Sonnhalden Journal

SPEZIALREPORTAGE
Corona - eine unwirkliche Geschichte...

LEBENSGESCHICHTE
Aus dem Leben von Kurt Aeby

KRAFTQUELLEN
Unsere diesjährigen Osterhasen

Ausgabe 68 | Mai 2020

Seite 4: Lebensgeschichte

Seite 10: Corona - eine unwirkliche Geschichte

Seite 28: Pensionierung Anni Sigg

Lebensgeschichte von Kurt Aeby 4-6

Gedicht 7
Älter werden

Rezept
Spinatnocken 9

Spezialreportage
Corona - eine unwirkliche Geschichte... 10-16

Gedicht 17
Corona

Bilderbogen 18-25

Personelles
Eintritte, Jubiläen und Gratulation 26-27
Pensionierung & die 5 Tibeter 28-30
Winterpersonalausflug 31

Rezept
Erdbeertiramisu 32

Kraftquelle Hobbies 33

Gesellschaft - «Mission D» für Demenz
Hilfe zur Selbsthilfe - Alltag gut bewältigen 35

Rätselsonderseiten & -ecke 36-39

Veranstaltungskalender & Dank 40

IMPRESSUM

Herausgeber

Sonnhalden, Reg. Pflegeheim Arbon
Rebenstrasse 57, 9320 Arbon
Telefon 071 447 24 24
www.sonnhalden.ch, info@sonnhalden.ch

Das Sonnhalden-Journal

erscheint 3 x jährlich (Januar, Mai, September)
Ausgabe 68, Mai 2020

Gestaltungskonzept

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam

Andrea Dörig, Administration
Fabienne Schättin, Stv. Küchenchefin
Marlene Schadegg, Geschäftsleitung
Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Druck

Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Willkommen!

Liebe Leserinnen und Leser

2020 - anstelle eines Jahres der Festivitäten, wir wollten doch den 40 jährigen Betrieb richtig toll feiern - heisst es nun Einschränkungen, Zurückbesinnung und realisieren, was Gesundheit, Sicherheit und Freiheit wirklich heisst.

Ja, es mutet sehr speziell und immer noch unwirklich an. Jammern ist letztlich fehl am Platz, denn wir erleben Gemeinschaft und keine Einsamkeit, da wir den Kontakt zueinander in der «Grossfamilie Sonnhalden» pflegen können. Wir haben einen geordneten Alltag und dürfen uns der Gesundheit erfreuen. Sicher ist der Alltag heute anders und die Besuche sind derzeit in einer vorgeschriebenen Form und wir vermissen sicherlich Manches. Doch die tiefe Dankbarkeit, dass wir von Bildern wie in Norditalien, Spanien und dem Tessin verschont blieben, sitzt zumindest bei mir immer noch ganz, ganz tief. Wir wissen nicht, ob uns diese Bilder erspart blieben, weil der Lockdown dies verhinderte. Doch die tägliche Unsicherheit, was da auf uns zukommen könnte, die war in meinem Leben und in meiner Verantwortung für diesen Betrieb Tage lang omnipräsent. Ja, ich schätze heute die kleinen Dinge wieder viel mehr und war und bin es noch immer - überwältigt von den Gesten des Miteinanders.

Schulklassen, die unseren Bewohnern und Pflegenden kleine Briefe sandten. Die Bewohner, die sich an den Blumen im abgesperrten Garten erfreuten und sich liebevoll umeinander kümmerten. Angehörige, die trotz der Einschränkungen mit viel Verständnis reagieren und dadurch die nicht immer einfachen Momente leichter machen. Oder Aufmerksamkeiten ihren Liebsten überbrachten, wie auch das grosse Miteinander unter den Mitarbeitern. Als Covid-19 auf einer Station plötzlich Realität wurde, war der Support da, kein Wegbrechen, sondern ein klares Zusammenstehen und miteinander durchstehen. Genial!

Ich bin stolz und dankbar, dass ich in so einem Umfeld wirken darf! Herzlichen Dank und viel Spass bei der bunten Lektüre, die wir für Sie zusammengestellt haben. Und «hebed Sie sich wiiterhin Sorg»!

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

M. Schadegg

LEBENSGESCHICHTE

«Dä Pöstler chunt…» - Lebensgeschichte Kurt Aeby

Am 9. April 1943 kam Kurt Aeby als ältestes von drei Kindern zur Welt. Mit seinem Bruder und seiner Schwester wuchs er mitten in der Stadt Fribourg auf, genauer gesagt an der Rue de l'hopital. Sein Vater war Gärtner und arbeitete für das Krankenhaus Fribourg. Die Mutter war Hausfrau und hatte mit den drei Kindern alle Hände voll zu tun. Damals gab es ja alle diese Annehmlichkeiten wie Waschmaschine und Staubsauger noch nicht… vieles war noch harte Arbeit.

Als Kurt Aeby zehn Jahre alt war, traf ein harter Schicksalsschlag die junge Familie. Bei einem tragischen Töffunfall verunglückte der Vater tödlich. Da die Grosseltern mütterlicherseits in Arbon wohnten, beschloss die Mutter nach Arbon zu ziehen, damit sie Unterstützung von ihren Eltern erhielt. War es doch zu jener Zeit sehr schwierig, als junge Witwe mit drei Kindern, ganz alleine durchzukommen.

So kam es, dass Kurt Aeby die Schule in Arbon abschloss und danach eine Stelle als Laufbursche bei der Firma Saurer antrat. Ein Jahr später verwirklichte sich sein grosser Wunsch, eine Lehre machen zu können und er begann die «Stifti» als Pöstler. Damals hiess es noch «PTT» und nicht wie heute «Die Post». Nach der Lehre arbeitete Herr Aeby noch ein Jahr in Arbon, bevor er nach Zürich zur Sihlpost beim Hauptbahnhof versetzt wurde. Dort bestand seine Arbeit vor allem aus der Bearbeitung der Bahnpost. Das hiess, Pakete zu den Zügen bringen und verladen oder umgekehrt, Züge entladen und die Pakete zur Post transportieren. «Das war damals noch ganz anders. Wir hatten noch fast keine Lastwagen und die Pakete wurden eigentlich alle mit der Bahn befördert», erzählt Kurt Aeby.

Als Herr Aeby in der internen Post-Zeitschrift die Stelle als Pöstler in Arbon sah, bewarb er sich. Gerne wollte er wieder zurück in die Ostschweiz. Auf Anhieb wurde er gewählt und so zog Herr Aeby nach zwei Jahren in Zürich zurück nach Arbon. Dort war fortan das Bergli-Quartier sein Revier. Mit dem Velo und Anhänger brachte er den Bewohnern die Briefe und Pakete. «Das war ein schöner Arbeitsort. Viele Einfamilienhäuser und viele interessante Menschen. Darunter auch einige bedeutendere Persönlichkeiten. Aber nicht nur deshalb hat es mir so gut gefallen. Man kannte seine Leute im Quartier und ab und zu gab es einen Kaffee, damals hatte man noch Zeit dafür. Vor allem im Winter habe ich das sehr geschätzt, wenn es eisig kalt war und ich mich dann ein wenig aufwärmen konnte, schwärmt er. Ja, damals gab es noch keine Funktionskleidung oder Thermounterwäsche…».

Als dann die A-Post eingeführt wurde, mussten jeweils zwei Touren pro Tag gemacht werden. Morgens die normale Post und die Pakete und am Nachmittag die A-Post. Nach 56 Jahren bei der Post, davon 54 in Arbon, wurde Kurt Aeby pensioniert. Er sei gerne in Pension gegangen, meint er.

Nebst der anstrengenden Tätigkeit als Pöstler spielte Kurt Aeby leidenschaftlich Fussball und gab diese Leidenschaft gerne an junge Talente weiter. So trainierte er die Junioren B in Arbon und wurde von Markus Frei als Trainer der Thurgauer Auswahl geholt und betreute «seine Jungs» auch an den vielen Spielen überall in der Schweiz, von Zürich bis Sion.

Nach der Pension engagierte sich Herr Aeby weiterhin sehr für die Fussballjunioren und trainierte die Thurgauer U15 Elite. Dies machte ihm viel Freude. Ausserdem hat er viele Jahre für die Spitex den Rotkreuz-Fahrdienst gemacht und grosse und kleine Patienten fast in der ganzen Schweiz gefahren. «So bin ich ordentlich rumgekommen», meint Kurt Aeby.

Und dann gab es da noch eine kleine Sammelleidenschaft. Mit Stolz fordert Herr Aeby mich auf, eines der grossen, dicken, braunen Bücher aus dem Regal zu nehmen. Als ich es aufschlage, bin ich mehr als überrascht! Alles hätte ich erwartet, aber nicht das und fühle mich sogleich ein wenig in meine Kindheit zurückversetzt. In dem Buch sind feinsäuberlich geordnet und beschriftet «Kafirahmdeckeli» einsortiert. Ich kann mich erinnern, dass wir bei meiner Tante auf dem Campingplatz stundenlang Kafirahmdeckeli mit dem hinteren Teil eines Feuerzeuges für sie flach gestrichen haben. Wir nannten es «streifle» und fanden es toll. Beim Blättern erklärt mir Herr Aeby, auf was man achten muss und er weiss genau Bescheid, welche Serien oder Auflagen besonders selten und wertvoll sind. In seiner Sammlung befinden sich so einige Schätze und Raritäten. «Gekauft habe ich höchstens mal ein Päckli Kafirähmli im Konsum, aber Deckeli habe ich nie gekauft. Die habe ich nur gesammelt und getauscht.»

