

Hä Hoseträger

AUSGABE HERBST / WINTER 2016–2017

SPANNEND TRAGEND FLEXIBEL



*Aufgepasst,
ich bring was mit ...*

Menschen Reich an Jahren versus Alte Menschen

Zwei Bezeichnungen, die auf den ersten Blick dasselbe meinen. Aber haben sie die gleiche Qualität?

Welche Impulse und Gedanken haben Sie, wenn Sie die beiden Benennungen laut aussprechen? Und, als Konsequenz dieses Hinhörens, wie würden Sie sich gegenüber den „an Jahren reichen Menschen“ und wie gegenüber „Alten Menschen“ verhalten? Bleibt Ihre innere Haltung, Ihr „Menschenbild“ dasselbe?

Alten, gebrechlichen Menschen gegenüber bemühen wir uns vor allem um Fürsorge. Wir sorgen uns um qualitativ gute Pflege, gutes Essen, Hygiene und Sauberkeit, qualitativ hochstehende medizinische Versorgung - mit dem Ziel, die Menschen lange AM LEBEN zu halten. Das „Versorgen“ ist dabei zentral.

Wer reich an Jahren ist, bringt ins Alters- und Pflegeheim volle Koffer mit. Darin sind Geschichten, Erfahrungen, Erlebnisse, Schönes und Schweres, Erfolgreiches und Niederlagen, erworbene Talente, ja, der Reichtum eines langen Lebens verpackt.

Und zu was inspirieren uns diese vollen Behältnisse? Wir werden aufgefordert - zum Beispiel in der Alltagsgestaltung und Aktivierung - die Erinnerungskoffer zu öffnen, den Inhalt wert zu schätzen, dadurch, dass die an Jahren reichen Menschen erzählen können, dass sie die Möglichkeit bekommen, Talente und Ressourcen zu erhalten oder wieder auszupacken. Um so, trotz mancher Einschränkung IM LEBEN zu bleiben; um das Gewohnte, die Dinge an die sich der Mensch Zeit seines Lebens gewöhnt hat und die demzufolge dem Menschen INNE WOHNEN, im Heimalltag weiter zu tun, Jede und Jeder auf seine Weise, bis ans Ende.

An unserer 4. Fachtagung zum Thema „Im Leben bleiben bis zuletzt“ werden sehr kompetente Fachleute aus unterschiedlichen Blickwinkeln referieren und der Frage nachgehen, was den Unterschied ausmacht zwischen „am Leben“ und „im Leben“ bleiben. Details zur Fachtagung finden Sie auf den folgenden Seiten.

Wir freuen uns, wenn wir Sie im Mai nächsten Jahres am Thunersee begrüßen dürfen.

H.J. Müller, Schulleiter und das ganze LeA-Team

Herzliche Einladung zur 4. Fachtagung

~~Im~~ Am Leben bleiben - bis zuletzt

Wie gestalten wir den Heimaltag, um die Menschen im Leben zu halten - statt nur am Leben?

Freitag, 5. Mai 2017

09.30 - 16.30 Uhr im Congress Hotel Seepark, Thun

Programm

ab 08.30 Uhr Türöffnung mit Begrüßungskaffee

09.30 Uhr Tagungseröffnung durch die Schulleitung

09.45 Uhr **Alter, Altersleitbilder, Betreuungskonzepte im Vergleich: 80er-Jahre - heute - in Zukunft**
Annemarie Gehring

10.55 Uhr **Was zählt, ist das gelebte Leben - die Kraft des Lebensrückblicks***
Ruth Egli

12.00 Uhr Mittagspause

13.30 Uhr **Überraschungsgast**

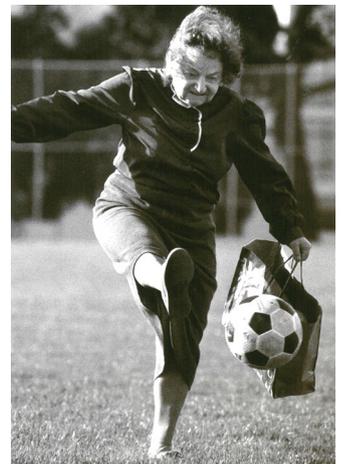
14.10 Uhr **Menschen mit Demenz liebe- und lustvoll begleiten**
Erich Schützendorf

15.00 Uhr Pause

15.30 Uhr **Überleben im Meer der Ver-rücktheit**
Erich Schützendorf

16.10 Uhr **Ein märchenhafter Spass**
„Der demente Wolf, der vergass, Rotkäppchen zu fressen“
Erich Schützendorf

16.20 Uhr Verabschiedung



Tagungskosten: Fr. 260.-- ab 5 Teilnehmenden pro Institution 10% Rabatt
Fr. 190.-- für LeA-Lernende (zum Zeitpunkt der Tagung)
Inbegriffen: Willkommenskaffee, Gipfeli, Pausen- und Mittagsverpflegung



Unser Tagungsort Congress Hotel Seepark



Direkt am Thunersee mit Blick auf Eiger, Mönch und Jungfrau liegt eine Oase der Ruhe für Geniesser, das 4-Sterne Congress Hotel Seepark mit Seminarräumen.

zu Fuss: Ab Bahnhof Thun dem Promenadenweg entlang, ca. 15 Min.

ÖV: Ab Bahnhof Thun mit dem öffentlichen Bus in 3 Min. erreichbar (Haltestelle Seepark)

Auto: Das Hotel Seepark Thun verfügt nur über eine beschränkte Anzahl Parkplätze. Wir bitten Sie, wenn möglich die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen.

vom 5. Mai 2017

1. Referat

Alter, Altersleitbilder, Betreuungskonzepte im Vergleich: 80er Jahre - heute - in Zukunft



Was heisst Alt-Sein 1980, 2017, in Zukunft?

- Lebenserwartung
- Soziale Situation, Bildung, Gesundheit
- Lebensformen

Wie werden alte Menschen betreut 1980, 2017, in Zukunft?

- Altersleitbilder
- Professionalisierung
- Finanzierung

Was wünschen Sie sich für Ihre Enkelkinder im Alter?

Annemarie Gehring, dipl.sc.nat., Bildungsfachfrau, langjährige Leiterin der Schule für Aktivierungstherapie, von agogis und von Projekten in der sozialen Berufsbildung



2. Referat

Was zählt, ist das gelebte Leben - die Kraft des Lebensrückblicks*

Im erinnern an *ge-lebte* Erfahrungen werden vorhandene Ressourcen belebt und Kraftquellen aufgezeigt. Die Wertschätzung der eigenen Lebensgeschichte kann helfen, den letzten Lebensabschnitt bis hin zum Verabschieden aus dem Hier und Jetzt geordnet und *be-lebend* zu erfahren und zu gestalten.

