

MitMENSCHENDRIN

ISSN 2296-3391 Preis CHF 3.40



Was kommt, was geht, was bleibt?

Fokus: Ein Spiel kann so viel – Erfinder Urs Hostettler erzählt | 4

Porträt: Familie Höliner und die Kinderspitex | 8

Perspektive: Spielerisch Erinnerungen wecken | 12

Carte blanche: Gedanken von Nationalrätin Melanie Mettler | 19

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Intensive Monate liegen hinter uns allen. Von einer Woche auf die andere wurde das öffentliche, freie Leben rigoros eingeschränkt. Soziale und familiäre Kontakte auf ein Minimum reduziert. Viele Betriebe, Geschäfte, Restaurants und Unternehmen, ja sogar die Bildungsinstitutionen mussten vorübergehend Tür und Tor schliessen, von zu Hause aus weiterarbeiten oder Homeschooling aus dem Boden stampfen. Wie es sich angefühlt hat, die Angebote, Leistungen oder Kontakte weiterhin aufrechtzuerhalten, zeigen einige Kurzporträts ab Seite 6.

Die Gesundheitsinstitutionen, wie auch unsere Spitex-Organisation, waren stark gefordert und arbeiteten unter den gebotenen Schutzmassnahmen professionell weiter – im Auge des Sturms, gemäss Vorgaben des Bundes und immer mit den besten Möglichkeiten für unsere Kundinnen und Kunden. Das Porträt auf Seite 8 zeigt eine Familie aus Spiez, die mit einem Leben im Ausnahmezustand vertraut ist. Dank der Kinderspitex und einem klaren Tagesprogramm konnte sie sich auch während der herausfordernden Corona-Zeit gut organisieren.

Die Perspektive auf Seite 12 zeigt auf, wie Bilder die Erinnerungen von Menschen mit Demenz wecken und wie sie deren Kommunikationsfähigkeiten stärken. Im Interview erzählt die Kunsttherapeutin Nathalie Streit mehr über ihr spielerisches Begegnungskonzept.

Auch wenn die Normalität nun schrittweise zurückkehrt und wir uns wieder freier bewegen dürfen – die Erfahrungen und Massnahmen der letzten Monate werden Gesellschaft, Wirtschaft und uns noch längere Zeit beschäftigen.



*Iris Siegenthaler,
Stv. Geschäftsführerin
SPITEX ReBeNo*

Mit der aktuellen Ausgabe wollen wir den Blick auf einen spielerischen, leichteren Umgang mit dem veränderten, häufig einsameren Alltag legen. Haben auch Sie das Backen und Kochen wieder neu entdeckt? Die Gartenarbeit schätzen gelernt, oder vielleicht gar die Kiste mit den Spielen und Puzzles aus dem Estrich geholt? Spiele spielen befreit, regt an und tut gut.

Im Fokusinterview auf Seite 4 und 5 erzählt uns der Spielentwickler Urs Hostettler mehr über seine Leidenschaft – und wie wichtig Spiele in manchen Zeiten sein können. Und im Ratgeber ab Seite 14 finden Sie Tipps und Ideen für (spielerische) Unterhaltung in den eigenen vier Wänden.

In diesem Sinne: Versuchen wir, uns die positiven Aspekte dieser Krise vor Augen zu halten und jeden Tag das Beste aus der jeweiligen Situation zu machen.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre und eine gute Zeit.

Iris Siegenthaler, Stv. Geschäftsführerin SPITEX ReBeNo

FOKUS S. 4



PORTRÄT S. 8



PERSPEKTIVE S. 12



CARTE BLANCHE S. 19



NEWS AUS DER SPITEX REBENO

MIGRATION UND ALTER

Am 15. Februar 2020 hat die CARITAS Bern in Zollikofen eine Sensibilisierungs- und Informationsveranstaltung über das Programm «Migration und Alter» durchgeführt. Zielpublikum waren Migrantinnen und Migranten, die kurz vor dem Pensionierungsalter stehen oder dieses bereits erreicht haben. Die SPITEX ReBeNo sowie viele weitere Organisationen im Migrations- und Altersbereich waren eingeladen, sich vorzustellen und ihr Leistungsangebot zu präsentieren.

An ihrem Infostand durfte die SPITEX ReBeNo viele Gruppen aus verschiedenen Ländern begrüßen und spannende Fragen beantworten. Die Gruppen wurden von einem Dolmetscher oder einer Dolmetscherin begleitet, welche die Informationen in die Muttersprache der Teilnehmenden übersetzten. Bei Einzelpersonen wurde die Übersetzung von deren Kindern oder Enkeln übernommen. Der Anlass stiess auf grosses Interesse und hat den Sensibilisierungsauftrag mehr als erfüllt. ■

REBENO IN ZEITEN VON COVID-19

Gut vorbereitet sorgte die SPITEX ReBeNo auch während den letzten Monaten für ihre Kundinnen und Kunden und erfüllte die Leistungspflicht gegenüber dem Kanton. Die vorübergehende Einschränkung der Besuche, die Einhaltung strikter Hygieneregeln und das Tragen entsprechender Schutzbekleidung trugen dazu bei, dass die Ausbreitung des Coronavirus' bis jetzt unter Kontrolle ist. Die SPITEX ReBeNo stiess während dieser Zeit auf grosses Kundenverständnis und erlebte eine verstärkte Zusammenarbeit mit den Angehörigen.

KUNDENAUSFLUG 2020



Eigentlich würden wir hier über ein geselliges Beisammensein mit unseren Kundinnen und Kunden berichten. Wir würden Ihnen von freudigen Begegnungen, einem feinen Zvieri und kurzweiliger Unterhaltung erzählen...

Infolge der Pandemie mussten wir unseren diesjährigen Kundenausflug schweren Herzens absagen. Nichts desto trotz sind wir aber bereits an der Planung für das nächste Jahr. Wir freuen uns schon heute, unsere Kundinnen und Kunden am Kundenausflug 2021 gemäss dem Motto «Schiff ahoi» begrüßen dürfen. ■

«EIN SPIEL SOLL KEIN ZWANG SEIN»

Welche Rolle spielen Gesellschaftsspiele in Ausnahmezeiten? Wie entsteht ein neues Spiel? Und wie lassen sich Menschen für Spiele begeistern? Der Spieleerfinder, Autor und Liedermacher Urs Hostettler aus Bern gibt im Interview spannende Antworten.

