so gestaltet, dass die Bewohnenden sich in der Gruppe trafen und die sozialen Kontakte gelebt werden konnten. Als die Einschränkungen in den Institutionen in Kraft gesetzt wurden, hatte das bei den alten Menschen grosse Angst und Unsicherheit hervorgerufen. Totaler Rückzug in die Zimmer, keine Besuche mehr von den Allerliebsten, Betreuende, die plötzlich mit Masken und Abstand pflegen und begleiten.

Daniela: „Diese unheimliche Ruhe im Haus, begann sich nach und nach zu einer neuen, angenehmen Ruhe auszubreiten. So hat es sich langsam zu etwas Behutsamen, Neuem entwickelt.“

Rosmarie: „Uns wurde bewusst, wie privilegiert wir sind, dürfen wir doch unsere Arbeit ausüben. Mehr denn je ist die Aktivierung und Alltagsgestaltung gefragt.“

Daniela: „Ja genau, Neues konnte, durfte entstehen. Keine Besuche mehr, keine Freiwilligen, die Gruppen mitbetreuten, alles viel weg. Wir mussten uns neu organisieren, das war eine Herausforderung - aber auch eine neue Chance.“

Rosmarie: „In meiner Institution haben wir das Werkatelier am Morgen geschlossen, Aktivierung auf den Abteilungen hat Priorität. Ich erreiche mehr Bewohner, dadurch dass ich präsent bin, ich mache meine Arbeit sichtbarer. Auch der Bezug zu den Pflegenden wird gestärkt. Dieses Mittragen und Begleiten auf den Abteilungen ist unmittelbarer, tiefer.“

Daniela: „Bei uns in der Institution kommt die Einzelaktivierung noch mehr zum Tragen. Oft besuchen wir die Bewohnenden im Zimmer. Dieses Vertrauen, das die alten Menschen mir entgegenbringen, bewegt mich. Sie öffnen mir nicht nur die Tür zu ihrem Zimmer, oft auch die Tür zu ihrem gelebten Leben. Die Gespräche sind intimer und persönlicher. Es ist nicht nur der Rückzug ins Zimmer, oft ist es auch ein sich besinnen auf das Innerste. Der Radius des Lebens wird immer kleiner, die Endlichkeit wird sichtbarer.“

Rosmarie: „Die neue Normalität haben die Bewohnenden gut angenommen. Natürlich möchten sie Ihre Liebsten ohne Distanz treffen können. Es zeigt mir aber auf, wie flexibel der Mensch auch im hohen Alter sein kann.“

Daniela: „Unsere Arbeit besteht darin, noch individueller und mit viel Gespür auf die Bedürfnisse der Bewohnenden einzugehen. In dieser neuen ‚künstlichen Ruhe‘ zu spüren, dass die Lebendigkeit in dieser Stille zu finden ist, berührt mich.“

Ein weiteres Gespräch finden Sie auf Seite 9.



Neuen Mut und Halt finden

Die Corona-Zeit zwingt uns im Pflege- und Aktivierungsalltag neue Wege zu gehen. Oft sind nur noch Kleingruppen auf den Abteilungen oder gar Einzelaktivierung beim Bewohnenden im Zimmer erlaubt. Das bringt viele Betreuende und Betreute an ihre Grenzen. Besuche sind nur unter erschwerten Bedingungen möglich. Die Maskenpflicht ist eine zusätzliche Barriere, um Nähe zu vermitteln. Viele Heimbewohner ziehen sich zurück und fühlen sich verlassen, sie sind haltlos.

Der Bedarf an spirituellem Halt ist in dieser Einsamkeit besonders gross, die Möglichkeit für Got-

tesdienste und Andachten jedoch stark eingeschränkt oder fällt ganz weg. In einer Zeit, die für hochbetagte Menschen belastend und beunruhigend ist, fehlt dadurch die emotionale Unterstützung. Viele vermissen die Ermutigung, die Kirchenlieder oder ein Gebet. Gespräche über Hoffnung, Durchhalten, Frieden fehlen im Alltag.

Seien wir mutig und gestalten wir ein Gefäss, um die spirituelle Leere zu füllen. Dazu nutzen wir bewusst die Symbolkraft der Musik, der Worte, des Bildes und der Farben.

Das Set von Hansueli Minder und Otto Spirig „Begleiten in Freud und Leid“ ist dafür in der Kurzandacht eine wichtige Stütze und mir ein Leitfaden. „Begleiten in Freud und Leid durch den Tag, die Woche, das Jahr“ beinhaltet Lieder, Texte und drei CD's mit Musik. Alles was im folgenden Text grün hervorgehoben ist, stammt aus diesem Set.

