

The background of the cover is a photograph of an elderly couple sitting on a balcony. The man, on the left, is wearing a patterned jacket and pointing his right hand towards a town below. The woman, on the right, has white hair and is wearing a blue and black patterned top. They are both looking down at a town with red-tiled roofs and a river. In the background, there are green hills and a church spire. The sky is blue with some clouds. The magazine title 'diaconis' is in the top right corner, and the issue number 'Nr. 14 | September 2018' is below it. The main title 'einblicke' is in the center, and the subtitle 'Loslassen' is in the bottom left corner.

diaconis

Wir begleiten Menschen

Nr. 14 | September 2018

einblicke

Loslassen

Augenblick

A close-up photograph showing two people's hands clasped together. The person on the right is older, with wrinkled skin, and wears a gold bracelet. They are sitting outdoors, with a person in a blue and black patterned shirt visible in the background.

Lerne loszulassen,
das ist der Schlüssel zum Glück

Buddha (560–480 v. Chr.)



Inhalt

05 Dossier Loslassen

Ruhenlassen, freilassen, seinlassen
Lukas Niederberger

06 «Würdiges Beenden ist eine Lebenskunst» Interview mit Dr. Katharina Ley

08 «Grenzen sind wichtig, um loslassen zu können» Interview mit Monica Zryd

10 «Beim Loslassen sind wir alle Autodidakten» Interview mit Anja Michel

12 Rückblick Verpflichtung der Probeschwestern von Bern

13 Persönlich Pascal Dick, Leiter Bereich Mensch und Arbeit

14 Rundschau > Vorschau 175-Jahre-Jubiläum Diaconis > Kooperation mit Inselspital > Themenabende bei Diaconis Wohnen–Pflege > Diaconis auf Instagram

16 Seitenblick Gerhard Müller, Direktor der Musikschule Konservatorium Bern

17 Einladung Tag der offenen Tür

18 Ausblick Diaconis-Kurse und -Veranstaltungen

Loslassen, liebe Leserin, lieber Leser!



Nein Danke!
Kein Problem!

... es hängt davon ab, was uns erwartet. Macht dies Angst oder aber freuen wir uns darauf?

Wir alle hängen im Leben – hängen wir am Leben?
Wir alle haben schon einiges erlebt und machen diese Erlebnisse zum emotionalen Drehpunkt für unsere Haltung gegenüber dem, was kommen wird.
Wir alle machen uns Bilder...

Gerne setzen wir Sie auf den kommenden Seiten über ein Thema ins Bild, das letztlich jeden Rahmen sprengt...

Wie Sie auf den ersten Blick wahrscheinlich schon gemerkt haben, tun wir dies mit einem neuen Layout. Seit 2011 erscheint unser Magazin «einblicke» in mehr oder weniger unveränderter Form – Zeit, um etwas Neues zu wagen! Unser neuer Auftritt soll unserer Tradition Rechnung tragen und gleichzeitig einen Schritt in die Zukunft bedeuten. Ganz im Sinne der gesamten Arbeit bei Diaconis: Wir arbeiten zukunftsgerichtet ohne dabei unsere Wurzeln zu vergessen.

Viel Vergnügen bei der Lektüre

Peter Friedli
Stiftungsdirektor



Minimalismus – Ballast abwerfen, um glücklich zu werden

Ein einfaches Leben als Alternative zur konsumorientierten Überflussgesellschaft zu führen, ist das Ziel von Anhängern des Minimalismus. Grosse Bekanntheit erlangte der Trend mit dem 2010 erschienen Buch «The 100 Thing Challenge» von Dave Bruno. Bruno beschreibt darin, wie er seinen persönlichen Besitz auf 100 Dinge reduzierte und dadurch innere Zufriedenheit erlangte. Nach Minimalisten ist es nicht der Verzicht an sich, der uns glücklich macht, sondern der Fokus auf das Wesentliche. Durch das Loslassen von Dingen gewinnt man Zeit und Platz. Es muss weniger geputzt, aufgeräumt, repariert oder instandgehalten werden. Dadurch soll Stress vermindert und mehr Raum für Erlebnisse, Beziehungen und Ideen geschaffen werden.

Dossier Loslassen

Ruhenlassen, freilassen, seinlassen
Von älteren Menschen wird gefordert, dass sie
permanent loslassen. Diese Forderung gilt es
kritisch zu hinterfragen.

Von älteren Menschen, Sterbenden und Trauernden verlangt man ständig, dass sie lernen sollten loszulassen. Loslassen klingt aber nach Abschneiden einer Verbundenheit. Darum kann es nicht wirklich gehen. Vielmehr geht es darum, anderen Menschen oder Dingen einen neuen, stimmigen Platz zu geben in unseren Gedanken und Gefühlen. Es geht sehr oft weniger um ein Loslassen, sondern darum, dass uns Beziehungen und Dinge nicht daran hindern, proaktiv im Hier und Jetzt zu leben und den Blick nach vorne zu richten. Darum spreche ich mehr von seinlassen, ruhenlassen oder freilassen als von loslassen.

Wenn Kinder erwachsen werden oder wenn Eltern sterben, dann lassen sie ihre Kinder oder Eltern nicht richtig los. Sie lassen sie frei, sie lassen sie gehen, sie halten sie nicht fest, bleiben innerlich verbunden und entwickeln eine neue Beziehung, die sogar enger sein kann als zuvor. Paradox ist, dass wir Unangenehmes noch schwerer loslassen können als Liebgewonnenes. An Ärger und Wut, Verletzungen und Enttäuschungen, Grübeleien und Selbstzweifeln klammern wir uns stärker fest als an Erfolge und Geschenken, Lob und Träumen. Das Loslassen der eigenen Opfer-Rolle fällt uns besonders schwer, weil sie mit moralischer Macht und Überlegenheitsgefühlen verbunden ist.

Damit wir loslassen können, müssen wir die Erfahrung von Fülle gemacht haben. Menschen, die permanent mit dem Gefühl leben, zu kurz zu kommen, können kaum loslassen. Besonders schwer fällt uns das Loslassen unseres eigenen Egos. Der Mystiker Niklaus von Flüe hat bereits im 15. Jahrhundert gespürt, dass es in uns Abstufungen gibt zwischen dem kleinen ängstlichen Ego und dem grossen göttlichen Selbst, wenn er betete:

*Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir,
was mich hindert zu dir.
Mein Herr und mein Gott, gib alles mir,
was mich führet zu dir.
Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und
gib mich ganz zu eigen dir.*

Der Maler Matthias Grünewald stellte am Isenheimer Altar von Colmar Johannes dar, wie er mit dem Zeigefinger auf Jesus hinweist. In roten Lettern steht das Johannes-Zitat: «*Illum oportet crescere me autem minui.*» (Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen.) Das göttliche Selbst soll sich in mir entfalten und das kleine, ängstliche Ego möge mich immer weniger bestimmen. Sich selber lassen kann nur, wer spürt, dass sie oder er dadurch letztlich alles gewinnt. Die flämische Mystikerin Hadewijch brachte den Gedanken im 13. Jahrhundert auf den Punkt: «*Gib alles hin, denn alles ist dein.*» Meister Eckhart drückte dies zur gleichen Zeit ähnlich aus: «*Wer sich gänzlich auch nur einen Augenblick liesse, dem würde alles gegeben. Der Mensch, der gelassen hat und gelassen ist und der niemals mehr nur einen Augenblick auf das sieht, was er gelassen hat, – dieser Mensch ist gelassen.*»

