

# Unter uns gesagt.



**Fokus** Zusammen unterwegs sein: Wie Resilienz im Alltag gelingt – **Seite 12**



**Alenia**  
Gepflegt leben im Alter



Überall für alle  
**SPITEX**  
Muri-Gümligen

Spitex Muri-Gümligen, ein Teil des Alenia

# Was uns stark macht

Geschätzte Leserinnen und Leser



Belastungen, Stress und andere Herausforderungen machen allen Menschen zu schaffen. Doch während die einen wie ein Fels in der Brandung im Leben stehen, fallen andere bereits beim ersten Windstoss um und haben Mühe, wieder auf die Beine zu kommen. Warum bewältigen manche Menschen Krisen besser als andere? Wieso sind sie psychisch und physisch widerstandsfähiger?

Im Fachjargon der Arbeitspsychologie spricht man von Resilienz. Im beruflichen Umfeld beschreibt Resilienz die Fähigkeit, auch unter Druck, in schwierigen Situationen oder bei Rückschlägen die eigene psychische und emotionale Stabilität zu bewahren. Was bedeutet, Krisen zu bewältigen, sich anzupassen und gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen. Diese Eigenschaft ist

im beruflichen Kontext von elementarer Bedeutung, da sie dazu beiträgt, den Arbeitsalltag effektiv zu bewältigen, langfristig erfolgreich zu sein und gesund zu bleiben. Katja Aufdenblatten erklärt im Interview (S. 10–13), was das Alenia als Arbeitgeberin und jede Mitarbeiterin/jeder Mitarbeiter für sich tun können, um sich diese Fähigkeit zu erhalten.

Die Spitex Muri-Gümligen verkörpert das Motto «Nahe beim Menschen, mitten im Leben.» in jedem Aspekt ihrer Dienstleistungen. Mit engagierten Fachkräften und einem ganzheitlichen Ansatz bietet sie individuelle Pflege und Unterstützung direkt im vertrauten Umfeld der Kundinnen und Kunden. Damit die Mitarbeitenden der Spitex dies sicherstellen können, braucht es ein Arbeits- und Führungsklima, in dem ihnen individuelle Handlungsspielräume zugestanden werden und Entwicklungsmöglichkeiten bestehen. Corinne Homberger und Larissa Lehmann berichten eindrücklich, wie sie die Welten als Mutter, Familienfrau und engagierte Pflegefachfrauen zusammenbringen (S. 4–5).

Frau Vogt, 92-jährig und gelernte Krankenschwester (heute Pflegefachfrau), ist eine bemerkenswerte Persönlichkeit in Muri bei Bern. Als Kundin der Spitex Muri-Gümligen schätzt sie die liebevolle Betreuung und Unterstützung. Frau Vogt ist politisch und musikalisch bestens informiert und aktiv. Starke Frauen sind ihre Vorbilder, uns sie setzt sich standhaft für ihre Überzeugungen ein. Regelmässig ist sie im Alenia, wo sie Bekannte besucht oder sich über Veränderungen und bestehende Angebote informiert. Ihr aktiver Geist und ihre positive Einstellung inspirieren nicht nur ihr Umfeld, sondern machen sie zu einer beeindruckenden Frau, die das Leben in vollen Zügen geniesst (S. 14–15).

Diese und viele weitere spannende Themen – zum Beispiel die Artikel «Tatort Küche» und «Strahlend durch den Tag» – mögen Ihnen einen interessanten Einblick in den stets lebendigen Alenia-Alltag geben.

Nun wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre und erfreuliche Adventstage.

Peter Bieri, Direktor

## Neue Alenia-App

# Gut informiert unterwegs

Seit November gelangt für die interne Kommunikation im Alenia erstmals eine App zur Anwendung. «Das ist praktisch und effizient, weil wir so alle Mitarbeitenden an den verschiedenen Standorten erreichen – auch jene der Spitex, die viel unterwegs sind», sagt Luc Arnold, der für dieses Projekt verantwortlich ist. Ein weiterer Vorteil: Die publizierten Texte lassen sich in 20 Sprachen übersetzen, womit jetzt auch Mitarbeitende, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, bestens über wichtige Neuerungen informiert sind.

«Wir können so zeitnah mit der jeweiligen Zielgruppe kommunizieren», führt Luc Arnold weiter aus. Gewisse Kanäle sind der Kommunikation im Team vorbehalten, andere betreffen fachspezifische Informationen oder die gesamte Alenia-Belegschaft. Auch die freiwilligen Mitarbeitenden sollen dank diesem neu eingeführten Kommunikationstool in Zukunft in die hausinterne Kommunikation eingebunden werden. Insgesamt rund 300 Personen arbeiten nach einer Testphase ab November mit der Alenia-App.



## Den Ernstfall proben

# Alarm! Was tun, wenns brennt?



Ende September hat die Feuerwehr an der Nottreppe Bahnhofstrasse 43 im Haus A diverse Übungen durchgeführt. Die Rettung über die Leiter wurde ebenso geprobt wie der Umgang mit Schläuchen und Wasser. «Fürs Alenia ist die Feuerwehr ein wichtiger Partner, da sie mithilft, die Sicherheit in unseren Gebäuden zu gewährleisten», sagt Sibylle Hablützel, Leiterin Facility Services. Im Jahr 2023 war die Feuerwehr wegen Rauchentwicklungen in Wohnungen diverse Male vor Ort. «Zum Glück musste sie nie Brände löschen», so Hablützel.

## Solidarität

# Sinnvolles Schenken

Sie möchten jemandem etwas Spezielles überreichen oder rund um die Festtage eine gute Tat vollbringen? Mit einer Spende an den Gönnerfonds der Spitex Muri-Gümligen leisten Sie einen wertvollen Beitrag, um hilfsbedürftige Menschen in der Gemeinde zu unterstützen. Zum Beispiel Spitex-Kundinnen und -Kunden, die in einer finanziellen Notlage sind, oder pflegende Angehörige, die Entlastung brauchen. Merci für Ihre Unterstützung!

[www.spitex-muriguemligen.ch/Spenden/Psef2](http://www.spitex-muriguemligen.ch/Spenden/Psef2)





Die Mitarbeitenden der Spitex Muri-Gümligen sorgen an 365 Tagen im Jahr dafür, dass die Hilfe dort ankommt, wo sie benötigt wird.

Spitex

# Nahe beim Menschen, mitten im Leben

Verbandswechsel, Medikamentenkontrolle, Wundversorgung – die rund 45 Mitarbeitenden der Spitex Muri-Gümligen sind nicht nur versierte Fachkräfte, sondern auch wahre Improvisationstalente. Wieso sie Tag für Tag Ja zur Spitex sagen und was sie antreibt, erklären zwei Mitarbeiterinnen gleich selbst.

Derzeit gehören elf Mütter von Kleinkindern zum Team der Spitex Muri-Gümligen. Eine davon ist Corinne Homberger, Pflegefachfrau HF. Sie wechselte kurz nach der Geburt ihres ersten Kindes von der Notfallaufnahme in einem Akutspital zur Spitex Muri-Gümligen. «Hier muss ich keinen Nachtdienst leisten und habe neben gelegentlichen Wochenenddiensten zwei fixe Arbeitstage», sagt sie. Nur so lasse sich die Betreuung ihrer zwei Kinder organisieren. Dass sie als Teilzeitarbeitende eine Weiterbildung als Ausbilderin mit eidg. Fachausweis absolvieren kann, findet sie ein weiteres Plus.

Corinne Hombergers Arbeitstage sind intensiv und anspruchsvoll, doch es sei eine tolle Ergänzung zu ihrer Rolle als Familienfrau. «Ich gehe jeden Tag gerne zur Arbeit und schätze es, dass mir die Kundinnen und Kunden grosse Dankbarkeit entgegenbringen für das, was ich mache», hält sie fest.