Ferien verbrachte Herr Aeby meistens in der Schweiz. Viel gereist sei er nie. Ab und zu Tagesausflüge mit dem Fussballclub. Aber einmal, da sei er mit einem Kollegen nach Kenia gereist. «Das war eindrücklich,» erzählt er. «Wir haben so viele Tiere gesehen! Die Big Five: Elefanten, Nashörner, Löwen, Büffel und Leoparden. Aber auch Giraffen, Affen, Krokodile, Geparden, Nilpferde, Schlangen, Vögel und noch ganz viele andere. Über-

nachtet haben wir jeweils in Lodges und da wir herumgereist sind, haben wir auch viel von den verschiedenen Kulturen gesehen. Das war sehr spannend.»

«Am 10. Oktober 2018 hat's mich dann umgehauen», sagt Herr Aeby. Ich weiss gar nicht warum. Ich kam auf die Intensivstation, danach in die Geriatrie und schliesslich in die Reha nach Walzenhausen. Da mir danach meine 3 ½ Zimmerwohnung zu gross erschien, habe ich mich entschlossen, in die Sonnhalden einzutreten. Und ich muss sagen, es gefällt mir hier sehr gut. Ich habe ein schönes Zimmer, meine Sachen sind hier und es wird gut für mich gesorgt, erzählt Herr Aeby, als ich ihn frage, wie es dazu gekommen ist, dass er bei uns in der Sonnhalden lebt.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei Herrn Aeby ganz herzlich für das spannende Interview bedanken und

wünsche ihm noch viele schöne und fröhliche Stunden bei uns.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Älter werden

Manches kann ich
nicht mehr so gut,
nicht mehr so oft,
nicht mehr so schnell,
nicht mehr so lang.

Ich nehme an,
dass sich alles verändert,
lasse los,
freue mich an dem,
was ich erreicht habe.

Manches muss ich nicht mehr:
täglich zur Arbeit fahren,
berufliche Ziele erreichen,
für die Kinder sorgen,
erfolgreich sein.

Manches kann ich erst jetzt:
öfters machen, was mir gefällt,
täglich spazieren gehen,
mal länger sitzen bleiben,
manchmal gar nichts tun.

Ich bin dankbar
für alles, was ich erlebt habe,
für alles, was ich erlebe,
für jeden neuen Tag
mit allem, was er bringt.

Max Feigenwinter

IHR PARTNER FÜR
HAUSTECHNIK-SERVICES.
HAUSTECHNIK EUGSTER

Elektro- und Telefoninstallationen
Sicherheitsanlagen
EDV Netzwerke
Beleuchtungskörper
Haushaltgeräte
Photovoltaikanlagen

seit über 50 Jahren
Ihr kompetenter Partner

Elektro Hodel Arbon
St. Gallerstr. 43, 9320 Arbon
Tel. 071 447 11 55
info@elektro-hodel.ch
www.elektro-hodel.ch

Ihr IT-Partner für die Pflege Ihres Netzwerks
netshape

Witzbox Blind Date

Er: «Wie erkenne ich Dich?»

Sie: «Bin 1.63m gross und wiege 66kg und wie erkenne ich Dich?»

Er: «Habe eine Waage und einen Laufmeter dabei...»

Spinatnocken

Zutaten für 4 Personen

Butter für die Gratinform
120 g Mehl
2 Eier verquirlt
1 dl Milch
1 dl Wasser
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1-2 Weggli ohne Rinde, zerzupft und getrocknet
50 g Butter
je ½ Bund Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
125 g Spinat gekocht und gehackt
75 g Sbrinz frisch gerieben

Zubereitung

- Aus Mehl, Eiern, Milch, Wasser und den Gewürzen einen Teig zubereiten. Die Wegglibrösel in der Hälfte der Butter dünsten, Schnittlauch, Petersilie und Spinat zugeben und das Ganze mit dem Teig gut verkneten.
- Mit einem Esslöffel Klösschen abstechen und in Salzwasser knapp unter dem Siedepunkt pochieren. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einer ausgebutterten Gratinform im Ofen warm halten.
- Die restliche Butter leicht erhitzen und darüber giessen. Mit Sbrinz bestreuen.

Dazu passt eine Tomatensauce.

En Guete wünscht
das Sonnhalden - Gastronomie Team

malt
tapeziert
renoviert...
KÜNZLER AG
ARBON - ROGGWIL
Telefon 071 446 42 50 • www.kuenzlerag.ch

SPEZIALREPORTAGE

Corona - eine unwirkliche Geschichte

Wie Corona das Leben der Sonnhalden sukzessive veränderte und wohl noch Monate im Bann halten wird.

Am 3. Februar 2020 anlässlich einer Kadersitzung kommt die Frage auf, ob bzgl. Corona etwas zu beachten wäre, sei dies im Kontext von geplanten Ferienaufenthalten oder Ähnlichem. Da seitens BAG keine Warnungen vorliegen, könnten nur Empfehlungen ausgesprochen werden. Das war der sanfte Anfang...

An der Personalinformation vom 27. Februar wird Corona erneut angesprochen. Zu dem Zeitpunkt kann ich mir nicht vorstellen, dass Corona jemals ein so dominantes Thema wird, geschweige denn die Wirtschaft ganzer Länder lahm legen kann. In China - aber doch nicht in Europa - geschweige denn in der Schweiz! In der Retrospektive eine unglaubliche Fehleinschätzung, Covid-19 mutet wie ein verlangsamter Tsunami an!

Montag 2. März: Die BAG-Plakate hängen im Eingangsbereich und auf allen Stationen. Eine Woche später: das

bestehende Sonnhalden Pandemiekonzept wird an der Kadersitzung überprüft und ergänzt. Dies gemäss Wissensstand zu Covid-19 und allfälligen Isolationen/Quarantäne-, zusätzlichen Hygieneschutzmassnahmen wie auch der Anpassung der Essenslieferungen bei Verdacht oder Befund. Daniela Murer und ich sind nun täglich mehrmals im Austausch. Relativ rasch erhält auch die Küche den Auftrag einen Drink zu kreieren, der das Immunsystem stärkt, für alle Bewohner wie Mitarbeitende.

Nun wird die Situation mehrmals täglich beurteilt. Eine der zentralen Herausforderungen nebst dem regulären Betrieb ist es, nun alle verschiedenen Informationskanäle (BAG nach dem Motto, wer sucht der findet, dito beim Kanton) zu verfolgen. Dann erhielten die Angehörigen auch das erste Corona-Schreiben, mit der Bitte nur noch vorbeizukommen, wenn es notwendig ist… Dass aus dem ersten Schreiben dann ein zweiwöchentliches Rundschreiben resultieren würde, war damals so noch nicht geplant.

1. Medienkonferenz vom 13.3.2020
Der Bundesrat beschloss heute drastische Massnahmen, um den Coronavirus einzudämmen: Schulen werden geschlossen, Veranstaltungen mit mehr als 100 Personen verboten... .

Bis zu diesem Zeitpunkt wäre ich wohl nie extra für eine Pressekonferenz des BAG vor den Fernseher gesessen, am 13. März war dies jedoch selbstverständlich. Während der Ausstrahlung klingelte auch schon das Handy, ein Institutionsleiterkollege wollte wissen, ob auch wir nun die Tore schliessen.

Nach sorgfältigem Abwägen entschieden wir uns für ein «Nein», denn wir ahnten, «einmal zu - lange zu». Stattdessen verbrachte ich das Wochenende vor Ort, um die Lage und das Verhalten bzgl. der BAG-Richtlinien durch die Gäste genau abschätzen zu können.

Das war das Wochenende vor der angeordneten Schliessung durch den Kanton. Unvergesslich bleiben mehrere Szenen an diesem letzten offenen Sonntag: Ein Lebenspartner, der zum Sonntagsmittagessen noch einen Prosecco mitbrachte und zu seiner bei uns im Pflegeheim wohnenden Lebenspartnerin meinte, «vielleicht werden wir uns nie mehr sehen. So oder so, wird es wohl sehr lange gehen.» Da schauderte es mich. Oder einen Gast, den ich vor die Tür stellen musste, weil er sich weigerte, sich an die Händehygiene-Richtlinien zu halten und Covid-19 als Hysterie abtat.

So war denn auch der erste Monat geprägt von Bangen und parallel dazu sicherzustellen, dass man keine zentrale Information der unterschiedlichsten Kanäle verpasste (untertags alle zusätzlichen Mails und Statistiken vom KFS Thurgau und St. Gallen, dann Schreiben von den Kantonsärzten, Verbandsmails zur Unterstützung). Immer wieder Telefonate mit dem Gesundheitsamt und primär dem Kantonalverband. Abends dann nochmals Check im Internet und vor dem Fernseher, ob weitere wichtige Informationen verfügbar waren. Seien dies zusätzliche Erkenntnisse zum Krankheitsbild oder zur Ausbreitung. Im Hinterkopf immer die Frage, ob wir an alles gedacht haben, sich auch wirklich alle Mitarbeitenden der Gefahr und Verantwortung bewusst seien und was geschehen würde, wenn der Virus mal im Haus wäre?

