

FEBRUAR 2013



auf Seite 2: **Interview mit Jean-Pierre Beuret,**
Heimleiter Altersheim Frutigen

« Die Führung und Begleitung von Menschen, die in verschiedenen Rollen und Aufgaben im Altersheim täglich zusammenleben – als Lebensgemeinschaft – ist eine besonders schöne Herausforderung. »

Jean-Pierre Beuret, Heimleiter

« Alt ist man, wenn man vom Leben nichts mehr erwartet. »

Heinz Luginbühl, Altposthalter

« Eine Runzel zeigt doch nur, dass Mann oder Frau gelebt hat. »

Nathalie Loretan, Studentin



Begleiten im Alltag

Vom Tag unserer Geburt an haben wir Menschen einen Alltag. Er sieht nicht in jeder Lebensphase gleich aus, aber er ist immer vorhanden. Er ist geprägt von allen möglichen Einflüssen, Vorlieben und Sachzwängen. Spätestens mit dem Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim haben wir keine persönliche Infrastruktur mehr zur Verfügung. Vielleicht können wir auch nicht mehr alle Tätigkeiten selbst verrichten, die es für unseren Alltag braucht. Vielleicht haben wir jedoch verborgene Wünsche, die sich ein Leben lang nicht erfüllt haben. Dort setzt das Aktivieren ein, beim Begleiten im Alltag – im Hier und Jetzt.

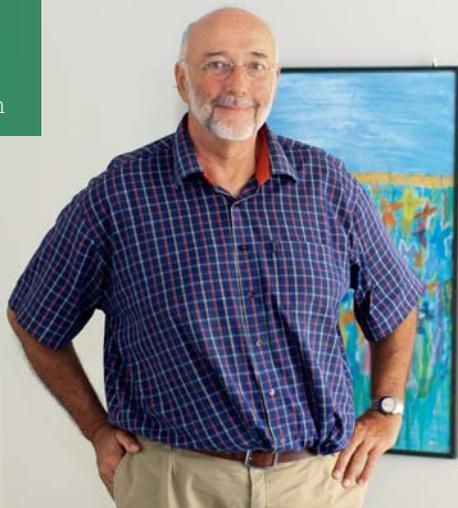
Herausforderung «Alltag im Alter»

Einsamkeit und Langeweile können für viele Leiden alter Menschen verantwortlich sein und sogar zu Krankheiten führen. Eine aktivierende Begleitung ermöglicht es, den Alltag zu verschönern und zu strukturieren.

Begleitung statt Therapie

Aktivierung ist eine ganzheitliche Begleitung, die den Alltag unterstützt, erleichtert und bereichert. Aktivierung soll helfen, möglichst vieles selbst zu





Seit dem 1. August 2012 sind Sie Leiter des Altersheims Frutigen. Wie haben Sie sich eingelebt?

Ich wurde sehr freundlich, wertschätzend und offen empfangen. Ich freute mich an den neuen guten Begegnungen mit den Heimbewohnern und Mitarbeitern. Der fliegende Wechsel war etwas herausfordernd, doch dank der guten Zusammenarbeit mit den Bereichsleitungen in einem professionell strukturierten Haus habe ich mich gut eingelebt. Erfreulicherweise durfte ich auch Bekannte aus meinem früheren Berufsleben im Frutigland treffen.

Weshalb haben Sie von einem Akutspital in ein Altersheim gewechselt?

Ich glaube, in unserem Leben folgen wir einem Weg, der in Wechselwirkung zwischen unserem Bestreben und unserer Mitwelt steht. Die Jahre im Akutspital waren sehr interessant. Die fachliche Tätigkeit wandelte sich zur Führungsaufgabe, in der ich im Umgang mit Menschen in verschiedenen Lebenssituationen Erfahrung gewinnen konnte. Im letzten Abschnitt meiner beruflichen Laufbahn wollte ich diese Erfahrung vermehrt einbringen und nutzen können. Diese Möglichkeit hat sich mit der Übernahme der Heimleitung angeboten.

Welches sind die wichtigsten Unterschiede zu Ihrer früheren Aufgabe?