Aktion

Unser Medienset „Begleiten in Freud und Leid durch den Tag, die Woche, das Jahr“, Spiritualität im Alter, bieten wir Ihnen bis **30. September 2021** zum Sonderpreis an.

Fr. 50.-- (inkl. Porto)

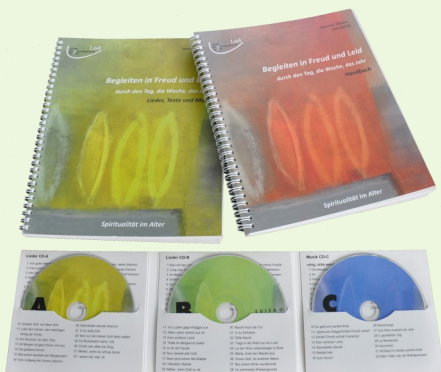
(Normaler Verkaufspreis: Fr. 125.--)

Diese Aktion soll ein praktischer Beitrag in dieser Krise sein.

Nutzen Sie diese Möglichkeit! Sie haben damit ein „Instrument“ mehr, um den Ihnen anvertrauten Menschen Freude oder Trost in den Alltag zu bringen.

Set bestehend aus:

- Handbuch
- Lieder- und Textheft
- 3 CD's



Bestellung unter:

http://www.leaschule.ch/Lea_Shop/Produkte/Bücher

Kurzandacht - Eine Idee

Das Motto: Neue Hoffnung finden

Einstieg

In einem ruhigen Raum sind Kerzen und pastellfarbene Tücher auf einem Tisch schön arrangiert. Es liegen auch schöne Karten und Buntstifte bereit.

Ich heisse die Teilnehmenden mit dem **Psalm 23** „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln ...“ willkommen. Nun folgt eine Melodie von der CD „Von guten Mächten wunderbar geborgen“. Wenn die Melodie ausgeklungen ist, lassen wir diese noch etwas in uns nachklingen.

Nun lade ich die Teilnehmenden ein über das Motto: **neue Hoffnung finden**, zu sprechen. Was ist uns eine Stütze im Alltag, was kann uns Hoffnung und Mut geben. Ein Gebet, die Natur, Bilder, ein Telefonat mit einem lieben Menschen? Gemeinsam sammeln wir so Hoffnung.

Im Anschluss darf jeder Teilnehmende eine Karte aussuchen und erläutern, warum er dieses Sujet gewählt hat.

von Margrit Trachsel

Vertiefung des Themas - Hauptteil

Drei Varianten, wie die Rückseite der Karte gestaltet werden kann.

1. Anregung:

Jeder Teilnehmende schreibt in seiner Lieblingsfarbe Wörter auf. Zum Beispiel, Hoffnung, Durchhalten, Glaube, liebe Menschen usw.

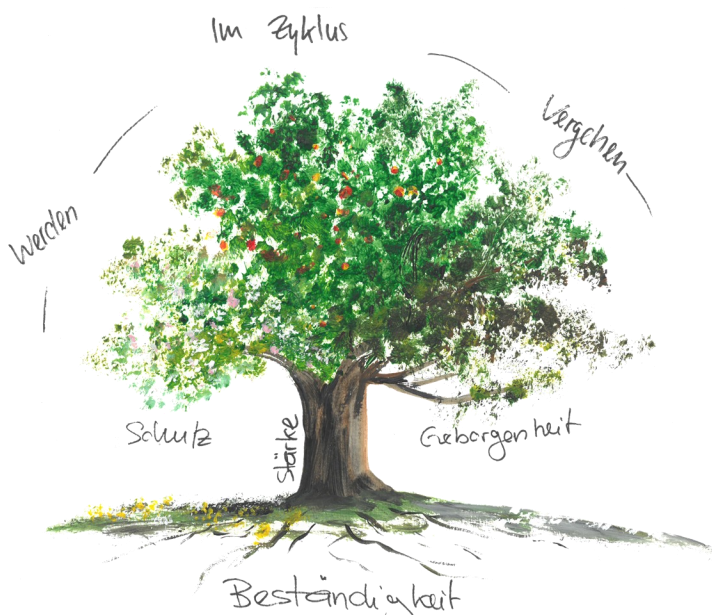
2. Anregung:

Es liegen kurze Sprüche mit Lebensweisheiten auf. Oder aus dem Set „**Möge der Glanz eines fröhlichen Herzens und alles Glück der Kleeblätter, das ganze Jahr über mit ihnen sein**“. Jeder Teilnehmende sucht sich seinen Spruch aus und schreibt diesen auf die Rückseite von seiner Karte.