Vanessa Borer (Interview), Urs Hostettler, iStock.com/luoman (Fotos)

HERR HOSTETTLER, GEWINNEN SPIELE IN AUSNAHMEZEITEN AN BEDEUTUNG?

Das vermag ich nicht generell zu sagen. Einerseits sind die Menschen aktuell mehr zu Hause, andererseits sind die physischen Kontakte eingeschränkt. Ich stelle mir vor, dass Familien mehr Zeit mit gemeinsamem Spielen verbringen, Einzelpersonen und Paare aber spielerisch an ihre Grenzen kommen und Spielkontakte über das Internet suchen.

WIE KÖNNEN GESELLSCHAFTSSPIELE ZUR ENTSPANNUNG UND ZU EINEM GRUPPENGEFÜHL AUCH AUF DISTANZ BEITRAGEN?

Spiele über Skype (eine kostenlose Software für Videoanrufe, Anm. d. Red.) zu spielen ist zwar etwas umständlich, aber ein besonderer Spass. Die Auswahl der Spiele, die sich dafür eignet, ist allerdings klein. Über Online-Spieleplattformen könnte man lange diskutieren. Ich hoffe bloss eines: Dass spielerische Menschen in Quarantäne jetzt nicht in die Fänge der Online-Casinos geraten, die gerade jetzt zu einer Werbeoffensive angesetzt haben.

WELCHEN NUTZEN ERFÜLLEN SPIELE IM ALLGEMEINEN?

Der Begriff des Spiels ist – gerade in der deutschen Sprache – sehr weit gefasst, und in jeder Spielekategorie gibt es Spiele ganz unterschiedlicher Qualität. Ich weiss, dass eine Spielrunde, die Rollen, Fantasien und Witz zulässt, psychisch gut tun kann.

ERZÄHLEN SIE ETWAS ÜBER IHREN SPIELEVERLAG FATA MORGANA.

Die Genossenschaft Fata Morgana umfasst den Spielverlag «DracheNäscht» in der Berner Altstadt

und auch den Spielverlag und -vertrieb. Wir haben in den 1990er-Jahren viele Spiele herausgegeben, die meisten von mir zusammen mit der damaligen «DracheNäscht»-Crew entwickelt: u.a. «Kreml», «Ein solches Ding», «Tichu», «Der wahre Walter». Zur Spezialität von Fata Morgana gehören gesellschaftliche Themen und ein Bezug zur Schweiz.

WIE GEHEN SIE VOR, WENN SIE EIN NEUES SPIEL ENTWERFEN?

Nur selten habe ich Spiele auf Auftrag entwickelt. Prototypen entstanden aus Ideen, wir spielten sie



Urs Hostettler (*1949) ist Spieleerfinder, Autor und Liedermacher. Viele seiner Spiele sind im Verlag Fata Morgana erschienen. Zudem hat er mitgeholfen, den Spielverlag «DracheNäscht» in Bern aufzubauen. Er war Autor und Regisseur der «Mystery Weekends», Live-Krimitheatern in Hotels. Urs Hostettler ist verheiratet, hat zwei Söhne und lebt in Bern.

Weitere Informationen: www.fatamorgana.ch und urs.fatamorgana.ch/spiele.html.



Vom Kleinkind bis ins Seniorenalter: Spielen macht Spass.

oft jahrelang, fügten Neues hinzu, und machten uns erst an die Produktion, wenn wir durch unseren eigenen Spass vom Spiel überzeugt waren. Etliche Projekte blieben dabei auch auf der Strecke, resp. im Schrank.

WELCHE EIGENSCHAFTEN UND KOMPETENZEN SOLLTE MAN MITBRINGEN, UM SPIELE ZU ENTWICKELN?

Für meinen Teil bin ich Mathematiker, kritischer Geist und habe eine rege, bildhafte Fantasie sowie einen etwas skurrilen Humor. Unter den Spieleautoren gibt es ganz verschiedene Typen, die eben auch ganz unterschiedliche Spiele kreieren. Auf jeden Fall muss man als Spieleautor mit einem Team zusammenarbeiten und seine Einfälle unbedingt mit anderen gemeinsam testen und hinterfragen.

GIBT ES SPIELE, DIE BEI ÄLTEREN MENSCHEN BESONDERS BELIEBT SIND?

Aus meiner Warte als 70-Jähriger möchte ich mich davor hüten, hier eine pauschale Antwort zu geben – die Interessen sind sicher vielfältig. Man muss wissen, dass in den 1980er-Jahren die moderne Spielwelt entstand: Die Spielmesse in Essen, der Preis «Spiel des Jahres», auch viele spezialisierte Spielereien. Viele der Fata Morgana-Spiele entstan-

den in dieser Zeit, aber auch Klassiker wie «Rummy Cube», «Scotland Yard» und «Abalone». Ich glaube, wer diese spielerische Zeit als junger Mensch miterlebt hat, erinnert sich gern daran und mag diese Spiele und ihre Nachfolger.

WELCHE SPIELE EIGNEN SICH, UM ALLEINE ZU SPIELEN?

Da gibts unter anderem einige knifflige «Patience»-Kartenspiele. Ausserdem können Rätselbücher und -sammlungen sehr spannend sein. Für Einzelspieler stehen natürlich viele tausend Spiele aller Art am Computer bereit. Gesellschaftsspiele lassen sich zudem online auf Plattformen wie www.boardgamegeek.com spielen, da wird es an Spiel-Partnerinnen und -Partnern nicht fehlen.

MANCHE MENSCHEN SIND KEINE GROSSEN SPIELE-FANS. WIE KANN MAN DIESE TROTZDEM BEGEISTERN?

Ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, dass man Menschen, die erklären, dass sie nicht gern spielen, durchaus für ein originelles Kommunikationsspiel gewinnen kann. Nichtspieler zu einem aufwändigen Strategiespiel zu nötigen, halte ich aber für keine gute Idee. Ein Spiel soll kein Zwang sein. ■

ERFAHRUNGSBERICHTE

AMBULANTE PFLEGE IN AUSNAHMEZEITEN

«Alle sprechen von Social distancing, von Abstand halten, Kontakt vermeiden. Ich arbeite in einem Beruf, in dem dies nicht möglich ist, naher Kontakt lässt sich in der Pflege nicht vermeiden. Das Tragen von Mundschutz und der fehlende Händedruck bei der Begrüssung der Kunden war anfangs schon ein bisschen seltsam, schafft dies doch automatisch das Gefühl von Distanz. Die Kommunikation wird angepasst, die Gestik wird wichtiger und ermöglicht trotzdem eine Verbundenheit.

