

einblicke

diaconis



Anfangen und Aufhören



Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen.

Marcus Tullius Cicero

Liebe Leserin, lieber Leser

«Anfangen und Aufhören» – unter diesem Motto präsentieren wir Ihnen unsere neuste Ausgabe des Magazins «einblicke». In ihrer langjährigen Geschichte hat Diaconis immer wieder mit neuen Ideen und Angeboten «angefangen». Und wir haben immer wieder mit Traditionen und Gewohnheiten «aufgehört».

Das frisch gestaltete Magazin begleitet uns in vielerlei Hinsicht bei unserem aktuellen Neuanfang: Seit Mai 2022 präsentiert sich die Stiftung in einem neuen Kleid. Das Erscheinungsbild verweist auf die Muster auf den blauen Trachten der Diakonissen. Damit erinnert es an unsere Wurzeln. Mit seiner modernen Optik führt uns der Auftritt gleichzeitig in die Zukunft. Dieser optische «Anfang» mit neuem Design steht für unsere Aufbruchstimmung und unseren Unternehmensgeist als Organisation.



Wir entwickeln uns laufend weiter

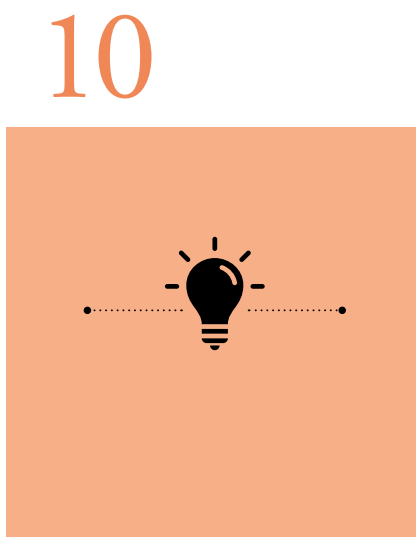
Diaconis hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Heute gehört die Stiftung in all ihren Geschäftsbereichen zu den führenden Anbieterinnen in der Region Bern. Unsere spezialisierte Palliative Care erhält in den Umfragen bei Patienten und Angehörigen seit Jahren

beste Bewertungen. Unsere Pflegeheime überzeugen mit einer schönen Infrastruktur an zentraler Lage, umfassender Pflege, einer hochwertigen Gastronomie sowie einem abwechslungsreichen Aktivierungsangebot. Schliesslich begleiten wir Menschen mit unseren Einsatzplätzen im Rahmen des Berner Stellennetzes erfolgreich beim (Wieder-)Einstieg in den Arbeitsmarkt.

Auch intern entwickeln wir uns laufend weiter: mit zeitgemässen Arbeitsbedingungen, modernen Arbeitsmitteln, einer guten Infrastruktur und einer angenehmen Unternehmenskultur. Wir streben nach Innovationen und bleiben gleichzeitig unseren Wurzeln und Werten treu: dem solidarischen Handeln für und mit Menschen in fragilen Lebenssituationen.

Wir hoffen, dass Ihnen unser neues Erscheinungsbild genauso gefällt wie uns und wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.

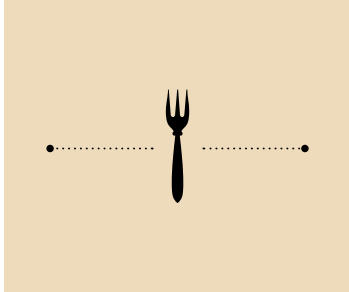
JANNIK WITMER
Stiftungsdirektor



Inhaltsverzeichnis

Vom Aufhören	06
«Wer erst im Alter süchtig wird, hat gute Aussichten auf Heilung»	
Vom Anfangen	08
«Wenn ich heute rechtzeitig anfangen, geht es mir morgen besser»	
Brain Plus	10
So trainieren Sie Ihr Gedächtnis	





12



15



18



14



16

17

Seit 9 Monaten sind
Ich habe die
Sie waren lange
Mir sind
Was macht
Mich
Was mö
Ich
Hab
J
v

Gerätselt und geknobelt

Das knifflige Sudoku

11

Menschen bei Diaconis

Hugo Zimmermann

16

Gepflückt und aufgegabelt

Minze: Frische aus den Diaconis-Gärten

12

Seitenblick

Persönlichkeiten kurz befragt

17

Rückblick

Erinnerungen an das Kinderheim
Eichberg

13

Ausblick

Unsere Veranstaltungen

18

Spektrum

«Wir sind ein Team und helfen einander»

14

«Individuelle Betreuung braucht Zeit»

15

«Wer erst im Alter süchtig wird, hat gute Aussichten auf Heilung»



Ob Alkohol oder Medikamente – viele Menschen rutschen noch im hohen Alter in eine Abhängigkeit. Warum sie gute Chancen haben, ihre Sucht zu überwinden, erklärt Tilo Stauch, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, im Interview.

VON HELENA JANSEN

Herr Stauch, eine nette kleine Runde, ein zartes Stück Braten und dazu ein fruchtiger Spätburgunder – so wünscht man sich den Lebensabend im gepflegten Seniorenheim.

Ja, und daran ist nichts Falsches. Genuss und Lebensfreude haben auch im Alter Platz. Der selbstbestimmte Konsum von Alkohol kann für die Bewohnerinnen und Bewohner eines Pflegeheims sogar sehr wichtig sein.

Wie meinen Sie das?

Ein Alterszentrum ist immer auch eine Wohngemeinschaft mit Regeln: Bereits bei meiner Ankunft kann ich nicht alles von zu Hause mitnehmen. Es gibt plötzlich fixe Essenszeiten. Zudem bin ich vielleicht in der Bewegungsfreiheit eingeschränkt, weil mein Körper nicht mehr alles mitmacht. Wenigstens beim Essen und Trinken möchte ich die freie Wahl haben. Solange dies massvoll geschieht, ist das ja auch kein Problem.