3. Anregung:

Ein Symbol zeichnen das Kraft und Hoffnung vermittelt. Unterstützend erläutere ich, welche Symbolkraft zum Beispiel der Baum ausstrahlt. Kraft, Hoffnung, Beständigkeit und Geborgenheit. Nun darf jeder Teilnehmende für sich zum Beispiel einen Regenbogen, ein Baum, eine Blume, Wolken, ein Herz, eine Kerze im einfachen Bild darstellen.

Diese persönlich gestaltete Karte dürfen die Teilnehmenden als Symbolkraft mit in ihr Zimmer nehmen.



Abschluss

Zwei Varianten zum Abschluss der Kurzandacht

1. Anregung:

Wir singen (summen) ein bis drei Lieder mit den Texten vom Liederbuch und der Begleitmusik von der CD: „**Freut euch des Lebens**“, „**Kein schöner Land in dieser Zeit**“ oder „**Lobet und preiset ihr Völker den Herrn**“. Hier achte ich darauf, dass die Lieder, die zur Auswahl sind eine beschwingte, lebensbejahende Melodie aufweisen.

2. Anregung:

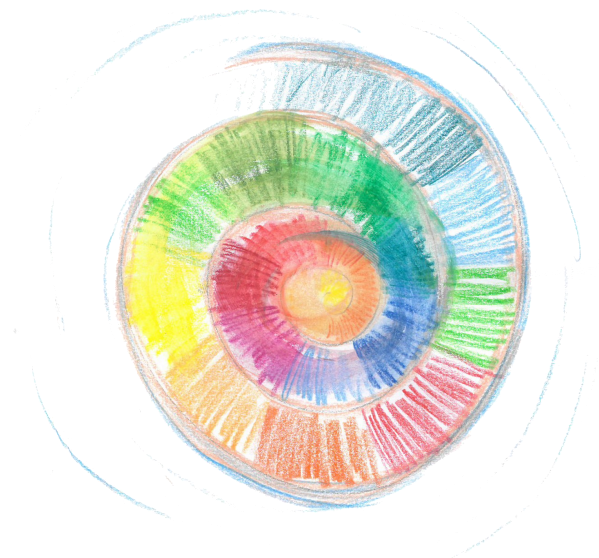
Ich spreche einen Segen „**Segen in Mundart**“. Danach folgt eine kurze Abschlussmelodie. Auch hier achte ich auf eine etwas beschwingtere Musik „**All Morgen ist ganz frisch und neu**“.

Segen in Mundart:

A dene Tage wo du neu Schritte wagisch
uf no usischerem Bode
a dene Tage mög d`Sunne für di schiene
u dr Mond mög dir e guldigi Spuur lege
uf em Wäg wo di as Ziel bringt.

Gott sägni di u behüeti di

AMEN



Die Bedeutung von Abschiedsfeiern

Abschied nehmen von einem Mitbewohner hat mit Würde zu tun. Wir würdigen das gelebte Leben, indem wir zusammenkommen, über den Verstorbenen sprechen, ihm gedenken. Dies wird unterstützt durch Rituale wie Psalmen, Gebete oder Kirchenlieder, die uns Sicherheit und Vertrauen schenken. So können wir gut getröstet in den Alltag zurückfinden.

Anregung für eine Abschiedsfeier

In einem ruhigen Raum, der für die Andacht eine halbe Stunde reserviert ist, sind Kerzen und pastellfarbene Tücher auf einem Tisch schön arrangiert. Ein Strauss weisser oder pastellfarbiger Rosen stehen bereit. Mit dabei sind: Wasser, Nastücher, Liederblätter, ein Foto, das Set „Freud und Leid“ mit einem CD-Player.



Ich heisse die Bewohnenden willkommen mit dem Spruch:

„Und meine Seele spannt weit ihre Flügel aus. Flog durch die stillen Lande, als flöge sie nach Haus.“

Nun informiere ich sie, warum wir uns hier zusammengefunden haben. Danach spiele ich von der CD die Melodie „Nehmt Abschied“ und reiche ein Bild vom Verstorbenen in die Runde. Wenn die Melodie verklungen und das Bild wieder bei mir ist, beginne ich mit dem Rückblick auf das gelebte Leben.

