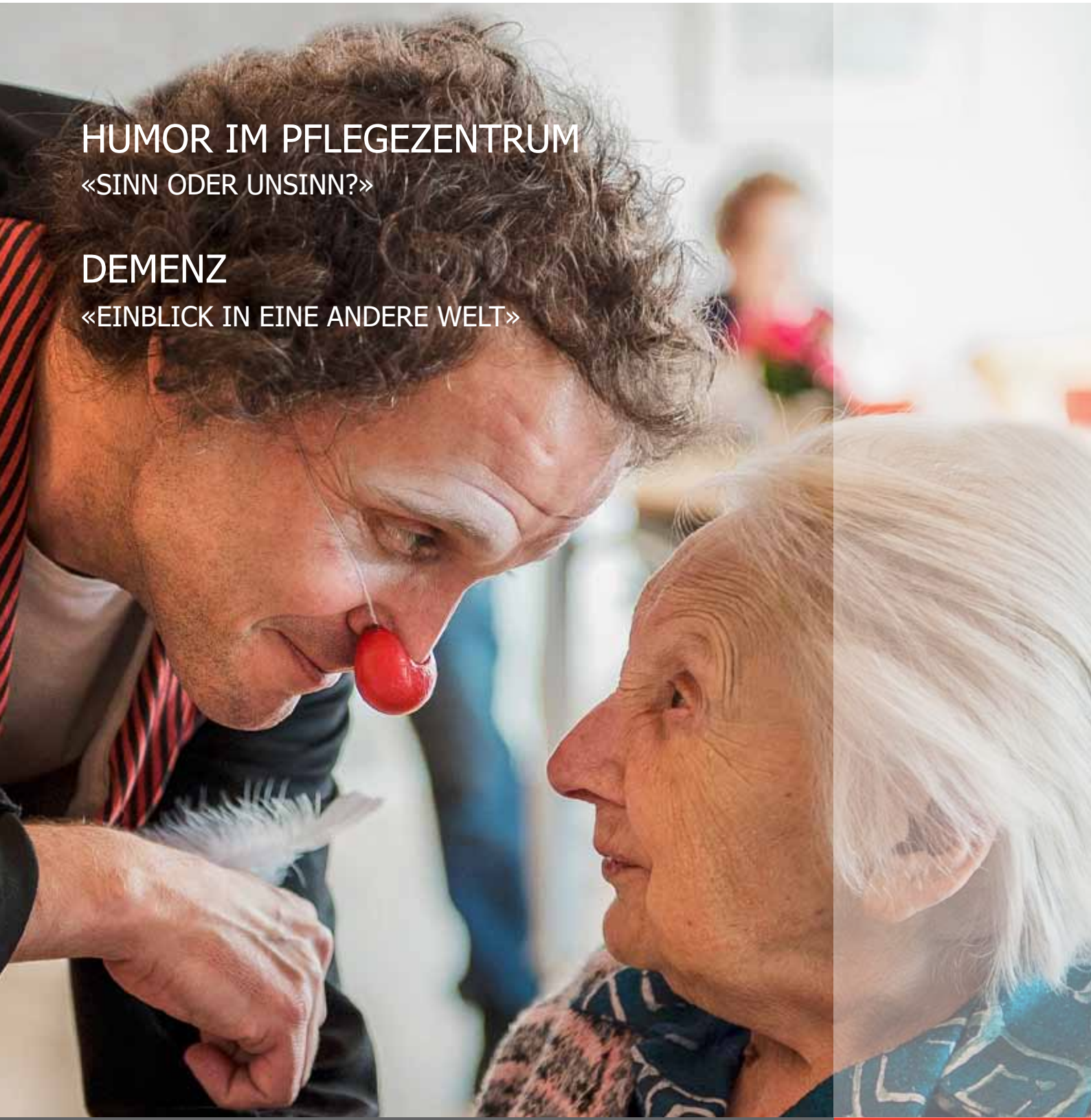
NEUES AUS DEN HEIMEN USTER
1-16

uster
Wohnstadt am Wasser

INTERMEZZO



HUMOR IM PFLEGEZENTRUM
«SINN ODER UNSINN?»

DEMENZ
«EINBLICK IN EINE ANDERE WELT»

Inhalt

Editorial 3

Humor in der Pflege - Sinn oder Unsinn? 4-7

Stadtseite - Esther Rickenbacher 8

Gaumenschmaus - Lammrack mit feiner Kruste 9

Demenz - Einblick in eine andere Welt 10-12

Die Liebe bleibt - trotz Demenz 13

Jahresessen für die Freiwilligen 14

Focus - Alexander Poelman, Bereichsleiter Hotellerie 15

Intermezzo - Impressionen aus dem Heimalltag 16-17

Aktuell - Gesundheitszirkel 18

Ausblick - Veranstaltungen 19

IMPRESSUM
Herausgeber:
Heime Uster
Wagerenstrasse 20
8610 Uster
Tel. 044 905 11 11
www.heime-uster.ch

Redaktion: Jeannette Machoi,
Panja Schärz
Design: Quint AG
Erscheinungsweise: 2 mal jährlich
Bildnachweis: Titelbild, Röné Bringold,
verschiedene interne und externe
Stellen, Namen sind der Redaktion
bekannt.

Liebe Leserin, lieber Leser

Haben Sie mich schon einmal singend auf einer Abteilung der Heime Uster angetroffen? Ein bis zwei Mal pro Monat besuche ich mit meiner Concertina (kleine sechseckige Handorgel) eine unserer Abteilungen und verbringe singend eine Stunde mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Glauben Sie mir: Dies sind Stunden, die ich in meiner Tätigkeit am meisten schätze!

Dabei kann es durchaus vorkommen, dass mir inmitten eines einfachen Liedes der Text der neuen Strophe nicht einfällt. Eine kleine humoristische Einlage hilft dann über das Missgeschick hinweg und es darf herzhaft gelacht werden. Oder ich frage die Zuhörenden am Ende des Liedes, ob es ihnen auch schon widerfahren sei, dass ihnen etwas Vertrautes einfach nicht in den Sinn kommen will. Meist bemerke ich ein Nicken und manchmal entsteht eine nachdenkliche Stimmung.

