pflegimuri
wohnen. betreuen. leben.

pflegizytig

hauszeitung der pflegimuri | ausgabe 45 | april 2019

Die Illumination von Lichtkünstler Gerry Hofstetter im Rahmen des Löwen-Fests und des 50. Basars der pflegimuri im November 2018 wurde möglich durch das finanzielle Engagement von: Verein pflegimuri; Raiffeisenbank Oberfreiamt; Meier Leder Architekten BSA; hssp.

turn! turn! turn!

Gedanken von Lukas Trost, Vorstand Verein pflegimuri

To everything – turn, turn, turn.
There is a season – turn, turn, turn.
And a time to every purpose under heaven.

Alles hat seine Zeit. Im Frühling 1950 von Pete Seeger geschrieben, schallte das Lied «Turn! Turn! Turn!» 1965 in seiner bekanntesten Fassung von «The Byrds» in die Welt hinaus; mit ihm die aus dem Alten Testament entnommenen Verse «Alles hat seine Stunde. Und für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es seine Zeit», welche Pete Seeger mit der Ergänzung «turn, turn, turn» zu Bekanntheit verholfen hat. Wieso aber der Zusatz?

Veränderung zuhauf. Übersetzen lässt sich «turn» mit (sich oder etwas) drehen, wenden, umsetzen, umwälzen, wandeln, entwickeln. Unterstrich Pete Seeger damit lediglich den unaufhörlichen Lauf der Zeit, den steten Wandel? Oder sind die drei Silben als Aufforderung gemeint?
Veränderung in und um die pflegimuri gibt es zuhauf: So verschwindet zum Beispiel im Rahmen des Projekts «MEINE 24 STUNDEN» das gewohnte Arbeitsgewand, um etwas Neuem Platz zu machen (siehe Kolumne von Thomas Wernli auf Seite 2).

Neues wagen. Gewisse Veränderungen gelingen leicht; bei anderen fällt es uns schwer, dass wir uns von Vertrautem trennen, Neues wagen und zuversichtlich sein sollen. Veränderung kann Spass machen, aber auch mühsam sein! Die verfügbaren Ratschläge dazupassen selten für alle; trotzdem wage ich aus einem bekannten Leitfaden zu zitieren (Who Moved My Cheese, Spencer Johnson):

Fortsetzung Seite 2

Holen Sie sich die **GNAO-App.**

Dank der App vom Gesundheits-Netz Aargau Ost (GNAO) finden Sie auf Ihrem Tablet oder Smart-phone sämtliche magnao-Artikel, alle Informationen zu den 17 GNAO- Partnern und einen topaktuellen Event-Kalender mit allen wichtigen Terminen zum Gesundheitswesen im Ostaargau. Bestimmen Sie aus einer umfassenden Auswahl selber, über welche Themen Sie per Push-Nachricht informiert werden wollen.

App oder Google Play Store öffnen und im Suchfeld «GNAO» eingeben.

Available on the App Store | Google play

Fortsetzung von Seite 1

Alles verändert sich. Denke voraus
und sei bereit für Veränderung.
Nimm' Veränderung wahr, verändere
Dich mit und freu dich darüber,
dass es gelingt.
Mach dich darauf gefasst, dass
Dir das immer wieder passieren wird.

Schlüssel in der eigenen Haltung. Nach Spencer Johnson liegt der Schlüssel im Umgang mit Veränderung also in der eigenen Haltung, darin wie man über Veränderung denkt. «Turn! Turn! Turn!» passt damit auch ganz ohne jede Übersetzung wunderbar: Das mentale Turnen bringt's! Und tatsächlich: Kaum jemand setzt seine Idee oder seinen Wunsch in die Tat um, ohne erst seine Bedürfnisse zu ergründen und sich dann vor dem geistigen Auge auszumalen, wie es sein wird, wenn die ersehnte Veränderung Wirklichkeit geworden ist: Ohne vorher geistig zu turnen, geht es nicht.

Mentale Fitness. In und um die pflegimuri beweisen wir seit Jahren mentale Fitness und Kondition, wenn es um Wandel geht: Chancen werden ergriffen, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Wie(so) uns das gelingt? Es mag an der gemeinsamen Vision liegen, die uns immer und immer wieder aufs Neue «anturnt», und die da lautet:

Einen Ort schaffen, an dem
die Bewohnerinnen und Bewohner
im Zentrum stehen, und wir
unser Wirken daran ausrichten,
deren Bedürfnisse bestmöglich
zu erfüllen.

