Sonnhalden

Journal

REPORTAGE
Yoga 50+

LEBENSGESCHICHTE
Aus dem Leben von Hermann Bresch

GESELLSCHAFT
Demenzfreundliche Gemeinden im Thurgau

Ausgabe 65 | Mai 2019

Seite 4: Lebensgeschichte

Seite 28: Kraftquelle Kinesiologie

Seite 27: Winterpersonalausflug

Lebensgeschichte von Hermann Bresch 4-7

Gedicht 9

Reportage
Yoga 50+ oder warum Yoga auch im Alter gut tut 10-11

Gesellschaft
Das fehlende Puzzleteil:
Demenzfreundliche Gemeinden im Kanton Thurgau 12-14

Rezept 15

Bilderbogen 16-21

Personelles

Eintritte, Jubiläen und Gratulationen 22-25
Pensionierungen 26
Winterpersonalausflug 27

Kraftquelle Hobbies 28-29

Rätselecke 31

Veranstaltungskalender 32

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 65, Mai 2019

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

Die Kraft der Sonne und Natur lässt sich im Frühling so richtig spüren. Im Gras, zwischen den Löwenzahnblüten genussvoll liegend, kann man es sogar wachsen hören, einfach unglaublich! Den Duft des Frühlings in der Nase und staunend über das Wunder der Natur. Ja, ob all dem sind wir Menschen wieder klein trotz aller Technologie und dem steten Fortschritt. Das Leben ist und bleibt eben ein grosses Geheimnis.

«Ich habe gelernt, dass Menschen vergessen werden, was Du sagst und vergessen werden, was Du tust … aber sie werden nie vergessen, welches Gefühl Du ihnen gegeben hast.»

Maya Angelou

Dieses Zitat bewegt mich immer wieder und zeigt auf, dass letztendlich nicht die Worte zählen, sondern das vermittelte Gefühl. Die Echtheit einer Begegnung, mit und ohne Worte.

Wieder erwartet Sie ein Journal gefüllt mit purem Leben. Ideen, um sich fit zu halten und gut zu fühlen. Eine Lebensgeschichte, die bewegt und uns damit vor Augen führt, dass nichts im Leben selbstverständlich ist und wie wichtig es ist, mit Zuversicht durchs Leben zu gehen und wertvolle Menschen an der Seite zu haben.

Der Sommer in der Sonnhalden wird zudem mit einem herrlichen Fest eingeläutet – das dürfen Sie sich nicht entgehen lassen: «Dolce Vita», das Leben ist süss…! Lassen Sie sich am Sonntag, 16. Juni von A-Z verzaubern.

Zudem erwartet sie ein gesellschaftlicher Impuls zum Thema Demenz, ein Thema, das mich immer mehr beschäftigt. Es liegt in unseren Händen, dass wir für unsere Zukunft vorsorgen, wir unsere Verantwortung wahrnehmen und uns miteinander für eine sorgende Gesellschaft stark machen, denn wir alle werden älter. «Mission B» für Biodiversität ist gut. Noch besser wäre, wir würden eine «Mission D» für Demenz lancieren, denn wir brauchen diesen gesellschaftlichen Wandel dringend!

Im Namen des ganzen Redaktionsteams wünschen wir Ihnen einmal mehr viel Spass bei unserer Sonnhalden-Lektüre und wer weiss, vielleicht gehören sie bald zu den Mitstreitern und Mitstreiterinnen für einen demenzfreundlichen Thurgau?!

Marlene Schadegg, Geschäftsleiterin

M. Schadegg

LEBENSGESCHICHTE

Lebensgeschichte Hermann Bresch

vertrieben – ausgewandert – angekommen

Vor etwas mehr als 87 Jahren kam am 20. Februar 1932 in Schmarse, einem kleinen Dorf im heutigen Polen, der kleine Hermann zur Welt. Sein Vater war Zimmermann, diesen Beruf hatte er sich hart erarbeitet. Eigentlich wollte er Kunstmaler werden, aber es hiess, dass dies kein richtiger Beruf sei. Er wurde schon sehr jung verdingt. Mit 20 Jahren schaffte er es aber, die Lehre zum Zimmermann zu machen und so einen Beruf auszuüben, der ihm gefiel. Die Mutter war Hausfrau und arbeitete nebenbei in anderen Haushalten sowie in der Landwirtschaft - überall wo sie Arbeit fand und gebraucht wurde.