## «Es ist Raum da für unsere Wünsche bezüglich Arbeitszeiten, und wenn immer möglich werden diese auch berücksichtigt.»

Larissa Lehmann, Spitex-Mitarbeiterin und Mutter

### Gefordert und gefördert

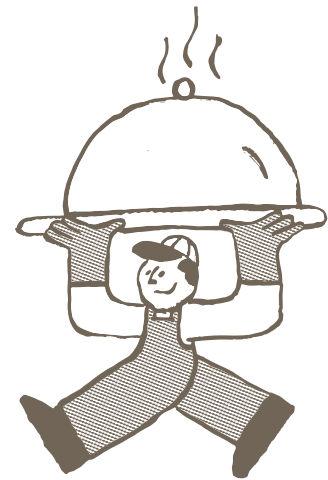
Auch Larissa Lehmann, Mutter eines einjährigen Jungen, ist ihrem Arbeitgeber und ihrem Team dafür dankbar, dass das Verständnis für familieninterne Belange gross ist. «Es ist Raum da für unsere Wünsche bezüglich Arbeitszeiten, und wenn immer möglich werden diese auch berücksichtigt», hält sie fest.

Innerhalb ihres 60-Prozent-Pensums ist sie neben Einsätzen bei Kundinnen und Kunden auch für die tägliche Planung der Einsätze des Teams verantwortlich. Eine Aufgabe, die oft herausfordernd ist. Denn die Spitex bekommt viele Entwicklungen hautnah zu spüren: den demografischen Wandel bzw. die steigende Anzahl Personen, die an komplexen Erkrankungen leiden, die schnellen Entlassungen aus Spitälern wie auch den sich weiter verschärfenden Personalmangel im Gesundheitswesen.

«Trotz allen Herausforderungen stärken mich der Zusammenhalt im Team und die Dankbarkeit der Kundinnen und Kunden. Denn wir sind weit mehr als nur Pflegende», sagt Larissa Lehmann.

### Gemeinsam flexibel sein und bleiben

«Organisatorisch stehen wir jeden Tag vor Herausforderungen», hält Bereichsleiterin Barbara Hohl fest. Immer kurzfristige Anmeldungen seitens der zuweisenden Stellen, einen hohen Zeit- und Kostendruck, viele Auflagen und steigende Ansprüche aller Beteiligten gilt es im streng durchgetakteten Fahrplan einzukalkulieren. «Dass wir allen Anforderungen gerecht werden können, ist vor allem dank unseren flexiblen, engagierten Mitarbeitenden und einem top eingespielten Team möglich. Es ist ein Geben und Nehmen, denn wir achten sehr darauf, auch den Mitarbeitenden viel Flexibilität und Mitgestaltung zu ermöglichen», sagt Barbara Hohl. Ein Spagat, der Tag für Tag aufs Neue eingeübt wird, geht es doch um das wertvollste Gut überhaupt: die mentale und körperliche Gesundheit der Kundinnen und Kunden und der Mitarbeitenden.



## Fahrende für «Flotte Karotte» gesucht

Sie haben Lust und Zeit, etwas Sinnvolles zu tun? Damit sich die Spitex Muri-Gümligen auf ihre Aufgaben konzentrieren kann, sucht sie nach aufgestellten Personen, die sich in Muri und Gümligen gut auskennen und sich gegen eine kleine Entschädigung engagieren möchten.

So helfen Sie mit: Sie holen die Mahlzeitenboxen mit Ihrem Privatauto in der Alenia-Küche ab und liefern die Menüs direkt bei den Kundinnen und Kunden zu Hause aus. Die Einsätze (Montag bis Sonntag zwischen 11 und 13 Uhr) werden an Ihre Bedürfnisse und Ihre Verfügbarkeit angepasst.

Interessiert? Dann freuen wir uns über Ihren Anruf oder Ihr E-Mail.

Ihre Fragen beantwortet Manuela Jakob unter 031 950 20 30 oder [jakob@spitexmuriquemligen.ch](mailto:jakob@spitexmuriquemligen.ch).



[flotte-karotte.ch](http://flotte-karotte.ch)



Frisch und knackig: Je abwechslungsreicher die Ernährung, desto geringer ist das Risiko von einem Nährstoffmangel.

## Ernährung

# «Flotte Karotte»: zu Hause geniessen

Der Alenia-Mahlzeitendienst «Flotte Karotte» setzt sich ambitionierte Ziele: Die Menüs sollen nicht nur ein Gaumenschmaus sein, sondern auch ernährungsphysiologisch höchsten Ansprüchen genügen. Denn gerade im Alter kann ein Nährstoffmangel fatale Folgen haben.

Wenn Thomas Schaad, Leiter Gastronomie im Alenia, über die Ingredienzen der Flotte-Karotte-Menüs sinniert, wähnt man sich im Mathematikunterricht. Er jongliert mit Zahlen und Tabellen, addiert und multipliziert, reiht Gewichte an Elemente und operiert mit Äquivalenten und Konstanten. Schnell wird klar: Bezüglich Menüplanung überlässt er nichts dem Zufall. In der Alenia-Küche, in der er mit seinem 24-köpfigen Team Tag für Tag an neuen Menüs tüfelt, wird von langer Hand geplant und nach den neusten Ernährungsempfehlungen gearbeitet.

### Der Mensch ist, was er isst ...

Dass es sich dabei nicht nur um eine persönliche Liebhaberei des Küchenchefs handelt, sondern um Parameter mit grosser gesundheitlicher Relevanz zeigt der Blick in aktuelle Studien zum Thema Ernährung im Alter. Unumstritten ist: Was und wie wir essen, hat grossen Einfluss darauf, wie vital und gesund wir in fortgeschrittenem Alter sind.

Bei einem Nährstoffmangel kann sich das Blatt rasch wenden: Der Körper wird zusehends schwächer, womit selbstständiges Wohnen in den eigenen vier Wänden irgendwann einmal nur noch hehrer Wunsch ist und alltägliche Verrichtungen ohne Hilfe nicht mehr zu bewältigen sind.

Vorbeugen ergibt Sinn – möglichst frühzeitig, so der Tenor unter Ernährungsfachleuten. Doch gerade bei zu Hause lebenden Seniorinnen und Senioren bleibt eine Mangelernährung oft lange unbemerkt. Einige haben keine Kraft oder Lust mehr, viel Zeit ins Kochen zu investieren, bei andern schleicht sich eine gewisse Monotonie in die Menüplanung ein, oder sie lassen frische, saisonale Ingredienzen ganz ausser vor.



## Von A wie ausfüllen bis Z wie zahlen

Sie möchten für sich oder jemand anderen Mahlzeiten bestellen? Die Spitex Muri-Gümligen liefert täglich frisch zubereitete, vollwertige Mahlzeiten an ältere Menschen in der Gemeinde aus. Unter [flotte-karotte.ch](http://flotte-karotte.ch) finden Sie den wöchentlich aktualisierten Menüplan.

### Wie bestellen?

Die Spitex Muri-Gümligen nimmt Ihre Bestellung von Montag bis Freitag, 8 bis 12 und 14 bis 16 Uhr, entgegen. Per Telefon an 031 950 20 30 oder per E-Mail an [basis@spitexmuriquemligen.ch](mailto:basis@spitexmuriquemligen.ch). Menübestellungen, -änderungen oder -annullierungen sind bis am Vortag um 16 Uhr (Mo–Fr) möglich.

Die Mittagessen werden von Montag bis Sonntag zwischen 11.15 und 12.15 Uhr warm nach Hause geliefert.