In unserer von Leistung geprägten Gesellschaft ist Vergessen ein Tabu. Vielfach folgt darauf Selbst- und/oder Fremdabwertung.

Demenz ist eine Form des Vergessens, welche bei den Betroffenen und in ihrem Umfeld Unsicherheit und Angst auslösen kann. Wie geht das Leben im Alltag weiter? Was geschieht, wenn unser Gegenüber uns nicht mehr erkennt, obwohl wir viele Jahre zusammen waren?
Wir können einen Menschen mit demenzieller Entwicklung nicht heilen. Aber wir können versuchen, ihn zu begleiten und seine Würde zu wahren. Dies ist eine höchst anspruchsvolle Aufgabe!

Der respektvolle Umgang mit der betroffenen Person ist die eine Seite der Herausforderung. Die andere Seite besteht darin, dass wir auch uns selber mit Achtsamkeit begegnen und uns nicht überfordern. Können wir bewältigen, was wir uns vorgenommen haben? Benötigen wir Hilfe, Beratung oder Unterstützung?

Diese Ausgabe des INTERMEZZO widmet sich unter anderem den Themen Demenz und Humor, zwei Begriffe, welche vordergründig nicht gegenteiliger sein könnten. Doch immer wieder lachen wir gemeinsam mit Menschen mit einer demenziellen Entwicklung über komische Situationen. Dann darf es sein, dass wir unsere Ängste und Sorgen für einen Moment vergessen. Vergessen hat auch sein Gutes.

Nun wünsche ich Ihnen schöne Momente beim Lesen dieser Ausgabe!

Johannes Schneider
Bereichsleiter Pflege

«Sinn oder Unsinn?» Humor als Interaktion im Pflegeheim

BERICHT: JEANNETTE MACHOI, BILDER: MARCO ZANONI

Was hat Humor in einem Pflegezentrum zu suchen? Seien wir ehrlich: Sind wir nicht oft am Jammern? Die Pflegenden klagen über Zeitdruck, die Angehörigen über die Pflegenden, die Gäste im Restaurant über das Essen und die Bewohnenden jammern, weil ihnen alles weh tut. Dennoch wird bei uns in den Heimen Uster nicht wenig gelacht! Oft ist es Situationskomik: Zum Beispiel kann herzhaft gelacht werden, wenn etwas daneben geht. Laufend geschehen Dinge, die ein humorvolles und amüsantes Leben und Arbeiten fördern.

Lachkultur statt Jammerkultur: Der Begegnungsclown Marcel Briand ist überzeugt, dass Humor die Stimmung und die Kultur in einer Institution grundlegend verändern kann: «Dort wo Humor einen bewussten Stellenwert besitzt, wird von alleine mehr gelacht», betont der ehemalige Psychiatriepfleger. Eine humoristische Sichtweise hilft, den Alltag gelassener zu erleben.

Auf die Frage warum Lachen wichtig ist, erläutert Marcel Briand: «Humor ist nicht wichtiger als Essen, Schlafen oder Trinken und alle anderen Grundbedürfnisse. Lachen ist ein Ausdruck menschlichen Wohlbefindens. Echtes Lachen hat viel mit Vertrauen zu tun, das ich meinem Gegenüber entgegenbringe. Wann und wo immer gelacht wird, verändert sich etwas Grundlegendes. Der Druck lässt nach. Lachen hat sehr viel mit Loslassen zu tun.»

Marco Burgmeijer, Abteilungsleiter Pflege, kannte Marcel Briand von einer früheren Begegnung und engagierte ihn für den Angehörigentag im Dietenrain. «Die Idee war, den Angehörigentag etwas ‚anders' zu gestalten. Wir wollten den Angehörigen damit unsere Wertschätzung ausdrücken und vielleicht auch einen Impuls zu einer humoristischen Sichtweise mitgeben, welche vieles leichter werden lässt», erklärt er. Der Angehörigentag wurde zu einer rundum gelungenen Veranstaltung mit positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden.

Als Begegnungsclown bringt Marcel Briand aber nicht nur Angehörige und Bewohnende zum Lachen. Im Rahmen von Tagesseminaren sensibilisiert er auch das Pflegepersonal zum Thema Humor. Dabei geht es ihm nicht darum, dass man lernt «den Clown zu spielen», sondern vielmehr um eine Basis für eine echte Begegnung. Denn eine heitere Atmosphäre lässt viel Schweres leichter werden.

Anfang 2016 führte Marcel Briand bei uns zwei Workshops für Mitarbeitende der Pflege und der Aktivierung durch. Neben theoretischem Hintergrundwissen stand das Thema «Humor als Schmiermittel einer heiteren

Das physiologische Potential von Lachen

Lachen ist gesund! Die noch relativ neue «Gelotologie» (Lachforschung) weist nach, dass Humorreaktionen das Immunsystem beeinflussen, dass Lachen u.a. Schmerz reduziert sowie Stressabbau, Durchblutung und Verdauung fördern kann. Lachen kann zudem blutdrucksenkend wirken. Die Ansätze und Ergebnisse in diesen Bereichen sind vielversprechend, eine Bestätigung der Befunde auf breiter Basis steht jedoch noch aus.
(Quelle: Wikipedia)

Betriebskultur» im Vordergrund. Die Teilnehmenden profitierten von vielen einfachen, praktischen Inputs und vor allem wurde viel gelacht.

Eva Touili, Leiterin der geschützten Abteilung im Dietenrain erzählt begeistert: «Ich habe viel gewonnen, beruflich wie auch privat. Ich erlebte den Tag auch sehr fördernd für die Zusammenarbeit. Man lernt sich bei so einer Art von Weiterbildung von einer ganz anderen Seite kennen. Es ist erstaunlich, wie wenig es braucht, um ein Lächeln auf das Gesicht einer Bewohnerin oder eines Bewohners zu zaubern und wie viele gespannte Situationen damit entschärft werden können!»
Die Resonanz aus dem Workshop war durchwegs positiv: «Sich selber nicht zu ernst nehmen.» «Für Humor ist immer Zeit.» «Schön locker bleiben.» «Spezielle oder unangenehme Situationen mit Humor nehmen.» «Lachen hilft Spannungen abzubauen und Meinungsverschiedenheiten besser anzusprechen.» «Mit Humor kann man mehr erreichen als man denkt.» Die Teilnehmenden lernten mehr als nur ihre Lachmuskeln kennen. Das Bewusstsein zum Thema Humor wurde geschärft und im eigenen Alltag reflektiert.