Hermann Bresch und seine Schwester verbrachten eine einfache, aber glückliche Kindheit, bis sich im Jahr 1945 alles veränderte. Die kleine Familie wurde zu Vertriebenen. Es war die Zeit nach dem Krieg und es herrschte Uneinigkeit über die Ländereien. Viele Deutschsprachige wurden damals zur Auswanderung gezwungen oder gar vertrieben. So auch Hermann Bresch mit seiner Mutter und seiner Schwester. Der Vater befand sich zu der Zeit in einem Gefangenenlager bei Lindau.

Herr Bresch erinnert sich noch, als ob es erst gestern gewesen wäre: «Eines Tages, die Mutter war gerade beim Teig kneten, kamen polnische Militärangehörige und sagten, wir müssten die Koffer packen. Wir hatten kaum Zeit dazu und konnten auch fast nichts mitnehmen, wir mussten ja auch alles selber tragen. Richtung Westen mussten wir loslaufen, fort aus Schmarse und wussten nicht wohin

es geht. Für mich war es gar nicht so schlimm, es war fast wie ein grosses Abenteuer, denn ich habe gar nicht so richtig begriffen was passiert. Aber meine Mutter hat sehr gelitten, sie konnte ja auch nichts mitnehmen. Sie hatte sogar noch Teig an den Händen, als wir losmarschierten.»

Wir wurden in die sowjetische Ostzone, die spätere DDR, ausgesiedelt, in der Nähe von Frankfurt an der Oder. Glücklicherweise hatten wir eine Tante in Wernigerode im Harz. Sie hat uns aufgenommen und so hatten wir wieder ein Dach über dem Kopf, wenn wir auch sonst nichts mehr hatten, ausser den Kleidern am Leib. Denn all' unser Hab und Gut blieb bei den langen Märschen auf der Strecke. «Dass wir noch einige Fotos von früher haben, ist nur dieser Tante zu verdanken. Ein Glück, dass sie diese so sorgsam aufbewahrt hatte», erzählt Herr Bresch.

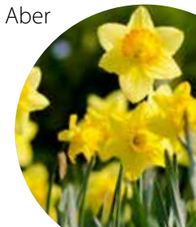
In Wernigerode konnte Hermann Bresch wieder zur Schule gehen und diese abschliessen. Danach hatte er die Möglichkeit, eine Lehre als Mechaniker zu machen. Er war ein guter Lehrling und wie es damals üblich war in den volkseigenen Betrieben der DDR, wurden die guten Lehrlinge für das Abitur vorgeschlagen. So kam Herr Bresch an die Martin Luther Uni in Halle an der Saale.

Am 17. Juni 1953 brach der Arbeiterstreik aus. Alle meinten, es werde einen Neubeginn geben und alles besser