### Was kostet es?

Das Mittagessen (Fleisch oder Vegi) mit Suppe oder Salat kostet Fr. 19.50 (inkl. Lieferung). Für weitere Komponenten werden zwei Franken verrechnet.

### Gut versorgt dank Mahlzeitendienst

Wie lässt sich ein Nährstoffmangel bei dieser Altersgruppe verhindern? «Mit einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung, die schmeckt», ist Thomas Schaad überzeugt. Er kennt die Ernährungspyramide aus dem Effe und unterzieht jedes Menü, das mit dem Mahlzeitendienst «Flotte Karotte» ausgeliefert wird, einer strengen Kontrolle. «Wir sorgen dafür, dass unsere Mahlzeiten die wichtigsten Nährstoffe enthalten und die Mengen an Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen gut austariert sind.»

## «Mit einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung lässt sich ein Nährstoffmangel verhindern.»

Thomas Schaad, Leiter Gastronomie

Nun wollen Schaad und sein Team, unterstützt von Daniel Messerli, Ernährungsberater im Alenia, noch einen Schritt weitergehen. In den nächsten Wochen nehmen sie die Menüs für den Mahlzeitendienst genaustens unter die Lupe, damit das Alenia als einer der ersten Betriebe das erst vor Kurzem ins Leben gerufene Label «Fourchette verte Senior@home» erhält. Um diese auf ältere Menschen abgestimmten Richtlinien zu erfüllen, braucht es punktuell noch Anpassungen: «Im Moment überlegen wir beispielsweise, wie wir den Eiweissanteil der Vegi-Menüs weiter anheben können», so der Küchenchef.

Das neue Label «Senior@home» wurde eigens für Mahlzeiten geschaffen, die via Lieferdienst zu den Konsumentinnen

und Konsumenten gelangen. Die Zeichen stehen gut, dass das Alenia bald zu den Pionierbetrieben gehört, was ausgewogene Ernährung anbelangt; voraussichtlich ab dem Spätherbst 2023 wird «Flotte Karotte» mit dem Label unterwegs sein.

### Saisonal und regional

Der im Jahr 2020 ins Leben gerufene Mahlzeitendienst, der nach anfänglicher Unterstützung durch die Gemeinde Muri seit 2023 finanziell selbsttragend ist, will aber auch sonst möglichst vielen Wünschen gerecht werden, die in der letzten Befragung zum Angebot angebracht wurden. «Wir legen grossen Wert darauf, dass das Essen wirklich heiss bei den Leuten ankommt, und kochen mit hochwertigen, saisonalen und regionalen Zutaten», betont Schaad. Will heissen: Spargeln gibt es im Frühling, Erdbeeren im Sommer. Das werde von den Kundinnen und Kunden geschätzt. Wie auch die Möglichkeit, gegen einen moderaten Aufpreis weitere Komponenten und Sonderkost zu bestellen.

Auch diesbezüglich grenzt sich «Flotte Karotte» von anderen Angeboten für ältere Menschen ab. «Viele Mahlzeitendienste bieten ein komplettes Menü an – mit Suppe, Salat und Dessert. In der Initiierungsphase unseres Angebots haben wir jedoch festgestellt, dass die wenigsten so viel essen wollen bzw. können», so Schaad. Bei «Flotte Karotte» bestimmen die Kundinnen und Kunden selbst, welche Komponenten sie bestellen, je nach Vorlieben und Ernährungsgewohnheiten.

Tanja Aebli

### Weitere Infos:



Tipps zur Ernährung im Alter

Gewusst wie

# Fit und gesund durch den Winter

Wie kann das Immunsystem gestärkt werden? Und was gehört auf den Teller, damit uns Kälte, Viren und Bakterien nichts anhaben können? Drei Tipps von den Alenia-Ernährungsprofis.

## Tipp 1

### Genügend Protein

Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf, der Bedarf an Nährstoffen (Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen) bleibt aber gleich oder ist sogar erhöht. Es braucht also eine Ernährung, die reich an wertvollen Nährstoffen ist, ohne zu viel Energie zu liefern. Wichtig für eine funktionierende Immunabwehr ist insbesondere ausreichend Protein. Protein ist der Baustoff vieler Körperzellen. Es ist an der Bildung von Antikörpern beteiligt und beeinflusst die Bildung und Funktion von Immunzellen.

Mit dem täglichen Angebot von Fleisch, Fisch, Eier- oder Käsespeisen und weiteren vegetarischen Alternativen in den Menüs sorgt die Küche im Alenia für ausreichend Proteine bei den Mahlzeiten. Wer selbstständig für Frühstück und Abendessen zuständig ist, sollte ebenfalls auf ausreichend Proteine achten: mit einem Stück Käse oder einem Joghurt zum Frühstück und gekochten Eiern oder etwas Schinken beim Abendessen können Sie Ihrem Immunsystem etwas Gutes tun!

## Tipp 2

### An unsere kleinen Helfer im Darm denken

Vielseitigkeit und Abwechslung beim Essen mögen auch unsere Darmbakterien. Was wir essen, hat nämlich Einfluss darauf, welche Bakterien sich in der Darmflora ansiedeln. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit ausreichend Nahrungsfasern (z.B. aus Gemüse, Obst und Vollkorngetreide) fördert die Ansiedlung von «guten» Darmbakterien. Diese wiederum stärken die Barrierefunktion der Haut, der Schleimhäute und des

Darms und erschweren so das Eindringen von Krankheitserregern in den Körper.

Wer in seinem täglichen Speiseplan für Abwechslung sorgt, beispielsweise mit einem Müesli mit verschiedenen Früchten, Flocken und Nüssen (auch gemahlener), hilft aktiv bei der Immunabwehr mit.

## Tipp 3

### Farbenfroh durch den Winter

Nebst Proteinen und «Futter» für die guten Darmbakterien liefert unsere Nahrung auch Vitamine und Mineralstoffe und sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Einige davon sind massgeblich an der Immunabwehr beteiligt, da sie eine antimikrobielle oder antientzündliche Wirkung haben. Meist geben diese Stoffe der Pflanze auch die Farbe, das Aroma, die Würze oder die Schärfe. Denken Sie zum Beispiel an die gelbe, saure Zitrone, den scharfen Ingwer oder die knallrote Peperoni.

All die farbigen Gemüse und Früchte, ob rot, gelb oder grün, enthalten wiederum andere Nährstoffe und ergeben zusammen jenen Cocktail, den unser Immunsystem benötigt. Es gibt kein einzelnes Lebensmittel und auch kein «Superfood», das allein für gute Abwehrkräfte sorgen kann. Vielmehr sollte nach dem Motto «je farbiger, desto besser» ausgewählt werden.

Mit zunehmendem Alter werden die gegessenen Portionen oft kleiner. Die Nährstoffe braucht der Körper aber trotzdem in vollem Mass. Nutzen Sie deshalb auch Zwischenmahlzeiten, um das Immunsystem zu unterstützen: Geniessen Sie beispielsweise etwas Süsses mit Früchten zum Zvieri (z.B. Creme, Wähe, Frappé) oder ein kleines Glas Gemüse- oder Fruchtsaft zum Znüni oder Apéro.

Marlies Lüthi, Daniel Messerli



**Aus Erfahrung  
stark in  
Kommunikation.**

**rubmedia** 



**APOTHEKE GÜMLIGEN**  
IHRE GESUNDHEIT IM ZENTRUM

Dr. A. Neuenschwander, 3073 Gümligen, Turbenweg 2, 031 952 62 52, www.apo.ch



Fachstelle für  
**ALTERS  
FRAGEN**  
Muri bei Bern

**Sind Sie über 65 Jahre alt und wünschen sich mehr Lebensqualität?**

Trainieren Sie unter fachkundiger Anleitung Kraft und Gleichgewicht in den eigenen vier Wänden.