Gleichzeitig scheinen Suchterkrankungen im Alter zuzunehmen. Stimmt dieser Eindruck?

Die Anzahl schwerer Alkoholerkrankungen nimmt im Alter eher ab – meist, weil die Menschen einfach nicht mehr so viel Alkohol vertragen wie früher. Eine langjährige Alkoholsucht frisst durchschnittlich zwanzig Jahre Lebenserwartung. Oft leben schwer alkoholgeschädigte jüngere Menschen Seite an Seite mit Hochbetagten viel zu früh im Pflegeheim. Was im Alter in der Zahl jedoch

tatsächlich zunimmt, sind Menschen, die täglich ein Glas Wein oder Ähnliches trinken. Diese Menschen sind deshalb aber noch nicht gleich alkoholabhängig.

Also ist das völlig unbedenklich?

Leider nicht. Zu dieser Frage gibt es unterschiedliche Empfehlungen, die sich teilweise sogar von Land zu Land unterscheiden. Als risikoarmer Konsum gelten bei Männern zum Beispiel zwei Gläser Wein pro Tag. Für Frauen berechnet man die Hälfte. Zudem sollte man mindestens zwei Tage pro Woche alkoholfrei leben. Werden diese Mengen überschritten, steigt das Risiko, sich an den Alkohol zu gewöhnen. Zudem muss man bei dieser Einschätzung natürlich immer jede Person und deren Umfeld individuell betrachten.

Wie verhält es sich bei der Abhängigkeit von Medikamenten?

Schmerzen, Schlaflosigkeit, aber auch Angststörungen sind typische Gründe für den Start einer Medikamentensucht. Gefährlich wird es, wenn sich mein Körper an eine Substanz gewöhnt und ich die Dosis immer mehr erhöhen muss. Medikamentenabhängige Menschen funktionieren im Alltag oft ganz wunderbar und werden kaum auffällig. Langfristig nimmt aber auch hier die Lebensqualität rapide ab und es drohen Folgeerkrankungen.



Genuss spielt auch im Pflegeheim eine wichtige Rolle. Wird Alkoholkonsum zur Gewohnheit, kann sich daraus jedoch selbst im hohen Alter eine Sucht entwickeln.

Weshalb werden Menschen im Alter süchtig?

Dafür gibt es viele Gründe. Zum Beispiel der Verlust einer sinnstiftenden Arbeit, der Tod eines nahestehenden Menschen, chronische Schmerzen oder Einsamkeit. Während des Corona-Lockdowns wünschten sich viele ältere Menschen nur noch, dass der Tag schnell vorbei geht. Es kann aber auch vorkommen, dass sich jemand schleichend daran gewöhnt, in einer geselligen Runde zu viel zu trinken.

Gibt es Menschen, die für einen Entzug direkt aus dem Pflegeheim zu Ihnen kommen?

Ja, wenn die Sache aus dem Ruder läuft und die Menschen zum Beispiel stürzen oder sich stark vernachlässigen, dann kommen sie zu uns.

Und Sie können helfen?

Wer erst im Alter süchtig wird, hat gute Aussichten auf Heilung. Diese Menschen haben einen Grossteil ihres Lebens ohne Sucht verbracht. Sie verfügen über das Rüstzeug, um mit Problemen umzugehen. Wir müssen diese Ressourcen wiederfinden und stärken. Aber auch langjährig Süchtige haben noch im Alter Chancen auf Erfolg – «Erfolg» kann auch sein, dass ich meinen Konsum etwas reduziere.

Was raten Sie mir als Angehörige, wenn mein Vater im Heim zu viel trinkt?

Sprechen Sie Ihre Beobachtungen an. Sagen Sie offen und wertfrei, was Ihnen auffällt, aber ohne Vorwurf und Kritik. In einem Gespräch könnten Sie die Vor- und Nachteile eines reduzierten Alkoholkonsums aufzeigen – und am besten mit dessen Vorteilen abschliessen. Suchen Sie zudem das Gespräch mit den Pflegefachperso-

nen. Der Entscheid aufzuhören, liegt aber immer bei der betroffenen Person selbst.

Und wenn ich das Gefühl habe, mein Vater nimmt zu viele Medikamente ein?

Suchen Sie auch hier das Gespräch mit der Pflegefachperson oder der Hausärztin, die die Medikamente verschreibt. Haben Angehörige ein ungutes Gefühl, dürfen sie den Konflikt nicht scheuen. Welches Medikament nimmt der betagte Mensch, warum und wie oft? In der Regel erleben wir die Zusammenarbeit mit den Heimen als sehr konstruktiv. Es gibt hier kein Standardrezept. Wir suchen für jede Person eine auf sie abgestimmte Lösung.



•.....•
TILO STAUCH ist Leitender Arzt (Alterspsychiatrie) an der den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern angeschlossenen Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie. Er ist spezialisiert auf Abhängigkeitserkrankungen im Alter.

«Wenn ich heute rechtzeitig anfangen, geht es mir morgen besser»



Die meisten Menschen neigen dazu, gewisse Tätigkeiten und Entscheide unnötig hinauszuzögern. Man spricht dabei auch von «Prokrastination». Warum uns das Anfangen manchmal so schwer fällt, erklärt Psychologe Oliver Kaftan.

VON HELENA JANSEN

Herr Kaftan, Sie beschäftigen sich als Wissenschaftler mit dem Thema «Aufschieben». Was genau erforschen Sie?

