

04/2025

mittendrin



«Zäme geits besser.» Vorteile der
interdisziplinären Zusammenarbeit



Überall für alle

SPITEX
Bern

Unter dem Dach von **concara**

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

In dieser Ausgabe setzen wir die ambulante Pflege ins Zentrum. Wir widmen dieses Mittendrin der interdisziplinären Zusammenarbeit – einem zentralen und auch in Zukunft wichtigen Thema für die gesamte Gesundheitsversorgung.

Gemeinsam Lösungen finden: Was im Alltag oft ganz selbstverständlich passiert, hat in der Gesundheitsversorgung eine ganz besondere Bedeutung. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit ist dabei besonders wichtig. Fachpersonen aus unterschiedlichen Bereichen arbeiten nicht nur untereinander, sondern auch mit Patient:innen und Kund:innen, deren Angehörigen sowie mit lokalen Netzwerken eng zusammen. Wie dies konkret aussehen kann, zeigt der Hauptartikel ab Seite 4. Gerade in komplexen Versorgungssituationen, in denen viele Bedürfnisse berücksichtigt werden müssen, ist ein koordiniertes Zusammenspiel wertvoll. Die Reportage ab Seite 6 zum herausfordernden Alltag bei Herr und Frau Kaderli zeigt, wie dieser dank dem Umfeld gestemmt werden kann.

Das Gespräch mit Jeannette Weber vom Lindenhofspital ab Seite 8 bietet einen spannenden Einblick in den Arbeitsalltag einer Care-Koordinatorin. Es macht deutlich, wie entscheidend gut funktionierende Schnittstellen zwischen Pflege, Ärzteschaft, Kund:innen und Angehörigen für eine optimale Versorgung sind.



Judith Liechi,
Geschäftsführerin SPITEX BERN

Die Entwicklungen unserer Gesellschaft – eine zunehmend ältere Bevölkerung, mehr chronische Erkrankungen, ein akuter Fachkräftemangel und steigender Kostendruck – stellen uns alle vor grosse Herausforderungen. Umso entscheidender ist es, gemeinsam neue Modelle zu entwickeln, interdisziplinär zu denken und Netzwerke zu stärken.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und kommen Sie gesund und sicher durch den Winter.

4 | Überblick

Nach dem Spitalaufenthalt.

6 | Reportage

Was ein Netzwerk ausmacht.

8 | Interview

Jeannette Weber, Teamleiterin Patienten-Coaches am Lindenhofspital.

10 | Wiedersehen mit ...

... Philipp Burghard.

News aus der Region

Ein Adventsstern an der Schänzlistrasse

Bereits zum fünften Mal in Folge macht der Adventsstern des Projekts «Nordstern» Halt bei der SPITEX BERN, am Standort Schänzlistrasse 57. Alle interessierten Kundinnen, Kunden, Quartierbewohnende und andere Interessierte sind herzlich eingeladen, am Donnerstag, 11. Dezember 2025, ab 17.00 Uhr vorbeizuschauen. Bei weihnachtlicher Atmosphäre schafft die SPITEX BERN Raum und Gelegenheit für interessante Gespräche, neue Bekanntschaften und einen entspannten Austausch untereinander. Bis bald im Dezember!

Rückblick auf den Welthospiztag

Bereits vor einem Monat, am 11. Oktober 2025, fand der Welthospiztag unter dem Motto «Das Versprechen einlösen: Universeller Zugang zu Palliative Care FÜR ALLE» statt. Inklusion, Toleranz, das Entstehen für Minderheiten sowie soziale Gerechtigkeit und Fairness sind wichtige Werte, die eine Gesellschaft zusammenhalten. Der MPD (mobiler Onkologie- und Palliativdienst Stadt und Region Bern), die SPITEX BERN, die Spitex Worblental und Domicil haben am gemeinsamen Stand über ambulante und stationäre Angebote informiert. Dabei stand der persönliche Austausch mit Betroffenen und Angehörigen an erster Stelle.

Ein Dankeschön für die pflegenden Angehörigen der SPITEX BERN

Am Donnerstag, 30. Oktober 2025, war Tag der betreuenden und pflegenden Angehörigen. Die SPITEX BERN nimmt diesen Tag jedes Jahr zum Anlass, um «ihren» pflegenden Angehörigen DANKE zu sagen. So auch in diesem Jahr: Die 15 Mitarbeitenden und pflegenden Angehörigen erhielten ein Überraschungsgeschenk nach Hause geschickt. Ein kleines Dankeschön für eine grosse Leistung – Pflegende und betreuende Angehörige sind eine wichtige Stütze der Gesellschaft und verdienen grosse Anerkennung für ihren Einsatz.

Die SPITEX BERN: Ein vielseitiger Ausbildungsbetrieb

Der 21. Oktober 2025, kantonaler Tag der Gesundheitsberufe, war für die SPITEX BERN eine gute Gelegenheit, sich als moderner, vielseitiger und attraktiver Ausbildungsbetrieb vorzustellen. Im Lindenhof- und Inselspital informierten Bildungsmitarbeitende über die Vielseitigkeit und die hohe Qualität der Ausbildung als Fachperson Gesundheit EFZ bei der SPITEX BERN. Einen realistischen und unterhaltsamen Einblick in den Alltag von Lernenden gibt es auf dem Concara TikTok-Kanal – von Lernenden für zukünftige Lernende.

