

Heimspiel



Informationen zur Welt der SpiteX Hilfe und Pflege zu Hause

01
10

ISSN 1661-8513
SPITEX BERN
CHF 3.40



Keiner zu klein, SpiteX-Kunde zu sein

Michael gehört zu den jüngsten SpiteX-Kunden. Und seine Eltern Gabriele und Markus Weber wünschten sich anstelle von Geburtstagsgeschenken eine Geldspende für die KinderspiteX.

Seite 12

Innere Lebendigkeit statt Rückzug

Aktivitäten, Kurse, Freiwilligenarbeit: Damit nach der Erwerbsarbeit kein schwarzes Loch folgt, gibt es viele Möglichkeiten. Dossier «Zeit im Alter», Seiten 4 bis 11

Kehrsatz willkommen!

Die SpiteX Kehrsatz ist neu ein Betrieb der SPITEX BERN. Wir liefern Informationen und Hintergründe. Ab Seite 15

Die Zeit sinnvoll nutzen – auch im Alter!



Marcel Rüfenacht, Direktor SPITEX BERN

Neben unserem Schwerpunkt «Zeit im Alter» ist in dieser Ausgabe auch die Fusion der Spitex Kehrsatz mit der SPITEX BERN ein wichtiges Thema. Wir heissen alle Kundinnen und Kunden von Kehrsatz herzlich willkommen. Ebenfalls begrüßen wir die Mitarbeiterinnen der Spitex Kehrsatz in unserer Organisation. Wir freuen uns, Kehrsatz als weiteren Betrieb der SPITEX BERN zu führen, und sind überzeugt, für alle Beteiligten eine gute Lösung gefunden zu haben (lesen Sie mehr zur Fusion ab Seite 15).

«Wir sind überzeugt, mit der Fusion für alle Beteiligten eine gute Lösung gefunden zu haben.»

Oft führen persönliche Hintergründe und Erfahrungen dazu, die SPITEX BERN mit einer Spende zu berücksichtigen. Immer wieder erfahren wir so von berührenden Schicksalen. So ist zum Beispiel die Kinderspitex regelmässig bei der Familie Weber aus Grosshöchstetten im Einsatz. Der Zwillingbub Michael braucht wegen Frühgeburtlichkeit intensive Pflege. Es ist bewundernswert, wie die Eltern sich liebevoll und ausdauernd um ihn kümmern. Und damit nicht genug: Aus Dankbarkeit für die Unterstützung der Kinderspitex liessen sie der Organisation eine grosszügige Spende zukommen (Seite 12). Wir danken herzlich und freuen uns, mit unserer täglichen Arbeit in schwierigen Situationen weiterhin Hilfe bieten zu können. Und wir danken an dieser Stelle allen Spenderinnen und Spendern der SPITEX BERN.

Zurück zum Themenschwerpunkt: Die Lebenserwartung steigt und der gesundheitliche Zustand im Ruhestand ist besser als früher. Damit haben wir nach der Pension auch mehr Freizeit. Was tun wir mit dieser Zeit? Die Historikerin und Buchautorin Heidi Witzig erzählt übers Älterwerden und gibt Ratschläge für die neugewonnene Freizeit. Im Interview plädiert sie für innere Lebendigkeit (Seite 6).

Freizeit im Alter muss nicht Ausruhen, Langeweile oder Rückzug bedeuten. Sie bietet vielmehr die Möglichkeit für ein erfülltes, zufriedenes und sinnvolles Leben im Alter. Es bestehen heute viele Angebote dazu. Eine Auswahl stellen wir Ihnen auf den Seiten 8 und 9 vor.

Ich wünsche Ihnen allen eine abwechslungsreiche Freizeit, ob mit Turnen, Tanzen, Walken, Schwimmen, Jassen, Singen, Theaterspielen oder einer spannenden Lektüre.

Marcel Rüfenacht, Direktor SPITEX BERN



Impressum HEIMSPIEL – Offizielles Magazin der SPITEX BERN

Herausgeberin SPITEX BERN Verein für ambulante Dienste der Stadt Bern, Könizstrasse 60, Postfach 450, 3000 Bern 5, Tel. 031 388 50 50, verantwortlich: Katharina Bieri, Tel. 031 388 50 55, katharina.bieri@spitex-bern.ch, www.spitex-bern.ch **Redaktion** typisch – atelier für mediengestaltung, Landoltstrasse 61, Postfach, 3000 Bern 23, Tel. 031 372 55 55, redaktion@typisch.ch, www.typisch.ch, verantwortlich: Patrick Bachmann, Tel. 031 372 51 10, pat@typisch.ch **Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe** Annett Altvater, Patrick Bachmann, Katharina Bieri, Marcel Rüfenacht, Barbara Spycher, Tabea Tschirren, Yves Zenger **Anzeigenverkauf** typisch – atelier für mediengestaltung, Petra Schawaller, Tel. 026 674 34 55, inserate@typisch.ch **Konzept/Gestaltung** typisch – atelier für mediengestaltung, Bern, Tel. 031 372 55 55, info@typisch.ch **Fotos** Martin Bichsel, Roland Blattner **Druck** Rub Graf-Lehmann AG, Murtenstrasse 40, 3001 Bern, Tel. 031 380 14 80, www.rubmedia.ch **Preis** Fr. 3.40, Heftpreis im Mitgliederbeitrag der SPITEX BERN inbegriffen **Druckauflage** 15600 Exemplare **Erscheinungsweise** 4-mal jährlich **Nächste Erscheinungsdaten** 2/2010 («Betreuung und Pflege durch Angehörige – Chancen und Risiken»): 4. Juni 2010; 3/2010 («Palliation und Tod»): 10. September 2010; 4/2010 («Luxus?»): 26. November 2010 **Wir danken den Inserenten für ihr Engagement, sie unterstützen damit die SPITEX BERN.**

Eulen-Award für die SPITEX BERN

AUSZEICHNUNG ■ Die SPITEX BERN wird mit dem Eulen-Award der Stiftung «generationplus» ausgezeichnet. Aus 20 eingereichten Gesuchen hat sich die Jury für das Projekt Mind Care der SPITEX BERN entschieden.

Für die Jury sind drei Punkte ausschlaggebend, welche das Projekt Mind Care als Siegerprojekt ausgezeichnet haben: die interdisziplinäre Zusammenarbeit der Pflege und der Hauswirtschaft, der partizipative Ansatz in der Planung und Durchführung der Pflege und Betreuung unter aktivem Einbezug der Betroffenen sowie der spezifische Einbezug der Angehörigen demenzieller oder psychisch kranker Menschen.



Marcel Rüfenacht, Sarah Frey und Marius Muff bei der Preisübergabe.

An der Preisverleihung im Hotel Ramada in Solothurn durfte die SPITEX BERN einen Check über 10 000 Franken sowie das Eulenpaar in Bronze entgegennehmen. Das Eulenpaar steht für Weisheit, Besonnenheit und Weitsicht und soll den Projektmitgliedern Mut und Energie verleihen, das Projekt auch in schwierigen Zeiten fortzusetzen.

Die Stiftung «generationplus» unterstützt innovative Projekte, die zur Verbesserung der Lebensqualität, der Autonomie und des körperlichen und geistigen Wohlbefindens der älteren Generation beitragen. Prämiert werden sollen in erster Line Projekte, die auf weiterhin vorhandene Defizite im Umgang mit Betagten unter aktivem Einbezug der älteren Menschen eingehen. Die Stiftung «generationplus» wurde auf Initiative des Schweizerischen Seniorenrates (SSR) gegründet, welcher seinerseits das Beratungsorgan des Bundesrates zu Altersfragen ist.

> Weitere Informationen dazu unter www.stiftung-generationplus.ch

Anzeige

4 gewinnt
Sichere Werte im Regierungsrat
www.4-gewinnt.ch

Heimspiel 1/2010

4 Thema: **Zeit im Alter**



Endlich Ruhestand – was nun?

6 Interview: **Die Historikerin und Buchautorin Heidi Witzig**

8 Thema: **Aktiv und engagiert im Alter – unsere Tipps**



Unabhängig vom Alter das Leben geniessen

11 Tipps & Trends: **Besuchsdienst Bern**

12 Portrait: **Die Familie Weber und ihre Spende an die Kinderspitex**



Michael Weber, 2 Jahre

Spitex Kehrsatz & SPITEX BERN
DOSSIER ZUR FUSION

15 Fusion: **Hintergründe und Facts**

17 Interview: **Gottfried Gehrig und Katharina Annen**

20 Fotos: **Willkommensanlass für die neuen Mitarbeiterinnen**

22 Interview: **Marcel Rüfenacht und Sarah Frey**

26 Angebot: **Nachtdienst und Sitznachtwache**



Die Unruheständler

NACH DEM ARBEITSLEBEN ■ Im Ruhestand eröffnen sich neue Freiheiten. Höchste Zeit, sich selbst zu überraschen.

VON ANNETT ALTVATER

Alter ist relativ. Vor einem Jahrhundert war man mit 65 ein Greis. Heute kann ein 65-jähriger Schweizer damit rechnen, weitere 18,7 Jahre zu leben, bei Frauen sind es sogar 22 Jahre. Gleichzeitig dürfen Schweizerinnen und Schweizer heute bis ins hohe Alter einen relativ gesunden und behinderungsfreien Ruhestand erwarten. Wenn aber Länge und Qualität des sogenannten Lebensabends zunehmen, wird auch die Frage drängender, was man mit all dieser Freiheit anfängt. Die Zeiten, in denen die älteren Semester die Hände in den Schoss legten, sind jedenfalls vorbei.

François Höpflinger, Altersforscher an der Universität Zürich, macht einen Grund dafür im Ausbau des Bildungssystems aus, von dem die zwischen 1950 und 1959 Geborenen profitierten: Besser ausgebildete Generationen wiesen nicht nur mehr Karrierechancen auf, sondern seien auch besser in der Lage, den raschen gesellschaftlichen und technologischen Wandel aktiv zu bewältigen. «Entsprechend treten mit dem Älterwerden der ersten Nachkriegsgenerationen auch in der zweiten Lebenshälfte neue und aktivere Verhaltensweisen auf.» Gleichzeitig scheint die Lebenszeit mit zunehmendem Alter schneller zu vergehen. Die israelische Psychologin Dinah Avni-Babad fand heraus, dass steigende Routine die Zeit quasi ins Rasen bringt. Während Kinder ständig Neues erleben, laufen viele Handlungen im späteren Leben fast automatisch ab und hinterlassen kaum Zeiteindrücke. «Wenn wir die Zeit dehnen wollen, müssen wir die Alltagsroutine unterbrechen, uns neuen Erfahrungen aussetzen und unser Leben ständig auf den Kopf stellen», sagt die Wissenschaftlerin.

Hier wittern die Buchverlage ihre Chance: Titel wie «Noch voll dabei. Wie Menschen im Alter aktiv bleiben», «Grau ist bunt», «Aktiv ins Alter» oder «Hundert Jahre? Kein Problem!» versorgen die Leserschaft mit Konzepten für ein bewegtes Alter. Aktivität hält jung, heisst das Versprechen, das der französische Schriftsteller André Maurois so auf den Punkt brachte: «Altern ist eine ungute Gewohnheit, die ein beschäftigter Mensch gar nicht erst aufkommen lässt.» Für die Historikerin Heidi Witzig, die für ihr Buch «Wie kluge Frauen alt werden» viele Interviews geführt hat, bedeutet Aktivität vor allem Lebendigkeit und waches Interesse (siehe Interview Seite 6). Worauf aber richtet man dieses Interesse, wenn man plötzlich vor der Aufgabe steht, die ungewohnte Freizeit des Ruhestands zu füllen? Viele Seniorinnen und Senioren geniessen es zunächst, ihre Hobbys zu pflegen, die Enkelkinder zu hüten oder ausgedehnte Reisen zu unternehmen. Manche nutzen die Gelegenheit, die Schweiz zu erkunden. Kurse wie «Mobil sein & bleiben», in denen die Generation 50 plus sich im Unterwegssein mit dem öffentlichen Verkehr übt, erfreuen sich eines regen Zulaufs. «Vor allem Frauen interessieren sich für die Angebote der Transportunternehmen, die Reiseplanung und den Umgang mit Automaten», sagt Uwe Schlosser vom Berner Büro für Mobilität, das regelmässig entsprechende Kurse durchführt.