* in Anlehnung an das Buch von Verena Kast

Ruth Egli, dipl. Pflegefachfrau HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Coach und Organisationsberaterin bso, Klassenlehrerin an der LeA-Schule



3. und 4. Referat

Menschen mit Demenz liebe- und lustvoll begleiten

Menschen mit Demenz befinden sich auf einer Reise, die sie vom Verstande weg führt. Sie verlassen "Normalien" und begeben sich in das "Anderland". Bei dieser Reise sind sie auf behutsame Reisebegleiter angewiesen, damit sie sich geborgen und wohl fühlen.

Überleben im Meer der Ver-rücktheit

"Anderland" kann für Reisebegleiter, die eben auch Menschen sind, leicht zu einem Meer, einem ihnen fremden Element werden, in dem sie untergehen können. Dann sind sie auf Rettungsboote, Druckkammern und Inseln angewiesen. Wer diese Überlebenshilfen zu bedienen weiss, findet eine Balance um eintauchen, aber auch immer wieder auftauchen zu können.

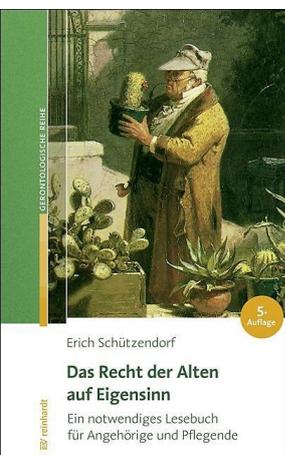
Erich Schützendorf, Diplom-Pädagoge, 40 Jahre Fachbereichsleiter für Fragen des Älterwerdens und zuletzt Direktor der Volkshochschule des Kreises Viersen, Lehrbeauftragter an der Hochschule Niederrhein für soziale Gerontologie, Mitglied der DGGG, beschäftigt sich mit dem (auch eigenen) Älterwerden, setzt sich für Menschen mit Demenz ein und interessiert sich für die nicht immer einfachen Beziehungen zu auf Hilfe angewiesenen alten Menschen. Autor verschiedener Fachbücher.



Literatur aus der Feder unseres Referenten

Das Recht der Alten auf Eigensinn

Ein notwendiges Lesebuch für Angehörige und Pflegende



Leseprobe:

Es gibt viele Normalitäten / Schleusen aus und in andere Welten

„Die Erwachsenen“, sagt meine Tochter, „wissen alles und sonst gar nichts.“ Ich füge hinzu: „Die Grossen Erwachsenen wollen auch nichts anderes wissen.“ Die Grossen Erwachsenen bleiben in ihrer Wirklichkeit, die sie als Normalität verstehen, verhaftet. Sie wissen, was richtig und falsch, gut und böse, nützlich und wertlos, erfolgreich und überflüssig ist; und sie können sich überhaupt nicht vorstellen, dass es neben ihrer Sichtweise von der Welt und den Dingen in der Welt noch viele andere Sichtweisen gibt, die genauso sinnvoll und wirklich sind, wie ihre eigene.

Eine gute Bekannte von mir ist zum Beispiel so eine Grosse Erwachsene. Neulich war sie bei uns, als Lukas, mein 5-jähriger Sohn, eine neue Jeansjacke bekommen hatte. Lukas war besonders stolz auf das Preisschild, das als brauner Karton an der Jacke befestigt war. Er wollte das Preisschild unbedingt an seiner Jacke behalten. Ich weiss nicht genau, welche Bedeutung Lukas dem Preisschild gab, aber ich durfte es auf keinen Fall abreißen. Vielleicht bedeutete ihm das Preisschild ein Polizeiaufkleber, was weiss ich?

Er präsentierte also meiner Bekannten seine Neuerwerbung und sah dabei mit besonderem Stolz auf das braune Etikett. „Hast du eine neue Jacke, Lukas?“ fragte die freundliche Bekannte. Lukas strahlte. „Die ist aber schön“, schmeichelte ihm die Bekannte. Und eh Lukas reagieren konnte, riss sie das überflüssige Preisschild ab. „So“, sagte sie, „jetzt siehst du doch wenigstens ordentlich aus.“

Lukas war den Tränen nahe. „Was hat er denn“, fragte mich die liebe Bekannte. Was hätte ich ihr sagen sollen? Grosse Erwachsene verstehen nie etwas von selbst; und wie soll man es ihnen erklären? „So sind die Kinder“, kommentierte die Bekannte das für sie rätselhafte Verhalten und begann mit mir über Wichtiges zu sprechen.

Antoine de Saint-Exupéry beschreibt in seiner Geschichte vom „Kleinen Prinzen“ die Grossen Erwachsenen als „grosse Leute“. Der Autor hatte ihnen als Kind eine Zeichnung von einer Riesenschlange gezeigt, die einen Elefanten verdaut. Die grossen Leute hatten nur einen Hut aus der Zeichnung erkannt. Daraufhin hatte er ein zweites Bild gemalt, das den Elefanten sichtbar machte. Von da an wusste Saint-Exupéry, dass die grossen Leute immer Erklärungen brauchen und dass sie nie etwas von alleine verstehen. Die Erklärungen mit der zweiten Zeichnung helfen den grossen Leuten aber nicht weiter. Sie bleiben bei

ihrer Sicht der Dinge und raten dem Autoren, das Malen von Riesenschlangen sein zu lassen und sich „mehr für Geografie, Geschichte, Rechnen und Grammatik zu interessieren“. Sie raten ihm also, sich nicht aus der Welt der Grossen Erwachsenen zu entfernen und stattdessen vernünftig zu bleiben.

So sind die Grossen Erwachsenen: Was sie nicht verstehen, ist unlogisch, unvernünftig und sinnlos. Sie verstehen nichts von dem Sinn, den Lukas einem Preisschild zumisst, und nichts von der Bedeutung und Notwendigkeit der Phantasie, weil sie sich nicht aus ihrer rationalen und rationellen Sichtweise, die auf Nützlichkeit und Verwertbarkeit ausgelegt ist, herausbegeben können.

Was macht es denn für einen Sinn, wenn ich eine Wand ohne Farbe anstreiche, fragt mich ein Altenpfleger und gibt sich damit als Grosser Erwachsener zu erkennen. Ihm verschliesst sich der Sinn für eine nutzlose, ineffektive und uneffiziente Tätigkeit. Deshalb versteht er auch nicht die alte Frau Hagel, die jeden Tag Schälchen mit Wasser auf den Fussboden ihres Zimmers stellt. Die alte Dame ist der Meinung, dass sie das Wasser für durstige Kaninchen bereitstellen muss. Für den Pfleger aber sind die Schälchen lästig und störend. Dauernd muss er aufpassen, dass er in keines hineintritt.

