



diaconis

Wir begleiten Menschen

Nr. 20 | September 2021

einblicke

Geistige Gesundheit

Augenblick



«Der Geist ist nicht wie ein Gefäss, das gefüllt werden soll, sondern wie Holz, das lediglich entzündet werden will.»

Plutarch, 45–120 n.Chr.



Inhalt

05 Dossier «Geistige Gesundheit»

Was ist «geistige Gesundheit»?

Beitrag von Prof. Dr. Lutz Jäncke

06 «Das menschliche Hirn ist spektakulär»

Interview mit Dr. Thomas Loher

08 Neugier hält das Hirn fit

Interview mit Anna Hirsbrunner

10 Den Alltag mit allen Sinnen erleben

Reportage von der Kochgruppe Altenberg

12 Diaconis auf einen Blick

14 Impressionen Aktivierungstherapie bei Diaconis

15 «Die Beziehungspflege ist zentral»

Gastbeitrag Spitex Bern

16 Rückblick

Schutz der Schwestern in der Freizeit

17 Erfahrungsbericht

Peter Jüni

18 Rundschau

> Privates Salonkonzert

> Erfolgreiche Erneuerung Qualitätszertifikate

> Natur braucht Stadt

> Themenwochen bei Diaconis

20 Persönlich

Salome Jufer, Teamleiterin Alltagsgestaltung und Aktivierung

21 Seitenblick

Nicola Ramseyer, Schweizer Nachwuchsschachspieler

22 Ausblick

Diaconis-Kurse und -Veranstaltungen

Liebe Leserin, lieber Leser

Geistige und körperliche Gesundheit haben in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Denken wir ans Alter, hegen wir wohl alle den Wunsch, möglichst lange bei guter Gesundheit und unabhängig von fremder Hilfe leben zu können. Beides können wir durch Schicksalsschläge und Krankheit verlieren. Viele von uns fürchten zudem, dass ihre geistige Gesundheit mit dem Alter abnehmen könnte.

Doch gibt es einen Weg, unser gesundes und selbstbestimmtes Alter aktiv zu beeinflussen? Mir persönlich sind da meine Eltern gute Vorbilder. Bis ins hohe Alter haben sie sich für ihre geistige und körperliche Gesundheit engagiert und ihre Selbstverantwortung gelebt. Mein Vater hat mit rund 70 Jahren noch aufgehört zu rauchen. Beide waren geistig aktiv in Diskussionen, pflegten einen regen Austausch mit Freunden und Bekannten und lasen viel. Sie unternahmen zahlreiche Reisen und taten dies stets mit grosser Neugierde für die Kultur und Geschichte ihrer Destinationen. Bewegung war zudem selbstverständlicher Teil ihres Alltags: Neben längeren Spaziergängen gehörten auch Schwimmen und der wöchentliche Gang ins Fitnesscenter dazu. Und nicht zuletzt haben sie ihr Leben auch genossen!

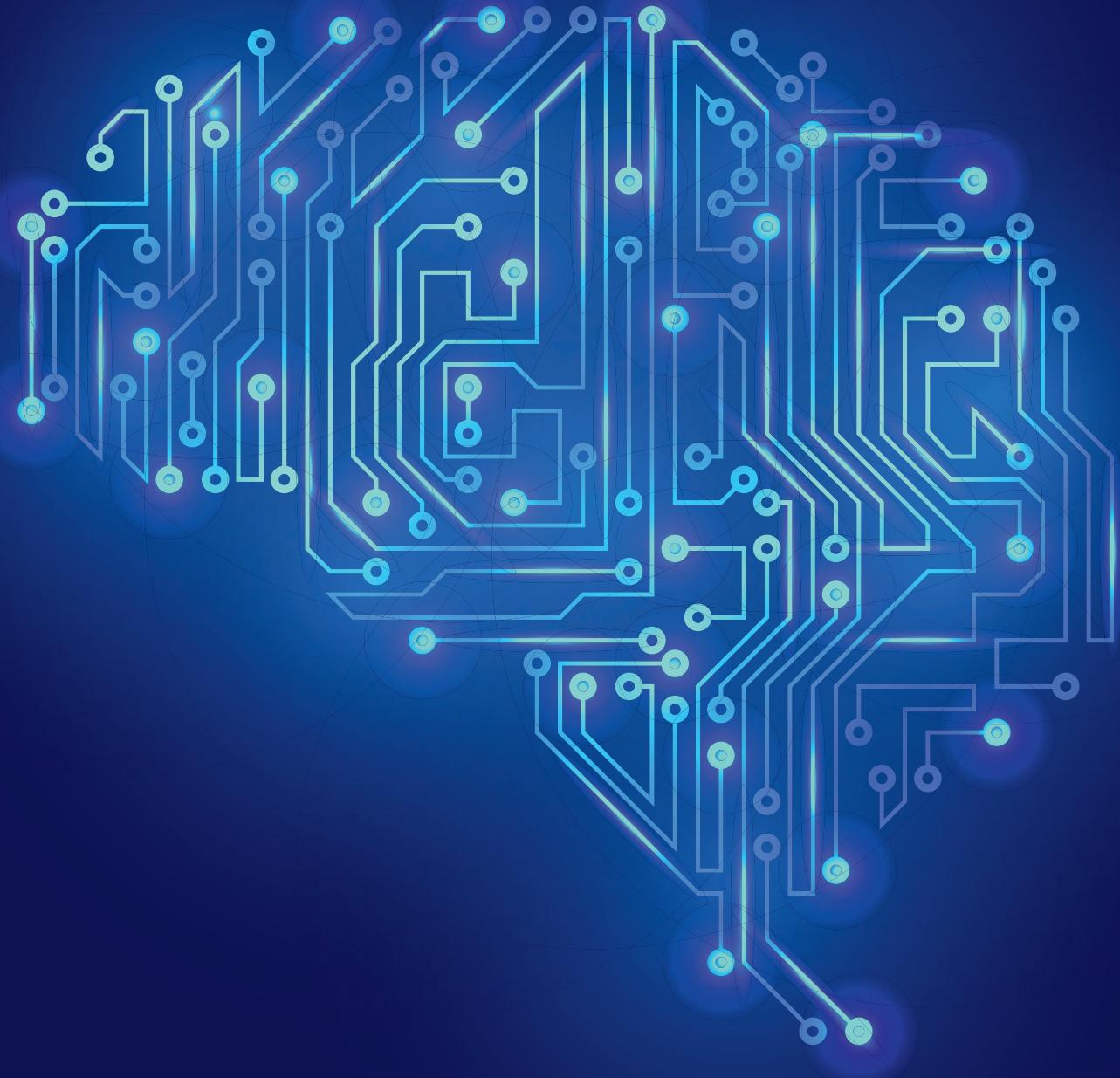


Selbstverständlich ist auch ein aktives Leben mit viel Bewegung und wachem Austausch keine Garantie für körperliche Unversehrtheit im Alter. Für unser Wohlbefinden stellt es aber einen wichtigen Pfeiler dar. So erlebe ich gerade in meinem Engagement bei Diaconis, wie ein abwechslungsreicher Alltag Menschen mit Einschränkungen viel Lebensfreude schenkt und sie aufblühen lässt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre.

Dr. Stephan Hill

Stiftungsratspräsident Diaconis



Hochleistungsmaschine Gehirn

Das menschliche Gehirn beinhaltet rund 100 Milliarden Hirnzellen (Neuronen). Um seine Leistung zu erbringen, benötigt das menschliche Gehirn aber nur sehr wenig Energie, nämlich etwa 20 Watt. Dies ist vergleichbar mit einer Sparlampe. Der derzeit schnellste Supercomputer benötigt 18 Millionen Watt.

Dossier «Geistige Gesundheit»

Was ist «geistige Gesundheit»?

Wann verhalten wir uns irrational und warum hat das nichts mit Intelligenz zu tun? Der Neuropsychologe Lutz Jäncke erklärt, warum wir weniger vernünftig sind als wir meinen und was uns glücklich macht.

Albert Einstein gilt als überdurchschnittlich intelligenter Mensch. Im Alltag verhielt er sich aber ganz normal, hatte da und dort Beziehungsprobleme und bewegte sich im sozialen Umfeld oft eher unkonventionell, manchmal sogar unvernünftig. Was also sind Intelligenz und Vernunft? Und wann sind wir «geistig gesund» oder «geistig krank»?

Einfache Antworten auf diese Fragen gibt es nicht. Unsere gesellschaftliche Betrachtungsweise von «geistiger Gesundheit» basiert auf unserer Vorstellung von Normalität. Wir vergleichen uns mit anderen. Entspricht meine Intelligenz dem Durchschnitt der Gesamtbevölkerung? Dann bin ich normal. Empfinde und fühle ich ähnlich wie man das von mir erwartet? Dann bin ich «geistig gesund». Zu anderen Schlüssen kommen wir bei Abweichungen: Jemand, der unter sehr starken Ängsten leidet, bezeichnen wir als «geistig krank».