«Nichts für mich», sagt Norbert Rigassi. Der 75-Jährige bringt seine Fähigkeiten und Erfahrungen im nicht gewinnorientierten Experten-Netzwerk Adlatus ein, für das berufs- und lebenserfahrene Senioren – und wenige Seniorinnen – tätig sind. Seit seiner Pensionierung mit 63 berät Rigassi Firmengründer,

unterstützt Organisationen bei der Erstellung von Businessplänen oder sucht nach Lösungen für in Schwierigkeiten geratene Unternehmen. Der Chemiker und Ex-Manager hätte einen sorglosen Ruhestand vor sich gehabt. «Aber ich wollte meine Erfahrung lieber weitergeben. Dabei habe ich auch selbst viel gelernt», sagt er. So fand er sich vor vier Jahren auf dem Chefsessel des Labels Max Havelaar wieder, wo er als interimistischer Leiter die Nachfolge der Geschäftsleitung ordnete.

Solche Chancen, wie Norbert Rigassi sie erhielt und packte, mögen die Ausnahme sein. Dennoch gibt es auch für Pensionierte immer wieder Gelegenheiten, sich in ungewohnte Situationen zu begeben. Allerdings tun sie es oft genug nicht. Denn in jüngeren Jahren belohne das Hirn bewältigte Herausforderungen mit angenehmen Empfindungen. Aber spätestens dann, wenn sich das Leben in den immer gleichen Bahnen bewegt, erlahmt die Aktivität dieses Systems. Die Neugierde flacht ab, Angst und Selbstzweifel sind die Folge. Dementsprechend fällt es schwerer, sich auf neue Situationen einzulassen und die Gefahr des Scheiterns wächst. «Wir können durch negative Erfahrungen mit unserer Umwelt in einen Teufelskreis rutschen, der uns hemmt, Neues auszuprobieren», schreibt der Journalist und Autor Mathias Irle in seinem Buch «Älter werden für Anfänger». Positiv ausgedrückt heisst das: Je mehr wir Herausforderungen im Leben annehmen, umso leichter fällt es uns später, die Freiräume des Alters zu nutzen.

Solche Freiräume können beispielsweise in der Freiwilligenarbeit liegen: Ehrenamtlich als Teilzeit-Oma arbeiten, öffentliche Grünanlagen betreuen helfen, Fahrdienste für Gehbehinderte übernehmen – die Möglichkeiten, sich im Ruhestand aktiv einzusetzen, sind unerschöpflich. Dennoch geht der Übergang vom Berufsleben in die neue Freiheit oft nicht ohne Krisen ab. So hatten die von der Historikerin Heidi Witzig befragten Frauen fast alle Mühe mit dem Ausstieg aus dem Berufsleben und versuchten, ihr Engagement irgendwie fortzusetzen. Sie sind typische Beispiele dafür, warum man auch vom Unruhestand spricht: Aline Boccardo beispielsweise, 1920 geborene Sprachlehrerin und Friedenskämpferin, tritt auch noch im fortgeschrittenen Alter für ihre Anliegen Frieden, Abrüstung und Umweltschutz ein. Die Katholikin wendet sich dabei immer wieder gegen die Kirche, die sich zwar mit Worten, nicht aber mit Taten für Frieden und Gerechtigkeit einsetzten. So kettete sich Aline Boccardo mit 60 Jahren im Petersdom an Michelangelos Pietà-Statue, um eine Audienz beim Papst zu erwirken. Mit 85 machte sie ihrem Ärger über päpstliches Verhalten im Buch «Schäferstündchen mit dem Papst» Luft. Diese Aktivitäten sind mehr als blosser Zeitvertreib, sie sind ihr Leben.

Gerade Frauen, so die in Rheinfelden lebende Philosophin Annemarie Pieper, seien eher in der Lage als Männer, sich neue Interessen zu erschliessen und ausgetretene Pfade nach der Pensionierung zu verlassen. So publizierten pensionierte Akademiker beispielsweise oft ihre alten Vorlesungen, um weiterhin von ihresgleichen anerkannt zu werden. Das Selbstwertgefühl von Frauen hingegen hänge nicht nur vom Beruf ab, so dass nach der Pensionierung mehr Raum bleibe, um neue Akzente zu setzen. Pieper selbst ist das beste Beispiel: Die heute 69-Jährige kehrte

Literatur zum Thema

Mathias Irle: «Altern für Anfänger», Rowohlt Verlag 2009

Heidi Witzig: «Wie kluge Frauen alt werden», Xanthippe Verlag 2008

Annemarie Pieper: «Glückssache. Die Kunst, gut zu leben», Deutscher Taschenbuch Verlag 2003

dem Basler Universitätsbetrieb mit 60 Jahren den Rücken, um mehr Zeit am heimischen Schreibtisch in Rheinfelden und auf Recherchereisen verbringen zu können. «Doch dann erhielt ich so viele interessante Anfragen und Angebote, dass ich weiterhin 60 Stunden die Woche arbeitete.» Das war anstrengend, aber letztlich richtig, meint Annemarie Pieper. «Trotz der vielen Termine war ich Herrin meiner Zeit.» Sie habe Auszeiten genommen und auch mal Veranstaltungen abgesagt – etwas, das sie sich während des Berufslebens nie gestattet hätte. Erst mit 65 schraubte Pieper das Pensum langsam zurück; mit 70 will sie beginnen, den Traum von der stillen Arbeit am heimischen Schreibtisch in die Tat umzusetzen. Währenddessen nimmt sie mit Vorliebe solche Angebote für Vorträge, Podiumsdiskussionen und Artikel an, bei denen sie nicht bereits Erarbeitetes wiederkauen muss. Lieber nutzt Pieper ihre Zeit, um sich mit neuen Themen und Erkenntnissen selbst zu überraschen. ■

Anzeige



Elektromobil Pony

stark, sicher, innovativ
führerscheinfrei, sicher und komfortabel auf 4 Rädern



Prospekte / kostenlose Probefahrt
Lukas Jenni GmbH • Im Gstein • CH-8424 Embrach
Tel. 044 876 04 07 • www.lukas-jenni.ch

Bitte kostenlosen Prospekt schicken an:

Name, Vorname: _____ Strasse: _____

PLZ / Ort: _____ Telefon: _____

«Es geht um Lebendigkeit»

INTERVIEW ■ Mit der Pensionierung steht eine unbekannte Herausforderung ins Haus: Plötzlich kann man frei über die eigene Zeit verfügen. Das kann zunächst einen Schock auslösen, sagt Heidi Witzig, Historikerin und Buchautorin.

VON ANNETT ALTVATER

Heidi Witzig, inwiefern ändert sich das Zeitempfinden mit dem Älterwerden?

Das Alter zeigt, dass man nicht mehr unendlich viel Zeit hat. Der Tod rückt näher, ob man ihn verdrängt oder nicht. Das ist ein anderes Lebensgefühl.

Hat sich diesbezüglich etwas verändert über die letzten Generationen?

Vor 200 Jahren war man mit 40 alt, heute ist man es mit 80. Aber der grösste Unterschied besteht darin, dass bis spät ins

19. Jahrhundert die Mehrheit der Menschen in Europa gläubig gewesen ist. Sie glaubten an ein Leben nach dem Tod. Wenn das Leben auf der Erde nur eine kleine Spanne ist und danach die Ewigkeit kommt, macht das einen Riesenunterschied fürs Zeitempfinden. Dann ist die Ewigkeit das Zentrale und der Tod ist die Schwelle, die man übertreten muss. Heute glauben die einen dieses, die anderen jenes, aber die kollektive Gewissheit, dass das Leben nur eine kurze Prüfungstrecke ist, gibt es nicht mehr. Das verändert das Gewicht der Zeit, die uns zur Verfügung steht.

Sie selbst befinden sich gerade in der Phase des Übergangs vom Berufsleben in den Ruhestand. Wie erleben Sie diesen Wechsel?

Ich konnte mir lange nichts anderes vorstellen, als dass es so weitergeht wie bisher, weil ich körperlich wie geistig gut bei- einander bin und mich als Selbstständige erst pensioniere, wenn ich möchte. Das Arbeiten und Bücherschreiben hat mich zu 90 Prozent ausgefüllt, das war jahrzehntelang mein Stern. Meine ganze Energie floss dort hinein, da lief ich wie auf Rädern. Doch vor zwei Jahren habe ich plötzlich gemerkt, dass dieser Stern verloren gegangen ist – ich hatte keine Lust mehr auf ein neues Projekt.

Wie gingen Sie damit um?

Es hat mich verwirrt, dass mich nichts mehr so brennend interessiert. Ein Jahr lang habe ich getrauert, bis ich akzeptieren konnte, dass ich in eine neue Phase eingetreten bin. Beziehungen spielen in meinem Leben jetzt eine grössere Rolle. Das empfinde ich als Bereicherung. Meine Zeiteinteilung läuft in traditionellen Bahnen: Ich arbeite noch etwa 30 Prozent, betreue einmal die Woche meinen Enkel und kümmere mich regelmässig um meinen Vater.

Ist das ein typischer Prozess?

Die angestellten Frauen, mit denen ich für mein Buch «Wie kluge Frauen alt werden» gesprochen habe, erlitten nach der Pensionierung einen Schock, obwohl sie gut vorbereitet waren. Da nützt das beste Training wenig. Plötzlich fehlt etwas Entscheidendes im Leben. Auch bei Männern, die völlig auf ihren Job eingespart sind, ist das ein langer Prozess, der Unterstützung braucht.

Wie geht man am besten damit um?



Heidi Witzig: «Das Alter zeigt, dass man nicht mehr unendlich viel Zeit hat.»

Man muss wissen, was man braucht, wenn gewisse Strukturen nicht mehr vorgegeben sind. Das ist bei ehemals Angestellten völlig anders als bei Hausfrauen. In der Generation der heute 80-Jährigen sind die meisten Frauen Hausfrauen. Denen geht die Arbeit nie aus, und bei denen ändert sich der Rhythmus auch nicht. Hausfrauen kennen keinen Pensionierungsschock und keine Strukturierungsprobleme. Am meisten gefordert sind diejenigen, die von 100 auf 0 runterfahren, sich aber bis zur Pensionierung völlig mit ihrer Funktion identifiziert haben – oft sind das Männer. Und von einem Tag auf den anderen sitzen sie da und fragen sich, wofür sie morgens eigentlich aufstehen. Dann führt kein Weg daran vorbei, sich nicht nur neue Strukturen zu suchen, sondern auch neue Lebensinhalte. Etwas, das einen wirklich von Herzen interessiert. Wie diese Lücke gefüllt wird, muss jede und jeder selbst herausfinden.

Sie selbst sind in einem Philosophieclub, einer Literaturgruppe, den Singfrauen Winterthur und beim Tai Chi

Anzeigen

NOTRUFDIENST Das Notrufergerät für Ihre Sicherheit zuhause. Ein Tastendruck – und Hilfe kommt. Rund um die Uhr.

Einsatzgebiet:
Gemeinde Bern und Umgebung.

Weitere Informationen:
Tel. 031 997 17 77
E-Mail: info@vbbb.ch
www.vbbb.ch

Verein für die Betreuung Betagter in Bümpliz



Bümpliz-Apotheke + Drogerie
Bernstr. 72 (vis-à-vis Post)
Tel. 031 992 10 62
3018 Bern-Bümpliz

Bachmätteli-Apotheke
Bümplizstr. 128
Tel. 031 991 22 11
3018 Bern-Bümpliz

Dr. H. + K. Gurtner AG
www.buempliz-apotheke.ch

Gratis Hauslieferdienst



„Das Leben ist, was wir selbst daraus machen.“
Dr. med. Y. Maurer

GRATIS-Info-Abend: 14.4.10
Dipl. Psychologischer Patienten-Coach IKP

Psychologisches Coaching hilft Patienten, mit schwerwiegenden Diagnosen umzugehen, die Krankheit zu verstehen, eigene Ressourcen und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Erweitern Sie Ihre Kompetenz in **Psychologie, Coaching** und **Persönlichkeits-Entwicklung**.

Mehr Infos?
Tel. 044 242 29 30
www.ikp-therapien.com

Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien IKP, in Zürich und Bern.

IKP
Seit 25 Jahren anerkannt



Wer ist Heidi Witzig?

Heidi Witzig (66) arbeitet seit 1986 als selbstständige Historikerin und Buchautorin mit dem Schwerpunkt Frauen und Alltagsgeschichte. Heidi Witzig ist verwitwet und hat eine Tochter.

aktiv. Aktivität scheint das Idealkonzept für den Lebensabend zu sein.

Irgendwann geht es nicht mehr um Aktivität oder Fitness in Florida, sondern um die innere Lebendigkeit. Das sehe ich bei meinem 90-jährigen Vater, bei dem nicht mehr von Aktivität die Rede sein kann. Stattdessen spielt die innere Lebendigkeit eine grössere Rolle – und die besteht darin, dass man sich interessiert, für ein Thema und für andere. Wer Interessen hat, bleibt lebendig.