TikTok Kanal: @concara_official



Automatische Benachrichtigung auf OXOA

Die Zahl der Nutzenden von OXOA (Kundenplattform und App der SPITEX BERN) steigt seit der Einführung im Jahr 2023 kontinuierlich an. Mit wachsender Kundenzahl werden auch die Bedürfnisse breiter und vielseitiger. Deshalb verbessert und optimiert die SPITEX BERN OXOA fortlaufend. Vor Kurzem führte sie eine weitere hilfreiche Neuerung ein: Falls die SPITEX BERN einen Termin innerhalb der nächsten 24 Stunden verschieben muss, erhalten die Kund:innen eine automatische Benachrichtigung auf das Smartphone oder Tablet.

Neue Geschäftsführerin für Domicil Bern

Nadia Sax wird per 1. Dezember 2025 Geschäftsführerin von Domicil Bern und Mitglied der Geschäftsleitung von Concara. Unter dem Dach von Concara bieten die SPITEX BERN und Domicil gemeinsam und aus einer Hand ein umfassendes Angebot für die Pflege und Betreuung von Menschen sowie Wohnen im Alter. Nadia Sax verantwortet in ihrer neuen Funktion die operative Führung der 22 Domicil-Alterszentren, der Domicil Cuisine (Mahlzeitendienst) sowie der pharmazeutischen und medizinischen Versorgung.

Nach dem Spitalaufenthalt: So klappt die Pflege zuhause

Es scheint ganz einfach: Nach einem Spitalaufenthalt übernimmt die Spitex die Pflege zuhause. Doch gerade bei einer komplexen Pflegesituation braucht es viel Abstimmung zwischen allen involvierten Parteien. Nur so gelingen ein reibungsloser Übertritt und eine bedürfnisgerechte Pflege.

Sandra Gurtner

Lea Thöni ist Pflegeexpertin mit fast zwanzig Jahren Berufserfahrung und weiss, wie eine bestmögliche Pflege zuhause aussieht – auch wenn die Situation sehr komplex ist. Doch was genau bedeutet Komplexität in Bezug auf die ambulante Pflege? «Dafür gibt es keine einheitliche Definition. Solche Situationen sind immer vielschichtig, ein einzelner Faktor allein reicht oft nicht aus», sagt Thöni. Braucht jemand viele Medikamente oder hat gar mehrere Krankheiten gleichzeitig, bedeutet das nicht automatisch eine besondere Herausforderung. Kommen jedoch erschwerende Umstände hinzu – wie ein fehlendes soziales Netzwerk, ein schwer erreichbarer Hausarzt oder eine eingeschränkte Urteilsfähigkeit –, entstehen Situationen, die eine besonders enge Zusammenarbeit aller involvierter Parteien erfordern. «Gerade bei einem Spitalaustritt ist es deshalb entscheidend, alle Ebenen mitzudenken: die persönliche Situation der Kund:innen und ihrer Angehörigen, die Expertise der Pflegenden und behandelnden Ärzt:innen, die Institutionen sowie die praktische Umsetzbarkeit im Pflegealltag der Spitex», betont Thöni.

Am runden Tisch fliessen alle Informationen zusammen

Doch wer stellt sicher, dass nach einem Spitalaustritt alle Beteiligten denselben Wissensstand haben? «Im besten Fall meldet das Spital den Pflegebedarf bei uns so früh wie möglich vor der Entlassung an. So können wir einschätzen, ob die Situation eine erhöhte interprofessionelle Abstimmung erfordert oder nicht», erklärt Thöni. Erweist sich ein Fall als besonders anspruchsvoll, wird ein sogenanntes Rundtischgespräch einberufen. «Treffen sich alle Involvierten persönlich, fliessen die Informationen meist besser, als wenn wir versuchen, alles telefonisch oder digital und einzeln zu regeln», sagt Thöni. Abzusprechen gibt es in komplexen Fällen vieles: Welchen Pflegebedarf gibt es, und welche Infrastruktur braucht es dafür? Wen erreicht man wann – im Notfall auch am Wochenende? Und was passiert, wenn Plan A nicht greift? Entscheidend ist, dass alle Klarheit haben, was zu tun ist. Die Treffen folgen deshalb einer klaren Struktur. Aus den Eckpunkten entstehen Vereinbarungen, die allen Beteiligten Orientierung geben.

