

# Hä Hoserträger

AUSGABE FRÜHLING / SOMMER 2018

SPANNEND TRAGEND FLEXIBEL

## Über sieben Brücken musst du geh'n

singt Peter Maffay. In diesem Song wird auf das Leben, in welchem immer wieder Brücken zu überqueren sind, Bezug genommen. Wir kennen unterschiedliche Brücken: kurze, stabile, zum Beispiel über einen Bach, aber auch lange, schwankende Brücken, die über einen Abgrund führen.



halten zu können (auf der Brücke sein) verunsichert uns, macht uns Angst. Es braucht Geduld bis wir wieder festen Boden unter den Füßen haben. Dabei frage ich mich, was wohl schwieriger ist: loszulassen oder sich in die neue unbekannte Situation zu begeben. Was meinen Sie? Was ist Ihre Erfahrung?

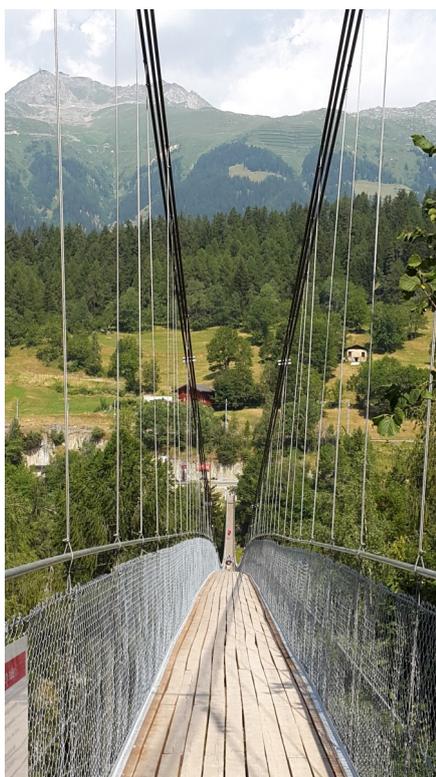
### Rituale entlasten und geben Halt

Eine Abschiedsfeier, ein Abschiedsapéro am Arbeitsplatz, den ich verlasse, ein persönlicher Brief, eine Dankes- oder Gute-Wünschekarte sind Möglichkeiten für ein stimmiges Aufhören. Dabei geht es im Wesentlichen um das „Würdigen des Gewesenen“. Wenn wir eine neue Arbeitsstelle antreten, freuen wir uns über eine individuelle, persönliche Form der Begrüssung. Vor kurzem haben wir privat neue Nachbarn erhalten. Diese haben bald nach ihrem Einzug alle Bewohner der Nachbarschaft zu einem Kennenlern-Apéro eingeladen. Eine tolle Idee.

Dieser Hosenträger widmet sich den Themen: Abschied - Anfang - Übergang. Dies insbesondere wegen der Aktualität an unserer Schule, durch wichtige personelle Veränderungen.

### Die zwei Seiten

Wenn wir in unserem Leben eine Brücke, also einen Übergang beschreiten wollen, müssen wir in der Regel immer etwas zurücklassen, loslassen, z. Bsp. Menschen, Aufgaben, Dinge, die uns lieb geworden sind. Auf der anderen Seite der Brücke erwartet uns das Neue, Unbekannte - ein neuer Partner, eine neue Arbeitsstelle, ein neuer Wohnort, das Alters- und Pflegeheim. Übergänge fordern uns also heraus, loszulassen und uns auf unsicheres Gelände zu wagen, weil das Alte nicht mehr gilt und das Neue zuerst kennen gelernt werden muss.



Ich wünsche den Leserinnen und Lesern immer wieder gute Übergänge, sei es auch „nur“ vom Tag in die Nacht oder gerade jetzt vom Winter in den bunten Frühling.

Hans Jakob Müller, Schulleiter

#### Ausschnitt aus dem Liedtext Über sieben Brücken musst du geh'n

Manchmal scheint die Uhr des Lebens still zu stehn,  
manchmal scheint man immer nur im Kreis zu geh'n.  
Manchmal ist man wie von Fernweh krank,  
manchmal sitzt man still auf einer Bank.  
Manchmal greift man nach der ganzen Welt,  
manchmal meint man, dass der Glücksstern fällt.  
Manchmal nimmt man, wo man lieber gibt,  
manchmal hasst man das, was man doch liebt.

[Refrain]  
Über sieben Brücken musst du geh'n,  
sieben dunkle Jahre übersteh'n,  
siebenmal wirst du die Asche sein,  
aber einmal auch der helle Schein.

# "Wie war das bei Ihnen?"

## Aktivierungsstunde zum Thema "Anfang, Abschied und Übergang"

von Urusla Roth Ryf

**Jeder Mensch hat Lebensübergänge durchlaufen, dabei seine eigenen Erfahrungen gemacht und somit Interessantes zu erzählen. Die Gruppenstunde eignet sich für die Durchführung mit einer homogenen, orientierten Gruppe von maximal sechs Bewohnerinnen oder Bewohnern.**

**Anforderung an den Einzelnen:** Sich erinnern und zuhören können, Interesse an den Erzählungen der anderen Teilnehmer, gute Kommunikationsfähigkeit

**Anforderungen an die Gruppe:** Es ist von Vorteil, wenn sich die Teilnehmer bereits kennen, respektvoller Umgang untereinander

**Material/Hilfsmittel:** Karten mit Sprichwörtern, Liedtiteln oder Redewendungen zum Thema "Anfang, Abschied und Übergang" (Beispiele siehe rechte Seite), Material oder Bilder zum Thema, Getränk, eventuell Verpflegung

### Einstieg (10 Minuten)

Bewohner begrüßen, für ein gutes Ankommen/einen guten Anfang sorgen (Bewohner persönlich ansprechen, Augenkontakt, nach Wohlergehen erkundigen), ein ansprechend vorbereiteter Tisch hilft zu einer gemütlichen Atmosphäre beizutragen. Getränk anbieten.

Thema "Anfang, Abschied und Übergang" vorstellen, Bewohner zum Einstieg ins Thema eine Sprichwortkarte ziehen und lesen lassen. Eventuell kurzes Gespräch zu den Sprichwörtern/Redewendungen, Karten wieder weg legen.

### Varianten:

Die Aktivierungsfachfrau hat die Karten mit den Sprichwörtern/Redewendungen, die beim Einstiegsteil zur Anwendung kommen, vorgängig laminiert und ein Magnet oder Magnetklebeband angebracht.