Interessant ist die Beobachtung, dass unser Verhalten und Empfinden in verschiedenen Zeitepochen oder Kulturreisen ganz unterschiedlich bewertet werden. Was heute als normal gilt, lag in der viktorianischen Zeit jenseits der Norm. Und was in unseren Breitengraden als vernünftig durchgeht, wirkt in einem anderen Kulturreis als völlig irrational. Ja sogar einzelne, für sich betrachtet vernünftig denkende Familienmitglieder können einen Sachverhalt ganz unterschiedlich bewerten. Wir denken, fühlen und agieren also immer in einem Kontext – beeinflusst von unserer Biographie und unserem sozialen Umfeld, bewusst oder unbewusst. Mit Intelligenz hat das oft wenig zu tun.

Etwas anders ist die medizinische Betrachtungsweise: Hier sind Entscheidungen «geistig gesund», wenn sie uns als Menschen in einem sozialen Umfeld sichern und stärken. «Geistig krank» ist worunter wir leiden und was uns am Leben hindert.

Was vernünftig ist und was nicht, können wir also nicht mit Bestimmtheit sagen. Erstens lässt sich der Begriff Vernunft nicht abschliessend definieren. Zweitens gibt es keine Vernunft im absoluten Sinn. Und drittens ist der Mensch aus neuropsychologischer Sicht leider nicht so vernünftig, wie er landläufig meint. Sonst würden wir wohl kaum über Religionen streiten. Wir würden uns nicht wegen kultureller Unterschiede töten. Und wir hätten auch keinen Klimawandel.

Im Alter kann die geistige Gesundheit insofern Schaden nehmen, als dass uns das Lösen intellektueller Probleme zunehmend fordert. Die drei besten Anti-Aging-Medikamente sind geistige, körperliche und soziale Aktivitäten. Wer «geistig gesund» bleiben will, stellt sich am besten immer wieder neuen, sinnvollen Herausforderungen.

Das Schlimmste was unserem Hirn passieren kann, sind Langeweile und soziale Isolation – im Grunde genommen genau das, was viele alte Menschen während der Corona-Pandemie erlebt haben. Aber auch die Jugend hat unter diesen Einschränkungen gelitten. Die Zahl geistiger beziehungsweise psychischer Erkrankungen nahm in den vergangenen Monaten stark zu.

Was also können wir tun, um vernünftig und letztendlich auch glücklich zu leben? Zufriedenheit erlangen wir, wenn wir uns anspruchsvolle, aber realistische Ziele setzen. Wenn wir diese Ziele erreichen, macht uns das glücklich und stolz. Und in diesem Sinn leben wir damit vernünftig und «geistig gesund».

Aufgezeichnet von Helena Jansen



Lutz Jäncke ist Neuropsychologe und kognitiver Neurowissenschaftler. Seit April 2002 ist er Ordinarius für Neuropsychologie an der Universität Zürich. Seine leicht verständlichen und fesselnd geschriebenen Bücher geniessen eine Fangemeinde, die weit über die akademische Welt hinausreicht. Lutz Jänckes neustes Buch: «Von der Steinzeit ins Internet», Verlag hogrefe, 2021.



«Das menschliche Hirn ist spektakulär»

Neurologe Thomas Loher weiss viel über neurologische Erkrankungen und die verschiedenen Aspekte der «geistigen Gesundheit». Das menschliche Hirn bringt ihn aber auch nach Jahren medizinischer Tätigkeit immer noch zum Staunen.

Herr Loher, wie definieren Sie als Neurologe «geistige Gesundheit»?

Das Hirn steuert Körperfunktionen über elektrisch fortgeleitete Signale. Man könnte sagen: Ist die Übertragung dieser Signale intakt, funktioniert das Hirn optimal. Als Neurologe betrachte ich das Hirn jedoch umfassend. Entscheidend sind auch das Wohlbefinden und die persönliche Wahrnehmung jedes Einzelnen. Deshalb ist eine umfassende Antwort auf diese Frage sehr komplex und sprengt den Rahmen dieses Interviews.

Wenn man in ein Hirn hineinschauen könnte, würde man «geistige Erkrankungen» sehen?

Alle psychischen Erkrankungen führen zu funktionellen Veränderungen im Hirn, einige auch zu strukturellen. Menschen mit einer lang andauernden depressiven Verstimmung haben beispielsweise einen kleineren Hippocampus. Das ist ein Teil des Hirns mit einer seepferdchenähnlichen Form. Er ist in der Magnetresonanztomographie (MRI) sichtbar.

Ist auch das menschliche Bewusstsein im Hirn sichtbar?

Das menschliche Bewusstsein lässt sich nicht einer einzelnen Hirnregion zuordnen. Mentale Zustände verarbeiten wir in mehreren Hirnregionen gleichzeitig. Auch im Schlaf, während einer Narkose oder sogar im Koma sind viele Bereiche des Hirns aktiv. Das heisst, gewisse Bewusstseinszustände sind immer vorhanden. In den Neurowissenschaften steht das Bewusstsein für einen Geisteszustand, in dem man seine eigene Existenz und die der Umgebung aktiv wahrnimmt. Der Begriff «Bewusstsein» wird jedoch sehr unterschiedlich verwendet.

Würden Sie das Hirn von einem Affen sofort von einem menschlichen Hirn unterscheiden können?

Ich habe persönlich nicht in diesem Bereich geforscht, aber: Ja, da gibt es erkennbare Unterschiede.

Zum Beispiel, dass sich der Mensch anders als das Tier selbst reflektieren kann?

Die Fähigkeit, sich selbst zu erkennen, entwickelt der Mensch im Alter zwischen sechs und 18 Monaten. Man kann dies testen, indem man Kindern heimlich einen Farbklecks auf das Gesicht malt. Wischen die Kinder die Farbe beim Betrachten ihres Spiegelbildes ab, haben sie sich im Spiegel erkannt. Das heisst, sie verfügen über ein bestimmtes Bewusstsein. Den Test bestehen auch ausgewachsene Schimpansen, Delfine und Raben. Es gibt Hinweise aus der Verhaltensforschung, dass Primaten und Vögel eine Art Bewusstsein haben. All diese Beobachtungen lassen jedoch noch keine umfassende Beurteilung des Bewusstseins zu.



Und wie steht es mit den Emotionen?

Für unsere Emotionen und auch die Persönlichkeit spielen das Stirnhirn und das limbische System eine wichtige Rolle. Dies zeigt das Beispiel von Phineas Gage aus der Mitte des 19. Jahrhunderts: Er war Vorarbeiter bei einer amerikanischen Eisenbahngesellschaft. Bei einem Sprengunfall bohrte sich eine Eisenstange unterhalb seiner linken Augenbraue in sein Hirn. Er verlor zwar sein Auge, hatte aber keine weiteren körperlichen Beeinträchtigungen. Weil die Eisenstange sein Stirnhirn beschädigt hatte, veränderte er sich jedoch als Mensch. Er wurde respektlos, unzuverlässig, ungeduldig und leicht wütend. Inzwischen weiß man, dass Emotionen im limbischen System erzeugt werden. Wir nehmen sie jedoch erst wahr, wenn die Hirnrinde hinzugeschaltet wird.

Wie entsteht unser Gefühl für Zeit?

Wahrscheinlich gibt es kein spezifisches Hirnareal, das für die Zeitwahrnehmung verantwortlich ist. Das Gefühl der Zeit ergibt sich aus der Intensität und der persönlichen Beurteilung eines Moments. Interessanterweise wird die Zeitempfindung rückblickend genau umgekehrt wahrgenommen. Intensive Erlebnisse, die im Moment viel zu schnell vergehen, erscheinen im Nachhinein als lang. Negative oder anstrengende Erfahrungen nehmen wir rückblickend als kurze Zeitabschnitte wahr. Man kann also sagen, wir verklären die Vergangenheit. Das könnte ein Schutzmechanismus des Körpers sein. Er sorgt dafür, dass wir trotz unangenehmen Erlebnissen weiterleben wollen.

An welchen weiteren Themen wird aktuell geforscht?

Ich persönlich habe mich mit der Frage auseinandersetzt, wie wir defekte Teile des Hirns durch gesunde Zellen ersetzen könnten. Damit wären viele Krankheiten heilbar. Ein weiterer Bereich der Forschung sind mögliche Verknüpfungen von Biologie und Technologie. Lässt sich das Hirn digital steuern? Gelähmte Menschen könnten so wieder gehen und blinde Menschen wieder sehen. Das menschliche Hirn ist spektakulär und trotz wissenschaftlichen Fortschritten stehen wir immer noch vor grossen Herausforderungen.

Was passiert im Alter mit dem Hirn?

Im Alter wird das Hirn tendenziell kleiner.