werden, für Hermann Bresch jedoch nicht. Er wurde von der Uni entlassen und stand auf der Strasse. «Ich fand keine Arbeit und dachte: ja was mach ich denn jetzt? Ach komm` ich reise mal mit dem Zug nach Berlin und gehe dann in den Westen», dachte er. In Berlin ist er dann auch tatsächlich aus dem Zug ausgestiegen, obwohl das zu dieser Zeit eigentlich verboten war. Man konnte zwar mit dem Zug durch Berlin fahren, er hielt auch an, aber aussteigen durfte man nicht. Hermann Bresch hat es trotzdem getan. Bald reiste er aber weiter. Er wusste, dass die Mutter in Köln einen Bekannten hatte und machte sich auf den Weg ins Ruhrgebiet. Er fand sogleich eine Stelle als Mechaniker in einer Fabrik für Büro- und Buchungsmaschinen. «Nach zwei Jahren merkte ich aber, dass das nichts für mich ist, da wollte ich auswandern! Wie so viele zu dieser Zeit, wollte auch ich nach Australien und habe alles in die Wege geleitet. Aber 14 Tage bevor das Schiff ablegen sollte, sagten sie mir, dass es keinen Platz mehr gibt für Auswanderer, ausser ich bezahle die Überfahrt selber. Das wären ein paar tausend Mark gewesen. Bei einem Lohn von 300 Mark im Monat war dies schlichtweg nicht möglich. Herr Bresch lacht verschmitzt und erzählt weiter: «Nun konnte ich also nicht nach Australien, dabei hatte ich schon allen meinen Kollegen erzählt, dass ich auswandere und ich musste ja glaubwürdig bleiben. So habe ich mir gedacht: «Meine Freundin Maria, eine italienische Eisdielenverkäuferin, geht zu ihrem Bruder in die Schweiz, nach Zürich. Also gehe ich doch auch nach Zürich. Obwohl ich zu dieser Zeit noch gar keine Ahnung hatte, wo dieses Zürich ist. Als ich diesen Entschluss gefasst hatte, ging ich am Bahnhof Köln zum Kiosk und kaufte mir eine Schweizer Zeitung. Es war zufällig die NZZ und mindestens 3-4 cm dick. Es hatte unheimlich viele Stellenanzeigen darin und ich wusste gar nicht, was ich nun auswählen sollte. So machte ich halt einfach die Augen zu, fuhr blind mit dem Finger über die Seiten und stoppte irgendwo. Gebrüder Bühler Uzwil stand da. Ich habe die Firma angeschrieben und 14 Tage später hatte ich alles, was ich brauchte: die Zusage, die Bewilligung und den Reiseplan. Und so machte ich mich also 1955 auf den Weg in die Schweiz.»

Hermann Bresch lacht erneut: «Man hatte sich immer erzählt, dass in der Schweiz alles so sauber, ordentlich und ehrlich sei, sozusagen eine heile Welt. Als ich dann am Bahnhof Basel war, wollte ich dies natürlich testen. Also stellte ich meinen Koffer auf den Bahnsteig, setzte mich etwas entfernt davon auf eine Bank und wartete, was nun passiert - natürlich bereit, einen allfälligen Dieb sofort zu verfolgen. Aber alle machten einen Bogen um meinen Koffer. Bis auf einen Herrn, der nahm den Koffer und stellte ihn etwas auf die Seite, damit man ungehindert über den Bahnsteig gehen konnte. Da habe ich schon ein wenig gestaunt!»

Bei der Firma Bühler lernte Herr Bresch einen jungen deutschen Mann kennen. Sie kamen ins Gespräch und stellten fest, dass sie beide aus Köln kamen. Aber dies war nicht alles: Sie hatten sogar in derselben Firma gearbeitet! Da diese so gross



war, sie in unterschiedlichen Abteilungen gearbeitet hatten, waren sie sich aber nie begegnet. Sie wurden gute Freunde. Und als sein neuer Freund nach Hard in Österreich zu seinen Eltern zog, dachte sich Hermann Bresch: «Da gehe ich doch mit!»

Aber die Fremdenpolizei war damit ganz und gar nicht einverstanden. Herr Bresch musste mindestens ein Jahr in der Schweiz und am selben Arbeitsort bleiben. So schaffte er es nicht, sofort in die Nähe seines Freundes zu ziehen. Aber als das Jahr vorbei war, zog er ins Rheintal in dessen Nähe und nahm eine Stelle als Feinmechaniker bei der Firma Wild in Heerbrugg an.

In der Firma Wild lernte Hermann Bresch auch seine zukünftige Frau kennen. «Ich musste viel an der Drehbank arbeiten. Und auch an diesem Tag stand ich an der Drehbank und da ging sie vorbei. Ich konnte gar nicht mehr auf mein Werkstück schauen», lacht Hermann Bresch. «Ich dachte nur: Das könnte die Mutter meiner Kinder werden!» Die hübsche junge Frau war Helga Jäger, eine Grenzgängerin aus Österreich. Sie kam aus armen Verhältnissen und war das jüngste von zehn Kindern. Aber Helga Jäger sah in Hermann Bresch nicht von Anfang an den Mann für's Leben. «Sie liess mich schon ein wenig zappeln», erzählt Herr Bresch. «Ich habe sie richtiggehend angeschmachtet, habe sie ausgeführt und schlussendlich ihr Herz gewonnen. Zu Beginn, wenn ich sie zum Essen ausgeführt habe, ist es ihr immer etwas unangenehm gewesen. Sie war sich das überhaupt nicht gewohnt so wegzugehen, geschweige denn auswärts zu Essen.»