Bei dieser Variante ist es möglich, dass die Bewohner zum Beispiel mit einer Fischerrute von einem "Fischlenspiel" ein Sprichwort aus einem Eimer oder Korb fischen. Oder es wird ein Stück Wolle an die Sprichwortkarte geklebt und die Bewohner können am Faden ziehen und gespannt sein, welcher Satz sich am Ende der Wolle befindet.

Steht mehr Zeit zur Verfügung, kann eine Zwischenverpflegung eingebaut werden: Eine Cervelat oder eine andere Wurst bietet sich an. Senf nicht vergessen!

### Hauptteil (30 bis 40 Minuten)

Überleitung zum Hauptteil zum Beispiel anhand des Satzes "Nichts ist so beständig wie die Veränderung". Ein Bewohner kann aus einem Korb ein Bild oder einen Gegenstand ziehen, der einen Lebensübergang symbolisiert (mögliche Beispiele siehe rechte Seite) und anhand des Bildes oder Gegenstandes seine Geschichte und Erinnerungen erzählen. Die Gesprächsrunde wird angeregt, wenn die Fachfrau für Aktivierung Fragen stellt, die nicht mit "Ja" und "Nein" zu beantworten sind, wie zum Beispiel: "Wie haben Sie die Zeit erlebt, als Sie zum ersten Mal einen eigenen Haushalt führten?" Möchte ein Bewohner nichts erzählen, ist das in Ordnung. Wissen andere Bewohner etwas zum Thema, sind auch diese herzlich eingeladen, ihre Erinnerungen zu teilen. Die Runde geht weiter, bis jeder Bewohner mindestens eine Karte oder einen Gegenstand gezogen hat.

### Abschluss (10 Minuten)

Sich für die Gespräche bedanken. Bei einer humorvollen Gruppe kann gemeinsam das Lied "Alles hat ein Ende nur die Wurst hat zwei" von Stephan Remmler gehört werden oder die Aktivierungsfachfrau liest ein Gedicht oder eine Geschichte zum Thema vor. Information über nächste Aktivierungsangebote. Bewohner verabschieden.



Welche Redewendung bleibt wohl an der Angel hängen?



Bilder und Gegenstände helfen den Bewohnern, sich an ihre Lebensübergänge zu erinnern. Durch Gegenstände, die in die Hand genommen werden, wird auch der Tastsinn angeregt.

### Beispiele für Bilder oder greifbares Material als Gesprächsanregung:

- \* Hochzeitsschleier oder -handschuhe
- \* Wiege (eigene Kindheit oder Geburt der Kinder)
- \* Bild von einem Haus/Chalet (Auszug von zu Hause, Einzug ins eigene Haus)
- \* Koffer (Ferien oder Auslandsaufenthalt, Welschlandjahr)
- \* alte Schreibtafel aus der Brockenstube oder Bild von Schulpult (eigene Schulzeit oder Schuleintritt der Kinder)
- \* Glückwunschkarte zur Pensionierung
- \* Bild von Altersheim
- \* Mobiltelefon oder Bild von Computer
- \* Militärbüchli (wenn Herren dabei sind)
- \* Tanzschuhe
- \* Symbolbild zu Berufswahl
- \* Zugvögel als Symbolbild für Auszug der Kinder oder Wegzug von Freunden
- \* Abtropfsieb (Führen des eigenen Haushaltes)

### Beispiele Sprichwörter/Redewendungen für Karten:

- \* Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen
- \* Jedes Ende ist ein neuer Anfang
- \* Anfang und Ende reichen sich die Hände
- \* Einmal ist immer das erste Mal
- \* Frisch gewagt ist halb gewonnen
- \* Zu einem guten Ende gehört auch ein guter Beginn
- \* Nichts ist so beständig wie die Veränderung
- \* Alles hat ein Ende nur die Wurst hat zwei
- \* Ist es nicht verrückt, wie sich Tag für Tag nichts verändert, doch wenn man zurück schaut, ist trotzdem alles anders

Eine Geschichte zum Abschluss mit dem Titel "Die Weissagung" ist unter folgendem Link zu finden:

<https://tillytilly.wordpress.com/therapeutische-geschichten/>

## Hilfsmittel und Buch-Tipps zum Thema Übergänge/Rituale



### Das grosse Buch der Rituale

erhältlich bei [www.exlibris.ch](http://www.exlibris.ch)

Rituale und Bräuche für Feste und alle Tage - Die Schatztruhe für die kreative Familie. Das Buch begleitet Familien in schönen und auch in schwierigen Zeiten. Die vielfältigen Anregungen und Ideen bereichern den Alltag und lassen das ganze Jahr mit seinen Festen und Bräuchen lebendig werden: mit Vorschlägen zum Spielen und Basteln, zum Vorlesen und Erzählen, zum Singen und Malen.

### Geschichten-Würfel zum Selbergestalten

erhältlich bei [www.timetex.ch](http://www.timetex.ch)

Dieser praktische, bunte Würfel ist universell einsetz- und gestaltbar.

An allen 6 Seiten befinden sich ganzflächige, durchsichtige Einstecktaschen. Hier können frei gestaltbare Inhalte z.B. auf Blanko-Einsteckkarten oder Papier eingesteckt werden.



### Begleiten in Freud und Leid

erhältlich bei [www.kaufladen.leaschule.ch](http://www.kaufladen.leaschule.ch)

Umfassendes Handbuch mit konkreten Anleitungen zur Gestaltung von Ritualen und Feiern zu verschiedensten Gelegenheiten und Anlässen.

Handliches Heft mit Liedern + Texten, und 2 Musik-CD's mit Begleitmusik zu den 70 Liedern des Liederhefts und 1 Musik-CD mit 32 Musikstücken zur Umrahmung von Stimmungen, Übergängen, Ritualen und Feiern

### Lebenskarten

erhältlich bei [www.lebenskarten.de](http://www.lebenskarten.de)

Lebenskarten sind therapeutische Karten, in denen wichtige Themen wie Lebensfreude, Selbstfürsorge und Abgrenzung auf spielerische Weise veranschaulicht werden.

Lebenskarten helfen neue Sichtweisen zu erlangen und geben Impulse für Veränderungsprozesse.