**10 Trainingseinheiten à 45 Min. für nur CHF 100.–**

Abo ist erhältlich unter Telefon 031 530 13 41 oder [altersfragen-muri.ch](http://altersfragen-muri.ch)



Worbstrasse 326  
3073 Gümligen  
Tel. 031 958 18 81

[info@restaurant-acappella.ch](mailto:info@restaurant-acappella.ch)  
[www.restaurant-acappella.ch](http://www.restaurant-acappella.ch)

**Öffnungszeiten**  
Dienstag bis Samstag  
09.00 bis 22.30 Uhr  
Sonntag und Montag  
09.00 bis 17.00 Uhr

Leben  
hören



**HÖRBERATUNG  
DÜDINGEN & WORB**

[www.leben-hoeren.ch](http://www.leben-hoeren.ch)

**HÖRBERATUNG MEISTERBETRIEB**  
**TINNITUSBERATUNG | HÖRGERÄTEANPASSUNG**  
**LYRIC ZERTIFIZIERT | PÄDAKUSTIK**  
**HAUSBESUCHE | BATTERIEN**

Hörberatung Dürdingen  
Bahnhofstr.19 · 3186 Dürdingen  
Telefon: 026 493 00 40

Hörberatung Worb  
Kreuzgasse 11 · 3076 Worb  
Telefon: 031 301 55 55

**MESSER**

Schreinerei und Bestattungen



Ihre Dorfschreinerei

**MESSER  
BESTATTUNGEN**

Bei einem Todesfall erledigen wir die Formalitäten, besorgen Leidzirkulare und Todesanzeigen und organisieren die Kremation oder Erdbestattung.

[www.messer-guemligen.ch](http://www.messer-guemligen.ch)

Messer GmbH

Hintere Dorfstrasse 21  
3073 Gümligen

Schreinerei: +41 31 951 01 70

Bestattungen: +41 31 951 01 60

**Die Heimkompetenz.  
Rundum gut beraten.**

Kommunikation  
Finanzen  
Fuhrpark  
Absenzen-  
management



Immobilien  
Informatik  
Hindernisfreie  
Architektur  
Recht

Schönenberger  
Die Heimkompetenz  
T +41 31 950 88 60

Belpstrasse 4  
CH-3074 Muri b. Bern  
[info@schoebe.ch](mailto:info@schoebe.ch)  
[schoebe.ch](http://schoebe.ch)

**EXPERT  
SUISSE**  
Partner des Beraternetzwerks  
**CURAVIVA.CH**



**Alenia**  
Gepflegt leben im Alter

**Impressum** Unter uns gesagt – 02/2023

**Herausgeber** Alenia, Worbstrasse 296, 3073 Gümligen, T 031 950 96 96, [www.alenia.ch](http://www.alenia.ch) **Gesamtauflage** 1400 Exemplare

**Redaktion** Alenia, Werbelinie AG **Gestaltung** Werbelinie AG

**Fotografie** Nicole Stadelmann, [nicolestadelmann.ch](http://nicolestadelmann.ch); Jana Leu, [janaleu.com](http://janaleu.com); Tanja Aebli; Monika Di Girolamo; Jamie Street (unsplash); Annie Spratt (unsplash); Adobe Stock

Mitglied von



**dedica**

engagiert für Pflege und Lebensqualität  
pour une qualité de vie et de soins



Am Ball bleiben, eine Richtung finden: Das war am letzten Alenia-Teamevent im Museum für Kommunikation gefragt.

## Zusammenarbeit

# «Eine Vision zu haben, fördert die Resilienz»

Wie kann Resilienz in einem Unternehmen wie dem Alenia gestärkt werden? Und welche Rolle spielt sie für die Mitarbeitenden in Gesundheitsinstitutionen, die oft mit hoher Arbeitsbelastung, Zeitdruck und viel Verantwortung konfrontiert sind? Katja Aufdenblatten, Leiterin HR und stv. Direktorin im Alenia, gibt Auskunft.

**Was unternimmt das Alenia, damit die über 250 Mitarbeitenden täglich ihr Bestes geben können?**

**Katja Aufdenblatten:** Wichtig scheint mir, eine gute Basis zu schaffen, damit sich die Mitarbeitenden mit dem Alenia identifizieren können, zufrieden und motiviert sind. Hierfür arbeiten wir mit verschiedenen Massnahmen (s. Kasten).

**Was verstehen Sie persönlich unter Resilienz?**

Resilienz gilt als Fähigkeit eines Menschen, sich nach belastenden Situationen zu erholen und mit Stress, Druck und schwierigen Lebensumständen umzugehen, ohne dass die psychische oder körperliche Gesundheit Schaden nimmt. Gerade bei unseren Mitarbeitenden in der stationären und ambulanten Pflege ist Resilienz enorm wichtig.

**Wo liegen in der Pflege die grössten Herausforderungen, für die Resilienz erforderlich ist?**

Grosse physische Belastungen gehen sicherlich mit der immer grösseren Pflegebedürftigkeit der Menschen einher, die wir im Alenia oder zu Hause begleiten und pflegen. Die Schichtarbeit und

der Zeitdruck in Gesundheitsberufen sind ebenfalls anspruchsvoll. Doch auch psychisch sind unsere Mitarbeitenden stark gefordert: Der Umgang mit Bewohnern oder Kundinnen kann belastend sein, besonders bei aggressivem oder herausforderndem Verhalten. Damit steigt das Risiko, dass Mitarbeitende das Gefühl haben, die Arbeit nicht so erledigen zu können, wie sie das gelernt haben oder wie es ihren qualitativen oder ethischen Anforderungen entspricht.

*Dieses Gefühl, an die eigenen Grenzen zu gelangen, kennen vermutlich selbst Mitarbeitende mit langjähriger Erfahrung ...*

In der Tat. Umso wichtiger ist es, auch im Alltag den Blick immer wieder auf die Resilienz zu lenken. Dazu gehört, Mitarbeitenden jederzeit ein offenes Ohr zu bieten und sie in schwierigen Situationen gezielt zu unterstützen. Wie das im konkreten Fall aussieht, ist höchst unterschiedlich: Manchmal ist die Team- oder die Bereichsleitung, die Qualitätsverantwortliche oder eine andere Fachperson die richtige Anlaufstelle. Bei Belastungen im Alltag erweisen sich auch die Kommunikation und der Austausch im Team als absolut zentral – zum Beispiel im Rahmen einer Teamsitzung oder auch bei regelmässigen Fallbesprechungen.

***In welchen Bereichen im Alenia ist Resilienz auch ein Thema?***

Wir bemühen uns darum, Resilienz auf der individuellen Ebene wie auch auf der Führungs- und Organisationsebene zu stärken. Zur ersten Kategorie gehören zum Beispiel Weiterbildungen zu diesem Thema, die viele Mitarbeitende in leitender Funktion besuchen. Dort lernen sie insbesondere, wie sie eine gesunde Führungskultur schaffen. Oder um ein anderes Beispiel zu nennen: Nach Absenzen bei der Arbeit führen wir regelmässig Rückkehrgespräche durch und ziehen bei längeren Absenzen Profis aus dem Case Management hinzu.

***Was bedeutet Resilienz auf der Ebene Organisation?***

Hier geht es darum, sich stetig an veränderte Situationen anzupassen. Dies kann durch neue Prozesse, neue Arbeitsmittel oder neue Arbeitsweisen geschehen. Es bedeutet auch, eine Kultur der Lösungsorientierung zu etablieren und zu leben.