Im Ernstfall hilft manchmal ein Kompromiss

«Einer meiner Kunden mit einer schweren Krebserkrankung hat nach dem Spitalaustritt ausdrücklich keine lebensverlängernden Massnahmen mehr gewünscht», erzählt Lea Thöni. «Als er plötzlich an einer Infektion erkrankte, waren Antibiotika notwendig. Diese zählen jedoch zu lebensverlängernden Massnahmen, was daher sorgfältige Absprachen benötigte. Gemeinsam mit ihm und seinen Angehörigen, dem Palliativdienst und den behandelnden Ärzt:innen fanden wir einen Kompromiss: Er erhielt die Medikamente so lange, bis er sich von allen verabschieden konnte.» Diese Vereinbarung brachte zusätzliche Herausforderungen mit sich. Der Mann erlitt in dieser Zeit einen epileptischen Anfall und reagierte mit einem Hautausschlag auf die Antibiotika. Jede dieser Herausforderungen musste individuell und im Behandlungsteam beurteilt werden. «Unser Ziel war es, seinen Wunsch zu respektieren und gleichzeitig eine verantwortbare Pflege sicherzustellen», erinnert sich Thöni.

Bedürfnis- und bedarfsgerechte Pflege braucht eine Vorlaufzeit

Gemäss Leistungsvertrag mit dem Kanton Bern ist die Spitex verpflichtet, den Ersteinsatz innerhalb von 48 Stunden nach Anmeldung zu leisten. Lea Thöni erklärt: «Je besser wir uns vorbereiten



Pflegeexpertin APN Lea Thöni arbeitet seit 2021 bei der SPITEX AareGürbetal AG, hat bald 20 Jahre Berufserfahrung und eine Masterarbeit über interdisziplinäre Zusammenarbeit in komplexen Pflegesituationen geschrieben.

können, desto reibungsloser verläuft die Pflege später. Es gilt, vorzuschauen, um Notfallübungen zu vermeiden. Hier benötigt es oftmals mehr Zeit als die erwähnten 48 Stunden.» Neben Medikamenten und täglicher Pflege erfordern komplexe Pflegesituationen oft auch zusätzliche Unterstützung: der Mobile Palliativdienst, ein Mahlzeiteinsatzservice oder spezielle Infrastruktur wie Pflegebetten, Gehhilfen oder Hilfsmittel für die Körperpflege. «Normalerweise übernehmen die Angehörigen die Organisation solcher Hilfsmittel. Sind keine Angehörigen da, erhöht sich die Komplexität der Situation erneut», so Thöni. Dass die Zahl anspruchsvoller Fälle zunimmt, überrascht sie nicht: «Die Lebenserwartung steigt, und wir entwickeln Krankheiten, die mit immer neuen Therapien behandelt werden können. Gleichzeitig ver-

schärft sich der Fachkräftemangel, und die Spitäler entlassen ihre Patient:innen schneller nach Hause. Die Spitex muss sich darauf einstellen, dass komplexe Pflegesituationen in den nächsten Jahren weiter zunehmen werden. Umso wichtiger ist eine enge Zusammenarbeit mit allen Beteiligten, damit die Pflege zuhause auch künftig bestmöglich gelingt.»

Was ein tragendes Netz ausmacht

Nachdem Daniel Kaderli (58) unerwartet einen schweren Hirnschlag erlitt, wurde es ruhiger auf dem Erlebnis-Bauernhof in Höchstetten. Nach Monaten im Spital und in der Reha konnte er wieder nach Hause zurückkehren – dank der Spitex, einem lokalen Netzwerk und viel Engagement.

Rea Wittwer

Am 30. Juli 2024, mitten in der Nacht, hörte der jüngere Sohn merkwürdige Klopferäusche. Er ging nachschauen und fand seinen Vater im Haus auf dem Boden liegend vor. Rasch holte er seine Mutter Priska Kaderli aus dem Bett. «Mein Mann konnte zwar noch sprechen, die linke Körperseite aber war gelähmt», erinnert sie sich an den Schockmoment. Die Ambulanz war schnell vor Ort und brachte Daniel Kaderli direkt ins Inselspital. Die Diagnose: ein schwerer Hirninfarkt, verursacht durch eine vollständige Gefässverstopfung. «Sein Hirn schwoll an, und nur wenige Tage danach folgten mehrere Lungenentzündungen. Das alles verschlechterte den Zustand massiv», so Priska Kaderli.

person und Bezugsperson sehr. Sie wollte ihrem Mann den Wunsch, wieder nach Hause gehen zu können, mit allen Mitteln erfüllen.»

Eine Notfalloperation verschaffte Familie Kaderli etwas Zeit. Nach der Akutbehandlung stand die Rehabilitation an – erst in der Insel, später in der Klinik für Neurorehabilitation in Basel. «Dank diesem Wechsel und der behandelnden Oberärztin in Basel ging es meinem Mann bald besser», sagt Priska Kaderli. Je klarer ihr Mann im Kopf wurde, desto stärker wurde aber sein Heimweh. Minutiös durchgeplante Wochenendaufenthalte daheim halfen, auch wenn sie die Familie und ihr Umfeld forderten.

