

Hä Hosenträger

AUSGABE FRÜHLING / SOMMER 2020

SPANNEND TRAGEND FLEXIBEL



Liebe Leserin, lieber Leser,

Es ist mir ein Anliegen, ALLEN Leserinnen und Lesern vorweg ein von Herzen kommendes Danke zu sagen. Danke für Eure grosse und wichtige betreuerische und aktivierende Arbeit, die Ihr unter erschwerten Bedingungen in dieser Krise leistet. Danke für die tröstenden, ermunternden und mutmachenden Worte und Gesten, die Ihr den Euch anvertrauten Menschen schenkt. Ihr macht einen unschätzbaren, tollen Job! Ich spreche Euch diesen Dank, stellvertretend für das ganze LeA-Team, aus. Wir wünschen Euch weiterhin viel Kraft, Zuversicht und Gesundheit und hoffen auf eine baldige Normalisierung des Lebens und eines geregelten Schulbetriebes an der LeA.

Hans Jakob Müller

Akzeptieren - Verändern - Verlassen

Mich hat in diesen Tagen die Frage bewegt, wie ich, wie wir, wie der Mensch einen hilfreichen, gesund erhaltenden Umgang finden kann, für das Unglaubliche, noch nie Dagewesene, sehr bedrohliche Geschehen. Gibt es Worte die uns stützen, Worte die an dieser Stelle im Hosenträger Sinn machen? Ja, es gibt sie! Im wunderbaren Büchlein vom „Rikscha-Fahrer Rahul, der das Glück verschenkt“ fand ich sie. Darin sind verschiedene Erlebnisse beschrieben, die Rahul auf den Taxifahrten mit seiner „Nanni“ in Delhi erlebt. Hier ein Auszug aus einer solchen Fahrt (Zitat: S.96 – S.100).

Ich fahre mit meiner Nanni durch eine Pfütze und das Wasser spritzt bis auf den Bürgersteig gegen das nackte Bein eines Mannes, der dort gerade entlangläuft. Ups! Der Mann schaut auf sein Bein, zieht ein Taschentuch hervor und wischt das Wasser einfach weg. Er schaut mich noch nicht einmal an.

Diese Eigenschaft beobachte ich bei vielen Menschen in Dehli. Ich führe sie auf das „Abhak-Gen“ zurück, wie ich es nenne. Dieses Gen befähigt Menschen dazu, sich nicht weiter aufzuregen, sondern die Dinge

einfach abzuhaaken. Ehrlich gesagt habe ich noch nie gehört, dass ein solches Gen tatsächlich gefunden wurde, aber dann muss die Forschung eben noch ein bisschen weiterforschen. Denn die Tatsachen sprechen doch für sich: Einige Menschen machen aus jeder Mücke einen Elefanten, während andere den nicht so wichtigen Dingen keinen grossen Wert beimessen und einfach weitermachen.

Natürlich hätte der Mann mich erbost anschauen können, mir unschöne Dinge hinterherrufen und sich noch etwas länger darüber aufregen können. Oder er hätte das Wasser wegwischen und einfach weitergehen können. So wie er es getan hat. Es gibt nicht das richtige und das falsche Verhalten. Das Bein war nass. Punkt. Wie er damit umgeht und welche Bedeutung er diesem Fakt gibt, das ist ihm überlassen. Ich frage mich, wie es denn bei mir selbst um das Abhak-Gen bestellt ist. Kann ich mit den Dingen immer so locker umgehen, wie ich es gern täte? Hmm... Spontan fällt mir nichts ein, wo ich irgendwie verkrampft reagiert hätte... Aber doch!

Ich muss an eine Situation denken, die schon etwas länger zurückliegt. Ich war noch nicht lange Rikscha-

Fahrer, als ich einmal in einen dicken Stau geriet. Damals war ich unterwegs zum Bahnhof und sah schon von Weitem, dass sich der Verkehr auf der grossen Brücke, die zum Bahnhof führte, staut. Na, toll..., schoss es mir durch den Kopf. Ich verlangsamte und tuckerte dem Stauende entgegen. Als ich letztlich zum Stillstand kam, sah ich bereits einige Fahrer neben ihren Fahrzeugen auf der Strasse stehen. Manche unterhielten sich, andere telefonierten. Ich stieg aus und ging zu einem Mann, der sich gegen sein Auto lehnte.



„Hallo, was ist denn los?“, fragte ich. Der Mann gähnte, bevor er mir antwortete: „Ein grosser Unfall... ich glaube drei, vier Autos sind darin verwickelt. Die Strasse ist gesperrt und die gesamte Brücke ist zu!“ Dann zog er eine Zigarettenschachtel aus der Hosentasche und streckte sie mir entgegen. „Nein, danke“, sagte ich und ging langsam zum Geländer der Brücke. Ich stellte mich neben einen älteren Herrn um die sechzig, grüsste ihn mit einem leichten Nicken und schaute auf den Yamuna, der unter der Brücke dahinströmte.

Einen Moment blickten wir gemeinsam aufs Wasser. Ich gehöre, wie gesagt, zu der Sorte Mensch, die Stille nicht so gut aushalten kann, und sagte daher schnell, „dieser doofe Stau. Der regt mich schon etwas auf!“ (Corona lässt grüssen) Der ältere Mann schaute weiter auf den Fluss. Es war, als liesse er meine Worte zunächst auf sich wirken. Für mich ist das immer ein Zeichen, dass jemand wirklich zuhört und nicht einfach nur schnell antworten will.