Warum schieben Menschen Tätigkeiten vor sich her, obwohl sie ganz genau wissen, dass es ihnen viel besser gehen würde, wenn sie diese sofort erledigten? Diese Art zu Handeln ist unvernünftig. Und dennoch tun wir es. Bei der Erforschung von Prokrastination kann man viel über unsere Motivation und allgemein den Menschen lernen. Als Wissenschaftler beschäftige ich mich vor allem mit den Strategien, die gegen das Prokrastinieren helfen.

Was unterscheidet Aufschieben von Faulheit?

Wir können ohne schlechtes Gewissen faul sein – sogar mit Genuss. Aufschieben dagegen verursacht häufig ein schlechtes Gewissen und Unwohlsein. Kleine Aufschiebe-Vorfälle sind ganz normal. Wenn der damit verbundene Leidensdruck aber sehr gross wird, würde ich professionellen Rat einholen. Prokrastination kann mitunter in Verbindung stehen mit einer Depression oder einer ADHS-Erkrankung.

Warum fällt es uns manchmal so schwer, mit einer Aufgabe anzufangen?

Dafür gibt es unterschiedliche Gründe. Die zu erledigende Tätigkeit löst in aller Regel negative Gedanken und Emotionen aus. Und diese wollen wir möglichst

vermeiden. Oft flüchten wir in eine Ersatzhandlung. Da gibt es äusserst kreative Lösungen. Anstatt die Steuererklärung auszufüllen, räumen wir erst eine Stunde den Schreibtisch auf. Eine sehr beliebte Aufschiebestrategie ist die Flucht in Putzarbeiten.

Und in letzter Minute erledigen wir die Aufgabe dann doch noch.

Ja, meistens schaffen wir es auf den letzten Drücker. Dieses scheinbare Erfolgserlebnis animiert uns dazu, die Aufgaben das nächste Mal wieder aufzuschieben. Wer einmal prokrastiniert, tut das leider immer wieder. Dabei manövrieren wir uns selbst in einen wiederkehrenden Stresszustand. Und wir verpassen es, unser eigentliches Potenzial auszuschöpfen.

Warum ist Prokrastination so problematisch?

Wir tun uns damit keinen Gefallen. Aufschieben verursacht Stress. Wir leben in unangenehmen Drucksituationen. Und unsere Leistungen bleiben unter unseren Möglichkeiten. Prokrastination kann sich langfristig auch negativ auf unsere Gesundheit auswirken.

Ist Prokrastination ein Phänomen unserer Zeit?

Die Wissenschaft widmet sich diesem Verhalten so richtig erst seit rund zwanzig Jahren. Es gibt somit keine Vergleichswerte zu früher. Evolutionsbiologisch könnte man argumentieren, dass Jäger und Sammler weniger



Wichtige Entscheide schieben wir in jedem Alter gerne auf. Ein Gespräch kann helfen.

Möglichkeiten hatten, etwas hinauszuschieben. Bevor sie sesshaft wurden und Vorräte anlegten, lebten sie mehr von einem Tag auf den anderen als wir es tun. Das Gleiche gilt für von Armut betroffene Menschen, die täglich ums Überleben kämpfen. Insofern ist Prokrastination eine Wohlstandserscheinung. Und die ständige Ablenkung durch digitale Medien, die so typisch ist für unsere heutige Zeit, fördert die Prokrastination sicherlich auch.

Gibt es Lebensphasen, in denen wir besonders aufschieben?

Als Kinder können wir noch gar nicht richtig vorausschauend planen. Wir fokussieren auf die kurzfristige Bedürfnisbefriedigung. Es ist Aufgabe der Eltern, regulierend einzuwirken. Im Laufe des Lebens lernen wir dann, besser mit unangenehmen Pflichten umzugehen. Auch ein gewisser Automatismus kann helfen, Aufgaben regelmässig zu erledigen. Aber selbst im hohen Alter können wir noch Gefahr laufen, wichtige Entscheide und Tätigkeiten hinauszuzögern. Zum Beispiel wenn es darum geht, einen Arzt aufzusuchen, das Erbe zu regeln, eine Patientenverfügung zu organisieren oder das Haus zu verkaufen.

Was kann in einer solchen Situation helfen?

Setzen Sie sich konkret mit den Vor- und Nachteilen des Aufschiebens auseinander. Eine Verzögerung des Entscheids kann das Problem verschlimmern. Vielleicht sind Sie bald gar nicht mehr in der Lage, die unangenehme Sache selbst zu regeln. Und Ihre Angehörigen treffen unter Umständen nicht die richtige Entscheidung.

Haben Sie weitere Tipps gegen zu starkes Aufschieben?

Es ist immer besser, die Ursachen zu bekämpfen als die Symptome. Warum löst eine bestimmte Tätigkeit so starke negative Emotionen aus? Wie kann ich diese ne-

gativen Emotionen aushalten? Wir müssen lernen, unsere Gefühle zu regulieren. Und wir müssen uns aktiv mit den Gedanken und Befürchtungen auseinandersetzen, die eine Tätigkeit in uns auslöst. Daneben gibt es zahlreiche weitere Strategien – vom Tagebuch über Achtsamkeitsübungen, Prioritätenlisten bis hin zum Erwerben einer bestimmten Kompetenz. Kleine Schritte sind besser als grosse. Die Herausforderung liegt darin, herauszufinden, welche Methode individuell für mich am besten funktioniert. Ich für mich habe irgendwann herausgefunden: Wenn ich heute rechtzeitig anfange, geht es mir morgen besser.

Meine persönliche Abschlussfrage: Ich müsste seit Monaten den Keller entrümpeln. Wie fange ich endlich an?