Hoffen, bangen, kämpfen

Die Prognose der Ärzte war nicht gut. Bald stand die Frage nach dem Übertritt in ein Pflegeheim im Raum. Doch für Priska Kaderli war klar: Sie kämpft, damit ihr Mann nach Hause zurückkehren kann. «Ich informierte mich und nahm Kontakt mit der Spitex auf. Gleichzeitig habe ich meinen Mann immer wieder bestärkt: Du kommst wieder nach Hause. Das gab ihm Kraft.» Die zuständige Spitex-Pflegefachfrau Claudia Kohler-Schilter erinnert sich: «Der Wille und das Engagement von Frau Kaderli beeindruckten mich als Pflegefach-

Zurück nach Höchstetten

Im Frühling 2025 war es so weit: Daniel Kaderli konnte definitiv in das Bauernhaus zurückkehren, sein Elternhaus. Dank Kaderlis Erlebnishof-Projekt für Menschen mit Handicap war das Badezimmer bereits barrierefrei. «Ich hatte dennoch gemischte Gefühle», beschreibt Priska Kaderli die Anfangszeit. «Ohne schlechtes Gewissen Verantwortung abzugeben, das musste ich erst lernen. Die Spitex kommt seither jeden Morgen, gemeinsam geht es einfach besser.» Die Pflegefachpersonen übernehmen die Grundpflege so-



Priska Kaderli kämpft bis heute.



Daniel und Priska Kaderli mit ihrem Hund Fox. Draussen in der Natur und im Garten schöpfen sie Kraft.

wie die tägliche Mobilisation. «Wenn sich sein Zustand verändert, wird schnell reagiert. Für mich ist das eine grosse Entlastung», sagt Priska Kaderli. Für Daniel Kaderli ist es ein Geschenk, in seinem gewohnten Umfeld leben zu können, auch wenn es ihn Überwindung kostet, die Hilfe der Nachbarn oder Kolleginnen anzunehmen.

Ein Netz aus Unterstützung

Neben der täglichen Spitex-Pflege gibt es Physiotherapie und Ergotherapie, Logopädie im Spital Burgdorf sowie monatlich psychiatrische Spitex-Einsätze. Vieles davon verdankt die Familie dem Sozialdienst der Reha-Klinik, welcher beim Austritt auch die IV-Anmeldung organisiert hat und finanzielle Abklärungen wahrge-

nommen hatte. Die Hausarztpraxis in Hindelbank sorgt für eine enge medizinische Begleitung. Priska Kaderli ist heute pflegende Angehörige und ist an sechs Tagen pro Woche offiziell angestellt. «Die Finanzierung über die Krankenkasse ist nicht einfach, die Zahlungen könnten von einer Woche auf die andere eingestellt werden», sagt sie. Doch das gute Zusammenspiel von Familie, Nachbarschaft und Fachpersonen trägt. «Viele Kolleginnen und

Nachbarn sind für uns da, fahren zum Arzt, übernehmen Wachdienste, helfen mit. Dafür sind wir ihnen allen ewig dankbar.»

Fox, der Schatten

Entsprechend schöpft sie heute Kraft im Kollegenkreis, «oft auch bei den Geissen oder mit Fox, unserem Bär», sagt sie und lacht. Der grosse, liebewürdige Hund lebt seit zweieinhalb Jahren bei Kaderli. Er reagiert feinfühlig auf die Stimmungen im Haus und gibt dem mit einem knurrigen Singang Ausdruck. «Fox ist unser Schatten, er ist da, wo wir sind. Frühere Erlebnisse haben bei ihm eine Verlustangst hinterlassen. Hier bei uns ist er nun wohl», so Priska Kaderli.

«Die zielführende interdisziplinäre Zusammenarbeit, die Betreuung und Pflege durch die Ehefrau und das ganze Umfeld, sowie der Wille von Herrn Kaderli zeigten Erfolg», sagt Claudia Kohler-Schilter. Die Fortschritte, welche sie bei Herrn Kaderli beobachten konnte, seien beeindruckend.

Die beiden Söhne gehen unterschiedlich mit der neuen Situation um; in diesem grossen Haus aber hat alles Platz. Für Daniel Kaderli selbst ist das Wichtigste, bei seiner Familie sein zu können. Und seinen Wald möchte er eines Tages wieder besuchen können, das ist sein Ziel. «Wir haben zu kämpfen, aber wir sind dankbar. Der Spitetex, dem professionellen Netzwerk, dem privaten Umfeld und unseren Tieren», sagt Priska Kaderli und lächelt ihrem Mann zu.



«Wir wollen die bestmögliche Lösung finden»

Jeannette Weber leitet das Team der Patienten-Coaches am Lindenhofspital in Bern. Die diplomierte Pflegefachfrau gibt Einblick in diese neue Funktion und zeigt, wie Patienten-Coaches die Koordination vom Eintritt bis zum Austritt der Patientinnen und Patienten sicherstellen – und passende Anschlusslösungen finden.

Kathrin Kiener



Jeannette Weber

Frau Weber, das Lindenhofspital arbeitet neu mit Patienten-Coaches. Aus welchem Grund?