Humor hilft nicht nur in der Interaktion mit Bewohnenden sondern auch im Team. «Eine humorvolle Stimmung auf der Abteilung trägt zum Wohlbefinden der Mitarbeitenden und somit auch zu jenem der Bewohnenden bei», betont Marco Burgmeijer. Die Gesundheit der Mitarbeitenden ist ihm ein besonderes Anliegen. «Es lohnt sich, Weiterbildungen anzubieten, die das Wohlbefinden der Mitarbeitenden ins Zentrum stellen.»

Wenn Sie sich die Frage stellen, wie die Impulse nun auf den Abteilungen umgesetzt werden, machen Sie sich, liebe Leserin, lieber Leser, am besten selber ein Bild. Und staunen Sie, wenn Pflegende mit bunten Kopfbedeckungen herumlaufen, plötzlich Seifenblasen durch's Esszimmer schweben oder ein herzhaftes Lachen aus einem Bewohnerzimmer klingt!

Das psychologische Potential von Lachen

Emotional: Humor löst Hemmungen, reaktiviert verdrängte Affekte, ermöglicht einen unmittelbaren und spontaneren Austausch menschlicher Gefühle und führt im therapeutischen Setting zu freizügiger Gleichwertigkeit.

Kognitiv: Humor regt kreative Potentiale an, aktiviert Entscheidungsprozesse und Perspektivenwechsel, sensibilisiert für neuartige Zusammenhänge, fördert eine explorierende Haltung gegenüber scheinbar unumstösslichen Gegebenheiten und hilft, rigide Verhaltensmuster durch flexiblere zu ersetzen.

Kommunikativ: Humor wirkt erfrischend, entspannend und anregend (evtl. auch originell), trägt zu einer freundlich konstruktiven Beziehung bei und festigt das Arbeitsbündnis. Humor reduziert «Erhabenheitsansprüche» der TherapeutInnen, fördert ein Klima der Offenheit und Gleichwertigkeit und reduziert die Widerstandsbereitschaft der KlientInnen.
(Quelle: www.humor.ch)

Gesundheitstipp aus der Redaktion:

Zwanzig Sekunden Lachen entspricht etwa der körperlichen Leistung von drei Minuten schnellem Rudern. Nach Lachanfällen sind im Blut mehr Abwehrstoffe als sonst feststellbar, der Stresshormonspiegel sinkt, der Stoffwechsel wird angeregt und die Schmerzempfindung wird verringert.
(Quelle: Wikipedia)

Mehr Informationen zur Arbeit von Marcel Briand als Begegnungsclown finden Sie unter:
www.nachttopf.ch

Informationen über Humor in der Therapie, Pflege und Betreuung finden Sie unter:
www.humorcare.ch

«Älter werden ist nichts für Feiglinge!»

Vor nicht allzu langer Zeit überraschte mich eine ältere Dame am Rande einer öffentlichen Veranstaltung mit diesem Satz. Ich war neugierig, wie sie zu dieser Aussage kam und fragte nach...

Sie liess mich Einblick nehmen in ihr Leben, ein sehr langes Leben geprägt von vielen Herausforderungen im Beruf und im Privaten. Sie erzählte von freudvollen Momenten und solchen, die mit seelischen und auch körperlichen Schmerzen verbunden waren. Über viel Geld konnte sie nie wirklich verfügen aber immerhin kam sie immer mit dem aus, was sie hatte. Sie vermochte also bisher alles zu meistern. Immer sei es ihr wichtig gewesen, ihre Eigenständigkeit zu bewahren und selbstbestimmt die Dinge anzupacken. Es sei nicht immer leicht gewesen und jetzt sei sie mit der schwierigen Herausforderung des Alters konfrontiert. Sie wisse jedoch, dass sie sich auch in diesem letzten Lebensabschnitt mit allem Positiven und Negativen auseinander setzen wolle. Deshalb sei sie auch an dieser Veranstaltung mit dem Thema «Demenz». Schliesslich habe sie auch hin und wieder daran gedacht, dass diese Krankheit auch sie treffen könne. Also wolle sie wissen, was allenfalls auf sie zukomme!

In der Tat wird das Thema Demenz seit einiger Zeit von allen Medien wie Fernsehen und Zeitungen aufgenommen und diskutiert. Auffällig viele Texte informieren uns über die statistischen Werte. So wird seit einigen Jahren hochgerechnet, dass immer mehr Menschen an Demenz erkranken werden. Diese Berechnungen beruhen auf zwei Annahmen, nämlich dass der Anteil der älteren Bevölkerung laufend zunimmt und dass das Demenzrisiko gleich bleibt oder gar zunimmt. Nun gibt es indessen Studien in den USA und in Grossbritannien, die zeigen eine andere Sichtweise, nämlich dass die Häufigkeit der Demenz abgenommen hat. Die Ursache dieses Rückganges beruhe darauf, dass die geistige Fitness vor einer Demenz schützen würde, allerdings sei ein lebenslanges Training dieser geistigen Fähigkeiten wichtig. Ein weiterer Grund sei das Herz-Kreislauf-Leiden, welches offenbar die Entstehung einer Demenz begünstige, erst im höheren Lebensalter auftrete und sich heute besser behandeln lasse als früher.

Wir können also mit Yoga, Tanzen, Lesen, Diskutieren, Spiele spielen, Rätsel lösen und mit vielem mehr uns selber Spass und Freude bereiten und dabei gleichzeitig unsere geistige Fitness erhalten. Erfreulich ist auch, dass uns die gute medizinische Versorgung zu einem längeren und gesunden Leben verhilft.

Seien wir also keine Feiglinge; stellen wir uns den Herausforderungen des Alterns.

Ich bin mir sehr wohl bewusst, dass der Umgang mit Demenz für die Betroffenen und ihr Umfeld sehr anspruchsvoll ist. Glücklicherweise gibt es heute einiges an Wissen über diese Krankheit.