Fragen die mich als Pflegefachfrau, Privatperson, Mutter und Familienmensch beschäftigen: Kann ich mich und meine Familie, in der auch Risikopatienten leben, sowie die Kundinnen und Kunden, die ich in der Spitex betreue, genügend vor dem Virus schützen? Wie entwickelt sich die Lage in der Schweiz und auch weltweit? Was, wenn sich das Virus laufend verändert, keine - oder zu wenig Antikörper gebildet werden? Was, wenn eine zweite Virus-Welle anrollt? Wird es genügend Schutzmaterial wie Masken und Handschuhe geben?



Das Pflegepersonal, ob bei der Spitex oder im Spital, stellt sich an die Front, bereit dem zu begegnen, was kommt. Wir sind dazu verpflichtet, dies ist unser Auftrag. Wir sind da, mittendrin. Helfen wo wir können, wann immer möglich.»

Susanne Frey, Pflegefachfrau HF bei der Spitex AareGürbetal



SPIELERISCH IN KONTAKT BLEIBEN

«Der Besuchsdienst Bern verbindet: Normalerweise besuchen Menschen mit leichten psychischen Beeinträchtigungen ältere oder angeschlagene Menschen regelmässig in ihrem Zuhause. Die Besuche schenken Lebensfreude und sind eine willkommene Abwechslung in ihrem oft einsamen Alltag. Dies war während der letzten Monate leider nicht möglich. Um die Kontakte trotzdem aufrechtzuerhalten, haben die Besuchenden ihren Tandems Briefe oder Karten geschrieben, ein Mandala zum Ausmalen geschickt oder sie haben miteinander telefoniert. Zudem nutzten sie die Zeit, um Dossiers zu aktualisieren. Es ist eine herausfordernde, aber lehrreiche Zeit für uns alle.»

Pia Schneider, Geschäftsleiterin Besuchsdienst Bern

WENN MUSIKER DAS ZNACHT BRINGEN

«Den normalen Restaurantbetrieb innerhalb weniger Wochen auf einen Lieferdienst inklusive musikalischer Unterhaltung umzustellen, hat uns als Unternehmer und Familienbetrieb bezüglich Organisation, Produktion und Vertrieb stark gefordert. Die Idee, unsere Menus von professionellen Musikern ausliefern zu lassen, kam überall super an. Das trägt uns grad viel fröhlicher über diese Zeit hinweg und macht alle Beteiligten glücklich.»

Emmanuelle Rui und Tevfik Kuyas, Restaurant Matchbox Tennisclub Neufeld



«BEDÜRFNISSE IM BEREICH PSYCHIATRIE HABEN ZUGENOMMEN»

«Viele unserer Kundinnen und Kunden im psychiatrischen Bereich benötigen mehr Besuche und klare Informationen, um die Angst vor dem Corona-Virus zu relativieren. Andere haben Respekt vor Ansteckungen bei direkten Besuchen, da bleiben wir telefonisch und per Mail in Kontakt – was nicht einfach ist. Einige fühlen in der kollektiven Isolation mehr Verbundenheit mit der Gesellschaft. Auch der abnehmende Druck im Job und im Sozialleben führt bei vielen zu einer Entlastung.»

Herbert Stöckli, Teamleiter Bereich Psychiatrie bei SPITEX Region Lueg

«ZÄME CHLI SCHNURE»

«Dreimal pro Woche fahren Maxime, mein achtjähriger Enkel, und ich mit den Velos zu unseren Lieblingsplätzen. Im Melchenbühl sitzen wir jeweils beim Denkmal auf der grossen Holzbank, jeder an einem Ende, wie dies nun sein muss. Wir geniessen die Rundschau, schauen nach den weidenden Kühen, beobachten Bussarde und warten dabei gespannt auf den nächsten Güterzug Richtung Lötschberg. Mit dem Buch «Die Schwarzen Brüder», aus dem ich Maxime vorlese, sind wir bald am Ende. Maxime, ein guter Zuhörer, schmeckt das von Grossmami mitgegebene Salamisandwich. Vor der Rückfahrt «düe mir zäme eifach no chli schnure», wie Maxime das ausdrückt.»

Rudolf Karlen, Grossvater, Coach und Supervisor



SCHNITZELJAGD AUF DREI STOCKWERKEN

Familie Höliner aus Spiez lebt aufgrund einer schweren Erbkrankheit des Sohnes seit Jahren im Ausnahmezustand – der Lockdown hat sich dabei eher entschleunigend und beruhigend aufs Gefüge ausgewirkt. Wie sie sich organisieren, welche Potentiale sie nutzen und welche Freiheiten ihnen die Kinderspitex ermöglicht, zeigt das Porträt.

Rea Wittwer (Text), Familie Höliner (Fotos)

Manchmal ändert sich binnen weniger Augenblicke das ganze Leben.

Janis Höliner (14) entwickelte sich bis zu seinem vierten Lebensjahr als gesundes Kind. Zusammen mit seiner zwei Jahre jüngeren Schwester Lucy durchlebte er alle Phasen, mit kleinen Bobos und grossen Schritten, Tränen und Lachen – mit allem, was ein normaler Kinderalltag beinhaltet. «Nach einer Magen-Darm-Grippe fing Janis plötzlich

an zu zucken und machte in der Folge einen 24-stündigen epileptischen Anfall durch», erinnert sich Janis' Vater Marc Höliner (46). Lebensbedrohlich für Janis, traumatisch für die Eltern, herausfordernd für die Ärzte im Kinderspital Bern. Diese konnten nach sechs Wochen die Diagnose Alpers-Syndrom stellen; eine seltene, genetisch bedingte und nicht heilbare Stoffwechselstörung. Betroffene – meist Kleinkinder – leiden unter schweren epileptischen Anfällen, spastischer Bewegungsstörung und einer sich meist langsam entwickelnden, fortschreitenden Lebererkrankung. «Das war ein grosser Schock und für uns sehr schwierig, das ist es bis heute immer mal wieder», so Marc Höliner. «Wir leben jetzt seit zehn Jahren damit. Mit Hochs, und recht tiefen Tiefs.» Die Ärzte sagten auch schon, es grenze an ein Wunder sei Janis noch da. «Umso mehr versuchen wir im Moment zu leben und die gemeinsamen, positiven Erlebnisse zu geniessen.»