Früher begann die Austrittsplanung erst am Ende des Spitalaufenthalts. Heute setzen wir viel früher an: bei geplanten Hospitalisationen im Voraus, sonst spätestens beim Eintritt, um unnötige Verzögerungen zu vermeiden. Als Patienten-Coaches sorgen wir dafür, dass die Abläufe effizient sind und alle Schritte koordiniert erfolgen. Die Patientinnen und Patienten müssen nicht mehrmals dieselben Fragen beantworten, weil wir als konstante Ansprechpersonen den Überblick behalten. So finden wir frühzeitig passende Lösungen und schaffen gleichzeitig freie Betten für geplante Eingriffe.

Wie gestaltet sich ein typischer Arbeitstag als Patienten-Coach?

Mein Tag beginnt früh am Morgen. Zuerst prüfe ich, welche Patientinnen und Patienten neu eingetreten sind, und wir besprechen im Team, wer welche Fälle übernimmt. Auf der Abteilung tausche ich mich zuerst mit der Pflege und der Ärzteschaft aus. Danach besuche ich die Patient:innen und kläre mit ihnen und ihren Angehörigen, welche Unterstützung nach dem Spital nötig ist – etwa Spitex, eine Reha oder ein Pflegeplatz. Gleichzeitig finde ich Anschlusslösun-

gen, hole Kostengutsprachen bei den Krankenkassen ein. Kurz gesagt: Mein Alltag ist von Koordination und Austausch geprägt.

Welche Aufgaben machen den grössten Teil Ihrer Tätigkeit aus?

Ein wichtiger Teil meiner Arbeit besteht aus Gesprächen mit Patientinnen, Patienten, Angehörigen und dem Behandlungsteam. Ich begleite die Menschen in schwierigen Situationen. Zum Beispiel wenn jemand schwer krank ist und nicht mehr nach Hause zurückkehren kann. Dabei ist viel Empathie gefragt, denn die Situation belastet die Betroffenen oft stark. Hier leiste ich emotionalen Beistand und spende Trost.

Wie erleben Sie Ihre Rolle an der Schnittstelle zwischen Pflege, Ärzteschaft, Patient:innen und Angehörigen?

Meine Rolle ist bereichernd und gleichzeitig herausfordernd. Die Kommunikation steht dabei im Zentrum: Als Patienten-Coach und Koordinatorin muss man Freude daran haben, sich mit vielen verschiedenen Menschen auszutauschen. Da ich mit unterschiedlichen Anspruchsgruppen arbeite, passe ich meine Kommunikation jeweils dem Gegenüber an. Mit Pflegenden und der Ärzteschaft bespreche ich fachliche Themen,



«Bei meiner Arbeit ist viel Empathie gefragt», so Jeannette Weber.

während ich für Patient:innen und Angehörige leicht verständliche Worte wähle. Dabei bleibt das Ziel immer dasselbe: gemeinsam die bestmögliche Lösung für die Patientinnen und Patienten zu finden.

Können Sie ein Beispiel nennen, bei dem Ihre Koordination besonders hilfreich war?

Gerade bei Eintritten über das Notfallzentrum Bern der Lindenhofgruppe zeigt sich, wie wertvoll eine gute Koordination ist. Wenn alle Beteiligten früh zusammenkommen, lassen sich viele Fragen sofort klären und die richtigen Schritte einleiten. Besonders hilfreich ist es, wenn wir auf bestehende Unterlagen zurückgreifen können, etwa bei wiederholten Spitalaufenthalten. Das spart Zeit und verhindert Doppelspurigkeiten. Vor allem bei ungeplanten Eintritten wird deutlich, wie wichtig die enge Zusammenarbeit aller Beteiligten ist.

Was schätzen Sie an Ihrem Beruf am meisten – und was empfinden Sie als herausfordernd?

Am meisten schätze ich den direkten Kontakt mit Menschen. Ich kann beraten, Möglichkeiten aufzeigen und in schwierigen Situationen Halt geben. Herausfordernd ist es, die unterschiedlichen Bedürfnisse von Patientinnen, Patienten, Angehörigen und dem Spital unter einen Hut zu bringen. Geeignete Reha- oder Pflegeplätze zu finden, erfordert Zeit und Geduld. Oft decken sich Wünsche und die persönliche Situation von Patient:innen nicht. Nicht alles kann finanziert werden oder ist für die individuelle Patientensituation passend. Hier sind Fingerspitzengefühl, Ausdauer und kreative Lösungen gefragt.

Gibt es ein Erlebnis in Ihrer Arbeit, das Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Sehr eindrücklich war das Erlebnis mit einer älteren Patientin, die nur

in die Reha wollte, wenn sie ihren Hund mitnehmen konnte. Die Nachbarin, die sich bisher um das Tier gekümmert hatte, konnte nicht mehr helfen. Zuerst suchten wir im Team nach einer Lösung, bis ich eine Reha fand, die Hunde erlaubt. Für diese Patientin passte das entsprechende Reha-Angebot jedoch nicht. Am Ende kehrte sie mit Unterstützung nach Hause zurück. Dieses Erlebnis hat mir gezeigt, wie wichtig auch scheinbar kleine Dinge für das Wohlbefinden sind.



Wiedersehen mit...