DR. F. + B. LEDERMANN
SCHLOSS-APOTHEKE

Könizstrasse 3 CH-3008 Bern
Tel. 031 381 88 36 Fax 031 381 95 59
www.schloss-apotheke-bern.ch

GRATIS HAUSLIEFERDIENST



ecoplan
hygiene sa

Unbeschwertheit geniessen – auch im Alter

Inkontinenz Hosenwindeln
Euron Form Ultra Medium

1 Beutel, 28 Stk.
CHF 28.60

www.ecoplan-hygiene.ch / 0848 124 124



Ein Knopfdruck, ruft rund um die Uhr Hilfe herbei

Hörgerät kompatibel, Freisprecheinrichtung

Monatlich Fr. 30.00 Tel. 052 632 44 80

notruf24.ch

Sicherheit rundum
Notruf-Organisation
Rund um die Uhr



Aktiv und engagiert bis ins hohe Alter

AKTIV BLEIBEN ■ Sind Sie in der dritten Lebensphase, fit genug, etwas zu unternehmen und haben viel Zeit? Möglichkeiten, diese sinnvoll, beglückend und in Gemeinschaft zu füllen, gibt es unzählige – man muss sie nur kennen. «Heimspiel» stellt ausgewählte Angebote an Aktivitäten, Kursen und freiwilligen Engagements vor. Vielleicht juckt es Sie, Lehrkräfte in der Schule zu unterstützen? Oder Sie helfen gerne bei einem Mittagstisch? Wollten Sie schon lange mit anderen Menschen spazieren gehen, wussten aber nicht mit wem? Würden Sie gerne jassen, es fehlt Ihnen aber an Mitjassern und Spielpraxis? «Heimspiel» wünscht viel Spass beim Schmökern – und anregende Aktivitäten.

AKTIVITÄTEN UND KURSE

Jassen für Könner und Anfänger

Jeden zweiten Freitag treffen sich die Grauen Panther um 14 Uhr im Restaurant Jardin in Bern zum Jassnachmittag. Neu gibt es auch einen «Mändig-Plousch-Jass» für all jene, die gerne jassen, aber noch wenig Praxis haben. Hier kommt Spass vor Können. Auch Nichtmitglieder und Bekannte sind willkommen. Nächster Termin: 15. März.

- > Kontakt: Susy Balsiger, Tel. 031 371 70 94, www.grauepantherbern.ch >spielspassgeselligkeit >jassen

Computer, Digitale Fotografie, Handy, GPS

Möchten Sie den Umgang mit dem Computer, der Digitalen Fotografie, dem Handy oder dem GPS erlernen oder Ihr Wissen vertiefen? Spezielle Kurse für Seniorinnen und Senioren.

- > Kontakt: Pro Senectute Region Bern, Tel. 031 359 03 03, www.pro-senectute-regionbern.ch >Angebote >Bildung und Kultur



Zusammen Wandern und Bummeln

Die Grauen Panther Bern gehen regelmässig zusammen wandern. Die nächste dreieinhalbstündige Wanderung führt am 23. März von Beromünster an den Sempachersee und nach Sursee. Auch Nichtmitglieder sind willkommen. Anmeldung bei Fritz Kunz, Tel. 079 423 85 00. Wer es etwas gemächlicher mag: Bei den Grauen Panther gibt es auch eine Bummelgruppe, welche ein-stündige Spaziergänge unternimmt.

- > Kontakt: Hans Flück, Tel. 031 352 07 03, www.grauepantherbern.ch/wandernbummeln

Abenteuerliche Vorträge

Die Volkshochschule Bern organisiert regelmässig Vortragsreihen zu verschiedensten Themen, aktuell zu «Abenteuer Raumfahrt», Galileo Galilei und Kommunikationswissenschaft.

- > Kontakt: Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30, www.vhsbe.ch >Specials

Musik am Mittag

Das Berner Symphonieorchester spielt in den Mittagskonzerten «Musik.Punkt.Zwölf» speziell für Seniorinnen und Senioren. Nächstes Konzert: 20. Mai, 12 Uhr, Kultur-Casino Bern. 20 Franken. Zu den musikalischen Vorträgen der Schüler des Konservatoriums Bern sind die Grauen Panther ebenfalls eingeladen. Auch Nichtmitglieder sind willkommen. Die nächsten Konzerte finden am 24. März und 5. Mai um 15 Uhr im Yehudi-Menuhin-Forum am Helvetiaplatz Bern statt. Kollekte.

- > Kontakt: Graue Panther, Susy Balsiger, Tel. 031 371 70 94, www.grauepantherbern.ch >Kulturelle Anlässe

Taiji oder Selbstverteidigung?

Ob Selbstverteidigung, Taiji, Softball-Tennis, Feldenkrais, Langlauf, Wasser- oder Rückengymnastik: Das Kursangebot der Pro Senectute in Sachen Bewegung und Prävention ist vielfältig und auf Seniorinnen und Senioren ausgerichtet.

- > Kontakt: Pro Senectute, Tel. 031 359 03 03, www.pro-senectute-regionbern.ch

Vom Absinthe-Seminar bis Feng Shui

Brasilianisch, chinesisches oder ayurvedisches kochen? Ein Absinthe-Seminar? Reisebilder malen oder aquarellieren? Flämische Kunst oder Literature at Lunchtime? Sudoku, Patience oder Schach? Floristik oder Feng Shui? Origami, Glas recyceln oder töpfeln? Möchten Sie Ihr Französisch auffrischen oder Spanisch lernen? Lernen Sie lieber in altersgemischten Gruppen oder unter Seniorinnen und Senioren? Sie finden bei der Migros-Klubschule, der Volkshochschule oder Pro Senectute Hunderte von unterschiedlichsten Kursen.

- > www.klubschule.ch, Tel. 058 568 95 95
- > www.vhsbe.ch, Tel. 031 320 30 30
- > www.pro-senectute-regionbern.ch, Tel. 031 359 03 03

FREIWILLIGENARBEIT

Da sein, begleiten, unterhalten

Haben Sie Freude an der Unterstützung von Menschen in ausserordentlichen Lebenslagen? Die SPITEX BERN sucht Freiwillige für Einsätze bei Betagten, Schwerkranken, Sterbenden, Behinderten oder Kindern. Sie sind da, wenn das Ende des Lebens nahe ist, in der Nacht oder wenn die Angehörigen eine Pause benötigen. Oder Sie unterhalten mit Geschichtenerzählen oder Gesellschaftsspielen, begleiten auf Ämter, an kulturelle Anlässe oder auf den Spielplatz.

- > *Kontakt: SPITEX BERN, Monika Egli, Tel. 031 388 50 50, info@spitex-bern.ch*



Hirtenhilfe oder Neophyten jäten

Wer sich für die Natur engagieren möchte und/oder gerne tatkräftig zupackt, ist beim WWF Bern an der richtigen Adresse. Die Naturschutzorganisation sucht Freiwillige jeden Alters, die im Vorstand mitarbeiten oder in der Hecken- und Neophytengruppe mit anpacken. Von Frühsommer bis Herbst jätet die Neophytengruppe an ökologisch wertvollen Orten invasive Arten wie Goldruten oder den japanischen Knöterich. Der WWF bildet zudem Freiwillige zu Hirten-Hilfen aus, die auf Alpen zum Einsatz kommen, welche mit der Präsenz von Luchs, Wolf oder Bär zu rechnen haben.

- > *Kontakt: WWF Bern, Jörg Rüetschi oder Rosmarie Kiener, Tel. 031 312 15 79, info@wuf-be.ch*

Kochen im Haus La Prairie

Kochen Sie gerne ein- oder zweimal im Monat für rund 50 Gäste? Sie können das allein oder zu zweit machen und werden durch zwei weitere Personen unterstützt. Das Offene Haus La Prairie in Bern ist ein Ort der Begegnung, wo für wenig Geld eine warme Mahlzeit angeboten wird. Das Haus ist offen für Menschen jeden Alters, jeder Religion und Herkunft und aus allen sozialen Schichten.

- > *Kontakt: La Prairie, Offenes Haus, Marlis Hunzinger, Tel. 031 951 44 41, mhunzinger@bluewin.ch*

Gäste betreuen

Hätten Sie Lust, sich mindestens zweimal pro Monat abends im alkoholfreien Treffpunkt Azzurro im Berner Länggass-Quartier zu engagieren? Sie sind verantwortlich für die Betreuung der Gäste und der Mitarbeitenden und sorgen dafür, dass eine gemütliche, ruhige Atmosphäre herrscht.

- > *Kontakt: Treffpunkt Azzurro, Ruth Zurbuchen und Heidi Josi, Tel. 031 305 73 53, r.zurbuchen@azzurro-bern.ch, h.josi@azzurro-bern.ch*

Drei Generationen im Klassenzimmer

Sind Sie gerne mit Kindern zusammen und haben pro Woche zwei bis vier Stunden Zeit? Pro Senectute sucht Seniorinnen und Senioren, welche Kindern vom Kindergarten bis zur neunten Primarschul-Klasse ihre Lebenserfahrung, Geduld und Zeit zur Verfügung stellen. Sie können die Lehrpersonen beim Rechnen, Singen, Turnen, Werken, in Deutsch oder Französisch unterstützen, als Geschichtenerzähler oder Zeitzeugin im Geschichtsunterricht mitwirken.

- > *Kontakt: Pro Senectute, Erica Stalder, Tel. 031 359 03 03, erica.stalder@be.pro-senectute.ch*

Stellensuchende unterstützen

Sprechen Sie eine Fremdsprache und sind versiert in der deutschen Sprache und im Umgang mit dem Computer? Der Trägerverein impuls, intact, Ohni Bütz (TRiiO) sucht Freiwillige, welche stellensuchende Personen beim Verfassen von Bewerbungsschreiben und Lebensläufen in der Bewerbungswerkstatt in Bern unterstützen. In Ausnahmefällen sind sie bei der Stellensuche behilflich.

- > *Kontakt: TriiO, Tel. 031 311 95 55, info@triiO.ch*

Mehr-Generationen-Mittagstisch

Möchten Sie einmal im Monat an einem Mehr-Generationen-Mittagstisch in Bern anpacken? Der Mittagstisch der Kirchgemeinde Paulus ist offen für Kinder, Erwachsene, Berufstätige, Pensionierte, Familien und Alleinstehende. Für die einen ist es eine Entlastung, für andere bedeutet es, nicht alleine zu essen.

- > *Kontakt: Mittagstisch der Kirchgemeinde Paulus, Laila Akra, Tel. 031 309 00 03, laila.akra@pauluskirche.ch*

Zum Arzt fahren

Fahren Sie gerne Auto und sind gerne mit alten, kranken und behinderten Menschen zusammen? Das Rote Kreuz sucht Fahrerinnen und Fahrer, welche Menschen mit eingeschränkter Mobilität zum Arzt, zur Therapie, in den Kuraufenthalt, an den Mittagstisch oder zum Jassnachmittag fahren.

- > *Kontakt: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland, Ursula Urech, Tel. 031 384 02 10, fahrdienst@srk-bern.ch*

Links zu weiteren Freiwilligen-Einsätzen auf www.spitex-bern.ch/medien/magazin-heimspiel.html

Hilfreiche Standards

Damit freiwilliges Engagement für alle Beteiligten eine runde Sache ist, hat das Forum Freiwilligenarbeit.ch Standards ausgearbeitet: Freiwillige haben ein Anrecht auf Anerkennung ihrer Leistung, etwa durch den Sozialzeitausweis, eine grosszügige Spesenregelung oder die Übernahme von Weiterbildungskosten. Freiwilligenarbeit soll regelmässig ausgewertet werden, Spesen sind zu entschädigen, eine Versicherung für die Zeit des Einsatzes gehört dazu. Eine zeitliche Beschränkung der Einsätze verhindert Überlastung. Durchschnittlich arbeiten Freiwillige in der Schweiz vier Stunden pro Woche.

- > www.sozialzeitausweis.ch



GARAVENTA LIFT
Wir bewegen Menschen.

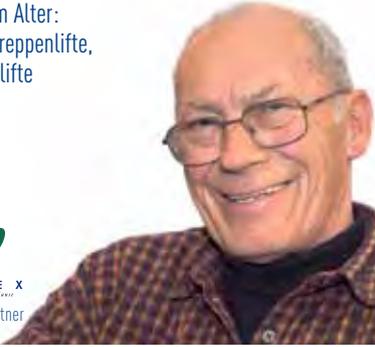
«Unabhängigkeit ist mir wichtig.»