Frau Hagel, haben Sie schon wieder die Schälchen überall verteilt. Jetzt tun wir die mal weg,

belehrte er die alte Dame. Dann räumt er sich die Schälchen aus dem Weg. Frau Hagel hat es längst aufgegeben, dem Pfleger die Notwendigkeit der Wasserschälchen zu erklären. Sie stellt sie jedesmal wieder richtig, wenn der Pfleger aus dem Haus ist.

Eines Tages kommt eine Pflegerin als Vertretung ins Haus. Diese scheint Frau Hagel besser zu verstehen. Sie fragt nämlich:

Na Frau Hagel, haben die Kaninchen schon getrunken? Ja, antwortet Frau Hagel mit dem Blick eines Kindes, das sich verstanden fühlt.

Prima, sagt die Pflegerin, da können wir ja die Schälchen wegtun.

So sind die Grossen Erwachsenen. Was sie stört, ist sinnlos und muss weg. Den Grossen Erwachsenen bleibt die Sinnhaftigkeit der anderen Welten von Lukas, dem kleinen Prinzen und von Frau Hagel verschlossen. Pflegende, die sich nicht von den Sichtweisen der Grossen Erwachsenen distanzieren können und die anderen Welten, die ihnen in der Pflege begegnen, nicht als sinnvoll begreifen können, werden schnell an den alten Menschen verzweifeln und mit ihren guten Absichten die Alten (und sich) zugrunde richten. Wer pflegt, muss erkennen, dass die Art und Weise, wie er seine Welt, seine Wirklichkeit wahrnimmt, von seinem Vorverständnis und seinen Meinungen über die Wirklichkeit abhängt. Er muss wissen, dass es neben seiner Wirklichkeit, die er für die Norm hält, noch viele andere Normalitäten gibt. (Seite 133 ff)



Auswahl an weiteren Büchern von Erich Schützendorf:

- **In Ruhe verrückt werden dürfen**, Fischer, ISBN:978-3-596-10516-8
- **In Ruhe alt werden können?** Mabuse, ISBN: 978-3-938304-05-1
- **Vergesslich, störrisch, undankbar?** reinhardt, ISBN: 978-3-497-02030-0
- **Gärten für Menschen mit Demenz** Ulmer, ISBN: 978-3-8001-5848-5

Antworten Erich Schützendorf

Wer pflegt, muss sich pflegen

Belastungen in der Altenpflege meistern

Leseprobe:

Die Uhr bestimmt die Zeit

Auf dem Festland herrscht die Uhrzeit. Sie bestimmt den Tagesablauf, legt fest, wann was beginnt, wie lange etwas dauert. Die Uhrzeit macht das Handeln berechen-, plan- und vorhersehbar. Für alles gibt es feste Zeiten. Neue Festlandbewohner lernen schnell die Bedeutung der Uhrzeit. Wenn sie schmusen wollen, sagt die Mutter: *Warte, ich hab jetzt keine Zeit.*

Wenn die Kinder die Regeln der Zeit begriffen haben, werden sie in den Kreis der funktionierenden Erwachsenen aufgenommen. Dann können sie ihre elementarsten Bedürfnisse wie Hunger, Ausscheidungen, Angst, Trauer, Freude, Lust der Uhrzeit unterordnen. Man müsste mal zur Toilette, aber man wartet ab, bis die Besprechung vorbei ist. Man hat Hunger, kann aber warten, bis die Essenspause angesetzt ist. Man ist beunruhigt, lässt sich aber nichts anmerken, bis man einen Freund trifft.

Auf dem Festland wird erwartet, dass ein Erwachsener, der einmal funktioniert hat, diese Fähigkeit bis zum Tod beherrscht. Dem ist aber nicht so, wie man bei alten pflegebedürftigen Menschen sehen kann. Dennoch sollen sie sich nach den Zeitplänen richten.

Nein, Frau Schmitz, jetzt ist 12 Uhr und Zeit zum Essen. Zeit für Angst können Sie doch um 15:30 Uhr nehmen.

Oder: Können Sie Ihren Wunsch, nach Hause gebracht zu werden, nicht um eine Stunde verschieben. Zur Zeit passt es mir nicht.

Oder: Jetzt ist keine Zeit für Geborgenheit. Jetzt ist die Zeit der Übergabe.

Die Uhr, nicht die Natur, nicht der Mensch bestimmt die Zeit. So wird die Zeit von der konkreten Situation, dem jeweiligen Bedürfnis unabhängig gemacht.

Die Uhr ist überall präsent. Die meisten Festlandbewohner tragen eine Uhr, kämen aber auch ohne sie aus, weil es fast keinen Ort ohne Uhr gibt. Sie ist das Mass für Zeit. Sie bestimmt den Takt. An ihr orientieren wir uns, was die Stunde geschlagen hat, wozu gerade Zeit ist. Festlandbewohner halten es mit der Uhr wie Gulliver, der auf seinen Reisen auch eine Uhr trug. Als er in Liliput gefangen wird, glaubt der König von Liliput, dass das tickende Ding ein kleiner Gott sein müsse, denn Gulliver

unternimmt nichts, ohne dieses Ding um Rat zu fragen.

Auch MitarbeiterInnen in der Altenpflege schauen ständig auf die Uhr, um sie um Rat zu fragen. (Seite 67/68)

Festlandbewohner sind in der Regel Tick-Tack Menschen. Sie müssen voran machen und schon im Voraus wissen, was sie als nächstes tun werden. Meeresbewohner sind dagegen eher Ereigniszeit-Menschen. Für sie ist wichtig, was sich in der Zeit ereignet. Für Menschen mit Demenz bedeutet Zeit kein Kontinuum, sondern, das was im Augenblick geschieht. Viele von ihnen befinden sich in einem ewigen Augenblick, ohne Vergangenheit und ohne Zukunft. Deshalb ist es absolut überflüssig, sie mit der chronologischen Uhrzeit zu konfrontieren, sie zu fragen, was sie gemacht haben oder sie auf Zukünftiges hinzuweisen. Sie leben jetzt, in diesem Augenblick. Man kann sich also Zeit für sie nehmen und jetzt für sie da sein oder, wenn man es nicht schafft, auch nicht. Aber es ist unsinnig sie auf später zu vertrösten.

Menschen mit Demenz können essen, wann sie Hunger haben. Ihr Zeitplan könnte wie folgt aussehen:

8:00 Uhr eine Scheibe Brot

8:40 Uhr ein Stück Butter

8:50 Uhr eine Fingerspitze Marmelade

9:45 Uhr eine Scheibe Wurst, in der sie Zucker eingewickelt haben

10:30 Uhr zwei heiße Kartoffeln usw.