Als Erstes würde ich das Ziel mal ganz anders formulieren. «Keller entrümpeln» ist viel zu abstrakt. Besser wäre: «Ich werde die untersten zwei Tablare des Regals aufräumen und die nicht mehr benötigten Gegenstände bis 17.00 Uhr entsorgen.» Das verbinden Sie dann gleich mit einem schönen Spaziergang und belohnen sich anschliessend mit einem Stück Schokolade. •



•.....•
OLIVER KAFTAN arbeitet als externer Lehrbeauftragter am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Sein Fokus liegt auf den Bereichen Motivations- und Entwicklungspsychologie.



Brain Plus

So trainieren Sie Ihr Gedächtnis

Unser Hirn ist wie ein Muskel. Es lässt sich trainieren. Insbesondere ein aktiver Lebenswandel fördert die geistige Gesundheit in jedem Lebensalter.

Unser Gehirn können wir ein Leben lang weiterentwickeln und fördern. Voraussetzung dafür ist ein ausgewogener und aktiver Lebensstil. Dazu gehören körperliche Tätigkeit, ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung. Aber auch soziale Kon-

takte, neue Herausforderungen und sinnstiftende Tätigkeiten beeinflussen die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns positiv.

Kreuzwörterrätsel und Sudokus sind ein erster Schritt auf dem Weg zur geistigen Gesundheit, sie reichen aber längst nicht aus. Das Lernen einer fremden Sprache, eine fröhliche Jass-Runde oder die Lektüre eines anregenden Buches sind ebenso empfehlenswert wie das aktive Spiel mit den Enkelkindern.



DR. BARBARA STUDER ist Neuropsychologin und Dozentin an der Universität Bern. Sie leitet das Programm www.hirncoach.ch, das ältere Personen bei der Pflege und Entwicklung ihrer mentalen Fitness und Gesundheit unterstützt.

Drei Übungen von der Expertin

Hirn- und Lernexpertin Barbara Studer untersucht das Gehirn als Wissenschaftlerin. Interessierten vermittelt sie konkrete Übungen und Erinnerungstechniken.

Übung 1

Jonglieren Sie mit Wörtern

Wählen Sie fünf Wörter, die alle mit dem gleichen Buchstaben beginnen. Nun bilden Sie damit möglichst viele Sätze. Zum Beispiel «Fridolin feiert freitags fröhlich Feste». Als Steigerung erhöhen Sie die Anzahl der Wörter oder Sie wählen zwei Anfangsbuchstaben, die sich nach jedem Wort abwechseln.

Übung 2

«Kleben» Sie Wörter an Ihren Körper

Reisen Sie durch Ihren Körper und «kleben» Sie einzelne Begriffe an Körperteile. Der Salat «klebt» an Ihren Füßen, das Kilo Zucker «liegt» im Bauch und die Baumnüsse «stecken» in den Augen. So können Sie beim Einkaufen schneller abrufen, was Sie alles mit nach Hause nehmen wollten. Diese Technik nennt sich «Körperroute».

Übung 3

So merken Sie sich Namen

Nutzen Sie Ihr bildhaftes Gedächtnis und kreieren Sie sich für jeden Namen ein Bild. Ihr neuer Nachbar heisst Pascal? Merken Sie sich «Pass» und verbinden Sie dieses Bild mit einem markanten Merkmal der Person. Zum Beispiel mit einer «Passstrasse», die sich über seine grosse Nase zieht. Ihre neue Bekanntschaft heisst «Maria»? Denken Sie an «Marienkäfer» und «setzen» sie diese in ihre Augen.



Das knifflige Sudoku

		5	4	8			6	7
8	3			6	9	5		
7		6	5			4		8
	7		9		6		5	2
6		3		7	2	1	9	
	2	9	1			8		
3	8			5	7			9
		7	3		4	2	8	
5		2	6			7		3

Wie funktioniert ein Sudoku?

Jede Zeile, Spalte und jedes Quadrat (je 9 Felder) muss mit den Zahlen 1–9 ausgefüllt werden, ohne die Zahlen innerhalb der Zeile, Spalte oder des Quadrats zu wiederholen. Indem wir sehen, welche Zahlen in jedem Quadrat, jeder Zeile oder Spalte fehlen, können wir den Prozess der Eliminierung und des deduktiven Denkens nutzen, um zu entscheiden, welche Zahlen

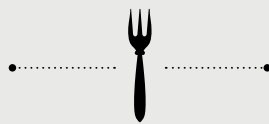
in jedes freie Feld gehören. Sudoku ist ein Spiel der Logik und des Denkens, also sollten Sie nicht raten müssen. Wenn Sie nicht wissen, welche Zahl in ein bestimmtes Feld gehört, scannen Sie die anderen Bereiche des Gitters, bis Sie die Möglichkeit haben, eine Zahl zu platzieren.

Quelle (Anleitung): [sudoku.com](https://www.sudoku.com)

Auflösung auf Seite 19.

Eliminierungsprozess verwenden

Eine Möglichkeit, herauszufinden, welche Zahlen in jedes Feld gehören, besteht darin, den «Eliminierungsprozess» zu verwenden, indem man prüft, welche anderen Zahlen bereits in jedem Feld enthalten sind – da es keine Duplikation der Zahlen 1–9 in jedem Feld (oder Zeile oder Spalte) geben kann.



Minze:

Frische aus den Diaconis-Gärten



Der Geschmack von Minze bringt Frische in den Sommer. In den Gärten und der Küche von Diaconis hat sie ihren festen Platz.

Es gibt rund 30 verschiedene Minzen-Arten, die sich in Form, Farbe und Geschmack voneinander unterscheiden. Die bekanntesten sind die marokkanische Minze, die englische Minze und die Pfefferminze. Durch gezielte Zucht entstanden auch interessante Frucht-Minzen wie die Ananas-Minze, die Erdbeer-Minze oder auch die Bananen-Minze.

