

Mai 2025

concara ZEITUNG

Rundum versorgt – rundum informiert



Stefanie Heinzmann
«Jedes Kind hat eine
Chance verdient»
Seite 10

Kinderspitex
Rund um die Uhr
für Kinder da
Seite 4

Paul Täschler
Ein Leben voller Disziplin
und Freude
Seite 8

Concara, die Dachgesellschaft von



Hier & Heute

Mahlzeitendienst Domicil Cuisine

Die persönliche Lieferung ist unser Plus: Jede Woche können Sie zwischen 16 verschiedenen, frisch zubereiteten Gerichten auswählen. Zusätzlich gibt es Menüs für spezielle Ernährungsbedürfnisse. Alle Mahlzeiten werden von unserem erfahrenen Küchenteam mit Liebe und Kreativität zubereitet. Lieferung in über 20 Gemeinden rund um Bern.



Mahlzeitendienst Domicil Cuisine
Bestellungen: Tel. 031 997 47 80
domicilbern.ch/mahlzeitendienst



Tag der offenen Türen

Die Domicil-Häuser veranstalten regelmässig Feste und Begehungen, bei denen Sie einen Einblick ins Leben vor Ort erhalten. Besuchen Sie uns, z. B. am 30. August 2025 (13 bis 17 Uhr) im Domicil Lentulus, Mon Bijou oder Ahornweg und nehmen Sie an den Feierlichkeiten teil!



Tag der offenen Türen
domicilbern.ch/veranstaltungen

Kundenausflug der Spitex Bern

Der 4. Juni 2025 wird zum besonderen Tag für die Kundinnen und Kunden der Spitex Bern. Am traditionellen Kundenausflug stehen das gemütliche Miteinander und das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Dieses Jahr führt die Reise nach Luzern, wo ein Ausflugsschiff auf dem Vierwaldstättersee für Sie bereitsteht.



In eigener Sache



Der studierte Betriebsökonom wird per 1. Juni 2025 CEO der Concara Holding AG. Er verfügt über mehr als 25 Jahre Erfahrung in verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens und bringt einen eindrucksvollen Leistungsausweis in seine neue Funktion mit. Zuletzt war Daniel Schibler Direktor der Asana Spital Menziken AG.

Beratung in Ihrer Nähe

Das Domicil Infocenter in der Neuengass-Passage schliesst im Juli, bleibt aber telefonisch weiterhin erreichbar. Die Beratung findet ab Sommer in Ihrer Nähe statt. Informationen dazu finden Sie online.



Domicil Infocenter
Tel. 031 307 20 65
domicilbern.ch/beratung

Impressum Herausgeberin: Concara, Engehaldenstrasse 22, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, concara.ch. Gesamtverantwortung: Patrick Fehlmann. Redaktionskommission: Caroline Bühler, Patrick Fehlmann, Karin Meier, Myriam Schneider. Texte: Patrick Fehlmann (pfe), Ramona Hirt (rh), Karin Meier (km). Korrektorat: Barbara Suter Ammann. Gestaltung: Polyconsult AG, Bern. Fotos: Bildarchiv Domicil, Carsten Christoph Burggraf, Food Visuals AG, Felix Freese, Elmar Bossard/Luzern Tourismus, Maximilian König, Stefan Wermuth. Druck: Tamedia. Auflage: 72 000 Exemplare. Erscheint zweimal jährlich. Die Inhalte der Concara Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.

Ein Tag im Frühling

Es war ein sonniger Sonntag, und der Frühling zeigte bereits erste Zeichen seiner Ankunft. Fröhlich morgens als ich auf die Pflegeabteilung kam, war es noch still. Die Luft war frisch und klar, und der Flur war ruhig – noch keine anderen Mitarbeitenden waren da. Ich ging in die kleine Küche, um mir einen Kaffee zu holen, und tauchte in die Pflegedokumentation ein, um mich auf den Tag vorzubereiten. Es ist jeweils ein kleines Privileg, diese ersten Minuten für mich zu haben, bevor der Trubel des Tages beginnt.

Gemeinsam mit Maria, einer Lernenden im dritten Ausbildungsjahr und einer Pflegefachfrau organisierte ich den Tag. Wir hatten unter anderem einen Verbandswechsel geplant, der Zeit in Anspruch nahm und sorgfältig durchgeführt werden musste. Deshalb wurde beschlossen, ihn am Nachmittag durchzuführen, um am Morgen mehr Zeit für die Pflege zu haben.

Maria hatte den Auftrag, das Wundmaterial vorzubereiten. Diese Aufgabe stellte eine lehrreiche Gelegenheit für sie dar, ihr Fachwissen zu erweitern und an Routine zu gewinnen. In diesem Setting ist Hygiene von entscheidender Bedeutung, um zu verhindern, dass Keime in die Wunde gelangen. Es erfordert eine korrekte Arbeitsweise. Gemeinsam führten wir die notwendigen Arbeitsschritte durch und dokumentierten alles sorgfältig. Ich sehe darin eine Chance, selbst zu lernen, denn alles, was ich erklären kann, kann ich auch praktisch sicher ausführen.