Es scheint mir unwahrscheinlich, dass Festlandbewohner sich auf derartige Zeiten umstellen können. Sie sollten es aber wenigstens schaffen, innezuhalten, einen geplanten Vorgang zu stoppen und sich auf den Augenblick zu konzentrieren, um zu erkennen, was ein Mensch mit Demenz gerade jetzt in diesem Augenblick benötigt. 10, 20 oder 30 Sekunden des ruhigen Verweilens bei einem alten Menschen ist wertvoller als 5 oder 10 Minuten an ihnen zu handeln.

Wie kann man den anderen Umgang mit der Zeit üben? (Seite 69/70)

Antworten dazu an unserer Tagung ...

ISBN 978-3-211-99654-6,
Verlag: SpringerWienNewYork

Erich Schützendorf

Wer pflegt, muss sich pflegen

Belastungen
in der Altenpflege meistern

2. Auflage



SpringerWienNewYork

VERENA KAST



ISBN 978-3-7831-3492-6
Verlag: Kreuz

Literatur zum Referat von Ruth Egli

Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben

Neue Lebenshorizonte entdecken

Zurückblicken und nach vorne schauen: Wir alle haben den Wunsch, unserem Leben Sinn und Bedeutung zu geben. Menschen, die sich auf einen Lebensrückblick einlassen, sind aufgeschlossener und dem Leben gegenüber positiver eingestellt. Verena Kast zeigt in zahlreichen Beispielen, dass wir davon profitieren, wenn es uns gelingt, das gelebte Leben als das wirklich eigene Leben anzunehmen.

„Es geht um das Erinnern, um Scheitern und Gelingen, um den ganzen Reichtum des Lebens.“

Ausschnitt aus dem Buch:

„Erzählen wir einander eine Geschichte aus unserm Leben, dann wird nicht nur die Vergangenheit lebendig, wir selber werden dabei lebendig. Einander Geschichten zu erzählen wirkt belebend.“

Starke Argumente

Datenerhebung der LeA-Schule

Im Frühsommer 2016 haben wir eine Auswertung der letzten vier Ausbildungsjahre (2012 bis Anfang 2016) vorgenommen. Wir wollten unter anderem detaillierter erfahren, wer zu uns in die Ausbildung kommt. Am meisten interessiert hat uns, wo unsere Lernenden beruflich bei Abschluss der Ausbildung stehen.

In die Auswertung miteinbezogen haben wir insgesamt 15 Klassen. Das heisst konkret:

- 1. Stufe: 15 Klassen (Klassen 31 – 45) -> = 245 Personen
- 2. - 3. Stufe: 12 Klassen (Klassen 31 – 42) -> = 131 Personen

Personen und Alter

Es sind vorwiegend Frauen, die unsere Ausbildung besuchen. Durchschnittlich nur gerade in jeder dritten Klasse hat es bei Ausbildungsbeginn jeweils einen Mann. Dies würde einer Quote von 2 % entsprechen.

Der Altersdurchschnitt unserer Lernenden liegt wohl höher als bei anderen Ausbildungen: Fast 60 % der Lernenden sind bei Ausbildungsbeginn zwischen 45 und 54 Jahren. Nur gerade 10% sind jünger als 30 Jahre und fast 10% sind zwischen 55 und 59 Jahren (siehe Abb. 1).

Die Aktivierung ist eindeutig ein Berufsfeld, in dem das fortgeschrittene Alter ein Vor- und nicht ein Nachteil ist.