Am 16. März 2020 mussten wir die Sonnhalden für Angehörige, Besucher und Externe schliessen. Dies gemäss kantonaler Verordnung und das war auch sinnvoll, denn bis zu diesem Zeitpunkt hatte jede Institution selbst die Risikoabwägung getroffen. Dieser Montag war für mich sehr emotional. Der Gedanke, dass Bewohner zum Schutz nun zu Insassen würden, hat mich lange sehr aufgewühlt. Erstaunlicherweise waren die Bewohnerinnen und Bewohner sehr gefasst und bis heute höchst verständnisvoll. **Tausend Dank, das ist nicht selbstverständlich!**

Die Mitarbeiter schienen aufzuschnaufen, weil die Angst weggefallen war, dass ein Gast das Virus ins Haus bringen könnte. Das Risiko dennoch, Corona ins Haus zu bekommen, lag jedoch auf der Hand. Mitarbeitende, die täglich ein- und ausgehen und ihr familiäres Umfeld hatten. Ich weiss jedoch von vielen Mitarbeitenden, dass sie sich massiv eingeschränkt haben, einige sogar getrennte Schlafzimmer einführten, um sich ja nicht beim berufstätigen Lebensparter anzustecken. Soziale Kontakte wurden bewusst gemieden.

Damit das Leben in der Sonnhalden jedoch nicht trist werden sollte, wurde viel organisiert. Zum einen die Bauabschrankung, so dass das offene Gelände so gesichert werden konnte, dass unsere Bewohner so viel wie möglich geschützt den Frühling im Sonnhaldengarten geniessen konnten. Dies wurde sehr geschätzt.

Die grosse Anspannung im Haus blieb jedoch über Tage. Kaum kratzte es bei einer Mitarbeiterin im Hals oder es hustete irgendwo, war er da, der dunkle Schatten oder das grosse Unbehagen, Covid-19 könnte nun angeklopft haben. Daniela Murer musste immer wieder beruhigen, Mitarbeitende wurden sicherheitshalber nach Hause geschickt und Umplanen der Dienste gehörte immer wieder zum Alltag.

Bereits vor der Schliessung fanden Diskussionen statt, wie das Angebot für die Bewohnerinnen und Bewohner ausgebaut werden könnte, so dass der Alltag noch mehr Struktur und Inhalt erfahren würde. Teils als Ablenkung gedacht, aber auch mit einer grossen Portion Lebensfreude und nach dem Motto «geteiltes Leid ist halbes Leid». Ein echtes Teamwork, wie all die Ideen auch bereichsübergreifend umgesetzt wurden. Lotto-, Spiel- und Kinonachmittage mit Support der Service-Mitarbeitenden, mal vom technischen Dienst begleitet, Gottesdienste und Live-Konzerte übers Internet. Ja, was hätten wir in dieser Zeit ohne Internet gemacht? Oder aber das Musiklotto oder die virtuelle Blustfahrt mit anschliessendem Kafi-Halt im Sonnhalden-Restaurant bei einem Coupe Romanoff mit frischen Thurgauer Erdbeeren...

Besonders beeindruckt haben mich, wie die Bewohnerinnen und Bewohner auch einen ganz anderen Umgang miteinander pflegten. Dort entstand plötzlich ein Jasstisch, da formierten sich Diskussionsrunden im Garten beim Frühlingssonne-Tanken. Unser grosszügiges Raumangebot war ein weiterer Glücksfall: im Haus und ums Haus hatten wir trotz aller Einschränkungen stets Platz, um Abstände einzuhalten oder auch für all die unterschiedlichen Angebote. Und einen herrlich blühenden Garten, der der Seele beim Flanieren oder der Betrachtung gut tat.

Fast zur Weissglut brachte uns jedoch die ganze Thematik rund ums Testing. Allabendlich hörten wir von Herrn Koch, dass alle Mitarbeitenden im Gesundheitswesen bei Covid-19 Symptomen zu testen sind. In der Realität war dies leider lange nicht so. Unzählige Anrufe mussten getätigt werden, bis sich dann doch ein Arzt fand, der einen Test durchführte. Meist hiess es, die Mitarbeiterin solle doch einfach nach Hause gehen und einige Tage warten. Und sofern die Symptome dann nicht abklingen würden, solle sie sich nochmals melden. Dass dies für die betroffene Person, das Team und für uns als Betrieb so nicht geht, ist wohl jedem klar, der in der Schule beim Rechnen nicht den Fensterplatz belegt hatte. Pro Tag 1-2 Mitarbeiter weniger, wie viele Tage geht es, bis in einem Team von 20 Mitarbeitenden keiner mehr da ist und wohl bemerkt, im Team arbeiten 6 Mitarbeitende parallel… Diese Testingtelefonate bei den Ärzten oder auch dem Kanton entwickelten sich als Mantra, welches jedoch statt Energie zu spenden, viel Energie verbrauchte. Zudem, wie leistungsfähig ist ein Team, wenn die Gedanken immer bei den Covid-19 Bildern des Tessins, Italien oder Spanien sind? Hand aufs Herz, wer hatte nicht mindestens einmal Bedenken, ob unser Gesundheitssystem auch an die Grenzen stossen könnte? Entsprechend schlief der eine oder andere auch nicht mehr gleich gut, ich inklusive.

Als ich Ende März einige Bewohnende ansprach, wie es Ihnen in dieser Ausnahmesituation gehe und was sie am meisten vermissten, meinten sie:

- «Es gibt Schlimmeres, aber es ist hart. Die Besuche fehlen uns. Wir sind dankbar für die zusätzlichen Angebote, die Ablenkung bringen und die Gemeinschaft. Zum Glück haben wir einen Umschwung, die grossen Spaziergänge vermissen wir sehr.» Die Ehefrau merkte zudem an, «es ist wie der Hans im Schnäggeloch… man lernt vermeintlich Selbstverständliches plötzlich anders schätzen.»

- Zwei ältere Damen antworteten auf die Frage, wie es ihnen in der derzeitigen Situation gehe: «den Umständen entsprechend gut. Nicht mehr richtig spazieren gehen zu können und das Gefühl des Eingeschlossenseins» und wie sie diese Einschränkungen kompensieren: «mehr telefonieren».

- Eine ältere Dame: «Ich kenne das, ich habe einen Krieg mit Bomben und Tieffliegern erlebt – das war schlimm.»

Mit der Schliessung des Hauses sind damit auch diese alten Erinnerungen hoch gekommen und man merkt bei ihr auch die Ambivalenz zwischen diesen Bildern von damals und der Dankbarkeit von heute. Da sie eher eine zurückgezogene Person mit ihren Alltagsaufgaben ist, scheint sie es recht gut zu meistern.

- Ein älterer Herr antwortete, «... ja, wir haben es ja schön hier, wir können in den beiden kleinen Gärten spazieren gehen und die verschiedenen Blumen betrachten. Da müssen wir jetzt halt alle gemeinsam durch.» Auf die Frage, ob er sich wünschen würde, nicht nur übers Telefon, sondern auch mit Bild mit den Angehörigen verbunden zu sein, meinte er: «Sie rennen offene Türen bei mir ein.»

Ziel war es, für Ostern nebst den Überraschungen, die Besucherbox und Videotelefonie bereit zu haben... doch wir wurden erst noch zusätzlich gefordert. Davor 10 Tage des unhaltbaren Zustandes mit dem Nachtelefonieren und hoffen, dass Tests durchgeführt werden. Dies kostete unnötig Energie. Aber dann das Wunder - ein wahres Geschenk des Himmels: als eine Ärztin anfang April ihren Support anbot. Sie konnte es kaum fassen, dass wir so Mühe hätten an Tests heranzukommen. Daniela Murer wurde von ihr angeleitet, wie sie selbst die Abstriche unter strengsten Schutzvorkehrungen machen konnte. Und dann der grosse Moment: statt sich auf Ostern einstimmen zu können, traf das ein, wovor wir uns die letzten Wochen mit allen Mitteln bewahren wollten: Covid-19 war da, real!

Ein Bewohner und gleich zwei Mitarbeitende wurden in der Woche vor Ostern positiv getestet. Sofort stellten wir die Station unter Quarantäne und der betroffene Bewohner wie auch enge Kontakte wurden sicherheitshalber im Spitalbau isoliert. Alle Angehörigen dieser Station wurden sofort telefonisch informiert. Bewusst telefonisch, denn wie würde es mir ergehen als Angehöriges? Ich hätte wohl tausend Fragen... und die Reaktionen waren beeindruckend. **Sie, geschätzte Angehörige, wissen gar nicht, wie unterstützend auch Ihre Reaktionen für uns waren.** Einmal mehr erlebte ich die Situation als ein echtes Miteinander. Extrem toll war auch, dass Mitarbeitende die betroffene Station unterstützten. Denn es war klar, wer wechselt, bleibt solange auf der Station, bis es durchgestanden ist. Eine klare Teamabschottung musste stattfinden.

Die Anspannung war riesig. Was würde dies nun heissen, der Gegner war Covid-19 – ein trotz aller Hygienemassnahmen «Unbekannter». Eine zusätzliche Garderobe für die Mitarbeitenden der betroffenen Station wurde vom technischen Dienst eingerichtet, die Pflegeexpertin und Daniela richteten die Schleuse ein und stellten nochmals sicher, dass die Mitarbeitenden mit der Schutzausrüstung korrekt umgingen, das A und O!

Dann wurden alle Mitarbeitenden dieser Station durchgetestet, eine bange Nacht für alle, bis das Resultat da war. Eine weitere Mitarbeiterin wurde positiv getestet. Nie vergessen werde ich ihr Telefonat, wie sie mir unter Tränen das Resultat eröffnete. Sie hatte Angst, konnte diese aber nicht benennen. Ich konnte sie beruhigen. Ja, es war für jeden einzelnen Mitarbeitenden eine echte Ausnahmesituation!