**«Wichtig ist die persönliche Lebenseinstellung: Ist jemand lösungsorientiert und bereit, Verantwortung zu übernehmen?»**

Katja Aufdenblatten, Leiterin HR



***Inwiefern prägt das jeweilige Milieu der Mitarbeitenden deren Resilienz?***

Das private Umfeld einer Person ist entscheidend: Hat sie ein gutes, unterstützendes Netzwerk und Möglichkeiten für Gespräche? Ebenso wichtig ist die persönliche Lebenseinstellung: Ist jemand lösungsorientiert und denkt positiv, bzw. ist jemand bereit, Verantwortung zu übernehmen und aktiv nach Lösungen zu suchen? Erwiesen ist auch: Eine Vision und Ziele für die eigene Zukunft zu haben, fördert die Resilienz.

***Der Fachkräftemangel, vor allem in der Pflege, sorgt tagtäglich für Schlagzeilen.***

***Wie stark ist er im Alenia bzw. in der Spitex Muri-Gümligen spürbar?***

Der Fachkräftemangel ist seit Jahren allgegenwärtig. Wir spüren dies auch.

**Resilienz stärken**

Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, sich an widrige Umstände anzupassen, sie zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Sie ist wie ein unsichtbarer Schutzschild, der in schwierigen Zeiten Halt und die Basis für ein erfülltes, glückliches Leben bietet. Resiliente Menschen neigen dazu, Herausforderungen als Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung zu sehen. Sie verfügen über eine positive Grundeinstellung, haben Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und sind davon überzeugt, dass sie mit Entschlossenheit und Ausdauer viele Hindernisse überwinden können.

Auch bei der Bewältigung von Stress spielt Resilienz eine wichtige Rolle: Resiliente Menschen wissen, wann sie sich eine Auszeit gönnen müssen, um zur inneren Ruhe zu finden. Sie entwickeln Strategien im Umgang mit Stress, sei es durch Meditation, Sport oder andere Entspannungstechniken.

Doch wir sind in der glücklichen Situation, dass wir einen guten Ruf auf dem Arbeitsmarkt haben und unsere Mitarbeitenden uns weiterempfehlen. So konnten wir in den letzten Jahren immer wieder neue Mitarbeitende gewinnen. Zudem hat bei uns die Ausbildung einen sehr hohen Stellenwert. Wir bilden Fachpersonen Gesundheit, Pflegefachpersonen HF, Köche, Aktivierungsfachpersonen und Kaufmänner und -frauen aus. Pro Jahr können wir bis ein Drittel der Lernenden übernehmen, die bei uns abgeschlossen haben, oder sie kehren später wieder ins Alenia zurück.

**«Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann, und suche dort Lösungen und Ideen, wo sich etwas verändern lässt.»**

Katja Aufdenblatten, Leiterin HR

***Sie führen regelmässig Mitarbeiterbefragungen durch. Wo drückt der Schuh bei den Mitarbeitenden derzeit am stärksten?***

Gemäss der letzten Befragung sind es die Bereiche Arbeit und Freizeit, Umgang mit Veränderungen und Gesundheit, die im Vergleich zu früheren Umfragen negativer bewertet werden. Diese Themen sind wichtig für ein hohes Commitment und die Zufriedenheit, weshalb wir in diesem Bereich rasch aktiv werden wollen.

***Wo zeigte sich bei der letzten Befragung grosse Zufriedenheit?***

Gute Noten erhielten die Entwicklungsmöglichkeiten, die Förderung, die Zu-



Das Ziel ist klar, der Weg dorthin anspruchsvoll: Nicht nur im Spiel zeigt sich, wie wichtig Teamarbeit ist.

sammenarbeit und die Unterstützung im Team und im Betrieb. Auch die Führungspersonen, die Geschäftsleitung und die hohe Kundenorientierung wurden sehr positiv bewertet. Zurzeit haben wir 76 Prozent echt zufriedene Mitarbeitende. Diese sind motiviert, bereit für Veränderungen und Stütze eines Betriebs wie des Alenia.

***Burn-outs treffen heute viele Menschen. Wie sind sie zu erkennen, und was ist zu tun, wenn Körper und Psyche Alarm melden?***

Es gibt viele Anzeichen von drohendem Burn-out wie emotionaler Rückzug, Müdigkeit, Leistungsver schlechterung, häufige Absenzen oder leichte Reizbarkeit und Ungeduld. Im Alenia haben die meisten Führungspersonen den Ensa-Kurs für erste Hilfe bei psychischen Problemen absolviert. Dort lernen sie, die ersten Anzeichen zu erkennen und die Mitarbeitenden darauf anzusprechen bzw. zu unterstützen.

***Was tun Sie persönlich für Ihre Resilienz?***

Ich mache viel Sport draussen in der Natur und fahre im Sommer immer mit dem Velo zur Arbeit. Dies hilft mir, stressbedingtes Adrenalin abzubauen, meine Gedanken zu sortieren und zur Ruhe zu kommen. Zudem versuche ich auch oft, die Dinge aus einer anderen Perspektive bzw. mit einem positiven Blick zu betrachten. Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann, und suche dort Lösungen und Ideen, wo sich etwas verändern lässt.

Tanja Aebli

**O-Ton**

**Anja Fischer**  
Gruppenleiterin W1



«**In der Pflege arbeiten wir ständig in einem Spannungsfeld** zwischen den Bedürfnissen der Bewohnenden und ihrer Angehörigen, den vorhandenen Ressourcen und unserem eigenen Pflegeverständnis. Hinzu kommen körperliche und psychische Belastungen, die Schichtarbeit und die Konsequenzen von politischen Entscheidungen. Wer in der Pflege arbeitet, ist meist durch die Arbeit in diesen Spannungsfeldern in vielen Bereichen bereits sehr resilient. Unser Beruf ist anspruchsvoll, aber selbst nach 25-jähriger Tätigkeit bleibe ich bei der Aussage: Es ist einer der schönsten Berufe!

**Besonders gefordert als Team sind wir** bei kurzfristigen komplexen Eintritten. Da bleibt wenig Zeit für den Aufbau einer Beziehung zum Menschen, den wir betreuen und begleiten, weil erst einmal rasches Handeln erforderlich ist. Auch krankheitsbedingte Absenzen sind für das Tagedsteam eine organisatorische Herausforderung.

**In solchen Situationen hilft es am meisten**, wenn wir uns im Team austauschen. Ein guter und verlässlicher Teamspirit vermag solche Momente zu entschärfen; mit etwas Humor und dank tollen Arbeitskolleginnen und -kollegen haben wir schon viel Schwieriges gemeistert. Wir können uns immer Hilfe holen, und auch die Rückendeckung seitens der Geschäftsleitung hilft uns bei der Entscheidungsfindung. Da sind wir noch nie im Stich gelassen worden.

**Als Gruppenleiterin** setze ich auf Vertrauen, denn das stärkt den Menschen. Auch eine gesunde Fehlerkultur im Team scheint mir wichtig, so lassen sich Entscheidungen auch in herausfordernden Situationen besser treffen. Einmal wöchentlich reflektieren wir in einem sogenannten Pflegegespräch, wie wir unterwegs sind. Das hilft, die eigene Einschätzung der Situation mit anderen Meinungen abzugleichen. So können wir unser gemeinsames Pflegeverständnis immer wieder evaluieren und unser Vertrauen ineinander stärken.

**Meine persönliche Resilienzstrategie sieht so aus:**

- Ich werde mir bewusst, dass es eine herausfordernde Situation ist und sie wieder vorbeigehen wird.
- Ich benenne die Situation und kommuniziere transparent mit meinen Vorgesetzten.
- Ich gebe mein Bestes – nach meinen Möglichkeiten.
- Ich schraube meine eigenen Ansprüche herunter.
- Nach Feierabend gehe ich spazieren, lüfte den Kopf aus und versuche, mich zu erden.
- Viel Kaffee und Psychohygiene mit meinen Arbeitskolleginnen und -kollegen, meinem Freund und/oder meinen Freundinnen.»