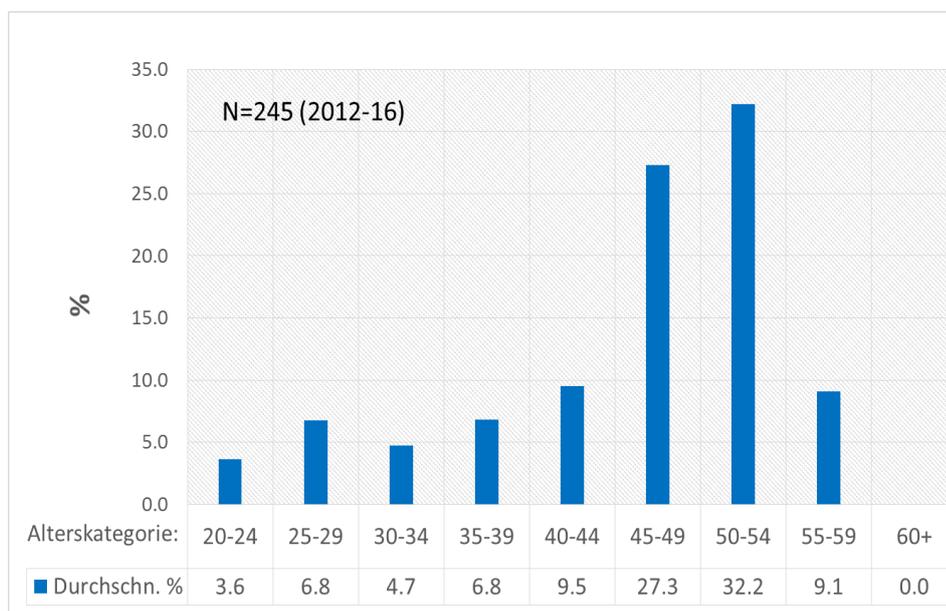


Abb. 1: Durchschnittsalter bei Ausbildungsbeginn Stufe 1

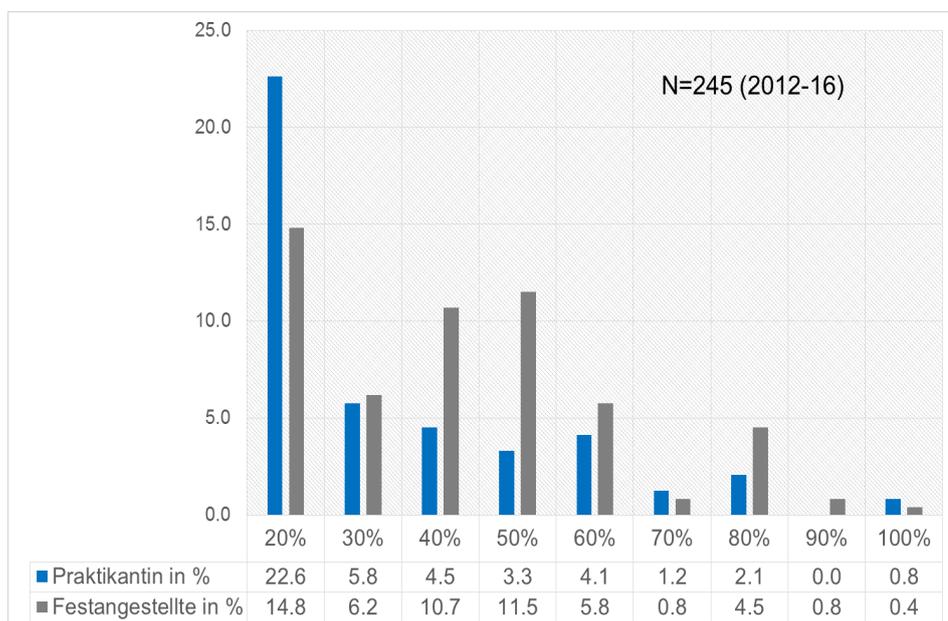


Abb. 2: Pensum in der Aktivierung bei Ausbildungsbeginn

Anstellung in der Aktivierung

Ebenfalls interessiert hat uns, wie die Arbeitssituation bei Ausbildungsbeginn aussieht und ob die Lernenden eher als Praktikantinnen oder fest angestellt sind. Vor allem beim minimalen Pensum von 20% sind die Lernenden vermehrt als Praktikantinnen angestellt (siehe Abb. 2).

Bei den höheren Anstellungspensen sind die Lernenden häufiger fest angestellt. Eine mögliche Erklärung könnte sein, dass es sich bei den Festanstellungen eher um Personen handelt, die Betriebs-Intern von der Pflege in die Aktivierung wechseln (und somit bereits eine Festanstellung haben) oder über entsprechende Berufserfahrungen verfügen, die sie gewinnbringend im Aktivierungsbereich einsetzen können und einen neuen Arbeitgeber davon überzeugen konnten, sie fest anzustellen.

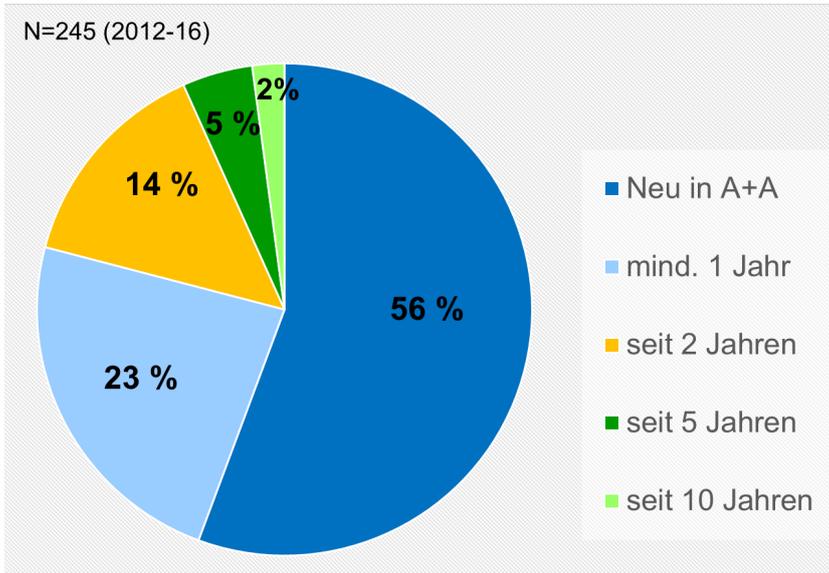


Abb. 3: Berufserfahrung in A+A

Berufserfahrung in der Aktivierung

Beruflich sind mehr als die Hälfte aller Lernenden neu im Aktivierungsbereich tätig, ein weiterer Viertel seit einem Jahr (vgl. Abb. 3).

Hier zeigt sich im Vergleich zu früheren Jahren eine deutliche Veränderung: Verfügten die Lernenden noch vor einigen Jahren über eine längere Berufserfahrung in der Aktivierung, sind es heute schwergewichtig „Neulinge“ in der Aktivierung, die ihren Traumberuf gefunden haben und sich das nötige Rüstzeug bereits zu Beginn ihrer Tätigkeit an der LeA-Schule aneignen wollen.

Beruflicher Hintergrund

Über die Hälfte aller Lernenden wechselt von der Pflege resp. einem medizinischen Beruf in die Aktivierung (siehe Abb. 4), also aus einem inhaltlich verwandten Bereich.

Interessant ist, dass 16% aller Lernenden weder aus einem sozialen noch medizinischen Beruf in die Aktivierung einsteigen, was beweist, dass ein solcher Quereinstieg in den Aktivierungsbereich sehr gut möglich ist.