Dabei werden nur Eckdaten des Verstorbenen genannt, Geburtsdatum, wo evt. mit Geschwister aufgewachsen, Beruf, Zivilstand, Kinder, letzter Wohnort bevor der Eintritt ins Heim folgte.

Nun könnte etwas ausführlicher über den Verstorbenen informiert werden. Wo sein Lieblingsplatz im

Garten, im Aufenthaltsraum oder doch im Zimmer war. In welcher Aktivität der Verstorbene gerne mit dabei war. Aber auch die letzten Wochen/Tage, als es dem Verstorbenen nicht mehr so gut ging, sollen nun benannt werden. Besonders wie er die letzten Stunden gelebt hat. Durfte er im Beisein seiner Lieben gehen oder ist er nach einer unruhigen Nacht friedlich eingeschlafen?

(Bitte vorher abklären welche Informationen ich weitergeben darf - Schweigepflicht).

Es folgt eine Minute der Stille im Gedenken an den Verstorbenen.

Mit diesen Worten leite ich die offene Runde ein: „Sie hat unter uns gelebt, manchmal gelacht, manchmal geweint, Schönes und Schwieriges mit uns geteilt“.

Nun beginne ich zum Beispiel mit: „Ich werde den Schwatz mit Frau X auf der Gartenbank sehr vermissen. Sie hatte das Strickzeug immer mit dabei“.

So lade ich alle ein, ihr Empfinden, ihre Trauer zu benennen. Hier achte ich besonders darauf, dass nicht zu sehr gewertet oder gar getratscht wird. Ich bin die Wächterin der Verstorbenen.

Anschliessend kann ein Stück der Lieblingsmusik der Verstorbenen abgespielt werden.

Zum Ausklang singen (summen, während Corona) wir gemeinsam das Lied „Grosser Gott, wir loben dich“, mit der Begleitmusik der CD. So können wir uns gemeinsam stärken, denn in der Melodie und in den Worten liegt eine wohltuende, lebensbejahende Kraft.

Mit einer Rose als Andenken und Gedenken verabschiede ich die Teilnehmenden.

Dieser Ablauf kann nach eigenem Gutdünken abgeändert, verkürzt, erweitert etc. werden.

Margrit Trachsel



Kleine Freuden

Um die Bewohnenden in dieser herausfordernden Zeit zu belagern, können kleine „Präsentli“ oder farbige Gegenstände Freude bereiten und durch die Bewegung oder das Klingen etwas in Schwingung bringen.

Einige Vorschläge aus dem LeA-Shop (www.leaschule.ch - LeA Shop)

Diverse Kreisel



Kleingkeiten



Musik



Karten



Dekoration



Blechspielzeuge



Verschiedene Sprichwortboxen oder -karten (erhältlich bei Weltbild)



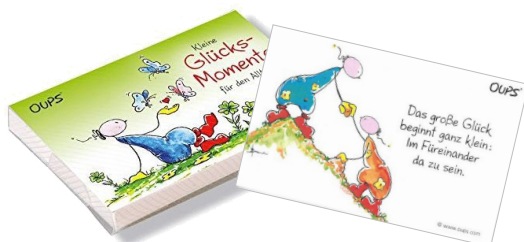
Nimm deine Träume ...
Fr. 18.95



Faith, Love, Hope
Fr. 11.95



Schöne Gedanken
Fr. 14.95



Oops Kärtchen (Glücksmomente)
Fr. 6.95



Eine Portion Glück
Fr. 11.90

Kreativ-musische Auszeit

Weitere Informationen finden Sie
in unserem Spezial-Flyer oder
auf unserer Webseite

26. - 30. September 2021 (Sonntag - Donnerstag) / Hotel Meielisalp

Ein ganzheitliches Angebot für Körper, Geist und Seele in einer naturnahen Oase mit Blick auf den Thunersee und die Berner Alpen

In diesen vier Weiterbildungstagen bieten wir Ihnen die Möglichkeit, verschiedene kreative Angebote zu nutzen. In der exklusiven kleinen Gruppe wird ausprobiert, entwickelt, vertieft und hergestellt. So erlangen Sie spielerisch und lustvoll Sicherheit und Professionalität.

Vorkenntnisse und Erfahrung mit den Angeboten sind nicht Bedingung. Die Offenheit und Bereitschaft sich einzulassen stehen für uns im Vordergrund.