ABGEBEN STATT AUSBRENNEN

Nach dem schweren epileptischen Anfall und künstlichem Koma musste der Junge beinahe alles neu erlernen, konnte aber den Kindergarten, bis zur 2. Klasse die Regelschule und danach eine Heilpädagogische Schule besuchen. Das war sowohl für den interessierten, aufgeweckten Janis wie auch für die Eltern wertvoll. Nach einem weiteren Spitalaufenthalt im März 2019 jedoch verschlechterte sich Janis' Zustand und es war rasch klar, dass die Familie professionelle Entlastung braucht. Durch die eher klassische Rollenteilung war vor allem die Mutter Eveline Höliner (42) daheim sehr stark gefordert. «Neben der physisch und psychisch intensiven Betreuung von Janis ist da noch Lucy, die zur Schule geht, Hobbies und eigene Bedürfnisse hat. Dies alles ohne externe Unterstüt-



Bildlegende schreiben



Lesen, Spielen, Zeichnen: Janis und Lucy haben einige gemeinsame Interessen.

zung zu stemmen, wäre kaum mehr möglich gewesen – insbesondere für meine Frau», berichtet Marc Höliner.

Eingefädelt vom Spital erhielt die Kinderspitex der SPITEX BERN eine Anmeldung und fand sich nur wenige Tage darauf bei Familie Höliner zur Bedarfsabklärung am Küchentisch ein. «Zu Beginn waren alle etwas unsicher, aber rasch schenken uns sowohl Janis wie auch seine Eltern das Vertrauen – und seither bedeuten unsere Einsätze morgens und abends eine grosse Entlastung und Unterstützung für die Eltern», berichtet Brigitte Strahm (54), fallführende Pflegefachfrau der Kinderspitex. Die Eltern können so auch regelmässig etwas Zeit nur mit Lucy verbringen.

ANNEHMEN UND LOSLASSEN

Die Kinderspitex holt die Familie dort ab, wo sie ist: im ganz normalen Alltag. Dabei ist nicht nur der Patient betroffen, sondern die ganze Familie mit Umfeld. «Wir schauen, wo Ressourcen vorhanden

sind, ob Nachbarn oder Grosseltern einspringen können, welche Möglichkeiten bestehen. Dieses Konzept heisst familienzentrierte Pflege und bewährt sich sehr», so Brigitte Strahm. «Mich beeindruckt, wie die Familie Höliner das Ganze annimmt und sich bedingungslos auf dieses Familienleben einlässt – im vollen Wissen um die Prognosen, trotz der Sorgen und Ängste.»

Wohl weil sie so genau wissen was auf sie zukommt, leben Janis und seine Familie wann immer möglich im Hier und Jetzt. «Lucy spielt Fussball und zusammen mit Janis verpassen wir kein Spiel. Er ist stolz auf seine Schwester, die beiden mögen und streiten sich wie andere Geschwister auch», sagt Marc Höliner und lacht. Statt grosse Sprünge überallhin werden Schnitzeljagden durchs Haus veranstaltet, Hörspiele gehört, Kartenspiele gespielt oder Bilder ausgemalt. Und statt grosse Ferienpläne zu schmieden, hat Familie Höliner im 2018 acht Monate im eigenen Keller gewohnt –



Lucy und Janis wird es nie langweilig.

oberhalb wurde ihr Haus komplett abgerissen und rollstuhlgängig neu aufgebaut. «Es war der letzte Moment, um dieses Projekt noch zu realisieren. Und es war eine interessante, prägende Zeit für uns als Familie», so der Familienvater.

ENTSCHLEUNIGUNG DANK LOCKDOWN

Janis sei ein äusserst geduldiger Junge, so Marc Höliner. «Wenn er am Morgen auf den Tagesplan schaut und erfährt was läuft, findet er sich gut damit ab. Auch seine Erkrankung nimmt er mit Demut und Gelassenheit an.» Und Brigitte Strahm erzählt von Janis' Interesse für schnelle Autos und Sport, für Musik, Radio und Spiele. Er erzählt sowohl seiner Familie wie auch den Spitex-Pflegefachleuten, was ihn so alles beschäftigt: «Wir haben eine sehr gute Beziehung zu Janis. Für ihn ist es wichtig und schön, dass regelmässig jemand kommt, der voll für ihn da ist.»

Normalerweise besucht der Teenager wochentags

eine Sonderschule, wo er sich sehr wohl fühlt. Normalerweise... Während der Coronazeit waren, wie bei den meisten Familien, plötzlich beide Kinder jeden Tag daheim. «Auch ich habe vermehrt zu Hause gearbeitet, war so präsenter und konnte Eveline besser unterstützen», so Marc Höliner. Mit Hilfe einer klaren Tagesstruktur und dank der Kinderspitex konnte die zusätzliche Belastung durch die Rundumbetreuung inklusive Homeschooling, Haushalt, Versorgung und Pflege aufgefangen werden. Und nach einigen Wochen konnte die Familie dieser besonderen Zeit sogar etwas Positives abgewinnen – denn mit dem Wegfall der vielen fixen Termine, sozialen Verpflichtungen und Hobbies fiel laut Marc Höliner auch ein gewisser Druck weg: «Diese Entschleunigung und Ruhe fühlte sich für uns alle gut an. Mit Herausforderungen und Problemen umgehen und einordnen können, was wichtig und zentral ist, das haben wir schon lange zuvor lernen müssen.»



Ob drin oder draussen: Der Familienalltag von Höliners ist gut organisiert - und doch gibt es immer wieder Überraschungen

MIT BILDERN DIE ERINNERUNG WECKEN

Die Kunsttherapeutin Nathalie Streit hat ein spielerisches Begegnungskonzept für Menschen mit Demenz entwickelt. Ihre Fotodialoge bietet sie seit 2014 auch im Zentrum Schönberg in Bern an. Im Interview erzählt sie, wie Bilder die Erinnerungen von Menschen mit Demenz wecken und wie sie deren Kommunikationsfähigkeiten stärken.

Kathrin Kiener (Text), Nathalie Streit, Shutterstock/Bojan Milinkov (Fotos)

FRAU STREIT, WAS BEINHALTET IHR FOTODIALOGISCHES ANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ?