Er schaute mich an und sprach mit leiser Stimme: „Junge, geht es dir besser, wenn ich dir sage, dass der Stau mich auch aufregt?“ Das ist doch bestimmt eine Fangfrage, dachte ich mir. „Ich... ich glaube nicht, dass es mir dann besser gehen würde. Wobei geteiltes Leid ja halbes Leid ist, oder?“, sagte ich unsicher. „Wenn du deine Sorgen mit mir teilst, dann kann ich

dir einen Teil davon abnehmen. Vielleicht einfach nur, indem ich dir zuhöre. Aber ein Stau? Ich bitte dich, mein Junge...“

Er blickte auf den Fluss und seine Stimme erinnerte mich an die Stimme meines Vaters. Ruhig, bestimmt, aber auch ein bisschen von oben herab... wobei Letzteres auch daher rühren konnte, dass ich mich als Kind immer ein bisschen erwischt fühlte. „Ja, aber der Stau...“, fing ich an. „... Junge, ich geniesse gerade den Fluss und du jammert die ganze Zeit über den Stau“, unterbrach er mich.

Ich richtete meinen Blick wieder auf den Fluss. Ohne mich anzuschauen, sprach er weiter: „Jammern ist wie im Schaukelstuhl zu sitzen, Junge. Man wippt und macht und tut... aber weiter kommt man nicht.“ Nach ein paar Sekunden Stille musste ich loslachen. Und wenn ich mich nicht täuschte, zeichnete sich auch bei dem älteren Herrn ein kleines Lächeln ab. „Mit Schaukelstühlen kenne ich mich noch nicht so gut aus“, grinste ich. „Jetzt werd nicht frech junger Mann“, lächelte der Mann zurück und fuhr fort: „Du hast im Leben immer drei Möglichkeiten.“ „Was meinen sie damit?“, fragte ich ihn. „In jeder Situation kannst du auf drei Weisen reagieren. Akzeptiere die Situation so, wie sie ist. Verändere dich und deine Einstellung zur Situation. Oder verlasse die Situation. Bloss jammern bringt nichts“, sagte er und ich wiederholte leise vor mich hin: „...akzeptiere, verändere oder verlasse.“

„Ich habe in meinem Leben schon zu viele Menschen jammern hören: Es ist so warm... es ist so kalt... alle sind gemein zu mir... mein Keks ist mir in die Milch gefallen... mein Akku ist alle... der doofe Stau...“, sprach er mit künstlich schmerzverzerrtem Gesicht. Ich konnte mir das Grinsen nicht verkneifen, denn ich musste bei diesen Worten unwillkürlich an bestimmte Menschen denken... unter anderem an mich selbst.

***Jammern ist wie im Schaukelstuhl zu sitzen.
Man wippt und macht und tut ...
aber weiter kommt man nicht.***

Der ältere Herr fuhr fort: „Schau... dreh dich um... der Stau ist immer noch da. Und jetzt haben wir drei Optionen: akzeptieren, verändern oder verlassen. Verlassen können wir den Stau gerade nicht. Es sei denn, du hast vor, in den Fluss zu springen und dich von ihm ans andere Ufer bringen zu lassen“, lachte er. „Mmmh... heute mal nicht“, lachte ich mit ihm. „Okay, dann bleibt uns nur übrig, die Situation zu akzeptieren und unsere Einstellung zu ihr zu verändern.“

Ich schaute den Mann an und meine Augen konnten meine Dankbarkeit nicht verbergen. Was er sagte,

klang so einfach... und vielleicht war es das ja auch immer gewesen. Vielleicht war es immer einfach gewesen und ich habe es kompliziert gemacht. Die Meinungsverschiedenheiten mit meinem Vater... ich hätte sie akzeptieren können. Ich hätte meine Einstellung zu ihm und seine Sicht der Dinge verändern können oder ich hätte meinen Vater verlassen können. Mein erster Job im Restaurant, über den ich mich ständig beschwert hatte: Ich hätte ihn akzeptieren können; ich hätte mich verändern können und dem Restaurantleiter noch deutlicher sagen können, was mich störte; oder ich hätte den Job kündigen können...

„Nanni“, ich schüttelte dem Mann die Hand und ging zurück zu meiner Rikscha. Bevor ich einstieg, drehte ich mich nochmals zum Brückengeländer um und blickte in die Augen des Mannes, der mich anschaute und lächelte...

Ich wünsche uns Allen, dass wir es Tag für Tag schaffen, diese belastende Situation zu akzeptieren, und zu sagen, ich mache das Beste draus - der Stau wird sich 100 pro wieder auflösen.

Viel Herzenskraft wünscht Ihnen

Ihr Hans Jakob Müller



Der Rikscha-Fahrer,
der das Glück verschenkt

Biyon Kattilathu

ISBN: 978-3-8338-6950-1
Herausgeber: Gräfe und Unzer

Voranzeige

Die nächste LeA-Fachtagung findet am Freitag, 7. Mai 2021 im Kongresshotel „Seepark“ in Thun statt, zum Thema