Nachfolgend nähere Angaben zu den Angeboten:

Kreativ mit Farben und Formen



Wir werden eintauchen in die Farbenwelt und so die Hemmung überwinden und das Lustvolle entdecken. Mit Farben, Pinsel, Papier und anderen Materialien kreieren wir Bilder und stellen kleine Dekorationen her. Wir sammeln beim Waldspaziergang Materialien, die wir individuell in den malerischen Prozess einfließen lassen. Durch das Ausprobieren der verschiedenen Techniken gelingt Ihnen das Besondere. Mit Freude geht es heiter weiter.

Inhalte

- Einführen in die Farbenlehre
- Kennenlernen verschiedener Techniken und Materialien
- Gestaltungsmöglichkeiten einer Malsequenz

Leitung: **Margrit Trachsel**

Tanzen im Sitzen ist Balsam für die Seele und Mobilität für Körper und Geist



Tanzen bewegt, ist gesund und fördert soziale Kontakte. Dabei spielt die Musik eine zentrale Rolle. Passend gewählt besitzt die Musik einen starken Aufforderungscharakter sich zu bewegen, sie vermittelt Lebensfreude und

weckt Erinnerungen. Lassen sie sich überraschen!

Inhalte

- Sie setzen sich mit dem Thema Musikbiografie auseinander.
- Sie entwickeln in der Gruppe einen Sitztanz.
- Sie üben einen vorgegebenen Sitztanz ein.

Leitung: **Rita Dilitz**

Yogastunde „Schenke dir Aufmerksamkeit“



In dieser Yogastunde kümmern wir uns ganz liebevoll um uns selbst. Wir schenken unserem Körper volle Aufmerksamkeit und gelangen so ein Stück näher zu unserer Essenz.

Alle Körperübungen werden sanft aufgebaut und mit dem Atem verbunden. So kommst du in der Gegenwart an. Nur noch du bist wichtig und alles andere wird Nebensache.

Leitung: **Stephanie Schmutz**

Rituale sind wie Brücken von alten zu neuen Ufern



Bestimmte Ereignisse und Übergänge im Leben rufen nach bewusstem Erleben und nach Ritualen. Rituale geben Halt, stiften Identität, Vertrauen, Zugehörigkeit und Sicherheit. Rituale leben von sinnerfüllten, beseelten Handlungen. Die symbolhafte Bedeutung, die über das konkrete Handeln hinausgeht, ist ein wesentliches Merkmal jeden Rituals.

Inhalte

- Den letzten Abend in der Gruppe wollen wir durch ein gemeinsames Ritual feiern.

Leitung: **Rita Dilitz**

Sich mit Shiatsu entspannen und stärken



Shiatsu ist eine komplementärtherapeutische Behandlungsform, die auf Körper, Seele und Geist wirkt und die ganzheitliche Genesung des Menschen in den Mittelpunkt stellt. Der japanische Begriff Shiatsu heisst wörtlich übersetzt "Finger-Druck". Durch präzise Berührungen, Druck, Dehnungen und Rotationen erhalten Körper und Geist Impulse, die für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte benötigt werden.

Inhalte

- Kennenlernen einfacher Behandlungsabfolgen (Rückenbehandlung für Senioren, Selbstmassage)
- Vermitteln von theoretischen Kenntnissen und der Wirkung einiger Akupunkturpunkte.

Leitung: **Bettina Tschanz**

Wo Schatten ist, ist auch Licht ... (Fortsetzung)

Im Gespräch mit Yvonne, Pflegefachfrau HF

Yvonne lebt alleine und arbeitet in einem Spital auf der Notfallstation

Als diese ganze Corona Geschichte im Frühling 2020 ihren Anfang nahm, war ich sehr verunsichert. Was kommt da auf uns zu, wie muss ich mich und die Patienten schützen? Wie verhalte ich mich in meiner Freizeit mit meinen Freunden mit meiner Familie? Trage ich das Virus weiter, bin ich die, die Trägerin ist und es nicht weiss?

Ich suchte Antworten und fand keine verbindlichen. Das war schon eine schwierige Zeit. Ich begann mich zu distanzieren, wollte meine Liebsten schützen. Da war nur noch meine Arbeit und mein Zuhause.

Freunde haben in dieser Anfangszeit oft für mich gekocht, Brot oder Zopf gebacken und mit einer kleinen Nachricht im Briefkasten deponiert. Das hat so gut getan. Einmal hatte ich eine Tasche voll mit kleinen Überraschungen vor der Tür stehen. Zum Beispiel Schoggi mit dem Spruch ‚hüb düre‘ oder ein Einschlaftee und wenn das nichts nützte ein Bier dazu, Früchte für meine Energie usw. Meine einzigen sozialen Kontakte in dieser Anfangszeit waren das Team auf der Arbeit.