Wie lernen wir das Loslassen, Seinlassen, Freilassen oder Ruhenlassen? Wenn uns durch Trennung oder Tod ein geliebter Mensch entrissen wird, sind Weinen und Klagen die natürlichsten Reaktionen. Nur wer nichts und niemanden liebt, kommt ohne Tränen aus. Viele Menschen fahren abends herunter oder verarbeiten Schicksalsschläge, indem sie joggen oder wandern gehen. Wieder andere schreiben Tagebücher, sprechen mit Freundinnen, Seelsorgerinnen oder Therapeuten, malen oder singen, tanzen oder putzen, kraulen Hund und Katze oder gestalten Rituale. Interessant ist, dass wir bei Ritualen, die das Loslassen thematisieren, meistens jemanden oder etwas den vier Elementen übergeben: der Erde oder dem Feuer, der Luft oder dem Wasser. ●



Lukas Niederberger leitet die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft (SGG). Zuvor leitete er als ehemaliger Jesuitenpater das Bildungszentrum Lassalle-Haus bei Zug. Er schrieb u.a. die Bücher «Die Kunst engagierter Gelassenheit. Wie man brennt, ohne auszubrennen», «Am liebsten beides. Wie man gute Entscheidungen trifft» und «Kleine Bet-Lektüre. Eine Anleitung für Gläubige, Suchende und Zweifler». Info: www.lukasniederberger.ch



«Würdiges Beenden ist eine Lebenskunst»

Viele Menschen verharren lieber in ungünstigen Lebensmustern, als dass sie diese beenden würden. Katharina Ley hat sich intensiv mit dem «Beenden und Vollenden» auseinandergesetzt. Im Interview legt sie dar, wie Beenden positiv erlebt werden kann.

Frau Ley, wie gut können Sie loslassen?

Mir persönlich fällt es relativ leicht, mich zu lösen – sei dies von Dingen, Situationen oder auch von Menschen. Etwas positiv abzuschliessen und im Guten zu beenden erlebe ich als einen bereichernden Teil meines Lebens. Den Begriff «Loslassen» mag ich jedoch nicht so sehr. Als Therapeutin spreche ich lieber vom Beenden oder von Vollbringen und Vollenden. Diese Begriffe deuten auf etwas hin, das zum Gelingen führt – ein Kunstwerk am Ende eines langen Prozesses. Das Loslassen ist lediglich ein Moment auf diesem Weg.

Den Weg des Abschiednehmens beschreiben Sie in Ihrem Buch «Die Kunst des guten Beendens». Was gab den Anstoss für diese Arbeit?

Als Therapeutin ist mir aufgefallen, wie viele meiner Klienten Mühe haben, ungute Situationen zu beenden. Menschen verharren oft über Jahre in einem demütigenden Zustand, ohne Mut etwas abzuschliessen. Sie assoziieren

Abschied, Trennung und Beenden mit Schmerz, Schuld- und Schamgefühlen oder mit Trauer. Also Gefühlen, denen man gerne ausweicht.

Etwas zu beginnen ist doch immer reizvoller als etwas zu beenden, oder?

Ich sehe dies heute anders. Im Laufe meiner Arbeit wurde mir bewusst, wie wichtig es ist, etwas zu Ende zu bringen, um sich versöhnen zu können. Man kann sich selbst erst dann in Liebe zuwenden, wenn Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Ängste und Nöte immer wieder neu beendet werden. Es gibt ein positiv erlebtes Beenden. Gelungene Trennungsprozesse führen zu neuer Lebendigkeit.

Wann ist es sinnvoll, eine Lebensphase zu beenden?

Eine Phase bleibt so lange sinnvoll, wie sie für alle Beteiligten Wachstumschancen bietet. Daneben gibt es aber auch Situationen, in denen das Ende von Anfang an mitschwingt. Man kann auch etwas, das als wachstumsfördernd und sinnvoll erlebt wird, beenden – um frei zu werden. Beenden bedeutet Sicherheit aufzugeben, aber auch Ballast abzuwerfen.

Ein Kapitel in Ihrem Buch nennen Sie «Die Kunst des Beendens». Gibt es Tricks zur Kunst des guten Beendens?

Dazu gibt es leider gar keine Tricks. Jeder Mensch muss und darf diesen Prozess selbst durchleben – Voraussetzung für das Gelingen sind Neugier, Phantasie und Kreativität. Auch eine Therapie oder gute Gespräche mit Freunden können unterstützend wirken. Es geht darum, jedem einzelnen Akt eine Form zu geben, damit er sich runden und vollenden und seinen eigenen, einzigartigen Wert erhalten kann. Gelingendes Beenden ist ein Geschenk oder eine Gnade. Im besten Fall erleben wir es in



Dankbarkeit und in der innerlichen Verbundenheit der Erinnerungen.

Wie unterschiedlich erleben Menschen den Prozess des Beendens?

Ein Abschied bedeutet meist Anstrengung. Der damit verbundene Prozess gestaltet sich jedoch sehr individuell, sowohl in Bezug auf seinen Ablauf als auch auf die damit verbundene Zeitspanne. Manchmal werden Beginnen und Beenden sehr bewusst gestaltet, manchmal unbewusst. Anfang und Ende können ineinander übergehen oder Lebensphasen werden einfach abrupt abgebrochen.

Lassen sich dennoch einzelne Phasen bestimmen?

Am Anfang steht vielleicht nur die leise Ahnung, dass ein Zustand nicht mehr gut tut. Dieses vage Gefühl kann über Jahre verdrängt werden. Allmählich reift die Einsicht, dass man durch Veränderung wachsen könnte. Angst vor dem ungewissen Ausgang der Veränderung kann diese Phase schwierig machen. Dazu kommt ein Hadern darüber, dass man überhaupt in die leide Situation gekommen ist – oder wir fallen sogar in eine Depression. Erste Bindungsmuster oder frühe Trennungserfahrungen können wieder aufbrechen. Hat man sich einmal für das Beenden entschieden, folgt das innerliche Abschiednehmen. Dabei ist die Trauer sehr wichtig. Auch die Versöhnung und die Anerkennung dessen, was einmal da war, sind Elemente dieser Zeit. Am Schluss erst stehen die Handlung und die neue Lebenskraft.

Je älter man wird, desto präsenter wird das Thema «Loslassen» – sehen Sie das auch so?

Ja, in der ersten Lebenshälfte lebt man nach vorne gerichtet. Wenn ich persönlich als junger Mensch etwas Neues begann, dann hatte ich in der Regel zwar auch etwas

Bisheriges zu beenden. Das war oft schmerzhaft und herausfordernd, aber gleichzeitig überstrahlt vom Glanz des Beginnens. Dort lag die Aufmerksamkeit. Das Beenden wurde für mich mit zunehmendem Alter ein wichtigeres Thema.

Kann man dieses vielseitige Beenden und Abschiednehmen im Alter positiv erleben?

Ja sicher. Es sind ja nur die körperlichen Kräfte, die grundsätzlich nachlassen. In allen anderen Bereichen muss der Mensch im Alter nicht schwächer werden. Es gibt sehr viel Raum für Neuanfänge. Zum Beispiel die innige Beziehung zwischen einem Enkel und seinen Grosseltern. Ich habe Freundinnen, die sich dazu entschlossen haben, Flüchtlingskindern eine Grossmutter zu sein. Es gibt so viele Möglichkeiten, das Alter bereichernd zu erleben – man muss nur die Augen öffnen.