Für ein angenehmes Wohnen im Alter:
Sitzlifte, Treppenlifte, Senkrechtlifte

GARAVENTA LIFTECH AG
TREPPEN- & SENKRECHTLIFTE
Fänring 2
CH-6403 Küssnacht am Rigi
Telefon 041 854 78 80
liftech@garaventa.com
www.garaventalift.ch



SPITEX
100% und 100% in Bern
Offizieller Partner



✂️ Senden Sie mir Unterlagen

Sitzlifte Treppenlifte Senkrechtlifte Rufen Sie mich an

Vorname / Name

Adresse

PLZ / Ort

Telefon

Heimspiel Spitex BE



LOHMANN & RAUSCHER

Wundmanagement heute

- Moderne Wundversorgung
- Konventionelle Wundversorgung
- Hautpflege & Hautschutz
- Kompressionstherapie
- Support vor Ort
- Schulung & Workshops



Lohmann & Rauscher AG
Badstrasse 43 · CH-9230 Flawil · Telefon: 071 394 94 94 · Fax: 071 394 94 95
E-Mail: info@ch.LRmed.com · www.lohmann-rauscher.ch

HEILEN · PFLEGEN · SCHÜTZEN

Mobil und unabhängig im Alltag



Ihr idealer Treppenlift

- umfassendes Produktsortiment
- ausgezeichneter Fahrkomfort
- hohe Sicherheit und Qualität
- unübertroffene Stabilität
- besonders leise Fahrt
- kurzfristige Lieferung
- innovative Lösungen
- kostenlose Beratung
- Service schweizweit

MEICOLIFT

Meier + Co. AG • Oltnerstrasse 92 • CH-5013 Niedergösgen
Telefon 062 858 67 00 • Fax 062 858 67 11 • info@meico.ch

Ich wünsche Unterlagen über

Sitzlifte

Plattformlifte

Senkrechtaufzüge

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Wohnort

Heimspiel



Opel presents:

The all new Opel Astra.



www.opel.ch

OPEL ASTRA

- Hocheffiziente Euro 5 Benzin- und Diesel Motorenpalette
- Grosszügig gestalteter Innenraum

- Dynamisches Design
- Adaptives Fahrlicht AFL+ Bi-Xenon (Optional)

Testen Sie den neuen Opel Astra auf einer unverbindlichen Probefahrt.
Bei uns. BELWAG - Mehr als nur eine Garage.

Preisbeispiel: Der neue Opel Astra, 1.4 ECOTEC®, 74 kW/100 PS, 5-Gang manuell. Basispreis: CHF 23'950.– (alle Preise inkl. 7,6% MwSt.), 129 g/km CO₂-Ausstoss, Durchschnittsverbrauch 5,5 l/100 km, Energieeffizienzklasse A. Der durchschnittliche CO₂-Ausstoss aller Neuwagenmarken in der Schweiz beträgt 204 g/km.



Wir lieben Autos.

BELWAG OPEL CENTER BERN	Bern	
BELWAG BERN-BÜMPLIZ	Bern	
BELWAG BERN-LÄNGGASSE	Bern	
BELWAG BERN-LIEBEFELD	Liebefeld	
BELWAG BELP	Belp	
BELWAG MÜNSINGEN	Münsingen	



BELWAG
Mehr als nur eine Garage.

Ein Besuchsdienst mit doppeltem Gewinn

SINNVOLLES ENGAGEMENT ■ Menschen, die wegen einer psychischen Krankheit IV beziehen, besuchen betagte und behinderte Menschen: Das ist das Konzept des Besuchsdienstes Bern. Es verschafft den einen Gesellschaft und Begleitung, für die anderen ist es eine Brücke zurück in die Arbeitswelt und die Gesellschaft.

VON BARBARA SPYCHER

Zwei Stunden nachdem Marie-José Neff-Pidoux in Zürich das Konzept des Besuchsdienstes kennengelernt hatte, wusste sie: Das möchte ich in Bern auch aufbauen. 2004 hat sie den Besuchsdienst Bern gegründet, mittlerweile zählt er 28 Mitarbeitende, die betagten und behinderten Menschen im Jahr über 3000 Stunden Zeit widmen. Geschäftsleiterin Neff-Pidoux ist mehr denn je überzeugt von der «Win-Win-Situation» des Konzepts, das neben Zürich und Bern auch in Basel, Luzern und Solothurn umgesetzt wird. Einerseits erhalten dadurch betagte oder behinderte Menschen, die zuhause oder in Heimen leben, Gesellschaft, Begleitung, Aufmerksamkeit. Andererseits ermöglicht es Menschen, die wegen psychischen Beeinträchtigungen eine IV-Rente beziehen, einen sachten Wiedereintritt in die Arbeitswelt und eine bessere gesellschaftliche Integration.

Denn die 28 Mitarbeitenden des Besuchsdienstes Bern sind IV-Bezügerinnen und -Bezüger, die gelernt haben, mit ihrer psychischen Krankheit gut umzugehen. Sie werden in einer dreimonatigen Ausbildung geschult, betagte und behinderte Menschen zu betreuen. Bei der anschliessenden Arbeit beim Besuchsdienst werden die Mitarbeitenden eng begleitet vom fünfköpfigen Team, dem auch eine Pflegefachfrau und eine Aktivierungstherapeutin angehören. Es gibt regelmässige Arbeitsrapporte, Supervisionen, Standortgespräche, Weiterbildungen. «Mir ist wichtig, dass wir die Mitarbeitenden mindestens alle zwei Wochen sehen», sagt Marie-José Neff-Pidoux. «Wenn wir das Gefühl haben, jemandem gehe es nicht gut, sprechen wir das an.» Es komme vor, dass es bei Mitarbeitenden gesundheitlich bergab gehe und sie deshalb kündigen. Doch in den meisten Fällen beobachtet die Geschäftsleiterin das Gegenteil: «Es kommt mir vor wie bei Blumen, deren Knospen zu Beginn geschlossen sind, und die sich dann aufrichten und erblühen.» Sie nennt als Beispiel einen Mitarbeiter, der seine vorherige Tätigkeit wegen langjähriger, psychischer Krankheit aufgeben musste. Er sei anfangs sehr zurückhaltend gewesen. Nach einem Jahr beim Besuchsdienst trete er offener und gesprächiger auf, traue sich Herausforderungen zu, sage von sich selbst, er habe viel Selbstvertrauen zurückgewonnen.

Laut den regelmässigen Feedbacks schätzen die Kundinnen und Kunden «das Einfühlungsvermögen und die

Sensibilität» der Mitarbeitenden sowie das Angebot an und für sich. Dieses richtet sich nach ihren Wünschen; sei das gemeinsam einkaufen, spielen, plaudern oder einen Ausflug unternehmen. Ein 70-jähriger Mann etwa, der an Parkinson leidet, braucht eine Begleitung zu Terminen oder auf Ausflügen, weil er beim Gehen unsicher ist. Der Besuchsdienst Bern achtet sehr darauf, dass Kundin und Mitarbeiterin zusammenpassen.

Der Besuchsdienst Bern wird von der IV und der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern finanziell unterstützt. Die Kosten für die Kundinnen und Kunden betragen werktags 18 Franken pro Stunde, am Abend, Wochenende und an Feiertagen 21 Franken. Die Besuchenden selber erhalten einen Stundenlohn von rund elf Franken netto. Marie-José Neff-Pidoux betont: «Dieses Einkommen ist nicht als Lebensunterhalt gedacht, sondern als Ergänzung zur IV-Rente.» Die meisten Mitarbeitenden bekämen eine volle IV-Rente.

Besonders freut Marie-José Neff-Pidoux, dass der Besuchsdienst bei jungen Menschen immer wieder eine echte Brücke zur Arbeitswelt ist. Ein ehemaliger Mitarbeiter hat eine Lehre in einer geschützten Institution begonnen. Eine junge Frau hat den Schritt zu einer 60-Prozent-Anstellung in einer geschützten Werkstatt gewagt. Eine dritte, junge Frau war nach drei Jahren beim Besuchsdienst so weit, dass sie eine Lehre als Detailhandlungsangestellte in der Privatwirtschaft beginnen konnte. ■

Informationen zum Besuchsdienst

Das Konzept des Besuchsdienstes ist erfolgreich: Alle sechs Besuchsdienste in Basel, Bern, Luzern, Solothurn, Zürich und im Kanton Aargau beschäftigen insgesamt mehr als 400 Besucherinnen und Besucher.

Besuchsdienst Bern, Münstergasse 64/66,
3011 Bern, Tel. 031 318 18 55,
www.besuchsdienst-bern.ch

Am 24. März findet die nächste Informationsveranstaltung für die Ausbildung statt.



«Das grösste Geschenk sind unsere Kinder»

SPENDE FÜR DIE KINDERSPITEX ■ Gabriele und Markus Weber sind stolze Eltern der zweijährigen Zwillinge Michael und Walter. Und sie überreichten der Kinderspitem Bern eine Spende von 2500 Franken. Sie wissen aus eigener Erfahrung, wie wertvoll und wichtig die Dienstleistungen der Kinderspitem sind. Denn Michael ist seit seiner Geburt krank und braucht intensive Pflege.

PATRICK BACHMANN (TEXT) UND ROLAND BLATTNER (BILD)

Im Februar wurde Michael zwei Jahre alt. Doch statt einem Stück Geburtstagstorte bekam er auch an diesem Tag Flüssignahrung mittels Sonde. Michael leidet bedingt durch Frühgeburtlichkeit an einem gastroösophagealen Reflux (Rückfluss vom Magen in die Speiseröhre) und an einer Unterentwicklung der Lunge. Er wurde fast zehn Wochen zu früh geboren. Gleich nach der Geburt kämpfte er gegen eine Lungenentzündung, die sich später noch zwei Mal wiederholte. «Die künstliche Ernährung ist wohl noch eine Weile nötig», meint die Mutter Gabriele Weber. Doch in absehbarer Zukunft sollte auf eine normale Ernährung umgestellt werden können, hofft sie. Und die bereits erfolgten Fortschritte in der gesundheitlichen Entwicklung von Michael geben genügend Anlass zu dieser Hoffnung. Noch vor wenigen Monaten brauchte Michael permanent Sauerstoffzufuhr. Inzwischen aber kann er ohne Unterstützung selbstständig atmen. Nur noch während des Schlafes ist er am Sauerstoff-Monitor angeschlossen, «um den Sauerstoffgehalt im Blut zu kontrollieren», wie Gabriele Weber erklärt.

Der Button für die künstliche Nahrungszufuhr muss täglich gereinigt und wöchentlich geprüft werden. Heute ist dies nach guter Schulung auch zu Hause möglich. «In meiner Ausbildung hatte ich zwar einige Kenntnisse über den menschlichen Körper, doch trotzdem war vieles neu für mich», erzählt Gabriele Weber. Sie ist gelernte Drogistin und machte zusätzliche Massage-Ausbildungen. Die Eltern von Michael eigneten sich in diesen zwei Jahren viele Pflegekenntnisse an, denn sie wollten Michael möglichst zu Hause betreuen. Michael habe letztes Jahr zwar einige Wochen im Inselspital verbracht. Er sei dort aber sehr unruhig gewesen, die Nachruhe ungenügend. So kamen die Eltern mit der Belastung bald an den Anschlag. «Zu Hause hat sich die Situation dann rasch beruhigt», erinnert sich die Mutter. Sie konnten dabei auf die Hilfe und Beratung der Kinderspitem zurückgreifen. «Die SPITEX BERN hat uns den Alltag erleichtert», sagt Gabriele Weber. «Inzwischen haben wir wohl das ganze Team der Kinderspitem kennengelernt. Und wir haben zu allen Pflegerinnen einen guten Draht.»

Die Kinderspitex betreut Michael seit September 2008. Zu Beginn machte die Beratung einen grossen Teil der Einsätze aus. Die ersten Monate kam die Kinderspitex fünf Mal pro Woche vorbei und übernahm die Inhalation, die Gewichtskontrolle und weitere Pflegeleistungen. Heute können die Eltern den grössten Teil der Pflege selber leisten, mit grosser Unterstützung von Verwandten und Freunden. Die Kinderspitex besucht die Familie Weber noch einmal wöchentlich zu Hause in Grosshöchstetten. Dies gibt der Mutter die Möglichkeit, sich in dieser Zeit etwas mehr um Michaels Zwillingbruder Walter zu kümmern. Dieser ist ohne gesundheitliche Beschwerden und geniesst es, auch mal die ungeteilte Zuwendung seiner Mutter zu erfahren. Gabriele Weber kann während des Besuchs der Spitex auch Medikamente in der Apotheke kaufen gehen und andere Dinge erledigen, für die sie sonst kaum Zeit findet. Trotz der grossen Aufmerksamkeit, die Michael krankheitsbedingt zuteil wird, scheint Walter nicht eifersüchtig zu sein. «Er hilft seinem Bruder sogar», freut sich Gabriele Weber. Grundsätzlich würden die Zwillinge gleich behandelt und beiden die gleichen Grenzen gesetzt.