Als Führungsperson bin ich nur selten direkt am Bett im Einsatz – umso mehr schätze ich solche Momente, in verschiedenen Settings und mit Menschen aller Altersgruppen. Sie ermöglichen ein besseres gegenseitiges Kennenlernen und Vertrauen und bereichern meinen Arbeitsalltag.

Es war bereits 15 Uhr, mein Feierabend rückte näher. Zufrieden verließ ich die Abteilung und genoss den Rest des schönen Tages.

«Als Führungsperson schätze ich die Tage im direkten Kundenkontakt sehr.»



Alxhira Sopa
Teamleiterin Pflege im Domicil Alexandra

Rund um die Uhr für Kinder da

Die zehnjährige Julie Rösch benötigt wegen ihrer Dermatitis eine aufwändige Hautpflege. Sie ist eine von rund 220 Kundinnen und Kunden, welche die Kinderspitex der Spitex Bern im Jahr betreut.



Grauholz, Lyssach, Fraubrunnen: Die Pflegefachfrau Beatrice Cartier ist unterwegs zu einem Einsatz. Den Weg ist sie schon viele Male gefahren, denn ihre nächste Kundin wird schon lange von den Mitarbeitenden der Kinderspitex der Spitex Bern betreut. Es geht an landwirtschaftlichen Feldern vorbei, bis im Nieselregen schliesslich ein altes Bauernhaus auftaucht. Hier wohnt die zehnjährige Julie Rösch mit ihren Eltern und zwei jüngeren Geschwistern. Vor acht Jahren wurde bei ihr eine atopische Dermatitis festgestellt. Diese Form von Dermatitis wird durch eine überschüssige Immunreaktion ausgelöst und tritt in Schüben auf. Zu Beginn bilden sich an den Händen und Füessen Blasen. Sie füllen sich mit Eiter und platzen auf. Die offenen Stellen brennen und schmerzen. Sind die Wunden verheilt, folgt früher oder später der nächste Schub. Zu Beginn dauerte die beschwerdefreie Phase nur wenige Tage. Mittlerweile konnte diese Zeitspanne auf mehrere Monate ausgedehnt werden.

Leben mit Dermatitis – Herausforderungen und Alltag einer Familie

Der Leidensweg war lang, erzählt Julies Mutter Andrea Rösch: «Die Schübe sind für unsere Tochter schwierig zu ertragen. Sie wird im wahrsten Sinn des Wortes dünnhäutig. Als Mutter und ausgebildete Pflegefachfrau habe ich viele Jahre lang

«Die Kinderspitex hat eine Versorgungspflicht, auch für abgelegene wohnende Personen.»

Beatrice Cartier,
Pflegefachfrau Spitex Bern



die Hauptverantwortung für die Behandlung von Julies Dermatitis übernommen. Das viele Salben und die ständigen Ermahnungen haben die Beziehung zu meiner Tochter zunehmend belastet. Auch aus diesem Grund haben wir uns Hilfe bei der Kinderspitex geholt.» Das war Mitte 2022. Zu Beginn kam dreimal wöchentlich eine Pflegefachperson vorbei, aktuell geschieht dies zweimal pro Woche. Die Aufgaben sind dieselben geblieben: Julie erhält eine Ganzkörperpflege, die wahlweise als Zusatz in einem Bad oder als Bodylotion aufgetragen wird. Danach werden die Hände und Füße mit einer weiteren Creme behandelt.

Als Beatrice Cartier das Haus betritt und die Familie begrüsst, ist von Spannungen nichts zu spüren: Julie ist bester Laune und freut sich offensichtlich auf ihren Besuch. Wie fast jedes Mal wählt sie das Bad. Beim anschließenden Eincremen macht sie bereitwillig mit. Ihre Mutter spielt derweil mit ihrer anderen Tochter Chloé, die von der Schule nach Hause gekommen ist. Der Besuch durch die Kinderspitex der Spitex Bern bringt Ruhe ins Familiensystem, in dem kein Kind zu kurz kommen soll. Und er stärkt die Mutter: «Wir haben alle möglichen schulmedizinischen und alternativen Therapien ausprobiert und Unsummen für Cremes ausgegeben. Dass wir die Dermatitis nicht vollständig in den Griff kriegen, löst bei mir Gefühle des Versagens aus. Die Kinderspitex hilft mir, die Situation auszuhalten.»

Von Wundpflege bis Intensivbetreuung

Nachdem Beatrice Cartier Julies Behandlung abgeschlossen und dokumentiert hat, fährt sie los zum nächsten Einsatz. Zuweilen ist sie lange unterwegs: «Die Kinderspitex der Spitex Bern hat eine Versorgungspflicht. Wir betreuen deshalb auch Kundinnen und Kunden, die abgelegen wohnen.» Über die ganze Organisation verteilt kommen auf diese Weise jährlich 200 000 Kilometer zusammen. Den Fahrten gewinnt Beatrice Cartier Positives ab: «Im Auto kann ich Abstand gewinnen.»