Wie würden Sie einen alten Menschen begleiten, der sein Zuhause aufgeben muss, um in ein Heim zu ziehen?

Der Eintritt ins Altersheim wird oft sehr klischiert dargestellt. Ich habe erlebt, dass eine 88-jährige Frau im Altersheim zu neuer Lebensfreude fand. Nach einer langen Phase der Einsamkeit genoss sie die Mahlzeiten am Viertisch. Sie ist richtiggehend aufgeblüht. Wichtig ist, dass sich alle Beteiligten Zeit nehmen und Lösungen gemeinsam besprechen und aushandeln.

Wie können Angehörige den sterbenden Menschen beim letzten Abschied unterstützen?

Menschen können grosse Veränderungen im Leben ganz und gar unterschiedlich erleben. Lässt ein Angehöriger den Sterbenden nicht gehen, hat dieser vielleicht Mühe, im Guten zu sterben. Eine Berührung, ein Wort, aber auch schon die Veränderung der inneren Haltung des Angehörigen kann es dem Sterbenden wiederum erleichtern, sein Leben loszulassen.

Schmerzhaft ist dieser Abschied dann für den, der zurückbleibt.

Abschiede zu verarbeiten ist ein wichtiger Bestandteil der psychischen Entwicklung des Menschen. Trennung bedeutet Entwicklung und ist Potenzial. Das Dunkel, das scheinbar über dem Beenden lastet, kann in etwas Helles verwandelt werden. Respektvolles und würdiges Beenden ist eine Lebenskunst. ●

Interview: Verena Felber

Katharina Ley ist Psychoanalytikerin, Psychotherapeutin und Autorin von Frauenbiografien sowie von zahlreichen Büchern zu Lebensfragen. Von ihr erschienen sind neben «Die Kunst des guten Beendens. Wie grosse Veränderungen gelingen» auch «Versöhnung leben – Versöhnung lernen: Wege zur inneren Freiheit», «Komm zu dir, dann kommst du weiter: Es ist nie zu spät, sich selbst zu lieben» und «Anders älter werden: So gelingen die besten Jahre».



«Grenzen sind wichtig, um loslassen zu können»

Vom Rasenmähen bis zu den Bankzahlungen: Monica Zryd unterstützte 18 Jahre lang ihre heute 91-jährige Mutter im Alltag. Vor zwei Jahren begleitete sie ihre Mutter beim Übertritt ins Haus Wohnen–Pfleger Oranienburg. Sie erzählt, wie sie diesen Moment erlebte und wie sie mit der veränderten Lebenssituation ihrer Mutter umgeht.



Seit wann ist Ihre Mutter bei Diaconis Wohnen–Pfleger Oranienburg zu Hause?

Meine Mutter lebte mehrere Jahre in einer Alterswohnung. Nach einem Schlaganfall im Oktober 2016 verschlechterte sich ihr Gesundheitszustand stark. Dazu kam eine Demenz, unter der sie bereits vorher gelitten hatte. Beides machte den Umzug ins Altersheim aus meiner Sicht unumgänglich. Im Dezember des gleichen Jahres bezog meine Mutter ihr Zimmer in der Oranienburg.

Ist Ihnen diese Entscheidung schwergefallen?

Ich fällte den Entscheid damals ziemlich schnell. Meine Mutter hätte auch in ihrer Alterswohnung Pflege in Anspruch nehmen können. Aber ich hatte in der Alterssiedlung Erfahrungen gemacht, die mir ein schlechtes Gefühl gaben: Ich besuchte meine Mutter häufig und dies zu verschiedenen Uhrzeiten. Einmal kam ich beispielsweise um vier Uhr nachmittags zu Besuch, und meine Mutter sass im Pyjama im Bett mit nach oben geklapptem Sicherungsgitter. Oder das Pflegepersonal liess meine Mutter einfach alleine im Rollstuhl in ihrer Wohnung. Sie stürzte mehrere Male aus dem Rollstuhl und aus dem Bett. Diese Umgebung wollte ich meiner Mutter nicht länger zumuten. Weil die Mutter einer meiner Freundinnen in der Oranienburg wohnte, kannte ich das Haus. Plötzlich ging alles sehr schnell: Ich rief bei Diaconis an, und es war zum Glück gleich ein Zimmer frei. Eine Woche nach meinem Anruf war meine Mutter bereits umgezogen.

Haben Sie es als eine Erleichterung empfunden, Ihre Mutter in professionelle Hände zu geben?

Ja, ganz klar. Es war für mich ein grosses Aufatmen nach einer belastenden Zeit. Meine Mutter war vorher nicht mehr gut betreut. Jetzt wusste ich: Meine Mutter ist in guten Händen.

Konnten Sie gleich von Anfang an Vertrauen in das neue Zuhause Ihrer Mutter fassen?

Ich kam anfangs sehr unregelmässig zu Besuch – manchmal während des Frühstücks und wenn es ging, auch kurz während meines Arbeitstages in der Pause. Weil ich mit eigenen Augen sah, dass meine Mutter gut betreut war und sie nicht nur für bevorstehende Besuche zurechtgemacht wurde, konnte ich Vertrauen fassen. Ich glaube, für meine Mutter war die Umstellung schlimmer. Sie wollte stets in ihr altes Haus zurückkehren, wo sie noch vor der Alterswohnung gelebt hatte.

War für Sie das Einrichten des Zimmers Ihrer Mutter mit persönlichen Gegenständen wichtig, um ihr ein neues Zuhause zu schaffen?

Das spielte für mich keine Rolle, weil meine Mutter die Gegenstände nicht mehr erkennt. Sie hatte früher Puppen gesammelt. Ein paar davon stehen in ihrem Zimmer, aber sie kann sich nicht mehr an die Puppen erinnern. Leider hat sie gar keine solchen Erinnerungen mehr.

Wie intensiv waren Sie vor dem Umzug ins Altersheim in die Pflege Ihrer Eltern involviert?

Ich schaute früher zu meinen beiden Eltern. Mein Vater verstarb 2007. Anschliessend betreute ich meine Mutter vollumfänglich, vom Erledigen des Einkaufs und den Zah-



lungen bis zur Begleitung auf Spaziergängen. 2009 zog sie auf eigenen Wunsch in eine Alterswohnung. Ich war jeweils noch drei- bis viermal pro Woche bei ihr und erledigte den Haushalt. Nun habe ich mich etwas zurückgenommen, um auch mein eigenes Leben leben zu können. Ich arbeite selber noch, habe aber das Glück, dass mein Sohn in der Nähe des Altersheims wohnt und er jeweils sonntags seine Grossmutter besucht.

Hat sich der neue Besuchsaltag schnell eingespielet?

Anfangs war ich öfters zu Besuch. Heute gehe ich noch einmal wöchentlich zu meiner Mutter. Sie ist seit ihrem Schlaganfall halbseitig gelähmt. Die Fähigkeit, zu sprechen, kam über die Zeit ein wenig zurück. Sie sprach aber immer weniger und die Demenz wurde stärker. Mittlerweile kennt sie nur noch mich und meinen Sohn. Ich sagte mir, dass es ihr auch mit weniger Besuchen gut geht und ich mich etwas zurücknehmen muss. Dies konnte ich aber nur umsetzen, weil ich sah, dass meine Mutter sehr gut und liebevoll betreut wird.

Wie haben Sie diesen Wechsel von der intensiven Betreuung zum wöchentlichen Besuch mit sich selber vereinbart?