Letztes Jahr feierten die Eltern Gabriele und Markus Weber beide ihren 40. Geburtstag. Und anstelle von Geschenken wünschten sie sich von ihren Verwandten und Bekannten eine Geldspende, die sie anschliessend der Kinderspitex übergaben. Der stolze Betrag von 2500 Franken kam so zusammen. «Wir und alle unsere Freunde haben in den letzten zwei Jahren gese-

hen, wie viel die Kinderspitex leistet und dass es sie braucht. Es ist eine sinnvolle Institution», erklären die Eltern ihren Entscheid. Aber warum verzichtet man freiwillig auf sämtliche Geschenke? Die Antwort der Eltern erfolgt prompt: «Wir brauchen nichts. Unser grösstes Geschenk haben wir ja bereits: unsere beiden Kinder.»



Markus und Gabriele Weber (2. und 3.v.l.) mit ihren Kindern Walter und Michael zu Besuch bei der SPITEX BERN.

Anzeigen

PROSPITEX bildung · beratung · dienstleistung

Weiterbildungen 2010

Bezugspflege – ein Beispiel einer Umsetzung
 Leitung: Margrit Schönauer, Elisabeth Conte
 Datum: Dienstag, 20. April 2010
 Adressatinnen: LeiterInnen Hilfe und Pflege sowie diplomierte Pflegefachpersonen

Wirksam pflegen mit Hilfe von NANDA-Pflegediagnosen
 Leitung: Elisabeth Conte, Patrick Csomor
 Datum: Donnerstag/Freitag, 29./30. April 2010
 Adressatinnen: Diplomierte Pflegefachpersonen aus Spitex-Spital- und Heimbereich, diplomierte HauspflegerInnen

Grenzen setzen in der Pflege
 Leitung: Natalie Raeber, Karin Hirschle
 Datum: Donnerstag, 06. Mai 2010
 Adressatinnen: Hauspflegerinnen und Haushilfen

Anmeldung bei: prospitex, Wilerstrasse 35, 6062 Wilen/Sarnen; info@prospitex.ch, www.prospitex.ch
 T 041 666 74 70 F 041 666 74 72

Das komplette Gesundheitsangebot der zwei "EDEN"

Kurklinik EDEN
 3854 Oberried

- Orthopädische Rehabilitationen
- Kuren aller Art
- Ferienaufenthalte

Info 033/ 849 85 85
 oder www.kurklinik-eden.ch



Reha- Pflegeklinik EDEN
 3852 Ringgenberg

- Kur, orthopädische Rehabilitation
- Übergangs- bis Dauerbetreuung für Betagte.

Info 033/ 828 18 00
 oder www.reha-pflegeklinik.ch



Beide am wunderschönen Brienzersee **HT**

Kostendeckung für noch spitalbedürftige Rehabilitationspatient/innen in der versicherten Kategorie (allgemein / halbprivat oder privat)

Kurpatient/innen erhalten die med. Kosten zu 90% rückvergütet und bei Zusatzversicherung einen Pauschalbeitrag an die Pensionskosten

Die Reha-Pflegeklinik EDEN nimmt auch betagten Patient/innen auf und bietet die Möglichkeit einer vorübergehenden Wohnsitznahme bis ein Platz in der gewünschten Alterseinrichtung in der eigenen Region verfügbar ist.

Mobilität • Lebensqualität



Informationen und Probefahrten:

B & M Mobility Systems GmbH
 Fischermättelstr. 18
 3008 Bern
 fon 031 376 00 01
 info@bm-mobility.ch
 www.bm-mobility.ch

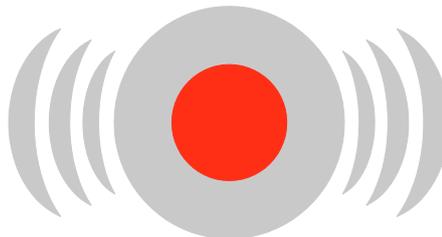


Schweizerisches Rotes Kreuz 
 Bern-Mittelland

menschlich. stark. engagiert.

Der Rotkreuz-Notruf

sorgt rund um die Uhr
für Ihre Sicherheit



Fragen Sie nach den Anmeldeunterlagen:

031 384 02 00

Esther Hirschi und Priska Andreani
beraten Sie gern.

Effingerstrasse 25, CH-3008 Bern
 Tel. 031 384 02 00, Fax 031 384 02 02
 info@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch

Fr. CLEVER.-

Technologie jetzt für alle.



airdream® <106 CO₂ g/km>

CSC (Cornering Stability Control)
 ABS mit elektronischer Bremskraftverteilung (EBV)

CITROËN C1
 Dauertiefpreis
 ab Fr. 11'790.-

Näheres zu unseren neuen Preisen erfahren Sie unter www.citroen.ch

CRÉATIVE TECHNOLOGIE



C1 1.0i Essentiel, 5-Gang, 68 PS, 3 Türen, Dauertiefpreis Fr. 11'790.-; gültig für alle zwischen dem 6. Januar und dem 31. März 2010 verkauften und immatrikulierten Fahrzeuge. Empfohlener Verkaufspreis. Auf Dauertiefpreise keine weiteren Vergünstigungen. Citroën behält sich das Recht vor, die technischen Daten und die Preise ohne Vorankündigung zu ändern. Verbrauch gesamt 4,5 l/100 km; CO₂-Emission 106 g/km; Treibstoffverbrauchs-kategorie A. CO₂-Durchschnitt aller angebotenen Fahrzeugmodelle 204 g/km. Abbildung nicht verbindlich.

Citroën (Suisse) SA
 Freiburgstr. 447, 3018 Bern
 Tel. 031 998 33 11 www.citroen-bern.ch
 1 Min. ab  Ausfahrt Bern-Niederwangen

CITROËN
 BERN



VIELFÄLTIG **INDIVIDUELL** **PRÄVENTIV**

Physiotherapie

Team PhysioMobile

Bernstrasse 65a
 3122 Kehrsatz
 ☎ 031 961 90 60
 Fax 031 961 90 64
physiomobile@bluewin.ch
www.teamphysiomobile.ch

Unsere Dienstleistungen:
 allgemeine Physiotherapiemassnahmen
 (passiv und aktiv)

Weitere Angebote:
 Domizilbehandlung auf Verordnung des Arztes;
 Massagen; Sportlerbetreuung; Mentalcoaching

Laufende Kursangebote:
 Fitness im Alter; Kraft, Beweglichkeit, Entspannung

Informationen siehe www.teamphysiomobile.ch

Die Spitex-Vereine von **Bern und Kehrsatz** spannen zusammen

FUSION ■ Die Gemeinde Kehrsatz und ihr Spitex-Verein suchten und fanden in der SPITEX BERN den idealen Partner, um den gestiegenen Anforderungen an die spitalexterne Pflege gerecht zu werden. Mit der Neuvergabe des Leistungsauftrags durch die Gemeinde Kehrsatz an die SPITEX BERN und der Fusionierung der beiden Vereine wird das Angebot an Pflege- und Hauswirtschaftsleistungen in der Gemeinde südlich von Bern deutlich erweitert.

VON ANNETT ALTVATER (TEXT) UND ROLAND BLATTNER (BILD)

Kehrsatz zählt 4000 Einwohnerinnen und Einwohner. Heute sind etwa 18 Prozent über 65-jährig. In 15 Jahren wird dieser Anteil bei einem Drittel liegen. Deswegen ist es für die Gemeinde wichtig, Dienstleistungen für ihre betagten Mitglieder anbieten zu können. Bis anhin übernahm diese Aufgabe der Verein Spitex Kehrsatz, der 1996 aus dem früheren Hauspflegeverein hervorgegangen war. Damals beschäftigte der Verein elf Personen, die sich 3,5 Vollzeitstellen teilten. Seither wuchs der Betrieb auf neun Vollzeitstellen mit 21 Mitarbeiterinnen an – ausschliesslich Frauen.

Gleichzeitig sind die Anforderungen an die Spitex gestiegen. Die Delegierten des Spitexverbands des Kantons Bern und die Fürsorgedirektion definierten die qualitativen und quantitativen Standards mit Indikatoren sowie die operativen und administrativen Abläufe neu. In den Bereichen Dienstleistungen, Strukturen und Ressourcen gelten seit 2007 andere Rahmenbedingungen. Diese Standards mit Indikatoren bilden in rund zwei Jahren die Voraussetzung für das Erteilen von Betriebsbewilligungen für regionale Anbieter von Spitex-Dienstleistungen sowie für die Subventionierung der Leistungen. Dazu gehört beispielsweise, dass die Spitex-Organisationen die Weiterbildung der Mitarbeitenden in stärkerem Mass als bisher gewährleisten müssen. Eine weitere Herausforderung besteht darin, Betreuungsangebote rund um die Uhr sicherzustellen. Auch bei der Zeiterfassung sind die Ansprüche an eine transparente und einheitliche Abrechenbarkeit der Leistungen gestiegen. Gerade für kleine Spitex Vereine mit beschränkten Ressourcen ist es nicht leicht, all diese Bedingungen zu erfüllen.

Auch die Spitex Kehrsatz musste feststellen, dass sie die Einhaltung der vom Kanton geforderten Standards mit Indikatoren nicht gewährleisten konnte. Dieser Befund bewog eine Arbeitsgruppe unter der Leitung von Gemeinderätin Katharina Annen dazu, nach neuen Lösungen zu suchen. Dabei stand das Ziel im Vordergrund, alle Mitarbeiterinnen, mit deren Arbeit die Gemeinde vollaufzufrieden ist, weiterhin zu beschäftigen. Ausserdem sollte der Spitex-Stützpunkt im Ort erhalten bleiben, damit die Kundinnen und Kunden weiterhin die Möglichkeit haben, die



Das Team des Betriebs Kehrsatz

Einrichtung tagsüber aufzusuchen. Die Spitex Kehrsatz entschied sich dagegen, einzelne Leistungen extern einzukaufen. Stattdessen peilte sie mit einer Fusion eine langfristige Lösung an, die auch der Strategie der Spitex-Branche im Kanton Bern entspricht: Um den wachsenden Herausforderungen zu begegnen, müssten die Organisationen jeweils über eine gewisse Grösse verfügen, heisst es darin.

Als der detaillierte Leistungskatalog erarbeitet war, nahm man die Verhandlungen mit den drei Spitexorganisationen Bern, Köniz und Aare-Gürbetal auf. Es zeigte sich schon bald, dass mit der Spitex Bern ein Wunschpartner gefunden war, der auch beratend und unterstützend tätig wurde. Nachdem die Mitglieder des Spitex-Vereins Kehrsatz der Fusion zugestimmt hatten, segnete auch die Gemeindeversammlung vom 7. Dezember 2009 die Neuvergabe des Leistungsvertrags an die Spitex Bern ab. Alles in allem dauerte der Neuorientierungsprozess nur ein knappes Jahr.

Mit der Fusion ist das Angebot an Pflege- und Hauswirtschaftsdienstleistungen gestiegen. Neu hinzugekommen ist beispielsweise die spitalexterne Onkologie- und Palliativpflege SEOP. Ebenfalls neu sind ein Expressdienst für aus dem Spital Entlassene, das Angebot Mind Care für psychisch Kranke und Demente, sowie Nachtdienst und Sitznachtwache. ■

Inserate im Heimspiel werden beachtet. Mehr als 13 000 Mal pro Ausgabe.

Erscheinungsdaten und Schwerpunktthemen 2010:

Ausgabe	Inserate	Erscheint	Schwerpunktthema
2/10	16. April	4. Juni	Betreuung und Pflege durch Angehörige – Chancen und Risiken
3/10	19. Juli	10. Sept.	Palliation und Tod
4/10	11. Okt.	26. Nov.	Luxus?

Mit einem Inserat im HEIMSPIEL erreichen Sie über 13 000 interessierte Leserinnen und Leser – gleichzeitig unterstützen Sie damit eine gemeinnützige Organisation.

Mehr Infos und Media-Daten erhalten Sie bei Petra Schawaller unter inserate@typisch.ch oder Telefon 026 674 34 55.