... Philipp Burghard (33). Vor vier Jahren war er stellvertretender Teamleiter beim Spitex-Stützpunkt Fischermätteli. In der Zwischenzeit ist einiges passiert. Er erzählt von seiner neuen Rolle und seinen Wünschen für die Zukunft.

Rea Wittwer

Ein stabiles Leben und neue Energiequellen

Wenn Philipp Burghard zurückblickt, wird schnell klar: Privat wie beruflich ist viel passiert. «Vor vier Jahren waren wir mitten in der Covidzeit. Seitdem hat sich einiges getan.» In seiner Freizeit hat er Neues entdeckt – oder vielmehr Altes wiederentdeckt: seine Leidenschaft für Musikfestivals. Ob in

der Schweiz oder in anderen Teilen Europas, die Festivalbesuche sind für ihn ein Stück Freiheit und pure Lebensfreude. «Festivals geben mir viel Energie. Ich liebe es, ausgelassen zur Musik herumzuhopsen», sagt er und lacht. Privat beschreibt er sein Leben als stabil und erfüllend, er genießt die Partnerschaft mit seiner Frau.



«Ich liebe es, ausgelassen zur Musik rumzuhopsen.» Philipp Burghards Leidenschaft sind Musikfestivals.

Vom Stützpunkt in die Berufsbildung

Beruflich hat sich für Philipp Burghard ein grosser Traum erfüllt. Heute ist er einer von drei Berufsbildungsverantwortlichen bei seiner Spitexorganisation. In dieser Rolle trägt er die Hauptverantwortung für die Pflegestudierenden der Höheren Fachschule und begleitet Lernende der Stützpunkte Fischermätteli und Willadingweg. «Dazu gehören die Koordination von Kompetenznachweisen, die Begleitung von Prüfungen, die Rückmeldungen an die Berufsbildner:innen sowie die Funktion als zentrale Ansprechperson.» Ein weiterer Aspekt der neuen Rolle sind die Unterrichtssequenzen mit Studierenden. Philipp unterrichtet LTT Lernen, Training, Transfer; dabei verknüpfen die Studierenden Theorie und Praxis. «Das Unterrichten macht mir grosse Freude und war schon als kleiner Junge mein Berufswunsch.»

Pflegeberuf attraktiv machen

Am Herzen liegt Philipp Burghard, den Studierenden und Lernenden die positiven Seiten des Pflegeberufs näherzubringen. «Natürlich gibt es Herausforderungen wie den finanziellen und zeitlichen Druck. Diese Themen verschwinden nicht», sagt er. «Aber wichtig ist, dass alle, die sich für die Pflege entscheiden, eine gute Ausbildung erhalten und Freude an ihrem Beruf haben. Nur so bleiben sie langfristig dabei und tragen ihre positiven Erfahrungen weiter.»

Menschen ernst nehmen und gemeinsam Lösungen finden

Als Berufsbildner und Führungsperson legt Philipp Burghard grossen Wert auf Dialog: «Ich möchte die Studierenden und Mitarbeitenden in allen Belangen ernst neh-



men. Ihre Sorgen und Hürden sind oft andere, als ich erlebt habe. Deshalb möchte ich gemeinsam mit den Studierenden individuelle Wege finden. Sie sind die Zukunft der Pflege und werden das Berufsbild prägen.»

Nach vorne blicken

Für die kommenden Jahre hat Philipp Burghard klare Wünsche für sich und für die Spitex. Persönlich möchte er sich weiterentwickeln und seine Freude an der Arbeit be-

wahren. Für die Organisation wünscht er sich eine starke Positionierung: «Die Spitex soll ihre Identität als professionelle Pflege zu Hause weiter ausbauen. Die ambulante Pflege ist zukunftsweisend und gewinnt an Bedeutung – für kleine Einsätze bis zu komplexen, dauerhaften Begleitungen. Dafür braucht es die nötige Anerkennung, den Ausbau des Netzes und entsprechende finanzielle Ressourcen.»

Gesund und sicher durch den Winter

Die kalte Jahreszeit stellt Körper und Seele auf die Probe. Mit ausgewogener Ernährung, Bewegung an der frischen Luft und einem sicheren Zuhause bleiben Sie fit und zuversichtlich. Pflegen Sie Kontakte, geniessen Sie kleine Momente und achten Sie gut auf sich – so kommen Sie gesund und sicher durch den Winter.



Essen Sie gesund

Im Winter braucht unser Körper besonders viele Vitamine und Nährstoffe. Eine ausgewogene Ernährung hilft, gesund zu bleiben und sich wohlfühlen. Trinken Sie genug, auch wenn Sie weniger Durst haben. Essen Sie täglich Gemüse und Früchte, sie liefern wichtige Vitamine. Milchprodukte, Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte sorgen für Proteine, die Muskeln und Abwehrkräfte stärken. Vollkornprodukte machen lange satt und halten den Blutzucker stabil. Achten Sie auf frische Zutaten und schonendes Kochen – so bleiben Nährstoffe erhalten. Würzen Sie lieber mit Kräutern statt mit viel Salz. Wer abwechslungsreich isst, fühlt sich vital und stärkt die Abwehrkräfte gegen Wintererkrankungen.