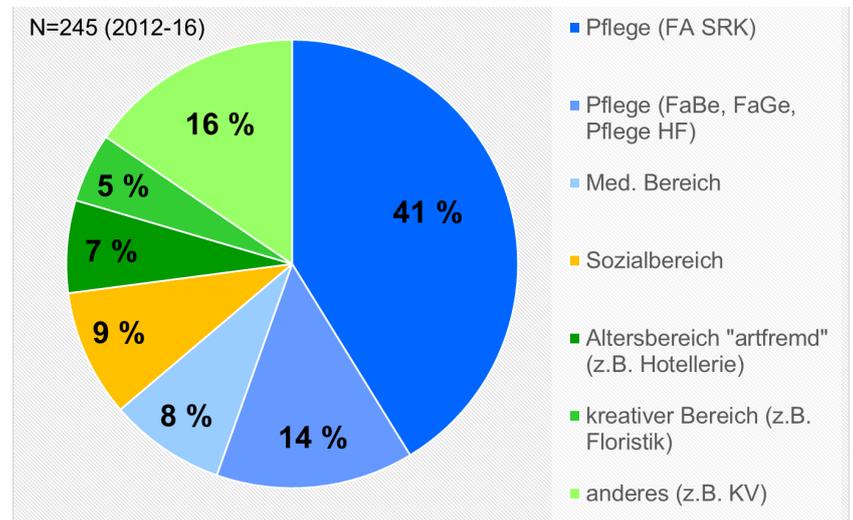


Abb. 4: Beruflicher Hintergrund der Lernenden

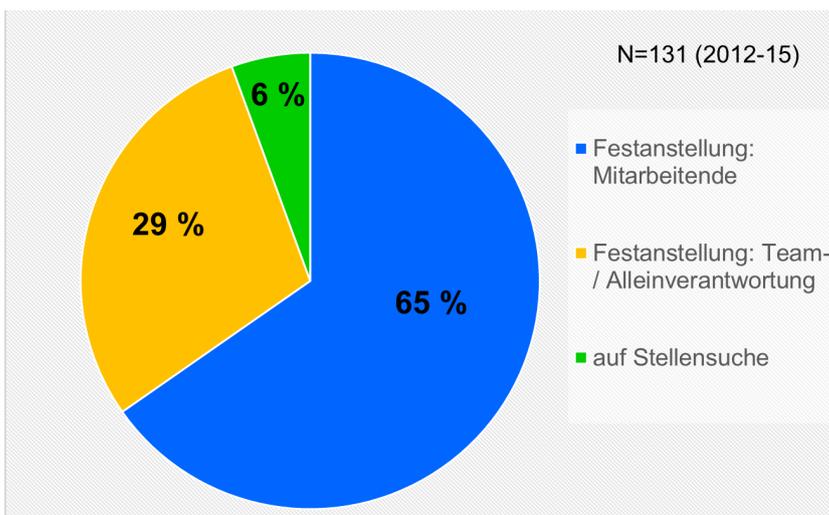


Abb 5: Anstellung bei Abschluss Stufe 3

Diplomausbildung: Anstellung bei Beginn 2. Stufe und bei Abschluss der 3. Stufe

Bei Abschluss der Ausbildung sind es 94 %, die eine Festanstellung im Aktivierungsbereich haben (siehe Abb. 5). Fast 30% sind dabei entweder alleine in einem Heim für die Aktivierung verantwortlich oder führen sogar ein Aktivierungsteam.

65% aller Lernenden entscheiden sich, die Diplomausbildung an der LeA-Schule zu absolvieren und damit die 2. und 3. Stufe zu absolvieren. Waren bei Ausbildungsbeginn in der 1. Stufe etwas mehr als die Hälfte fest angestellt (55% sind fest angestellt und 45 % als Praktikantin), sind bei Eintritt in die 2. Stufe über 90% aller Lernenden fest und unbefristet angestellt.

Fazit:

Unser praxisorientiertes Ausbildungskonzept bietet sowohl Lernenden wie Ausgebildeten hohe berufliche Sicherheit und den Arbeitgebern qualifizierte Fachkräfte!

Eine andere Weihnachtsgeschichte

Wir ändern

*Wir ändern morgen, ändern heut,
wir ändern wütend und erfreut.*

*Wir ändern ohne zu verzagen
An allen sieben Wochentagen.*

*Wir ändern teils aus purer Lust
Mit Vorsatz teils, teils unbewusst.*

*Wir ändern gut und auch bedingt,
weil ändern immer Arbeit bringt.*

*Wir ändern resigniert und still,
wie jeder es so haben will.*

*Die Alten ändern und die Jungen,
wir ändern selbst die Änderungen.*

*Wir ändern, was man ändern kann,
und stellen dabei unsern Mann.*

*Und ist der Plan auch gut gelungen,
bestimmt verträgt er Änderungen.*

*Wir ändern deshalb früh und spät,
alles, was zu ändern geht.*

*Wir ändern heut und jederzeit,
zu denken bleibt uns wenig Zeit.*

Verfasser unbekannt

Haben Sie sich auch schon gefragt,

weshalb in Ihrem Betrieb, an Ihrem Arbeitsplatz oder auf Ihrer Abteilung immer wieder etwas geändert oder optimiert werden muss, obwohl es prima läuft?

Führungskräfte, ja vielleicht auch Aktivierungsfachkräfte, haben das Prinzip „Change“ (Wandel) und „innovativ sein“ als Zauberworte auf ihre Fahne geschrieben. Handeln und optimieren ist Trumpf, nicht Abwarten oder beständiges Beim-Alten-Bleiben. Nicht nur im Arbeitsleben, auch im Privatleben. Die Freizeit dient nicht der Musse und dem Nichts-Tun, sondern den Freizeitaktivitäten, dem Joggen, Skaten, Fitnessstraining. Die Aktiven gelten als erfolgreich. Wer abwartet, gilt als mutloser, ängstlicher Zauderer. Dabei führt zu viel Aktivismus nicht nur oft zu Erschöpfung und Burn-out, sondern ist häufig unwirksam oder gar kontraproduktiv.

Jemand fragte einmal den Dalai Lama, was ihn in seinem Leben am meisten überrascht hat. Seine Antwort:

„Der Mensch, weil er seine Gesundheit opfert, um Geld zu verdienen. Dann opfert er Geld, um seine Gesundheit wieder zu erlangen. Und dann ist er besorgt über die Zukunft, dass er die Gegenwart nicht genießen kann. Das Ergebnis ist, dass er weder in der Gegenwart noch in der Zukunft lebt. Er lebt, als ob er nie sterben würde, und dann stirbt er und hat nie wirklich gelebt.“

Wir können von den Steinen lernen

Der deutsche Volkswirtschaftler Holm Friebe hat ein äusserst anregendes Buch geschrieben, genau über diese Kunst, nicht zu handeln. Er nennt sein Rezept „die Stein-Strategie“. Von den Steinen, so schreibt er, können wir eine Menge lernen. Steine neigen nicht zu blindem Aktionismus und überhasteten Entscheidungen. Sie erfinden sich nicht täglich neu als Blume, Fisch oder Schmetterling, sie bleiben sich treu. Steine setzen auf Kontinuität.



Buchtipp:

Holm Friebe: „Die Stein-Strategie
Von der Kunst nicht zu handeln“

ISBN 978-3-446-43677-0
Verlag Hanser

Besonders in schwierigen Situationen, wenn wir uns unsicher fühlen, wenn uns Konflikte belasten, haben wir die Tendenz, zu handeln statt abzuwarten. Dies ist aus psychologischer Sicht so zu erklären: Sobald wir etwas tun, ob es nun wirksam ist oder nicht, fühlen wir uns besser, weil dadurch das Gefühl der Hilflosigkeit übertönt werden kann. Gerade als Chefin oder als Pflegerin können wir es uns nicht leisten „unsicher und hilflos“ zu scheinen. Warum eigentlich nicht? Sicher kennen Sie den Satz: Schwäche zeigen ist Stärke. Wenn es uns gelingt, den Drang, sofort zu handeln, etwas zu bremsen, hat das mehrere Vorteile. Wir werden ruhiger. Abwarten schafft Distanz zum Geschehen. Die Distanz gibt uns die Möglichkeit zu überlegen, ob „Handeln oder nicht Handeln“ sinnvoll sein könnte. Dabei ist auch zaudern erlaubt. Versuchen wir also in schwierigen Lagen dem Impuls zu widerstehen, sofort etwas zu tun, nur um sich weniger hilflos zu fühlen. Loslassen bringt Gelassenheit!

Frohe Advents- und Weihnachtstage und eine gute Balance zwischen Tun und Nichts-Tun wünscht Ihnen

H.J. Müller, Schulleiter



Von meiner „steinreichen“ Wanderung über die Gemmi - mitten in der Woche ...

Neu: Arbeitsheft „Erinnerungen“

Colette Binder-Peier hat für Mitarbeitende in der Aktivierung und alle in der Altersbetreuung tätigen Menschen das Arbeitsheft „Erinnerungen“ geschrieben. Auch Privatpersonen können auf diese wertvolle Hilfe zurückgreifen, z.B. im Besuchsdienst.