SPEZIALREPORTAGE

Infolge der Inkubationszeit mussten drei Tage später nochmals alle Mitarbeitenden der betroffenen Station durchgetestet werden. Dann das erste grosse Aufatmen - das Erdbeben war wohl zu hören, als die Steine der Erleichterung in der Sonnhalden ins Rollen kamen. Keine weitere Ansteckung, zumindest im Moment nicht! Und so oder so, sollte Ostern gefeiert werden können, im entsprechenden Rahmen. Das Osterpaket war gross: die Angehörigen waren sehr kreativ, die Kinder des Kinderhaus Arbon überraschten mit ihren Zeichnungen, die persönlich gestalteten Karten von Heidi Weh kamen dazu und Coop mit dem Zusatz-Schokoladegruss! Das waren immer wieder unglaublich berührende Momente, wie alle versuchten, trotz der Einschränkungen, das Beste aus der Situation zu machen. Auch das Team liess sich immer wieder etwas einfallen.

Da die Genesung der betroffenen Mitarbeitenden einiges länger dauerte, als von den Ärzten vorgesehen, forderten wir beim Personalpool des kantonalen Krisenstabes TG am Gründonnerstag sicherheitshalber Unterstützung an. Denn was wäre, wenn plötzlich auf einer anderen Station eine Covid-19 Erkrankung diagnostiziert würde? Glücklicherweise erfolgte bis heute keine weitere und am 20. April konnten wir die Quarantäne über die betroffene Station W2 wieder aufheben.

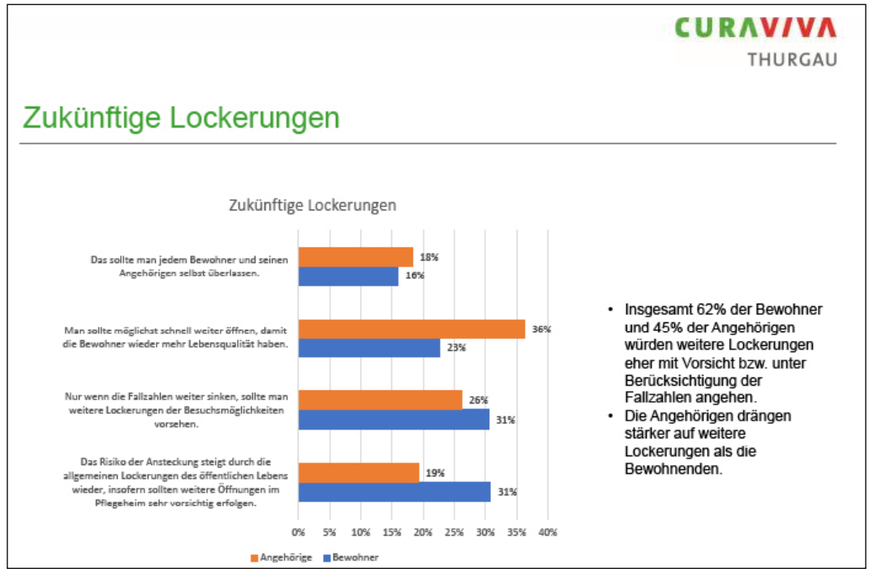
Mit dem Personalpool kam auch Maria Huber, eine Schauspielerin und Pflegehelferin in unser Haus. Maria wurde bereits im Rahmen der Freiwilligen-Kurzausbildung durch das NZZ-Reporterteam begleitet. Als diese erfuhren, dass sie nun zum Einsatz kam, fragte das Reporterteam an, ob sie filmen dürften. Es war klar, nur im Garten, alles andere ging gar nicht und eh nur unter strikten Auflagen.

Eine Angehörige gab übrigens den Erstimpuls für die Besucherbox. Arnaldo und Markus vom technischen Dienst setzten eine ansprechende und funktionale Lösung innert kürzester Zeit um. Und auch die Videotelefonie ist mittlerweile auf allen Stationen etabliert. Dabei war ich auch froh, traf Michael Hohermuth, Mitglied der Betriebskommission, einige Vorabklärungen. So durfte ich gar im Sonnengarten kürzlich Zeugin eines munteren Gesprächs von Bewohnerin zu Angehörigen via Bildtelefonie erleben. Dies hat mein Herz berührt, denn es war ein so munteres «Gigelen» als sässen sie gemeinam im Wohnzimmer. Oder auch, als mich ein Angehöriger ansprach, ob ich zu Muttertag wieder eine Aktion machen könnte. So entstand der süsse Schokoladegruss und mit der Rose geschenkt vom Haus. An dieser Stelle möchte ich allen Angehörigen, Bewohnern, Mitarbeitenden und den Betriebskommissions-Mitgliedern danken, denn dies alles haben wir gemeinsam hingekriegt. Offen für Neues, unbürokratisch und kreativ - unter dem Motto lässt sich viel bewegen.

Nun hoffen wir, dass es das im Kontext Covid-19 für die Sonnhalden war. Ob dem so ist, wird sich zeigen, denn der Ausstiegsfahrplan des Bundes, der am 16. April präsentiert wurde, birgt auch seine Risiken. Diese Erfahrung hat uns aber auch reifen lassen. Wir sind ruhiger geworden. Die Frage aber bleibt, wie wir die nächsten Monate gestalten können, denn bis Impfstoffe vorhanden sein werden, ist das Risiko unser treuer Gefährte. Haben wirklich alle verstanden, wie fragil das System ist? Dass die BAG-Richtlinien weitergelten und uns bis sicherlich Ende Jahr begleiten werden?

Ein neues Kapitel startet nun, mit dem Paradigmenwechsel, anstelle eineR «Hauruckübung» werden wir per Mitte nächster Woche das neue Kapitel einleuten, denn es muss gut vorbereitet sein! Zudem wünschen auch die Bewohner gemäss der Umfrage in den Thurgauer Pflegeinstitutionen eine langsame Öffnung. Seitens der Angehörigen gibt es zwei klare Lager, wie Sie den Umfrageergebnissen von Curaviva Thurgau entnehmen können. Die einen sind sehr bedacht auf Sicherheit und andere möchten rasch möglichst die Öffnung. Wenn dies alles so einfach wäre!

Covid-19 hat uns gezeigt, dass nichts im Leben selbstverständlich ist, nicht einmal Umarmungen. Kleine Dinge im Leben wurden plötzlich wichtig und trotz der emotionalen Herausforderung wurde das Leben ruhiger, die Welt kleiner und doch auch reicher. Ich durfte neues entdecken und wertschätzen, lenkte mich mit Klavier spielen oder Gartenarbeit ab. Ich bin sicher, dass dies viele ähnlich erlebt haben, so auch Astrid Wolf, die eines ihrer alten Hobbies neu entdecken durfte, siehe nächste Seite.



Im Moment bin ich einfach nur dankbar für mein Umfeld. Damit meine ich jede und jeden Einzelnen von Ihnen - gemeinsam durften wir bereits herausfordernde Wochen und Wochen des Verzichts gestalten und ich bin zuversichtlich, dass wir auch die nächsten Monate positiv bewältigen werden. Ich zähle auf Sie und das Einhalten der Regeln auf dem Weg zurück in die «neue Normalität», tausend Dank!

Mitarbeitende im Interview

Daniela Murer, was war für Dich als Leiterin Pflege und Betreuung der schwierigste Moment in den vergangenen Wochen?
«Als die erste Mitarbeiterin positiv auf Covid-19 getestet wurde. Dies löste anfänglich noch mehr Unsicherheit aus und eine Angst vor dem Unbekannten, würde nun eine Welle losbrechen? Doch die Erkenntnis, dass alle Mitarbeitenden die getroffenen Massnahmen gut umsetzten und alle, wirklich das ganze Sonnhalden-Team voll dabei waren, gab mir einen unheimlichen Rückhalt. Ich bin heute einfach nur Stolz auf alle Mitarbeitenden.»

Was hat Dich besonders berührt und erfreut?
«Unvergesslich bleibt das erste Telefonat per Video. Die Bewohnerin war mit ihrer Tochter aus Italien am iPad. Diese unbeschreibliche Freude dieser beiden, dass sie sich sehen konnten und auch, dass dadurch etwas bislang Unbekanntes geteilt werden konnte. Zum ersten Mal sah so die Mutter, wie ihre Tochter in Italien lebt. Sie hat ihr den Garten und ihre Katze gezeigt, es war unglaublich schön.»

Melanie Thalmann, was war für Dich als Leiterin der Aktivierungstherapie die grösste Herausforderung?
«Als die Bewohner über Nacht zu Insassen wurden. Wie lange es dauern würde. Zudem trugen wir die Ungewissheit mit nach Hause. Dies fand ich aber auch persönlich als grosse Herausforderung, auch die Freiheiten, die eingeschränkt waren. Die eigene Verantwortung, nichts ins Haus zu schleppen und sich deshalb bewusst zurückzunehmen. Singen und Turnen mit Maske sind auch heute im Alltag noch immer sehr anspruchsvoll.»

Was hat Dich besonders berührt und erfreut?
«Die Gelassenheit und Zuversicht der Bewohner und die grosse Dankbarkeit, dass man ihnen so gut schaut. Zudem hatte ich viele berührende Gespräche auf Augenhöhe und auch das differenzierte Erleben. Heute nehme ich eine grössere Offenheit untereinander war, ein grösseres Zuhören und Anteilnehmen am Leben und Empfinden des Gegenübers.»