# "Ist es Ihnen abends eher langweilig?"

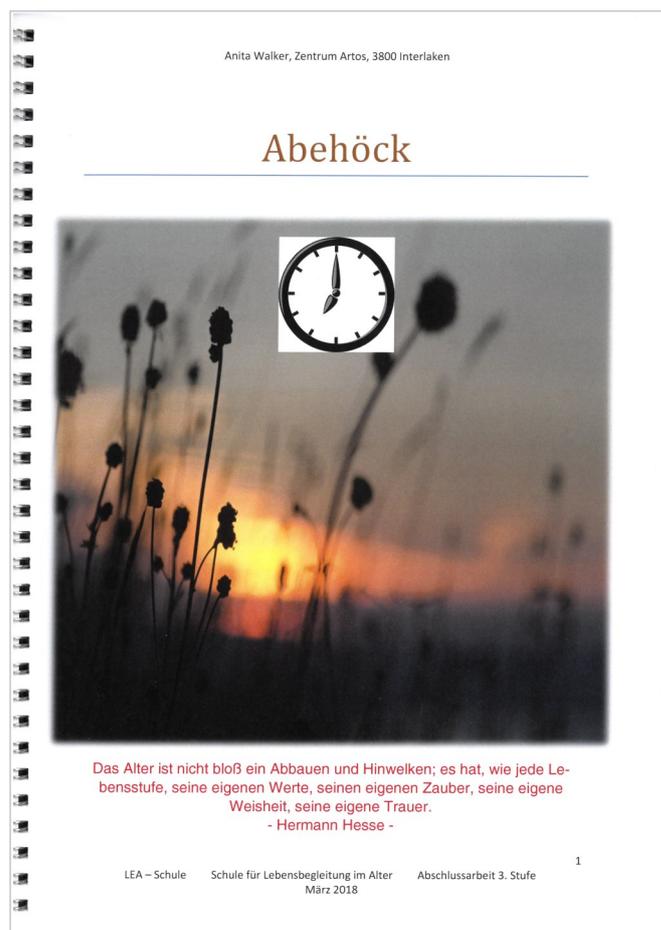
## Zwei Diplomarbeiten zum Thema abendliche Aktivierung

**Das Ende des Tages ist wichtig. Menschen kommen nach Hause, erzählen was sie erlebt haben, wen sie getroffen haben. Der Abend ist eine gemeinschaftliche Zeit. Die Menschen gehen etwas trinken, ins Kino oder wechseln am Zaun ein paar Worte mit dem Nachbarn. Manchmal ist auch die Stille schön. Doch Abwechslung macht das Leben süß. Zwei Fachfrauen für Alltagsgestaltung und Aktivierung geben auch den Bewohnern im Altersheim die Möglichkeit, den Abend in gemütlicher Runde zu verbringen. Anita Walker und Sandy Bucher haben zur abendlichen Aktivierung ihre Projektarbeit im dritten Ausbildungsjahr an der LeA-Schule verfasst.**

"Wieso nicht am Abend aktivieren?", fragte sich Sandy Bucher, als sie sich Gedanken über ein Thema für ihre Projektarbeit an der LeA-Schule machte. Sie fand heraus, dass das abendliche "Alleine sein" im Zimmer für manche Bewohner ein Problem war. Vor allem den aktiveren Menschen fehlte die Abwechslung. Die Angebote des Ateliers der Institution waren über den Tag verteilt. So entschied sich die bei der Residio AG in Hochdorf tätige Aktivierungsfachfrau ein Abendangebot zu lancieren, den so genannten "Obighöck". "Ich hatte eine Lücke gefunden bei meiner Arbeit, die ich unbedingt schliessen wollte", sagt Sandy Bucher. Da sie früher in der Pflege tätig war, weiss sie, dass die Zeit am Abend nur selten reicht, um mit den Bewohnern ein Gespräch zu führen oder ein Spiel zu spielen. "Umso mehr geniesse ich es nun, Zeit zu haben, die Abende im Sinne unserer Bewohner zu gestalten", schreibt Sandy Bucher in ihrer Arbeit.

### Grosses kulturelles Angebot

Nicht ganz bei Null begann Anita Walker in Interlaken. Sie übernahm den sporadisch stattfindenden "Abehöck" von ihrer Vorgesetzten. Unter ganz anderen Voraussetzungen. Die Aktivierungsfachfrau arbeitet im Zentrum Artos in Interlaken, das nebst einem Altersheim auch ein 3-Sterne-Hotel ist, mit Seminarräumen, Wellnessangebot, Physiotherapie und Fitnessraum. Regelmässig finden im



### Interview mit Bewohnern zum Thema Abendgestaltung

- \* Sind Sie nach dem Abendessen eher aktiv oder lieber im Zimmer?
- \* Haben Sie abends manchmal Besuch von anderen Bewohnern oder treffen Sie sich bei anderen Bewohnern im Zimmer?
- \* Besuchen Sie Angebote im Haus (Konzerte, Vorträge)?
- \* Gehen Sie abends noch einmal nach draussen?
- \* Ist es Ihnen abends eher langweilig?
- \* Gehen Sie bald nach dem Essen zu Bett?
- \* Wünschen Sie sich ein Aktivierungsangebot am Abend?
- \* Wie sollte ein solches Angebot aussehen?
- \* Wie häufig sollte eine solche Aktivierungsrunde stattfinden?

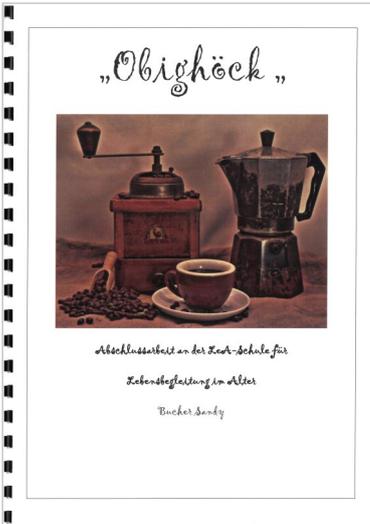
Haus kulturelle Veranstaltungen statt, nicht nur tagsüber, sondern auch abends.

Um den Bedarf einer immer wiederkehrenden abendlichen Aktivierungsrunde abzuklären, erstellte Anita Walker einen Fragebogen und interviewte die Bewohner einzeln. Und sie baute die Fragen als festen Bestandteil in eine Aktivierungssequenz ein.