1958 heirateten die beiden und bezogen in Widnau ihre erste gemeinsame Wohnung. Nach einer Weile zogen sie nach Balgach. In dieser Zeit kamen auch ihre beiden ersten Kinder, Wolfgang und Jürgen, zur Welt.

Zur selben Zeit wollte sich Hermann Bresch nochmals beruflich verändern und besuchte in St. Gallen an der ZBW den Lehrgang zum Maschinenkonstrukteur. «Damals war es üblich, die Stellen zu wechseln, es war ja auch kein Problem. Man konnte heute hier aufhören und morgen dort beginnen. Als die Firma Forster in Arbon jemanden für die Kühlschrankkonstruktion suchte, habe ich mich gemeldet. Damals waren Kühlschränke noch etwas Besonderes. Das hatten noch nicht alle zuhause, so wie heute», erzählt er. «Und so kamen wir nach Arbon. Dort kam auch bald unser dritter Sohn Mario zur Welt und ich sagte zu meiner Frau: So jetzt wird nicht mehr gezügelt, sonst gibt es nochmals ein Kind», fügt er lachend hinzu.

So wurde Arbon zur Heimat der Familie Bresch. Auch als die Kinder ausgezogen waren, blieben Helga und Hermann Arbon treu. Hermann Bresch beteiligte sich aktiv bei der Seniorenbühne, bei der Feuerwehr und war auf den Monat genau 12 Jahre lang als Fahrer für den Mahlzeitendienst tätig. Aber auch für andere Fahrten und Ausflüge mit den Bewohnerinnen und Bewohnern der Sonnhalden war Hermann immer zu haben.

IHR PARTNER FÜR
HAUSTECHNIK-SERVICES.

www.haustechnik-eugster.ch
Arbon | Romanshorn | St.Gallen | Telefon 071 454 60 60

WASSER. BAD. ENERGIE.
HAUSTECHNIK EUGSTER

Leider erkrankte seine Helga mit 76 Jahren schwer und musste zu uns in die Sonnhalden ziehen, wo sie bald darauf verstarb. «Wir hatten eine gute Ehe, haben immer gut füreinander gesorgt», meint Herr Bresch. Man merkt, wie sehr er seine Helga geliebt hat, wenn er von ihr erzählt.

Leider schlug das Schicksal im November 2018 bei Hermann Bresch erneut zu und er konnte nach einem Spitalaufenthalt nicht mehr nach Hause und selbständig leben. «Für mich war schon vor über 20 Jahren klar: «Wenn ich einmal in ein Heim muss, dann nur in die Sonnhalden!» Nun bin ich halt hier. Klar habe ich mir alles anders vorgestellt, aber das lässt sich nun mal nicht ändern und jammern hilft auch nicht», meint er. «Weisst du, die Natur, die braucht das Wasser um zu wachsen und der Mensch, der hat die Tränen. Und solange es wieder vorbei geht, ist alles gut.»

Ich staune während dem Gespräch immer wieder, mit welcher Leichtigkeit und Gelassenheit Hermann Bresch erzählt und über vieles sogar mit einem Lächeln. Auch als er von den schwierigen Dingen berichtet, spüre ich keine Verbitterung oder Gram. Es ist bewundernswert, wie manche Menschen ihr Schicksal annehmen können und ich hoffe, wenn es einmal der Fall sein sollte, dies auch zu können.

Lieber Hermann, ich möchte mich ganz herzlich bei Dir für das spannende, offene und humorvolle Gespräch bedanken. Ich bewundere Dich, wie Du trotz Deiner schweren Krankheit so fröhlich durch das Leben gehst und stets ein Lachen für Deine Mitmenschen hast. Ich möchte mich aber auch im Namen der Sonnhalden für all Deine Einsätze in den 12 Jahren als freiwilliger Mitarbeiter bedanken! Ohne Menschen wie Dich könnten wir vieles nicht mit und für unsere Bewohner bewerkstelligen. Vielen herzlichen Dank!

Ich wünsche Dir noch viele fröhliche Stunden bei uns in «Deiner» Sonnhalden!