„weniger isch meh...“

Das-Hans-im-Glück-Prinzip

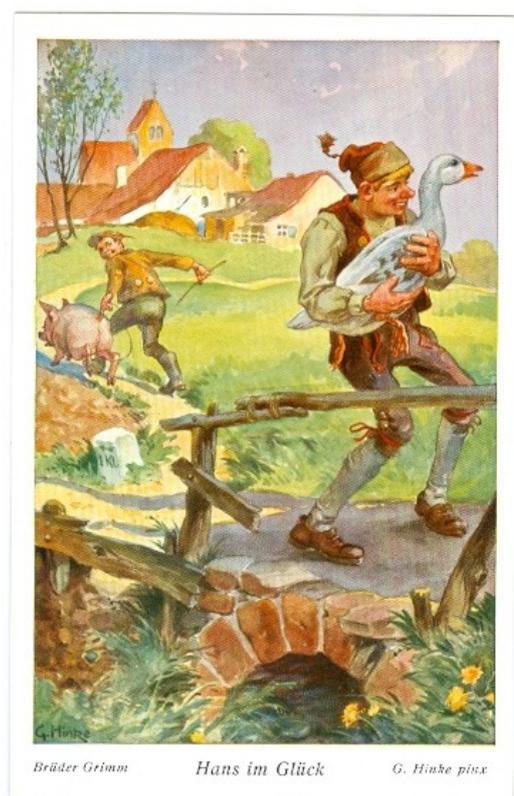
Was passiert eigentlich jetzt gerade in dieser Krise, mit Dir, mit mir, mit uns? Ist es noch wie vor der Pandemie? Nein! Plötzlich haben viele von uns mehr Zeit, vieles steht still. Nicht mehr soviel ‚müssen‘ müssen, viel mehr ‚dürfen‘ dürfen, weniger tun – mehr sein. Spüren Sie das auch schon ein wenig (dank) dieser Coronakrise? „Dank“ dieser Schock-Entschleunigung, dieser Vollbremsung? Es ging ja extrem schnell das „Abefahre“.

Wie geht es Ihnen mit der neuen Erfahrung, mit dem Zeit haben?

Was könnte uns „das-Hans-im-Glück-Prinzip“ erhellen? - auf den ersten Blick ist es ja eindeutig ein Verlierer-Prinzip. Sein Klumpen Gold löst sich bekanntlich im Nichts auf, er verliert alles. Aber Hans macht „das mit leeren Händen dastehen“ überglücklich, er macht Freudensprünge!

Wir wollen an der Fachtagung mit namhaften Fachleuten Licht ins Dunkel bringen, indem wir uns der Frage stellen, weshalb „verlieren“ mit „gewinnen“ zu tun haben könnte?

Reservieren Sie sich den Tagungstermin schon heute. Das spannende Tagungsprogramm erhalten Sie im Frühherbst.



Brüder Grimm

Hans im Glück

G. Hinke pinx

Kreativ-musische Auszeit 11.-15. Oktober 2020

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



Weitere Informationen finden
in unserem Spezial-Flyer

Tun und Sein

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.

Nach dem LeA-Motto „weniger ist mehr“ haben wir das Programm gestaltet. Es ist uns wichtig eine gute Balance von aktiv sein am Vormittag und Entspannung und Erholung am Nachmittag zu finden.



Programm und Angebote

Sonntag, 11. Oktober 2020

Nachmittag Individuelle Anreise / Ankommen
Abend Kennenlernen / Geschichten vorlesen

Montag, 12. Oktober 2020

Vormittag Kreativ mit Farben und Formen zur freien Verfügung
Nachmittag Yogastunde „Schenke dir Aufmerksamkeit“
Abend

Dienstag, 13. Oktober 2020

Vormittag Kreativ mit Farben und Formen
Nachmittag Wanderung oder Ruhen
Abend Fondue in der Waldhütte oder im Freien

Mittwoch, 14. Oktober 2020

Vormittag Tanzen im Sitzen ist Balsam für die Seele und Mobilität für Körper und Geist zur freien Verfügung
Nachmittag Rituale sind wie Brücken von alten zu neuen Ufern
Abend

Donnerstag, 15. Oktober 2020

Vormittag „Morge früh eh d'Sunne lacht und sie alles lustig macht“....oder?
Nachmittag Abschluss / Individuelle Abreise

2020 (Sonntag-Donnerstag) im Hotel Meielisalp

Geschichten vorlesen



Die Geschichte als Quelle der Orientierung und des Gesprächs über das Leben. Wir vermitteln für den Zuhörer ein Moment des Glücks und des sich beschenkt fühlen. Dadurch entsteht Geborgenheit und Sicherheit, um sich in der Gruppe aufgehoben zu fühlen.

Leitung: **Margrit Trachsel**

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**

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**

Kosten:

Seminarpauschale : **Fr. 850.--** im DZ mit Dusche/WC*
Fr. 950.-- im EZ mit Dusche/WC*

*Fr. 350.-- für Angebote - Fr. 500.-- im Doppelzimmer resp.
Fr. 600.-- im Einzelzimmer

Max. Teilnehmerzahl: **14 Personen**

Anmeldeschluss: **31.08.2020**

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**

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**

„Morgen früh eh d'Sonne lacht und sie alles lustig macht“oder?



Wir wissen ja aus der Erfahrung, dass die Sonne am Morgen nicht immer "lacht". Manchmal ist das Wetter bewölkt, und die Sonne ist nicht sichtbar. Auch bei uns ist es so, dass wir in verschiedenen Stimmungen den Tag beginnen. Durch das Singen werden positive Energien freigesetzt, die uns beim Starten des innerlichen "Motors" helfen. Das wollen wir an diesem letzten Vormittag der Auszeit bewusst erfahren.

Inhalte

- Gemeinsames Singen von bekannten Liedern
- Lernen von neuen Liedern aus dem In- und Ausland
- Mehrstimmige Variationen

Leitung: **David Gilsenan**

Die „Chance“ packen und weiterkommen

Die Heftreihe „Chancen: Weiterbildung und Laufbahn“ präsentiert branchenspezifische Angebote im Bereich der Höheren Berufsbildung: Kurse, Lehrgänge, Berufsprüfungen, höhere Fachprüfungen, höhere Fachschulen.