### Freude an etwas Neuem

Die Auswertung ergab, dass sich die Begeisterung für einen regelmässigen "Abehöck" bei den Bewohnern im Zentrum Artos in Grenzen hielt. Ein Grund für die Zurückhaltung war laut Anita Walker, dass die Abende bei den Bewohnern stets ähnlich abliefen und diese daran nichts ändern wollten. "Wie oft wird jedoch erlebt, dass nach

anfänglicher Skepsis und zum Teil Ablehnung, doch nach und nach Akzeptanz und sogar Freude an etwas Neuem entsteht. Dies war für mich der Antrieb, den 'Abehöck' trotzdem versuchsweise als regelmässiges Angebot einzuführen", schreibt Anita Walker in ihrer Projektarbeit.



Während Sandy Bucher den "Obighöck" einmal monatlich in wechselnden Räumlichkeiten oder draussen anbot, war für Anita Walker ein fixer Durchführungsort wichtig. Die Tatache, dass der "Abehöck" nach dem Nachtessen und kurz vor dem ins Bett gehen statt findet, stellt gemäss Anita Walker andere Bedingungen als ein Angebot tagsüber. Aus dieser Erkenntnis steckte sich

die Aktivierungsfachfrau folgende Ziele und Rahmenbedingungen:

- \* Der Ort ist normalerweise immer derselbe, so dass auch Menschen mit Demenz mit möglichst wenig Hilfe dorthin gelangen können
- \* Die Bewohner gehen zufrieden und ruhig aus dem Raum
- \* Jeder Bewohner nimmt in Gedanken etwas mit, das ihn freut oder zum Nachdenken anregt, ohne ihn zu belasten.
- \* Der "Abehöck" ist an die Bedürfnisse (die Müdigkeit) der Bewohner angepasst
- \* Bewohner haben genug Zeit, um aus ihrem Leben zu erzählen

## Erzählen ist wichtig

Das Erzählen nahm laut Anita Walker einen wichtigen Teil beim "Abehöck" ein. Da die kognitiven Fähigkeiten der Bewohner sehr unterschiedlich waren, war ihr das Zentrum des Stuhlkreises sehr wichtig, das sie jeweils dem Thema entsprechend dekorierte. "Für die schwächeren Bewohner gab es etwas zu sehen und es half ihnen, das Thema besser zu verstehen", erklärt die Fachfrau für Alltagsgestaltung und Aktivierung. Auf Begeisterung stiess zudem ihr Schwyzerörgeli, das sie benutzte, um die Stunde zu eröffnen.

### Aussagen von Bewohnern zu 'Obighöck' und 'Abehöck'

- \* "Das sött mer au meh mache, eso zäme sitze."
- \* "Es isch immer so herzlich."
- \* "I freue mi ging so ufe Mittwoch Abe."
- \* "Mier wäre jetz einzig im Zimmer - u jetz si mier hie am gniesse."

"Solche Aussagen sind ein sehr tolles Feedback für meine Arbeit", sagt Anita Walker. Auch Sandy Bucher erhielt

### Ideen von Anita Walker und Sandy Bucher für eine Abendaktivierung:

- \* Erzählkaffee zu verschiedenen Themen (Anregungen dazu fand Anita Walker im Buch Erzählkaffee von Margarita Hense)
- \* Kinoabend im Heim
- \* Geschichten vorlesen und sich darüber austauschen
- \* Themenabende (Thema Wald, Hände, Streiche, Teilen, Alte Mundartwörter und Redewendungen, Wünsche und Träume, Holz, Schnee, Zeitung mal anders, Herbst und Erntedank)
- \* Plauderabend zu Kaffee und Tee
- \* Gemeinsam ein Apéro zubereiten
- \* Lotto spielen
- \* Singen

positive Rückmeldungen bei der Auswertung ihres Angebotes, das in Hochdorf wie auch im Zentrum Artos in Interlaken eine Stunde dauert. Die Bewohner hätten es schön gefunden, den Abend in Gesellschaft zu verbringen und neue Kontakte zu knüpfen und zu festigen. "Den einzigen Kritikpunkt, den ich zu hören bekam, war, dass der Abend zu kurz war. Die Bewohner wollten gerne noch länger bleiben", blickt Sandy Bucher zurück. "Manchmal war es schwierig für mich, den Schluss anzusagen." Da sie das Projekt nach ihrem Abschluss an der LeA-Schule weiter anbieten darf, will sie zeitliche Anpassungen vornehmen und vermehrt Ideen der Bewohner aufgreifen.

## Das Angebot bleibt

"Dass sie Ideen einbringen konnten und diese dann auch umgesetzt wurden, haben die Bewohner im Zentrum Artos geschätzt", berichtet Anita Walker. Es sei sogar der Wunsch geäussert worden, dass das Thema vorher bekannt gegeben werde, damit sich die Teilnehmer vorbereiten könnten. Auch in Interlaken bleibt der "Abehöck" nach Abschluss der Projektarbeit als fixes Angebot bestehen. Und so ist der Abend nicht nur ein - manchmal langweiliger - Übergang vom Tag in die Nacht, sondern auch wieder eine gemeinschaftliche Zeit.

Die Abschlussarbeiten von Anita Walker und Sandy Bucher wurden zusammengefasst von Ursula Roth Ryf.



# Von Holzkreiseln, Spielcasinos und eine

**Manchmal entsteht Neues unverhofft. Wie bei Nelly Christen, die einen Beruf lernte, von dem sie gar nicht wusste, dass es ihn gab und durch einen Beinbruch zu ihrer Tätigkeit als Lehrerin kam. Die Puzzleteile ihres Lebens fügten sich an der LeA-Schule zu einem Ganzen zusammen.**

"Am Abend nach einer internen Weiterbildung zum Thema 'Spielen' war für mich klar: Das ist mein neuer Beruf. Obwohl ich bis dahin gar nicht gewusst hatte, dass es ihn gab. Ich habe meine Stelle gekündigt und bin gegangen", blickt Nelly Christen zusammenfassend zurück. So unvermittelt war dieser Wechsel aber vielleicht nicht, denn das Spielen hat Nelly, Mutter von drei Söhnen, auch im Alltag und bei ihrer Arbeit in der Tagesklinik einer psychiatrischen Einrichtung begleitet. Die Faszination für ein bestimmtes Spielzeug wurde ihr vielleicht bereits in die Wiege gelegt.

"Mein Grossvater war Schreiner und hat für alle seine Kinder Holzkreiseln hergestellt", erzählt Nelly Christen. Wer die LeA-Schule besucht hat, versteht nun einiges - die Begeisterung für dieses einfache aber wirkungsvolle Spielzeug wird in jeder Klasse weitergegeben.