Der Aufenthalt im Akutspital ist in der Regel vorübergehend und konzentriert sich auf die Behandlung und Pflege bei Unfall oder Krankheit. In den meisten Fällen stellt sich eine Besserung und Heilung ein und man kehrt ins Alltagsleben zurück. Im Heim jedoch besteht eine dauernde Wohn- und Lebensgemeinschaft, in der täglich Freuden und Leiden gemeinsam geteilt werden. Der Umgang hat dadurch eine andere Bedeutung, die Beziehung zueinander ist nicht kurzfristig. Die Leitung ist eine ganzheitliche Führungsaufgabe. Sie umfasst die Betriebsleitung, Mitarbeiterführung und Begleitung von Heimbewohnern sowie Angehörigen. Sie benötigt Fachwissen und die Fähigkeit des sicheren Einblickes in Pflege und Betreuung, Hotellerie und Haustechnik sowie Aus- und Weiterbildung.

Haben sich Ihre Erwartungen erfüllt?

Eine für mich wichtige Sache ist, mit kompetenten selbständigen Persönlichkeiten in der Führungsaufgabe unterwegs zu sein. Mit meiner Führungscrew kann ich gut zu-

sammenarbeiten und es hat sich rasch eine Vertrauensbasis eingestellt, das macht mir sehr Freude. Die unmittelbare Nähe zu den betrieblichen Abläufen, Fragen und Problemen entspricht mir. Ich kann direkt mit den Beteiligten und Betroffenen Lösungen ausarbeiten und sie umsetzen. Die gute Zusammenarbeit mit dem Vorstand der Pro Senectute als Trägerschaft ist sehr bestärkend.

Welches sind Ihre Leitgedanken für das Altersheim Frutigen?

Die Grundlage jeder Institution sind gesunde finanzielle Verhältnisse und der sorgsame und wirkungsvolle Umgang mit Ressourcen. Der «gute Ruf» und die Qualität der Leistungen müssen stimmen. Vorab geht eine Haltung der Wertschätzung und Achtung der Menschenwürde. Im Umgang miteinander sollen Achtsamkeit und Präsenz gegenwärtig sein. Unsere Mitarbeiter sind wertvoll. Es gilt, sie zu fördern und zu fordern, denn «Wer aufhört, besser werden zu wollen, hört auf gut zu sein.» (Marie von Ebner-Eschenbach). Die Infrastruktur muss erhalten und weiterentwickelt werden. Das Altersheim ist Teil der Lebenswelt in der Region und es soll im Alltag mit ihr vernetzt und verbunden bleiben.

Sehen Sie Vorteile in der Trägerschaft durch die Pro Senectute Frutigland?

Die Pro Senectute Frutigland nimmt aktiv die Bedürfnisse des Alters in der Region auf. Sie koordiniert zusammen mit den politischen Gemeinden und Partnern die Altersarbeit und ermöglicht eine gute Altersversorgung. Sie stellt sicher, dass die ältere Generation vertreten ist und achtet darauf, dass Lebensbedürfnisse älterer und pflegebedürftiger Menschen vor kommerzielle Interessen gestellt werden. Als Trägerschaft führt sie die Heime nach betriebswirtschaftlichen Grundsätzen. Sie ist ein sozial engagierter Arbeitgeber und für die Mitarbeiter ein guter Sozialpartner.

Wie sehen Sie die Zusammenarbeit mit dem Partnerheim in Reichenbach?

Die Zusammenarbeit ermöglicht die Nutzung von Synergien in der Gegenwart und stärkt die Häuser in der Entwicklung der Zukunft. Gemeinsam können wir die steigenden Anforderungen und Aufgaben stärker und besser lösen.

Vielen Dank für das Gespräch.

Jakob Joss, Vizepräsident Pro Senectute Frutigland

tun (z.B. mit gemeinsamem kochen), ein Hobby zu pflegen (z.B. mit einem Jassnachmittag), Beweglichkeit zu fördern (z.B. mit turnen), Lebensfreude zu erhalten (z.B. auf einem Ausflug). Zum Aktivieren gehört aber auch Achtsamkeit für individuelle Bedürfnisse und das Verständnis, wenn jemand nichts tun möchte. In gewissen Fällen kann Aktivierung auch bedeuten, dass ein lange gehegter Wunsch noch in Erfüllung gehen kann.