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Vertiefen Sie Ihr Wissen und Können

- Weiterbildungen im Kontext der**
- Gerontologischen Pflege
 - Onkologischen Pflege
 - Pädiatrischen Pflege
 - Patienten- und Familienedukation

Flyer zu unseren Weiterbildungsangeboten erhalten Sie unter weiterbildung.gesundheit@zhaw.ch, weitere Infos und Daten von Infoveranstaltungen unter www.gesundheit.zhaw.ch.



Zürcher Fachhochschule

Hörgeräte-Anpassung

Gratis-Hörtest und kompetente Hörberatung

Hörgeräte-Service

Beruf, Musik, Freizeit
individueller Schallschutz
Hörtraining

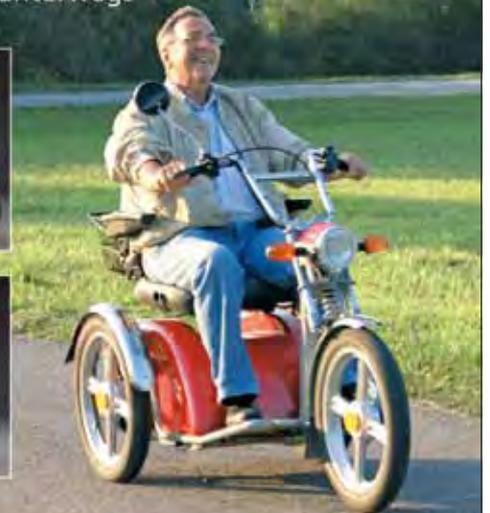


Praxis
Spitalackerstrasse 63, 3013 Bern, Telefon 031 348 20 35

Ladengeschäft
Brünnenstrasse 126, 3018 Bern, Telefon 031 991 20 30

info@audio-akustik.ch, www.audio-akustik.ch

Mit dem CLASSIC sicher unterwegs



• bis 30 km/h schnell • auch ohne Führerschein

Unverbindliche Probefahrt in der ganzen Schweiz:

Ing. Büro M. Kyburz AG
Solarweg, CH-8427 Freienstein
Tel. 044 865 63 63
Fax 044 865 63 80

www.kyburz-classic.ch

Bitte senden Sie Gratisprospekte an:

Name (inkl. Vorname)

Strasse

Postleitzahl und Ort

Telefon



«Wir konnten unsere **Anregungen** und **Wünsche** immer einbringen»

INTERVIEW ■ Gottfried Gehriger, Präsident der Spitex Kehrsatz und Gemeinderätin Katharina Annen trieben die Neuorientierung der Pflege- und Hauswirtschaftsleistungen voran.

ANNETT ALTVATER (INTERVIEW) UND MARTIN BICHSEL (BILD)

Die neuen kantonalen Standards mit Indikatoren schrauben die Anforderungen für Spitex-Organisationen hoch. In welchen Bereichen konnte die Spitex Kehrsatz nicht mithalten?

Gehriger: Was die Leistungen, Strukturen und Ressourcen anbetrifft, wären wir finanziell überfordert gewesen. Eine Auflage ist etwa, rund um die Uhr Hauswirtschafts- und Pflegeleistungen anzubieten, aber das war mit unseren Personalressourcen nicht möglich. Ein anderer Punkt ist die Administration. Der Kanton verlangt mehr Berechnungen und Statistiken. Diese wiederum beruhen auf der elektronischen Zeiterfassung. Unsere Betriebsleiterin hat die Zeiterfassung zwar gut gemacht, aber nicht nach der modernsten Methode. Ausserdem muss die Spitex von einer Person geleitet werden, die einen Hochschulabschluss hat. Und schliesslich müssen wir die Weiterbildung unserer Mitarbeitenden garantieren. Da konnten wir bisher nur das Minimum anbieten.

Annen: Wir müssen beispielsweise einen 24-Stunden-Dienst und die Kinderspitex zur Verfügung stellen können. Aber das

ginge von den Ressourcen und von der Ausbildung des Personals her nicht. Mit unseren Ressourcen könnten wir schon in einigen Jahren die Bedürfnisse nicht mehr abdecken.

Welche Alternativen hat die Gemeinde geprüft, um weiterhin Spitex-Dienstleistungen anbieten zu können?

Annen: Es gab die Möglichkeit, entweder zusätzliche Leistungen extern einzukaufen oder mit einer grösseren Organisation zusammenzuarbeiten. Doch für Kehrsatz bringt es auf lange Sicht nichts, einzelne Leistungen einzukaufen. Früher

Wer ist **Gottfried Gehriger**?

Gottfried Gehriger zog 1968 mit seiner Familie nach Kehrsatz. Zur gleichen Zeit trat der Ingenieur Agronom dem Hauspflegeverein bei. Seit 2003 amtiert der heute 73-Jährige als Präsident des Vereins Spitex Kehrsatz.



Gutschein für

Hörgerät zur Probe

Wer gut hört, gehört dazu, hat mehr vom Leben und schützt sich vor schleichender Isolation. Ein kurzer, kostenloser Hörtest bringt Gewissheit. Und falls angezeigt, passen wir Ihnen ein ultramodernes Hörsystem an, welches Sie bis zu 10 Tage in allen für Sie wichtigen Alltagssituationen testen können. Ergreifen Sie die Gelegenheit und machen Sie jetzt diesen ersten unverbindlichen Schritt zurück in die Welt des umfassenden Hörens und Verstehens.

Hörmittelzentrale
Bern



Waaghaus-Passage 8, 3011 Bern, Telefon 031 311 60 07
Montag - Freitag, 08.00 - 17.45 Uhr

Weitere Hörmittelzentralen im Raum Bern: Burgdorf, Interlaken, Langnau i.E., Schwarzenburg und Thun. Eine Liste aller 22 Hörmittelzentralen finden Sie auf dem Internet unter www.auditosuisse.ch.



Als professionelles Bildungsinstitut des Schweizer Berufsverbandes der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner tragen wir zur Entwicklung der professionellen Pflege bei und stärken die Berufsidentität und Arbeitszufriedenheit der Pflegenden.

Unsere Angebote richten sich an diplomierte Pflegenden im stationären und ambulanten Bereich

Fachmodul Gerontologische Pflege

Beginn: 14. April 2010

Fachmodul Palliative Care

Beginn: 19. Mai 2010 und 27. Oktober 2010

Fachmodul Psychiatriepflege

Beginn: 18. Oktober 2010

Gerne senden wir Ihnen die Kursausschreibungen und beraten Sie.

SBK Bildungszentrum

Dienerstr. 59, 8004 Zürich

Tel. 044 297 90 70, info@sbk-biz.ch, www.sbk-biz.ch

Pflege und Betreuung ist eine
Basis zum Erfolg.



rubmedia
graf-lehmann

Druckerei Murtenstrasse 40, 3001 Bern
Verlag Fon 031 380 14 80, Fax 031 380 14 89
Neue Medien info@rubmedia.ch, www.rubmedia.ch

...FÜR MEHR MOBILITÄT



- Beratung
- Vermietung
- Verkauf
- Gratistest
- Lieferdienst
- Servicecenter
- Wohnberatung



Hilfsmittelstelle Bern • Kornweg 15
3027 Bern
Tel. 031 991 60 80



«Die Fusion ist für die Gemeinde Kehrsatz die optimale Lösung», ist Katharina Annen überzeugt.

oder später hätten wir doch vor der Aufgabe gestanden, uns mit einem Partner zusammenzutun.

Gehriger: Wir haben schon früher mit Belp und Köniz zusammengearbeitet. Aber auch diese Spitex-Vereine können die Standards nicht voll erfüllen und bieten gewisse Dienste nicht an, etwa die Kinderspitex oder die Palliativpflege.

Warum erwies sich die SPITEX BERN als idealer Partner?

Annen: Die 20-seitige Offerte für den Leistungsvertrag war professionell, die Verhandlungen waren fair. Wir konnten unsere Anregungen und Wünsche immer einbringen. Für die Gemeinde Kehrsatz ist es die optimale Lösung, dass wir die Standards erfüllen können, unser Stützpunkt erhalten bleibt und alle Mitarbeiterinnen ihre Stelle behalten. Das hat die SPITEX BERN zugesichert. Zu dieser Lösung kann der Gemeinderat stehen.

Gehriger: Ich kenne und schätze die Arbeit von den Verantwortlichen der SPITEX BERN – des Direktors Marcel Rüfenacht und der Präsidentin Rahel Gmür – schon lange. Beide haben jederzeit transparent gesagt, was sie brauchen und was sie bieten. Zudem stellte Bern uns für die gesamte Vorbereitung eine professionelle Beratung durch einen Betriebsökonom und Steuerexperten gratis zur Verfügung. Wir erhielten viel Hilfe und Unterstützung.

Wie reagierten die Mitarbeiterinnen auf die Fusionsabsichten?

Gehriger: Unser Personal war jederzeit direkt über alle Schritte informiert, daher war die Fusion keine Neuigkeit. Die langjährige Zusammenarbeit mit Köniz hatte es mit sich gebracht, dass unsere Mitarbeiterinnen eher dorthin orientiert waren. Bern gegenüber waren sie etwas skeptisch. Aber das erledigte sich, nachdem unsere Mitarbeiterinnen die Organisation kennengelernt hatten. Die SPITEX BERN führte Einführungsveranstaltungen und Betriebsbesichtigungen durch und half beim Herstellen persönlicher Kontakte.

Annen: Manche sorgten sich, dass das Unternehmen zu gross sei. Es bestand die Angst, weniger Zeit für die Kundinnen und Kunden zu haben. Klar, man bekommt einen neuen Chef



«Ich kenne und schätze die Arbeit von den Verantwortlichen der SPITEX BERN schon lange», sagt Gottfried Gehriger.

und der administrative Aufwand steigt. Aber die Fusion wurde von allen Mitarbeiterinnen mitgetragen.

Was verändert sich für die Mitarbeiterinnen in Kehrsatz?

Gehriger: Mindestens für ein Jahr bleiben die Anstellungsverhältnisse in Kehrsatz gleich. Allerdings wechselt die Betriebsleiterin Margrit Hänni nach Bern in die Zentrale, und unsere einstige Pflegedienstleiterin Tabea Tschirren hat jetzt Vorgesetzte. Aber sie ist jung und flexibel und kommt mit der neuen Situation gut zurecht.

Welche Vorteile hat die Fusion für die Mitarbeitenden?

Gehriger: Für die Laufbahn ergeben sich neue Möglichkeiten. Allenfalls kann die eine oder andere Mitarbeiterin in Bern eine Funktion übernehmen, die es in der Spitex Kehrsatz nicht gab. Ein weiterer Vorteil ist, dass unsere Stellvertretungen von Bern aus sichergestellt sind. Jetzt müssen wir nicht mehr die umliegenden Spitex-Organisationen fragen, ob jemand bei uns aushelfen kann. Und unsere Leute profitieren von der institutionalisierten Weiterbildung.

Was ist neu für die Kundinnen und Kunden in Kehrsatz?

Annen: Die Leute in Kehrsatz, vom Säugling bis zur ältesten Person, haben das Anrecht auf die ganze Palette von Dienstleistungen von der Kinderspitex bis zur Palliativpflege. Das Angebot wird deutlich erweitert. Wir sind froh, dass sich ansonsten wenig für unsere Einwohnerinnen und Einwohner ändert. Soweit es möglich ist, betreuen die bisherigen Mitarbeiterinnen auch weiterhin ihre angestammten Kundinnen und Kunden. ■

Wer ist Katharina Annen?

Katharina Annen lebt seit 22 Jahren in Kehrsatz. Die Restaurationsmanagerin amtierte acht Jahre in der Bildungskommission, davon fünf als Präsidentin. Seit Anfang 2009 ist sie Gemeinderätin im Ressort Bevölkerung und Integration. Katharina Annen ist 47 und Mutter zweier Söhne.

Liebe Mitarbeiterinnen der ehemaligen Sp herzlich willkommen bei de

BETRIEB KEHRSATZ ■ Bei der Fusion wurden alle Angestellten der ehemaligen SpiteX Kehrsatz von der SPITEX BERN übernommen. Seit Anfang Jahr zählt die SPITEX BERN deshalb 19 neue Mitarbeiterinnen. Hier einige Eindrücke vom Willkommensfest im Januar auf dem Gurten. FOTOS VON ROLAND BLATTNER



«Marsch zum Highlander» – das Team von Kehrsatz unterwegs auf dem Gurten.