## "Die einzige Insel, die den Menschen geblieben ist"

Zum Milieu gehört unter anderem die Einrichtung eines Heimes, die Art und Weise, wie mit den Bewohnern oder unter den Mitarbeitern kommuniziert wird, und das Respektieren der Privatsphäre in den Bewohnerzimmern. "Die einzige Insel, die den Menschen noch geblieben ist. Da gehe ich nicht einfach hinein ohne anzuklopfen", sagt Nelly Christen.

Gerne erinnert sich die ausgebildete Psychiatriefachfrau und ehemalige Chorleiterin an die Abschlüsse der LeA-Klassen und die Präsentationen der Projektarbeiten. Dort dabei zu sein, die Arbeiten zu lesen und auszuwerten, sei immer sehr intensiv, aber etwas vom Schönsten gew-

Drei Bücher von Aktivierungsfachfrauen, die als Abschlussarbeiten während der LeA-Schule entstanden sind:

- \* Gelebtes Leben, Margrit Gloor
- \* Lauter Kleinigkeiten, Theres Schnarwiler
- \* Max & Moritz, Rita Beroggi

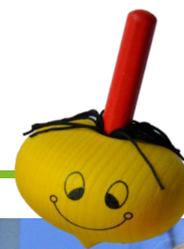
## Was ein Beinbruch für Folgen haben kann

Nach ihrer Ausbildung zur Spielpädagogin in Brienz bei Hans Fluri kam die Zeit, als Nelly Christen im Büro der Schule für Lebensbegleitung im Alter (LeA) arbeitete. Bis eines Tages eine Lehrperson aus dem Zug fiel, sich ein Bein brach und schnell eine Lösung gefunden werden musste. "Ich mache etwas zum Thema Spielen", sagte Nelly Christen zum Schulleiter Hans Jakob Müller. Die positiven Rückmeldungen der Lernenden führten dazu, dass Spielen ein fester Bestandteil des Ausbildungsprogrammes wurde und der LeA-Kaufladen entstand. "Es zeigte sich schnell, dass ich vor Ort ein Sortiment an Spielen und Spielmaterialien anbieten sollte, ansonsten hätte ich die Lernenden zum Einkaufen nach Zürich, Bern oder in eine andere Stadt schicken müssen." Spielen bezieht sich für die ausgebildete Spielpädagogin nicht einfach nur auf ein Brettspiel, es ist für sie eine Möglichkeit, in Kontakt zu treten. "Es ist auch Bewegung, Spass und trägt zu einem guten Milieu bei", sagt Nelly Christen. Ein Thema, das ihr ebenfalls sehr am Herzen liegt.

Ein goldener Sessel als Abschiedsgeschenk

# Wie ein Sechser im Lotto

von Ursula Roth Ryf



## Die verschiedenen Stationen auf dem Weg von Nelly Christen

- \* Ausbildung als Verkäuferin in einem Herrenmodegeschäft
- \* Geschäftsführerin eines Modegeschäftes und Leiterin eines Seidenmalateliers
- \* Mutter von 3 Söhnen mit Enkeln und Urenkeln
- \* Ausgebildete Psychiatriefachfrau (Ausbildungsbeginn mit 41 Jahren)
- \* Diplomierte Spielpädagogin
- \* Chorleiterin



„Das Einmaleins für zwei-vier-sechs“ - ein von Nelly selbst entwickeltes Spiel

sen. "Die Fortschritte in der Arbeit der Lernenden und deren persönliche Entwicklung haben mich begeistert. Die 'Diplomierten Fachfrauen für Alltagsgestaltung und Aktivierung' stehen an einem ganz anderen Ort als zu Beginn der Ausbildung." Als aussergewöhnliche Abschlussarbeiten sind der 70-Jährigen ehemaligen Ausbilderin Bücher in Erinnerung geblieben, die durch Gespräche von Aktivierungsfachfrauen mit Bewohnern entstanden sind. Oder ein Projekt, während dem in einem Altersheim für längere Zeit ein Spielcasino geführt wurde und Mitarbeitende in Croupier-Kleidung arbeiteten.

## "Wie ein Sechser im Lotto"

Das Ende der Tätigkeit in der Geschäftsleitung der LeA-Schule bedeutet für Nelly Christen auch der Beginn von etwas Neuem. Sie freut sich, die Beziehung zu ehemaligen Wegbegleiterinnen und -begleitern wieder zu intensivieren und auf Städtereisen mit dem Zug. "In Thun einzusteigen und mich überraschen zu lassen, wo mich die Reise hinführt, ist etwas Tolles", sagt Nelly Christen und lacht ansteckend. Toll war auch ihre Zeit an der LeA-Schule. Sie konnte viel von ihrem erworbenen Wissen und ihren Erfahrungen einbringen. "Hier hat sich alles aus meinem Leben zusammengefügt. Die Jahre, die ich hier verbringen durfte, waren wie ein Sechser im Lotto. Wer hat das schon? Und das Schöne ist, dass alles weitergeht."



Nelly mit ihrer Nachfolgerin Margrit Trachsel

## 14 Jahre Tätigkeit an der LeA-Schule als Ausbilderin und Co-Leiterin der Schule

Während ihrer vierzehnjährigen Tätigkeit an der LeA-Schule hat Nelly Christen unter anderem beim Aufbau der folgenden Ausbildungsgänge mitgearbeitet respektive folgende Schwerpunktthemen mitentwickelt:

Spiel, Milieugestaltung (Bericht dazu im Hosenträger Nr. 20 Frühling/Sommer 2015), Einzelaktivierung, Aktivierung trotz Depression, Arbeit mit demenzkranken Menschen.

Nebst ihrer Tätigkeit als Fachlehrerin der oben genannten Themen gehörten zu ihren Aufgaben auch Praxisberatung / Supervision, Praxisbesuche in den Heimen, die Abnahme der Abschlussarbeiten zum Diplom, der Aufbau des Kaufladens (Deltapark / Onlineshop) sowie die Mitarbeit bei der Führung der LeA-Schule als Ganzes.



# „Bluemä vom Chef“

## Abschied

**Nelly Christen**, Stv. Schulleiterin, Ausbilderin

Liebes Nelly

Ich danke dir persönlich und im Namen des ganzen Teams von Herzen für dein unermüdliches, kompetentes Wirken an unserer Schule während 14 Jahren, für dein Mittragen, deine Entwicklungsarbeit, dein Fördern der Lernenden, ja für dein Vorleben unserer „Herz über Kopf“ Philosophie - und für deinen dir eigenen Frohsinn und dein Lachen. Du hast an unserer Schule nicht Spuren hinterlassen, sondern ganze Wege und Hauptstrassen. DANKE !