Verliert man dabei auch an Intelligenz?

Nein, so kann man das nicht sagen. Erstens wäre zu definieren, was wir genau unter Intelligenz verstehen. Zweitens ist der Zusammenhang zwischen Hirnvolumen und Leistungsfähigkeit nicht so klar, wie man meinen könnte.

Dennoch scheinen Menschen im Alter nicht nur körperlich, sondern auch geistig schwächer zu werden.

Tatsächlich können Lernfähigkeit, Gedächtnis und logisches Denken unter dem Alter leiden – müssen aber nicht. Wir sprechen hier von der so genannten fluiden Intelligenz. Gleichzeitig kann die kristalline Intelligenz mit zunehmendem Alter zunehmen: Gemeint sind unser Wissen, unsere Erfahrung oder auch die soziale Kompetenz.

Kann Hirntraining den Alterungsprozess aufhalten?

Ja, sicher. Trotz vielen offenen Fragen sind sich alle Fachleute einig, dass wir das Hirn im Alter möglichst aktiv halten sollen. Das Hirn ist ein Muskel, den wir trainieren können und Lernen ist bis ins hohe Alter möglich. Es ist also durchaus sinnvoll, wenn sich Menschen im Alter mit dem Lösen von Rätseln geistig fit halten. Auch mit Hilfe des Computers. Bewegung und soziale Kontakte sind ebenfalls wichtig. Daneben gibt es Einflüsse, die dem Hirn in jedem Alter dauerhaft schaden. Zum Beispiel Schlafmangel und Stress.

Sie beschäftigen sich seit Jahren mit dem Hirn.

Zu welchen Einsichten sind Sie dabei gekommen?

Das menschliche Hirn ist spektakulär und trotz wissenschaftlicher Fortschritte stehen wir immer noch vor grossen Herausforderungen. Über die Jahre ist meine Demut vor so viel Komplexität gestiegen. ●

Interview: Helena Jansen



Dr. Thomas Loher ist Facharzt für Neurologie FMH und Gründer des Neurozentrum Bern. Er hat sich unter anderem spezialisiert auf die Behandlung von Parkinson, Spastik und Dystonien und ist ärztlicher Leiter des Swiss Neuromonitoring.

www.neurozentrum-bern.ch

www.siom.ch

Neugier hält das Hirn fit

Kann man Vergesslichkeit im Alter vorbeugen? Anna Hirsbrunner, Beraterin Gesundheitsförderung bei Pro Senectute Bern, erklärt im Interview, warum zu viel Routine für unser Gehirn nicht gut ist und weshalb wir nicht erst im Alter auf unsere geistige Gesundheit achten sollten.

Meine Grossmutter erzählte mit über 90 Jahren stets noch Details aus ihrer Kindheit. Was sie aber am Vortag zu Mittag gegessen hatte, wusste sie oft nicht mehr. Warum ist das so?

Details aus der Kindheit speichern wir in unserem Langzeitgedächtnis dauerhaft ab. Dort halten wir die Dinge fest, die uns bedeutend erscheinen. Im Langzeitgedächtnis können wir unbegrenzt viele Informationen speichern. Die altersbedingten Veränderungen unserer Gehirnleistung machen sich vor allem im Arbeitsgedächtnis, auch Kurzzeitgedächtnis genannt, bemerkbar. Allgemein braucht man im Alter länger für die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen. Darum konnte sich ihre Grossmutter wahrscheinlich auch nicht mehr an das Menü des Vortags erinnern. Wäre dieses Essen aber mit einem emotionalen Event verbunden gewesen, beispielsweise einem Geburtstag oder einem anderen freudigen oder auch traurigen Ereignis, hätte sie dies möglicherweise immer noch im Langzeitgedächtnis abgespeichert.

Ab wann sollten wir anfangen, uns um unsere geistige Fitness zu kümmern?

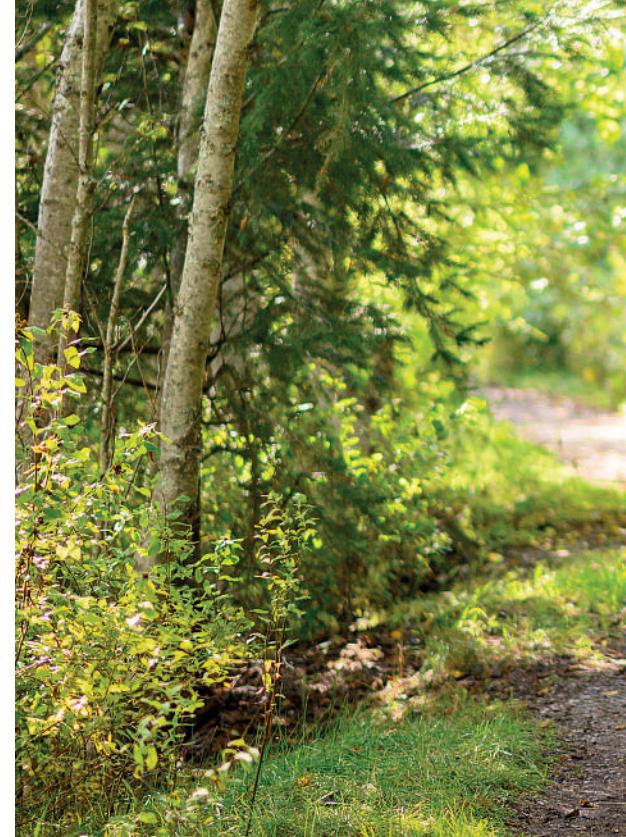
Eigentlich ein Leben lang (lacht). Wir sollten bereits in jungen Jahren unseren Alltag möglichst vielseitig gestalten. Dazu gehört den Kontakt zu anderen Menschen zu pflegen, immer mal wieder etwas Neues auszuprobieren und ganz grundsätzlich neugierig zu bleiben. Routine fordert den Kopf nicht. Man kann darum auch nicht erst beim Älterwerden damit anfangen, sich um die geistige Fitness zu kümmern. Flexibel zu bleiben ist eine Lebensaufgabe. Dazu gehören auch kleine Dinge wie zum Beispiel einen anderen Weg von der Bushaltestelle nach Hause zu gehen oder an einen unbekannten Ort in die Ferien zu fahren.

Welche Rolle spielt der Austritt aus dem Arbeitsleben in Bezug auf unsere geistige Gesundheit?

Dies ist sehr individuell und hängt davon ab, wie stark man sich mit dem Beruf identifiziert hat und wie intensiv man darin gefordert wurde. Das Berufsleben gibt einem eine gute Struktur. Man muss morgens aufstehen, zur Arbeit gehen und ist dann mit anderen Menschen im Austausch. Dadurch werden automatisch die Faktoren Bewegung und sozialer Austausch gefördert, die auch in Bezug auf die geistige Fitness wichtige Aspekte sind. Es hilft auf jeden Fall, wenn man bereits während des Erwerbslebens auch andere Interessen und Kontakte ausserhalb der Arbeit gepflegt hat.

Welchen Einfluss hat unsere körperliche Fitness auf die mentale Gesundheit?

Bewegung ist ein wichtiger Schutzfaktor. Zum einen wird bei der Bewegung der Kreislauf angeregt und dadurch die Sauerstoffzufuhr im ganzen Körper, also auch im Gehirn, verbessert. Das Risiko für Ablagerungen in den Adern sinkt. Zum andern braucht es bereits ganz viel Aktivität unseres Gehirns, damit wir uns überhaupt bewegen können. Nervenzellen aktivieren die Muskeln, das Gehirn plant unsere Bewegungen und stimmt diese auf unsere Umgebung ab. Das Bewegen schafft neuronale Vernetzungen im Hirn, die nicht nur für die Koordinationsfähigkeit, sondern auch fürs Lernen unerlässlich sind. Das Hirn wird angeregt, vermehrt Botenstoffe auszuschütten, was auch für eine gute Weitervermittlung der Signale zentral ist. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Menschen, die sich regelmässig bei mittlerer Anstrengung bewegen, Informationen besser verarbeiten können und dass dies wiederum positive Auswirkungen auf Reaktionsgeschwindigkeit und Konzentration hat.





Von wieviel Bewegung sprechen wir konkret?

Generell empfehlen sich pro Woche 2,5 Stunden Bewegung bei mittlerer Intensität, also etwa eine halbe Stunde pro Tag. Dabei sollte man nur leicht ins Schwitzen kommen. Das kann gut auch bei Gartenarbeit oder etwas Ähnlichem sein. Alternativ kommt man mit 1,25 Stunden pro Woche bei hoher Intensität zu den gleichen positiven Ergebnissen.

Was kann man mit der Ernährung für die geistige Fitness tun?