Andrea Dörig, Sekretariatsmitarbeiterin, was hat Dich während der Corona-Zeit besonders gefreut?
«Die grosse Wertschätzung durch die Angehörigen. Alle Zusatzangebote wurden nicht als Selbstverständlichkeit angenommen. Aber auch wie gut die Bewohner trotzdem drauf sind.»

Arnaldo Paoli, was hast Du als Leiter des technischen Dienstes rückblickend als den schwierigsten Moment erlebt?
«Das Einsperren der Leute und die grosse Sorgfaltspflicht und die lange ungeklärte Situation bzgl. der Abfallentsorgung sowie den eigenen Schutz beim Abfallrressen.»

Was hat Dich erstaunt?
«Wie gut die Bewohner mit den Einschränkungen umgegangen sind. Es gab nie ein ‚ghässiges Wort'. Und natürlich auch, wie viele Besuche in der Box und im Garten stattfinden.»

Fabienne Schättin, was war für Dich schwierig?
«Von Null auf Hundert den Kontakt auf die Liebsten einzuschränken und so der soziale Rahmen minimalst war. Als Alleinstehende damit umzugehen und zu realisieren, was man vermisst, wenn die körperliche Nähe nicht mehr zulässig ist. Zudem anfänglich die grosse Ungewissheit bezüglich dem Virus, welches Ansteckungsgefahren und Falschmeldungen waren und was wirklich galt. Und mich nervte das Verhalten Vieler beim Einkaufen.»

Und was hat Dich besonders berührt?
«Der grosse Zusammenhalt unter den Bewohnern, der sich durch diese Situation richtig verstärkte. Ich erlebte, wie sie auch den Kontakt zu uns Mitarbeitenden noch mehr suchten. Als wir z.B. im Restaurant sassen und den Menuplan schrieben, gab es ganz viele Impulse. Der Wunsch nach Austausch ist heute viel grösser.»

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Altes Hobby wieder neu entdeckt

So schlimm die Corona-Zeit für uns alle ist…..dass uns so ein kleines unsichtbares «Etwas» derart in die Schranken weist und uns zeigt, wie klein wir alle sind, ist das eine. Sicher aber gibt es auch Positives und fast jeder von uns hat auch Erfreuliches zu berichten. Und so ist es mir ergangen: Wenn der Alltag plötzlich nicht mehr funktioniert, kein Arbeitseinsatz, keine Grosskinder, Kinder und Freunde zu Besuch kommen sollen/dürfen, das sind wir wirklich nicht gewohnt. Am Anfang hatte ich mich mit Elan an den Hausputz gemacht, alle Fenster und Rollläden gereinigt, ausgemistet usw.

Auch mein Garten und seine Arbeit machen mir sehr grosse Freude, das schöne Wetter trug viel dazu bei und doch irgendwann war auch das genug. Nur den Keller hatte ich noch nicht gemacht, der ist nicht so mein Ding. Aber jetzt hatte ich Zeit und so kam es, dass ich eine Schachtel entdeckte, die sicher bald 20 Jahre nicht mehr geöffnet worden war. Meine Hilfsmittel zum «Ritzen» (Kratztechnik) kamen zum Vorschein. Früher hatte ich in Glas, Kupfer und auch Eier Ornamente bzw. Muster oder Bilder geritzt. Doch mit den Kindern, dem Geschäft und so mancher Ehrenarbeit hatte ich keine Zeit mehr dafür und die Sachen landeten im Keller. Alles an Material, was für diese Technik benötigt wird, war noch vorhanden, inklusive ein paar ausgeblasene und gefärbte Hühner- und Gänseeier.

Ob ich das «Ritzen» noch konnte? Es ist Osterzeit und was liegt näher, als es einfach auszuprobieren. Und siehe da, nach den ersten zaghaften Versuchen durfte ich stolz auf meine Werke blicken. Es geht noch genau so gut wie vor 20 Jahren! Bei dieser Arbeit kann ich meinen Gedanken nachgehen, für mich ist es wie Meditation, und am Ende halte ich etwas Schönes in der Hand. Das Schenken von solchen Eiern macht dem Beschenkten und mir viel Freude.

Ich hoffe, dass die Zeit auch nach Corona für mein wieder entdecktes Hobby bleibt. Eines habe ich mir auf jeden Fall vorgenommen, die Schachtel mit den Utensilien wandert so schnell nicht mehr in den Keller!

Astrid Wolf, Serviceangestellte

Corona

Es fällt schwer anzunehmen,
was in diesen Tagen geschieht.

Wir müssen auf vieles verzichten,
was bisher selbstverständlich war;
haben vieles nicht mehr,
das uns bisher Halt gab;

stehen vor Aufgaben,
die wir gemeinsam lösen
und existentiellen Fragen,
die wir beantworten müssen

und wir sind aufgefordert zu verantworten,
was wir tun und was wir nicht tun.

Wir müssen jeden Tag bewusst leben,
uns immer wieder neu einstellen,
die eigenen Möglichkeiten sehen,
unseren Beitrag leisten,

für Mitmenschen feinfühlig da sein,
ja sagen zum Unvermeidlichen
und glauben,
dass wir durch diese Situation reifen können.

Max Feigenwinter

Fondueplausch Mitte Februar 2020

Heute wirken diese Bilder unwirklich. Gemeinsam aus einem Fonduecaquelon zu essen... Ja, dies war am 12. Februar noch möglich und wir schwelgen dankbar in den Erinnerungen....

Buntes Treiben in der Sonnhalden - Rosenmontag

Ob Monika Lehmann wusste, dass wir uns im 2020 viel Glück wünschen? So oder so mutet es nun speziell an, die Bilder anzuschauen. Miteinander tanzen, im Austausch sein ohne Mundschutz und ausgelassen feiern. Diese Bilder tun einfach nur gut!

Clowns in der Sonnhalden...

Anfang März waren die beiden Clowns der Stiftung Lebensfreude noch im Haus. Egal, ob in der Kochgruppe, bei Bewohnern kurz im Zimmer vorbei geschaut und etwas frischen Lebensfreude-Wind eingehaucht oder im Sonnengarten. Eine Heiterkeit, die ansteckt...

Eintritte

Monika Hodalova

Funktion:

Pflegefachfrau DNII

Eintritt:

Oktober 2019

Jasmin Irniger

Funktion:

Fachfrau Gesundheit

Eintritt:

Januar 2020

Katerina Cadkova

Funktion:

Pflegefachfrau DNII

Eintritt:

Januar 2020

Vesna Ugrenovic

Funktion:

Pflegefachfrau DNII

Eintritt:

Januar 2020

Sandra Schättin

Funktion:

Leitung Hauswirtschaft

Eintritt:

Januar 2020

Kumrije Iseni

Funktion: Lernende Fachfrau Gesundheit

5 Jahre Sonnhalden

Kai Trutschel

Funktion: Küchenchef

5 Jahre Sonnhalden

Muriel El Ayoubi

Funktion: Fachfrau Gesundheit

5 Jahre Sonnhalden

Valentina Hasani

Funktion: Küchenhilfe

5 Jahre Sonnhalden

Gowry Thavanathan

Funktion: Küchenhilfe

5 Jahre Sonnhalden

Sadije Semsedini

Funktion: Fachfrau Gesundheit

5 Jahre Sonnhalden

Gratulation...

Glück kann man nicht kaufen, es wird geboren! Wir freuen uns mit Euch über die Ankunft des kleinen Mathéo und wünschen Selim Chababi und Fabienne – und natürlich auch den drei grösseren Brüdern - alles Gute für die ereignisreiche Zukunft.

ETAVIS Grossenbacher AG
Depotstrasse 2
8570 Arbon
arbon@etavis.ch

Oder mit unserem
24h-Pikett-Service unter:

071 446 17 10

Wir bringen mehr Power in die Elektrotechnik.

Schalten Sie uns ein. www.etavis.ch

ETAVIS GROSSENBACHER

... und Pensionierung

Schweren Herzens mussten wir unsere «Strahlefrau» Anni Sigg nach 21 Jahren in den Ruhestand ziehen lassen. Wer sie kennt weiss, dass Anni nicht gross «rumsitzen» wird und auch Ihr Ehemann Nick nicht. Denn nun können sie endlich gemeinsam die Zeit geniessen, sei es mit den vielen Enkelkindern oder im Rahmen der vielen naturbezogenen Hobbies. Du wirst uns sehr fehlen! Wer sich übrigens fragt, woher ihre jugendliche Ausstrahlung kommt - sie macht seit Jahren täglich die 5 Tibeter und da diese gerade in der jetzigen Zeit wichtig wären, haben wir uns entschieden, diese auf der nebenstehenden Seite abzudrucken.

Mit ihrer Herzlichkeit war sie mir schon während meinem Einsatz auf den Stationen, noch bevor ich offiziell Einstieg, aufgefallen. Eines Nachmittags war sie mit Bewohnerinnen und Bewohnern auf der Terrasse und stimmte frohen Herzens ein Lied an und alle stimmten mit ein. Es war so stimmig und so natürlich.