Mir blieb aus meiner Sicht nichts anderes übrig. Ich war zu 100 Prozent erwerbstätig, und mein Rücken ist leider schon länger in einem schlechten Zustand. Ich musste meine Kräfte und Möglichkeiten gut einteilen, um alles zu bewältigen. Als meine Mutter in der Alterswohnung lebte und ich alles für sie erledigt habe, lief ich am Ende selbst am Limit. Ich besuche sie jetzt einmal pro Woche und opfere ganz be-

wusst nicht den Sonntag dafür. Das Wochenende ist für mich, solange ich arbeite, einfach heilig. Wie das aussieht, wenn ich nächstes Jahr pensioniert werde, wird sich zeigen.

Was war für Sie bei diesem Prozess des Loslassens am schwierigsten?

Am meisten weh tut mir, den Zerfall meiner Mutter miterleben. Aber ich sage mir immer wieder, dass meine Mutter 91 Jahre alt ist und ein langes, erfülltes und gesundes Leben hatte. Trotzdem kämpfe ich mit der Tatsache, dass ich sie nicht mehr einfach abholen und ihr sagen kann: «So, jetzt machen wir uns einen schönen Sonntag und gehen etwas essen.»

Was würden Sie Menschen raten, die in einer ähnlichen Situation sind mit ihren älter werdenden Angehörigen?

Ich denke, die Betreuungsfrage ist eine sehr individuelle Entscheidung. Für mich war immer klar, dass ich meine Eltern nicht in ein Altersheim gebe, solange ich sie bei mir pflegen kann und die Platzverhältnisse dies ermöglichen. Gleichzeitig wusste ich: Sobald meine Mutter Pflege benötigt, muss sie an einem Ort wohnen, wo sie professionell betreut wird. Ich bin aber auch entschieden dafür, Leute zu unterstützen, wenn sie aus eigenen Stücken in eine Alterswohnung gehen möchten. Das ist ja eigentlich optimal. Ganz wichtig finde ich auch, dass man sich Grenzen setzt und die eigenen Kräfte bei der Betreuung richtig einteilt. Das hilft auch, besser loszulassen. ●

Interview: Barbara Turina

«Beim Loslassen sind wir alle Autodidakten»

Anja Michel ist Seelsorgerin bei Diaconis Palliative Care. In ihrer Arbeit ist sie täglich mit Menschen im Gespräch, die sich mit dem Tod auseinandersetzen. Im Interview spricht sie über den Umgang mit Ängsten im Sterbeprozess, die Rolle der Religion und die Grenzen der Hilfe für Sterbende.

Sie begleiten täglich kranke Menschen, die keine Aussicht mehr auf Heilung haben. Ist in den Gesprächen, die Sie mit den Betroffenen führen, das Loslassen ein zentrales Thema?

Ja, auf jeden Fall! Auch wenn wir dabei nicht unbedingt von «Loslassen» sprechen. Aber sehr wohl von der Trauer über den Abschied. Seine Lieben, sein Leben zurückzulassen und weiterzugehen ins Unbekannte, in den Tod – das sind fast immer wichtige Themen. Da tauchen Fragen auf, die sich noch einmal ganz neu stellen, wenn es ums eigene Sterben und Loslassen geht. Loslassen zu müssen bedeutet ja oft auch, die Balance oder den Boden unter den Füßen zu verlieren. Kurz: Dieses existentielle Loslassen ist oft mit einer Krise verbunden.

Wird das Thema von den Betroffenen selbst angesprochen?

Ja, auf ganz verschiedene Art und Weise. Vor kurzem sagte mir beispielsweise eine Patientin: «Gäuet, beim Loslassen sind wir alle Autodidakten.» Das hat mir gut gefallen, weil dieses Bild auch die Grenzen jeder gut gemeinten Hilfe anzeigt.

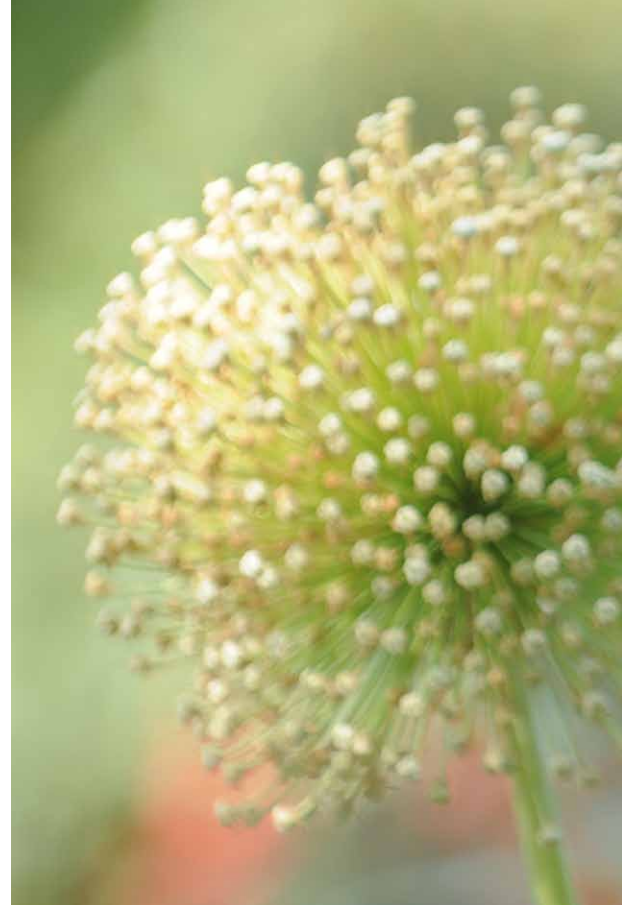
In welchen Fällen beobachten Sie, dass ein Loslassen besonders schwerfällt?

Umgekehrt: Ich erlebe es selten, dass es nicht schwerfällt! Loslassen – etwas passiv erleiden – sich selber verletzlich erleben – das ist ja vollkommen unsexy und passt nicht zu unseren heutigen Idealen und meist auch nicht zu unserem Selbstbild. Wir wollen vermeiden, etwas aus der Hand zu geben, ganz besonders uns selbst. Ich denke, das verstehen wir alle bestens. Manchmal begegne ich aber auch Menschen, die von sich sagen können: «Es ist gut, es ist

Zeit zum Sterben, und ich halte mich an nichts mehr fest.» Oft wird während des Sterbeprozesses diese Sicherheit aber auch wieder mal umgestossen. Ängste und Trauer tauchen auf. Das sind keine linearen Prozesse.

Wie unterstützen Sie diese Person in diesen schwierigen Momenten, wenn der Sterbeprozess von Ängsten und Trauer dominiert wird?