Vom Schilthorn nach Amerika

Wenn ein alter Mann, der wesentlich zum Bau der Schilthornbahn beigetragen hat, im Rollstuhl die Bahn nochmals besucht und sich freut, alte Bekannte und frühere Arbeitskollegen wiederzusehen, dann ist dies eine Art der Aktivierung. Es kann auch sein, dass jemand nie stattgefundenen Strandferien nachtrauert. Da ist es herrlich, sich auf einem Liegestuhl unter einem Sonnenschirm im hingestreuten Sand einen kühlen Drink servieren zu lassen. Ebenso kann eine Dame, die von Amerika träumt, das Land aber nie besuchen konnte, im Alter noch etwas Englisch lernen.

Aktivieren heisst auch zuhören

Aktivieren kann bedeuten, jemanden im Zimmer zu besuchen und bei einem Gespräch die Befindlichkeit der Person zu erfahren. Manchmal kann es besonders wichtig sein, im richtigen Moment Zeit zu haben. Es ist auch möglich, dass Angebote wie malen, singen oder vorlesen gefragt sind. Wichtig dabei ist es, achtsam auf die Bedürfnisse einer Person einzugehen und Freiräume zuzulassen.

Stellen Sie sich vor... Fünf Fragen zum Thema älter werden



Heinz Luginbühl, Altposthalter, 80



Ruedi Zurbrugg, Lehrer/Therapeut, 49



Nathalie Loretan, Studentin, 23

Worauf oder worüber freuen Sie sich, wenn Sie ans Älterwerden denken?

Ich freue mich, den Tagesablauf selber bestimmen zu können und habe keinen Berufsstress mehr. Es bleibt mir viel Zeit für Ausflüge, Reisen und meine Familie.

Auf mehr Freizeit, darauf, den Alltag nach Lust und Laune gestalten zu können. Ich möchte reisen, Neues entdecken, Hobbys ausleben, Freunde treffen.

Auf das Ungebundensein, gutes Essen mit Familie und Freunden, aufs Gützi backen, Enkel und darauf, zufriedener auf eine gelebte Vergangenheit zurückzublicken.

Wovor haben Sie Respekt?

Vor Unfällen, Krankheiten und Altersgebrechlichkeiten. Ich denke auch an meine persönliche Endlichkeit.

Vor gesundheitlichen Problemen und davor, die Selbständigkeit zu verlieren.

Respekt habe ich vor Unbeweglichkeit und der dadurch hervorgerufenen Abhängigkeit von anderen Menschen.

Wie möchten Sie im Alter wohnen?

Mein Wohnplatz soll in der Dorfgemeinschaft sein, damit ich nahe bei den Leuten bin. Ich möchte möglichst eigenständig bleiben. Wohnen mit Dienstleistungen oder im Altersheim kann ich mir jedoch auch vorstellen.

Ich möchte möglichst lange selbstständig in unserem Haus mit Blick übers Kandertal bleiben und die Natur geniessen. Wenn das nicht mehr möglich sein sollte, kann ich mir das Leben in einer Seniorenwohnung vorstellen.

In einem gemütlichen Einfamilienhaus mit viel Umschwung für Kind und Kegel, am besten im Grünen und doch zentrumsnah. Das «Tüpfchen auf dem i» wäre eine schöne Aussicht auf den Strubel.

Ab wann gehört man Ihrer Meinung nach zu den Senioren?

Nach der Pensionierung oder wenn man körperlich und geistig nicht mehr mit den Jungen mithalten kann.

Ab der Pensionierung

Dieser Begriff ist relativ. Mein Freund (32) spielt seit 3 Jahren bei den Senioren Eishockey. Massgebend ist, wie jung man sich fühlt.

Welche Angebote der Pro Senectute Frutigland kennen Sie?

Ich kenne den «Wegweiser für Senioren», eine sehr gute, hilfreiche Publikation. Auch sind mir die vielen wertvollen Kursangebote für ältere Menschen bekannt.