Bericht von Ursula Roth Ryf

Heidi von Niederhäusern (siehe Artikel rechts) ist eigentlich Bäckerin-Konditorin. Doch heute, 31 Jahre nach ihrer beruflichen Grundbildung, ist sie auch diplomierte Fachfrau in Alltagsgestaltung und Aktivierung. Die Ausbildung hat sie an der Schule für Lebensbegleitung im Alter absolviert.

Die Zeiten sind vorbei, in denen ein Beruf erlernt und dieser bis zur Pensionierung ausgeübt wurde. Flexibilität ist gefragt. Auch verändert sich der Mensch im Lauf des Lebens. Andere Interessen tauchen auf und Fähigkeiten entwickeln sich, von denen zur Zeit der ersten Berufswahl noch niemand etwas wusste, die nicht ausgelebt oder gefördert werden konnten.

Wie Heidi von Niederhäusern mit dem Beruf der Fachfrau in Alltagsgestaltung und Aktivierung in Kontakt kam, erklärt sie in nebenstehendem Text, erschienen in der Heftreihe „Chancen – Weiterbildung und Laufbahn“ (siehe Kasten). Dieses Standardwerk zu Informationen über Aus- und Weiterbildungen ist gemacht für Ratsuchende aus allen Berufsgattungen und bietet Orientierung, wenn eine berufliche Entscheidung ansteht oder der Übergang in eine neue Ausbildung geplant ist.

Im Heft „Begleitung und Betreuung, Therapie“, in dem der Beruf Fachfrau für Alltagsgestaltung und Aktivierung vorgestellt ist, finden sich zudem allgemeine Informationen zur Branche, eine Auswahl an Lehrgängen und Kursen, hilfreiche Links und Porträts von anderen Berufsleuten. So erzählt die gelernte Floristin, dass sie heute als Sozialbegleiterin tätig ist, der Forstwart, wie er zum Sozialpädagogen und Stellvertretenden Leiter Bereich Betreuung in einer Justizvollzugsanstalt wurde und die ehemalige Blumen- und Samenverkäuferin erklärt, wie sie durch ihre Tochter dazu kam, mit über 40 in eine neues Berufsfeld zu wechseln und mit 47 Jahren die verkürzte Grundbildung Fachfrau Betreuung EFZ abzuschliessen. Sie alle haben ihre Chance gepackt und sind weitergekommen, passend zum Slogan auf der Website des SDBB: „Die Zukunft gehört denen, die sie in Angriff nehmen.“



„Chancen“ und „Perspektiven“

Herausgeber der Heftreihe „Chancen: Weiterbildung und Laufbahn“ ist das Schweizerische Dienstleistungszentrum Berufsbildung/ Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung (SDBB) Bern. Das SDBB ist eine Institution der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK).

Erhältlich sind die Hefte mit Informationen zu Berufen, Funktionen und Weiterbildungsmöglichkeiten für Erwachsene unter folgender Adresse: SDBB Vertrieb, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen oder online unter www.shop.sdbb.ch. Preis pro Heft CHF 15.– „Chancen“-Hefte werden im Vier-Jahres-Rhythmus aktualisiert und liegen in der Regel auch in den Berufsinformationszentren auf.

Wer sich für ausführliche Informationen zu Studien interessiert, findet Informationen dazu in der 48 Titel zählenden SDBB-Heftreihe „Perspektiven“.

Direktlinks zu den Heftreihen: www.chancen.sdbb.ch und www.perspektiven.sdbb.ch

BEGLEITUNG, BETREUUNG, THERAPIE

AUS- UND WEITERBILDUNG



29

Heidi von Niederhäusern, Mitarbeiterin Alltagsgestaltung und Aktivierung, Pflegeheim Frutigenland: «Es ist schön zu erleben, wie die Bewohnerinnen und Bewohner, angeregt durch die gesetzten Impulse, sich öffnen und aktiv sich beteiligen.»



Fotos aus „Chancen - Weiterbildung und Laufbahn“

Aufgeführt sind branchenspezifische Angebote im Bereich der Höheren Berufsbildung: Kurse, Lehrgänge, Berufsprüfungen, höhere Fachprüfungen und höhere Fachschulen. Auch die Angebote der Hochschulen werden kurz vorgestellt, aber nicht vertieft. Die Reihe besteht aus insgesamt 32 Titeln, beispielsweise Bildung und Unterricht, Kunst und Design, Sicherheit, Beratung, Fahrzeuge, Bühne oder Natur.

FACHFRAU FÜR ALLTAGSGESTALTUNG UND AKTIVIERUNG

HEIDI VON NIEDERHÄUSERN

Mitarbeiterin Alltagsgestaltung und Aktivierung, Pflegeheim Frutigland

Personen in der Selbstständigkeit und Selbstbestimmung unterstützen



Bei ihrer Tätigkeit in der Hauswirtschaft hat Heidi von Niederhäusern den Kontakt zu den Heimbewohnern und -bewohnerinnen sehr geschätzt. Sie hätte sich jedoch mehr Zeit gewünscht, um mit den Leuten ins Gespräch zu kommen und ihnen zuhören zu können. Aus der Distanz konnte sie die Arbeit einer Aktivierungsfachfrau beobachten und kennenlernen. Als sich ihr die Chance bot, bewarb sie sich auf eine ausgeschriebene Stelle in der Aktivierung und wurde von der Leiterin ermutigt, die Ausbildung an der LeA-Schule zu absolvieren.

Was hat Ihnen die Ausbildung an der LeA-Schule gebracht?