Eine ausgewogene Ernährung und eine gute Sauerstoffversorgung sind zentrale Bausteine für eine gute Hirnleistung und sie haben einen positiven Einfluss auf unsere Gefäße. Was man auch nicht vergessen darf, ist die Bedeutung von Wasser. Gerade im Alter, wenn das Durstgefühl abnimmt, sollte man auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Denn wenig Wasser im Organismus bedeutet auch eine schlechte Sauer- und Nährstoffversorgung für unser Gehirn.

Im Alter wird auch unser Hör- und Sehvermögen schwächer. Welche Rolle spielt dies für unsere Gehirnleistung?

Über unsere Sinne kommunizieren wir mit der Umwelt. Jede Sinneswahrnehmung bedeutet eine Aktivierung von Gehirnzellen. Wahrnehmung ist also immer auch eine Gehirnaktivität, die – genauso wie Bewegung – direkte Auswirkungen auf die Strukturen unseres Gehirns hat. Wird zum Beispiel das Gehör schlechter, kann das soziale und psychische Folgen haben und langfristig auch dazu führen, dass mit dem Hören verbundene Fähigkeiten des Gehirns verloren gehen. Ein frühzeitiger Termin für einen Hörtest und regelmässige Kontrollen beim Augenarzt lohnen sich also sehr.

Gibt es spezifische Hobbys oder Sportarten, die besonders sinnvoll sind im Alter, um Vergesslichkeit vorzubeugen?

Ich empfehle, insbesondere das zu tun, was einem Freude bereitet. Grundsätzlich eignen sich alle Bewegungsformen sehr gut, die Ausdauer und Koordination verbinden. Das kann zum Beispiel Tanzen, Nordic Walking oder Turnen sein. Man weiss auch, dass Aktivitäten in Gruppen das Hirn vielfältig anregen und dadurch besondere Vorteile bringen. Gehe ich zum Beispiel in einer Gruppe zum Nordic Walking, decke ich drei wichtige Bereiche ab: Ausdauer, Koordination (durch die Stöcke) und soziale Interaktion.

Welches sind die drei wichtigsten Tipps, um die geistige Gesundheit im Alter zu erhalten?

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass alles, was wir für unsere Gefäße machen, gut für unser Hirn ist. Dazu gehört vorsorglich auch die regelmässige Kontrolle des Blutdrucks sowie des Zucker- und Cholesterinspiegels. Daneben sind regelmässige Bewegung, das Pflegen sozialer Kontakte und, generell, das Anregen all unserer Sinne zentral. Man muss aber wissen, dass es kein Allheilmittel gegen Hirnleistungsstörungen gibt und dass man trotz präventiver Massnahmen erkranken kann. ●

Interview: Barbara Turina



Anna Hirsbrunner,
dipl. Pflegefachfrau /
MAS Gesundheitsförderung und Prävention,
ist Koordinatorin Gesundheitsförderung bei
Pro Senectute Bern.



Den Alltag mit allen Sinnen erleben

Kochen, gärtnern und gemeinsam plaudern – ein abwechslungsreicher Alltag fördert das Wohlbefinden und hilft im Alter fit zu bleiben. Der Besuch bei einer geleiteten Kochgruppe gibt Einblick in die Bedeutung der professionellen Alltagsgestaltung und Aktivierungstherapie bei Diaconis.

Es geht lebendig zu und her an diesem Vormittag im Aufenthaltsraum des 2. Stocks im Haus Altenberg. Wir sind heute Teil der Kochgruppe, die sich jeweils freitags trifft und gemeinsam unter Anleitung der Aktivierungsfachfrau Renate Berger das Mittagessen zubereitet. Heute steht ein Frühlingsmenü auf dem Speiseplan: Grüne Spargeln mit Kartoffeln und Quarksauce, dazu Kopfsalat mit Radieschen und zum Dessert Rhabarber-Tiramisu. «Das Menü stellen wir jeweils gemeinsam in der Gruppe zusammen», erklärt Renate Berger. «Dabei achten wir darauf, möglichst saisonal zu kochen und die Wünsche aller in der Gruppe zu berücksichtigen.» Um kurz nach 10 Uhr legen Frau Brunner, Herr Schiff, Herr Möri und Frau Bijelic los. Heute werden zuerst der Rhabarber für das Dessert gerüstet und die Radieschen für den Salat geschnitten. Die Aktivierungsfachfrau verteilt

jedem und jeder Schneidebrettchen und Messer und zeigt vor, wie man das Gemüse am besten hält, um es in die passende Grösse zu schneiden. Nicht allen fällt diese Aufgabe gleich leicht. Die Hände gehorchen einigen in der Gruppe nicht mehr ganz so gut. Aber mit etwas Geduld und Konzentration gelingt es allen, das vor ihnen liegende Gemüse in die gewünschte Form zu bringen. Auch Frau Bijelic, die kaum mehr mit ihrem Umfeld kommuniziert, befreit die Radieschen mit grosser Sorgfalt vom Grün und schneidet sie anschliessend klein.

Biografie als Ausgangspunkt

«Das Schöne an der Kochgruppe ist, dass alle, die dabei sind, etwas mitnehmen können», betont Renate Berger, «das Kochen kann bei Menschen noch Ressourcen mobilisieren, die sonst brachliegen würden. Wer früher viel gekocht oder gebacken hat, kann diese Fähigkeiten oft wieder hervorholen, wenn ein geeigneter Raum und die passende Unterstützung bereit stehen.». Die Biografie ist denn auch ein wichtiges Element in der Aktivierungstherapie. Im Gespräch mit den Bewohnerinnen und Bewohnern lernen die Aktivierungsfachpersonen die Menschen kennen und können auf dieser Grundlage ein passendes Therapieangebot entwickeln. «Aufgrund körperlicher oder geistiger Einschränkungen kommt die Pflege von sozialen Kontakten und die abwechslungsreiche Tagesgestaltung im Alter sonst oft zu kurz. Dabei sind sie für uns Menschen wichtige Pfeiler des Wohlbefindens. Sie schenken Sicherheit und Orientierung», führt Renate Berger aus.

Gemeinschaft im Fokus

Der soziale Aspekt des Kochens in der Gruppe ist bei den beiden Herren in der Kochgruppe die Hauptmotivation. «Wenn die Gesellschaft hier in der Gruppe nicht so gut wäre, dann würde auch das Essen nur halb so gut schmecken», fasst es Herr Möri zusammen. Sowohl er als auch Herr Schiff erzählen, dass sie beide früher nur selten und wenn überhaupt, dann nur einfache Gerichte gekocht hätten. «Meist bereitete ich für mich Spaghetti mit Tomatensauce oder Kartoffeln mit Käse zu», berichtet Herr Schiff. Nun beteiligt er sich mit viel Hingabe am Gemüserüsten und achtet ganz akribisch darauf, beim Kartoffelschälen auch wirklich die ganze Schale zu entfernen. Plötzlich öffnet sich die Türe zum Aufenthaltsraum. Frau Brand kommt herein. Sie wird begleitet von einer Pflegerin. Frau Brand möchte zwar nicht mithelfen, aber ein wenig zuschauen – und natürlich dann auch mitessen. Renate Berger schneidet im Hochbeet auf dem Balkon vor dem Aufenthaltsraum einen Zweig frische Minze ab und bereitet damit einen Tee für Frau Brand zu. Das Hochbeet selber ist ebenfalls ein Projekt einer Aktivierungsgruppe, die gemeinsam an einem Nachmittag eine Vielzahl frischer Kräuter gepflanzt hat.

Alle Sinne anregen

Während hinten auf dem Herd die Kartoffeln und Spargeln garen, wird am Tisch mit der Gruppe noch der Nachtisch fertig vorbereitet. Herr Schiff hilft mit, die Löffelbiskuits für das Tiramisu zu schichten. Liebevoll setzt er eines nach dem anderen in die gläserne Form, bevor Renate Berger das selbstgemachte Rhabarberkompott über die erste Schicht Biskuits verteilt. Als die Aktivierungstherapeutin zum Abschluss die Vanille-Creme darüber gibt, ruft Frau Brunner aus: «Wow, das sieht so gut aus, am liebsten würde ich gleich jetzt schon davon essen!» Ein lautes Lachen geht durch die Runde. Die Freude am Essen zu bewahren, ist aus therapeutischer Sicht wichtig. «Beim Kochen werden die unterschiedlichen Sinne der Bewohnerinnen und Bewohner angesprochen: vom Tastsinn beim Rüsten, über den Geruchssinn



durch die Düfte, die beim Kochen entstehen, bis zum Geschmackssinn beim Essen selbst», erklärt Renate Berger, «deshalb eignet sich Kochen so gut als Therapieform». Herr Schiff schwärmt sogleich auch von der Zmorgegruppe: «Dort gibt es jeweils Spiegelei und Speck, Brot mit Konfitüre und einen feinen Kaffee dazu. Und es riecht immer so gut.»