Professionelle Distanz ist gerade bei schweren Schicksalen wichtig: Die akut oder chronisch kranken Säuglinge, Kinder und Jugendlichen, die von der Kinderspitex der Spitex Bern auf ärztliche Verordnung hin betreut werden, haben unterschiedlichste Diagnosen und Lebenserwartungen. Einige Kundinnen und Kunden benötigen zum Beispiel mehrmals täglich Pflege, bei anderen ist nachts eine kontinuierliche Überwachung erforderlich, damit bei einem möglichen Notfall prompt und professionell gehandelt werden kann. Bei Kindern mit

einer chirurgisch geschaffenen Öffnung der Luftröhre (Tracheostoma) zum Beispiel besteht Erstickungsgefahr. Die Mitarbeitenden der Kinderspitex der Spitex Bern sind deshalb nicht nur am Wochenende, sondern auch nachts im Einsatz. Insgesamt leisten sie im Jahr über 22 500 Pflegestunden. Manche dieser Stunden sind herausfordernd: Das Angebot der Kinderspitex der Spitex Bern umfasst auch komplexe Pflegesituationen, etwa die Begleitung sterbender Kinder und ihrer Familien sowie die psychiatrische Betreuung durch spezialisierte Pflegefachpersonen. • km



spitex-bern.ch/angebot/pflege/kinderspitex

In Kürze

Die Kinderspitex der Spitex Bern beschäftigt rund 50 Mitarbeitende in 24.7 Vollzeitstellen. Die Mitarbeitenden leisten an 365 Tagen im Jahr mehr als 13 000 Einsätze in der Stadt Bern, im Berner Mittelland, Emmental, Thun und im Berner Oberland. Das Spektrum der Einsätze reicht von einfacher Pflege bis zu Intensivbetreuung.

Bunte Tipps für graue Schläfen

Gemäss Udo Jürgens fängt das Leben mit 66 Jahren an. Ob zehn Jahre jünger oder zwanzig älter: Wir liefern sechs Tipps, wie Sie nicht nur äusserlich jung bleiben, sondern auch innerlich für jugendlichen Esprit sorgen.

1. Strahlen für mehr Schwung

Der Wecker hat Sie aus dem Tiefschlaf gerissen? Das spiegelt sich optisch wider: ein fahler Teint, müde Augen – Tatendrang sieht anders aus. Versuchen Sie es damit: Lachen Sie morgens Ihr Spiegelbild an. Sofort sehen Sie energiegeladener aus und der Tag kann losgehen!



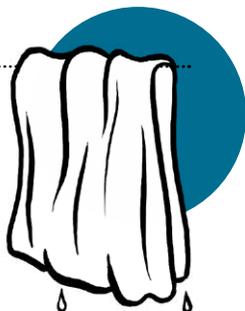
3. Flexibel flanieren

Sie wollen einen Spaziergang machen und wissen nicht, wo es hingehen soll? Werfen Sie eine Münze: Kopf = rechts, Zahl = links. Mal sehen, wohin der Zufall Sie führt. Wer sich neuen Abenteuern stellt, bleibt geistig flexibel und jung im Herzen.



5. Knobeln als Kraftquelle

Wie hiess noch gleich der Gatte von Herzogin Catherine? Und wie lautet die Abkürzung für Chlor? Rätsel und Wortspiele bringen die Gehirnzellen in Schwung. Legen wir am besten gleich los: Was wird beim Trocknen nass?



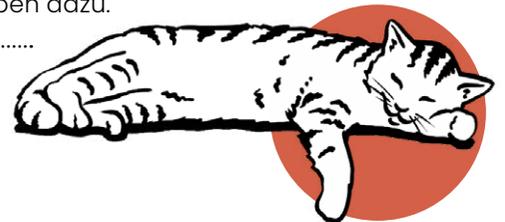
2. Flirten für die Frische

Ein charmantes Zwinkern hier, ein verschmitztes Lächeln da: Flirten hält die Gesichtsmuskeln fit. Und egal wie viel Lebenserfahrung man hat: Bahnt sich ein Flirt an, ist das genauso aufregend wie früher. Kein Wunder fühlt man sich wieder wie 17.



4. Von Stubentigern stibitzen

Katzen schlafen viel, essen gerne und ignorieren Menschen, wenn sie ihnen auf die Nerven gehen. Lassen Sie sich davon inspirieren; eine Prise Nonchalance hat noch niemandem geschadet. Wer weiss: Vielleicht gewinnen Sie so einige Katzenleben dazu.



6. Mit Jugendsprache jonglieren

Etwas ist «cringe», jemand ist «lost» und das alles ist «no cap» – Sie haben Bahnhof verstanden? Nichts wie los: Erraten Sie, was in Jugendsprache wo für steht. So viel ist «safe»: Finden Sie's heraus, holen Sie sich ordentlich «Aura».



Die Tipps sind aus verschiedenen Internetquellen zusammengetragen. Sie dienen als Inspiration und erheben keinen Anspruch auf erfolgreiches Gelingen.



Finya Zahnd

Koch-Lernende,
Domicil Spitalackerpark

Ich liebe Beeren, besonders im Frühling/Sommer. Diese Leidenschaft hat mich inspiriert, dieses Dessert zu kreieren, um die Vielfalt und den Geschmack der Beeren perfekt zur Geltung zu bringen. Am liebsten trinke ich dazu einen frisch gepressten Orangensaft an der Sonne.