Als dankbare Pflanze findet die Minze in vielen Gärten ein Plätzchen zum Wachsen. Wird sie im Garten angepflanzt, ist ein sonniger bis halbschattigen Standort empfehlenswert. Zudem braucht die Pflanze einen humus- und nährstoffreichen Boden.

Als Geschmacksgeber findet die Minze in vielen Gerichten ihren Platz, insbesondere auch in der orientalischen Küche. Sie ist heute als Tee, aber auch in Saucen, Salaten und Desserts nicht mehr wegzudenken.

Die Gärten von Diaconis



Auch das Diaconis-Küchenteam setzt die Minze vielfältig ein. Sie wird im haus-eigenen Garten in diversen Sorten ange-pflanzt. Den Bewohnerinnen und Be-wohnern wird im Sommer jeweils frischer, kalter Tee aus Minze und Zitro-nenmelisse serviert. Für unser Bistro Aareblick im Haus Altenberg produzie-ren wir unseren hauseigenen Minzen-Sirup (siehe Rezept).

Rezept Diaconis-Pfefferminzsirup

Für 5 Liter

- 100 g Pfefferminze
- 50 g Marokkanische Minze
- 1 Sternanis
- 4 Zitronen, in Scheiben geschnitten
- 3 l Wasser
- 3 kg Zucker
- 60 g Zitronensäure
- 5 1l Glasflaschen sterilisiert

1. Minze, Zitrone und Gewürze in ein Ge-fäß geben und mit kochendem Wasser aufgiessen. 3–4 Stunden ziehen lassen, absieben und ausdrücken.
2. Sud zusammen mit Zucker und Zitro-nensäure aufkochen und in die vorbe-reiteten Flaschen füllen, verschliessen und abkühlen lassen.

Lagerung an einem kühlen, nicht sonnen-durchfluteten Ort, Haltbarkeit mindestens fünf Monate.

JENNIFER KUNZ

Leiterin Küche Diaconis





Die Festgesellschaft unterwegs zur Einweihungsfeier
im Kinderheim Eichberg in Uetendorf, 14. Mai 1933



Auszug aus dem Eichberg, 1984

Erinnerungen an das Kinderheim Eichberg

«Im Kinderheim Eichberg sind auf das Ende des Schuljahres die letzten Kinder ausgezogen.

Wir sehen es nicht mehr als eine unserer Aufgaben an, ein Kinderheim zu führen. (...)

In dem Zurücklassen und Aufgeben von Häusern und Arbeitsgebieten vollzieht sich ein Kleinerwerden unseres Hauses, aber auch eine Konzentration auf unsere Hauptaufgaben in der Krankenpflege, der Ausbildung dazu, und in der Betreuung von alten und erholungsbedürftigen Menschen. Daran wollen wir, Schwestern und Mitarbeiter, in ganzer Treue und grosser Freude festhalten.»

Aus dem Mutterhausbrief vom 30. März 1984 von

Pfr. Herbert Kast, Monatsgruss Nr. 34, 66. Jahrgang, März/April 1984, S. 30

«Wir sind ein Team und helfen einander»

Im Interview erklärt Phuong Dang, Leiterin Betriebe und Dienste, wie die Stiftung Diaconis den allgegenwärtigen Fachkräftemangel meistert und warum sie dabei auf ganzheitliche Lösungen setzt.

Frau Dang, weshalb soll ich mich als Stellensuchende bei Ihnen bewerben?

Wir verfügen über ein breit gefächertes attraktives Stellenangebot. Wir kümmern uns um eine angenehme Arbeitsatmosphäre und eine gute Zusammenarbeit in den Teams. Unsere Arbeitsplätze liegen zentral in wunderbarer Umgebung. Bei Mutterschafts- und Vaterschaftsurlauben gehen wir über die gesetzlichen Vorgaben hinaus. Diaconis hat zudem per 1. Januar 2022 für alle Mitarbeitenden sechs Wochen Ferien eingeführt.

Was zeichnet Ihre Unternehmenskultur aus?

Wir sind ein Team und helfen einander – auch die Geschäftsleitung unterstützt im Bedarfsfall die operativen Teams tatkräftig.

Verfügt die Stiftung Diaconis über ausreichend Mitarbeitende?

Ja. Um unseren hohen Qualitätsstandard halten zu können, setzen wir in der Pflege derzeit auch auf temporäre Arbeitskräfte. Das würden wir gerne mittelfristig wieder ändern.

Trotzdem suchen auch Sie laufend nach neuen Mitarbeitenden.

Ja, unsere Arbeitsplätze sind tatsächlich attraktiv. Leider ist dies vielen Stellensuchenden aber nicht bekannt oder bewusst. Wer allerdings einmal bei Diaconis war, kommt gerne zurück: Dieses Jahr konnten wir bereits fünf Mitarbeitende nach längeren oder kürzeren Engagements bei Mitbewerbern wieder bei uns willkommen heissen.

Seit wann sind Pflegemitarbeitende «knapp»?

Die Situation hat sich seit Frühling 2021 weiter verschlechtert. Jetzt sind es aber längst nicht mehr «nur» die Pflegemitarbeitenden, die gesucht sind. Während wir bis vor einigen Monaten sehr viele Bewerbungen auf offene Gastronomiestellen erhalten haben, ist es derzeit auch in diesem Bereich schwierig, neue Mitarbeitende zu finden. Zudem sind Fachkräfte mit technischem Hintergrund schwer zu rekrutieren. Diaconis ist unterdessen zum Glück krisenerfahren. Auch wenn wir davon ausgehen, dass die grössten Herausforderungen hinter uns liegen, verfügen wir

über genügend Hilfsmittel und Ideen im Umgang mit Ausnahmesituationen.