Die Bewohnerinnen und Bewohner sind aber auch noch in anderen Gruppen aktiv. Malen, Jassen, Gedächtnistraining, Spiel und Spass, Turnen – den Bewohnerinnen und Bewohnern wird viel geboten. «Es ist immer schön zu beobachten, wie die Bewohnerinnen und Bewohner durch die Aktivitäten in der Gruppe zusammenwachsen», betont Renate Berger. Nebst den Gruppenaktivitäten gibt es zusätzlich noch individuelle Begleitungen. Die Aktivierungsfachfrau kommt nicht dazu, mehr davon zu berichten. Die Spargeln und die Kartoffeln müssen vom Herd, damit nichts anbrennt, und die Gruppe wartet auch schon sehnlichst darauf, die Früchte der Arbeit geniessen zu dürfen. ●

Text: Barbara Turina



Weitere Fotos zur Aktivierungstherapie auf Seite 14

Diaconis auf einen Blick



Wohnen – Pflege

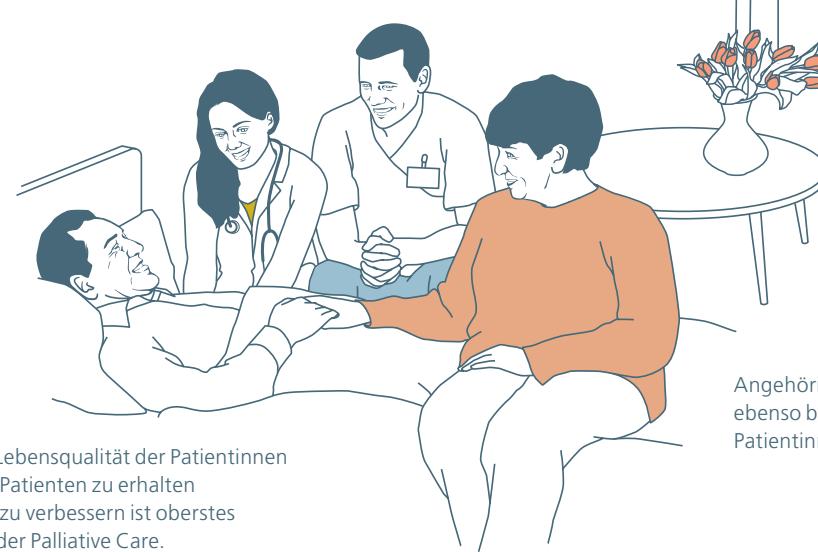
Fürsorgliche und professionelle Pflege rund um die Uhr bieten wir in unseren drei Pflegeheimen Oranienburg, Belvoir und Altenberg sowie der Seniorenresidenz Villa Sarepta. Die Nähe zur Stadt und zum Salem-Spital wie auch das eigene Ärzteteam machen unsere Häuser zur ersten Wahl für ein angenehmes und sicheres Wohnen im Alter.



Spezialisierte Palliative Care

Diaconis Palliative Care versorgt unheilbar kranke Menschen mit Bedarf nach Spitalbehandlung. Wir sind die grösste spezialisierte Palliative-Care-Abteilung im Kanton Bern und Kooperationspartnerin des Inselspitals.

Das interprofessionelle Betreuungsteam umfasst:
– Ärztinnen und Ärzte
– Pflegefachpersonen
– Psychosoziale Betreuung
– Seelsorge
– Physiotherapie
– Musiktherapie
– Sozialarbeit

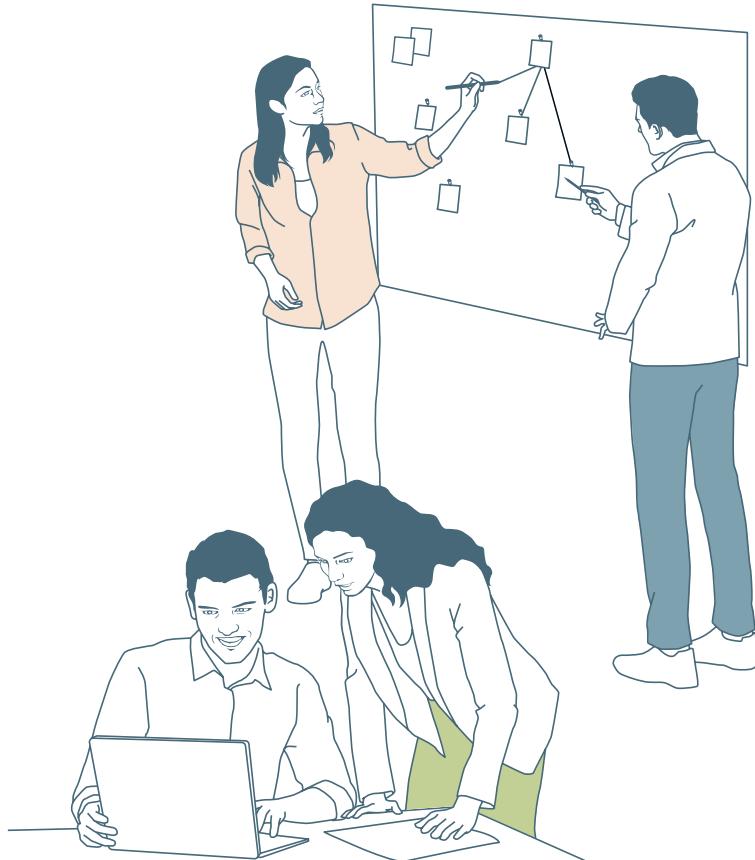


Die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten zu erhalten und zu verbessern ist oberstes Ziel der Palliative Care.

Angehörige werden bei uns ebenso begleitet wie Patientinnen und Patienten.

Mensch und Arbeit

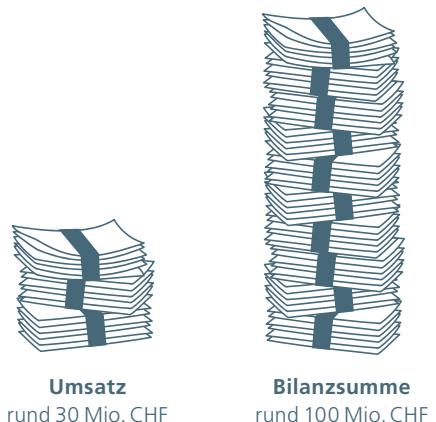
An den beiden Standorten Ostermundigen und Biel bieten wir Integrationsprogramme für Erwerbslose an. Wir arbeiten im Auftrag des Kantons Bern, von Sozial- und Flüchtlingsdiensten sowie weiteren Auftraggebenden.



Unser Angebot umfasst: Vermittlung befristeter Arbeitseinsätze, Jobcoaching, Bewerbungskurse und individuelle Integrationslösungen für Migrantinnen und Migranten.

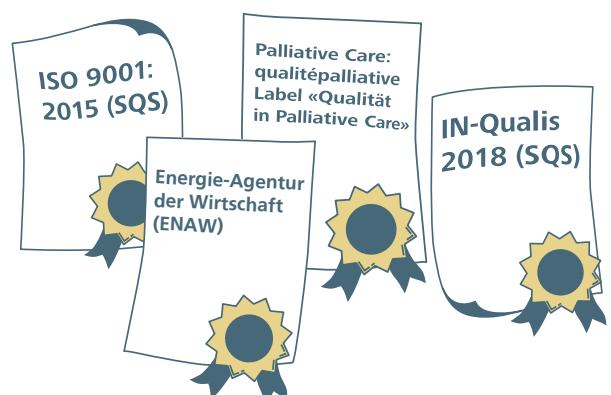
Umsatz, Bilanzsumme

Diaconis ist eine nicht-gewinnorientierte Stiftung. Sämtliche erwirtschafteten Mittel kommen den von uns betreuten Menschen zu Gute.



Zertifizierungen

Qualitätssicherung wird bei Diaconis gross geschrieben. Sämtliche Geschäftsbereiche werden regelmässig von externen Stellen geprüft und zertifiziert.



Geschichte und Berner Diakonissen

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. Heute befinden sich alle Schwestern im Ruhestand. Sie wohnen und leben als Gemeinschaft in verschiedenen Häusern auf dem Gelände von Diaconis.



Impressionen Aktivierungstherapie bei Diaconis

Gemeinsam Blumen pflanzen und gärtnern im Altenberg.



Gastbeitrag

«Die Beziehungspflege ist zentral»

Lucia Sgier ist stellvertretende Teamleiterin sowie Fallführende im Bereich Demenz der Spitex Bern. Im Interview erzählt sie, worauf es bei der Begleitung von Menschen mit einer demenziellen Entwicklung ankommt und warum dabei der Einbezug der Angehörigen wichtig ist.

Frau Sgier, was schätzen Sie an Ihrer Arbeit als Fallführende und Teamleiterin im Bereich Demenz?