Meine Unterstützung besteht in erster Linie darin, den Betroffenen aufzuzeigen, dass die Unsicherheiten, Ängste und Trauer, die sie fühlen, ihren Platz haben dürfen. Der Mensch soll erfahren: Auch etwas, das mich fast erdrückt, hat Platz und kann näher angeschaut werden. Es gibt Sterbende, die ihre Angehörigen schützen möchten und daher gewisse Themen nicht ansprechen. An diesem Punkt kommt dann ganz oft die seelsorgerische Begleitung ins Spiel. Zudem spreche ich Menschen auch ganz konkret darauf an, was sie sich für ihr Sterben wünschen, was sie sich vorstellen, was nach dem Tod kommt. Wir klopfen Bilder und Metaphern ab – was «verhäbt»? Was nicht? Und klar, wenn es um das eigene Sterben geht, tauchen oft existentielle Fragen auf, die manchmal auch religiös sind. Religion kann Halt und Sicherheit geben – ebenso kann sie Menschen zur Verzweiflung bringen: Warum hat Gott mich nicht vor dieser Krankheit verschont? Habe ich irgendwo eine Schuld? Öfters erlebe ich, dass vermeintliche religiöse Sicherheiten brüchig werden und keinen Halt mehr stiften. Dann wird die seelsorgerische Begleitung eine religiöse Begleitung, und wir gehen gemeinsam auf die Suche. Oft kommt auch eine stellvertretende Religiosität ins Spiel: Im Gebet stelle ich mich neben die Patientin, klage zu Gott und frage: Warum ich? Warum gerade jetzt und warum so? Anschliessend segne ich die Patien-





tin – gebe den Zuspruch Gottes weiter. Das ist ein Ritual, in dem Gottesferne und Gottesnähe zusammengebracht werden. Beides hat nebeneinander Platz. Um diese Ambivalenz kommen wir nicht herum.

Loslassen bedeutet auch, in die Freiheit entlassen. Beschäftigt dieses Thema eher die Angehörigen oder die Betroffenen?

In die Freiheit entlassen klingt sehr schön. Die Angehörigen entlassen eine Sterbende erst mal ins Ungewisse und sind selber ungewiss, wie sie mit dem Verlust weiterleben können. Ebenso müssen die Sterbenden Abschied nehmen von ihren Angehörigen – auch sie sind im Ungewissen, wie es für sie selber oder ihre Liebsten weitergeht.

In welchem Zusammenhang ist das Loslassen bei den Angehörigen problematisch? Wovon können diese sich am wenigsten befreien?

Schwierig wird es, wenn sie bis zum Schluss den Tod als Option von sich weggeschoben haben. Vielleicht all ihre Energie in die Pflege, in die Begleitung ihres kranken Angehörigen gesteckt haben und nun – aus ihrer Sicht – ganz plötzlich mit dem Sterben konfrontiert sind. Dazu kommt schlicht die Trauer über die abgeschnittene Zukunft. Diese gemeinsame Zeit stirbt für beide ab. Das ist brutal. Aber das Loslassen der Angehörigen beginnt (zu einem Teil auf jeden Fall) erst nach dem Sterben ihres lieben Menschen – und da begleite ich sie bereits nicht mehr. Trauerprozesse sind sehr langsame, individuelle und kleinschrittige Vorgänge. Wir bieten bei Diaconis monatlich das Trauercafé an: ein Treffpunkt für Menschen, die einen Angehörigen hier auf der Palliative Care-Station verloren haben. Im Rahmen der Gruppe erzählen sich die

Angehörigen ihre Erlebnisse, ihre Schwierigkeiten im Alltag und unterstützen sich gegenseitig. Daneben gibt es zweimal im Jahr eine Gedenkfeier, die einen rituellen Rahmen bietet, um den Verstorbenen zu gedenken.

Wie kann man konkret jemanden unterstützen, der einen Angehörigen in einer Palliativsituation begleitet?

Da fragen Sie am besten selber nach! Die Bedürfnisse sind sehr unterschiedlich.

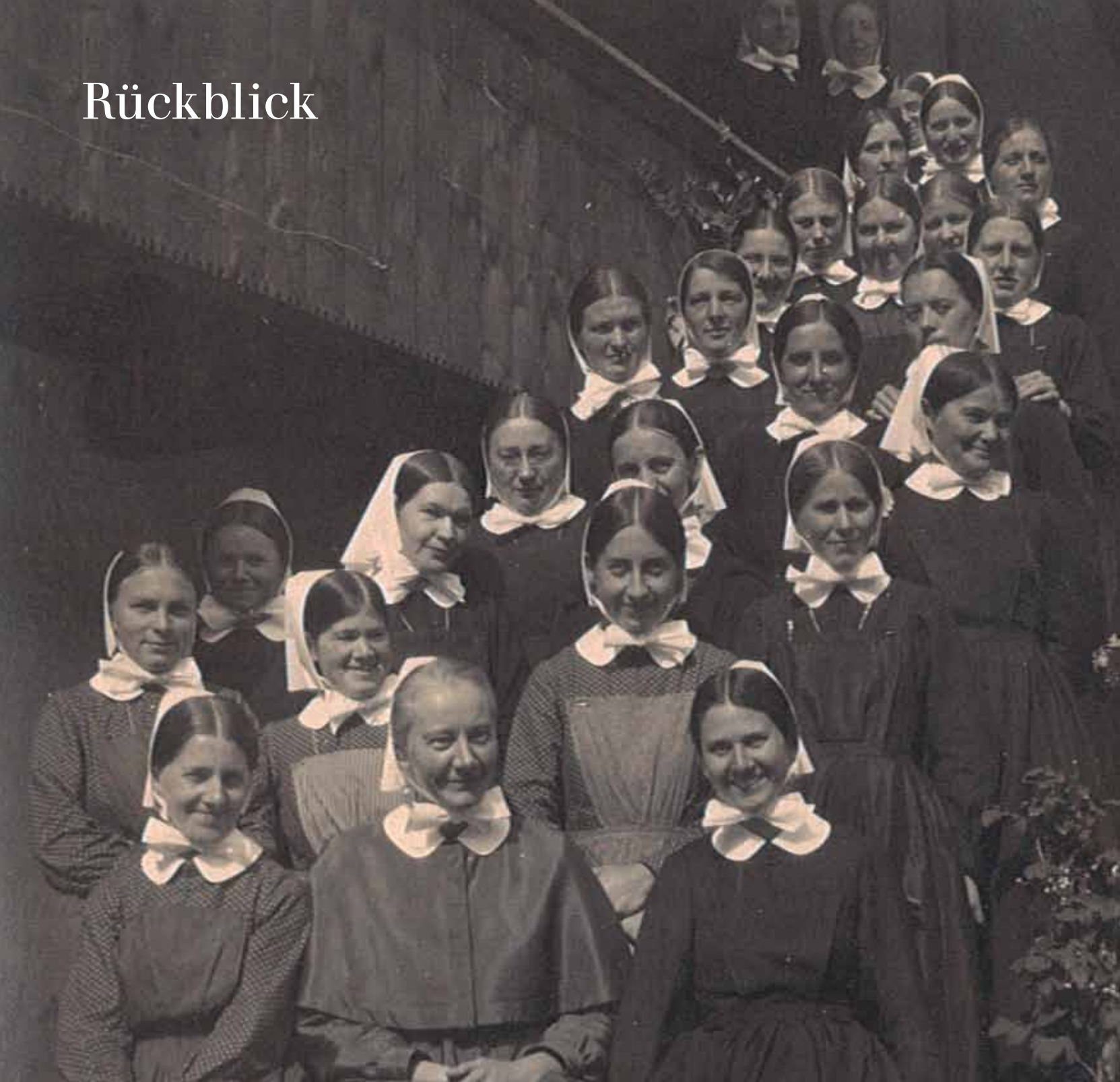
Auf den Lebensanfang bereitet sich das familiäre Umfeld oft akribisch vor. Denken Sie, eine frühe Auseinandersetzung mit dem Lebensende würde helfen, das Loslassen leichter zu nehmen?