Macarons mit Blaubeermousse

Rezept für 4-5 Personen

Blaubeermousse

250 g Heidelbeeren
5 Stk Blattgelatine
1 EL Holunderblütensirup
100 g Crème fraîche
75 g Zucker
250 ml Rahm

Zubereitung Blaubeermousse

Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen. Heidelbeeren mit einer Gabel zerdrücken. Holunderblütensirup, Zucker und Crème fraîche dazugeben und fein pürieren. Wenig von der Heidelbeercreme in einer Pfanne erhitzen, die Blattgelatine ausdrücken und darin auflösen. Anschliessend zur ganzen Heidelbeercreme dazugeben. Rahm steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Blaubeermousse kaltstellen.

Macarons

45 g gemahlene Mandeln
75 g Puderzucker
35 g Eiweiss
10 g Zucker
Lebensmittelfarbe nach Wunsch

Zubereitung Macarons

Mandeln durch ein Sieb geben, sie sollen ganz fein sein (auf die genaue Menge achten). Anschliessend Puderzucker sieben und dazugeben. Eiweiss mit einem Rührgerät steif schlagen und Zucker begeben, bis sich Spitzchen bilden. Nach Belieben wenig Lebensmittelfarbe dazugeben und nochmals eine Minute steif schlagen. Die Eimasse vorsichtig unter die Mandelmischung ziehen und mithilfe eines Spritzbeutels runde Böden auf ein Backblech spritzen. Das Backblech auf die Arbeitsfläche klopfen, damit die Luftblasen rausgehen. Die Macarons 30 Minuten stehen lassen, damit sie antrocknen. Anschliessend bei 145 Grad Ober-/Unterhitze backen.

Tipp: Als Füllung kann man geschlagenen Rahm oder auch diverse Füllungen wie eine Ganache verwenden.

Ein Leben voller Disziplin und Freude

Sich bloss nicht aufregen: Dies ist Paul Täschlers Lebensmotto. Der 97-Jährige ist geistig topfit und regelt seine finanziellen Angelegenheiten selbstständig. Seit 2023 wohnt er in einem Einzelzimmer von Domicil Schöneegg in Bern.

Früh aufstehen gehört dazu: Paul Täschlers Tag beginnt zwischen 4 und 4.30 Uhr. Diese Routine begleitet ihn schon seit seiner Kindheit. Auf dem kleinen Bauernbetrieb mit Milchkühen, Schafen und Ziegen, den seine Eltern im sanktgallischen Berschis führten, begann der Tag frühmorgens mit Melken. Die vier Kinder packten mit an. Heute ist nur noch Paul Täschler, als jüngstes Kind, am Leben. Zuletzt starb seine Schwester, die 101 und acht Monate alt wurde. «Sie war bis am Schluss geistig fit», erzählt Paul Täschler, dessen Kopf ebenfalls bemerkens-

wert klar ist. Dafür tut der 97-Jährige auch einiges: Jeden Tag setzt er sich noch vor dem Frühstück an seinen Schreibtisch und macht Übungen im Kopfrechnen. «Diese Trainingseinheiten halten mich geistig leistungsfähig. Wenn ich beim Jassen die Punkte zusammenzählen muss, geht das zack zack zack», sagt er. Später liest er Zeitung, räumt ein wenig auf und erledigt, was es zu tun gibt – Rechnungen bezahlen etwa oder einen Arzttermin wahrnehmen. Dass er bis ins hohe Alter so selbstständig geblieben ist, bedeutet ihm viel.



«Ruhig und freundlich bleiben – sich nicht ärgern, das haltet mich gesund.»

Paul
Täschler

Geboren 1927 in Berschis
Bewohner im Domicil Schöneegg



Fotos halten Erinnerungen an die Kindheit und ans Bergsteigen wach.

Leben und Wohnen bei Domicil

Wohnen mit umfassender Pflege und Betreuung

Einzelzimmer für Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen auf Betreuung und Pflege angewiesen sind.

Wohnen mit Dienstleistungen

1- bis 3-Zimmer-Wohnungen für aktive und weitgehend selbstständige Menschen. Inbegriffen sind jeden Tag ein ausgewogenes 4-Gang-Mittagessen und eine wöchentliche Wohnungsreinigung.

Wohnen plus

1- bis 3-Zimmer-Wohnungen für aktive, selbstständige Menschen, welche die Nähe zu einem Domicil Alterszentrum und dessen à la Carte buchbaren Dienstleistungen schätzen.

Kurzaufenthalte

Bis zu 12 Wochen stationärer Aufenthalt für pflegebedürftige Menschen in einem möblierten Einzelzimmer.



Unsere freien Wohnungen

domicilbern.ch/wohnungen

.....
Unser Infocenter berät Sie gerne:

Tel. 031 307 20 65
.....

Gemeinsam stark – trotz Schlaganfall

Seit 2023 lebt Paul Täschler im Domicil Schöneegg in einem Einzelzimmer. Das Alterszentrum in Bern kennt er schon lange. Seine Frau Rosmarie erlitt 1980 auf einer Reise zum Nordkap einen Schlaganfall. Fortan war sie körperlich eingeschränkt: Ihr rechter Arm blieb gelähmt, und sie konnte kaum noch sprechen. «Meine Frau liess sich davon nicht unterkriegen. Als gelernte Büglerin bestand sie darauf, meine Hemden nun mit der linken Hand zu bügeln und zu falten. Sie gab sich immer erst zufrieden, wenn sie perfekt aussahen.» 29 Jahre lang unterstützte Paul Täschler seine Frau im Alltag. Die beiden reisten weiterhin viel – und schafften es nochmals bis zum Nordkap – waren aber nun nicht mehr im eigenen Auto, sondern im Reisecar unterwegs. Den Bergen blieben sie ebenfalls treu: Pontresina im Sommer und das Südtirol im Herbst bildeten viele Jahre lang Fixpunkte in ihrem Leben. Als Rosmarie Täschler 2009 auf einmal nicht mehr gehen konnte, zog sie ins Domicil Schöneegg, wo sie noch drei Jahre lang lebte.