Als Fallführende begleite ich die Kundinnen und Kunden sowie deren Angehörige ab dem Erstgespräch. Das schätze ich, denn so lässt sich eine Beziehung aufbauen und ich erhalte Einblick in die Lebensumstände der begleiteten Person. Gerade bei Menschen mit einer demenziellen Entwicklung ist das zentral. Meine Arbeit ist sehr vielfältig: Nebst der Fallführung gehören beispielsweise die Teamentwicklung oder die Einsatzplanung dazu.

Worauf legen Sie bei der Pflege von Menschen mit demenzieller Entwicklung besonders Wert?

Mir ist es wichtig, die Bedürfnisse und Wünsche der Kundinnen und Kunden zu erfassen. Dabei ziehe ich biografische und psychosoziale Aspekte mit ein. Je nach Stadium der Krankheit kann die Kommunikation erschwert sein. Ich achte bei meinen Besuchen deshalb darauf, eine ruhige Atmosphäre zu schaffen und Informationen verständlich zu vermitteln. Auch der Humor kommt nicht zu kurz: Für viele Menschen mit einer demenziellen Entwicklung ist er eine wertvolle Ressource.

Dank dem Angebot der Spitex Bern können Menschen mit einer demenziellen Entwicklung länger zu Hause leben. Worin besteht die Unterstützung?

Das ist unterschiedlich und hängt von den Bedürfnissen der Kundinnen und Kunden ab. Ein wichtiger Teil unserer Arbeit ist die Beratung von Betroffenen und Angehörigen. Dabei ziehen wir den möglichen Krankheitsverlauf in unsere Überlegungen mit ein. Wir unterstützen die Kundinnen und Kunden zudem bei der Körperpflege, richten Medikamente, wechseln Verbände und schaffen Orientierung in der Tagesstruktur. Auch übernehmen wir bei Bedarf die Koordination mit Hausärzten, Beiständen, der Tagesklinik und weiteren Institutionen.



Wie erfolgt der Einbezug der Angehörigen?

Wenn Menschen mit einer demenziellen Entwicklung zu Hause betreut werden, spielen die Angehörigen eine zentrale Rolle. Wir beziehen sie deshalb von Beginn weg mit ein und pflegen regelmässig Kontakt mit ihnen. Zudem beraten wir Angehörige in praktischen Fragen, – etwa hinsichtlich Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung oder Finanzierung. Gerade bei einer demenziellen Erkrankung empfiehlt es sich, diese Punkte frühzeitig zu klären. Auf Wunsch vermitteln wir auch Entlastungsangebote oder unterstützen bei der Suche nach einer spezialisierten Langzeitinstitution.

Die Spitex Bern setzt auch im Bereich Demenz kleine Teams sowie Fallführende ein. Welche Erfahrungen machen Sie mit diesem Modell?

Die bis jetzt gemachten Erfahrungen sind positiv. Kundinnen, Kunden und Angehörige schätzen es, dass sie dank der kleinen Teams auf gleichbleibende Ansprechpersonen zählen können. Dies erleichtert die Kommunikation, schafft Vertrauen und bietet insbesondere den von Demenz betroffenen Menschen Sicherheit. Ich stelle zudem fest, dass es die Angehörigen entlastet, wenn sie eine für sie zuständige Ansprechperson haben – sie können sich bei Fragen unkompliziert an ihre Fallführende wenden.

Weitere Informationen: www.spitex-bern.ch



Interview: Kathrin Kiener



Rückblick



«... An der Konferenz vernahmen wir eine sehr eindrucksvolle Orientierung von Schwester Lydia Locher über den Schutz der Schwestern, was ihre Arbeits- und Freizeit betrifft. Neuerdings beschäftigt sich die Presse wiederum sehr mit diesen Fragen und fordert für die Schwestern eine Arbeitszeit von maximal 56–60 Stunden in der Woche. Das sage ich Euch, liebe Schwestern, ich habe seit Jahrzehnten nun für eure Entlastung gekämpft, aber zu meinem Bedauern musste ich sehen, dass es leider auch Schwestern gibt, die die freie Zeit nicht richtig anwenden. Sie meinen, in der freien Zeit müssten sie

Besuche machen, anstrengende Velotouren unternehmen, in der freien Zeiten nehmen sie Verpflichtungen auf sich, die durchaus nicht ihrem Körper und Ihrer Seele zuträglich sind. Die leitende Schwester soll mit dem guten Beispiel vorangehen, dann hat sie auch ein Recht, von den Mitschwestern zu verlangen, dass die freie Zeit richtig angewendet wird. ...»

Pfr. Adolf Frey, Vorsteher des Diakonissenhauses Bern 1918–1944, in Monatsgruss Nr. 12, 26. Jahrgang, Juni 1944, Diaconis Archiv.

Erfahrungsbericht

Peter Jüni ist der älteste «Mätteler». Heute wohnt der 90-Jährige im Haus Altenberg und geniesst die Nähe zu «seiner» Aare.

Mein ganzes Leben habe ich im Mattequartier verbracht. Ich wurde sogar in der Matte geboren und habe dort 33 Jahre lang ein Maurergeschäft geführt. In den Altenberg kam ich im November 2017. Im Frühjahr des gleichen Jahres wurde ich nach einem Besuch beim Hausarzt direkt in die Notfallstation des Salem-Spitals geschickt. Dort diagnostizierte man mir Wasser auf der Lunge. Nach einem längeren Hin und Her zwischen Spital und zu Hause sowie einem kurzen Aufenthalt zum Auskurieren im Altenberg, fanden die Ärzte bei mir auch noch einen Herzklopfenfehler. Dieser wurde dann ebenfalls operiert. Nach dieser Operation sagte mir meine ältere Tochter: «Vater, du kannst nicht mehr alleine wohnen. Stell dir vor, du fällst um und liegst dann hilflos am Boden.»

Wenn ich schon raus aus der Matte und ins Altersheim musste, dann kam für mich nur der Altenberg in Frage. Die Aare muss in meiner Nähe sein. Ich bin Wassermann – und das nicht nur als Sternzeichen. Mit acht Jahren habe ich angefangen zu fischen. Das Fischen blieb mein Leben lang meine Passion. Auch beim Wassersportclub Bern war ich als Wasseraufwärter dabei. Jetzt habe ich meinen neunzigsten Geburtstag hinter mir und mache keine grossen Sprünge mehr. Ganz langsam gehe ich jeweils das «Stützli» vor dem Altenberg hinauf. Wenn ich daran denke, mache ich diese Runde jeden Tag. Dafür muss aber das Wetter auch stimmen. Dann fahre ich mit dem Lift runter in die Küche und grüsse das Personal. Bei der Wäscherei kann ich anschliessend direkt hinaus vor die Einfahrt. Von dort spaziere ich langsam wieder zum Eingang hoch und sitze danach ein wenig draussen und schaue auf die Aare. Früher bin ich auch noch direkt hinunter zum Fluss.



Von meinem Zimmer sehe ich auf die Aare und mir gefällt es hier sehr gut. Auch mit dem Personal verstehe ich mich bestens. Ich sage zwar immer: «Mit mir haben sie nicht viel Arbeit.» Ich stehe alleine auf, ziehe mich an und absolviere mein Programm. Ich bin soweit es geht noch selbstständig. Auch mit den anderen Bewohnerinnen und Bewohnern komme ich gut aus. Ich habe fast so etwas wie ein «Schätzeli» im vierten Stock. Sie hat am gleichen Tag wie ich Geburtstag. Jeden Nachmittag gehe ich auf einen kurzen Schwatz vorbei und nach dem Abendessen bringe ich ihr ein kleines Stück Schokolade. Da freut sie sich jeweils sehr, vor allem auch, weil sie sonst gar niemanden hat. Am Morgen mache ich immer eine Runde durchs Haus und verteile Zeitungen im vierten Stock. Jemand von der Reinigung bringt mir jeweils ein paar Exemplare des «20 Minuten» aufs Zimmer. An den Wochenenden hole ich die Zeitungen unten beim Eingang. So bin ich immer ein wenig beschäftigt. Samstags gehe ich zudem immer mit meiner Tochter Kaffee trinken. Sie holt mich ab und wir gehen zusammen in die Migros.

Im Sommer, wenn die Zeit der vielen Aarebööbler und Schwimmer kommt, sind die Tage sehr kurzweilig. Das Treiben auf dem Fluss von der Terrasse oder dem Zimmer aus zu beobachten, ist ein guter Zeitvertreib. Gestern ist ein Bekannter aus dem vierten Stock gestorben. Wir sind alle auf dem letzten Weg hier. Wann dieser Weg fertig ist, wissen wir nicht. Wenn ich mal die Augen zumache, möchte ich in die Aare.