Interview Elisabeth Vogt

# Eine Reise mit klarem Ziel

In einer Propellermaschine ist Elisabeth Vogt im Jahr 1948 nach England geflogen und ihrem Berufswunsch «Krankenschwester» so einen Schritt nähergekommen. Ein Beruf, der sich für sie in allen Lebenslagen als nützlich erwiesen hat.



## ***Können Sie uns einen Einblick in Ihre Kindheit geben?***

**Elisabeth Vogt:** Ich bin in Langnau im Emmental mit drei Geschwistern aufgewachsen. In den Ferien verbrachte ich viel Zeit im Trub bei meinen Grosseltern und meiner Tante. Ich besuchte die Primarschule in Langnau. Für das neunte Schuljahr wurde ich mit 14 Jahren ins Welschland nach Delémont geschickt. Dort sollte ich, so der Wunsch meines Vaters, der französischen Sprache mächtig werden.

## ***Wann und wie haben Sie Ihre beruflichen Weichen gestellt?***

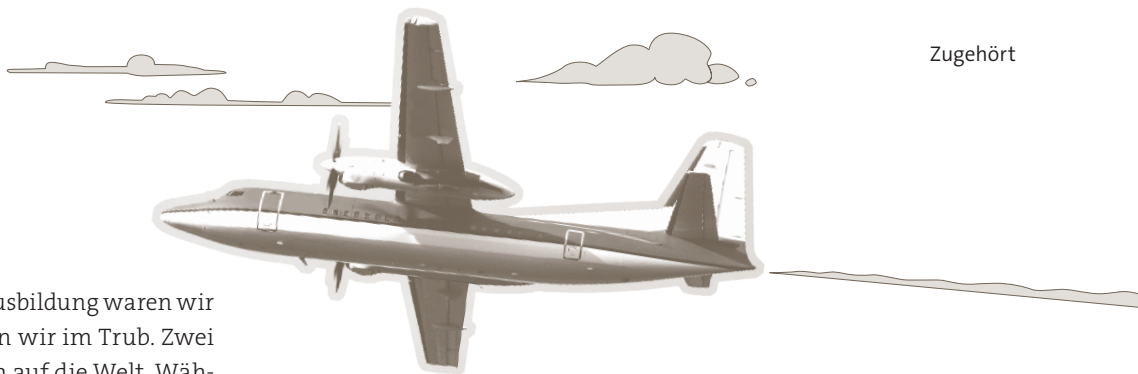
In dieser Zeit war es üblich, dass die Mädchen bestenfalls die Handelsschule absolvieren konnten. Die Knaben hingegen schickte man gerne aufs Gymnasium. So freute ich mich also darüber, dass ich dank meinen erworbenen Französischkenntnissen die dreijährige Handelsschule in Lausanne abschliessen konnte.

Mit 18 Jahren sollte ich auf Wunsch meines Vaters das Autofahren lernen. Ich hatte aber generell etwas gegen diese vierrädrigen Vehikel. Sie verstellten Plätze und Orte, wo wir früher noch Völkerball gespielt hatten. Die Vorstellung, dass man nun überall neue, breite Strassen für diese Fahrzeuge bauen musste, erschreckte mich. Selbst so eines zu steuern, kam für mich absolut nicht infrage.

Mein Vater erkannte, dass ich nicht umzustimmen war, und sagte mir eines Tages Folgendes: «Eiseli, da hesch ä Batze. I wott de nid tschuld si, we du mit dr moderne Wäut nid zschlag chunsch.» Er überreichte mir einen grosszügigen Geldschein. Ich hatte immer noch den Traum, die Ausbildung zur Krankenschwester zu absolvieren, hatte aber noch nicht das geforderte Alter von 20 Jahren erreicht. So flog ich mit dem Geld meines Vaters in einer Propellermaschine vom Typ Fokker Friendship nach London, um in Südengland in einem kanadischen Militärspital als Lernschwester tätig zu sein. Mein Abenteuer dauerte nicht allzu lange. Nach ein paar Monaten beorderte mich mein Vater zurück in die Schweiz. Für ihn kam als Ausbildungsplatz mit gutem Ruf nur die Rotkreuz-Krankenpflegeschule Lindenhof in Bern infrage. Für die Aufnahme fehlte mir nun noch die «Befähigung zur Führung eines Haushaltes». Diese eignete ich mir dann in der Haushaltsschule am Fischerweg in Bern an. Nun endlich konnte meine dreijährige Ausbildung zur Krankenschwester beginnen.

## ***Welche Lebenswünsche sind in Erfüllung gegangen, welche nicht?***

Im vierten Semester meiner Ausbildung absolvierte ich ein Praktikum im Inselspital. Dort lernte ich meinen zukünftigen Mann kennen. Er war Medi-



zinstudent. Am Ende meiner Ausbildung waren wir bereits verlobt. 1954 heirateten wir im Trub. Zwei Söhne und eine Tochter kamen auf die Welt. Während der Assistenz- und Ausbildungszeit meines Mannes sind wir sechsmal umgezogen. Wir wohnen in kleinen, bescheidenen Wohnungen oder in abgelegenen Stöcklis auf dem Land. 1961 zogen wir in das Elternhaus meines Mannes in Muri b. Bern um. Die Schwiegereltern bewohnten das Erdgeschoss, wir die oberen zwei Stockwerke. Ich lebte mich im Quartier schnell ein und engagierte mich in der Gemeinde. Bis heute ist dies mein Zuhause.

### **Welches waren Ereignisse, die Sie besonders geprägt haben?**

Nebst Ereignissen waren es Menschen, die mich geprägt haben, vor allem starke Frauen. Jene, die in den Kriegsjahren mit den Kindern zurückblieben, weil die Männer an die Front mussten, und die für die Familie Stärke bewiesen. Wie zum Beispiel meine Mutter, meine Grossmutter und meine Tante. Während der Kriegsjahre nahm meine Mutter Kinder aus Deutschland bei uns auf und bot ihnen dadurch Zuflucht vor dem Kriegsgeschehen in der Heimat. Der Weltkrieg hat uns Kinder sehr geprägt. Ich erinnere mich, dass der Krieg leider auch bei uns auf dem Pausenplatz in der Schule immer wieder Thema war. Doch auch kürzlich hat mich ein Ereignis geprägt: Im vergangenen Sommer ist meine Tochter Kathrin verstorben, für uns alle unerwartet. Sie hatte die Gabe, Farbe in mein Leben zu bringen. Durch ihren Tod wird mein Lebensabend nun weniger bunt.

### **Was möchten Sie unbedingt noch erleben?**

Es sind eigentlich alle Wünsche in Erfüllung gegangen. Wir haben nur wenige Auslandsreisen unternommen. Ich fühlte mich immer in der Nähe meines Zuhauses wohl. Mit den Kindern sind wir zum Skifahren nach Müren oder auf die Riederalp gefahren. Und am Murtensee besaßen wir eine Dachwohnung, in der wir uns regelmässig kurze Auszeiten gönnten. Einen grossen Wunsch habe ich noch: Ich besitze eine Truhe voller Tagebücher, die ich sehr gerne lesen möchte. Ich wünsche mir also die nötige Ruhe, um genau dies noch zu tun. Und ja, das möchte ich auch noch festhalten: Wir Menschen müssten endlich verstehen, dass wir alle Zeitgenossen auf dem gleichen Planeten sind, die einander akzeptieren und diese Welt schützen sollten.

### **Womit kann man Ihnen Freude bereiten?**

Über Besuche in meinem Zuhause freue ich mich immer.