Die ältere Dame an der Veranstaltung hat mir am Schluss des Gesprächs und mit Nachdruck gesagt, dass sie persönlich möglichst lange zuhause leben wolle, auch wenn sie einmal an Demenz erkranken sollte. Ich habe ihr versichert, dass die Spitex Uster zusammen mit den Betroffenen, deren Angehörigen und dem Hausarzt solche Wünsche berücksichtigen würden. Sollte es indessen unumgänglich sein, verfüge die Stadt Uster in ihren städtischen Pflegezentren über Plätze, welche die Bewohnenden mit fachspezifischem Personal in Würde begleiten würden.

Als zuständige Abteilungsvorsteherin für das Alter bin ich nach dem Besuch einer weiteren Veranstaltung von Dr. phil. Udo Bär mit dem Titel «Das Herz wird nicht dement» überzeugt, dass unsere Klienten bzw. Bewohnenden durch die Begleitung der Mitarbeitenden der Spitex bzw. der Pflegezentren eine grosse Wertschätzung erfahren, denn unsere Fachpersonen wissen, dass nur die Selbstwertschätzung der eigenen Person Raum lässt für eine wertschätzende Haltung gegenüber den Menschen mit Demenz.

Herzlichst

Esther Rickenbacher
Abteilungsvorsteherin Gesundheit
Stadträtin

Lammrack überbacken mit Dörraprikosen-Gorgonzola auf einem Bärlauchschaum

Rezept von Andreas Baumann, Küchenchef im Pflegezentrum Im Grund

Zutaten Lammrack:
900 g Lammrack am Stück pariert bestellen
4 Thymianzweige
80 g Dörraprikosen fein gehackt
3 Knoblauchzehen
50 g Gorgonzola
8 g Paniermehl
5 g Petersilie gehackt
Zitronenpfeffer
Salz
Pfeffer
Olivenöl für Paste und zum Anbraten

Mit Dörraprikosen, Gorgonzola, einer gehackten Knoblauchzehe, Paniermehl und Petersilie eine homogene Paste herstellen, das geht am besten mit einem Mixer. Das Lammrack nach belieben würzen, wenig Olivenöl mit zwei gehackten Knoblauchzehen vermischen und das Lammrack marinieren.
Fleisch heiss anbraten und Farbe geben. Danach auf einem Gitter kaltstellen.
Die Aprikosenpaste auf die Oberseite des Lammracks ca. 1 cm dick auftragen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad auf 55 Grad Kerntemperatur garen und danach zum gewünschten Garpunkt ziehen lassen (ca. 10 Min. zugedeckt). Wer es nicht gerne so blutig mag, geht auf 62 Grad Kerntemperatur.
Nach dem Abstehen zwischen den Knochen sorgfältig durchschneiden und nach Belieben Anrichten und mit Thymianzweigen garnieren.

Bärlauchschaum:
0.5 dl Rahm
0.5 dl Gemüsebouillon
5 g Bärlauch fein gehackt
50 g Butter

Alle Zutaten kalt in eine kleine Pfanne geben und lauwarm werden lassen. Wenn es zu heiss wird gibt es keinen schönen Schaum. Mit einem Stabmixer alles kurz vor dem Servieren aufschäumen.

«Ich muss jetzt gehen»

Einblick in die Welt der Demenz

BERICHT/ FOTO: JEANNETTE MACHOI

Ungeduldig steht Frau M. vor der Ausgangstüre. Sie geht hin und her, drückt wiederholt die Türklinke – erfolglos. Sie beginnt gegen die Türe zu hämmern und ruft: «Ich muss jetzt nach Hause gehen. Ich muss das Mittagessen für meine Kinder kochen!» Die Pflegefachfrau nimmt einfühlsam Kontakt mit Frau M. auf und lädt sie ein: «Kommen Sie Frau M., gehen wir gemeinsam einen Kaffee trinken.» Sie bietet ihren Arm an und Frau M. willigt ein.

Eine Szene, wie sie oft auf einer geschützten Abteilung für demenzerkrankte Menschen anzutreffen ist. Vielleicht denken Sie jetzt, «es ist ja schrecklich, dass man diese Menschen einfach weg sperrt.»

Was früher als «senil» oder als «Arterienverkalkung» betitelt wurde, wird heute als Demenz bezeichnet. Medizinisch betrachtet ist Demenz eine Erkrankung des Gehirns. Die Folge ist eine Beeinträchtigung der Denkprozesse. Wir wissen heute schon recht viel über die pathologischen und medizinischen Aspekte von Demenz; aber was bedeutet die Krankheit für die Betroffenen und ihr Umfeld? Demenz ist weit mehr als eine Krankheit.

Nach Schätzungen der Alzheimervereinigung sind in der Schweiz rund 119'000 Personen von einer Demenzerkrankung betroffen – Tendenz massiv steigend. Direkt oder indirekt sind die meisten von uns mit dem Thema konfrontiert. Aber seien wir mal ehrlich, wenn wir nicht direkt betroffen sind, möchten wir auch lieber nichts damit zu tun haben. Und wenn wir direkt betroffen sind, führt die Situation vielleicht zu Hilflosigkeit und Überforderung.

«Demenz ist in unserer Gesellschaft ein Schreckgespenst», betont Marianne Oberli, Abteilungsleiterin der geschützten Abteilung für demenzerkrankte Menschen im Im Grund. «Dabei sind diese Menschen sehr liebenswürdig». Sie bedauert, dass Demenz noch immer ein Tabuthema ist.

«Vor Jahren habe ich eine Besucherin sagen gehört, es sei ja schrecklich, wie diese Menschen dahin vegetieren müssten. Das hat mich mitten ins Herz getroffen. Solche Aussagen machen wütend und traurig», erzählt Eva Touili. Sie führt die geschützte Abteilung für demenzerkrankte Menschen im Dietenrain. Oftmals fehlt es an Wissen über Demenz. Daraus folgt Hilflosigkeit und Angst gegenüber dem Thema.

Die Medien berichten über Zahlen, Fakten und Kosten von Demenzerkrankungen. Wie aber geht es den Betroffenen und den Angehörigen? Die beiden Abteilungsleiterinnen sind sich einig: Es braucht Toleranz! Sie wünschen sich, dass demenzerkrankte Menschen besser in die Gesellschaft integriert werden. Dass man ihnen mehr Verständnis und «Wohlwollen» entgegen bringt.