Mein Zuhause wurde meine Oase, das war der Ort, wo ich mich frei bewegen konnte. Ich musste nur auf mich Acht geben, konnte all die Schutzmassnahmen, all die Abläufe, auf mich anpassen und so meine Gedanken ordnen und neue Kraft finden.

Ich war natürlich via Medien immer in regem Austausch mit meinen Liebsten. Nach und nach habe ich mir kleine Freiheiten erschaffen und mich draussen mit Freunden getroffen, alles mit viel Vorsicht und Distanz. Das war schon komisch. Aber es hat mir auch aufgezeigt, wie achtsam auch mein Gegenüber mit mir in Kontakt war, wie liebevoll und auch mit welcher grosser Empathie.

Da ich in einem Spital arbeite, war ich ja die, welche mit Covid-Patienten in Berührung kam. Ich war eine Gefahr für meine Liebsten! Das muss man sich mal vorstellen! Aber wir haben gute Wege gefunden, wie wir miteinander umgehen. Mit meiner Familie war das schon schwieriger, diese Menschen, die mir so nah sind, nicht mehr sehen, nicht mehr in die Arme nehmen können, das war schon hart. Aber wir haben auch da mit der Zeit und den neuen Erkenntnissen einen guten Weg gefunden, um wieder zusammen sein zu können.

Heute ist eine neue Normalität eingeleitet. Ich geniesse die Ruhe in meiner Freizeit, ich habe mehr freie Zeit für mich. Ich werde nicht getrieben von Angeboten, die ich unbedingt nutzen möchte und die mir Spass machen könnten. Natürlich freue ich mich, wenn es wieder einmal ein Konzert draussen geben wird oder wir uns im Freundeskreis ungezwungen treffen können. *Meine Ich-Zeit wird auch in Zukunft einen wichtigen Platz in meinem Leben haben.* Ich bin so froh, fühlt es sich gut an, mit mir alleine zu sein

Verschiebung Fachtagung

Manchmal lässt das Glück auf sich warten!

Zufolge Corona haben wir die, auf den 7. Mai 2021 geplante Fachtagung über „Das Hans im Glück-Prinzip“, um ein Jahr verschoben.

Neuer Termin: 20. Mai 2022

Wir gehen hoffnungsvoll davon aus, dass wir dann, in einer gelockerten Atmosphäre, den interessanten Tag erleben können.

Anmeldungen nehmen wir gerne schon heute entgegen.

Vielen Dank für das Verständnis.

Anmeldung an
info@leaschule.ch



Weiterbildungsangebote 2021

Weitere Informationen finden sie auf unserer Webseite www.leaschule.ch - Weiterbildung

Yoga im Alter

Yoga im Alter ist ein Yoga der kleinen Schritte, aber diese kleinen Schritte sind gerade bei alten Menschen sehr wirkungsvoll. Angepasste Körperübungen im Sitzen und ab und zu im Stehen vertreiben die Steifheit im Körper und durch das gleichzeitige tiefe Atmen kann sich der Körper und der Geist entspannen. So kann neue Vitalität und Lebensfreude entstehen.

Inhalte

- Wirkung von Yoga auf den älteren Menschen
- Mobilisierung der Gelenke
- Die 5 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
- Atemübungen und deren Wirkungen
- Entspannungsreise auf dem Stuhl

Kursleitung: Stephanie Schmutz

Termine & Durchführungsorte:

31.05.2021 Thun
17.09.2021 Riehen

Tanzen im Sitzen

Tanzen macht Spass, ist gesund und fördert soziale Kontakte.

Passend gewählte Musik besitzt einen starken Aufforderungscharakter sich zu bewegen, sie vermittelt Lebensfreude und weckt Erinnerungen. Viele ältere Menschen haben früher gerne getanzt. Sitztänze, die aus bekannten Tanzformen abgeleitet sind, können das Tanzen wieder erfahrbar machen.

Inhalte

- Sie lernen verschiedene Bewegungsmuster kennen
- Sie setzen sich mit den verschiedenen Taktarten auseinander
- Sie setzen sich mit dem Thema Musikbiografie auseinander
- Sie erfahren, wie sie Tänze gemeinsam mit den Bewohnenden entwickeln können
- Sie üben einige Sitztänze selbst ein und gewinnen so an Sicherheit
- Sie setzen sich mit verschiedenen Materialien auseinander

Kursleitung: Rita Dilitz

Termine & Durchführungsorte:

17.08.2021 Zofingen
04.11.2021 Zofingen

Die aktive Tischrunde

Oft findet keine organisierte Aktivität statt, weil man so viel Vorbereitung benötigt, dass am Ende wieder die Zeit fehlt ... oder es gibt Leute, die am liebsten an „ihrem“ Tisch bleiben möchten. Zu einer Aktivität ausserhalb dieses Bereiches kann man sie nur schwerlich bewegen.