Jahre später durften wir Dich dann für ein anderes Projekt gewinnen. Die Turn- und Krafttrainingsstunden wurden bis zum damaligen Zeitpunkt von einer externen Referentin erteilt, doch es fand nicht den gewünschten Anklang. Dies lag nicht an der Person, sondern wir merkten, dass es jemand sein sollte, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner kannte und so einen Draht aufbauen konnte. Anni überlegte nicht allzu lange, sportlich und dynamisch von Natur aus und offen für Neues, packte sie die erforderlichen Ausbildungssequenzen mit Links und war aus den Stunden nicht mehr weg zu denken. Bunt und mit viel Kreativität aber auch Biss wurden die Stunden gestaltet. Die Bewohner waren gefordert und kamen immer mit einem Strahlen aus den Stunden zurück.

Die letzten 5 Jahre hast Du mit Deiner achtsamen Art und viel Herz auf dem Sonnengarten gewirkt und weiterhin die Turn- und Krafttrainingsstunden fürs ganze Haus geleitet.

Für uns ein schwieriger Abschied, denn Corona ermöglichte uns nicht, Dich mit dem obligaten Apéro am letzten Arbeitstag in Deinen neuen Lebensabschnitt zu entsenden. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben und doch fehlte für mich etwas, weshalb wir dies zumindest im kleinen Kreis versuchten... Eine verschworene Gruppe von Bewohnerinnen und Bewohnern liessen es sich nicht nehmen, prob-

ten Wochen vorher und organisierten alles trotz Corona; Blumen, Karte und trafen sich heimlich, um alles einzuüben. Sie liessen es sich nicht nehmen, Dich gebührend zu verabschieden! Sie können sich gar nicht vorstellen, wie unheimlich dankbar ich diesem «Bewohner-Geheimbund» bin. So bleibt der letzte offizielle Arbeitstag hoffentlich doch noch speziell in Erinnerung.

Wir freuen uns auf die «Nach-Corona-Zeit» und dem «richtigen Abschiednehmen» im Sonnhalden-Team und wünschen Dir bis dahin schon mal viele sonnige Stunden.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Abschiedsgedicht für Anni Sigg

Kei gueti Nachricht händ mer vernoh,
üsi liab Frau Sigg, jo dia will go.
Dass sie im AHV Alter ischt,
das händ mir gar nüd gwüst.
Wi a jungi Frau händ mer dänkt,
üs hät si wunderbar glänkt.
Geh hät si üs viel Muet
vielmol hät si gseit «das ischt guet».
Spielerisch hät sie mit üs verbrocht vill Zit,
bim schutta flog de Ball mängisch wit.

Rissäckli, Tüechli, Stab und Terraband,
dia hönd mer gführt mit eleganter Hand.
D'Füess dia hönd mer nüd vergässa,
sitzend laufe, das kamma mässa.
An lära Korb staht bi üs im Kreis,
got der Ball nüd ina, dän heists «Scheiss».
Dä Ballon, oh ja das ischt a Spiel zum lacha,
mängisch muescht grossi Verränkaga macha.
Setzt höri «uf em Stual bliba sitza»,
sus könnts dän en schwär umlitza.

Mir hönd viel glernt i dena Stunda,
au Singe hät sie guet ibunde.
Die Stunde händ üs bracht viel Sunnaschie,
a richtig wunderbari Zit ischs gsi.
Mir möchted ihna Danka säga,
Glück wünsch uf all ihra Wäga.
Pension isch füs sie a neui Sparte,
es wird viel Freud und Liabi uf si warta.
Aber as ka jo gar nöd anders sie.
sie hönd Glück und Freud derbi!!!

Margrit Trentin

«...flexibel und beschwingt ins Hohe Alter mit den 5 Tibetern»

In den 90er Jahren waren diese 5 einfachen Yogaübungen sehr populär. Diese sanften Bewegungsübungen aus dem Himalaya könnten gerade in der heutigen Zeit wirkungsvoll unterstützen. Sie sind leicht, schnell und funktionieren. Anni sagte mir einst, dass sie jeden morgen sich kurz dafür Zeit nimmt. Mit dem Ziel: Muskeln werden gekräftigt, Energieblockaden schwinden und die Immunabwehr wird gestärkt. Regelmässig angewendet, bleibt man körperlich und mental fit bis ins hohe Alter.

Wichtig: die Übungen werden mit leerem Magen ausgeführt, am besten gleich morgens nach dem Aufstehen. So wird der Kreislauf angeregt und es steht mehr Energie für den Alltag zur Verfügung, nie direkt vor dem Einschlafen. Anfangen sollten Sie mit 3 Wiederholungen und diese Zahl dann jede Woche um 3 Wiederholungen steigern, bis man bei 21 Durchläufen angekommen ist. Auch bei sehr langsamem Praktizieren kommt man mit 15 bis 20 Minuten Übungszeit aus.

Atmen: bei der Anspannungsphase einatmen und bei der Entspannungsphase ausatmen und zwischen den Tibetern 3 und 5 immer Ausgleichsübungen praktizieren, bis sich der Atem vollständig beruhigt hat. Die Reihenfolge der Übungen ist wichtig und ergibt synergetische Effekte.

1. Tibeter: Energiefluss wird angeregt, sie mitten sich aus und erden sich

Stellen Sie sich aufrecht hin, strecken Sie die Arme seitlich parallel mit nach unten zeigenden Handflächen zum Boden aus. Die Finger der Hände sind dabei geschlossen. Drehen Sie sich nun im Uhrzeigersinn um die eigene Achse. Die Arme bleiben dabei in der ausgestreckten Position. Mit etwas Übung können Sie sich langsam auf 21 Drehungen steigern. Stoppen Sie jedoch, bevor Ihnen schwindlig ist.

2. Tibeter: Verbesserung von Stoffwechsel und Verdauung

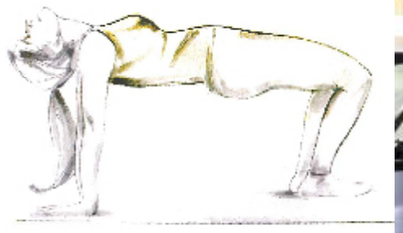
Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Yogamatte oder einen dicken Teppich und strecken Sie die Beine aus. Die Arme liegen seitlich neben dem Körpger, die Handflächen zeigen nach unten. Atmen Sie nun tief ein und führen Sie bei der Ausatmung Ihr Kinn zur Brust. Heben Sie bei der nächsten Einatmung die gestreckten Beine mit durchgedrückten Knien senkrecht nach oben. Die Fersen zeigen zur Decke, der Kopf wird sanft in den Nacken gelegt. Atmen Sie anschliessend durch Mund oder Nase aus und bringen Sie Beine und Kopf langsam wieder in gestreckter Haltung in die Ausgangsposition. Bleiben Sie so lange liegen, bis sich Ihr Atem vollständig normalisiert hat. Bei schwacher Bauchmuskulatur winkeln Sie die Beine an und strecken Sie sie erst danach senkrecht nach oben, mit den Fersen Richtung Decke. Bei der Ausatmung winkeln Sie die Beine ebenfalls zunächst ab, bevor Sie sie auf der Matte absetzen und wieder ausstrecken.

3. Tibeter: Stärkung des Immunsystems

Knien Sie sich zunächst mit aufgestellten Zehen so auf eine Matte oder einen dicken Teppich, dass Ihre Beine parallel hüftbreit auseinanderstehen. Ihr Körper ist in aufrechter Position, die Handflächen liegen auf oder direkt unterhalb des Gesässes. Atmen Sie nun durch die Nase ein und führen Sie bei der Ausatmung Ihr Kinn zur Brust. Bei der nächsten Einatmung lehnen Sie sich von der Taille aus nach hinten zurück - so weit, wie es ohne Anstrengung möglich ist. Bei der Ausatmung kommen Sie in die Grundstellung zurück. Nach Abschluss der Übung gehen Sie zum Ausgleich in die Embryohaltung. Dazu lassen Sie das Gesäss auf die Fersen sinken, legen Ihre Stirn auf den Boden und lassen die Arme seitlich neben Ihrem Körper auf der Matte ruhen.

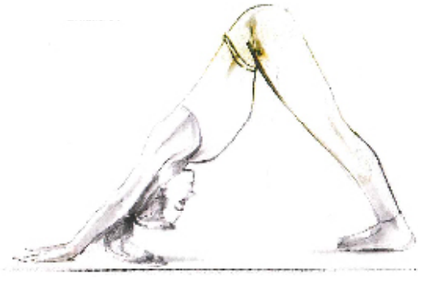
4. Tibeter: löst Verspannungen

Setzen Sie sich mit nach vorn ausgestreckten Beinen auf den Boden. Die Füsse sollten ungefähr 30cm voneinander entfernt sein. Legen Sie die Handflächen neben das Gesäss auf den Boden. Atmen Sie in dieser Grundstellung ein. Beim Ausatmen strecken Sie den Nacken und führen Sie das Kinn zur Brust. Beim nächsten Einatmen heben Sie Ihren Körper vom Boden, bis sich der Rumpf parallel zum Boden befindet, die Beine in den Knien 90 Grad abgewinkelt sind in dem Sie eine Art «Tisch» bilden. Legen Sie den Kopf dabei behutsam in den Nacken, sodass er mit dem Rumpf eine gerade Linie bildet. In dieser Position spannen Sie für einen kurzen Augenblick zusätzlich Ihre Gesässmuskulatur an. Während Sie in die Ausgangsposition zurückkehren, atmen Sie aus. Als Ausgleichsübung können Sie nach Abschluss aller Wiederholungen die Knie an den Körper heranziehen, ein Handgelenk vor den Schienbeinen umfassen und den Oberkörper locker nach vorn über die aufgestellten Beine bringen. Dies dehnt Ihre Wirbelsäule.