So wie eine akribische Vorbereitung am Lebensanfang nichts bringt, ist sie auch im Hinblick aufs Sterben nicht sinnvoll. Es ist etwas komplett anderes, ob ich mir allgemeine Gedanken zum Sterben mache oder ob ich selber sterbend im Bett liege. Auch bei mir selbst, die Sterbende beim Sterbeprozess begleitet, ist das so. Ich mache mir da keine Illusionen. Ich denke, ich werde einmal eine schlechte Sterbende sein. Viel zu gern habe ich die Fäden in meiner Hand. Ich bin allerdings überzeugt, dass die Auseinandersetzung mit dem Sterben einem helfen kann, sein eigenes Leben passender zu gestalten! ●

Interview: Barbara Turina



Anja Michel
Seelsorgerin Diaconis
Palliative Care



Verpflichtung der Probeschwestern von Bern

Die Probeschwestern versprechen, sowohl gegenseitig als gegen ihre mütterliche Vorsteherin keinen geheimen Baum der Empfindlichkeit und des Misstrauens in ihrem Herzen zu behalten, sondern sich sogleich darüber auszusprechen, wenn etwas vorkommt, damit dem Feind, der nicht säumen wird, Zwietracht auszusäen, mit der Kraft des Geistes mutig gewehrt und das Band des Friedens behauptet werden könne. Sie werden deshalb wohl tun, wöchentlich wenigstens zwei Mal sich unter sich zum Gebete zu vereinigen, da nur vor dem Herrn aller Sauerteig ans Licht gezogen und weg getan werden kann.

(aus: Allgemeine Instruktion und Berater der Probe-Diakonissen von Bern, 7. Oktober 1886, 4. Regl. 1b, Diaconis Archiv)

Persönlich

Pascal Dick leitet den Bereich Mensch und Arbeit von Diaconis. Er gewährt Einblick in seinen nicht ganz alltäglichen Werdegang vom Elektromonteur zum Personalexperten.

Heute verrichte ich klassische «Kopfarbeit». Dass dies einmal so sein würde, hätte ich zu Beginn meines Arbeitslebens nicht gedacht. Ursprünglich bin ich gelernter Elektromonteur. Ein Beruf, bei dem die Arbeit mit den Händen im Vordergrund steht. Nach meiner Ausbildung merkte ich schnell, dass mir die fachliche Herausforderung zusagt, ich mich aber lieber selbständig bewegen möchte. So kam es, dass ich im Alter von 25 Jahren gemeinsam mit einem Freund eine Firma gründete. Erfolgreich führten wir unseren Zweimann-Betrieb im Bereich Steuerungsbau. Nach lehrreichen Jahren als Firmeninhaber wechselte ich in den Betrieb meines Vaters – ein Fassadenbauunternehmen mit 20 Angestellten. Ich blieb dort zwar in der Gewerbebranche, konnte aber meine ersten Führungserfahrungen sammeln und arbeitete vermehrt auch im Hintergrund.

Mit 32 Jahren kam dann die grosse berufliche Zäsur. Ich erhielt die Gelegenheit, als Personalberater bei einem internationalen Personaldienstleister einzusteigen. Ein Schritt, der sich bewährte: Nach sieben Jahren leitete ich die Filiale Bern mit sieben Mitarbeitenden. Während dieser Zeit hatte ich die Gelegenheit, mich in den Bereichen Personal, BWL, Verkauf und Marketing weiterzubilden. Die Arbeit war sehr hektisch und anstrengend, sodass ich mir nach elf Jahren eine Auszeit gönnte, in der ich Neuseeland bereiste. Auf meiner Reise konnte ich in Ruhe überlegen, in welche Richtung ich meinen beruflichen Weg fortsetzen wollte. Mir wurde klar, dass ich mir wieder direkten Kontakt mit Menschen wünschte. Als Filialleiter war ich nicht mehr viel beratend tätig. Menschen über eine längere Zeit begleiten und fördern zu können, war aber das, was mich an diesem Job eigentlich gereizt hatte. So stieg ich nach meiner Rückkehr bei einem Unternehmensberater im Bereich Outplacement als Coach ein.

Seit zweieinhalb Jahren bin ich nun in der Stiftung Diaconis im Bereich Mensch und Arbeit tätig. Zuerst als Coach für Lehrstellensuchende, danach als Leiter der Abteilung AMM Coaching und seit dem 1. Februar 2018 als Leiter

des Bereichs Mensch und Arbeit. In dieser Zeit habe ich eine Ausbildung im Bereich Coaching (CAS Coaching Praktiker) absolviert. Unsere Ziele 2018 für den Bereich sind die Qualitätssicherung, der Wissenstransfer untereinander sowie die Weiterentwicklung der Abteilung integra und der Aufbau der neuen Abteilung Futura. Auch der Standort Biel steht in der kommenden Zeit im Fokus: Die zwei Standorte (Alfred-Aebi-Strasse und Bahnhofstrasse) sollen zusammengelegt werden, sodass wir auch integra in den neuen Standort einbauen können.

Der Wandel in meiner beruflichen Tätigkeit hat mich natürlich auch als Mensch sehr geprägt. Je älter ich werde, umso sozialer bin ich eingestellt. Die Arbeit mit Stellensuchenden hat mich gelehrt, dass es viele Umstände gibt, die einen Menschen in eine Krise stürzen können. Dem Handwerk bin ich aber immer noch treu geblieben. In meiner Freizeit bin ich ein begeisterter VW-Bus-Camper. Meinen Bus habe ich in Eigenregie selber ausgebaut. Gemeinsam mit meiner Partnerin bereise ich darin gerne die Atlantikküste Frankreichs und Nordspaniens. Dort können wir unsere sportliche Leidenschaft, das Surfen, ausleben und beim Wellenreiten den Kopf auslüften. ●

Pascal Dick

Leiter Bereich Mensch und Arbeit



Rundschau

Vorschau 175. Jubiläum Diaconis

2019 ist ein grosses Jahr für Diaconis: Wir feiern das 175-jährige Bestehen der Stiftung! 1844 begann unsere Gründerin Sophie von Wurstemberger, sich unerschrocken für die Schwächsten der Gesellschaft einzusetzen. Aus ihrem Engagement erwuchs das Berner Diakonissenhaus, dessen Pionierrolle bei der Pflegeausbildung weit über die Bundeshauptstadt ausstrahlte. Die Diakonissen befinden sich heute zwar im Ruhestand, doch der Gründungsgedanke, Not in der Gesellschaft lindern zu wollen, tragen wir bei Diaconis weiter in die Zukunft.

Im Jubiläumsjahr möchten wir mit unterschiedlichen öffentlichen Veranstaltungs- und Gesprächsformaten auf die Geschichte von Diaconis und deren heutige gesellschaftliche Relevanz aufmerksam machen. Wir möchten

zum Nachdenken anregen und die Auseinandersetzung mit sich abzeichnenden Rissen in der Gesellschaft fördern. In der Stadt Bern werden Jubiläums-Bänkli von Diaconis zu Orten der Begegnung und bieten Fussgängern die Möglichkeit, im Trubel des Alltags ruhig zu verschnaufen. Im Laufe des Jubiläumsjahres laden wir verschiedene bekannte Persönlichkeiten zu Bänkli-Gesprächen ein: vom Stadtpräsidenten Alec von Graffenried bis zur Astrophysikerin Kathrin Altwegg.