Dieser Kurs thematisiert, wie Sie schnell und unkompliziert eine aktive Tischrunde auf die Beine stellen. Wir fertigen ein spielerisches Hilfsmittel an, und Sie erhalten alle Zutaten, um eine vielfältige Aktivierungsbox herzustellen.

Inhalte

- Zeiträuber
- Unsere Rolle bei einer Tischrunde
- Welche äusseren Faktoren verunmöglichen eine Aktivität am Tisch?
- Was kann man am Tisch alles tun?
- Spielerisches Hilfsmittel erstellen

Kursleitung: Petra Hänggi

Termin & Durchführungsort

06.09.2021 Riehen

10-Minuten Aktivierung

Die Kurzaktivierung ist eine ganz besondere Möglichkeit und Chance, die Lebensqualität der dementen Menschen zu verbessern. Denn auch eine kurze Beschäftigung belebt den Alltag.

Altvertraute Gegenstände sind dabei ein „Schlüssel“ in die Vergangenheit; sie wecken Erinnerungen und ermöglichen eine kurze Reise zurück in die „aktive Zeit“. Auch mit kleinen Ritualen finden sich Menschen mit einer Demenz oft gut zurecht. Dem menschlichen Grundbedürfnis, sich mitzuteilen, kann so auch ohne viele Worte Rechnung getragen werden.

Inhalte

- Wie komme ich zu diesen „10 Minuten“?
- Aufbau einer Kurzaktivierung
- Viele ausprobierte und bewährte Ideen und Möglichkeiten
- Wie vertrete ich Kurzaktivierung bei meinen Vorgesetzten?

Kursleitung: Margrit Trachsel

Termin & Durchführungsort

22.09.2021 Zofingen

Mit Düften und Berührungen

Duftende Pflanzenessenzen in Form von reinen ätherischen Ölen, Pflegeölen und Pflanzenwasser haben eine wohltuende und ganzheitliche Wirkung und fördern in Kombination mit Berührung und Zuwendung das Wohlbefinden. Bewusst und gezielt eingesetzt, sind diese sanften basalen Sinnesanregungen eine grosse Unterstützung in der aktivierenden Arbeit und im Pflegealltag. Sie lernen einfaches Grundlagewissen zu den Pflanzenessenzen kennen, sowie sinnvolle Anwendungsmöglichkeiten an praktischen Beispielen, welche das Wohlbefinden aller Beteiligten fördert.

Inhalte

- Verschiedene Einreibungen anwenden
- Auflagen und Duftkompressen herstellen und einsetzen
- Wirkung der Raumbeduftung und ihre Einsatzmöglichkeiten
- Riechstift erstellen

Kursleitung: Claudia Brägger

Termin & Durchführungsort

28.09.2021 Thun

Neue Impulse für kreatives Handwerk

Spezifisch für Frauen:

Mit verschiedenem (Abfall-) Material und unterschiedlichen Techniken lernen Sie geeignete Arbeiten für das kreative und ressourcenorientierte Schaffen mit betagten/beeinträchtigten Frauen kennen. Sie stellen Gegenstände für die Aktivierung sowie zur Dekoration/zum Verkauf her und erhalten Ideen für Präsentationsmöglichkeiten.

Inhalte

- Anwenden verschiedener Techniken wie Filzen, Stricken, Nähen, Häkeln, Wickeln, Rollen, Kneten, Stanzen und Gestalten mit Farbe und Papier
- Ausprobieren verschiedener Materialien
- Herstellen kleiner Dekorationen und Verkaufsartikel sowie Gegenstände für die 10-Minuten-Aktivierung
- Verpackungs- und Präsentationsmöglichkeiten für den Verkauf

Kursleitung: Silvia Schenk

Termin & Durchführungsort

07.10.2021 Hasle b. Burgdorf

Shiatsu für alte Menschen

Das Shiatsu-Programm ist eine effektive Methode, um älteren Menschen spielerisch den Zugang zu ihrem Körper zu eröffnen. Es fördert die Beweglichkeit und Wahrnehmung und führt dadurch zu mehr Selbstständigkeit. Ob rüstige Senioren oder an Demenz leidende Bewohnende, ob in der Gruppe oder als Einzelbehandlung - die einfachen und wenig zeitintensiven Übungen können im Stehen, im Sitzen, im Rollstuhl und einige davon sogar im Liegen ausgeübt werden.