Melanie Thalmann, Leiterin Aktivierung

KAUFMANN
OBERHOLZER

Leben, wohnen und
bauen mit Holz.

Kaufmann Oberholzer AG
Schönenberg TG,
Roggwil TG, St. Gallen
071 644 92 92
www.kaufmann-oberholzer.ch

petralli
wir setzen akzente

Im Löffelchratte 1, 9320 Arbon
T 071 446 53 46
petralligabau@bluewin.ch
www.petralli.ch

Gartenneubau | Gartenumänderung | Gartenunterhalt

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

MÖHL
GETRÄNKE-MARKT

- Apfel- und Fruchtsäfte
- vergorene Apfelsäfte
- Mineralwasser
- Süssgetränke
- 12 Schweizer Biermarken
- ausländische Biere
- Wein und Spirituosen

Mosterei Möhl AG, Telefon 071 447 40 74
St.Gallerstrasse 213, 9320 Arbon

Ihr IT-Partner für die Pflege Ihres Netzwerks
netshape
www.netshape.ch

UNTERHALTUNGSNACHMITTAG
MIT

DUO SCHEFER-LEI

MITTWOCH
18. SEPTEMBER 2019
14:30
IM
SONNHALDEN-RESTAURANT

Zur Ruhe kommen

Manchmal brauche ich

Ruhe und Stille,
damit ich mich wieder finden kann;

Menschen, die sagen, was sie fühlen und denken
und wohlwollend zuhören können;

zweifelnde und kritische Stimmen,
die meine Selbstsicherheit in Frage stellen;

verrückte Ideen und Impulse,
die an Selbstverständlichem rütteln;

Dank und Anerkennung,
die mich bestätigen und ermutigen;

Liebesworte und Zärtlichkeiten,
die meine Seele berühren;

und manchmal brauche ich es,
dass man mich braucht.

Max Feigenwinter

REPORTAGE

Yoga 50+

oder warum Yoga auch im Alter gut tut

Seit Januar 2019 haben wir ein ganz neues, und für einige doch auch ein wenig speziell anmutendes Angebot für unsere BewohnerInnen in der Sonnhalden: Yoga 50+, welches von der erfahrenen Dipl. Fachfrau Bewegungsbasierte Altersarbeit FH und Dipl. Gerontologin HF Christa Dombrowski angeleitet wird. Mit viel Freude besuchen die BewohnerInnen einmal wöchentlich «ihre» Yoga Stunde und man sieht ihnen danach an, dass es ihnen so richtig gut tut. Aber am besten erzählt ihnen Christa Dombrowski selber wie und warum Yoga empfehlenswert ist.

Yoga ist kein Leistungssport. Im Yoga lernt man, Körper, Geist und Seele (Atem) mit allen Vor- und Nachteilen wahrzunehmen und anzunehmen. Denn wir sind mehr als nur unsere sichtbare Hülle. Es geht im Yoga darum, sich über alles zu freuen was noch geht und sich selbst wahrzunehmen, zu achten und zu respektieren. So wird ein Weg beschritten, der zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden führt.

Als junge Frau, und auch in den mittleren Jahren, war ich Sportlerin mit Leib und Seele. Meine ersten Yoga-Schritte machte ich vor fast 20 Jahren, als ich etwas Ruhigeres und trotzdem Forderndes suchte. Ich erlebte dann eine sanfte Art der An- und Entspannung. Eine für mich neue Art der Herausforderung mit meinem eigenen Körper. Dies alles auf meine Möglichkeiten abgestimmt, da meine Yogalehrerinnen immer wieder erklärten, dass wir auf unseren Körper hören müssen, ihn nicht überfordern sollen. So lernte ich durch ständige Wiederholungen meinen Körper und seine Grenzen langsam besser kennen.

Verschiedene Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Bewegung, körperliche Leistungsfähigkeit im Alter und Kinästhetik liessen mich meine Kenntnisse spezialisieren. Meine letzte Weiterbildung konnte ich als Kursleiterin Yoga 50+ abschliessen. Neben meinen Erfahrungen als Fachfrau für Aktivierung und Bewegung in einem Altersheim konnte ich auch schon diverse andere Kurse mit älteren Menschen gestalten.