### **Was ist Ihre liebste kulturelle Beschäftigung?**

Ich liebe Musik. Leider ist mein Gehör schlecht, und durch das Hörgerät wird auch das schönste klassische Solo zur «Chatzemusig». Die notwendige Operation, um mein Hörvermögen zu verbessern, kommt für mich nicht infrage. Ein intaktes Gehör wäre ein grosses Geschenk. Weiter lese ich sehr gerne und bin sehr an Politik interessiert. So habe ich die diesjährigen National- und Ständeratswahlen genau verfolgt. Über den Ausgang bin ich besorgt. Aber die Hoffnung habe ich nicht verloren; ich vertraue immer noch darauf, dass gute Menschen richtige Entscheidungen für uns alle treffen.

Monika Di Girolamo

### **Steckbrief**

Name	<b>Elisabeth Vogt</b>
Alter	<b>92</b>
Aufgewachsen in	<b>Langnau</b>
Ausbildung/Beruf	<b>Handelsschule/Krankenpflegerin</b>

Elisabeth Vogt ist Spitex-Kundin und im Alenia vorsorglich angemeldet.





Mit Leidenschaft am Werk: Aziz Krebs kennt die Kniffe, die es in der Küche braucht.

Auf dem Weg zum Profi

## Tatort Küche: Gut kochen will gelernt sein

Aziz Krebs wusste lange nicht, wie es im Anschluss an die Grundschule weitergehen sollte. Nach einem Praktikum in der Alenia-Küche sind die Würfel bezüglich Berufswahl gefallen. Heute hat der 20-Jährige einen Abschluss mit Bestnoten in der Tasche und schmiedet grosse Pläne für die Zukunft.

Die Erleichterung ist deutlich spürbar: «Mir ist ein Stein vom Herzen gefallen, ich bin richtig stolz, dass es geklappt hat», sagt Aziz Krebs über seinen erfolgreichen Abschluss als Küchenangestellter mit eidgenössischem Berufsattest (EBA). Noch vor wenigen Jahren stand er vor dem Nichts. «Ende der neunten Klasse wusste ich nicht, was ich lernen wollte. Nichts lief, ich war deprimiert», erinnert er sich.

Nach dem zehnten Schuljahr sollte ein Motivationssemester den Weg in den ersten Arbeitsmarkt ebnen. Via die Fachstelle Arbeitsintegration Region Bern (s. Kasten) erhielt er die Möglichkeit, eine Schnupperlehre in der Küche des Alenia zu absolvieren. «Mein Coach hat mich ein bisschen dazu verdonnert», sagt Aziz Krebs lachend. Schnell merkte er, dass ihm die Arbeit am Herd gefiel; es folgten ein Praktikum und eine zweijährige EBA-Lehre in der Alenia-Küche an der Worbstrasse 296.

### Höchstleistungen unter Zeitdruck

An der Abschlussprüfung galt es, ein Dreigangmenü nach Rezept in einer vorgegebenen Zeit zu kochen. «Ich war unglaublich nervös an diesem Tag», erinnert er sich. Was seiner Leistung keinen Abbruch tat: Er schloss als Klassenbester ab. «Im entscheidenden Moment habe ich einfach Vollgas gegeben.»

Eine Fähigkeit, die ihm auch heute noch zugutekommt. «Die Arbeit in der Küche ist anstrengend, es gibt immer wieder Tage, an denen ich auch an meine Grenzen stosse. Aber mit jeder Herausforderung werde ich besser», so Aziz Krebs. Seine Arbeit sei erfüllend, sie ergebe Sinn: «Abends weiss ich, dass ich etwas geleistet und mit den zubereiteten Mahlzeiten vielen Menschen eine Freude gemacht habe.»

Nach dem EBA-Abschluss lautet das nächste Ziel Koch mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis (EFZ). Hierfür sind weitere zwei Jahre erforderlich. «Ich ken-



ne die Arbeitsabläufe bereits sehr gut, bin aber nach wie vor froh, wenn ich bei Fragen oder Problemen Hilfe holen kann», bilanziert er. An seiner Arbeit gefallen ihm das gute Team sowie die wertschätzenden Feedbacks der Bewohnenden und dass alle in der Küche das gleiche Ziel vor Augen haben. «Es ist wie im Fussball: Ein gutes Zusammenspiel und ein perfekter Pass führen zum Tor.»

## «Es ist wie im Fussball: Ein gutes Zusammenspiel und ein perfekter Pass führen zum Tor.»

Aziz Krebs, angehender Koch EFZ

### Grosse Träume

Trotz den anspruchsvollen und durchgetakteten Arbeitstagen bleibt Aziz Krebs nach seiner Schicht genügend Zeit für andere Aktivitäten. Bei warmen Temperaturen springt er in die Aare, oder er frönt einer Leidenschaft, die ihn seit seiner Kindheit begleitet: «Schon als kleiner Junge habe ich Formel-1-Rennen angeschaut und mir gewünscht, später einmal selbst hinter dem Steuer zu sitzen.» Ein Ziel, das während der Kochlehre in weite Ferne gerückt ist.

Doch so ganz aus den Augen, aus dem Sinn ist es nicht: «Vielleicht suche ich mir nach meinem Abschluss in diesem Bereich einen Job, zum Beispiel in einem Cateringunternehmen. Für Fernando Alonso zu kochen, das wäre doch was!» Für Aziz Krebs ist klar: Er will die Welt entdecken, neue Erfahrungen sammeln, im In- und im Ausland. «Das Schöne an meinem Beruf ist, dass alle Menschen auf der Welt essen. Als gelernter Koch habe ich enorm viele Möglichkeiten», freut er sich.

Tanja Aebli

Freitag, 27. Oktober 2023

## Ein Tag im Leben von Aziz Krebs, angehendem Koch



### 7 Uhr: Mein Dienst beginnt.

Heute habe ich Frühschicht. Wir beginnen mit einem kurzen Briefing: Das ganze Team steht zusammen, und wir besprechen, wer wann im Einsatz ist und wo noch Unterstützung notwendig ist. Wir gehen gemeinsam die Bestellungen durch und prüfen, welche Lebensmittel in welchen Mengen vor Ort sind. Dann koche ich die Tagessuppe und beginne mit den Vorbereitungen für den Fisch, der heute serviert wird. Zuerst kläre ich ab, welche Portionen pro Stock vorgesehen sind, und mache das entsprechende Geschirr bereit.

Später hole ich den Fisch aus dem Kühlschrank, würze ihn und brate ihn so an, dass er innen noch leicht glasig ist. Danach kühle ich ihn im Schockfreezer wieder ab. Kurz bevor er auf die Station geliefert wird, garen wir ihn bei 120 Grad fertig, damit er warm und in der richtigen Konsistenz bei den Bewohnenden ankommt. Nach der Mittagspause holen wir die Wärmewagen und bereiten das Essen so vor, dass es auf die Station geliefert und im Speisesaal serviert werden kann.

Am Nachmittag beginnt die Produktion für den nächsten Tag. Heute zerkleinere ich Gemüse für die Tagessuppe von morgen. Dann richte ich das Dessert für morgen an, sodass am Samstag nur noch dekoriert werden muss. Der Tag endet eigentlich immer gleich: mit ausgiebigem Putzen, denn die Küche muss blitzblank sein.



### 16.15 Uhr: Zeit, nach Hause zu gehen.

### Arbeit mit Perspektive

Das Alenia kooperiert seit mehreren Jahren mit der Fachstelle Arbeitsintegration Region Bern, kurz FARB AG. Die Gruppe Betriebsunterhalt der FARB AG ist an verschiedenen Alenia-Standorten und im Bärtschihub im Einsatz, insbesondere in den Bereichen Küche, Garten, Logistik, Entsorgung, Reinigung und Einkäufe für Bewohnende. Mehrere Personen absolvieren derzeit ein Praktikum in der Reinigung, beim technischen Dienst oder in der Gastronomie, das bei Eignung zu einer Festanstellung oder einem Ausbildungsplatz im Alenia führen kann.