There is a season to everything. Wir wollen weiterhin startklar sein, wenn die Zeit reif ist und nach Veränderung ruft. Gerade so, wie die Flora dieser Tage ihre blasse Winterklamotte ablegt, um sich mit frischem Elan in ihren neuen Frühlingsfummel zu werfen. «Turn! Turn! Turn!» *lt*

«Ein weisses Häubchen wünsch ich mir!»

Kolumne zum Thema Arbeiten in Privatkleidern

Traumberuf Krankenschwester. In den 1960er-Jahren wurde in einem Heftchen des Schweizerischen Jugendschriftenwerks (SJW) für den Beruf der Krankenschwester Werbung gemacht. Damals ein Traumberuf für viele junge Frauen. Trotz hierarchischer Strukturen im Gesundheitswesen genossen Krankenschwestern ein hohes Ansehen. Die Berufskleidung – noch mit Rock, Schürze, Häubchen und Brosche – war diesem Ansehen durchaus zuträglich.

Das erste Häubchen erblickte ich vermutlich bei meiner Geburt. Bewusst erinnern kann ich mich allerdings nicht, ich hatte damals andere Prioritäten. Ganz genau erinnern hingegen mag ich mich an meinen ersten Spitalaufenthalt. Die Mandeln mussten raus. Ich lag frisch operiert, noch leicht beduselt vom Lachgas, aber friedlich in meinem Bett im Spital Muri. Plötzlich wurde die Zimmertüre mit Schwung geöffnet und da stand sie, Schwester Ruth (Name geändert): gross gebaut, Respekt

Arbeiten in Privatkleidern
«Seit dem 1. August 2014 sucht man in den Heimen Kriens vergeblich nach Mitarbeitenden in den bisher bekannten Berufskleidern. Das ist weder eine Sparmassnahme noch ein Versehen. ‚Arbeiten in Privatkleidern' ist Programm und drückt den Betreuungsansatz aus, der sich in den Heimen Kriens an den noch vorhandenen Möglichkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner orientiert. Die Privatkleider sollen ihren Beitrag zum ‚normalen Alltag' leisten.» Mit diesen Zeilen wurde bereits vor fünf Jahren über das Arbeiten in Privatkleidern in den Heimen Kriens in deren Mitteilungsmagazin «Träff» informiert. Von den bisher gemachten Erfahrungen in Kriens profitieren aktuell die Mitarbeitenden der pflegimuri. Sie werden – als Teil des Projekts «MEINE 24 STUNDEN» – im Rahmen von Impulsveranstaltungen ins Arbeiten in Privatkleidern eingeführt. Eine Zwischenbilanz aus der pflegimuri zu diesem Thema wird in der Herbst-pflegizytig erscheinen.

einflössend, mit Häubchen, Rock, Schürze und Brosche ausstaffiert. Sie grüsste kurz, bekreuzigte sich (in jedem Zimmer hing neben der Türe eine Schale mit Weihwasser). Mir blieb vor Schreck die Glace im Hals stecken; ich schmiedete Fluchtpläne, wenn es sein musste, auch im rückenfreien Spitalhemd; nur weg von hier. Währenddessen bekreuzigten sich meine katholischen Zimmergenossen artig und Schwester Ruth schaute zufrieden in die Runde: Die Genesung der Patienten war mit Gottes Segen auf guten Wegen.

Unwiderruflicher Schreck. Natürlich stellte ich im Nachhinein fest, dass Schwester Ruth überaus friedfertig, lustig, nett und gar nicht so katholisch war. Es gab keinen Grund für ein waghalsiges Ausreissen des frisch operierten Protestanten. Aber der Auftritt der uniformierten, mächtigen Krankenschwester gepaart mit der Weihwasserdusche hat sich unwiderruflich in meinem Gedächtnis festgesetzt. Trotz dieser Erlebnisse erlernte ich später den Pflegeberuf, allerdings in der Psychiatrie. Wir trugen unsere Berufskleidung eher zurückhaltend, weil sie hinderlich bei der Gestaltung der therapeutischen Settings war. Ein Häubchen jedenfalls musste ich glücklicherweise nie tragen, eine Brosche zur erfolgreich bestandenen Prüfung gab es dann aber doch noch.