Wie könnten Sie Ihre Attraktivität als Arbeitgeberin weiter stärken?

Es ist uns ein Anliegen, echte Vorteile zu bieten. Wir investieren viel Geld in einen grosszügigen Stellenplan, damit die anfallenden Aufgaben in hoher Qualität und ohne unnötigen Zeitdruck erbracht werden können. Dies ist in unserer Wahrnehmung ein echtes Alleinstellungsmerkmal für Mitarbeitende sowie Kundinnen und Kunden.

Haben Sie als Stiftung spezielle Voraussetzungen als Arbeitgeberin?

Unsere Voraussetzungen sind optimal, da wir gemeinnützig sind und keine Gewinne erzielen müssen. Die Gelder, die andernorts an Aktionäre ausgeschüttet werden, können wir für Mitarbeiterinnen und Kundinnen einsetzen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich habe den Eindruck, dass viele Menschen seit der Pandemie dünnhäutiger und unzufriedener geworden sind. So wünsche ich mir mehr Gelassenheit und mehr Wertschätzung im Umgang miteinander.



PHUONG DANG ist Leiterin Betriebe und Dienste bei Diaconis. Neben der Personalabteilung verantwortet sie auch die Hotellerie, die IT, den technischen Dienst und den Garten.

«Individuelle Betreuung braucht Zeit»

Ob in der Pflege, Aktivierung oder Gastronomie – Diaconis setzt in allen Bereichen hohe Standards. Auch in turbulenten Zeiten dreht sich dabei alles um den «Menschen mit seinen ganz persönlichen Bedürfnissen», sagt Stiftungsratspräsident Stephan Hill.

Herr Hill, wie erlebten Sie als Stiftungsratspräsident die Corona-Pandemie?

Im Fokus standen stets die Freiheiten und Bedürfnisse unserer Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitenden: so viel Einschränkung wie nötig, so wenig wie möglich. Dabei suchten wir auch nach kreativen Lösungen. Grosse Tische, FFP2-Masken für unsere Mitarbeitenden und spezielle Luftfilter ermöglichten unseren Bewohnerinnen und Bewohnern und ihren Liebsten eine gemeinsame Weihnachtsfeier. Dank Direktimporten aus China hatten wir immer genügend Masken. Beim Impfen gehörten wir zu den Ersten.

Kaum hat sich die Corona-Situation etwas entspannt, stehen die Alters- und Pflegeheime vor neuen Herausforderungen.

Das ist so. Während Corona in den letzten zwei Jahren das dominante Thema war,

sind die Betten bei Diaconis weiterhin weniger gut belegt als im Jahr 2019. Die Auslastung ist ein branchenweites Problem. Dazu kommt die knappe Verfügbarkeit von qualifizierten Mitarbeitenden in der Pflege. Seit kurzer Zeit belasten uns auch die Energiekosten und Lieferverzögerungen in einzelnen Produktgruppen. Die laufend erhöhten Anforderungen an Dokumentation und IT-Infrastruktur führen zu weiteren Mehraufwänden.

Beabsichtigen Sie jetzt die Preise zu erhöhen oder Dienstleistungen abzubauen?

Bei Diaconis wird es in absehbarer Zeit keine Preiserhöhungen und keinen Leistungsabbau geben. Obwohl dies eigentlich die logische Folge der aktuellen Entwicklungen wäre. Da unterscheiden wir uns von einigen unserer Mitbewerber. Wir hoffen, dass potenzielle Bewohnerinnen und Bewohner unsere Mehrwerte erkennen und wir die Mehrkosten mit einer höheren Auslastung kompensieren können.

Laut Recherchen der Tamedia-Zeitungen kommt es vor, dass Schweizer Pflegeheime die Senioren aus Zeitgründen medikamentös ruhigstellen. Was sagen Sie zu diesen Anschuldigungen?

Das ist in aller Schärfe zu verurteilen. Ganz grundsätzlich gehe ich von Ausnahmefällen aus – Schweizer Heime bieten gute Pflege und haben hohe ethische Standards. Bei Diaconis setzen wir alles daran, dass so ein

Vorfall unter keinen Umständen vorkommen kann. Wir wünschen uns aktive Seniorinnen und Senioren und leisten uns ein sechsköpfiges Aktivierungsteam, das zusammen mit der Pflege und der Hotellerie Grossartiges für unsere Bewohnerinnen und Bewohner leistet.

Wie schliessen Sie aus, dass bei Ihnen missbräuchlich Neuroleptika verabreicht werden?

Neuroleptika sind bei uns nicht vorrätig und werden nur auf ärztliche Verordnung verabreicht. Die Rezepte unserer Bewohnerinnen und Bewohner werden stets direkt an die Apotheke übermittelt und die verschriebenen Medikamente erreichen uns wöchentlich in Blistern. Damit erreichen wir eine Fehlerquote nahe Null.

Herr Hill, was wünschen Sie sich als Stiftungsratspräsident für die Zukunft?

Bei Diaconis pflegen wir eine schöne Tradition: Im Zentrum stand schon immer die persönliche Betreuung des Menschen mit seinen eigenen Bedürfnissen. Diese individuelle Betreuung braucht Zeit. Und diese Zeit nehmen wir uns bei Diaconis. •



DR. STEPHAN HILL, Stiftungsratspräsident Diaconis

Hugo Zimmermann

Unterstützung bei der Stellensuche



Hugo Zimmermann ist einer der freiwillig Engagierten bei Diaconis. Für «Einblicke» erinnert er sich an ein besonderes schönes Erfolgserleben während seines Engagements beim Berner Stellennetz.