Die Ausbildung erlebte ich als sehr praxisorientiert. Vieles, was ich da gelernt habe, kann ich im Heim direkt anwenden. Sehr geholfen haben mir die praktischen Übungen in den verschiedenen Formen der Kommunikation. Zudem habe ich viele Ideen und Anleitungen für Kreatives mit auf den Weg erhalten. Das Leitbild der Schule «Herz über Kopf» hat mich sehr angesprochen. Auch für meine Persönlichkeitsentwicklung war die Schule hilfreich, sie hat mir für die Arbeit in der Alltagsgestaltung und Aktivierung den Rücken gestärkt.

Was bietet die Aktivierung Bewohnerinnen und Bewohnern im Pflegeheim?

Wir haben ein vielfältiges Angebot der All-

tagsgestaltung. Wöchentlich wiederkehrende Angebote sind die Kochgruppe, das Jassen und das Singen mit Vorlesen von Geschichten. Ergänzt wird das Programm mit zusätzlichen Aktivitäten wie Biografiegruppe, Bewegungsgruppe und Gedächtnistraining. Einmal pro Monat zeigen wir einen Film. Zudem organisieren wir Ausflüge und helfen mit bei Jahresanlässen und Festen. Für die Menschen, die nicht an Gruppenaktivierungen teilnehmen können, planen wir Einzelaktivierungen ein. So können wir auf ihre individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse eingehen. Mit ausgewählten Mitteln und Methoden fördere ich ihre körperlichen wie auch geistigen Fähigkeiten. Ich motiviere sie, die sozialen Kontakte im Heim zu pflegen. Mir ist wichtig, jede Person in ihrer Selbstständigkeit und Selbstbestimmung zu unterstützen sowie den Menschen mit Wertschätzung und Achtsamkeit zu begegnen.

Wie sieht ein typischer Arbeitstag für Sie aus?

Mein Arbeitstag beginnt um 8 Uhr. Auf dem Monatsplan sehe ich, welche Aktivierungen für den jeweiligen Tag geplant sind und weiss so, welche Vorbereitungen zu treffen sind, bevor um 10 Uhr die Gruppen- oder Einzelaktivierungen starten. Bei einer Kochgruppe zum Beispiel hole ich die bestellten Lebensmittel in der Betriebsküche, treffe

BERUFLAUFBAHN

- 19 Berufliche Grundbildung Bäckerin-Konditorin: Bäckerei Reber, Guggisberg
- 21 5-monatige Haushaltsschule: Kantonale Haushaltsschule Hondrich
- 23 Geburt des ersten Kindes, Mutter und Hausfrau / Teilzeitanstellung Hauswartin
- 37 Beruflicher Wiedereinstieg als Mitarbeiterin in der Hauswirtschaft 40%: Altersheim Frutigen
- 46 Mitarbeiterin in der Alltagsgestaltung und Aktivierung: Pflegeheim Frutigland
- 47 Berufsbegleitende Ausbildung Lebensbegleitung im Alter: LeA-Schule, Gwatt b.Thun
- 50 Diplom Fachfrau in Alltagsgestaltung und Aktivierung: LeA Schule

alle Vorbereitungen fürs Rüsten und hole dann die sechs Teilnehmer und Teilnehmerinnen ab. Je sorgfältiger meine Vorbereitung, desto ruhiger ist der Ablauf während des Kochens und es bleibt mir mehr Zeit, auf die einzelnen Leute einzugehen. Nach dem gemeinsamen Essen erledige ich noch den Abwasch, räume auf und dokumentiere den Verlauf schriftlich. Nach einer Pause geht es weiter zu einer nächsten Aktivierung und um 17 Uhr ist Arbeitsende.

Was gefällt Ihnen besonders an dieser Arbeit?

Ich schätze es sehr, eine vielfältige Arbeit zu haben, bei welcher der Mensch im Mittelpunkt steht und wo ich kreativ sein kann. Das selbstständige Planen und die Umsetzung in der Gruppe verlangen viel Flexibilität. Es ist dann schön zu erleben, wie sich die Bewohner und Bewohnerinnen, angeleitet durch die gesetzten Impulse, öffnen und sich aktiv beteiligen.

Und welches sind die grössten Herausforderungen?

Was mich am meisten herausfordert, ist, allen Bewohnerinnen und Bewohnern in gleichem Masse gerecht zu werden. Wenn ich Stärkere und Schwächere in der gleichen Gruppe habe und dazu noch ganz verschiedene Charaktere aufeinandertreffen, stellt das schon hohe Ansprüche an mich als Gruppenleiterin. Da helfen mir meine Geduld und die Fähigkeit, empathisch auf die Menschen zugehen zu können. (MI)

➔ Mehr zum Beruf: www.berufsberatung.ch/weiterbildungsberufe

Spiritualität im Alter von Hansueli Minder

Es war vor fast 10 Jahren, als ich von Hans Jakob Müller angefragt wurde, gemeinsam mit anderen ein Medienset zu erarbeiten, das Mitarbeitende in der Altersbetreuung darin unterstützt, mit Menschen im Heim „Spiritualität“ wahrzunehmen, zu begleiten und in Ritualen und Feiern gemeinsam zu gestalten.

Mit meiner Pensionierung geht für mich ein Weg zu Ende, auf dem ich nicht nur mit einem faszinierenden Lebensthema unterwegs sein durfte, sondern mit vielen so unterschiedlichen Menschen in den Ausbildungsklassen immer wieder im Fragen nach Spiritualität eine Quelle der Kraft entdecken konnte, sowohl für das berufliche als auch für das persönliche Leben.

Doch was ist eigentlich Spiritualität? In vielen Kulturen ist damit ein Zurückfinden in die ursprüngliche Verbundenheit mit den tragenden Lebenskräften gemeint. Als Individuen bergen wir tief in uns die Erinnerung an ein Geborgensein, das alles umfasst. Diese Erinnerung lässt uns darauf vertrauen, dass Gegensätze überwunden, Trennendes wieder neu verbunden und Entzweites versöhnt werden kann.