## Verstärkung im Redaktionsteam

**Ursula Roth Ryf** verstärkt unser Redaktionsteam. Sie hat in dieser Ausgabe bereits drei Beiträge verfasst. Dank ihrem beruflichen Profil wird sie eine wertvolle Stütze sein und den Hosenträger mit tollen Beiträgen anreichern. Ursula ist als LeA-Fachfrau (mit Fähigkeitsausweis) in der Alltagsgestaltung und Aktivierung eines Heimes tätig und sie hat als Journalistin einer Zeitung viel Erfahrung sammeln können.

Ich begrüsse Ursula herzlich, danke ihr für die aktuellen Beiträge und freue mich auf die weitere Zusammenarbeit.

## Aufgabe Funktion Ausbildungsverantwortung

**Barbara Rüetschi** hat vor 5 Jahren die Aufgabe der Ausbildungsverantwortlichen übernommen, in einer Zeit in der die LeA schon richtig floriert hat, d.h. wo jährlich mit vier Ausbildungsklassen gestartet wurde und entsprechend viel zu organisieren und zu koordinieren war.

Barbara hat in ihrer Funktion für viel Stabilität gesorgt, hat Fäden verbunden, indem sie sich sehr um die einzelnen Lehrkräfte bemüht, sie begleitet und unterstützt hat. Sie hat einen grossen Anteil daran, dass das LeA-Team in den letzten Jahren ein gutes Gleichgewicht halten konnte - trotz vielfältiger Hürden.

Diese Arbeit hat, nebst der Ausbildungsarbeit, einen grossen Einsatz und viel Kraft abverlangt. Liebe Barbara, ich danke dir im Namen des gesamten Teams für dein grosses Engagement und dein Mittragen ganz herzlich.

Ich freue mich, dass du als Klassenlehrerin mit deinen vielfältigen Kompetenzen weiterhin bei uns tätig bleibst.

## Danke

Den scheidenden Mitarbeitenden, **Dora Moser**, Klassenlehrerin und **Romana Catti**, Sitztanz, danke ich für ihr Wirken bestens.



## Willkommen

Zwei neue Gesichter, zwei neue qualifizierte und motivierte Mitarbeitende stellen sich persönlich vor. Ich heisse sie herzlich willkommen und wünsche ihnen an unserer Schule Befriedigung, Gelingen und Erfolg beim Mitgestalten unserer Arbeit. Danke, dass ihr bereit seid, unser besonderes „Ausbildungs-Milieu“ mitzugestalten.



### **Thomas (Tom) Josi** Ausbildungsverantwortung / Stv. Schulleiter

Ich staune fürs Leben gerne. Dieser „Gwunder“ hat mich wohl auch zu dem gemacht, der ich jetzt bin. Ein Generalist. Kein perfekter Spezialist - auch wenn ich das manchmal gerne wäre.

Ursprünglich bin ich Lehrer und damit in der LeA-Schule ein waschechter Quereinsteiger. Ich unterrichtete sechs Jahre in der Volksschule. Zwischenzeitlich unterbrach ich mein Lehrersein und absolvierte eine Ausbildung auf einer Bank. Zuletzt arbeitete ich fast zehn Jahre in der Stiftung YOU COUNT als Familienberater, Sozialpädagoge und Lehrer mit Familien und jungen Erwachsenen, denen aufgrund verschiedener psychosozialer Schwierigkeiten der Einstieg in die Arbeitswelt nicht gelingen wollte. Mit diesen jungen Menschen zusammen neue Wege zu entwickeln, das hat mich an dieser Arbeit fasziniert. Stellen Sie sich vor, ein Mensch entdeckt nach und nach wieder

seine Möglichkeiten und findet Wege, diese für sich sinnvoll zu nutzen. Wunderschön, oder?

Weil ich auf diese Weise mit Menschen arbeiten will und die LeA-Kultur dazu einlädt, habe ich den Schritt ins Feld der Arbeit mit alten Menschen gewagt. Wobei - so viel werde ich mit älteren Menschen in meinem LeA-Alltag nicht zu tun haben.

Als Ausbildungsverantwortlicher und stellvertretender Schulleiter arbeite ich meist im Hintergrund und vor allem mit LeA-Mitarbeitenden zusammen. Ich organisiere Ausbildungsgänge, führe das Team der Lehrpersonen und bin damit Bindeglied zwischen den Lernenden, den Lehrenden, der Administration und der Schulleitung. Im administrativen Bereich kommen mir die Kenntnisse im kaufmännischen Bankfach entgegen.

In der Stiftung YOU COUNT durfte ich als Teamleiter und Stellvertreter der Internatsleitung Führungserfahrung sammeln. Viel Vertrauen in die Mitmenschen mit ihren Fähigkeiten, gewürzt mit Verlässlichkeit, mit Humor und mit ausdauernder Klarheit. Diese Eigenschaften bringe ich mit ins LeA-Team und freue mich, seit dem 1. März ein Teil davon sein zu dürfen.



### **Rita Dilitz** Klassenlehrerin / Fachlehrerin Sitztanz

Mein beruflicher Werdegang startete mit der Ausbildung zur Spitalgehilfin im Inselfspital Bern. Schon bald merkte ich, dass mich alte und hochbetagte Menschen mit ihrem gelebten Leben beeindruckten und interessieren. Deshalb nahm ich eine Anstellung im Bereich Pflege und Betreuung in einem Alters- und Pflegeheim an, wo ich weitere Erfahrungen sammeln konnte.

Die Vollzeit-Ausbildung als Aktivierungstherapeutin in Bärnu war für mich eine Lebensschule. In diesem positiven Umfeld konnte ich mein Potenzial entfalten.

Nach der Ausbildung hatte ich die Möglichkeit, in verschiedenen Institutionen den Bereich Aktivierung aufzubauen und erste Führungserfahrungen zu machen. Ich bildete Studierende in der Praxis aus, was mich motivier-

te, die Ausbildung zur Erwachsenenbildnerin HF zu absolvieren. An der Schule für Aktivierungstherapie in Burgdorf und später auch in Bern konnte ich mein Wissen und meine Erfahrungen einbringen. Während vielen Jahren war ich in der Bildung tätig. Mir war es wichtig, das ganzheitliche Menschenbild auch den Lernenden zu vermitteln und vorzuleben.