[www.farb-bern.ch](http://www.farb-bern.ch)



Präzisionsarbeit: Priscilla Catillaz pflegt Haut und Hände, setzt farbliche Akzente und löst Verspannungen.

## Wellness

# Strahlend durch den Tag

Priscilla Catillaz bringt einen Hauch Glitzer und Glamour ins Alenia. Die Kosmetikerin, die alle zwei Wochen Behandlungen vor Ort anbietet, kennt sich mit der Pflege reiferer Haut bestens aus und setzt nicht nur auf Gesichtern Akzente. Ein Augenschein vor Ort.

Anni Schönthal weiss, was als Nächstes kommt. Es ist nicht das erste Mal, dass sie sich die Wimpern und Augenbrauen färben lässt. «Du machst es wirklich gut. Die Farbe hält mehr als vier Wochen», sagt sie zu Priscilla Catillaz, die routiniert ihre Utensilien aus dem mobilen, sechsstöckigen Kosmetikkoffer fischt. Farbe anmischen, die Haut rund um die Augen mit Silikonpads abdecken, mit dem Pinsel die Paste auftragen: Die 25-jährige Kosmetikerin

arbeitet zwar höchst konzentriert, damit jede einzelne Wimper einen dunklen Anstrich erhält. Sie findet aber auch Zeit zum Plaudern mit ihrer 94-jährigen Klientin, die entspannt in ihrem Lieblingssessel sitzt.

«Es ist einfach sehr praktisch, dass Priscilla zu mir in die Wohnung kommt. Früher bin ich für kosmetische Behandlungen mit dem Taxi in die Stadt gefahren, jetzt kann ich in meinen eigenen vier

Wänden bleiben. Das spart Zeit und Energie», freut sich Anni Schönthal, die in einer Wohnung an der Bahnhofstrasse 43 lebt.

### Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Priscilla Catillaz ist zweimal im Monat freitags an den verschiedenen Standorten des Alenia auf Tour. Ihr Angebot, das im Rahmen von «Clever & Smart» (s. Kasten) initiiert wurde, passt sie laufend den Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner an, wobei die weibliche Klientel klar in der Überzahl ist.

## «Mir gefällt der soziale Austausch und dass ich älteren Menschen eine Freude bereiten kann.»

Priscilla Catillaz, selbstständige Kosmetikerin

Besonders gefragt sind derzeit Gesichtsbehandlungen, das Färben von Wimpern und Brauen, Nacken-, Schulter und Beinmassagen, Pediküre und Maniküre. Die selbstständige Kosmetikerin kennt die Bedürfnisse von reiferer Haut und arbeitet mit Techniken und Produkten, die speziell hautschonend und sanft sind. Preislich gelten für die Menschen im Alenia Spezialkonditionen. Priscilla Catillaz: «Ich möchte auch jenen, die finanziell nicht auf Rosen gebettet sind, die Möglichkeit geben, sich verwöhnen zu lassen.»

«Mittlerweile habe ich im Alenia eine kleine Stammkundschaft», sagt die junge Frau mit einem Diplom als Kauffrau und Kosmetikerin und massiert die Hände ihrer Klientin, während die Farbe an Wimpern und Brauen einwirkt. «Mir gefällt der soziale Austausch, das «Pläuderlä» und dass ich älteren Menschen eine Freude bereiten kann. Ein echter Traumberuf!» Anni Schönthal ergänzt: «Es macht so viel aus, ob jemand nett ist. Bei Priscilla bin ich einfach in guten Händen.»

Kurzes Piepsen – Zeichen dafür, die Farbpaste zu entfernen. Der Blick in den Handspiegel zeigt: Das Grau ist dem Schwarz gewichen, die Augen sind wieder klar konturiert. Anni Schönthal lehnt sich im Sessel zurück, sichtlich zufrieden.

Tanja Aebli

## Drei Beautytipps für die reifere Haut



von Priscilla Catillaz

1. Die Haut morgens und abends mit einem auf den eigenen Hauttyp abgestimmten Produkt reinigen. Hin und wieder eine Maske auftragen und 10 bis 20 Minuten einwirken lassen.
2. Eine Tages- und eine Nachtcreme auftragen und auch bei bedecktem Himmel ein Produkt verwenden, das die Haut vor UV-Strahlen schützt.
3. Für ein gutes Tages-Make-up für Seniorinnen braucht es nicht viel: Ein leichter Puder und ein dezenter Lippenstift mit Schimmer verleihen dem Gesicht das gewisse Etwas.

Weitere Infos: [derma-solutions.ch](http://derma-solutions.ch)

## Mitdenken, mitmachen: 40 neue Ideen umgesetzt

Die Idee, dass im Alenia kosmetische Dienstleistungen angeboten werden, geht auf den Wunsch einer Bewohnerin zurück. Aber auch auf eine Pflegefachfrau, die hierfür ein offenes Ohr hatte und diesen Input auf einem Post-it-Zettel notierte, wie sie derzeit im Alenia rege verwendet werden.

Seit Juni sind an diversen Orten im Betrieb sogenannte «Clever & Smart»-Posters angebracht, auf denen Mitarbeitende auf bunten Post-its Vorschläge machen können, um Prozesse zu optimieren und die Zufriedenheit der Kundinnen/Kunden oder die Arbeitssicherheit zu erhöhen. Die Ideensammlung wächst Tag für Tag. «Seit dem Start von «Clever & Smart» im vergangenen Frühling bis Ende September sind rund 120 Ideen eingereicht worden», freut sich Luc Arnold, Leiter Finanzen und Supportprozesse. «Davon konnten wir bereits 40 umsetzen».

Gönnerfonds  
**SPITEX**  
Muri-Gümligen



**Ihr Beitrag macht  
den Unterschied:  
Danke für Ihre Spende!**  
Scannen Sie mit  
Ihrem Smartphone den  
QR-Code und spenden  
den gewünschten Betrag.



Spenden sind von der Steuer abzugsberechtigt.

# Freude schenken

Lisa Müller lebt mit 82 Jahren immer noch alleine zu Hause in Gümligen. Unverzichtbare Unterstützung erhält sie durch die Spitex Muri-Gümligen. Was Frau Müller jedoch vermisst, ist ein regelmässiger Tapetenwechsel. In diesem Jahr hat Frau Müller an Veranstaltungen des Ferienpasses 60+ für die Bewohnenden der Gemeinde und ebenso am Kudenausflug der Spitex teilgenommen. «Die begleiteten Ausflüge haben mir unheimlich viel Freude bereitet», betont Frau Müller. Dies und noch viel mehr wird durch den Gönnerfonds der Spitex Muri-Gümligen und auch die Kirchgemeinde organisiert und finanziert. **Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie unter anderem, dass auch ältere Menschen mit Einschränkungen an bereichernden Treffen und Ausflügen teilhaben können.**

**Der Gönnerfonds der Spitex Muri-Gümligen unterstützt und finanziert...**

- Spitex-Kundinnen und Kunden in einer finanziellen Notlage, bei Leistungen, die nicht durch die Krankenkasse gedeckt werden;
- Leistungen zur Entlastung von pflegenden Angehörigen;
- Gesundheitsförderungsprojekte für die Bevölkerung und auch für die Mitarbeitenden der Spitex.

**Spitex Muri-Gümligen**  
Bahnhofstrasse 43  
3073 Gümligen  
T 031 950 20 30  
spitex-muriguemligen.ch



Überall für alle

**SPITEX**  
Muri-Gümligen

Spitex Muri-Gümligen, ein Teil des Alenia