Der ganz normale Alltag. Heute ist die Krankenschwester zur Pflegefachfrau, zum Pflegefachmann mutiert, die klassischen Trachten inklusive Broschen werden inzwischen auf ebay versteigert. Pflegende tragen Funktionskleidung, farblich adrett und modisch gestaltet. Aber, und das schleckt keine Geiss weg, auch die neuen Berufskleider der Pflegenden sind Uniformen und letztlich hinderlich bei der Gestaltung eines normalisierten Lebensraumes in Alters- und Pflegeheimen.

Positiv und ermutigend. In diesem Kontext, und allenfalls ein wenig wegen meiner traumatischen Häubchenerlebnisse, werden Ende 2019 in der pflegimuri alle Mitarbeitenden der Bereiche Pflege und Betreuung, Therapien und Reinigung in Privatkleidern arbeiten. Erste Erfahrungen sind durchaus positiv und ermutigend. Ohne Uniformen müssen Mitarbeitende aktiv auf die Menschen zugehen. Damit nehmen sie sich automatisch mehr Zeit für die Bewohnerinnen und Bewohner, hin zu mehr partnerschaftlichem Miteinander in einem gleichwohl professionellen Umgang. Das heisst, die Mitarbeitenden der pflegimuri überzeugen mit ihrer Persönlichkeit und ihrer Fachkompetenz – ganz ohne «Häubchen». Darauf können sie stolz sein.

Thomas Wernli

WEIL TRAUERN HEILSAM IST

Neues Angebot in der pflegimuri

Seit Mitte Februar gibt es in der pflegimuri ein Trauer-Lebens-Café. Andreas Zimmermann ist Seelsorger in der pflegimuri und Mitinitiant des neuen Angebots. Er beschreibt die Idee hinter dem Trauer-Lebens-Café genauer.

Andreas Zimmermann: In monatlich zwei Stunden möchten wir Menschen in Trauersituationen die Möglichkeit geben, sich zu erinnern, sich über die eigene Trauer klar zu werden und soweit man möchte, die eigenen Gedanken und Gefühle mit anderen zu teilen. Das muss nicht nur den Verlust des Partners oder der Partnerin betreffen, sondern genauso die Trauer über andere Verlustsituationen, wie zum Beispiel das Aufgeben der eigenen Wohnung, der Tod eines Haustieres, der Verlust der Arbeitsstelle.

Das erste Trauer-Lebens-Café vom 15. Februar besuchten zwölf Personen: neun Frauen, drei Männer; Personen, die in der pflegimuri leben ebenso wie Interessierte von ausserhalb im Alter zwischen 50 und 90 Jahren. Bekamen Sie Feedbacks?

Wir bekamen zahlreiche Rückmeldungen. Erwähnen möchte ich ein Feedback von einem Teilnehmer um die 50. Er sagte, dass er ein Jahr nach dem Tod seiner Partnerin mit niemandem mehr über diesen Verlust und die schwierigen Gefühle reden könne, da man es in der Familie und unter Kollegen nicht mehr hören will. So war diese Person sehr froh und dankbar, dass es hier einen Ort gibt, an dem sie offen über all das reden, was sie bewegt und sich mit anderen ähnlich Betroffenen austauschen kann.

Trauer-Lebens-Café
Ruth Langenberg und Andreas Zimmermann, als Seelsorgende der katholischen Landeskirche Aargau im Spital Muri beziehungsweise in der pflegimuri, sowie Martina Keusch als Pflegefachfrau und Leiterin der Palliative Care-Fachgruppe der pflegimuri bilden das Team des «Trauer-Lebens-Cafés». Sie laden Personen unabhängig von einer Religionszugehörigkeit zur Teilnahme ein. An jedem 15. im Monat, jeweils 16 bis 18 Uhr im Raum Gerold des pflegimuri löwen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich. Kontakt: Andreas Zimmermann, 076 401 90 42, andreas.zimmermann@pflegimuri.ch

Erzählen verbindet

Interne und öffentliche Erzählcafés in der pflegimuri

Die Idee des Erzählcafés kam ihr bereits, als sie noch als Pflegefachfrau arbeitete: «Ich beobachtete, dass Bewohner und Bewohnerinnen von Heimen wenig miteinander kommunizieren. Gespräche untereinander kamen nur zögerlich in Gang», so Rita Dahinden. Im Mai 2013 setzte sie in ihrer neuen Funktion als Aktivierungsfachfrau den Gedanken in die Tat um mit dem Aufbau eines Erzählcafés in der pflegimuri.