Als Bildungsverantwortliche bei CURAVIVA Weiterbildung im Bereich Pflege und Betreuung war ich zuständig für die Lehrgänge Gerontologie und PraxisausbilderIn in Gesundheitsinstitutionen sowie für verschiedene Fachkurse. In dieser Funktion spürte ich immer mehr, dass mir der direkte Kontakt mit den Lernenden im Unterricht fehlte. Ich wollte wieder an die Basis zurück.

Darum freut es mich sehr, dass ich seit dem 1. Februar 2018 an der LeA Schule wieder unterrichten und Menschen in ihrer Entwicklung begleiten kann. Die LeA Schule orientiert sich an den Stärken der Lernenden, diese Haltung ermöglicht ein angstfreies und damit ein erfolgreiches Lernen. Ich freue mich sehr, Teil des LeA-Teams und dieser Kultur zu sein!

# Heute beginne ich etwas Neues von Tom Josi

## Kein Anfang ohne Ende

Wir müssen Abschied nehmen, um Neues anfangen zu können. Regula, die am 27. März mit der Klasse 1/54 ins erste Ausbildungsjahr gestartet ist, musste sich zum Beispiel wegen eines Unfalls neu orientieren. Ihre bisherige Arbeit in der Pflege war so nicht mehr möglich. Heidi, eine andere Lernende aus der Klasse 1/54, hat in der Gastronomie gearbeitet und Jugendliche unterrichtet, bevor sie merkte, dass eine Veränderung nötig ist. "Es hat mir wehgetan, weil ich es sehr gerne gemacht habe", berichtet sie. In der Zeit der Neuorientierung wurde für beide klar: "Ich will weiter mit Menschen arbeiten!"

Heidi arbeitete zuerst in der Hauswirtschaft eines Altersheims und merkte, dass sie mit ihren Stärken und früheren Berufserfahrungen den Zugang zu alten Menschen findet. "Das hat mir gefallen", erzählt sie strahlend, "und nach drei Monaten brachte ich die Idee „LeA-Schule“ im Betrieb ein. Ich merkte, dass ich das will, dass mich die Aufgabe als Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung zufrieden machen kann." Aus dieser Gewissheit schöpfte sie die Kraft, für ihre Ausbildung in der LeA-Schule erfolgreich zu kämpfen und ihren Chef für diese Idee zu gewinnen. Auch Regula besann sich nach dem Unfall auf ihre Lebens- und Berufserfahrung. Für sie war klar: "Ich will meine Ressourcen weiter für die Arbeit mit Menschen



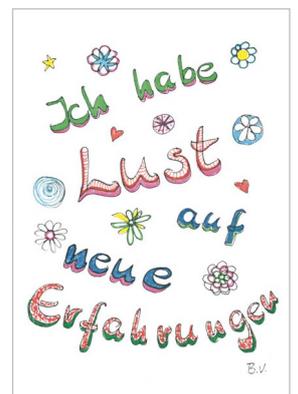
nutzen." Sie sattelte von der Akutpflege auf die Betreuung von alten Menschen um und entschied sich, mit dem Absolvieren der LeA-Schule ihr Wissen zu vertiefen. "Das Diplom soll meine Qualitäten als Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung ausweisen. Und weil der Mensch an der LeA-Schule im Zentrum steht, habe ich mich für die LeA-Schule entschieden."



## Auf zu neuen Ufern: ein Anlegemanöver

Vergleichen wir den Anfang in einer neuen Gruppe für einen Moment mit einer Schifffahrt. Das Bekannte liegt schon zurück und wir fahren in einen neuen Hafen ein. Wir müssen irgendwo andocken, um dann unseren Fuss aufs Neuland setzen zu können. So ein Anlegemanöver ist eine delikate Sache. Wir halten Ausschau nach einem guten Platz und etwas Vertrautem, nach Stabilität. Geht es Ihnen nicht auch so? Gespannte Vorfreude mischt sich mit etwas Unruhe. Regula und Heidi erzählen uns von ihrem ersten Tag in der Klasse.

"Es ist ein Prozess vom Ankommen und Suchen", beschreibt Heidi ihren Anfang. Wir sind konzentriert, unsere Sinne hellwach. Wir sind bereit, Kontakt aufzunehmen und auf unsere Umgebung zu reagieren. "Ich habe in die Klasse geschaut", sagt Regula und stellte fest: "Das gefällt mir. Es ist bunt. Da sind verschiedene drin - Männer, Frauen, in verschiedenem Alter. Und ich glaube, zusammen sind wir eine gute Klasse und ein gutes Team." Sie erinnert sich, wie sie liebevoll empfangen wurde und dass sie sich die Räume angeschaut hat: "Ein guter Start. Wurzeln." Eine ausgestreckte Hand, die einem aus dem Boot hilft und auf dem „Neuland“ willkommen heisst, scheint das Ankommen erleichtert zu haben. Ein einladend gestalteter Raum vermittelt Stabilität und ermöglicht erste Begegnungen. So bildet sich schrittweise vom Einzelnen über Zweier- und Kleingruppen ein neues Plenum. Ein erstes Andocken hat geklappt. "Gestern ging es mir noch nicht so gut, weil ich unsicher war, ob ich am richtigen Ort bin, ob ich die richtige Wahl getroffen habe", erinnert sich Heidi. Einen Tag später ist ein erstes Ankommen geschafft. Auf die Frage, was zum erfolgreichen Andocken beigetragen hat, sind sich beide einig: "Es sind die Menschen, die es ausmachen."



## Was in einer Anfangssituation entlastet:

### Allgemeines

- \* Wenn ich den „neuen Ort“ vorher schon kennen gelernt habe
- \* Freiwilligkeit der Teilnahme
- \* Genügend Zeit haben zum Ankommen
- \* Spontaner, herzlicher Empfang
- \* Verbindende Gemeinsamkeiten entdecken
- \* Spielerisches, lockeres Kennenlernen, persönliches Vorstellen

### Der äussere Rahmen

- \* Vorbereiteter Raum
- \* Einladende, freundliche Atmosphäre
- \* Kleines Präsent
- \* Gefühl vermitteln: „ich werde erwartet“ z. B. Namensschild

### Organisatorisches

- \* Nur so viele Informationen wie nötig

(Quelle: Kursunterlagen LeA-Schule)