Geduld als Schlüssel für Zufriedenheit

In all den Jahren nach ihrem Schlaganfall habe er seine Frau nie anders als geduldig erlebt, erzählt Paul Täschler. Diese Qualität zeichnet auch ihn selbst aus: «Wenn ich einen Knopf annähen will und es sieben, acht Minuten dauert, bis ich den Faden durchs Nadelöhr gekriegt habe, dann ist das eben so. Kein Grund, sich aufzuregen.» Ruhig und freundlich durchs Leben zu gehen und sich möglichst nicht zu ärgern, betrachtet er sogar als Grund dafür, dass er bei so guter Gesundheit so alt werden konnte. Daher bereut er es auch nicht, dass er seine Hobbys Skifahren, Bergsteigen und Wandern nach und nach aus Sicherheitsgründen aufgegeben hat: «Ich war für meine Frau verantwortlich und wollte mich nicht selbst gefährden.»

Lieber freut sich Paul Täschler über die Erinnerungen an seine aktive Zeit: die Besteigungen des Piz Palü und Piz Bernina sowie die vielen sportlichen Ehrungen, die er in seiner vier Jahrzehnte umfassenden Arbeit als Polizist bei der Sicherheits- und Kriminalpolizei der Stadt Bern erhielt: Paul Täschler nahm an zahlreichen schweizerischen und internationalen Polizei-Skimeisterschaften teil. 1969 gewann er Bronze im Riesenslalom der Schweizer Senioren. Die Medaille umgehängt hat ihm keine geringere als Lise-Marie Morerod. Das Erinnerungsfoto hat er verloren – doch der Moment ist so präsent, als wäre es gestern gewesen. • km



Stefanie Heinzmann

Sängerin
Geboren 1989
in Visp-Eyholz

«Jedes Kind hat eine Chance verdient»

Seit Jahren setzt sich Stefanie Heinzmann für Kinder ein – in der Schweiz und auf der ganzen Welt. Als UNICEF-Botschafterin möchte die Musikerin den Kindern «etwas zurückgeben», wie sie sagt. Warum ihr Herz gerade den Kleinsten gehört und wie sie sich an ihre eigene Kindheit erinnert.

Stefanie Heinzmann beginnt laut zu lachen, als sie sich an die Begebenheit erinnert: «Ein Kind fragte mich: «Bist du in den Mist getreten? Was hast du für komische Flecken im Gesicht?» Dabei meinte es meine Sommersprossen.»

Stefanie Heinzmann live

Im Frühling 2026 geht Stefanie Heinzmann auf grosse Tournee durch die Schweiz und im Herbst durch Deutschland. Neben fünf weiteren Stationen hierzulande wird sie mit der «Circles»-Tour am **10. April 2026** im Kursaal Bern haltmachen. Von kraftvollem Funk bis zu sanftem Pop: Beim facettenreichen Werk Stefanie Heinzmanns ist für alle etwas dabei. Das neue Album «Circles» erscheint am 10. Oktober 2025.



Tickets und weitere Informationen
stefanieheinzmann.de

Ein Affront? Keineswegs. «Kinder sind so schamlos ehrlich und herrlich leicht», erzählt die 36-Jährige. «Sie machen mir einfach Freude.»

Für die Rechte von Kindern

Schon von klein auf war Stefanie Heinzmann von Kindern umgeben. Ihr Vater wuchs mit 13 Geschwistern auf, und als sie selbst im Teenageralter war, wurden einige ihrer älteren Freundinnen bereits Mütter – und besicherten ihr zwei Gottmeitli. «Ich hatte immer Kinder um mich herum» bilanziert sie.

Im Alter von 18 Jahren ging es dann für sie selbst so richtig los: Mit dem Sieg in einer deutschen Casting-show wurde aus Steffi aus Visp-Eyholz auf einen Schlag Stefanie Heinzmann, neuer Star am Schweizer Pophimmel. Doppel-Platin gleich beim Debütalbum, hinzugekommen sind vier Swiss Music Awards, der Prix Walo, ein Echo – was es an Preisen zu gewinnen gab, hat sie gewonnen. Ihren Erfolg möchte sie weitergeben und ihren Namen «für etwas Gutes einsetzen», wie sie sagt. «Ich werde gesehen und gehört – und ich will meinen Teil dazu beitragen, dass die Schweiz ein Stück Glück und Wohlstand teilt.» Im Zentrum ihres Engagements stehen die Jüngsten. «Kinder sind unsere Zukunft.»