KOMMENTAR VON DER BETRIEBSLEITERIN TABEA TSCHIRREN

«Chäsitz» ist mir als Heimat meiner Mutter von Kindheit an vertraut. Dass ich meinen Pflegeberuf einmal an diesem persönlich bedeutsamen Ort ausüben würde, hätte ich damals aber nicht für möglich gehalten. Das Stellenangebot als künftige Fachbereichsleiterin bei SpiteX Kehrsatz erreichte mich während eines längeren Auslandsaufenthalts in Afrika. Weil es aus dieser Distanz ohnehin unmöglich gewesen wäre die Konsequenzen meiner Zusage vollständig abzuschätzen, blieb mir als Entscheidungsgrundlage nichts weniger übrig als das Vertrauen, dass Gott sich mit Weitblick um unsere Zukunft kümmert.

Ich danke dem SpiteXvorstand und dem Gemeinderat Kehrsatz für die Entschlossenheit, im Interesse von SpiteXteam und Kunden die Erhaltung des Betriebs Kehrsatz vor Ort rechtzeitig sicherzustellen.

Margrit Hänni, langjährige Leiterin Finanzen und Administration, hat mit meinen Vorgängerinnen, meinen Mitarbeiterinnen und mir die Herausforderung geteilt, sich in einer wachsenden SpiteXorganisation für reibungslose Abläufe einzusetzen. Nach ihrem unermüdlichen Einsatz für Kehrsatz wünsche ich ihr alles Gute für ihre neue Tätigkeit im Hauptsitz in Bern.

SPITEX BERN danke ich für den freundlichen Willkommensanlass für unser Team auf dem Gurten. Speziell freue ich mich nach ersten ermutigenden Erfahrungen auf die weitere Zusammenarbeit mit den für die sorgsame Integration unseres Betriebs verantwortlichen Bezugspersonen.

Zum Schluss ein Wort an unsere werten «Chäsitzerinnen» und «Chäsitzer»: Wir schätzen es sehr, auch in Zukunft mit Ihnen unterwegs zu sein. Vielen Dank für Ihr Vertrauen.



Gedanken für eine gute Zusammenarbeit werden schriftlich festgehalten.



Die Betriebsleiterin Tabea Tschirren

Spitex Kehrsatz, für SPITEX BERN!



Mit dem gemeinsamen Schweißen einer Skulptur sollte das Team symbolisch «zusammengeschweisst» werden.



SPITEX BERN – nicht in Stein gemeißelt, sondern in Metall geschweisst.

SPITEX BERN galerie

Die SPITEX BERN bietet an ihrem Hauptsitz (Könizstrasse 60) interessierten Künstlern Ausstellungsfläche für ihre Bilder an. Die Spitex will damit Künstlern eine Möglichkeit geben, ihre Werke in der Öffentlichkeit auszustellen und zum Kauf anzubieten. Zudem erfreuen sich das Team und die Besucherinnen und Besucher an den wechselnden Ausstellungen.

Die SPITEX BERN vereinbart mit den Künstlern die Dauer der Ausstellung, verschickt Einladungen und offeriert eine Vernissage mit Apéro. Die Miete ist kostenlos, der Künstler überlässt der SPITEX BERN nach der Ausstellung ein Bild.

Pro Jahr sind drei bis vier Ausstellungen geplant, und die Galerie ist während der Bürozeiten für das Publikum geöffnet.

Kontakt für interessierte Künstlerinnen und Künstler:
Katharina Bieri, Tel. 031 388 50 55,
katharina.bieri@spitex-bern.ch



«Rezeptur einer gelungenen Fusion»

INTERVIEW ■ Per Anfang Jahr fusionierte die bisherige Spitex Kehrsatz mit der SPITEX BERN. Wie muss man sich den Ablauf einer solchen Fusion vorstellen und was bedeutet sie für die Angestellten? Ein Gespräch mit Marcel Rüfenacht, Direktor SPITEX BERN und Sarah Frey, Leiterin Betriebsmanagement der SPITEX BERN.

PATRICK BACHMANN UND YVES ZENGER (INTERVIEW), ROLAND BLATTNER (BILD)

Sarah Frey, wie verliefen die ersten Wochen seit der Fusion mit der Spitex Kehrsatz? Was sind die ersten Erfahrungen?

Frey: Es läuft bisher auch auf der operativen Ebene gut. Erste technische Problem mit dem Computersystem konnten wir ebenfalls auffangen. Und am 20. Januar legten wir mit einem Willkommensfest die Basis dafür, dass sich die Mitarbeitenden des Betriebs Kehrsatz auch auf der menschlichen Ebene bei der SPITEX BERN wohl fühlen.

Wie war Ihre Aufgabenverteilung bezüglich der Fusion?

Rüfenacht: Bis Ende 2009 war Sarah Frey als Betriebsmanagerin für die Vorbereitung der betrieblichen Tätigkeit zuständig. Ich war für die betriebswirtschaftlichen Aspekte der Fusion

zuständig und führte das Expertenteam, das sich um die Rahmenbedingungen der Fusion kümmerte.

Von der ersten Anfrage der Spitex Kehrsatz im Juni 2009 bis zur Umsetzung der Fusion Ende Jahr vergingen nur wenige Monate. Ein schneller Prozess für eine Fusion.

Rüfenacht: Der Fusionsprozess verlief tatsächlich zügig. Nach der ersten Kontaktaufnahme durch die Spitex Kehrsatz arbeiteten wir eine Offerte für eine allfällige Fusion aus. Es waren verschiedene Abklärungen nötig, um die Massnahmen für eine Ausweitung der Dienstleistungen auf das Gemeindegebiet von Kehrsatz abschätzen zu können.

Wie sah der weitere Verlauf des Fusionsprozesses aus?

Rüfenacht: Als Erstes unterbreiteten wir eine Offerte. Unser Angebot sah eine Weiterführung des Betriebs Kehrsatz vor, was uns von Offerten anderer Anbieter unterschied. Dies führte relativ schnell zur Zusage durch den Vorstand der Spitex Kehrsatz und der Gemeinde Kehrsatz. Allerdings mit dem Vorbehalt, dass die beiden Vorstände sowie die Gemeindeversammlung in Kehrsatz dieser Fusion und dem Leistungsvertrag erst noch zustimmen müssten. Wir setzten bereits einen detaillierten Leistungsvertrag auf und legten diesen der Gemeinde Kehrsatz vor. Gleichzeitig führten wir die rechtlichen und steuerlichen Abklärungen durch. Im Dezember segneten der Vorstand der Spitex und die Stimmberechtigten von Kehrsatz die Pläne ab.

Frey: In der Tat liefen die Vorbereitungen schon vor der Kehrsatzer Gemeindeversammlung vom Dezember. Wir mussten während diesen heiklen politischen Prozessen im Hintergrund parallel auf die Fusion per 1. Januar 2010 hinarbeiten, obwohl die definitive Zustimmung noch ausstand. Sonst hätten wir diesen engen zeitlichen Rahmen nicht einhalten können.

Eine Fusion ist kein Routinevorgang. Woher kam das Wissen, wie dabei vorzugehen ist?

Rüfenacht: Die Fusionsabläufe hatten zu meiner Grundausbildung zum Ökonomen gehört. Da es verschiedene Fusionsformen gibt, und weil Fusionspläne immer juristische und steuerliche Fragen mit sich bringen, arbeiteten wir mit einem Juristen sowie mit einem Steuerexperten zusammen. Sarah Frey kümmerte sich derweil zusammen mit den entsprechenden Spezialisten um Fragen zur Informatik, Leistungserfassung, Bedarfsabklärung und weiteren operativen Prozessen.

Die Spitex Kehrsatz verlor nun aber ihre Eigenständigkeit.

Frey: Die Spitex in Kehrsatz verliert zwar eine gewisse Autonomie bei den Abläufen. Dank der Fusion kann der Spitex-Betrieb Kehrsatz in Zukunft aber neue Dienstleistungen anbieten, wie zum Beispiel eine spitalexterne Onkologie-Pflege. Ebenso werden Dienstleistungen wie die Nachtwache, das Express-Team sowie die Kinderspitex neu auch dem Betrieb Kehrsatz zur Verfügung stehen. Zudem steht das Springerteam der SPITEX BERN bei personellen Engpässen jederzeit bereit zur Unterstützung.

Was änderte sich für die Angestellten in Kehrsatz?

Rüfenacht: Wir übernahmen sämtliche Mitarbeitenden und garantierten Besitzstandswahrung bei den Bruttolöhnen. Das heisst konkret: Mindestens die gleichen Löhne wie bisher! Ab nächstem Jahr sind die Angestellten von Kehrsatz auch in unserer Pensionskasse integriert. Die Pensionskasse der SPITEX BERN bietet bessere Sozialleistungen, was einen weiteren Vorteil für die Mitarbeitenden darstellt.

Der Spitex-Verein Kehrsatz und die Gemeinde Kehrsatz entschieden weise, denn eine Fusion in eine kleinere Einheit hätte ihre Probleme nicht zur Gänze lösen können. Mit nur 17 Angestellten einen Abend- und Nachtdienst führen zu müssen, hätte zu einer immensen Belastung für die Mitarbeitenden geführt. Wir haben zudem einen speziellen Fonds für den Betrieb Kehrsatz eröffnet. Als integrierter Teil der SPITEX BERN kann Kehrsatz mit diesem Geld Projekte zur Förderung und Weiterbildung von

Mitarbeitenden oder für spezielle Dienstleistungen zugunsten der Kundinnen und Kunden finanzieren.

Frey: Zudem hat die neue Betriebsleiterin Tabea Tschirren mehr Kompetenzen und Verantwortung. Und sie hat Unterstützung von weiteren Führungspersonen der SPITEX BERN, Ökonomen, Informatik-, Marketing-, Finanz- und Personalspezialisten sowie Pflegeexpertinnen der SPITEX BERN.

Gab es nicht auch Bedenken und Ängste vor dieser Fusion?

Frey: Die Angst vor dem unfassbaren, unpersönlichen Riesen SPITEX BERN war am Anfang tatsächlich präsent. Als die Mitarbeitenden aber merkten, dass auch bei uns Menschen agieren und entscheiden, haben sich diese Bedenken mehr oder weniger aufgelöst.

Rüfenacht: Wichtig ist, dass wir die Menschen der beiden Betriebe zusammenführen. Beim Willkommensfest auf dem Gurten haben die Teams gemeinsam eine Skulptur geschweisst. Wir freuen uns über die neuen Mitarbeitenden und das sollen sie auch spüren dürfen.

Wie haben sich die anfänglichen Bedenken geäussert?

Rüfenacht: Vor allem in Fragen. Ein häufiger Fehler bei Fusionen ist es, nur über Papier zu kommunizieren. Wir wollten das anders machen und sind dem Personal in Kehrsatz mehrmals persönlich Red und Antwort gestanden. Damit haben wir viele Bedenken zerstreuen können.

Frey: Grundsätzlich äusserten sich die Ängste der Angestellten vor allem im menschlichen, nicht im organisatorischen Bereich. Weiter verunsichert die unklare Position jeder einzelnen Mitarbeiterin in der neuen Unternehmung SPITEX BERN; die muss zuerst noch gefunden werden.



«Unternehmenskultur ist nicht starr, sondern immer in Bewegung», sagt Sarah Frey, Leiterin Betriebsmanagement der SPITEX BERN.



Mit TeleAlarm fühlen Sie sich rundum sicher.

Mit dem TeleAlarm S12 ist zu Hause Hilfe im Notfall nur noch einen Knopfdruck entfernt. Das telefonische Notrufsystem wählt unter acht definierten Nummern, bis jemand erreicht wird. So bedeutet Sicherheit mehr Freiheit. Für Sie und Ihre Liebsten.

Weitere Auskünfte: Swisscom Shop,
Gratisnummer 0800 800 800,
www.swisscom.ch/telealarm

*Franz und Gisela,
Jona, 10.35 Uhr*



swisscom

Inwiefern profitiert die SPITEX BERN von dieser Fusion?

Rüfenacht: Mit der Fusion wurden in Kehrsatz die Dienstleistungen ausgebaut, im Gegenzug kriegen wir gutes Personal. Bei einer Fusion geht es insbesondere auch um das Erzielen von Synergien im Markt und bei den Kostenstrukturen. Trotz den zusätzlichen Kundinnen und Kunden brauchen wir in der Führung und Verwaltung keine zusätzlichen Leute, Lizenzgebühren werden verhältnismässig günstiger und auch für die Lohnbuchhaltung entstehen kaum zusätzliche Kosten. Dadurch arbeiten wir insgesamt effizienter. Letztendlich profitiert so auch die öffentliche Hand. Und wir leisten so einen Beitrag zur Kostenreduktion im Gesundheitswesen.