Mehr Infos:
<https://snip.ly/ernaehrung>



Bewegen Sie sich an der Sonne

Spaziergänge an der frischen Luft tun Körper und Seele gut – besonders im Winter. Das Tageslicht hilft, Vitamin D zu bilden, das unsere Knochen stärkt und die Stimmung hebt. Schon ein kurzer Spaziergang am Vormittag kann das Wohlbefinden fördern. Tragen Sie bequeme, warme Kleidung und gutes Schuhwerk mit Profil. Bei Glätte helfen Spikes oder ein Rollator mit Bremse, sicher unterwegs zu sein. Wählen Sie bekannte Wege, auf denen Sie sich wohlfühlen. Bewegung draussen stärkt das Immunsystem, fördert den Appetit und hilft, besser zu schlafen. Wer regelmässig an die frische Luft geht, bleibt beweglich und tankt neue Energie für den Alltag.

Mehr Infos:
<https://snip.ly/bewegung>





Sichern Sie den Wohnbereich

Ein sicheres Zuhause gibt ein gutes Gefühl. Schliessen Sie Türen und Fenster immer gut ab, auch Nebentüren zum Veloraum oder Balkon. Achten Sie darauf, dass keine Gegenstände das Hinaufklettern erleichtern. Lassen Sie Ihre Wohnungstüre prüfen, ob sie einbruchhemmend ist. Licht wirkt abschreckend: Nutzen Sie Zeitschaltuhren, damit Lampen auch bei Abwesenheit brennen. Lassen Sie bei Ferien Ihren Briefkasten leeren oder die Post zurückhalten. Ein freundlicher Blick in der Nachbarschaft hilft zusätzlich. So bleibt Ihr Zuhause sicher – Tag und Nacht. Wenn Sie sich gut geschützt fühlen, können Sie den Winter entspannt und ohne Sorgen genießen.

Mehr Infos:
<https://snip.ly/sicherheit>



Begeben Sie sich in Gesellschaft

In der dunklen Jahreszeit tut Gemeinschaft besonders gut. Treffen Sie sich mit Bekannten zum Essen oder Spazieren, besuchen Sie Veranstaltungen oder rufen Sie jemanden an. Auch ein kurzer Schwatz beim Einkaufen kann Freude machen. Gemeinsame Zeit vertreibt Einsamkeit und stärkt das Wohlbefinden. Planen Sie feste Termine, auf die Sie sich freuen können. Wer nicht mobil ist, bleibt mit Telefon oder Videoanruf in Kontakt. Zusammen lachen, reden und zuhören – das wärmt Herz und Seele, gerade im Winter. Menschen, die Kontakte pflegen, bleiben oft aktiver, zufriedener und gesünder.

Mehr Infos:
<https://snip.ly/geselligkeit>



Fachjournalist	eh. span. Währung	Binde- wort	Mast- darm	↖	eh. Post- u. Tel.- Betrieb	CH- Minis- terium	Schutz- bau, Bastion	↘	scheue Wald- tiere	engl.: Zehe	altes Kodier- gerät	Empfeh- lung, Hinweis	Erhö- hung f. Redner	↖	↘	Malz- früh- stücks- getränk	Internet- post (Kw.)
↖	↘	↘	↘										lat.: Ei	↖			
↖					Kame- rad, Ver- trauter		Vorn. v. Maler da Vinci	↖								Frauen- name	
Ge- spräch mit Gott		Ort mit salzhalt. Heil- quelle		Arbeits- unlust, Trägheit	↖						3		Volks- stamm in Ruanda		kurzer engl. Gruss	↖	
chem. Verbin- dung	↖					Vorn. v. Ochsen- knecht	↖	5		beim ersten Versuch: auf ...		ugs.: Lappen, Lumpen	↖				
Haar- ersatz- stück	↖						engl. Flächen- mass		dt. Nord- seeinsel	↖					Gross- stadt in Pakistan		uneben, holprig
↖			4	Warn- signal- gerät	↖	Kampf- platz im Amphi- theater	↖					schweiz. Autor (Adolf)		frz. Plural- artikel	↖		
drei- eckige Dach- fläche	andere Mög- lichkeit		kleine Mahlzeit (engl.)	↖					bäuerl. Gehil- finnen		genet. verän- dertes Wesen	↖					
gütig, gesi- chert	↖					dt. Schaus- pieler † (Götz)	↖	Katzen- laut	↖				ind. Butter- schmalz	↖			
↖			lehrhaf- te Erzäh- lungen	↖	feste Umhül- lung	↖								Frauen- name		Herbst- blumen	
verrückt (engl.)		Schöpf- fen- gericht im MA	↖				Gebäck: ...kuchen	↖	6		Apfel- wein (engl.)	↖	altes Apothe- ker- gewicht	↖			
Roman von Sir Walter Scott †	↖							frz.: mit		Mundart: Kirschen	↖	1					
↖					Strom durch die Toskana		blau- blütig, aristo- kratisch	↖					wenn, zu der Zeit		Autokz. Kanton Thurgau	↖	
Ordnung ist das ... Leben.		be- strafen		Dick- blatt- pflanze	↖					Abk.: meines Erach- tens		Abk.: As- tronom. Einheit	↖		Doppel- vokal		an diesem Ort, dort
Juristen- trachten bei Gericht	↖						Koor- dinate	↖	schweiz. Skirenn- fahrer (Loïc)	↖							
↖		7	Herst. v. Holz- kohle	↖	bäuerl. Nutz- land	↖						heilig. Berg der Samen	↖				
kleinste zwei- stellige Zahl	Kern, Subs- tanz		Ein- kaufs- behälter	↖													
Fremd- wortteil: eigen	↖				kleine Kleider- grösse	↖											
seitlich von	↖			2		vernei- nendes Wort	↖										
↖			Präteri- tum v. backen (3. Pers.)	↖	Abk.: künstli- che Intel- ligenz	↖											
persönl. Fürwort (4. Fall)		afro- amerik. Musikstil	↖														
↖					Autokz. Island	↖											
ugs.: schlechte Hand- schrift		Zeichen der Herr- scher- würde	↖														