Die Fotodialoge führe ich als Einzelbegleitungen sowie in Gruppen von fünf bis neun Teilnehmenden durch. Auf einem Bildschirm schauen wir gemeinsam Fotos von früher und heute an – etwa zu Themen wie Landwirtschaft oder Frauenstimmrecht. Die Schwarzweiss-Bilder aus vergangenen Zeiten lassen den Teilnehmenden Raum, das Gesehene mit persönlichen Erfahrungen zu füllen. Als Bezug zur Gegenwart zeige ich aktuelle Farbfotos zum selben Thema. Mit dem Vergleichen dieser Zeitebenen werden die Erinnerungen im Jetzt verankert. Für die Einzelbegleitungen recherchiere ich Fotomaterial, welches für die Bewohnerin oder den Bewohner identitätsstiftend ist. Dies vermittelt Sicherheit und erleichtert den Dialog mit Mitbewohnenden, Pflegenden und Angehörigen.

WARUM SPRECHEN MENSCHEN MIT DEMENZ OFTMALS AUF BILDER BESSER AN ALS AUF WORTE?

Ich halte es hier mit dem Sprichwort «Ein Bild sagt mehr als tausend Worte». Fotos sind ein dankbares Medium, weil sie Verborgenes verbildlichen und fassbar machen. Die Bilder sind ein Anker, an dem die Teilnehmenden ihre Erinnerungen und die damit verbundenen Gefühle festmachen können – dies schafft Orientierung. Ich mache zudem die Erfahrung, dass der Dialog über ein non-verbales Medium auch die intuitiven und sozialen Fähigkeiten von Menschen mit Demenz unterstützt.

KOMMEN MIT DEN BILDERN AUCH DIE WORTE ZURÜCK?

Meine Erfahrung zeigt, dass bei den Teilnehmenden die Wortfindungsschwierigkeiten deutlich abneh-



Nathalie Streit ist Kunsttherapeutin und bietet Fotodialoge für Menschen mit Demenz an.

men und der verbale Ausdruck flüssiger und klarer wird. Sie fühlen sich von diesen positiven Erfahrungen bestärkt und greifen auf diese Ressourcen zurück – etwa indem sie ihre Erinnerungen und Gefühle bildlich beschreiben.

WIE WICHTIG IST DABEI DIE SOZIALE TEILHABE?

Die Teilnehmenden merken schnell, dass in der Gruppe viel mehr möglich ist, als alleine: Erzählen und zuhören, das geht nur gemeinsam. In den Fotodialogen entsteht ein Prozess vom Ich zum Wir. Diese soziale Öffnung unterstütze ich, indem ich ab und zu Gäste einlade – beispielsweise einen noch berufstätigen Landwirt. So lassen sich Vergangenheit und Gegenwart gegenüberstellen. Dabei kommt viel Expertenwissen der Teilnehmenden zum Vorschein. Sie schätzen es, ihre Lebenserfahrung und ihr Wissen einzubringen.



Mit den Bildern kehren die Worte zurück.

SIE BETREUEN EINIGE GRUPPEN BEREITS SEIT JAHREN. WELCHE ENTWICKLUNGEN NEHMEN SIE WAHR?

Es freut mich besonders, dass unter den Teilnehmenden Freundschaften und Beziehungen entstanden sind, welche sie auch ausserhalb der Fotodialoge pflegen. Das Interesse aneinander und die Empathie füreinander ist gewachsen. Zudem stelle ich fest, dass die Inhalte der Fotodialoge bei den Teilnehmenden präsent bleiben: Die Demenz schreitet zwar voran, die kreative Ausdrucksweise erweitert sich aber parallel dazu.

INWIEFERN TRÄGT DAS ANGEBOT ZUR LEBENSQUALITÄT VON MENSCHEN MIT DEMENZ BEI?

Der Wunsch, eine Aufgabe zu haben, begleitet uns bis ins hohe Alter. Die Fotodialoge schenken den Teilnehmenden einen neuen Lebensinhalt: Sie erkennen ihre Rolle in der Gruppe und bringen eigene Themen, Fotos, Zeitungsartikel oder Gegenstände mit. Jeder Mensch hat eine einzigartige Biografie. Im Erzählen geben die Teilnehmenden ihrem Leben Bedeutsamkeit – das ist eine wichtige Erfahrung.

KÖNNEN AUCH ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT DEMENZ FOTODIALOGISCHE ANSÄTZE ANWENDEN?

Ja, das funktioniert gut. Man kann beispielsweise aktuelle Fotos von einem Spaziergang, den Enkel-

kindern oder dem Garten zeigen und dazu erzählen, was man erlebt hat. Geeignet sind auch Bilder von früher, die ein wichtiges gemeinsames Erlebnis beinhalten. Sie werden staunen, wie gerne Menschen mit Demenz einbezogen werden, ihr Wissen weitergeben oder einen Rat erteilen. Damit können Angehörige auch ihre persönlichen Bedürfnisse ins Zentrum stellen, was ebenfalls wichtig ist.

WAS LERNEN SIE PERSÖNLICH VON MENSCHEN MIT DEMENZ?

Menschen mit Demenz sind Expertinnen und Experten im Loslassen. Mit dieser Fähigkeit halten sie unserer Konsumgesellschaft, die sich stark an materielle Werte klammert, den Spiegel vor. Von den Teilnehmenden der Fotodialoge lerne ich stets aufs Neue, im Hier und Jetzt präsent zu sein. Die Wahrnehmung von Menschen mit Demenz ist sensitiv und kreativ. Sie zeigen mir auf, welche Erfahrungen unser Leben prägen und was bis ins hohe Alter nicht vergessen geht. Das Herz wird nicht dement – Menschen mit Demenz haben einen direkten Zugang zu ihren Emotionen und ein feines Gespür für das Echte, Authentische. Und das ist es doch, worauf es im Leben wirklich ankommt.

Weitere Informationen: www.na-da.ch/projekte ■

UNTERHALTUNG FÜR JEDES ALTER UND ALLE SINNE

Den Kleiderschrank haben Sie schon ausgemistet, das dritte Brotrezept ausprobiert und Garten oder Balkon bereits aufgefrischt? Wir haben für Sie Lese-, Hör- und Spieltipps sowie einfache Ideen zum Zeitvertreib zusammengetragen, damit Zeiten von Rückzug und sozialer Isolation angenehmer überbrückt und sinnvoll genutzt werden können.