«Der 47-jährige Luan* kam im März 2021 zum «Berner Stellennetz» mit dem Traum, eine Stelle als Logistiker oder Chauffeur in der Medizinbranche zu finden.

Er war über 18 Jahre lang teilweise als Gruppenleiter in einem Logistikbetrieb eines Grossverteilers tätig. In den letzten sieben Jahren hatte er ausschliesslich Nachtschicht gearbeitet. Die Belastung für den dreifachen Familienvater mit Kleinkindern war extrem hoch und führte zunehmend zu gesundheitlichen

Problemen. Im Mai 2020 musste Luan seine Stelle aufgeben. Während Monaten suchte er erfolglos einen neuen Arbeitgeber. Aufgrund dieser Ausgangslage wurde er vom Regionalen Arbeitsvermittlungszentrum RAV bei Diaconis dem «Berner Stellennetz» zugewiesen.

Wir vermittelten Luan, seinem grossen Wunsch entsprechend, für einen befristeten Einsatz von sechs Monaten ins Hirslanden Salem-Spital in Bern.

Unser Kursleiter Alain Guillebeau begleitete Luan bei der Stellensuche. Im Mai 2021 kam ich als freiwillig Engagierter zum Team und unterstützte Luan fortan im Einzelsetting bei der Stellensuche. Wir aktivierten sein privates Beziehungsnetz und verfassten gemeinsam Bewerbungen. Der Suchradius für die neue Stelle erstreckte sich neben Pharma- und Medizinfirmen auch auf Logistikfunktionen in öffentlichen Organisationen. Nach einem Jahr Arbeitslosigkeit schwand die Hoffnung auf eine neue Stelle zunehmend. Ein Todesfall in der Familie trübte die Motivation von Luan zusätzlich.

Es war nun wichtig, Luan wieder aufzubauen. Seine offene und freundliche Haltung und seine positive Art



halfen ihm, rasch wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Vorstellungsgespräche wurden intensiv eingeübt.

Anfang Juli 2021 hörte Luan von einer passenden freien Stelle im Salem-Spital. Es handelte sich um eine herausfordernde Aufgabe in der Logistik für die Operationssäle.

Gemeinsam verfassten wir ein Motivationsschreiben, kontaktierten den jetzigen Vorgesetzten am Einsatzplatz und baten ihn darum, sich als Referenzperson zur Verfügung zu

stellen. Kurz darauf fand das Vorstellungsgespräch statt, das wir vorher nochmals intensiv zusammen übten. Da Luan über ausgewiesene Kenntnisse im Kommissionieren und Rüsten verfügte, waren die Aufgaben in der allgemeinen Logistik im Salem-Spital wie für ihn geschaffen.

Bereits am 8. Juli 2021 bekam Luan nach einem erfolgreichen Schnuppereinsatz zu unser aller Freude die Zusage für die Festanstellung.

Wir wünschen Luan alles Gute an seinem neuen Arbeitsplatz!»

*Name geändert

HUGO ZIMMERMANN, freiwillig Engagierter bei Diaconis, Arbeitsintegration seit Mai 2021. 63-jährig, pensioniert. Davor 12 Jahre Leitung einer nationalen Bildungsinitiative für Jungunternehmer beim Bund, Erwachsenenbildner. Heute als selbstständiger Unternehmer und Coach tätig.



Seit 9 Monaten sind Sie Direktorin des Tierparks Bern. Wie haben Sie diesen Anfang erlebt?

Ich habe die Begrüssung und den Einstieg sehr herzlich und offen erlebt.

Sie waren lange in Basel tätig – gibt es ein Basler Zootier, das Sie noch immer vermissen?

Mir sind dort natürlich viele Tiere und Menschen ans Herz gewachsen.

Was macht Sie als Direktorin des Tierparks Bern stolz?

Mich macht es stolz, ein so tolles Team zu leiten.

Was möchten Sie, dass man über Sie als Direktorin des Tierparks Bern sagt?

Ich möchte den Tierpark als Leader im regionalen Artenschutz positionieren.

Haben Sie schon einmal wegen dem Tod eines Tiers geweint?

Ja, schon oft.

Welches ist das zurzeit jüngste Tier im Tierpark? Welches das zurzeit älteste?

Das letzte Flamingoküken ist wahrscheinlich das jüngste. Und auch das älteste Tier ist wahrscheinlich ein Flamingo, oder vielleicht das Krokodil.

Möchten Sie als Tier in einem Zoo leben? Als welches?

Diese Frage habe ich mir noch nie gestellt. Aber ich glaube: als Vogel im Vivarium des Tierparks Bern.

Dürfen Sie als Direktorin die Tieranlagen betreten?

Dürfen darf man als Direktorin vieles, aber ich gehe nie in Anlagen, ohne dies vorher mit den Tierpflegenden abzusprechen.

Welches Tier im Tierpark würden Sie niemals berühren und wieso?

Moschusochsen ohne Narkose. Sie sind sehr gefährlich.

Sind Zoos und Tierpärke noch zeitgerecht?

Mehr denn je, wenn man sieht, wie wir Menschen mit Natur und Tieren umgehen. Wir entfernen uns immer mehr von der Natur und verstehen deren Zusammenhänge nur selten.

Was glauben Sie, haben «Ihre» Bären Gefühle?

Nicht nur Menschen haben Emotionen. Deshalb ist es wichtig, dass unsere Tierpflegenden sehr gut ausgebildet sind und sich täglich mit Leidenschaft und Fachwissen um das Wohl der Tiere kümmern.

Wenn Geld und Platz keine Rolle spielen würden: Welches Tier hätten Sie gerne zusätzlich im Tierpark?

... eigentlich keines ... ich finde die Artenauswahl sehr gut. Was wir aber gerne hätten, wären Anlagen, in denen wir bedrohte, regionale Tierarten halten und züchten könnten, um sie danach wieder auszuwildern.