Musikliebhaber dürfen sich auf unsere Jubiläumskonzerte in der Diaconis-Kirche freuen: Bekannte Talente aus Musik und Literatur werden gemeinsam mit Kleininformationen des Berner Symphonieorchesters (BSO) auftreten. Am ersten Jubiläumskonzertwochen-

ende vom 26. und 27. April 2019 betreten James Gruntz und Steff la Cheffe die Bühne der Diaconis-Kirche. Die zweite Konzertreihe findet am 27. Oktober statt. Arno Camenisch & Jütz werden an diesem Tag literarische Leckerbissen präsentieren und die Tigerbande mit einem Gastmusiker für leuchtende Kinderaugen sorgen.



Prominente Jubiläums-Gäste
(im Uhrzeigersinn von links): James Gruntz,
Steff la Cheffe und Arno Camenisch

Sämtliche Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie ab Januar 2019 auf unserer Webseite www.diaconis.ch

Kooperation mit Inseelspital

Mit dem Zentrum für Palliative Care des Inseelspitals konnte Diaconis Palliative Care Ende 2017 einen neuen Kooperationspartner gewinnen. Das Inseelspital gehört zu den wichtigsten Akteuren im Bereich der Palliativversorgung im Raum Bern. Die Kooperation beruht auf einem regelmässigen fachlichen Austausch zwischen Ärzten und Pflegenden von Diaconis mit Fachpersonen des Inseelspitals. Ziel ist es, das Know-how in der Palliativversorgung in beiden Institutionen zu steigern. Die Zusammenarbeit wird direkt dem Wohl unserer Patientinnen und Patienten zugute kommen.

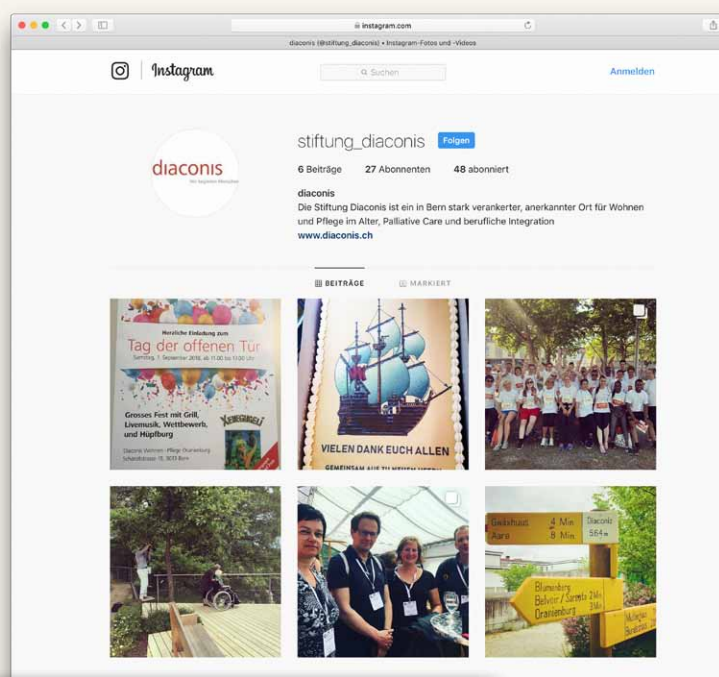
Themenabende bei Diaconis Wohnen–Pflege

Worauf muss ich bei der Ernährung im Alter achten? Wie erstelle ich eine Patientenverfügung? Und wie gehe ich am besten mit einem Gesprächspartner mit Hörproblemen um? Rund ums Alter und Älterwerden tauchen viele Fragen auf. Dies stellen wir bei Diaconis im Austausch mit den Angehörigen jeden Tag aufs Neue fest. Aus diesem Grund haben wir die Themenabende ins Leben gerufen. Zweimal jährlich sind Fachexperten bei Diaconis zu Gast und informieren in kurzen Referaten zu einem Spezialthema. Im Anschluss an die Vorträge bietet sich jeweils die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit den Experten und den Fachpersonen von Diaconis auszutauschen. Die Themenabende sind kostenfrei. Teilnehmende sind aus organisatorischen Gründen gebeten, sich via kommunikation@diaconis.ch oder telefonisch unter 031 337 77 93 anzumelden.

Der nächste Themenabend findet am Donnerstag, 1. November, von 17.00 bis 18.30 Uhr im Haus Oranienburg, Schänzlistrasse 15, zum Thema «Sturzprävention – mit sicherem Schritt durch den Alltag» statt.

Diaconis in Social Media

Diaconis ist seit Mai dieses Jahres auf Instagram vertreten. Unter dem Benutzernamen **stiftung_diaconis** sind wir auf der Plattform zu finden. Folgen Sie uns und erhalten Sie regelmässig Einblicke in den Alltag von Diaconis. Wir freuen uns auf Sie!



«Am Anfang von allem ist Vertrauen»

Gerhard Müller ist Direktor der Musikschule Konservatorium Bern. Im «Seitenblick» spricht er über die Bedeutung des für ihn wichtigsten Mittels der Musik, der Inspiration.

Seit vielen Jahren träume ich immer wieder einmal den gleichen Traum. Ich fliege über eine Landschaft mit Bäumen und kann durch meinen Atem die Flughöhe und die Geschwindigkeit steuern. Das Glücksgefühl, das damit einhergeht, ist kaum zu beschreiben. Frei, losgelöst, einig mit mir selbst und der Umgebung.

Am Anfang von allem ist Vertrauen. Die meisten Eltern üben sich zu Beginn ihrer erzieherischen Karriere in Perfektion, müssen aber schon sehr bald einsehen, dass sich nicht alles kontrollieren lässt. Spätestens wenn das Kind die ersten Schritte macht, lernen die Eltern im wahrsten Sinne des Wortes loszulassen. Die Freude über den Erfolg des Nachwuchses wird dann sogleich überschattet

von Ängsten: Vorsicht, Tischkante! Vorsicht, Treppe! Vertrauen muss wachsen, und Vertrauen braucht Erfahrung. Spätestens in der Pubertät, wenn das jugendliche Gehirn unter hormonellem Dauerbeschuss steht, bleibt einem gar nichts anderes mehr übrig als zu vertrauen. Vertrauen in die Grundlagen der Erziehung, die man jahrelang gelegt hat und hoffen, dass die Liebe und Zuwendung, die man gegeben hat, letztlich doch dafür sorgen, dass nicht alle Grenzen gegen den Willen der Eltern ausgetestet werden.

Auch beim Musizieren braucht es Vertrauen. Am Konservatorium gehört das Auftreten an einer Musizierstunde zum Unterrichtskonzept. Schon die Jüngsten sammeln so wichtige und hoffentlich freudvolle Erfahrungen auf der Bühne und gewinnen Vertrauen in ihre Fähigkeiten. Im Zusammenspiel mit anderen lernen sie, zu hören und zu reagieren, lernen, zu führen und zu begleiten. Und nicht selten gelingt Kindern und Jugendlichen in ihrer Unbeschwert-

heit etwas, woran viele Profis oft scheitern: Sie berühren die Herzen der Zuhörenden!