Dieses Ziel verfolgt auch die nationale Demenzstrategie, welche eine Enttabuisierung des Themas anstrebt. Die Bevölkerung soll aufmerksam werden, wenn ein betagter Mensch am gleichen Tag zum dritten Mal sein Brot in der Bäckerei kauft. Dabei geht es nicht um Kontrolle sondern um wohlwollende Unterstützung.

Herr K. hat seinen Mantel über dem Arm, in der anderen Hand seine Aktentasche. «Ich muss jetzt gehen, ich muss an die Sitzung, die anderen warten». Er ist sehr unruhig und klopft an die geschlossene Tür.

Im Gegensatz zu Frau M. lässt sich Herr K. aber nicht zum Kaffee bewegen. «Es gibt kein Erfolgsrezept», erklärt Eva Touilli. «Die Gefühle der Betroffenen sind echt und in diesem Moment real. Sie reagieren nicht aus dem Kopf sondern spontan aus dem Bauch.»

Sie geht auf Herrn K. zu und bietet ihm an, ihn an die Sitzung zu begleiten. Gemeinsam gehen sie den Gang entlang. Er bleibt stehen und fragt: «Wo sind denn die anderen?» Sie sagt: «Vielleicht haben wir uns im Datum geirrt? Ist die Sitzung an einem anderen Tag?» Herr K. willigt ein und meint: «Ja dann gehen wir besser zurück.» Herr K. war den ganzen Nachmittag zufrieden.

Menschen mit Demenz leben in einer eigenen Welt. Dies zu erkennen und zu verstehen ist wichtig. Es ist sinnlos, sie in unsere Realität zurückholen zu wollen, da es für sie unmöglich ist. Solche Versuche führen zu Überforderung, Rückzug oder auch Wut. Der Umgang mit demenzerkrankten Menschen erfordert viel Einfühlungsvermögen und Kreativität.
Mit fortschreitender Erkrankung sind die Betroffenen oft auf einen geschützten Rahmen angewiesen. Diesen Rahmen bietet eine geschützte Abteilung, in welcher diese Menschen in ihrer Welt leben dürfen und dort «abgeholt» werden.

Eine Demenzerkrankung bringt viele Defizite mit sich. Die Betroffenen verfügen aber auch über Ressourcen. Diese sind auf der emotionalen Ebene zu finden. Die Betroffenen leben nicht mehr in unserer Realität sondern in eigenen Erinnerungen. Oft sind diese Erinnerungen mit starken Gefühlen verbunden. Es sind Momente im Leben, in welchen man tief berührt wurde. Das Wissen über die Biografie und Vorlieben ist «TimeSlips, eine Methode, wobei das Vergessen vergessen wird.»

Marceline Ingenhoest (oben links) ist Kunsthistorikerin und Kunstvermittlerin. Sie engagiert sich freiwillig als TimeSlipsmoderatorin in den Heimen Uster und entlockt den Bewohnern der geschützten Abteilung Woche für Woche die phantasievollsten Geschichten.

Mit der Timeslipsmethode werden anhand von mehrdeutigen Bildern die Teilnehmer mit offenen Fragen zum Erfinden von kreativen Geschichten angeregt. Weniger das Gedächtnis sondern vielmehr die Fantasie wird angesprochen. Das Vergessen wird vergessen, statt dessen stehen Kreativität, die Kommunikation und die Wertschätzung im Vordergrund.

deshalb ein wesentlicher Bestandteil im professionellen Umgang mit demenzerkrankten Menschen.

Menschen über diese tief liegenden Erinnerungen zu erreichen, ist eines der Ziele in der Biografiearbeit in der Aktivierungstherapie. Sinneserfahrungen wie Musik, Bilder oder Düfte helfen den Betroffenen, an solche Erinnerungen anzuknüpfen. Musik hat die Kraft, an längst vergangene Gemütsregungen zu erinnern. «In meiner Arbeit als Aktivierungsfachfrau erlebe ich oft, dass in sich gekehrte Bewohnende plötzlich Lieder mitsingen, sich bewegen und manchmal auch spontan zur Musik tanzen», erzählt Letizia Strimer. Musik ist in der Lage, eine positive Verbindung zur Vergangenheit herzustellen und die Gefühle von einst hier und jetzt aufblühen zu lassen.

Als die Italienerin Frau P. auf der geschützten Abteilung einzog, fühlte sie sich sehr fremd und verloren. Die Pflegefachpersonen hatten dann die Idee, ab und zu einen italienischen Sender im Fernseher auszuwählen. Frau P. vermittelte dies ein vertrautes Gefühl. Interessant war auch, wie Herr Z. darauf reagierte. Er hörte die italienische Sendung etwas weiter hinten im Esszimmer. In seiner Welt war er plötzlich auf einem Kreuzfahrtschiff in Italien. Darauf angesprochen, erzählte er ganz klar von seinen vielen Reisen, die er in früheren Jahren unternommen hatte.»

Je intensiver die Gefühle bei einem Erlebnis sind, desto stärker ist die Erinnerung. «Wenn ich nach dem Mittagessen den Teller abräume und Frau K. frage, was sie gegessen habe, sagt sie: Es war gut. Sie kann sich nicht erinnern. Aber als ich Frau K. einen Tag nach dem Ausflug auf den Greifensee antraf, erzählte sie mir, wie schön der Ausflug war und wie köstlich dieser Streuselkuchen schmeckte», erzählt Eva Touili.

Menschen mit Demenz sind sehr feinfühlig und sensibel für das «Gegenüber». Die Beziehung spielt eine wesentliche Rolle im Umgang mit Betroffenen. Sie bietet den sicheren Rahmen für Vertrauen und Orientierung.

Ein achtsamer, verständnis- und würdevoller Umgang ist bei Menschen mit Demenz besonders wichtig. Diese Haltung ermöglicht eine Begegnung von Herz zu Herz.

Buchtipp!
«Das Herz wird nicht dement», ein wunderbares Buch von Udo Bear und Gabi Schotte-Lange. Es ist ein hilfreicher Ratgeber für Angehörige und Pflegende von demenzbetroffenen Menschen. Erschienen ist es im Beltz Verlag.