Aufgezeichnet von Barbara Turina

Rundschau



Privates Salonkonzert

Aufgrund der geltenden Corona-Bestimmungen im ersten Halbjahr konnte die öffentliche Veranstaltungsreihe «Salonkonzerte», bei der jeweils junge Talente des Konsi Bern die Villa Sarepta zum Klingen bringen, leider nicht durchgeführt werden. Umso mehr freuten sich die Mieterinnen und Mieter der Villa Sarepta, dass am 4. Juni ein Konzert im kleinen Rahmen stattfand: Die Nachwuchspianistin Hanna Mauderli gab ihr Programm mit Stücken von Beethoven und Chopin zum Besten. Die 2004 in Bern geborene Hanna Mauderli hatte bereits bei früheren Gelegenheiten im Rahmen der «Salonkonzerte» in der Villa Sarepta gespielt. Mittlerweile ist sie Preisträgerin mehrerer Nachwuchsmusikpreise und hat Auftritte in der Schweiz und Deutschland. Mit ihrer beeindruckenden Darbietung verzauberte sie die Gäste und weckte die Vorfreude auf das nächste «Salonkonzert», das am 14. September stattfinden soll, wenn es die Umstände erlauben.

Erfolgreiche Erneuerung Qualitätszertifikate

Um die Qualität der eigenen Arbeit sicherzustellen und kontinuierlich verbessern zu können, sind verbindliche Normvorgaben ein zentrales Instrument. Diaconis arbeitet nach dem ISO Qualitätsmanagementsystem und erfüllt im Bereich Mensch und Arbeit zusätzlich die Norm IN-Qualis bzw. im Bereich Palliative Care das Label quali-

té palliative. Im März wurden die Qualitätsvorgaben der verschiedenen Normen durch externe Auditorenteams eingehend geprüft. Sowohl die gesamte Stiftung als auch die beiden einzeln geprüften Bereiche Mensch und Arbeit sowie Palliative Care haben die Audits erfolgreich absolviert und die Rezertifizierung erhalten. Die Qualität in allen Arbeitsbereichen von Diaconis hoch zu halten, ist uns ein grosses Anliegen. Wir freuen uns, dass diese Bemühungen in der erfolgreichen Rezertifizierung ihre Bestätigung finden.

Natur braucht Stadt

Diaconis macht mit beim Themenjahr der Stadt Bern «Natur braucht Stadt – Mehr Biodiversität in Bern». Auf Stadtspaziergängen können seit Ende April naturnahe Lebensräume, Kleinstrukturen und Naturgärten, die zur Förderung der Biodiversität beitragen, besichtigt werden. Ein Spaziergang führt vom Rosengarten via Aargauerstalden an der Aare entlang zum Altenberg. Vorbei an Obstbäumen geht es die Treppe hinauf zur Diaconis-Kirche und weiter zum Salem-Spital. Die Stadt hat drei Hinweistafeln und Rahmen auf dem Diaconis-Areal installiert: bei den Obstbäumen, beim kleinen Teich neben der Kirche und auf dem Kiesplatz neben der Tiefgarage beim Salem-Spital.



Folgen Sie uns auf
Social Media:



Themenwochen bei Diaconis

Mehrmals im Jahr finden bei Diaconis Themenwochen statt. Während diesen steht bei Diaconis Wohnen – Pflege alles von der Dekoration bis zur Menüplanung unter einem definierten Motto. Im März wurden die Bewohnerinnen und Bewohner bei Diaconis für eine Woche nach «Bella Italia» entführt. Ganz viel Dolce-Vita-Feeling gab es mit herrlichen italienischen Gerichten, beim Zubereiten von Ravioli und Pasta di Mandorla sowie beim Austausch über die beliebtesten Ferienorte und einer Filmvorführung über die schönsten Küsten Italiens. Exotisch ging es in den Diaconis-Häusern im Juni zu und her. Unter dem Motto «Sri Lanka» wurde die Woche vom 19. bis 26. Juni inklusive der Sommerfeste begangen. Entsprechend farbenfroh sah es in den öffentlichen Räumlichkeiten aus; beim Eingang des Hauses Oranienburg wähnte man sich gar vor der Pforte einer sri-lankischen Tempelstätte. Die Sommerfeste waren denn auch eine Freude für alle Sinne: Die Diaconis-Mitarbeitenden erschienen in traditioneller bunter Kleidung, sri-lankische Musik- und Tanzeinlagen wurden dargeboten so-

wie exotische Köstlichkeiten aus der Diaconis-Küche kredenzt. Ein weiterer Höhepunkt der Themenwoche waren die Rikscha Fahrten mit dem Berner Rikschawalla. Die Rundfahrten durchs Quartier liessen viele Fahrgäste in Erinnerungen schwelgen, über neue Bauten staunen und sorgten für Begeisterung und strahlende Gesichter. Nicht zuletzt konnten die Bewohnerinnen und Bewohner in dieser besonderen Woche Hintergründe über die Geschichte von Sri Lanka erfahren, die dort heimischen Früchte kennenlernen und selber schmackhafte Smoothies und exotisches Gebäck herstellen. Die aufwendig gestalteten und mit viel Herzblut durchgeführten Themenwochen bedeuten für die Bewohnerinnen und Bewohner bei Diaconis viel Abwechslung im Alltag und lässt sie – trotz eingeschränkter Mobilität – kurze Abstecher in fremde Länder unternehmen.



Persönlich

Von der Kita ins Pflegeheim: Salome Jufer arbeitet als Teamleiterin Alltagsgestaltung und Aktivierung bei Diaconis. Wie sie als gelernte Kinderbetreuerin zum Beruf der Aktivierungstherapeutin kam, erzählt sie in unserer Rubrik Persönlich.



In der Schulzeit war es mein Traum, einen Beruf zu erlernen, der mit Kindern zu tun hat. Darum startete ich 2010 in der Berner Kita Weissenstein meine Lehre als Fachfrau Betreuung Kinderbetreuung. Während der dreijährigen Ausbildung konnte ich meine kreative und organisatorische Ader in vollen Zügen ausleben. Besonders das Planen und Durchführen von Ausflügen hat mir sehr großen Spass gemacht. Ich konnte mich während der Lehre auch neuen Herausforderungen stellen, wie zum Beispiel dem Führen von Eintrittsgesprächen mit Eltern oder der Organisation von Eingewöhnungen.

Meine Ausbildung war aber auch von vielen Hürden geprägt, sodass ich nach dem Lehrabschluss einige Zeit temporär arbeiten wollte, um wieder neue Energie und Freude für meinen Beruf zu schöpfen. In dieser Zeit erfuhr ich durch Zufall, dass im Wohn- und Pflegeheim Waldhof in Dotzigen eine befristete Stelle in der Hauswirtschaft frei war. Die Arbeit mit betagten Menschen schien mir eine passende Abwechslung zur Ausbildungszeit in der Kita zu sein. Ich bewarb mich und bekam eine Zusage. Bei der Arbeit mit den Seniorinnen und Senioren stellte ich dann rasch fest, dass dies eine ganz andere Welt ist. Ich fühlte mich von Anfang an sehr wohl. Da ich in Dotzigen hauptsächlich in und um den Speisesaal tätig war, bekam ich einen guten Einblick in die Arbeit der Aktivierungstherapie. Ich konnte zuschauen, wie die Bewohnerinnen und Bewohner richtig aufblühten, wenn sie sich gestalterisch betätigen konnten oder in der Gruppe etwas spielen. Dies brachte mich dazu, meinen eigenen beruflichen Weg nochmals

zu überdenken. Nach einiger Zeit festigte sich bei mir die Einsicht, dass ich lieber als Aktivierungsfachfrau arbeiten wollte denn als Kinderbetreuerin.

Nach diesem Entscheid ging alles sehr schnell. Ich meisteerte die Aufnahmeprüfung für die Zulassung zum Lehrgang als diplomierte Aktivierungsfachfrau HF. Anschliessend absolvierte ich ein sechsmonatiges Pflegepraktikum, bevor ich dann im August 2015 mit meiner zweiten Ausbildung begann. Die drei Ausbildungsjahre vergingen wie im Flug. Nach meinem Abschluss nahm ich eine Stelle als stellvertretende Leiterin eines Tageszentrums in Burgdorf an. In diesem können Menschen, die zu Hause auf Betreuung und Unterstützung angewiesen sind, einzelne Tage im Kreise anderer Seniorinnen und Senioren verbringen. Mir gefiel diese Stelle zwar gut, jedoch fehlte mir der Kontakt zu den Menschen, der sich ergibt, wenn man sie länger betreut und dadurch eine Beziehung aufbaut. Mit meinem Umzug nach Bern wünschte ich mir auch eine Arbeitsstelle, die in der Nähe lag und mir die Möglichkeit gab, als Führungsperson zu wirken. Da passte die Stellenausschreibung bei Diaconis perfekt. Seit dem 1. Oktober 2020 darf ich im Haus Altenberg als Teamleiterin Alltagsgestaltung und Aktivierung wirken.