Wettbewerb

Gewinnen Sie das beliebte Gesellschaftsspiel «Brändi Dog» und genießen spielerische Stunden mit Familie und Freunden.

Bedingungen: Mit der Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie sich einverstanden, dass Ihr Name publiziert werden darf, wenn Sie gewinnen. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Einsendeschluss: 10. Januar 2026.

Übermitteln Sie das Lösungswort auf der Website www.rubmedia.ch/gewinnen

Gewinnerin der Ausgabe 3/2025: Esther Furrer, Bern



1	2	3	4	5	6	7

Randenstock mit Meerrettich



Zutaten für 4 Personen

- 800 g mehligkochende Kartoffeln, geschält, in Würfeln
- 200 g Randen, geschält, in Würfeln
- 1 dl Vollrahm, heiss
- 20 g Butter
- 0,5 dl Randensaft
- ½ TL Salz
- Muskatnuss
- Frischer Meerrettich

Zubereitung

Kartoffeln und Randen in siedendem Salzwasser 25–30 Minuten weichkochen. ⅓ der Randen herausnehmen, für die Garnitur beiseite legen. Kartoffeln und restliche Randen abgiessen, durchs Passe-vite treiben. Mit Rahm, Butter und Randensaft zu einem luftigen Stock mischen, würzen. Stock anrichten, mit Randenscheibchen garnieren. Meerrettich darüber reiben oder hobeln.

Zubereitung als Video ansehen:



Quelle:

<https://www.gemuese.ch/rezepte/randenstock-mit-meerrettich>

Informationen zu unserer Tochterunternehmung **BELLEVIE SUISSE AG**



Die Breite der Dienstleistungen gestaltet sich wie folgt:

- Einkaufen
- Kochen
- Waschen
- Bügeln
- Putzen
- Pflanzen pflegen
- Behördengänge
- Administrative Arbeiten

Was auch immer Ihren Alltag erleichtert oder bereichert – unsere zuverlässigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind für Sie da und erledigen Ihre Aufträge genau so, wie Sie es wünschen.

Die BelleVie Suisse AG ist ein Tochterunternehmen verschiedener öffentlicher Spitex-Organisationen und bietet massgeschneiderte Dienstleistungen an, durch die Sie Ihr Leben unbeschwerter geniessen können. Ihre Lebensfreude und Lebensqualität – dafür setzen wir uns ein.

Erleben Sie Gesellschaft zu Hause oder unterwegs. Geniessen Sie Entlastung in Haushalt und Garten, lassen Sie sich zu Hause verwöhnen und finden Sie mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens.

Melden Sie sich bei uns – wir stehen Ihnen gerne für weitere Auskünfte zur Verfügung. Auch stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BelleVie Suisse AG direkt für Fragen oder Unklarheiten gerne zur Verfügung: Telefon 031 537 07 00

Montag bis Freitag,
08.00 bis 12.00 Uhr, 13.00 bis 17.00 Uhr
info@bellevie.ch
www.bellevie.ch



Impressum

«mittendrîn» ist die offizielle Publikation der SPITEX BERN und der verbundenen Organisationen. Der Einzelverkaufspreis beträgt CHF 3.40, für Vereinsmitglieder, Genossenschaftler:innen und Gönner:innen ist das Abonnement im Beitrag inkludiert.

Herausgeberin: SPITEX BERN | Salvisbergstrasse 6 | 3006 Bern

Kontaktperson für Rückfragen und Adressänderungen: Patricia Portmann | Telefon 031 388 50 72 | mittendrîn@spitex-bern.ch

Verlag und Konzept: rubmedia AG, Bern

Redaktion: Rea Wittwer, Kathrin Kiener

Layout: rubmedia AG, Bern

Gedruckt in der Schweiz

Bildquellen (Seitenzahl und Position in Klammer):

Yanik Gasser: 1, 6, 7 | zVg: 2–3, 5, 10–11, 15–16 | Hüseyin Tugal: 8–9 |

iStock: 12–13

Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung der Herausgeberin