Als Botschafterin in Afrika

Durch ihr vielfältiges Engagement wurde Stefanie Heinzmann im Jahr 2023 zur Botschafterin von UNICEF Schweiz und Liechtenstein ernannt – eine grosse Ehre, denn der Aufnahmeprozess ist anspruchsvoll. Nur wenige Persönlichkeiten erhalten diese offizielle Rolle beim Kinderhilfswerk. Neben Heinzmann sind dies TV-Legende Kurt Aeschbacher, Sänger Bastian Baker, Ex-Ski-Profi Tina Weirather und Schauspieler Anatole Taubman. «Wir sind eine bunt gemischte Truppe», erzählt Heinzmann.

«Wir brauchen Liebe,
müssen aufeinander
aufpassen.»

Heinzmanns Engagement kennt kein Ablaufdatum. «Ich werde mein Talent immer nutzen, um hoffentlich etwas zu verändern.»

«Aber alle wollen wir mit unserer Stimme etwas bewegen.»

In ihrer Funktion reiste Stefanie Heinzmann im Oktober 2023 nach Burundi. Aus einem der reichsten Länder in das ärmste zu fliegen, sei eine «krasse Erfahrung» gewesen. Sie war in Camps, im Flüchtlingslager, sah Armut, Mangelernährung, traumatisierte Familien. Doch Heinzmann durfte in Afrika auch erfahren, wie resilient Kinder sind. «Es fehlt an allem: Hygiene, Wasser, Nahrung, Bildung. Trotzdem waren die Kinder fröhlich, lachten so viel. Das war unglaublich schön.»

Eine besondere Kindheit

Dass sie sich heute voller Leidenschaft für die Jüngsten engagiert, hängt auch mit Heinzmanns eigener Kindheit zusammen. Idyllisch sei sie gewesen. «Ich bin unheimlich schön aufgewachsen.» In der Familie werde sie bis heute bedingungslos geliebt und unterstützt. «Meine Eltern sind meine Idole», schwärmt die Sängerin. «Ich liebe diese zwei Menschen über alles.»

Erlebt haben die Heinzmanns einiges: grosse Erfolge, aber auch schwierige Zeiten. Als 17-Jährige hatte sich Stefanie selbst in eine Psychiatrie eingewiesen: ein Bandscheibenvorfall, eine Essstörung, der Drang, sich selbst zu verletzen, das Gefühl, nicht schön, nicht gut genug zu sein – ihr wurde alles zu viel. Den Umgang ihrer Eltern damit bewundert sie heute. «Als ich sagte, dass ich mich angemeldet habe, haben sie das nicht gross kommentiert. Aber sie gaben mir sofort das Gefühl, dass

wir das gemeinsam durchstehen werden.» Sie hätten ihr Raum gegeben, seien ruhig geblieben. «Ich weiss, wie hart das für sie gewesen sein muss.»

Ihre eigene Geschichte habe grossen Einfluss auf ihr heutiges Engagement. «Ich habe viel Hilfe gebraucht, und ich habe sie bekommen», sagt sie. Diese Unterstützung möchte sie nun an andere weitergeben. Demnächst wird sie als Jurorin Projekte für die UNICEF Sternenwochen bewerten. Eine Fernreise wie jene nach Burundi sei derzeit nicht geplant, der Fokus liege vorerst auf der Schweiz. Doch egal wo: Die Grundrechte möglichst jedes Kindes zu schützen, treibt Heinzmann an. «Kinder können nichts dafür, in welche Familie, Religion, in welchen Krieg sie hineingeboren werden», erklärt sie. Das spiele auch keine Rolle. «Jedes Kind hat eine Chance verdient.» • rh



Katja Willi (links) und Sandrina Dürst (rechts) begleiten Lernende im Domicil Wyler.



Ein Haus lernt gemeinsam

Im Domicil Wyler sind alle Mitarbeitenden in neue Tagesstrukturen und innovative Lernmethoden eingebunden. Zwei Ausbildungsverantwortliche berichten darüber.

Eine kleine Gruppe Pflegender schart sich um Katja Willi. Sie ist Berufsbildungsverantwortliche und hat sich spontan zur Verfügung gestellt, damit eine Gruppe Lernender Fachfrau/Fachmann Gesundheit die Blutentnahme üben kann. Andere gesellen sich ebenfalls spontan hinzu und lernen mit. Im Domicil Wyler gehören Situationen wie diese zum Alltag. Hier wurde eine Kultur des integrierten Lernens etabliert, in der sich alle Mitarbeitenden täglich in flexiblen Gefässen – beispielsweise in einer Fallbesprechung – bewusst mit Lernen, Reflexion und Qualität auseinandersetzen.

Die Lernenden werden von Katja und Berufsbildnerin Sandrina Dürst täglich eng begleitet und individuell gefördert. Die Nachmittage sind grundsätzlich fürs Lernen reserviert. Niemand wird vernachlässigt. «Wir arbeiten intensiv mit ihnen zusammen, sind Vorbilder und geben ihnen wertschätzend Rückmeldung zu dem, was sie tun.

Spezifische Themen wie Wundpflege, Stürze, Mangelernährung und andere werden in kurzen Sequenzen oder über einen Monat hinweg gemeinsam behandelt. Dabei lernen sie rasch sehr viel», erklärt Katja.

«Wir profitieren alle voneinander», sagt Sandrina. «Für mich bedeutet dies, dass ich stets auf dem neuesten Stand der Pflegeentwicklung bin und nicht auf meinem ursprünglichen Ausbildungswissen sitzen bleibe», ergänzt sie.