Sie unterstützt Seniorinnen und Senioren, bietet Kurse und Freizeitaktivitäten an und ist in den Altersheimen im Frutigland eingebunden.

Sie hält Ältere mit Aktivitäten jung, betreibt Altersheime und leistet «Einsamen» dank Vermittlung von Personen Gesellschaft.

Stimmen aus der Aktivierung

« Am Anfang war die Umstellung schwierig. Dann habe ich festgestellt, dass mein Wille respektiert wird und mir das Gedächtnistraining der Aktivierung nützt. Heute genieße ich die netten Leute und die freundliche Behandlung. »

« Aus meinem früheren Arbeitsalltag kenne ich noch den Rechenschieber. Erst im Altersheim habe ich den PC kennengelernt und freue mich heute, regelmässig Zeit damit zu verbringen. Ich bearbeite sogar meine eigenen Fotos. Zudem helfe ich, wenn es nötig ist, sehr gerne beim «Alterscafé» aus. »

« Erst im Altersheim kam ich in den Genuss von Kursen und kann mich nun im Alter weiterbilden. In meinem früheren Berufsleben hatte ich als Gewerbetreibender einfach keine Zeit dafür. »



Zitate von Bewohnerinnen und Bewohnern aus den Altersheimen Frutigen und Reichenbach

Handy-Grundkurse

1. Kurs: Mittwoch, 27. März 2013, 1-mal
2. Kurs: Freitag, 26. April 2013, 1-mal
jeweils 9.00 bis 12.00 Uhr. Kosten CHF 50.-
Mitbringen: eigenes Handy, wenn vorhanden, sonst Ausleihe möglich

Line Dance Kurse

24. April bis 3. Juli 2013, 11-mal,
Anfänger: 8.45 bis 9.45 Uhr
Fortgeschrittene: 10.00 bis 11.00 Uhr
Kosten CHF 209.-
Mitbringen: Hallenschuhe oder Tanzschuhe mit Ledersohlen

Kursort für Handy und Line Dance

Altersheim Frutigen, Adelbodenstr. 25
Bushaltestelle «Spital»

Anmeldungen

jeweils bis 14 Tage vor Kursbeginn bei Pro Senectute Berner Oberland,
Tel. 033 226 70 70 (vormittags)

Musik- und Tanznachmittage

am Donnerstag im Hotel Simplon Frutigen
17. Jan., 14. März, 16. Mai 14.00 bis 17.00 Uhr
Eintritt: jeweils CHF 10.- (ohne Anmeldung)

jeden 1. Mittwoch im Monat ab 14.30 Uhr
im Altersheim Reichenbach, Eintritt frei

Viele weitere Kurse für Bewegung, Sport, Bildung und Kultur finden Sie in der Kurs- und Veranstaltungsbroschüre der Pro Senectute Berner Oberland unter Telefon 033 226 70 70 (vormittags).



Die Aktivierung im Altersheim Reichenbach

Aktivierung ist mehr als turnen und spielen

Dank fundiertem Wissen trägt die Aktivierung dazu bei, das Leben der Bewohnerinnen und Bewohner im Altersheim Reichenbach zu bereichern. Dabei orientiert sie sich an den Ressourcen und verbleibenden Möglichkeiten der einzelnen Personen.

Akzeptanz, Empathie und Kongruenz

In der Aktivierung soll eine wachstumsfördernde Atmosphäre bestehen. Dazu braucht es die drei wesentlichen Aspekte Akzeptanz, Empathie und Kongruenz. Diese umfassen die Wertschätzung und den Respekt ohne Bedingungen zu stellen, das nicht wertende Einfühlen in die Person sowie eine Echtheit im Sinne der Übereinstimmung der eigenen Gestik mit den Gefühlen.

Aktivierung...