Wenn mir jemand vor sechs Jahren gesagt hätte, dass ich einmal mit älteren Menschen arbeiten würde, so hätte ich mir das kaum vorstellen können. Meine Mutter arbeitet seit 30 Jahren in der Altenpflege und sagt immer, dass dies kein Beruf sei, sondern eine Berufung. Heute würde ich diesen Satz unterschreiben. Ich fühle mich dazu berufen, mit betagten Menschen zu arbeiten und sie im Alltag zu begleiten und zu unterstützen. ●

Beim Schach muss man dem eigenen Kopf vertrauen können.

Schach kann ein brutales Spiel sein: Es kommt vor, dass jemand vier Stunden lang drückend überlegen ist, dann in der Müdigkeit einen dummen Zug macht und einen sicher geglaubten Sieg verspielt. Beim Schach ist es zentral, dass man über das ganze Spiel hinweg präsent ist. Dafür braucht es Routine und die richtige Fitness. Wenn der Körper bereits sämtliche Energie fürs aufrecht Sitzen verpufft, wird es schwierig, ein mathematisches Problem zu lösen.

Je nach Art des Schachs, das gespielt wird, sind die Herausforderungen an die geistige Fitness unterschiedlich. Beim schnellen Schach, bei dem die Spieler nur zwei bis drei Minuten Bedenkzeit für die ganze Partie haben, ist das Hirn intensiv gefordert und läuft konstant auf Höchsttouren. Es ist mit einem Sprint vergleichbar. Beim Langzeitschach hat man bis zur vier Stunden Bedenkzeit pro Zug. Dabei ist es wichtig, genau zu überlegen, wie viel Energie ich für einen einzelnen Zug aufwende, um bis ans Ende des Spiels ausreichend Kapazitäten zur Verfügung zu haben. Denn bei jedem Spielzug besteht potenziell immer die Möglichkeit, noch weitere Spielweisen durchzudenken und zu analysieren. Damit ich nach fünf Stunden aber nicht zusammengesackt auf dem Stuhl sitze, muss ich meine Kräfte einteilen. Die richtige Vorbereitung mit ausreichend Schlaf, ausgewogener Ernährung und spezifischem Training hilft mir dabei. Direkt vor einem Turnier wärme ich mich mit kurzen Taktikaufgaben auf. In wenigen Minuten löse ich jeweils zwanzig bis dreissig solche Aufgaben online auf einem der gängigen Schachportale. Es geht dabei darum, ein konkretes Problem einer Spielstellung aufzulösen. Das hilft, um direkt vor dem Spiel nochmals präsent zu haben, wie die Figuren zusammenarbeiten. Zu Hause – und viele Trainer meinen, dies sei wichtiger – bereitet man sich mit Studien vor. Dabei setzt man sich intensiv mit einer Spielstellung auseinander und sucht nach Möglichkeiten, diese zu lösen.

Das Schachspielen und das damit verbundene Training nützen mir auch im Alltag bei zahlreichen Dingen. Ich studiere Physik an der Universität Bern. Gerade in der Corona-Zeit ohne Präsenzunterricht hat es mir geholfen, dass ich mich konzentriert hinsetzen kann und nicht ablenken lasse. Das war beim Lernen zu Hause ein grosser Vorteil. So konnte ich den Stoff des Studiums rechtzeitig

bewältigen und musste nicht alles auf den letzten Drücker lernen. Die Fähigkeit, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren, habe ich mir sehr stark über das Schachspielen angeeignet. Auch eine gewisse Frustrationstoleranz hat mich das Schach gelehrt. Es ist für mich selbstverständlich, dass ich mich nochmals an eine Aufgabe hinsetze und eine Lösung suche, auch wenn ich in einem ersten Versuch gescheitert bin. Das hilft mir in verschiedenen Lebenssituationen.

Mein Ziel ist es, das Schachspielen als Hobby bis ins hohe Alter beizubehalten. Im Schachklub Bern sind sehr viele Senioren vertreten. Es ist eine riesige Freude, zu sehen, wie die älteren Spieler geistig noch dermassen fit sind und mit so viel Elan Schach spielen. Viele treffen sich regelmässig zu Partien. Ich nehme mir dies als Vorbild. Es gibt auch keine andere Sportart, bei der man im Alter von über 70 Jahren noch so gut mithalten kann, wie das Schach. ●

Nicola Ramseyer

gehört zu den besten Schweizer Nachwuchsschachspielern. Er wohnt in Bern und ist Mitglied des Berner Schachklubs.



Ausblick

Aufgrund der aktuellen Situation kann es zu kurzfristigen Änderungen und Einschränkungen kommen. Bitte informieren Sie sich unter www.diaconis.ch/aktuelles

Diaconis-Kurse und -Veranstaltungen 2021

Freitag,
10. September 2021
14.00–19.00 Uhr

Kurs «Letzte Hilfe»

Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen. Ein Angebot für alle, die mehr darüber wissen möchten, was sie für einen Mitmenschen am Ende des Lebens tun können.
Kursleitung: Sandra Kneubühl, dipl. Pflegefachfrau HF, CAS Palliative Care, zertifizierte Kursleiterin und Anja Michel, ref. Pfarrerin/Seelsorgerin, zertifizierte Kursleiterin

Kontakt und Anmeldung:
Anja Michel, Seelsorgerin Diaconis
T 076 405 41 38, anja.michel@diaconis.ch

Anmeldungen bis 3. September 2021

Die Platzzahl ist begrenzt. Es wird die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen berücksichtigt. Die Kurskosten werden von der Stiftung Diaconis getragen.

Neue Kursangebote am 8. April und 10. Juni 2022

Dienstag,
14. September 2021
19.00 Uhr

Salonkonzert

MusikschülerInnen des Konsibern spielen in der Villa Sarepta.
Eintritt frei.

Dienstag,
9. November 2021
19.00 Uhr

Salonkonzert

MusikschülerInnen des Konsibern spielen in der Villa Sarepta.
Eintritt frei.

Dienstag,
16. November 2021
17.00–18.30 Uhr

Themenabend «Digitale Senioren»

Referent: Reto Zaugg, Bereichsleiter Bildung und Sport, Mitglied der Geschäftsleitung, Pro Senectute Kanton Bern

Anmeldung bis 12. November: kommunikation@diaconis.ch oder
T 031 337 77 93. Eintritt frei.

Donnerstag,
18. November 2021
16.30–18.00 Uhr

Öffentliche Besichtigung

Werfen Sie einen Blick in unsere Häuser.
Diaconis Wohnen – Pflege, Schänzlistrasse 15, 3013 Bern

24. September,
19. November,
10. Dezember

jeweils 19.30–20.45 Uhr

Meditationsabende 2021

Thema: Bist Du es Gott, der mit mir spricht?

Unkostenbeitrag pro Abend: CHF 5

Leitung und Anmeldung für neue Teilnahme:

Sr. Lydia Schranz, Diakonisse, Exerzitienleiterin
T 031 337 74 62, M 079 247 77 51, lydia.schranz@diaconis.ch

Weiteres Angebot für Exerzitien im Alltag unter www.beginen.ch

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.berner-diakonissen.ch oder über T 031 337 77 35.

Weitere Informationen finden Sie unter www.diaconis.ch

Freie Pflegezimmer und Alterswohnungen bei Diaconis

Suchen Sie einen Pflegeplatz oder eine Alterswohnung? Unser Beratungsteam unterstützt Sie gerne in einem persönlichen Gespräch und zeigt Ihnen bei einem Besichtigungstermin unsere Häuser. Melden Sie sich für ein unverbindliches Informationsgespräch unter 031 337 72 06 oder bei casemanagement@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: IBAN CH52 0630 0016 6536 6010 8).

Dieser QR-Code kann mit dem QR-Scanner Ihrer E-Banking App gelesen werden.



Impressum

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

Redaktionsteam: Barbara Turina (Leitung),
Zoebeli Communications

Fotos: Sam Buchli (Seite 21)
Pia Neuenschwander (Seiten 1, 2, 3, 10, 11, 14, 15, 17)
Diaconis Archiv (Seite 16)
istock/KOHb (Seite 4)
istock/Sopone Nawoot (Seite 6)
istock/stockstudioX (Seite 9)
Zur Verfügung gestellt (Porträts Seiten 5, 7, 9, 18)
Illustration (Seite 11–12): Hahn+Zimmermann

Layout: Bettina Häfliger, rubmedia AG, Wabern

Druck: rubmedia AG, Wabern

Auflage: 55 200 Exemplare
«einblicke» erscheint zweimal jährlich

Dieses Produkt wird auf umweltschonendem Papier aus verantwortungsvollen Quellen gedruckt

Feedback, Anregungen

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



diaconis

Wir begleiten Menschen

Diakonie

Schänzlistrasse 43

3013 Bern

T 031 337 77 00

kommunikation@diaconis.ch

www.diaconis.ch

IBAN CH52 0630 0016 6536 6010 8