«Die Liebe bleibt - trotz Demenz»

Die Geschichte von Sofia und Rolf (Namen von der Redaktion geändert)

TEXT: GERHARD ZIMMERMANN, BILD: JEANNETTE MACHOI

Gerhard Zimmermann ist freiwilliger Mitarbeiter im Spital Uster. Er kennt Sofia (Name von der Redaktion geändert) schon viele Jahre und hat ihre Geschichte für das «Intermezzo» aufgezeichnet.

So nah und doch so fern, anwesend und doch abwesend, dies rund um die Uhr. Menschen mit Demenz leben in ihrer Welt und wir, die Ausstehenden, begeben uns in ihre Welt. Ein geliebter Mensch ist da und doch ist er nicht wirklich da; das ist auch für die Angehörigen verwirrend. Der Umgang mit dieser Krankheit ist sicher für den Partner am schwierigsten, dies musste auch Sofia feststellen. Das Zusammenleben mit Rolf wurde immer schwieriger für beide.

Sofia versorgte und begleitete Rolf so gut es ging. Wegen dieser schweren und verantwortungsvollen Aufgabe zitterte Sofia manchmal am ganzen Körper, das Herz raste, in den Ohren hämmerte der Puls. «Auch wenn er nicht da ist, er ist trotzdem da! Man fühlt ihn, spürt ihn, betrachtet ihn, küsst ihn, tupft Schweiss von seiner Stirn, redet mit ihm, hält seine Hand, gibt ihm Wärme und ‚schmüüselet' mit ihm.»

Diese spürbare Liebe vermittelt Geborgenheit und beide können die Schönheit der Zärtlichkeit wieder neu entdecken. Ja, manchmal braucht es mehr als medizinische Hilfe; es braucht Berührungen und Zärtlichkeit, die geht spürbar über die Haut direkt zur Seele.

Sofia und Rolf haben grosses Glück, dass sie zusammen im Im Grund Unterschlupf gefunden haben: Sofia lebt im Wohnheim und Rolf auf der Demenzabteilung. So können sie Freud und Leid teilen. Es gibt doch nichts Schöneres, als das Leben des Partners zu umarmen, den Tag mit einem Gutenmorgenkuss zu beginnen und den Tag mit einem Gutenachtkuss zu beenden, Liebe geben und nehmen.

Als mir Sofia ihre Liebesgeschichte erzählte, sass Rolf am Tisch. Er sprach viel, aber ich konnte ihn nicht verstehen. Er lachte oft, war fröhlich, sympathisch und hatte eine unheimlich tolle und charmante Ausstrahlung. Trotzdem reagierte er nicht auf uns, er starrte nur gegen das Licht und lächelte zufrieden. «Er ist mein Ein und Alles, mit seiner Herzlichkeit bringt er mich zum Lachen und rührt mich zu Tränen», sagte Sofia liebevoll und ihre Augäpfel bewegten sich schnell hin und her, obwohl ihre Augen geschlossen waren. Dann schlug sie plötzlich die Hände vors Gesicht, als wollte sie die Tränen zurückhalten, vor Glück, dass sie ihren Rolf noch bei sich hat.

Fazit einer wunderbaren, jahrelangen Liebe: Man kann vieles kaufen, aber das Glück, das kann man nicht kaufen. Kaufen kann man ein Schloss, aber nicht ein vertrautes Heim, wie das Heim Im Grund. Kaufen kann man eine teure Uhr, aber keine Zeit. Kaufen kann man auch ein seidenes Himmelbett, aber keine Ruhe. Kaufen kann man den besten Chirurgen, aber keine Gesundheit. Sogar Blut kann man kaufen, aber kein Leben. Kaufen kann man vieles, aber eben nur das Glück nicht!

Sofia und Rolf haben es trotz der schweren Krankheit gefunden: das GLÜCK.

«Kann ich meine Mutter bei Ihnen abliefern?»

BERICHT: JEANNETTE MACHOI, FOTO: NIJAT BAJRAMI

Martin Summerauer, Gesamtleiter der Heime, setzte zu seiner Ansprache an, als «Roland» in den Saal platzte. Er erklärte wie schwierig es sei, einen Platz für seine Mutter zu finden. Es brauchte einen kleinen Moment, um diese Störung einzuordnen. Doch bald wurde klar, dass dies die erste Einlage des Begegnungsclowns Marcel Briand war.

Der Einladung zum jährlichen Helfer-Essen folgten rund 50 Freiwillige aus verschiedenen Organisationen. «Ich freue mich jedes Jahr, an diesem Abend Kolleginnen und Kollegen zu treffen. Man sieht sich ja während der ‚Einsätze' sehr selten. Es ist immer ein schönes Ambiente und vor allem gemütlich», schwärmt Wolfgang Gmür. Er ist seit gut 10 Jahren im Besuchsdienst Uster tätig und leistet wöchentlich Einsätze im Dietenrain und im Im Grund. Humor ist für ihn ganz wichtig: «Mit Humor kann ich die besuchten Personen auf andere Gedanken bringen. Es gibt keinen Tag, an dem ich nicht mindestens einmal lache.»

Die Arbeit von Freiwilligen ist ein unschätzbares Gut. In der Schweiz geht laut Bundesamt für Statistik rund jede vierte Person einer unbezahlten Tätigkeit nach. In den Heimen Uster wird beinahe täglich Freiwilligenarbeit geleistet.

Seraina Parpan war bis 2015 über 15 Jahre im Vorstand des Frauenvereins Niederuster aktiv und zuständig für die Geburtstagsglückwünsche. Eine sehr schöne und langjährige Tradition: Seit 1957 kommt jeden Monat ein Team von vier bis sechs Frauen ins Dietenrain und überbringt den Bewohnenden Geburtstagsglückwünsche und einen kleinen Blumenstrauss. «Die Beschenkten freuen sich jeweils sehr und oft ergibt sich auch ein kleines Gespräch», erzählt sie. Sie hat dieses Amt von ihrer Mutter Ruth Hättenschweiler übernommen, welche dies über 30 Jahre lang gemacht hatte. «Manchmal kommt sie noch mit auf die Besuche», betont Seraina Parpan. «Sie wird dieses Jahr immerhin schon 85 Jahre alt.»