- stärkt und betont die vorhandenen Möglichkeiten
- fördert soziale Kontakte und Beziehungspflege
- bietet Raum und Zeit zum Nachdenken
- ermöglicht das Gelingen und Bewältigen
- pflegt das gemeinsame Erleben
- fördert die Entfaltung des individuellen Ausdrucks
- stiftet Sinn und ermöglicht Lebensfreude
- animiert die Generationen zum gemeinsamen Dialog
- sucht das Vertraute und Genussvolle



Die Aktivierung im Altersheim Frutigen

Aktivieren heisst begleiten

Die Aktivierung bietet Unterstützung beim Gestalten eines würdevollen und sinnstiftenden Lebensabends. Aktivierung ist auch das Begleiten beim Loslassen und Abschiednehmen von der Welt. Dabei sind die Selbstbestimmung und das Vermeiden von Bevormundung sehr wichtig. Oft weckt der Bezug auf die individuelle Biografie Selbstinteresse zur Reaktivierung von verlorengegangenen Ressourcen.

Lebensbegleitung bringt Entlastung

In der aktivierenden Arbeit geht es nicht um die Verbesserung der Befunde, sondern um die Verbesserung des Befindens. Immer wieder suchen wir die Balance zwischen einem aktivierenden und einem seinlassenden Verhalten. Dies ist eine grosse Herausforderung, denn wir wollen den Jahren Leben schenken und nicht dem Leben Jahre.

Aktivierungsangebote im Altersheim Frutigen

Kochen, Presseclub, Gedächtnistraining, themenbezogene Nachmittage, Sitz-Tanz, spielen, Einzelaktivierung, Mannehöck, Dia-Vorträge, stricken, vorlesen, Musik/singen, Gottesdienste

Ziele und Grundwerte der Aktivierung

- Körperliche und geistige Selbständigkeit und Selbstbestimmung fördern und erhalten
- Soziale Kontakte und ein positives Selbstwertgefühl pflegen und unterstützen
- Den vorhandenen Er-Lebensraum gestalten
- Er-Lebensmöglichkeiten bereitstellen

**Aktivierung = Zeit haben, Zeit schenken,
das Hier und Jetzt gemeinsam wahrnehmen**

Neubau Altersheim Reichenbach: Baueingabe im Frühling 2013

Die Planung für den Neubau schreitet voran. Architekten und weitere Fachplaner sind in der Ausarbeitung der Details, damit im Frühling die Baueingabe erfolgen kann.

Verein Pro Senectute Frutigland

Postfach 89
3714 Frutigen
Tel. 033 671 82 82
info@pro-senectute-frutigland.ch
www.pro-senectute-frutigland.ch

Altersheim Frutigen

Adelbodenstrasse 25
3714 Frutigen
Tel. 033 672 44 44
info@altersheim-frutigen.ch
www.altersheim-frutigen.ch

Altersheim Reichenbach

Fröschenmoosweg 5
3713 Reichenbach
Tel. 033 676 82 82
info@altersheim-reichenbach.ch
www.altersheim-reichenbach.ch

Administrative Unterstützung
Altersgerechte Wohnformen
Altersheime
Alterspolitik
Altersvorbereitung
Angehörige entlasten
Angehörigengruppen
Begleitedienst
Beratung
Besuchsdienst
Betreuung zu Hause
Bewegung
Bibliothek
Bildung und Kultur
Computerkurse
Engagement
Entlastungsangebote
Ergänzungsleistungen
Ernährung
Erzählcafé
Exkursionen
Fahrdienste
Finanzen
Freiwilligenarbeit
Geistige Fitness
Generationenprojekte
Generationen im Klassenzimmer
Gestaltungskurse
Gesundheitsförderung
Gesundheitsprävention
Handwerk
Hilfe zu Hause
Hilfsmittelverleih und -verkauf
Kontaktpflege
Lebensfreude
Lebensqualität
Mahlzeitendienst
Mittagstisch
Musizieren
Nachbarschaftshilfe
Patengrosseltern
Pensionierung
Pflege zu Hause
Senioren für Senioren
Seniorenrat
Senioren und Angehörige
Singen
Sozialberatung
Soziale Kontakte
Sozialwegweiser
Spielen
Sport und Bewegung
Sprachkurse
Steuererklärungsdienste
Treuhanddienste
Umzug und Reinigung
Veranstaltungen
Wohnen im Alter
Zeitschrift Zeitlupe