5. Tibeter: lässt die Lebensenergie zirkulieren

Legen Sie sich in Bauchlage auf Ihre Matte oder einen dicken Teppich, stellen Sie die Zehen auf und positionieren Sie die Hände auf Schulterhöhe neben Ihrem Körper. Nun stemmen Sie sich so hoch, dass Ihre Arme zwar durchgestreckt sind, Ihr Körper aber nach unten durchhängt. Legen Sie den Kopf dabei so weit wie möglich in den Nacken. Beim Einatmen heben Sie das Gesäss und führen das Kinn zur Brust. Dabei bleiben Arme und Beine gestreckt, sodass der Körper ein Dreieck bildet. Drücken Sie die Fersen Richtung Boden und schauen Sie zu Ihren Knien. Während Sie ausatmen, kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück. Ausgleichsübung: Ziehen Sie in Bauchlage ein Bein angewinkelt Richtung Schulter. Der Kopf ist zur Seite gedreht mit Blickreichtung zum angewinkelten Bein. Der Arm derselben Seite liegt locker angewinkelt daneben. Der gegenüberliegende Arm bleibt parallel zum Körper. Wechseln Sie anschliessend die Körperseite.



Quelle: Die 5 Tibeter, natur & heilen 06/2020

Winterpersonalausflug

Das Ziel für die schneebegeisterten Sonnhalden Ski- und Schlittelfahrer bzw. Wanderer hiess in diesem Jahr Pizol…

Die Vorbereitungen liefen wie am Schnürchen, noch nie hatten wir so viele Anmeldungen für unseren Schneespass. Da es ein sehr milder Winter war und die Schneebedingungen nicht ganz optimal waren, bangten wir um die Durchführung unseres Ausflugs. Einige Tage vor dem grossen Tag mussten wir dann wirklich mangels Schnee auf der Schlittelpiste unser Ausflugsziel ändern. Nun hiess unser neues Schneeparadies «Flumserberge»!

Am 26. Februar morgens um 8.00 Uhr war es dann soweit: Flumserberge wir kommen!

Bepackt mit unseren Skiern, Snowboards und Schlitten brachte uns das «Bähnli» auf die Piste. Wie der Wetterbericht voraus sagte, hatte Petrus uns leider nicht mit Sonnenschein und blauem Himmel verwöhnt. Aber natürlich haben schöne Schneeflocken auch ihren Reiz… nichts desto trotz machten wir uns voller Elan auf die Kufen. Einige von unserer Schlittelbande kannten die Strecke bereits von vor zwei Jahren, daher ging es schon in der ersten Abfahrt rasant zur Sache. Nach 2 – 3 Abfahrten mussten wir uns ein bisschen mit Tee und Punsch an der Schneebar aufwärmen. Unsere Speed-Schlittler hielten es aber nicht lange auf dem Barhocker aus und nahmen sich schon die nächste Abfahrt vor. Leider musste der Rest der Gruppe den Aufenthalt an der Bar etwas verlängern, da es nach kurzer Zeit so fest schneite und der Wind so stark zunahm, dass man kaum die Hand vor Augen sehen konnte. Die Bahn- und Sessellifte wurden sofort abgestellt und so unsere Ski- und Schlittelgruppen auseinandergerissen, das gemeinsame Mittagessen fand somit getrennt statt.

Am Nachmittag hatte Petrus doch etwas Mitleid und schickte uns besseres Wetter, ja zum Teil sogar blauen Himmel… jupi. Nun machten wir noch einen Endspurt und genossen unsere letzten Abfahrten. Da der Schnee unter dem schönen Wetter immer mehr litt, fuhren wir noch einige Male und nahmen zum Abschluss alle gemeinsam einen Kaffee (… mit Güx!!) und etwas Süssem dazu.

Ein toller, ereignisreicher Tag ging leider viel zu schnell zu Ende. Die Vorfreude auf das nächste Jahr ist daher gross.

Fabienne Schättin, Stv. Küchenchefin

Erdbeertiramisu

Zutaten für 6 Personen

800 g Erdbeeren
40 Stk. Löffelbiskuit
750 g Mascarpone
120 g Puderzucker
500 g Quark mager
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

- Die Erdbeeren putzen, waschen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Dabei den Zitronensaft und die Hälfte vom Puderzucker beifügen.
- Den restlichen Puderzucker mit Mascarpone und Quark in einer Schüssel verrühren.
- Nun abwechselnd und schichtweise etwas Erdbeermus, Mascarponecreme, Löffelbiskuits in die vorbereiteten Dessertgläser füllen und mit dem Erdbeerpüree abschliessen.
- Nun das Tiramisu für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren mit Erdbeerstücken und einem Minzeblatt dekorieren.

Tipp zum Rezept

Anstelle der Gläser kann auch eine normale Auflaufform verwendet werden und am besten schmeckt das Erdbeertiramisu im Sommer mit frischen Thurgauer Erdbeeren.

En Guete wünscht
das Sonnhalden - Gastronomie Team

Die Kaninchenzucht - unser Familienhobby

Mit der Kaninchenzucht bin ich aufgewachsen. Mein Vater züchtete schon Kaninchen und präsentierte sie an Kleintierausstellungen.

Der tägliche Umgang mit den Kaninchen ist der Ausgleich zur täglichen Arbeit von mir, meinem Mann und meinem Sohn. Es gibt 40 verschiedene Kaninchenrassen und unzählige Farbenschläge. Die Kaninchenrassen werden unterteilt in Zwerg-, Klein-, Mittel- und Grossrassen. Auch in der Haarlänge werden sie eingeteilt. Da wäre das Rexkaninchen mit den Kurzhaaren, unsere Zwergwidder mit normal langen Haaren, der Schweizer Fuchs mit etwas längeren Haaren bis 5cm und dann noch das Angora Kaninchen mit mindestens 25cm Haarlänge.

Wir züchten Zwergwidder Farbenschlag Madagaskar. Dieses Kaninchen hat meinem Sohn am besten gefallen, als er mit der Züchtung begann.

Mein Mann hatte noch eine andere Rasse, aber aus Platz- und Zeitgründen haben wir nur noch eine Rasse. Die Kaninchen bekommen morgens und abends Futter. Am morgen Körner, Wasser und Heu. Abends gibt es noch Grünzeug, wie Gras, Haselnussstrauch oder was unser Hausgarten vom Frühling bis zum Herbst alles hergibt. Zwischendurch bekommen sie auch ein wenig Brot, aber zu viel ist ungesund wegen dem Getreide.

Wenn es im Sommer heiss ist, lieben die Kaninchen Erdbeerblätter oder ein Stück Wassermelone. Das kühlt ihren Körper von innen, denn schwitzen können sie nicht, der Temperaturausgleich findet über die Ohren statt. Im Winter bevorzugen die Kaninchen Rottanne und Eicheln. Rottanne und Eicheln enthalten Gerbstoffe und sind gut für das Immunsystem der Tiere.

Einmal pro Woche wird der Stall von meinem Mann und meinem Sohn ausgemistet. Ich bin sehr froh, dass sie diese Arbeit erledigen, mir fehlt die Zeit dazu und jedes Familienmitglied hat so seine «Ämtli» bei unserem Hobby.

Im Frühling, wenn nach 31 Tagen Tragzeit die Jungen auf die Welt kommen, finde ich es persönlich immer wieder ein Wunder. Die Jungtiere werden ein bis zweimal pro Tag von der Mutter gesäugt und das bis sie 10 bis 12 Wochen alt sind.

Ich kann es manchmal kaum erwarten, bis die Jungen nach ca. 10 – 12 Tagen ihre Augen öffnen und zwischendurch aus dem Nest schauen. Oder wie sie zum ersten Mal auf den wackeligen Beinen das Nest verlassen, um ihre Welt zu erkunden.

Das Muttertier bleibt bei den Jungtieren, solange sie sie braucht. Wir merken es sehr schnell, wenn sie ihre Jungtiere nicht mehr möchte und diese «flügge» geworden sind. Das Muttertier oder die Jungtiere fangen an einander zu plagen, jagen einander hinterher und hören damit nicht mehr auf, bis sie voneinander getrennt werden.

Unsere Kaninchen halten wir draussen im Freilauf und über Nacht im Stall, wegen dem Fuchs. Als mein Mann und ich vor 24 Jahren ein Haus kaufen konnten, zogen ein Jahr später auch die Kaninchen bei uns ein und traten dem Kleintierzüchterverein bei. So konnte mein Mann und unsere Kinder ihre Tiere an den Kleintierausstellungen präsentieren.

Durch dieses Hobby sind auch langjährige Freundschaften entstanden. Momentan könnte ich mir ein leben ohne Kaninchen nicht vorstellen, es würde mir etwas fehlen.

Daniela Scherrer,
Studierende Aktivierungsfachfrau HF

Hilfe zur Selbsthilfe - Alltag gut bewältigen

Selbst die einfachsten Tätigkeiten fallen schwerer, je weiter eine Demenz fortschreitet: Beim Anziehen passieren Fehler, die Morgentoilette dauert länger als bisher und der Weg zum Volg um die Ecke erscheint wie ein Labyrinth. Angehörige sollten trotzdem einem an Demenz erkrankten Menschen nicht alles abnehmen. Hilfe zur Selbsthilfe lautet die Devise. Sie trägt dazu bei, dass Menschen mit Demenz länger selbstständig bleiben. Zudem wirkt sich dies auch auf die Psyche aus, der Selbstwert wird dadurch ebenfalls gestärkt.