# Start an unserer Schule

## Die Klasse 1/53 hat im Februar 2018 in Thun gestartet



**Martina Beutler**, Bären Biglen AG, Biglen  
**Béatrice Bieri**, Alters- und Pflegeheim Sunnematte, Escholzmatt  
**Dominique Gerber**, Seniorenzentrum Jurablick, Hindelbank  
**Stefanie Ghelma**, Tertianum AG, Schwerzenbach  
**Franziska Grispan**, Alterswohn- + Pflegeheim Weiherwies, Grub AR  
**Jacqueline Huber**, Alters- und Pflegeheim Heimet AG, Ennetbürgen  
**Andrea Hutmacher**, Senevita Obstgarten, Affoltern am Albis  
**Annemarie Iseli**, Alterssiedlung Kantengut, Chur  
**Franziska Kocher**, Alters- und Pflegeheim Johanniter, Basel  
**Denise Müller**, Bethesda Alterszentren AG, Basel  
**Brigitte Ruh**, Alters- + Pflegeheim Schenkenbergtal, Schinznach Dorf  
**Anita Schäfer**, Altersbetreuung, Worb  
**Martina Schenk**, Stiftung Alters-Pflegeheim Riedacker, Heimberg  
**Sahar Soofi Hosseini Joyeh**, Clenia Bergheim AG, Uetikon am See  
**Cordelia Stalder**, Zentrum Passwang, Breitenbach  
**Brigitte Strinati**, Spitex Bern Wankdorf, Bern

## Die Klasse 1/54 hat im März 2018 in St. Gallen gestartet



es fehlt: Sharmini Rathija Thayananthan

**Sandra Bacher**, Psych. Dienste Spital Thurgau AG, Münsterlingen  
**Sabine Beringer**, Alters- und Pflegeheim, Erlen  
**Regula Breitenmoser-Jung**, Casa Solaris AG, Wil  
**Verena Fatzer**, Altersresidenz Singenberg, St. Gallen  
**Heidi Gähler**, Alters- und Pflegeheim Krone, Rehetobel  
**Anita Hefti**, Alterszentrum St. Bernhard, Wettingen  
**Regina Kägi-Kratzer**, Abendfrieden, Kreuzlingen  
**Mirjam Kara**, Seniorenheim Neckertal, Brunnadern  
**Monika Lang**, Novellas Generationenhaus, Vilters  
**Jeanette Loop**, Altersheim Castelriet, Sargans  
**Muhamet Rudhani**, Stiftung Amalie Widmer, Horgen  
**Susanne Seeger**, Alters- und Pflegeheim Glarus Nord, Näfels  
**Lisa Sigrist**, Tertianum AG, Glattbrugg  
**Natascha Simpson**, Tagesheim Notker Stübli, St. Gallen  
**Doris Tanzer**, Alters- und Pflegeheim Promulins, Samedan  
**Sharmini Rathija Thayananthan**, Pflegezentrum Glienda, Andeer  
**Daniela Thöny**, Senesca Alterszentrum, Maienfeld  
**Renata Ulmann**, Seniorenheim Bad Säntisblick, Waldstatt

# Wir gratulieren!

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

**Diplomklasse 3/44 (März 2018) mit Themen der Abschlussarbeiten:**



**„Rund ums Federvieh“**

Priscilla Friederich, Alters- und Pflegeheim Allmendguet, Thun

**„Kreativ durchs Jahr“**

Monika Jordi, Villa Suter, Nidau

**„Erntedank - für den Atem, das Leben, die Erde“**

Elisabeth Lehmann, Alters- und Pflegeheim Rütthubelbad, Walkringen

**„Zelleta` – Erinnerungspflege“**

Roswitha Lehner, Haus der Generationen St. Anna, Steg

**„Es war einmal` – Märchen und andere Geschichten“**

Christina Leuenberger, Stiftung Kiesenmatte, Konolfingen

**„Generationen begegnen sich: wenn sich Alt und Jung gegenseitig unterstützen“**

Nerminka Lutvica, Alters- und Pflegeheim Länzerthus AG, Rapperswil

**„Urchege Schwizerwuche“**

Fabienne Rothen, Alters- und Pflegeheim, Rägeboge, Sigriswil

**„Im Garten der Sinne“**

Heidi von Niederhäusern, Spitaler fmi AG, Frutigen

**„Abehöck“**

Anita Walker, Zentrum Artos, Interlaken

**„Senioren und Kinder: gemeinsames Erleben der Aktivitäten“**

Sabina Wirz, GRITT Seniorenzentrum, Niederdorf

**„Einblicke in die ,Lebens-Raum-Gestaltung“**

Brigitte Wölfe, WohnWerk, Basel

**„Tanzen im Sitzen“**

Silja Anthamatten, Englischgruss - Leben im Alter, Brig-Glis

**„Aus dem Nichts“**

Pia Bähler, Tertianum AG, Ostermundigen

**„Obighöck“**

Sandra Bucher, Resido AG, Hochdorf

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

### Info-Veranstaltungen

**Zürich**      **Hotel Walhalla, Limmatstrasse 5**  
Dienstag, 19.06.2018, 19.00 Uhr

**Bern**         **Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41**  
Montag, 18.06.2018, 19.00 Uhr

☛ Anmeldung erwünscht an untenstehende Telefonnummer

### Nächste Ausbildungsstarts

Stufe 1	Klasse 55	07. / 08.06.2018 in Thun
	Klasse 56	09. / 10.10.2018 in Thun
	Klasse 57	28.02. / 01.03.2019 in Thun
	Klasse 58	25. / 26.04.2019 in St. Gallen

### Freie Plätze (nur für AbsolventInnen der Stufe 1)

Stufe 2	Klasse 50	03. / 04.05.2018 in St. Gallen
	Klasse 51	02. / 03.08.2018 in Thun
	Klasse 52	30. / 31.10.2018 in Thun

### Nächster Start zur/zum BereichsleiterIn:

Stufe 4	Klasse 11	05. / 06.09.2019 in Thun
---------	-----------	--------------------------

### Redaktion und Gestaltung:

Hans Jakob Müller, Ursula Roth Ryf, Thomas Josi, Rita Dilitz, Kathrin Kaiser-Moor, „Fehlerhexe“

### Schule für Lebensbegleitung im Alter GmbH

Gwattstrasse 144 CH-3645 Gwatt b. Thun

Telefon: +41 (0)33 733 43 43

E-Mail: [info@leaschule.ch](mailto:info@leaschule.ch) [www.leaschule.ch](http://www.leaschule.ch) [www.kaufladen.leaschule.ch](http://www.kaufladen.leaschule.ch)