Rea Wittwer, Kathrin Kiener, Vanessa Borer, Patrick Jerg (Recherche, Texte), zVg (Fotos)



Zeitvertreib Familie: Salzteig selber machen

Kinder wollen die Welt mit allen Sinnen entdecken. Salzteig ist eine günstige, schadstofffreie und einfache Möglichkeit dazu. Mit etwas Lebensmittelfarbe entsteht rasch ein farbiger Knetpass.

Zutaten:

- 2 Tassen Weizenmehl
- 1 Tasse Salz
- 1 Tasse Wasser
- 1 TL Pflanzenöl

So wird's gemacht: Mehl und Salz in eine Schüssel geben und gut mischen. Das Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Die Kinder machen sicher gerne mit. Das Öl (und später die Farbe) hinzufügen und nochmal ausgiebig kneten, um die Geschmeidigkeit des Teiges zu erhöhen. Ob Tiere, Kerzenhalter oder Kugeln – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



Bewegung: Tipps für alle

Mit dem Velo ins Geschäft und nach Hause radeln, Joggen und Fitness in der Mittagspause oder den Kindern hinterherspringen: Dies musste aufgrund der Pandemie etwas in den Hintergrund rücken. Tägliche Bewegung ist jedoch auch in den eigenen vier Wänden problemlos möglich und kann sogar Spass machen. Das Bundesamt für Gesundheit hat Tipps und Ideen für alle Altersgruppen zusammengestellt: www.mobilesport.ch

Austausch: Binenand

Manchmal brauchen wir einfach jemanden zum Reden. Binenand verbindet telefonisch zwei Menschen miteinander für ein spontanes Gespräch. Statt Videos und Profilbilder zählen hier die Stimme und ein Austausch am Telefon.

www.binenand.com

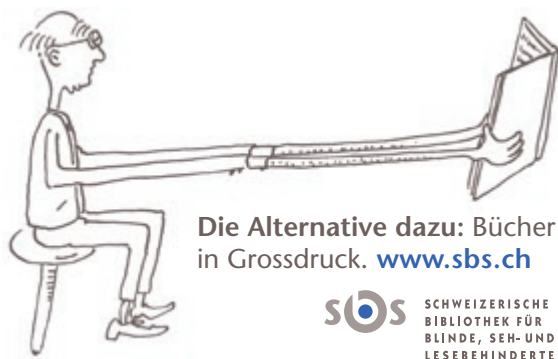
Psychische Gesundheit: Plattform inCLOUsiv

inCLOUsiv ist eine Webseite mit virtuellem Begegnungsraum für alle Menschen, die sich für Themen rund um die psychische Gesundheit interessieren. Erfahrungen austauschen, Tagestipps abholen, Videochats verfolgen und mehr unter:

www.inclousiv.ch

Zeitvertreib Alleinstehende: Schreiben

Ob Tagebuch für sich selber, Postkarten für Freunde, einen längeren Brief für eine nahestehende Person: Schreiben kann befreiend wirken. Um in den Schreibfluss zu kommen hilft die Ohne-Punkt- und-Komma-Übung: Stift aufs Papier und einfach drauflos schreiben, alles was einem gerade durch den Kopf geht. Nach diesem Aufwärmen gelingt der Tagebucheintrag oder Brief bestimmt gleich viel besser.



Blinde, Seh- und Lesebehinderte: Spezialbibliothek für alle Sinne

Die Schweizerische Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte (SBS) bietet u.a. Hörbücher, Bücher in Blindenschrift, Hörfilme und tastbare Spiele. Sämtliche Titel können bequem von zu Hause aus bestellt werden.

Mehr Informationen unter www.sbs.ch



Lesen: «Gebrauchsanweisung fürs Daheimbleiben» von Harriet Köhler (Piper Verlag)

Ferien zu Hause verbringen: Den meisten ist der Gedanke so fremd wie früheren Generationen die Vorstellung einer Auslandsreise. Harriet Köhler zeigt auf, wie wir zu Entdeckern unserer Stadt, zu Weltenbummlern im eigenen Quartier und zu glücklichen Urlaubern in der eigenen Wohnung werden – ganz ohne Jetlag und mit minimalem CO2-Verbrauch.

Lesen: «Das kluge, lustige, gesunde, ungebremste, glückliche, sehr lange Leben» von Klaus Brinkbäumer und Samiha Shafy (Verlag S. Fischer)

Es sind die grossen Fragen: Wie lebt man ein erfülltes Leben? Worauf sind Menschen, die sehr alt werden, stolz – und was bedauern sie? Die Autoren haben sich auf eine besondere Weltreise gemacht und Hundertjährigen rund um den Globus diese Fragen gestellt. Entstanden ist ein inspirierendes Buch über das Leben, voller Einsichten und Humor.



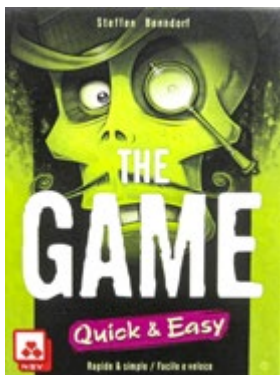
Hören: «Magic Cleaning» von Marie Kondo, gelesen von Nina West (Argon Balance Verlag)

Kaum jemandem macht es Spass, aufzuräumen und sich von Dingen zu trennen. Denn auch beim Aufräumen gibt es den Jo-Jo-Effekt. Marie Kondos Methode beruht auf einfachen Grundsätzen und ist effektiv. Ihre nützlichen Tipps für richtiges Aufräumen sind nun auch als Hörbuch erhältlich.



Hören: «Das kleine Hörbuch der Ruhe und Gelassenheit» von Ashley David Bush, gelesen von Daniela Hoffmann (Heyne Verlag)

Wenn der Alltag stresst und der Kopf nicht zur Ruhe kommen will, hilft dieses inspirierende Hörbuch. Es enthält einfache Übungen für mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag. Für jede Situation gibt es die passende Technik, um Körper und Geist zu entspannen und den Puls zu beruhigen.



Spieltipp für jedes Alter: «The Game Quick & Easy»

Ziel dieses kooperativen Kartenspiels ist es, sämtliche Zahlenkarten auf zwei Stapeln abzulegen. Einfachste Regeln und Spannung bis zur letzten Karte zeichnen «The Game Quick & Easy» aus. Und was gibt es Schöneres, als gemeinsam zu gewinnen?