Auch als Gemeinschaft haben wir Anteil an einer Erinnerung, dass unsere Vorfahren mit der Natur in einem Geben und Nehmen verbunden waren. Als Dank für die Früchte der Erde wurde Erntedank gefeiert. Mit Lichtfeiern wurde daran erinnert, dass trotz Kälte und Dunkelheit des Winters das Licht stärker ist als die Finsternis und Zuversicht zu finden ist in allem, was uns bewegt.



Im Zuge der technischen Errungenschaften in der Moderne wurde dieses Gefühl der Einbettung in etwas Grösseres mehr und mehr aufgebrochen. Der Siegeszug des Autos ist auch der Siegeszug der Autonomie des Menschen. Unabhängigkeit wurde zum höchsten Wert, der alles andere in den Schatten stellt. Das war ein Stück weit befreiend. Absolut gesetzt, führt diese Entwicklung wie alle Einseitigkeiten in eine lebensbedrohliche Krise.

Krisen tragen jedoch immer wieder auch die Chance in sich, aus dem Ungleichgewicht in eine neue Balance zu kommen.

Unser Atem lässt uns das erfahren. Wer nur einatmet, würde irgendwann platzen. Wer nur ausatmet, würde atemlos. Erst das Gleichgewicht von Geben und Nehmen, von Empfangen und Schenken, von Einatmen und Ausatmen lässt den Atem zur Lebensquelle werden von unserem ersten bis zu unserem letzten Atemzug. Durch fast alle Kulturen hindurch ist der Atem auch eine Tür zur Spiritualität. Das lateinische Wort Spiritus bedeutet sowohl Wind als auch Hauch, Atem und darüber hinaus (göttlicher) Geist. Der Atem verbindet. Als Atmende sind wir in einem Austausch mit den Bäumen und mit allem, was lebt. Jede Meditation beginnt mit dem bewussten Atmen. Der Atem führt uns in die Tiefe unseres eigenen Seins. Wer seinem eigenen Atem einige Momente lauschen mag, erfährt, wie es innerlich stiller wird, wie alle Bewegung der Gedanken zur Ruhe kommt, wie etwas in uns ankommen kann in einem starken Gefühl von Geborgenheit und Halt.

Der Atem ist auch Thema beim allgegenwärtigen Corona-Virus. Die Epidemie wird oft als Lungenkrankheit beschrieben. Die Lunge ist unser Atemorgan. Der Atem ist gleichzeitig Erfahrungsraum des Spirituellen. Könnte Covid-19 also auch als spirituelle Krise wahrgenommen werden? Was hat uns denn den Atem geraubt? Was hat unsere Verbindung zum Lebensatem unterbrochen? Und wollen wir tatsächlich nach der Krise wieder einfach zurück zum vorherigen Zustand?

Jedenfalls zwingt uns das Virus zu einer Unterbrechung. 'Social Distancing' wird zur Einladung, einen Moment bei sich selber anzukommen. Alle äussere Ablenkung einen Moment zu lassen und den Mut aufzubringen, die eigene Innenwelt wahrzunehmen. Der Weg nach Innen war zu allen Zeiten der Weg der Mystiker, der spirituell Suchenden. Was sie fanden war in einem allgemeinen Sinne die Erfahrung von Einssein mit dem Urgrund des Lebens. In einem speziellen Sinne fanden einige tief im eigenen Sein die Verbindung zum Göttlichen. In der heutigen Bedeutung von Spiritualität hat beides gleichwertig seinen Platz: die allgemeine Erfahrung von einem tragenden Grund in dem, was jedem Menschen wichtig ist – und die von bestimmten Menschen gepflegte Spiritualität in den verschiedenen Glaubensgemeinschaften und Religionen.

Rituale bieten einen Lebensraum für Spiritualität. Nicht nur, aber gerade auch im Alter. Eines der einfachsten Rituale ist das Singen oder bereits das Summen oder auch schon das Hauchen eines Tones. Es ist bewegter und zum Klingen gebrachter Atem - als erfahrbare Lebenskraft.

Im Medienset «Begleiten in Freud und Leid» ist dem Singen deshalb viel Platz eingeräumt. So nimmt das erste Lied ein Gedicht von Dietrich Bonhoeffer auf: «Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag...» Die Worte entstanden in tiefster Notlage in einem Gefängnis der Nazidiktatur. In diese äusserste Todesbedrohung hinein leuchtet die Zuversicht, dass gegen allen Augenschein das Gute uns ganz nahe ist. Auf die heutige Zeit übertragen nährt das Lied die Gewissheit, dass nicht ein Virus unser Leben ausmacht, sondern die Kräfte des Lebens, die uns verbinden, so dass wir als geerdete Menschen achtsam, solidarisch und hoffnungsvoll mit uns, anderen und mit der Mitwelt leben können.

Eine andere lebensstarke Dimension von Verbundenheit ist das Danken. Dies ist sogar wissenschaftlich belegt, dass dankbare Menschen länger leben – und vor allem glücklicher! Rituale der Dankbarkeit wirken deshalb wie ein Stärkemittel für unser Immunsystem und unseren Gemeinschaftssinn. Auch dazu liefert das Medienset Anregungen, die in der heutigen Zeit vielleicht ganz neu an Bedeutung gewinnen.