Hat die Fusion auch eine symbolische Bedeutung?

Rüfenacht: Andere kleine SpiteX-Organisationen befinden sich in einer ähnlichen Situation wie die SpiteX Kehrsatz. Sie können nun sehen, dass man sich auf uns verlassen kann. Die SPITEX BERN ist eine gesunde Organisation mit menschlichem Antlitz.

Gibt es bei der SPITEX BERN weitere Anfragen oder Bestrebungen zu Fusionen?

Rüfenacht: Nein, bisher nicht. Es ist aber wichtig, dass sich die Branche insgesamt weiterentwickelt. In den letzten Jahren ist im Kanton Bern die Anzahl der SpiteX-Organisationen von 130 auf ungefähr 60 zusammengeschrumpft. Dieser Prozess geht weiter. Ich nehme an, dass die ideale Anzahl im Kanton Bern bei 10 bis 20 SpiteX-Organisationen liegt. Denn die SpiteX muss den wachsenden Anforderungen und strengeren Standards gerecht werden. Da stehen die kleinen SpiteX-Organisationen zusehends an. Fusionen sind die logische Folge. Die SPITEX BERN muss nicht unbedingt grösser werden – aber wir sind offen für weitere Anfragen.

Gibt es eine Grenze bezüglich Unternehmensgrösse, damit die SPITEX BERN noch effizient geführt werden kann?

Rüfenacht: Davon sind wir weit entfernt. Der Vorteil unserer heutigen Grösse besteht darin, dass wir Entscheidungen schnell durchsetzen können und sie uns noch einen persönlichen Kontakt zu den Mitarbeitenden ermöglicht. Zudem haben wir seit Jahren die gleichen Führungsleute, was Vertrauen schafft.

Eine Organisation von der Grösse einer SpiteX Kehrsatz konnten wir gut integrieren. Sollte ein noch etwas grösseres Gebilde folgen, dann könnten wir das noch immer relativ problemlos mit derselben Führungsstruktur bewältigen. Das Gefährliche bei einer Fusion ist aber, wenn eine Firma oder Organisation plötzlich auf die doppelte Grösse anwächst. Die zentrale Frage lautet dann, wie die Unternehmenskultur erhalten werden kann. Grosse Firmen wie die Swissair sind daran gescheitert. Man kann nicht nur Firmen «einkaufen»; man muss sie integrieren. Ich möchte auf keinen Fall auf einen Schlag in die ganze Grosse Bern fusionieren. Mir ist es lieber, dass im Kanton Bern möglichst viele ähnlich grosse und effiziente Organisationen wie wir entstehen.

Würden Sie heute rückblickend auf den Fusionsprozess etwas anders machen?



Marcel Rüfenacht, Direktor SPITEX BERN: «Die SPITEX BERN muss nicht unbedingt grösser werden – aber wir sind offen für weitere Anfragen.»

Frey: Nein, im Grundsatz nicht. Das Wichtigste ist, dass wir unserer Organisation ein Gesicht geben. Dass wir persönlich vorbeigehen und vor Ort präsent sind. Vieles lässt sich planen. Dass die Angestellten in Kehrsatz sich aber als Teil des Ganzen sehen und sich mit der SPITEX BERN identifizieren, kann nicht einfach auf dem Papier konstruiert werden. Dazu braucht es Taten, wie zum Beispiel durch kulturstiftende Events. Eine Betriebskultur lässt sich nicht auf Knopfdruck einführen und erhält sich nicht von selber. Wir erachten dies als Daueraufgabe, welcher wir uns gerne stellen. Dem kulturellen Change für die Mitarbeitenden geben wir grosses Gewicht – diesen setzen wir im 2010 schwerpunktmässig und in angemessenem Tempo um.

Einen Blick in die nahe Zukunft: Was sind die nächsten Aufgaben bezüglich der Fusion?

Frey: Natürlich gibt es noch einiges zu tun, sei es nur schon deshalb, da die Leistungserfassung nun elektronisch statt manuell erfolgen muss. Im Verlauf des Jahres muss Kehrsatz auch die Prozesse und Richtlinien unserer ISO-Zertifizierung umsetzen, zum Beispiel bei den Betreuungs- und Pflegedokumenten. Die Umstellung im Arbeitsalltag braucht seine Zeit. Zudem planen wir für dieses Jahr verschiedene externe Workshops. Die Integration der Mitarbeitenden in die SPITEX BERN ist mit dem Tag der Fusion nicht abgeschlossen und wird uns mindestens noch dieses Jahr beschäftigen. Unternehmenskultur ist nicht starr, sondern immer in Bewegung.

Rüfenacht: Wenn sich die Mitarbeitenden in Kehrsatz mit der SPITEX BERN identifizieren, dann haben wir viel erreicht. Das ist die Rezeptur einer gelungenen Fusion. ■

Hilfe und Unterstützung auch während der Nacht

ANGEBOT DER SPITEX BERN ■ Im Alter so lange wie möglich zu Hause wohnen zu können, das wünschen sich die meisten Menschen. SPITEX BERN ermöglicht dies unter anderem mit dem Nachtdienst und mit der Sitznachtwache.

VON KATHARINA BIERI

Das Ziel der SPITEX BERN ist es, eine lückenlose Betreuung rund um die Uhr anzubieten. Deshalb ist der Nachtdienst mit einer Sitznachtwache erweitert worden. Dadurch sollen pflegende Angehörige entlastet werden. Besonders Berufstätige schätzen es, ihre Angehörigen auch nachts gut betreut zu wissen. Doch was ist die Sitznachtwache genau und zu welchen Bedingungen ist diese möglich? Eine kurze Übersicht.

Was ist Sitznachtwache?

Im Gegensatz zum Nachtdienst bedeutet Sitznachtwache eine dauernde Betreuung rund um die Uhr, auch an den Wochenenden. Die betreuende Person findet sich ab 21.15 Uhr beim Kunden ein und begleitet ihn bis 7 Uhr morgens. Nach Absprache mit dem Kunden oder den Angehörigen bleibt die Dienstleistende im Zimmer oder in einem Nebenraum auf Rufdistanz.

Leistungen der Sitznachtwache

Das Aufgabengebiet umfasst alle Handreichungen, die notwendig sind, um dem Kunden Sicherheit und Wohlbefinden zu vermitteln. Beim Erstbesuch sprechen sich Kunden und Angehörige mit den Sitznachtwachen ab, welche Erwartungen zu erfüllen sind. Wer Sitznachtwache leistet, verrichtet keine pflegerischen Handlungen. Bei Bedarf wird die Pflegefachperson des Nachtdienstes aufgeboten. Diese steht der Sitznachtwache in Notfällen mit Rat und Tat zur Verfügung.

Für wen ist Sitznachtwache?

Das Angebot richtet sich an Menschen, die sicherstellen wollen, dass ihre Angehörigen nachts zu Hause gut umsorgt sind, wenn diese

- schwer pflegebedürftig sind und nicht stationär betreut werden wollen und aufgrund des Gesundheitszustandes rund um die Uhr auf Hilfe angewiesen sind;
- chronisch kranke Personen sind, die nicht stationär betreut werden wollen, aber aufgrund des Krankheitsfortschrittes auf Hilfe rund um die Uhr angewiesen sind;
- sterbende Personen sind, die sich in der letzten Lebensphase befinden und Betreuung und Unterstützung zu Hause wünschen.

Wer leistet Sitznachtwache?

Die Personen sind belastbar, einfühlsam und zuverlässig und setzen sich mit dem Thema Krankheit, Sterben und Tod auseinander. Ein pflegerischer Berufsabschluss ist nicht erforderlich. SPITEX BERN unterstützt die Sitznachtwachen beratend bei komplexen Fällen.

Kosten

Gemäss Tarifliste

Auskunft und Beratung

SPITEX BERN, Tel. 031 388 50 50, info@spitex-bern.ch

Angebot Nachtdienst

Sicherheit, Unterstützung und Entlastung in schwierigen Lebenslagen für Kunden und betreuende Angehörige während der Nacht. Das Angebot umfasst:

- Grund- und Behandlungspflege
- Kontrollrundgänge
- Pflegenotfälle

Täglich von 22 bis 7 Uhr, individuell angepasst an die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden nach Absprache.

Die Pflege und Betreuung nachts wird zu den üblichen Spitexpflegetarifen ohne Nachtzuschlag verrechnet. Nur ärztlich verordnete Pflege wird von den Krankenkassen übernommen.

Angebot Sitznachtwache

Das Angebot richtet sich an Menschen, die sicherstellen wollen, dass ihre Angehörigen nachts zu Hause gut umsorgt sind.

Das Angebot umfasst:

- Vermitteln von Sicherheit und Wohlbefinden
- Handreichungen nach Bedarf
- In Notfällen Beizug von Nachtdienst

Täglich von 21.15 bis 7 Uhr, individuell angepasst an die Situation und Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden nach Absprache.

Kosten gemäss Tarifliste.



Bayer HealthCare
Diabetes Care

www.bayerdiabetes.ch
E-Mail: info@bayerdiabetes.ch
Tel: 044 465 83 55
Fax: 044 465 82 82

GESUND ÄLTER WERDEN MIT DIABETES.

**Einfach und zuverlässig Blutzucker
messen unterwegs und zu Hause**

1 x einlegen, 10 x messen



Breeze²

einfach **gewinntTM**



**Ja, ich möchte überall einfach und zuverlässig messen - bitte schicken
Sie mir ein kostenloses BREEZE[®]2 Gerät zu:**

Name / Vorname:

Strasse:

PLZ / Ort:

Tel:

E-Mail:

Datum und
Unterschrift:

Coupon einsenden an: Bayer Diabetes Care, Grubenstrasse 6, 8045 Zürich, oder Bestellung über Diabetes Hotline 044 465 83 55.



In Bern die erste Adresse für «Wohnen im Alter»

Unsere 15 Heime in Bern und Hinterkappelen bieten grosse Lebensqualität sowie ein den individuellen Bedürfnissen entsprechendes Wohnform-Angebot:

- Altersgerechtes Wohnen (Siedlung)
- Betreutes Wohnen (Wohnheim)
- Umfassende Pflege
- Zusatzangebote

Verlangen Sie unsere Informationsbroschüre!

Domicil Koordination Heimeintritte Neuengass-Passage 3,
3011 Bern, Tel. 031 307 20 20, Fax 031 307 20 21
heimeintritte@domicilbern.ch, www.domicilbern.ch



cinedolcevita seniorenkino bern

jeden 2. Dienstag des Monats jeweils um 14.15 Uhr im CINEABC
an der Moserstrasse 24 (Tram Nr. 9/Spitalacker), Eintritt: Fr. 12.–
BEKB | BCBE-Kunden erhalten eine Vergünstigung von CHF 5.–
gegen Vorweisung des Kino Gutscheines. Kino Gutscheine sind erhältlich
bei den BEKB | BCBE-Niederlassungen Bundesplatz + Breitenrain

DIE NÄCHSTEN FILME IN BERN:

Dienstag, 9. März 2010, 14.15 Uhr

Promises

Dokumentarfilm von B.Z. Goldberg, USA 2000, OV/D/F UT 106 Min.

Dienstag, 13. April 2010, 14.15 Uhr

La vita è bella

Komödie, R. Benigni, Italien 1997, Ital. UT d/f, 114 Min.

Dienstag, 11. Mai 2010, 14.15 Uhr

Broken silence

Wolfgang Panzer, Schweiz 1996, Engl. UT d/f, 106 Min.

Dienstag, 08. Juni 2010, 14.15 Uhr

Zum Abschied Mozart

Dok.film, Ch. Labhart, CH-2006, Dialekt, UT D, 80 Min.

Dienstag, 14. September 2010, 14.15 Uhr

Fresa y Chocolate

T.G. Alea/J.C.Tabio, Mexiko/Kuba/Spanien, Spanisch UT d/f, 208 Min.

Dienstag, 12. Oktober 2010, 14.15 Uhr

SHNIT Festival Kurzfilme

Infos und Programme unter www.cinedolcevita.ch

Führerscheinfreie Mobilität mit dem einzigartigen Steck Mobil Apollo



- Rundum geschützt vor Wind, Kälte, Nässe • Einfachste Bedienung
- Heizung (Automobil-Standard) • Auch als 4x4 lieferbar
- Verschiedene Modelle bis 30 km/h • 24h Steck Mobilitätsgarantie (TCS)

Bitte senden Sie mir unverbindlich Steck Mobil Unterlagen:

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Einsenden an: **Steck Automobile AG, Dorfstrasse 32, 3513 Bigenthal**
Tel. 031 700 02 80

www.steck-automobile.ch