Zwischen den Buffet-Gängen überraschte der Begegnungsclown Marcel Briand mit weiteren Einlagen. Auch für Gaby Esenwein waren diese eine Inspiration für ihre Besuche. «Es ist mir wichtig, gemeinsam lachen zu können, jemanden mit Humor aus der Reserve zu holen und ihm ein befreiendes Lachen zu entlocken», erzählt sie. Ihre Besuche auf der Demenzabteilung sind auch herausfordernd. «Den langsamen körperlichen und geistigen Zerfall mit zu erleben, ist nicht immer einfach. Der Austausch mit dem Pflegepersonal und mit meinem Partner sind sehr hilfreich. Die Besuche machen mir aber vor allem viel Freude. Man bekommt eine Nähe, die man sonst nicht bekommt», sagt Gaby Esenwein.

Rundum für alle Sinne genährt, fand der Abend einen stimmigen Ausklang.

Alexander Poelman, Bereichsleiter Hotellerie

Seit Anfang April leitet Alexander Poelman den Bereich Hotellerie. Er wohnt mit seiner Partnerin in Gossau ZH und ist mit 2,03 Metern Körpergrösse kaum zu übersehen. Poelman stammt ursprünglich aus Holland.

BERICHT/ FOTO: JEANNETTE MACHOI

Wer ist Alexander Poelman in drei Sätzen?
Gross – offen – ehrlich

Offen?
Wenn man offen ist, teilt man seine Meinung offen mit. Man kann Menschen damit auch brüskieren. Wenn man sich Offenheit aber gewohnt ist, bekommt man auch eher ein echtes Feedback. Man kommt schneller vom Fleck.

Ehrlich?
Ohne Ehrlichkeit kommen wir nicht weiter. Das bringt weder mir noch dem Gesprächspartner etwas.

Gross?
Exakt zwei Meter und drei Zentimeter.

Was ist Ihr erster Eindruck von den Heimen?
Sehr herzlich und freundlich. Die Bewohner stehen im Mittelpunkt. Es herrscht eine familiäre Atmosphäre.

Sie waren vorher in der SV Group (Gastro) tätig, wie sehen Sie die Hotellerie der Heime?
Die Heime Uster haben eine vielschichtige und gute Qualität des Essens. Die Hotellerie ist ein klassischer Dienstleister mit sehr vielen Schnittstellen. Diese müssen gut abgestimmt sein, damit die unterschiedlichen Bedürfnisse optimal abgedeckt werden. Diese Schnittstellen funktionieren hier sehr gut.

Sie haben am vorherigen Arbeitsplatz Top-Kunden aus dem Versicherungs- und Bankwesen betreut. Warum dieser Wechsel?
Nach neun Jahren war ein Wechsel an der Zeit. Ich habe sehr gerne für die SV Group gearbeitet aber ich möchte mich auch weiterentwickeln, sehen was es sonst noch gibt. Ich mag Kontraste, das bringt mich weiter, vergrössert meinen Horizont. Ich lerne sehr gerne.

Was möchten Sie nie von Ihrem Chef hören?
(Überlegt lange) Eine allgemeine Kritik, mit der ich nichts anfangen kann. Mir ist ein fachmännischer Austausch mit meinem Gegenüber wichtig.

Stellen Sie sich ein Fussballspiel vor, in welche Rolle würden Sie schlüpfen?
In die des Trainers.

Warum?
Ich bin ein Allrounder. Mir ist es wichtig, Leute zu betreuen, Leute zu coachen. Das mache ich gern.

Was macht einen guten Coach aus?
Gut zuhören, Bedürfnisse erfassen, konkrete Weiterentwicklung planen, aufzeigen, umsetzen. Das ist meine Führungsphilosophie. Mich befriedigt es, mit Menschen umzugehen, Menschen zu verstehen, Menschen weiterzubringen.

Man sagt, Holländer seien geizig. Stimmt das?
Ja, das ist oft so. Bei mir hat das aber nicht durchgeschlagen.

Für was geben Sie viel Geld aus?
Für gutes Essen. Ich schätze gute, saisonale und regionale Produkte. Bei einem Huhn ist es mir wichtig, dass die Herkunft bekannt ist, dass es ein glückliches Leben hatte, dafür gebe ich Geld aus. Natur und Nachhaltigkeit sind mir wichtig - auch in meinem Beruf. Ich lege Wert auf eine lokale, saisonale und abwechslungsreiche Küche.

Sie haben im letzen Jahr ohne Flugreise in vier Monaten die Erde umrundet. Was ist Ihre Essenz nach dieser Weltreise?
Dass es uns sehr gut geht hier und dass wir dankbar sein dürfen, hier zu leben.

Intermezzo 1-16

«Intermezzo»

Impressionen aus den Heimen Uster

Ein bisschen Spass in den Pausen muss auch sein! Vom Gesundheitszirkel wurde ein Tischfussball angeschafft, der abwechselnd im Dietenrain und im Im Grund steht. «Gäste, Mitarbeiter und Bewohner sind eingeladen, zwischendurch einen Match zu veranstalten», regt Nijat Bajrami, Leiter Gesundheitszirkel, an.

Das diesjährige Fasnachtskafi im Im Grund fand einmal mehr grossen Anklang. Viele Bewohnende und Mitarbeitende verkleideten sich und genossen einen abwechslungsreichen Nachmittag mit Musik und Tanz sowie Verpflegung im dekorierten Saal.

Immer wieder absolvieren Zivilschutzleistende ihren Einsatz in den Heimen Uster. Sie helfen in der Pflege, machen Spaziergänge mit Bewohnenden oder arbeiten im Technischen Dienst und im Garten mit. Beim letzten Einsatz organisierten sie einen spannenden Spiel-Nachmittag mit den Bewohnenden.

Das Neujahrskonzert mit Maria da Vinci war ein grosser Erfolg. Die bekannte Schlagersängerin konnte die Bewohnenden und andere Zuhörer mit ihren Liedern mitreissen und begeistern. Den krönenden Abschluss bildete die Polonaise durch den voll besetzten Saal.

«Badminton zum Z'mittag und Yoga zum Z'nacht»

BERICHT: NIJAT BAJRAMI, MONIKA KULL

Die Mitglieder des Gesundheitszirkels kommen aus den verschiedensten Bereichen.