«Die Erinnerung ist das einzige Paradies, woraus wir nicht vertrieben werden können.» Mit diesen Worten beschreibt der Dichter Jean Paul die Bedeutung und den Wert des Erinnerns und Erzählens. Welches sind Ihre bisher gemachten Erfahrungen?
Rita Dahinden: Anderen von uns zu erzählen bedeutet, miteinander ins Gespräch zu kommen. Es bedeutet aber auch, dass wir uns selber über uns und unser Leben bewusster werden. Das beim Erzählen gewonnene Selbstbewusstsein öffnet unsere persönliche Geschichte für die Menschen in unserer Umgebung.

Können Sie diesbezüglich konkreter werden?
So wie die Erinnerung uns mit unserer Geschichte, unserer Vergangenheit verknüpft, verbindet uns gemeinsames Erzählen mit unseren Mitmenschen. Beim Erzählen werden uns Gemeinsamkeiten mit Anderen bewusst. Zudem benötigen wir Vertrauen in die Anderen, um von uns zu erzählen.

Das miteinander Reden, Nachdenken, Lachen oder Singen fördert zweifelsohne das Gemeinschaftserlebnis. Welche weiteren Pluspunkte des Erzählcafés würden Sie hervorstreichen?
Der Erfahrungsaustausch über einzelne Puzzlestücke der eigenen Lebensgeschichte – ohne dass dabei Intimes von sich selbst Preis gegeben wird – vermindert gerade im Heimalltag Anonymität, Fremdheit und Misstrauen im Umgang miteinander. Das gegenseitige Kennenlernen wird gefördert.

Das Erzählcafé der pflegimuri ist eine geschlossene Gruppe, es stossen aber immer auch Gäste dazu, weil sie sich für das Projekt interessieren oder weil die Gruppe sie gezielt einlädt. Wie verläuft ein Erzählcafé?
Ich leite das Erzählcafé, im Mittelpunkt stehen die Bewohner und Bewohnerinnen mit ihren Geschichten. Meist diskutieren wir über Biografisches, Jahreszeiten bezogene Themen, über aktuell Erlebtes, über alte Zeiten oder kulturelle Unterschiede. Immer soll es ein Thema sein, das die Teilnehmenden betrifft. Oft wird gestaunt, wie viele Erinnerungen während des Erzählcafés geweckt werden. Die Gruppe spricht Männer sowie Frauen an. Es gibt sogar Bewohnerinnen und Bewohner, die sich richtiggehend auf das Thema vorbereiten. Nicht zu kurz kommen darf die Geselligkeit und der Humor.

ÖFFENTLICHE ERZÄHLCAFÉS IN DER PFLEGIMURI

2017 hat Rita Dahinden das Fachseminar «Erzählcafés professionell moderieren» an der Fachhochschule Nordwestschweiz absolviert. Das Ziel des Fachseminars ist die Qualifikation zur seriösen und sicheren Leitung eines Erzählcafés. Hierfür wird in die Theorie und Praxis der Erzählcafés eingeführt. Unter der Leitung von Rita Dahinden und unterstützt von der freiwilligen Mitarbeiterin Brigitte Koller, finden in der pflegimuri alle zwei Monate auch öffentliche Erzählcafés für alle Interessierten statt. www.pflegimuri.ch › Aktuell
Daten der nächsten öffentlichen Erzählcafés: Samstag, 29. Juni und Samstag, 10. August 2019. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Am 28. März wurde der 1. kantonale Tag der Gesundheits- und Sozialberufe durchgeführt. Junge Erwachsene erhielten dabei die Möglichkeit, in einem realen Umfeld mit verschiedenen Berufsbildern in Berührung zu kommen. Die pflegimuri war zusammen mit der Spitex Muri eine der gegen 40 mitwirkenden Institutionen des Aargauer Gesundheitswesens. Den interessierten Jugendlichen und ihren Begleitpersonen wurde mit einem abwechslungsreichen Praxisparcour ein authentischer Einblick in den Pflegeberuf geboten.

pflegimuri
wohnen. betreuen. leben.

Impressum pflegizytig
Redaktion: Lukas Trost (lt), Thomas Wernli, Rita Dahinden, Carmen Frei
Fotos: Felix Wey, Roger Wehrli
Gestaltung: Küttel Laubacher Werbeagentur, Wohlen
Druck: Schumacher Druckerei AG, Muri
Auflage: 4000 Exemplare
Herausgeber: www.pflegimuri.ch