Vermittelt werden den Lernenden auch Haltung, Arbeitsweise, Organisation und Werte. «Die Motivation ist hoch, Krankheitsabsenzen entsprechend tief. Wir sehen, dass die Lernenden rasch grosse Fortschritte machen. Dies wirkt sich auch schulisch aus: Die Noten sind besser geworden», erläutert Katja. Und Sandrina ergänzt: «Unser Modell spricht sich herum, wir müssen keine Inserate für neue Lernende schalten.» • pfe

Für Sie da

Spitex Bern und Domicil bilden zusammen Concara. Auf dieser Seite erfahren Sie mehr über uns und unser «Angebot aus einer Hand».

Concara steht für eine integrierte Gesundheitsversorgung. Unsere Kundinnen und Kunden sollen bei Concara ihre gewünschte Dienstleistung aus einer Hand erhalten. Mit gebündelten Kräften sind wir für Sie da, wenn Sie eine Pflege- oder Betreuungsdienstleistung benötigen – ob bei Ihnen daheim, ambulant oder stationär bei uns. Gemeinsam mit einem Netzwerk von kompetenten Partnern fördern wir die Lebensqualität von unterstützungsbedürftigen Menschen in ihrem gewohnten Lebensumfeld. Gemeinnützig und echt bernerisch.



Vangelica und Astrid: Zwei von über 2000 Mitarbeitenden bei Concara.

Wir sind fest im Berner Mittelland verwurzelt. Die Gruppe umfasst rund 2200 Mitarbeitende, 22 Domicil Alters- und Pflegezentren (davon fünf spezifisch auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz ausgerichtet) und über 1100 Pflegeplätze. Wir werden von mehr als 300 freiwilligen Helferinnen und Helfern unterstützt, die ihre Fähigkeiten und Leidenschaft für die Pflege und Betreuung unserer über 5000 Kundinnen und Kunden einbringen.

Als unabhängiges, gemeinnütziges Unternehmen reinvestieren wir unseren Gewinn zum Nutzen unserer Kundinnen und Kunden sowie Mitarbeitenden. Pro Jahr bildet Concara bis zu 90 Lernende aus und ist damit eines der wichtigsten Ausbildungsunternehmen im Gesundheitswesen des Kantons Bern. • pfe

Angebote und Dienstleistungen

Pflege zu Hause und ambulant:

- Spitex (Stadt Bern und Kehrsatz)
- Psychiatrische Pflege
- Wundpflege
- Nachtdienst
- Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz
- Kinderspitex (Berner Mittelland, Thun)
- Mobiler Palliativdienst (Region Bern)
- Tagesbetreuung bei Domicil

Pflege stationär:

- Übergangspflege
- Wohnen mit umfassender Pflege

Weitere Angebote und Dienstleistungen:

- Mahlzeitendienst
- Selbstständig Wohnen in geschütztem Umfeld (über 500 Wohnungen)
- Haushaltsservice (Partner: Bellevie)
- Foren für Angehörige von Menschen mit Demenz
- Persönliche Beratung

Kontakt

Spitex Bern: Tel. 031 388 50 50
Domicil: Tel. 031 307 20 65

Auf dem Laufenden bleiben

Möchten Sie über Concara auf dem Laufenden bleiben? In unserem E-Mail-Newsletter «Concara aktuell» informieren wir vierteljährlich über Neuigkeiten und Angebote rund um die integrierte Pflege und Betreuung zu Hause, ambulant und stationär.



Jetzt abonnieren unter
concara.ch/newsletter



Godwin
Omosigbo

FaGe-Lernender
Spitex Bern

«Ich schätze
den abwechs-
lungsreichen
Arbeitsalltag.»

Selbstständig unterwegs

Nach sechs Monaten Ausbildung hat sich für Godwin Omosigbo vieles verändert: Er kann seine Kundinnen und Kunden nun allein betreuen. Dank dieser Eigenverantwortung gefällt ihm seine FaGe-Lehre bei der Spitex Bern noch besser.

Schon in der achten Klasse ist für Godwin Omosigbo klar: Sein Weg führt ins Gesundheitswesen. Seine Mutter, selbst Pflegehelferin, erzählt ihm oft von ihrem Alltag. Ihre Geschichten faszinieren ihn, und als er sie beim Zukunftstag begleiten darf, steht für ihn fest: Er will in die Pflege. Godwin Omosigbo ist sich seiner Entscheidung so sicher, dass er ausschliesslich in den Beruf Fachangestellter Gesundheit (FaGe) hineinschnuppert. Einer anderen Frage widmet er dafür umso mehr Zeit: Wo soll er seine Ausbildung machen – im Spital, in der Langzeitpflege oder bei der Spitex?

Godwin Omosigbo probiert alles aus: Er schnuppert eine Woche in einem Spital, drei Wochen in verschiedenen Pflegeheimen und eine Woche bei der Spitex Bern, wo er zudem ein einmonatiges Praktikum absolviert. Schliesslich bewirbt er sich bei der Spitex Bern und bei einem Betrieb in der Langzeitpflege. Beide geben ihm eine Zusage. Godwin Omosigbo entscheidet sich für die Spitex Bern – aus zwei Gründen: «Ich schätze den abwechslungsreichen Arbeitsalltag in der ambulanten Pflege und fühle mich bei der Spitex Bern wohl.» Den Lehrvertrag hat er in der Tasche, kaum dass sein neuntes Schuljahr an der Sekundarschule begonnen hat.