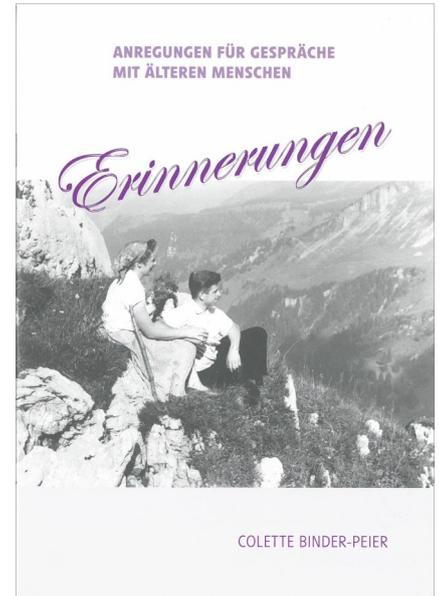
Die persönlichen Erfahrungen zeigten Frau Binder, wie schwierig es manchmal sein kann, den Einstieg zu einem Gespräch zu finden und Vertrauen aufzubauen.

Gespräche mit älteren Menschen zu führen kann anspruchsvoll sein. Die Erlebnisse, Lebenserfahrungen und Wertvorstellungen ändern sich von Generation zu

Generation. Einerseits wissen die Jüngeren oft nicht genügend über die Vergangenheit, andererseits benötigen die Älteren Sicherheit und Unterstützung zum freien Erzählen.

Die in diesem Heft, auf 30 Seiten, beschriebenen Anregungen sind eine Möglichkeit, den Einstieg in ein Gespräch zu erleichtern und allfällig vorhandene, gegenseitige Hemmungen abzubauen. Schon eine oder zwei gezielte Fragen können wertvolle Erinnerungen wecken und die älteren Menschen ermuntern, über vergangene Zeiten zu reden.

Verkaufspreis: Fr. 10.--, erhältlich unter www.kaufladen.leaschule.ch



SCHULE

07

- Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie an Ihre Schulzeit denken?
- Wo sind Sie in die Schule gegangen? Wie war der Schulweg?
- Waren die Lehrer gerecht?
- Haben Sie auch mal Schläge auf die Finger oder Ohrfeigen erhalten?
- Wie war für Sie die Umstellung vom Tintenfassli zum Füllli?
- Erinnern Sie sich an die Laustante?
- Was waren Ihre Lieblingsfächer?
- Trafen Sie Ihre Schulfreunde auch später im Leben noch ab und zu?
- Was haben Sie auf dem Pausenplatz gespielt?
- Erinnern Sie sich an Ihre Schulreisen?

Die Schulklassen waren viel grösser als heute, Klassengrössen mit 40 Kindern waren durchaus üblich. Teilweise sassen mehrere Jahrgänge zusammen im Schulzimmer. Die Unterrichtsform war Frontalunterricht, d.h. der Lehrer stand vorne und lehrte. Die Kinder hörten zu und sprachen nach. Harte Strafen gab es schon wegen kleinen Vergehen. Der Schulweg war häufig lang, bis zu einer Stunde pro Weg.



Aufbau und Anleitung

Die Fragen sind einfach, konkret und nach Themen strukturiert. Es sind Beispiele. Lassen Sie sich von Ihrer Intuition und Ihren eigenen Interessen zu weiteren Fragen führen.

Bei einigen Themen sind Zusatzinformationen angegeben. Sie dienen einem besseren Verständnis.

Die Bilder zeigen Gegenstände oder Situationen aus Vergangenheit und Gegenwart und sollen Ihre Fantasie anregen. Auch Ihre GesprächspartnerInnen werden sich über die Bilder freuen und es ihnen erleichtern, sich an ihre Vergangenheit zu erinnern. Das stärkt Identität und Selbstvertrauen.

Themenkreise

- Schule
- Ausbildung/Beruf
- Freizeit
- Familie
- Wohnort
- Haushalt
- Essen
- Frisuren
- Kleidermode
- Verkehrsmittel
- Militär
- Anlässe/Feste
- Unterhaltung
- Musik
- Sprichwörter

LeA Intern

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt

Beatrice Rotach

hat per Ende September die Mitarbeit in unserem Schulsekretariat beendet. Nach 5 1/2 jähriger Tätigkeit in unserem Büroteam lässt sie es künftig im Ruhestand gemächlicher angehen.

Liebe Beatrice, geniesse die neu gewonnene Zeit fürs Reisen, Wandern und Deine anderen Hobbys - und beim Nichts-Tun.

Wir danken Dir für dein grosses Engagement zum Wohle unserer Schule, für Deine sorgfältige Arbeitsweise und für Dein Mittragen sehr herzlich.

Für die neue Lebensphase wünschen wir Dir gute Gesundheit und viel gefreutes Erleben.

Das LeA-Team



Start an unserer Schule

Die Klasse 1/46 hat im April 2016 in St. Gallen gestartet



Gabriele Buczek, Stiftung Amalie Widmer, Horgen
Stéphanie Camporesi, Alterszentrum Platten, Meilen
Ursula Cataldi, Alters- + Pflegeheim Hof Haslach, Au
Dominic Heim, Stiftung Vivendra, Niederhasli
Angelina Hugentobler, CADONAU, Chur
Corina Künzler, Zentrum Augiessen, Widnau
Karin Luzio, Center da Sanadad, Savognin
Susanne Moser, Wohnheim Buecherwäldli, Uzwil
Ursula-Simona Ochsenbein, VitaTertia, Gossau
Brigitte Panier, Wohn- + Pflegeheim Plaids, Flims
Karin Peters, Josefshaus, St. Gallen
Alexandra Reck, Geserhus, Rebstein
Stefania Schmitter, Wohn- + Pflegeheim, Flawil
Käthi Stettler, SENIOcare Wohn- + Pflegeheim, Richterswil
Heidi Tischhauser, Johanneum, Neu St. Johann
Monika Vuilleumier, Alterszentrum Weierbach, Eglisau