Inhalte

- Verschiedene Übungen kennen lernen
- Die Bedeutung und Wirkungen des Shiatsu-Programms
- Möglichkeiten der Anwendung des Shiatsu-Programms
- Erfahrungen über die erlebten Übungen austauschen

Kursleitung: Bettina Tszanz

Termine & Durchführungsorte:

07.10.2021 Thun
18.11.2021 Thun (Vertiefungskurs)

Bewegen ist Leben - Leben ist Bewegen

Selbstständigkeit, Unabhängigkeit, körperliches und psychisches Wohlbefinden sind auch davon abhängig, ob und wie man sich bewegen kann.

Inhalte

- Aufbau einer Bewegungseinheit
- Ideen und Anregungen für Bewegungsstunden
- Funktionelle Bewegung/Gymnastik erleben; wirkungsvolle Übungen erkennen und vertiefen
- Bewegen mit Handgeräten; auch unkonventionelle Gegenstände benutzen
- Üben und Erfahrungen sammeln

Kursleitung: Rita Beroggi

Termin & Durchführungsort

15.10.2021 Zofingen

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining hat in vielen Heimen einen wichtigen Stellenwert. Mit diesem „Aktivierungsmittel“ werden geistig-intellektuelle Ressourcen der betagten Menschen erhalten und gefördert, Wissen und Erinnerungen wach gerufen und das Miteinander in der Gruppe gefördert. In dieser Weiterbildung erhalten Sie nebst dem Grundlagewissen viele Ideen und Impulse für ein sinnvolles Gehirntraining.

Inhalte

- Voraussetzungen und Methoden für ein gezieltes Gedächtnistraining
- Hintergründe und Grundlagen des Gedächtnistrainings
- Viele praktische Ideen, Übungen, Spielmöglichkeiten fürs Gedächtnistraining

Kursleitung: Renate Lorch

Termin & Durchführungsort

18.10.2021 Thun

Wir gratulieren

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

Diplomklasse 3/55 (Dezember 2020) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Eine Karte sagt mehr als 1000 Worte - eine Kleingruppe entsteht“
Maya Mauerhofer, Senevita Bernerrose, Zollikofen

„Znachtgruppe“
Fabienne Maurer, Seniorenzentrum Schweizerhof, Kandersteg

„Kochbuch gestalten in der Altersbetreuung Worb“
Stefan Michel, Alters- und Pflegeheim Thüringenhaus, Solothurn

„Das gseht jetzt aber ganz anderscht us!!! Neuhausen am Rheinfall einst und heute“
Andrea Lilli Oehler, Alterszentrum, Neuhausen a. Rheinfall

„Essen, wie früher am Mittagstisch“
Cornelia Stauffer, Alters- und Pflegeheim, Kerzers

„Mini Schoggi Dini Schoggi“
Pascal Weber, Alterszentrum Moosmatt, Murgenthal

„Snoezelen von A-Z- EIN SNOEZELWAGEN ENTSTEHT“
Irma Bamert, Heim St. Antonius, Hurden

„Sommer-Projektwoche 2020“
Lotti Zürcher, Wohnhaus Belpberg, Münsingen

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

Info-Veranstaltungen

Bern Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41
Montag, 17.05.2021, 19.00 Uhr
Montag, 15.11.2021, 19.00 Uhr

Zürich Hotel Walhalla, Limmatstrasse 5
Dienstag, 18.05.2021, 19.00 Uhr
Dienstag, 16.11.2021, 19.00 Uhr

Anmeldung erwünscht an untenstehende Telefonnummer

Nächste Ausbildungsstarts

Stufe 1 Klasse 67 17. / 18.08.2021 in Thun
Klasse 68 14. / 15.10.2021 in Thun
Klasse 69 24. / 25.02.2022 in Winterthur

Freie Plätze (nur für AbsolventInnen der Stufe 1)

Stufe 2 Klasse 62 25. / 26.05.2021 in Thun
Klasse 63 19. / 20.08.2021 in Thun

Nächster Start zur/zum BereichsleiterIn:

Stufe 4 Klasse 12 10. / 11.06. 2021 in Thun

Redaktion und Gestaltung:

Hans Jakob Müller, 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