Das Streben nach technischer Perfektion hat seit Mitte des vergangenen Jahrhunderts dazu geführt, dass diese oft gleichgesetzt wird mit musikalischem Inhalt. Damit Musik entstehen kann, braucht es aber mehr. Ein guter Dirigent wird nie versuchen, alles zu kontrollieren. Er weiss, wann er Verantwortung abgeben kann, wann er dem Orchester vertrauen kann und an welchen Stellen es ihn dann unter Umständen wieder braucht. Ein Streichquartett, das in den Proben jeden Übergang festlegt, jede kleine Tempoverzögerung minutiös probt und dies dann auch auf der Bühne jeden Abend so wiedergibt, beraubt sich des wichtigsten Mittels des Musizierens: der Inspiration! Das spontane Reagieren auf das Hier und Jetzt, das Einswerden mit den Mitspielenden, dem Raum, dem Publikum und nicht zuletzt dem Geist der Komposition kann nicht verordnet werden. Auch hier braucht es Vertrauen. Inspiration entsteht, wenn wir vertraut sind untereinander, wenn wir gemeinsam atmen, beim kleinsten Zeichen reagieren, dem anderen folgen, ihn aber auch auffangen, wenn er etwas riskiert, was der Intuition geschuldet ist. Wir werden nicht zum Gefäss, wenn wir es erzwingen wollen. Es geschieht nur, weil wir es geschehen lassen. Das Glücksgefühl, das damit einhergeht, ist kaum zu beschreiben. Frei, losgelöst, einig mit sich selbst und der Umgebung. Fast wie im Traum, nur ein bisschen schöner. ●

Gerhard Müller

ist Direktor der Musikschule Konservatorium Bern und Bratschist des Rasumowsky Quartetts.





diaconis

Wir begleiten Menschen

Herzliche Einladung zum

Tag der offenen Tür

Samstag, 1. September 2018, ab 11.00 bis 17.00 Uhr



**Grosses Fest mit Grill,
Livemusik, Wettbewerb
und Hüpfburg**

Diaconis Wohnen – Pflege Oranienburg
Schänzlistrasse 15, 3013 Bern

Weitere Informationen:
www.diaconis.ch/aktuelles

XENEGUGELI



Mit dabei: Xenegugeli
Tier-ABC mit Roland Zoss

Ausblick

Diaconis-Kurse und -Veranstaltungen bis April 2019

Samstag, 1. September 2018
10.30–17.00 Uhr

Tag der offenen Tür

Wohnen–Pflege Oranienburg, Schänzlistrasse 15

Kinderkonzert Xenegugeli Tier-ABC mit Roland Zoss, Postenlauf Gesundheit, Grill, Glacéstand, Verkaufsstand der Schwesterngemeinschaft.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Donnerstag,
1. November 2018
17.00–18.30 Uhr

Themenabend

«Sturzprävention – Mit sicherem Schritt durch den Alltag»

Information und praktische Tipps zum Thema Sturzprävention durch Anna Hirsbrunner, dipl. Pflegefachfrau von Gesundheitsförderung Zwäg ins Alter.
Anschliessend Austausch und Apéro.

Anmeldung bis 29. Oktober 2018 via kommunikation@diaconis.ch
oder T 031 337 77 93. Der Eintritt ist frei.

Freitag, 21. September 2018
Freitag, 26. Oktober 2018
Freitag, 23. November 2018
jeweils 19.30–21.00 Uhr

Meditationsabende Juni–November

Als Fortsetzung für Teilnehmende von Exerzitien im Alltag, die weiter in einer Gruppe dabei sein möchten.
Leitung: Sr. Lydia Schranz.

Anmeldung bis jeweils spätestens Donnerstagabend

Freitag, 26. April 2019
20.30 Uhr

Jubiläums-Konzert in der Diaconis-Kirche

Der Singer-Songwriter mit kräftiger und mitreissender Stimme:
James Gruntz mit dem Berner Symphonie Orchester

Samstag, 27. April 2019
20.30 Uhr

Jubiläums-Konzert in der Diaconis-Kirche

Die kreative Berner Rapperin und Beatboxerin:
Steff la Cheffe mit dem Berner Symphonie Orchester

Auf Anfrage

Persönliche geistliche Begleitung

Bitte wenden Sie sich direkt an Sr. Lydia Schranz, Diakonisse,
Ausbildung in Exerzitienleitung und geistlicher Begleitung.
T 079 247 77 51, lydia.schranz@diaconis.ch

Gottesdienste, Tagzeitengebete

Nähere Angaben erhalten Sie unter www.diaconis.ch oder über T 031 337 77 00

Weitere Informationen finden Sie unter www.diaconis.ch

Spenden

Mit einem Beitrag Ihrer Wahl unterstützen Sie Diaconis bei besonderen Anschaffungen oder bei speziellen Projekten zum Wohle unserer Bewohnerinnen und Bewohner (Spendenkonto: PK 30-1777-0 / IBAN CH69 0900 0000 3000 1777 0).

Feedback, Anregungen

Wir freuen uns über Ihr Feedback. Ihre Hinweise und Anregungen helfen uns, das Magazin Einblicke noch besser auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen und zu optimieren. Auch für Themenvorschläge sind wir offen. Vielen Dank für Ihre wertvolle Rückmeldung an Stiftung Diaconis, Kommunikation, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern, T 031 337 77 33, kommunikation@diaconis.ch

Impressum

Herausgeberin: Stiftung Diaconis, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern
kommunikation@diaconis.ch, www.diaconis.ch

Redaktionsteam: Barbara Turina (Leitung),
Zoebeli Communications

Fotos: Pia Neuenschwander (Seiten 1, 2, 8, 9, 10, 11, 13)
Jacques van Zyl, www.jacquesvanzyl.com (Seite 3)
iStock.com/bach005 (Seite 4)
Rosalie P./stock.adobe.com (Seite 6)
Diaconis-Archiv (Seite 12)
Bild Steff la Cheffe (Seite 14): Ellen Mathys
Bild Arno Camenisch (Seite 14): Janosch Abel
Zur Verfügung gestellt (Porträts Seiten 5, 7, 14, 16)

Layout und Druck: Druckerei Jakob AG, Grosshöchstetten

Auflage: 4500 Exemplare
«einblicke» erscheint zweimal jährlich

Männliche Bezeichnungen gelten auch für Frauen/
Weibliche Bezeichnungen gelten auch für Männer

Dieses Produkt wird auf umweltschonendem Papier gedruckt



Sie betreuen Ihren Partner/Ihre Partnerin und möchten sich eine Auszeit nehmen? Sie möchten Ihre Mutter/Ihren Vater Ferienluft schnuppern lassen? Zur vorübergehenden Entlastung bieten wir für Ihre betreuungs- und pflegebedürftigen Angehörigen einen

Ferienaufenthalt bei Diaconis

Diaconis Wohnen – Pflege umfasst die vier Häuser Altenberg, Belvoir, Oranienburg und Villa Sarepta. Wir bieten unseren Bewohnerinnen und Bewohnern:

- > einmalige Lage inmitten der Stadt Bern und mit Sicht auf die Aare
- > gepflegte wohnliche Atmosphäre
- > Betreuungspersonal mit grosser fachlicher Kompetenz
- > Pflege auf individuelle Bedürfnisse angepasst

Sind Sie interessiert an unserem Angebot? Wenden Sie sich für ein unverbindliches Informationsgespräch an uns, wir beraten Sie gerne.

Stiftung Diaconis, Wohnen–Pflege
Schänzlistrasse 15, 3013 Bern, T 031 337 72 06, F 031 337 72 54
bewohneraufnahme@diaconis.ch, www.diaconis.ch

diaconis

Wir begleiten Menschen

Stiftung Diaconis

Schänzlistrasse 43, 3013 Bern

T 031 337 77 00, F 031 337 77 63

info@diaconis.ch, www.diaconis.ch

PK 30-1777-0 / IBAN CH69 0900 0000 3000 1777 0