Die Klasse 1/47 hat im August 2016 in Thun gestartet



Renate Affolter, tilia Steingrübli, Ostermundigen
Franziska Augstburger, Pension Adelmatt, Aeschi b. Spiez
Claudia Conrad, Pflegezentrum Glienda, Andeer
Marlis Dober, Sunnehof, das Zuhause im Alter, Immensee
Cornelia Frauenfelder, Brühlgut Stiftung, Winterthur
Andrea Frei, Stiftung Rotonda, Jegenstorf
Lea Hadorn, Viva Luzern AG, Luzern
Ulrike Läubli, Stiftung Altersbetreuung, Herisau
Silvia Mägert, Senioren-WG Jungfrauclub GmbH, Matten b. Interlaken
Barbara Reinhard, Tertianum AG, Thun
Vreni Rickenbacher, Lindenfeld, Suhr
Ursula Roth Ryf, Betagtenzentrum Oberhasli, Meiringen
Christine Ryter, Alterszentrum Bachtetele, Wimmis
Dragica Schacher, Alters- + Pflegeheim Sunnematte, Escholzmatt
Corinne Scheidegger, Wohn- + Pflegeheim Rägeboge, Dotzigen
Bianca Spadin, Heimzentrum, Rothenbrunnen
Heidi Wyss, Alterszentrum Chriesigarte, Arth

Die Klasse 1/48 hat im November 2016 in Thun gestartet



Bettina Bauer, Alters- + Pflegeheim Nauengut, Tann
Muriel Bieri, Alters- + Pflegeheim Weyergut Bethanien, Wabern
Eliane Breu, Nova Vita, Montreux
Sandra Bucher, Vitadomo Bubenholz, Glattbrugg
Vreny Kündig, Alterszentrum Acherhof, Schwyz
Doris Lamparter, Wohnheim Kontiki, Subingen
Monica Lanzo, Wohn- + Pflegezentrum Fischermätteli, Bern
Christina Malonga, Stiftung Horizonte, Sutz
Martha Marro, Alters- + Pflegeheim Bachmatte, Oberschrot
Bernadette Oberholzer, Pflegeheim Drusberg, Zürich
Christina Plattner, Oase, Oetwil am See
Christa Schmidt, Gellert Hof, Basel
Katharina Seibold, WiA Wohnen im Alter, Thun
Silvia Senn, Stiftung Maihof, Unterägeri
Rita Strub, Betagtingsiedlung „D'r Heimä“, Giswil
Irene Thoma, Alterszentrum Wengistein, Solothurn
Désirée Zingg, tilia, Ostermundigen

Ausbildung zur Bereichsleiterin

Die Ausbildung zur Bereichsleiterin hat im April 2016 in Thun gestartet



Marianne Borer, Alterszentrum Bodenacker, Breitenbach
Gabriele Clauss, Seniorama, Oberhofen
Renate Meier, Zentrum Ergolz, Ormalingen
Marlis Ritter, Geserhus, Rebstein
Judith Ruppner, Alterszentrum Altensteig, Rheineck
Helle Schärer, Wohn- + Pflegeheim Grünau, Wabern
Silvia Schenk, Alterszentrum, Eggwil
Manuela Steinauer, Stiftung Amalie Widmer, Horgen
Lydia Zinniker, Alterswohntzentrum, Ruswil

Wir gratulieren!

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

Im September 2016 erreichten 8 Lernende (Klasse 3/37) ihr Ziel und erhielten das Diplom zur Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung



Themen der Abschlussarbeiten:

„Meisterwerk der Küche“

Judith Becker, Alters- + Pflegeheim Casa Falveng, Domat/Ems

„Arbeit mit einem Sozialhund im Altersheim“

Christine Flüeler, Altersheim der Stadt Rorschach, Rorschach

„Erzählcafé im Heinrichsbad“

Gerda Conversano, Stiftung Altersbetreuung Herisau, Herisau

„Generationen verbinden“

Natasa Ivanov, Pflegeheim PeLago, Rorschacherberg

„Gartenglück - wenn Erde unter den Fingernägeln Freude macht ...“

Elisabeth Nietlispach, Alters- + Pflegeheim Hofwis, Mosnang

„TimeSlips - Gemeinsam Geschichten erfinden“

Rita Pescante, Psychiatrische Dienste Graubünden, Chur

„Geburtstagshöck“

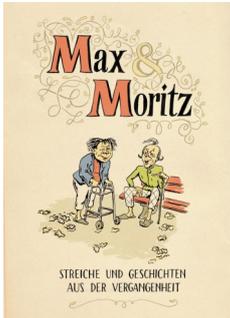
Astrid Schoch, Betreuungszentrum Risi, Schwellbrunn

„Arbeitshefte zur Förderung des Gedächtnisses von Bewohnenden im Altersheim“

Imelda Tuor Bearth, Casa Sogn Giusep, Cumpadials

LeA's Kaufladen

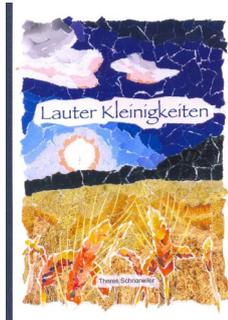
Kurze Geschichten zum Vorlesen auch bei Demenz:



Max & Moritz

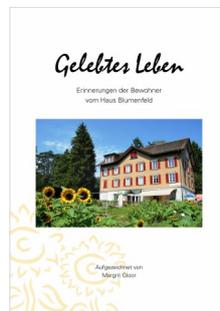
Fr. 15.--

Erinnerungen aus jungen Jahren, gelebt und erzählt von alten Menschen



Lauter Kleinigkeiten **Fr. 15.--**

Kurzgeschichten aus dem Alltag



Gelebtes Leben

Fr. 16.--

Erinnerungen der Bewohner vom Haus Blumenfeld



Die Bücher können unter www.kaufladen.leaschule.ch direkt bestellt werden.

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

Info-Veranstaltungen

- Zürich** **Hotel Walhalla, Limmatstrasse 5**
Mittwoch, 22.03.2017, 19.00 Uhr
Mittwoch, 08.11.2017, 19.00 Uhr
- Bern** **Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41**
Dienstag, 07.03.2017, 19.00 Uhr
Donnerstag, 09.11.2017, 19.00 Uhr
- St. Gallen** **Seminar St. Georgen, St. Georgen-Str. 91a**
Mittwoch, 17.05.2017, 19.00 Uhr
Montag, 18.09.2017, 19.00 Uhr

☛ Anmeldung erwünscht an untenstehende Telefonnummer

Nächste Ausbildungsstarts

- Stufe 1 Klasse 49 23. / 24.02.2017 in Thun *
Klasse 50 20. / 21.04.2017 in St. Gallen *
Klasse 51 17. / 18.08.2017 in Thun
Klasse 52 17. / 18.10.2017 in Thun
* ausgebucht

Freie Plätze (nur für AbsolventInnen der Stufe 1)

- Stufe 2 Klasse 45 09. / 10.03.2017 in Thun
Klasse 46 11. / 12.05.2017 in St. Gallen
Klasse 47 29. / 30.08.2017 in Thun

Nächster Start zur/zum BereichsleiterIn:

- Stufe 4 Klasse 10 02. / 03.11.2017 in Thun

Redaktion und Gestaltung:

Hans Jakob Müller, Barbara Rüetschi, 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