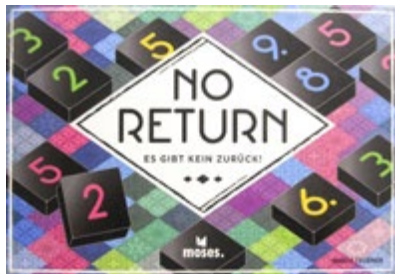
Verlag: Nürnberger-Spielkarten-Verlag
Für 2-5 Spieler
Dauer: 10 Minuten
Ab 8 Jahren



Spieltipp für Familien: «Rhino Hero Super Battle»

Ein wunderschönes Familienspiel für Baukünstler ist «Rhino Hero Super Battle». Es ist viel Fingerspitzengefühl gefordert, aber auch ein wenig Glück. Am Ende gewinnt, wer das höchste Bauwerk erstellt. Kracht das Gebäude vorher zusammen, gibt es mehrere Gewinner.

Verlag: HABA
Für 2-4 Personen
Dauer: 20 Minuten
Ab 5 Jahren



Spieltipp für jedes Alter: «No Return»

Auf den ersten Blick erinnert «No Return» an den Klassiker «Scrabble», aber auf den Spielsteinen findet man hier nur Zahlen. Es ist ein taktisches Spiel, bei dem es vor allem auf den richtigen Zeitpunkt ankommt. | Patrick Jerg

Verlag: moses.

Für 2-4 Spieler

Dauer: 25 Minuten

Ab 8 Jahren

Weitere Informationen bietet die Website des Spielbloggers Patrick Jerg: www.brettspielblog.ch

Austausch: Mit einer Telefonkette soziale Kontakte pflegen

Viele ältere Menschen können ihren sozialen Kontakten nicht mehr gleich nachgehen wie früher. Hier kann eine Telefonkette helfen: Einmal pro Woche rufen sich die Teilnehmenden einer Telefonkette reihum an. Sie erkundigen sich nach dem Wohlbefinden und tauschen Neuigkeiten aus. Pro Senectute stellt auf ihrer Website nützliche Hilfsmittel zum Einrichten einer eignen Telefonkette zur Verfügung.

www.prosenectute.ch



Spieltipp für Familien: «Small Talk Bingo»

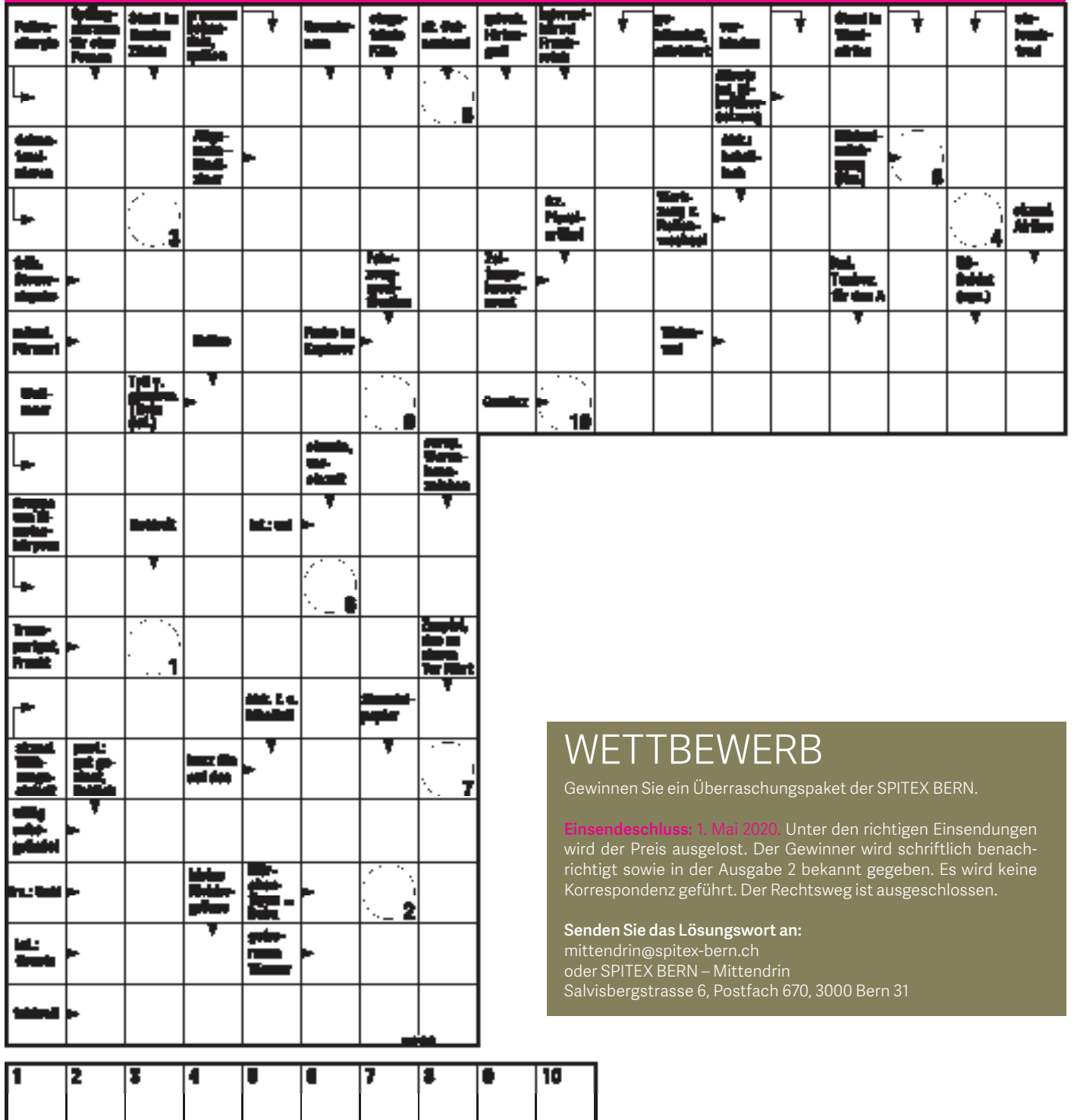
Ein amüsanter Spiel für Redefreudige: Nachdem das Thema zufällig bestimmt wurde, notieren sich die Spieler geheim neun Begriffe auf ihren Bingo-Tafeln. Gesucht sind Wörter, die beim bevorstehenden Gespräch voraussichtlich fallen. Wichtig ist auch die Anordnung der Wörter im 3x3-Raster der Tafeln. Danach unterhalten sich während zwei Minuten zwei Spieler über das vorgegebene Thema. Die Zuhörer kreisen auf ihren Tafeln sämtliche ihrer Wörter ein, die beim Gespräch fallen. Bei einer kompletten Reihe ruft man «Small Talk Bingo» und gewinnt.