Lernen im Alltag

Im August 2024 beginnt Godwin Omosigho seine FaGe-Ausbildung bei der Spitex Bern. Während des ersten Semesters begleitet er zwei bis drei Tage pro Woche eine Pflegefachperson auf ihrer Tour. Unter ihrer Aufsicht erlernt er die praktische Ausführung der Grundpflege und das professionelle Verhalten gegenüber Kundinnen und Kunden. Unterwegs zu ihren Einsatzorten in den Berner Quartieren Fischermätteli, Holligen, Monbijou und Marzili sind die beiden – wie alle Mitarbeitenden – meist mit einem E-Bike.

Einen Nachmittag pro Monat verbringt Godwin Omosigho im Spitex-Büro. An diesen sogenannten Lernnachmittagen teilen die insgesamt sieben Lernenden ihre Erfahrungen zu einem bestimmten Thema und erstellen eine Präsentation. «Wir lernen viel voneinander», sagt Godwin Omosigho. «Oft sind es die kleinen Tipps, die den Alltag erleichtern – zum Beispiel, wie man ein Handtuch richtig faltet, damit sich Kundinnen und Kunden beim Aufrichten leichter tun.» Zwei weitere Tage besucht er den Unterricht in der Schule.

Mehr Verantwortung im zweiten Semester

Seit dem zweiten Semester darf Godwin Omosigho Kundinnen und Kunden allein besuchen. Sein Einsatzplan ist so zusammengestellt, dass die zu verrichtende Arbeit seinen Fähigkeiten entspricht: Er kann einfache pflegerische Handlungen vornehmen, darunter das Anziehen von Stützstrümpfen und die Unterstützung bei der Körperpflege. Zudem hilft er den Kundinnen und Kunden bei der Strukturierung ihres Alltags, indem er sie etwa an bevorstehende Coiffeur-, Arzt- und andere Termine erinnert. «Die zunehmende Selbstständigkeit und der Umgang mit Menschen gehören zu den Höhepunkten in meinem Arbeitsalltag», sagt der 16-Jährige, der in seiner Freizeit Fussball spielt und viel Zeit mit Krafttraining verbringt.

Godwin Omosighos grosses Ziel ist die Berufsmaturität, die ihm die Tür zu einem Studium öffnet. Der Weg dahin ist noch lang: Bis zum Lehrabschluss stehen fünf Semester an, in denen es viel zu lernen gibt. Zudem will sich Godwin Omosigho in der Schule steigern. «Meine Noten sind zwar genügend, aber ich weiss, dass ich noch mehr herausholen kann», sagt er auf die für ihn typische klare und besonnene Art. • km



Arbeiten bei Concara

Die Ausbildung von Berufsleuten ist für Concara eine Herzensangelegenheit. Jedes Jahr starten über 90 Menschen in rund 15 Berufen ihre Ausbildung bei Concara. Ob in der Pflege, Hotellerie oder Verwaltung, innovative Lernmodelle und engagierte Berufsbildner:innen unterstützen die Lernenden bei ihrem Start ins Berufsleben.



Jetzt bewerben
jobs.concara.ch

Wortspiel mit Wirkung

Element antiker Tempel	Preis- nachlass Mz.	↙	Prü- fungen, Stich- proben	kleiner Fehler	Eidg. Departement d. Innern	törichte Hand- lung	↘	↘	Zah- lungs- art	↙	wurm- stichig
↘	↘	4		↘	↘	isländ. Erzäh- lungen	↘	8			
Autokz. Kanton Basel- Stadt	↘		Greif- vogel	↘					Ältesten- rat		wild, brau- send
ugs.: Stadt- präsi- dent	9					motorlos fliegen		Anrede und Titel in England	10		↘
↘			scharf gewürzt		um- zäuntes Gebiet f. Tiere	↘					
Abk.: Au- tomobil- club der Schweiz		Klei- dungs- stück (Kw.)	7					Tauf- zeugen		Thema, Gegen- stand	
mittelalt. geistl. Volks- lied	↘			1	Hotel- diener		Ausweis- doku- ment	↘		6	
Fakul- tätsver- waltung		Cocktail		Aus- flugs- berg bei Luzern	2						
↘		↘					frz. Artikel		pro Einheit	↘	
Wachol- der- schnaps	↘	3		passend, günstig	↘		5				
hörbar werden	↘								Abk.: Tages- dosis	↘	

ratsel.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5x
CHF 50.-

Sie gewinnen –
wir spenden in Ihrem
Namen CHF 50.- an
UNICEF für Kinder in Not



Tragen Sie die richtige Lösung bis am
30. Juni 2025 auf folgender Webseite
ein: concara.ch/wettbewerb

oder senden Sie das Lösungswort per
Postkarte an:

Concara Services AG
Enghaldenstrasse 22
3012 Bern

Lösung der Ausgabe vom Dezember 2024: FESTMAHL

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mehrfacheinsendungen haben keine höhere Gewinnchance.