Eine Persönlichkeit aus der Region.

Kurz befragt.



Friederike von Houwald

Biografie

Friederike von Houwald ist Tiermedizinerin und war über 20 Jahre in verschiedenen Funktionen im Bereich der Nachhaltigkeit und Tierhaltung im Zoo Basel tätig. Seit November 2021 ist sie Direktorin des Tierparks Bern.

Ausblick

Diaconis-Kurse und -Veranstaltungen 2022

Über mögliche situationsbedingte Änderungen informieren Sie sich bitte unter www.diaconis.ch/aktuelles.

Themenwoche Griechenland

Sonntag,

11. September 2022

10.00–10.40 Uhr

Matinée mit griechischer Musik und Texten aus Griechenland

Musik: Nadja Heimlicher & Daniel Infanger, Lesung: Anja Michel.

Eintritt frei.

Diaconis Wohnen & Pflege Oranienburg, Kapelle, Schänzlistrasse 15, 3013 Bern

Samstag, 10. September bis

Samstag, 17. September 2022

Themenwoche Griechenland für Bewohnerinnen und Bewohner

Einzelne Aktivitäten stehen auch Angehörigen und Drittpersonen offen.

Bitte informieren Sie sich unter www.diaconis.ch/aktuelles

Themenabend «Erbrechtsrevision 2023»

Dienstag,

1. November 2022

17.00–18.30 Uhr

Themenabend «Erbrechtsrevision 2023 – Was sich ändert und worüber sich neu verfügen lässt»

Bei diesem öffentlichen Vortrag gibt Ihnen Notarin Manuela Zimmermann einen Überblick über die geltenden gesetzlichen Bestimmungen des schweizerischen Erbrechts. Im Zentrum des Abends steht die Erbrechtsrevision mit den Änderungen hinsichtlich der neuen Pflichtteilsrechte ab dem 1. Januar 2023. Eintritt frei.

Diaconis Panoramasaal, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern

Anmeldung bis 28. Oktober an kommunikation@diaconis.ch oder T 031 337 77 93

Apéro Nord-Stern

Freitag,

2. Dezember 2022

15.00–17.00 Uhr

Öffentliches Apéro Nord-Stern

Vorplatz Diaconis Villa Sarepta, Schänzlistrasse 19, 3013 Bern

www.nord-stern.ch

Unsere wiederkehrenden Veranstaltungen

Öffentliche Besichtigung Wohnen & Pflege

Donnerstag, 25. August 2022

Donnerstag, 17. November 2022

jeweils 16.30–18.00 Uhr

Werfen Sie einen Blick in unsere Häuser Belvoir, Oranienburg und die historische Villa Sarepta an der Schänzlistrasse und lernen Sie unser Angebot kennen.
Treffpunkt: Diaconis Wohnen & Pflege Oranienburg, Schänzlistrasse 15, 3013 Bern

Salonkonzerte

Dienstag, 6. September 2022

Dienstag, 8. November 2022

jeweils 19.00 Uhr

Schülerinnen und Schüler des Konsi Bern spielen in der Villa Sarepta. Eintritt frei.

Diaconis Villa Sarepta, Schänzlistrasse 19, 3013 Bern

Meditationsabende

14. Oktober 2022

18. November 2022

9. Dezember 2022

1x pro Monat am Freitagabend
19.30–20.45 Uhr

Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen

Vertiefungsabende mit ermutigenden Bibeltexten. Für alle, die Erfahrungen haben mit «Exerzitien im Alltag», nach Ignatianischer Spiritualität.

Diaconis, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern

Unkostenbeitrag pro Abend: CHF 5.00

Anmeldung für die Abende oder für persönliche geistliche Begleitung:

Sr. Lydia Schranz, Diakonisse, Exerzitienleiterin

T 031 337 74 62, M 079 247 77 51, lydia.schranz@diaconis.ch

Gottesdienste, Tagzeitengebete

Auf Anfrage

Die Teilnahme steht allen Interessierten offen.

Nähere Angaben erhalten Sie unter www.berner-diaconissen.ch sowie über T 031 337 77 35

Weitere Informationen finden Sie auf www.diaconis.ch

2	1	5	4	8	3	9	6	7
8	3	4	7	6	9	5	2	1
7	9	6	5	2	1	4	3	8
1	7	8	9	4	6	3	5	2
6	5	3	8	7	2	1	9	4
4	2	9	1	3	5	8	7	6
3	8	1	2	5	7	6	4	9
9	6	7	3	1	4	2	8	5
5	4	2	6	9	8	7	1	3

Auflösung
des Sudokus

Impressum

Herausgeberin: Diaconis, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern

kommunikation@diaconis.ch

Fotos: Pia Neuenschwander (Titelbild, Seiten 2, 7, 9)

Diaconis Archiv (Seite 13), weitere Bilder zur Verfügung gestellt

Layout: Zoebeli Communications AG

Satz: Bettina Häfliger, rubmedia AG, Wabern

Druck: rubmedia AG, Wabern

Auflage: 35 500 Exemplare

«einblicke» erscheint zweimal jährlich

Dieses Produkt wird auf umweltschonendem Papier gedruckt.




Spenden

Mit Ihrem Beitrag unterstützen Sie Diaconis bei besonderen Anschaffungen oder bei speziellen Projekten zum Wohle unserer Bewohnerinnen und Bewohner.

Spendenkonto: IBAN CH29 0079 0016 6033 8098 0



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



Diaconis
Schänzlistrasse 43
3013 Bern
T 031 337 77 00
kommunikation@diaconis.ch
www.diaconis.ch
IBAN CH29 0079 0016 6033 8098 0