Verlag: moses.

Für 4-8 Personen

Dauer: ca. 25 Minuten

Ab 14 Jahren



WETTBEWERB

Gewinnen Sie ein Überraschungspaket der SPITEX BERN.

Einsendeschluss: 1. Mai 2020. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt sowie in der Ausgabe 2 bekannt gegeben. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Senden Sie das Lösungswort an:

mittendrin@spitex-bern.ch

oder SPITEX BERN – Mittendrin

Salvisbergstrasse 6, Postfach 670, 3000 Bern 31

GEMEINSCHAFT UND RESILIENZ

Die aktuelle Carte blanche stammt aus der Feder der Nationalrätin Melanie Mettler. Die 42-jährige Bernerin blickt auf die vergangenen Monate zurück und nimmt viel Positives mit.



Melanie Mettler politisiert seit 2019 für die Grünliberalen im Nationalrat und ist Geschäftsleiterin von Compasso, einem Netzwerk für berufliche Integration.

Bild: Hannes Zaugg-Graf

Gemeinschaft erfüllt unser Bedürfnis, Teil von etwas zu sein, das Grösser ist als wir selbst – die Ahnenreihe der Familie, in Freundschaften die Werte und bedingungslose Liebe, bei der Arbeit die geteilten Ziele, in der Politik das gemeinsame Engagement für die Zukunft. Gemeinschaft gibt mir einen Platz in der Welt und meinem Wirken eine Richtung. Gemeinschaft ist der feste Boden, der Rückenwind, der stützt und auffängt und vorwärtstreibt, wenn man bereit ist für den Sprung.

Die Coronakrise ist ein Härtetest für unsere Gemeinschaften. Wie solide sind sie? Wie flexibel, sich auf neue Bedingungen einzustellen? Wie widerstandsfähig im Umgang mit Unsicherheit und Unwissen, mit Entbehrung, Stress und Ängsten? Wie gut kommunizieren wir? All das beschreibt eine besondere Art von Stärke: die Resilienz. Resilienz bedeutet Anpassungsfähigkeit und Beständigkeit im Wandel. Resilienz kann sich auf Menschen beziehen, aber auch auf Systeme, auf die Gesellschaft oder eben auf Gemeinschaften.

Die meisten meiner Gemeinschaften haben sich glücklicherweise bisher als resilient erwiesen. Ich führe ein Arbeitgebernetzwerk im Bereich berufliche (Wieder-)Eingliederung von Personen mit gesundheitlicher Beeinträchtigung. Als nationales Netzwerk sind wir uns schon gewohnt, dezentral zu arbeiten. Die Austauschformen haben wir angepasst.

Es werden zum Beispiel mit häufigeren, dafür kurzen Teamsitzungen und Kaffeepausen per Videochat. Wo es passt, bringt zu Hause arbeiten viele Vorteile: weniger Belastung der Strassen und Schienen, zu Hause essen können, weniger Zeit unterwegs verbringen.

In meiner Hausgemeinschaft leben zehn Personen von 6 Monate bis 47 Jahre. Wir haben ganz zu Beginn der Krise ein paar Leitlinien zur besonderen gegenseitigen Rücksichtnahme beschlossen. Zum Glück verfügen wir über eine erprobte Diskussionskultur und Rückzugsmöglichkeiten. Damit wir uns in der Küche nicht gegenseitig auf den Füessen rumstehen, kocht jeden Tag jemand für alle. Wir sind zusammengewachsen in den letzten Wochen, haben mehr Zeit zusammen verbracht und damit in unsere Beziehungen investiert. Für uns alle, auch für die Kinder, ist dies ein schöner Nebeneffekt der Krise. Leider ist auch mein Bauchumfang gewachsen: es ist ein Segen und ein Fluch, dass alle hier so gut und gerne kochen.

Die Arbeit in der politischen Gemeinschaft ist aktuell besonders anspruchsvoll. Die Verantwortung, die auf unseren Schultern lastet, wiegt schwer, der Schlaf ist kurz und der Geist arbeitet auch nachts weiter. Die bestehenden demokratischen Prozesse funktionieren nicht wie gewohnt. Woche für Woche gilt es mehrere tausend Seiten an Informationen, Einschätzungen, Hilferufe und Szenarien zu verarbeiten und einzuordnen. Die zahlreichen neuen Themen müssen wir von Grund auf besprechen, da es keine Erfahrungswerte gibt. Egal welche Tages- und Nachtzeit, egal welcher Wochentag: es wird telefoniert, verhandelt, debattiert – und doch läuft uns ständig die Zeit davon. Die Gemeinschaft der höchsten Staatsgewalt, des Parlaments, ist offenbar einer Pandemiesituation noch nicht gewachsen. Hier können wir noch lernen. Wenn es uns gelingt, wird unsere Demokratie reifer – und resilienter. ■



Mit Bildern die Erinnerung wecken – Perspektive Seite 12

IMPRESSUM

Mittendrin – offizielles Organ der SPITEX ReBeNo

Herausgeberin: SPITEX Region Bern Nord,
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen,
Tel. 031 300 31 00, spitex@rebeno.ch,
www.rebeno.ch

Verantwortlich: Iris Siegenthaler,
Tel. 031 300 31 00,
iris.siegenthaler@rebeno.ch

Redaktion: Rea Wittwer, reawittwer.ch

Gestaltung: e621 gmbh, Bern

Layout und Druck: rubmedia AG, Wabern/Bern

Preis: Einzelverkauf CHF 3.40,
für Mitglieder der SPITEX ReBeNo im
Mitgliederbeitrag inbegriffen

Druckauflage: 2400 Exemplare

Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung
der Herausgeberin

Fotos: Nathalie Streit, iStock,
Shutterstock

Titelbild: Nathalie Streit