Ebenso sind auch Abschiedsrituale eine lebensstarke Form von Verbundenheit. Dem Getrennten, Verstorbenen, Verlorenen und Vermissten Raum geben, es wahrnehmen und gehen lassen. Trauer geschehen lassen, mit anderen teilen und mitten im Schmerzlichen auch das Verbindende spüren, das, was über alles hinweg trägt. All dies hilft zu neuer Lebenskraft.

Nun ist es auch an mir, Abschied zu nehmen. Weil es schön war, tut es auch weh. Aber gerade dies verbindet und gibt den Erinnerungen ihren besonderen Wert. Ich danke für all die wunderbaren, mich überaus bereichernden Begegnungen und wünsche allen gute Gesundheit, eine tiefe Verwurzelung im Lebensatem und viel Freude am Leben.

Zum Abschied von Hansueli Minder

Lieber Hansueli

Mit Wehmut und grossem Bedauern schreibe ich Dir diese Abschiedsworte. Du verlässt uns, infolge Pensionierung. Wir verlieren mit Dir einen lieben Menschen und wertvollen Seelsorger.

Wir haben Dich als sehr sorgfältigen, Ruhe ausstrahlenden Menschen kennengelernt, der es verstand „da zu sein“ und zuzuhören.

Mit grossem Engagement hast Du Dich in unserer Schule eingebracht und die Spiritualität praktisch erleb- und erfahrbar vermittelt. Mit dem von Dir verfassten Handbuch „Begleiten in Freud und Leid“ hast Du Dir und vor allem uns eine bleibende Erinnerung geschaffen.

Aktion

Unser Medienset „Begleiten in Freud und Leid durch den Tag, die Woche, das Jahr“, Spiritualität im Alter, bieten wir Ihnen bis **30. Juni 2020** 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://kaufladen.leaschule.ch/bucher/komplettes-set.html>

Darin kommt Deine Liebe zum alten Menschen und Dein seelsorgerisches Talent wunderbar zum Ausdruck. Wir werden Dich vermissen!

Für den neuen Lebensabschnitt wünschen wir Dir von Herzen eine stimmige, zufriedene und mit „Neuem“ angereicherte Zeit.

Für das LeA-Team,
Hans Jakob Müller

Das Thema „Spiritualität“ wird inskünftig von zwei bisherigen Lehrkräften, Rita Dilitz und Margrit Trachsel gestaltet. Wir wünschen gutes Gelingen.

In eigener Sache

Austritt Josefine Krumm als Fachlehrerin für's „Geschichten erzählen“

Per Ende Februar 2020 hat nach 14-jähriger Tätigkeit Frau Josefine Krumm ihren Rücktritt eingereicht. Wir danken ihr an dieser Stelle bestens für ihr engagiertes, fachlich fundiertes Wirken im Fach „Geschichten erzählen“ an unserer Schule - dies auch im Namen aller Lernenden, die von ihrem Unterricht profitieren durften.

Willkommen Barbara Terpoorten

Die Aufgabe von Josefine Krumm hat ab April 2020 Barbara Terpoorten übernommen. Allerdings konnte sie infolge des Ausbildungsstopps an unserer Schule bisher noch nicht in Aktion treten. Wir heissen Barbara in unserem Team herzlich willkommen und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Wie sie dem nachstehenden, kurzen Lebenslauf entnehmen können, bringt Barbara ein breit gefächertes Wissen und einen grossen Erfahrungsschatz mit.

Barbara Terpoorten ist im Wallis aufgewachsen. Nach dem Lehrerinnenseminar in Brig, absolvierte sie die ZHdK. Danach folgten verschiedene Theaterengagements in der Schweiz und Deutschland (u.a. Schauspielhaus Zürich, Maxim Gorki Theater Berlin, Schauspielhaus Hamburg).

Von 2000 bis 2008 war sie Mitglied der Künstlergruppe 400asa. Sie spielte in verschiedenen Kino- und Fernsehfilmen mit. Von 2012 bis 2018 war sie die Kommissarin Anna-Maria Giovanoli in der SRF-Serie „Der Bestatter“.

2001 erhielt sie den Förderpreis des Kanton Wallis. 2014 wurde sie mit dem Schweizer Fernsehpreis geehrt.

Neben ihrer Tätigkeit als freischaffende Schauspielerin in Film und Theater, arbeitet sie auch als Regisseurin,

Theaterpädagogin und Autorin. 2009 gründete sie die Theatergruppe sempione productions und bearbeitet gesellschaftsrelevante Stoffe für die Bühne.

Sie arbeitet als Beraterin und Trainerin für Auftrittskompetenz und Kommunikation ausserhalb des Schauspielbereichs (HSLU, ZHdK, Berner Bildungszentrum Pflege). Seit 2019 ist sie im Vorstand von FemaleAct und ist Bereichsleiterin für Schauspiel bei Focal.

Sie ist Mutter von zwei Teenagern und lebt mit ihrem Mann in Zürich.



Wir suchen ...

... gelungene Fotos / Schnappschüsse, die Alltagsgestaltung und Aktivierung in verschiedenen Formen darstellen

Wir benötigen zu Werbezwecken (Web-Seite, Weiterbildungsbroschüre, Hosenträger und anderes) immer wieder gelungene Bilder aus dem Aktivierungsalltag.

Haben Sie Fotos (mit oder ohne Gesichtserkennung der Beteiligten), die zur Veröffentlichung freigegeben sind? Wir wären Ihnen sehr dankbar, wenn Sie uns diese online zusenden könnten.

Mail: info@leaschule.ch, eventuell per „WeTransfer“

Auflösung: 200-300 Pixel

Maximal: 5-10 Fotos

Wir danken Ihnen herzlich und freuen uns auf Ihre Bilder.