Eine wesentliche Voraussetzung für das Wohlbefinden unserer Bewohnerinnen und Bewohner sind gesunde und motivierte Mitarbeitende. Unser Gesundheitszirkel entfaltet seine Wirkung in unterschiedlichen Gewändern.

Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz erhalten und verbessern: Mit dieser Idee haben die Heime Uster 2012 den Gesundheitszirkel ins Leben gerufen.

Vor einem Jahr wurde der Gesundheitszirkel neu organisiert: Aus allen Bereich engagieren sich Mitarbeitende und steuern Ideen und Wünsche bei.

Einige Ideen wurden bereits realisiert, zum Beispiel die regelmässigen Früchteboxen. Neben externen Angeboten wollen wir im Rahmen des Gesundheitszirkels insbesondere auch interne Ressourcen nutzen. Eine Umfrage unter den Mitarbeitenden ergab ein erstaunliches Potential an Fähigkeiten und Talenten.

Alma Kokic, Leiterin der Abteilungen Sonnenblick und Horizont, bietet seit November 2015 alle zwei Wochen eine Zumba-Lektion an. Karin Frick, Mitarbeiterin der Apotheke ist begeistert von dem Angebot: «Ich bewege mich gerne und kannte Zumba noch nicht. Ich wollte es einfach ausprobieren. So meldete ich meine Kollegin und mich gleich an zu diesem Freizeitangebot und es macht richtig Spass!»

Neu bietet die ausgebildete Yogalehrerin und studierende Aktivierungsfachfrau Céline Horisberger am Mittwoch Abend sanfte Yogastunden an. Die Heime Uster unterstützen diese Angebote, indem sie die Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung stellen.

Am Montag Mittag findet sich in der nahe gelegenen Halle jeweils ein gut durchmischtes Team zum Badminton zusammen. «Ich finde es toll, mit Mitarbeitern aus verschiedenen Bereichen Sport zu treiben und sie von einer anderen Seite kennen zu lernen», betont Johanna Frei von der Beratung und Aufnahme.

Weitere Ideen sind bereits vorhanden, man darf gespannt sein auf die weiteren Angebote!

Gesundheitszirkel

Der Gesundheitszirkel zeigt auch Wirkung in den Küchen der Restaurants Terrasse und Paradiso: Immer am ersten Mittwoch des Monates bieten sie ein spezielles, vom Gesundheitszirkel empfohlenes Menü an. Während der Sommermonate werden die Salatbuffets mit einem Vollwertsalat erweitert, dieser wird mit dem Vermerk «Gesundheitszirkel» deklariert.

Ausblick Veranstaltungen 2016

Veranstaltungen laufend Online
Informationen zu Veranstaltungen, regelmässigen Film- und Singnachmittagen finden Sie auch auf dem Veranstaltungskalender auf unserer Homepage: www.heime-uster.ch/veranstaltungen.

26. Mai
Strickmode-Verkauf
An diesem Nachmittag kann hochwertige Strickmode anprobiert und gekauft werden.
Zeit: 13.15 Uhr
Ort: Im Grund, Saal

30. Mai bis 2. Juni
Ausflugs-Woche
In dieser Woche können die Bewohnenden an verschiedenen Ausflügen teilnehmen.
Pflegezentrum Im Grund:
30./31. Mai
Altersheim, Wohnheim: 1. Juni
Pflegezentrum Dietenrain: 2./3. Juni

11. Juni
Konzert Kavalleriemusik
Die Kavalleriemusik spielt zuerst im Im Grund ein Konzert und ist anschliessend im Dietenrain zu hören.
Im Grund, Saal: 14.00 Uhr
Dietenrain, Haupteingang: 15.15 Uhr

Juni
Rösslifahrten
Die Bewohnenden können an den beliebten Rösslifahrten teilnehmen.
Dietenrain: 20./21. Juni
Im Grund: 27./28. Juni

22. Juni
Öffentliche Informationsveranstaltung
für Interessierte mit anschliessendem Apéro.
Zeit: 18.00 Uhr
Ort: Im Grund, Saal

23. Juni
Vortrag
Geniessen Sie einen Vortrag und eine Ausstellung über Kinderkochherde.
Zeit: 14.30 Uhr
Ort: Im Grund, Saal

26. Juni
Schlossberg Sunntig Dietenrain
Erleben Sie klasse Musikformationen, und eine unvergessliche Stimmung mit viel Speis und Trank. Eintritt frei!
Infos unter: www.sbmu.ch

20. Juli
Alphornkonzert
Drei Alphornspieler und ein Handorgelspieler aus Sternenberg laden ein zu einem klangvollen Nachmittag.
Dietenrain, Haupteingang: 14.30

August
Glacéplausch
Ein sommerlicher Nachmittag mit dem italienischen Musiker «Aldo» und feinsten Glacé aus der Gelateria Arena.
Im Grund, Saal: 11. August
Dietenrain, Wühresaal: 17. August

August
Blumenbinden
Bewohnerinnen und Bewohner sind eingeladen aus verschiedenen Blumen selber Sträusse anzufertigen
Dietenrain, Wühresaal: 24. August
Im Grund, Saal: 25. August

5. bis 10. September
«Waldwoche»
Im Rahmen der Kulturwoche wird in diesem Jahr eine Waldwoche durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu das spezielle Wochenprogramm.

26./27. September
Bewohner-Ausflüge
Bewohnende der Heime Im Grund können an einem Ausflug teilnehmen, welcher von den Landeskirchen und Pro Senectute organisiert und gespendet wird.

Oktober
Oktoberfest
Feiern Sie mit beim urchigen Oktoberfest mit Tanz und Musik.
Zeit: 14.30 Uhr
Im Grund, Saal: 13. Oktober
Dietenrain, Wühresaal: 26. Oktober

27. Oktober
Diavortrag
Herr Haldemann trägt einen Diavortrag zur «Strada Alta» vor.
Zeit: 14.30 Uhr
Ort: Im Grund, Saal

01. November
Konzert Claudio de Bartolo
Claudio de Bartolo verzaubert Sie einmal mehr mit seinen Schlager-Liedern.
Zeit: 14.30 Uhr
Ort: Im Grund, Saal

www.heime-uster.ch