Für geistig gesunde Menschen sind viele Tätigkeiten ein Kinderspiel, für Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz hingegen werden selbst einfache Handgriffe immer anspruchsvoller. Stellen Sie sich vor, Ihre an Demenz erkrankte Mutter sitzt auf dem Bettrand und schaut minutenlang ihren Büstenhalter an, statt ihn anzuziehen oder zieht erst das Unterhemd an und danach den BH übers Unterhemd. Sie denken währenddessen bereits an all die wichtigen Dinge, die Sie an diesem Tag erledigen möchten, werden ungeduldig – und korrigieren bzw. ziehen Ihrer Mutter den BH und das Unterhemd selbst an.

Nachhelfen oder Gewähren lassen

Solche Reaktionen sind verständlich, können sich aber negativ auf die Beziehung zwischen Pflegenden und Kranken auswirken. An Demenz Erkrankte haben oft noch lange ein Gespür dafür, ob sie ernst genommen werden. Fühlen sie sich entmündigt, reagieren sie oft trotzig oder werden traurig. Sie als Angehörige sollten also immer wieder versuchen, einen Mittelweg zu finden. Erledigen Sie für eine an Demenz erkrankte Person nur solche Tätigkeiten komplett, die sie wirklich nicht bewältigen kann. Manchmal genügt es, sie an eine anstehende Aufgabe zu erinnern oder dabei mit einfachen Hilfestellungen zur Hand zu gehen.

Zeit lassen zum Selbermachen

Um im Beispiel zu bleiben: Statt Ihrer demenzkranken Mutter BH und Unterhemd anzuziehen, sollten Sie ihr Zeit geben. Warum darf sie nicht ein paar Minuten auf dem Bettrand sitzen und darüber nachdenken, wozu sie den BH in ihren Händen hält? Sie können solange etwas anderes tun und von Zeit zu Zeit zurückkehren, um Ihrer Mutter an den BH zu erinnern. Wenn möglich, verwenden Sie dabei immer die gleichen Worte und bleiben Sie bei einem freundlichen Ton. Erst wenn Ihre Mutter nach wiederholter Bitte sich bereit zu machen, keine Lösung findet, sollten Sie ihr zur Hand gehen.

Beziehen Sie Ihr an Demenz erkranktes Angehörige bei einfachen Tätigkeiten im Haushalt mit ein und nehmen Sie ihr nicht alles ab. Lassen Sie ruhig Ihre Mutter am Küchentisch ein paar Karotten schälen, wenn Sie den Sonntagsbraten zubereiten, oder lassen Sie sich von Ihrer Ehefrau bei der Gartenarbeit helfen. Tätigkeiten wie diese geben den Erkrankten das Gefühl, noch gebraucht und als Person wertgeschätzt zu werden. Dies fördert den Selbstwert und solche positiven Bestätigungen sind ganz wichtig.

Selbermachen hält fit

Beobachten Sie gut, was Ihr an Demenz erkranktes Familienmitglied noch kann. Fördern Sie diese Fähigkeiten, indem Sie sie weitgehend eigenständig ausführen lassen. Sprechen Sie Lob und Anerkennung aus, wenn etwas gelungen ist. Das trägt dazu bei, dass ein Mensch mit Demenz länger selbstständig bleibt

In Kürze...

- *Nehmen Sie Menschen mit Demenz nicht alles ab, auch wenn es länger dauert, als Ihnen lieb ist.*
- *Erinnern Sie Ihr Gegenüber lieber mehrmals freundlich daran, was sie oder er eben tun wollte.*
- *Bleiben Sie nicht ungeduldig neben der betroffenen Person stehen. Das setzt sie zusätzlich unter Druck.*
- *Lassen Sie zu, dass Ihr an Demenz erkranktes Familienmitglied Ihnen bei einfachen Tätigkeiten hilft.*

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Rätsel - Sonderseiten

Finde die 10 Unterschiede...

Finde die 10 Unterschiede zwischen den beiden Bildern. Das obere Bild ist das Original und zeigt einen Ostertisch im Restaurant. Der Osterhase hat diesen mit den liebevollen und farbenprächtigen Ostergrüssen der Kinder des Kinderhauses Arbon geschmückt. An dieser Stelle nochmals ein ganz grosses Dankeschön!

Tulpenmeer...

Auf welchem Bild hat es am meisten Tulpen? A, B, C , D, E oder F?

Sudoku

Ein Sudoku-Rätsel ist leicht zu verstehen. Es existieren nur die Ziffern 1 bis 9. Die 0 gibt es nicht. Füllen Sie die leeren Felder aus, dass in jeder Zeile (von links nach rechts), (in jeder Spalte von oben nach unten) und in jedem der 9 kleinen Quadrate alle Ziffern von 1 bis 9 stehen.

			8					
1				4			8	7
7	9		2					1
							7	
6	7			1				4
4	1							3
					3		9	
								6
		5			4	3		2

Rätsel Auflösungen

10 Unterschiede

Sudoku

3	2	4	8	7	1	9	6	5
1	5	6	3	4	9	2	8	7
7	9	8	2	6	5	4	3	1
5	8	2	4	3	6	1	7	9
6	7	3	9	1	2	8	5	4
4	1	9	5	8	7	6	2	3
2	4	1	6	5	3	7	9	8
9	3	7	1	2	8	5	4	6
8	6	5	7	9	4	3	1	2

Tulpenmeer: F

Schlager-Rätsel

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: 2 Tageskarten auf einem Kursschiff des Bodensees
2. Preis: 1 Tageskarte auf einem Kursschiff des Bodensees
3. Preis: Sonnhalden-Bade-/Saunatuch

1. **Welche Farbe hat das von Wencke Myhre besungene Gummiboot?**
   R) bumsgelb P) penggrün S) knallrot
2. **Welche Einschlafhilfe braucht Mimi jeden Abend?**
   O) einen Krimi U) Fernsehen A) Musik hören
3. **Welches Wetterereignis lässt uns im Walzertakt wiegen?**
   K) Regen L) Sonne M) Schnee
4. **Welche Frau grüsste das Trio Eugster mit «Grüezi wohl Frau ...»?**
   K) Meier M) Stirnima N) Milchma
5. **Wo spielte der Kriminaltango?**
   O) Beiz U) Kneipe E) Taverne
6. **Von welchem Wein sang Udo Jürgens?**
   O) französischer P) italienischer R) griechischer
7. **Drafi Deutscher besingt die Liebe, was bricht nebst Marmor und Eisen?**
   A) Stein V) Glas W) Holz
8. **«Rote Lippen soll man küssen» - welches war der Originaltitel?**
   O) red lips B) lucky lips Q) sweet lips
9. **Von welchem «schönen Fremden» singt Connie Francis?**
   E) Mann J) Junge K) Fischer
10. **Udo Jürgens nicht als Coiffeur, aber doch vernarrt in welches Haar in «Siebzehn Jahr ...»?**
    L) rotes Haar M) schwarzes Haar N) blondes Haar
11. **Aus welcher Stadt kommen Nana Mouskouris «weisse Rosen ...»?**
    D) Athen G) Amsterdam H) Paris

Das Lösungswort lautet: ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

Bitte das Lösungswort eintragen, den Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 31.07.20 einsenden an: **Sonnhalden Regionales Pflegeheim, «Wettbewerb», Rebenstrasse 57, 9320 Arbon.** Viel Glück!

Name / Vorname : _____

Strasse / PLZ / Ort: _____

Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Wettbewerbs herzlich!
1. Martha Schär
2. Levin Gmür
3. Ursula Oberhänsli

bitte Homepage beachten, aufgrund der Corona Situation, sind Veränderungen möglich!

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	14. Juli 2020	ab 11.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	26. Juli 2020	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Tanz mit Guido Specker	Mittwoch,	29. Juli 2020	ab 14.30 Uhr
1. Augustfeier	Samstag,	01. August 2020	ab 16.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. August 2020	ab 11.30 Uhr
Bodenseeschifffahrt	Donnerstag,	20. August 2020	ab 13.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Amarettos	Mittwoch,	26. August 2020	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	30. August 2020	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. September 2020	ab 11.30 Uhr
Herbstfest mit Metzgete-, Appenzeller- und Dessertbuffet	Sonntag,	27. September 2020	ab 11.30 Uhr
Racletteplausch in der Appenzellerstube	Dienstag,	29. September 2020	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Tanz mit Guido Specker	Mittwoch,	30. September 2020	ab 14.30 Uhr

DIE POST
P.P.
CH-9320
Arbon

- allen Schulklassen, die Bewohner aufmunterten oder den Einsatz der Pflegenden für die älteren Menschen verdankten
- den Kindern und Betreuerinnen vom Kinderhaus Arbon für die wundervollen Osterzeichnungen und Sprüche
- Heidi Weh für die vielen selbstgestalteten Osterkartengrüsse an unzählige Bewohnerinnen und Bewohner
- Coop Arbon für die zusätzlichen Osterschokoladeüberraschungen
- Caviezel für die Extraportion Vitamine
- Und fürs Sonnhalden «Spiel ohne Grenzen» ein Dank an Möhl, Frisco und CarnaCenter
- und allen, die uns gedanklich unterstützt haben und unser Wirken wertschätzen