Die Schulleitung



Start an unserer Schule

Die Klasse 1/60 hat im November 2019 in Thun gestartet



Danielle Berchtold, Betagtensiedlung Huwel, Kerns

Priska Boner-Juon, Puntreis, Disentis/Mustér

Noemi Bösiger, Altersheim Haus im Park, Schönenwerd

Franziska Brunner, Med. Pflegeheim des Seebezirks, Murten

Linda Bürgler, Stiftung Acherhof, Schwyz

Belinda Graf, Alterszentrum Am Hungeligraben, Niederlenz

Ursina Guggisberg, Alters- und Pflegeheim Kühlewil, Englisberg

Erika Gut, Alterswohnheim Lorana, Gontenschwil

Marianne Hediger, Alters- und Pflegeheim, Kerzers

Brigitte Lütolf, Betagtenzentren Emmen AG, Emmen

Jennifer Müller, Tertianum AG, Thun

Christine Nikles, RAS Alterszentrum, Ehrendingen

Beatrice Sahli, Betagtenheim Schönegg, Hünibach

Susanne Stadler, Stiftung Acherhof, Schwyz

Monika Wechsler-Döös, Betagtenzentrum Lindenrain, Triengen

Damaris Zingg, Altersheim Tschächli, Benken

Marie-Louise Zurbrügg, Alterszentrum, Heimberg

Die Klasse 1/61 hat im Februar 2020 in St. Gallen gestartet



Lucie Bühler, Pflegeheim Bruggen, St. Gallen

Brigitta Di Cristo, Wohn- und Pflegeheim Lindenbaum, Züberwangen

Jana Dragosova, Wohn- und Pflegeheim Sonnegg, Langnau a. A.

Roberta Forer, Centro Sanitario Valposchiavo, Poschiavo

Anita Graf, Altersresidenz Singenberg, St. Gallen

Ursula Hediger, Mansio, Münsterlingen

Raphaella Hilty, Stütlishus - Wohnen im Alter, Grabs

Simone Kälin, Pension Mürtschen, Eschenbach

Ruth Klingler, Tertianum AG, Berg

Daniela Köppel, Alters- und Pflegeheim WATT, Reute

Sonja Molnár, Stadtgarten, Frauenfeld

Isabel Maria Neves Carvalho, Genossenschaft Alterszentrum, Kreuzlingen

Marinella Peifer, Alterszentrum Emmersberg, Schaffhausen

Ursula Rohr, Altersheim Bergli, Glarus

Lara Rothfelder, Alterszentrum Emmersberg, Schaffhausen

Claudia Spälti, Stiftung Wehrenbach, Bauma

Sonja Taddei-Hug, Betagtenheim Halden, St. Gallen

Wir gratulieren!

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

Diplomklasse 3/51 (Februar 2020) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Säen, wachsen, staunen!“

Gaby Bissig-Brand, Alters- und Pflegeheim Rosenberg, Altdorf

„Zämä im Gellertblick“

Michelle Courtet, Alters- und Pflegeheim Weingarten, Olten

„Heute Mieter Morgen Bewohner - Bewegen ist Leben und Leben bewegt“

Daniela Hofer, Wohn- und Pflegeheim St. Niklaus, Koppigen

„Die Kraft des Erinnerns“

Christine Huber-Meier, tilia, Tagestreff, Ostermundigen

„Malen in der Sommerpause“

Marianne Imhasly, Alterswohnheim Hungacher, Beckenried

„Kochbuch gestalten in der Altersbetreuung Worb“

Sonja Pfister, Altersbetreuung, Worb

„Singen mit demenzerkrankten Menschen am 10-jährigen Jubiläums-Anlasse der Aktion Demenz“

José Romero, Stiftung Aktion Demenz, Mauensee

„Spiel- und Spass Nachmittag im Garten“

Rita Rütimann, Alterszentrum Kirchhofplatz, Schaffhausen

„Wellness Wohlfühlgruppe“

Katharina Seibold, WiA Wohnen im Alter, Thun

„Jahresrückblicke 2019“

Alma Veseli, Pflegewohnheim St. Christophorus, Basel

„Öise Chrüttergarte“

Franziska Weber, Spitex Thal, Balsthal

„Wenn aus Bildern Geschichten werden (TimeSlips-Methode)“

Anita Zimmermann, Alterszentrum St. Bernhard, Wettingen

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

Info-Veranstaltungen

Bern	Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41 Montag, 18.05.2020, 19.00 Uhr Montag, 23.11.2020, 19.00 Uhr
Zürich	Hotel Walhalla, Limmatstrasse 5 Dienstag, 19.05.2020, 19.00 Uhr Dienstag, 24.11.2020, 19.00 Uhr
St. Gallen	Seminar St. Georgen, St. Georgen-Str. 91a Mittwoch, 27.05.2020, 19.00 Uhr

Anmeldung erwünscht an untenstehende Telefonnummer

Nächste Ausbildungsstarts

Stufe 1	Klasse 64	13. / 14.10.2020 in Thun
	Klasse 65	02.2021 in der Ostschweiz
	Klasse 66	04.2021 in Thun

Freie Plätze (nur für AbsolventInnen der Stufe 1)

Stufe 2	Klasse 58	28. / 29.05.2020 in St. Gallen
	Klasse 59	27. / 28.08.2020 in Thun
	Klasse 60	08. / 09.12.2020 in Thun

Nächster Start zur/zum BereichsleiterIn:

Stufe 4	Klasse 12	11. / 12.03. 2020 in Thun
---------	-----------	---------------------------

Redaktion und Gestaltung:

Hans Jakob Müller, Hansueli Minder, Ursula Roth Ryf, 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