Für mich bedeutet Yoga eine ganzheitliche Bewegungsform, die kräftigen, dehnen, entspannen und die Wahrnehmung fördern soll. Es hat für mich nichts mit Religion zu tun, allenfalls mit der Konzentration auf sich selbst. Yoga ist für jedermann ausführbar und gesundheitsfördernd. Natürlich immer angepasst an die körperlichen und kognitiven Fähigkeiten, als auch an verschiedene Einschränkungen. Vor allem die Schule der Wahrnehmung ist zentral. Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Atmung. Bewusst eingesetzt kann sie Erstaunliches bewirken. Dass Yoga für jeden möglich ist, überrascht vielleicht viele. Die vielen Varianten, Anpassungen und die Nutzung von Hilfsmitteln machen dies aber tatsächlich möglich.

Jeder kennt Menschen, die bis ins hohe Alter mobil und beweglich sind. Andere müssen sich mit Krankheiten, Schmerzen und anderen Einschränkungen arrangieren. Zum einen sind unsere Gene verantwortlich für die körperliche Konstitution, andererseits bestimmen äussere Umstände wie Ernährung, Bewegungsmuster, Arbeits- und Lebensbedingungen und natürlich auch das Alter und vielleicht Krankheiten, wie und wie viel wir uns zumuten können. Dazu ein Zitat von Stefan Knobel, Kinaesthetics Schweiz:

«In unserer Gesellschaft haben wir die Vorstellung und auch die Erfahrung gemacht, dass das Alter von zunehmender Immobilität und Altersgebrechen begleitet ist.

Wir sind geprägt durch einen jahrhundertealten Altersmythos».

Dies ist aber höchst individuell und stark beeinflussbar. Daher können oder könnten wir uns alle die Alltagsbewegungen wie Treppen steigen, etwas Tragen oder sich hinsetzen und aufstehen weitgehend erhalten. Falls dies nicht mehr möglich ist, gibt es Wege, dies einmal auf eine andere Art auszuprobieren. Dazu sind auch die im Yoga geförderten Fähigkeiten nützlich.

Es ist aber auch erwiesen, dass verminderte Leistungs- und Bewegungsmöglichkeiten nicht so drastisch sein müssten. Wir können selbst sehr viel dafür tun, dass der Kraftverlust, die Verschlechterung von Koordination und Kondition in Grenzen gehalten werden, sodass sich ein grosser Teil der Bevölkerung bis ins hohe Alter selbständig bewegen könnte.

Ausserdem wirkt sich moderate Bewegung bestens auf den ganzen Körper aus: die Verdauung wird angeregt, der Kreislauf und das Herz gestärkt, die Muskulatur gekräftigt und die Knochenstruktur gefestigt. Aber auch die Psyche reagiert positiv auf Bewegung und man vermutet ebenfalls eine positive Beeinflussung von Demenzerkrankungen.

Melanie Thalmann & Christa Dombrowski

Yoga...
... ist eine über 4000 Jahre alte Lehre aus Indien. Es ist ein ganzheitlicher Weg und bezieht Körper, Geist und Seele mit ein.
Hatha-Yoga (eine Variante) konzentriert sich auf die physische Gesundheit und das mentale Wohlbefinden. Die Körperstellungen (Asanas) in unzähligen Variationen fördern die Beweglichkeit und begünstigen die Funktionen der Organe, Drüsen und der Gewebezirkulation.

Das fehlende Puzzleteil: Demenzfreundliche Gemeinde

Demenzfreundliche Gemeinden im Kanton Thurgau – Vision oder bald Realität?

Im Rahmen meiner Masterarbeit zur Gerontologin mit dem Schwerpunkt Demenz und Lebensgestaltung an der Berner Fachhochschule suchte ich nach positiven Lösungsansätzen für die grosse gesellschaftliche Herausforderung «Demenz» und wie wir es als Gesellschaft gemeinsam schaffen, dass sich Menschen mit Demenz im Alltag trotz Erkrankung wertgeschätzt und wertvoll fühlen und nicht nur noch die Krankheit im Vordergrund steht. Denn Aussagen wie diejenige von Richard Taylor, Psychologe mit Alzheimer, sollten uns aufrütteln: «*Medizin, Gesellschaft, Kultur und Geschichte tun ihr Bestes, um uns davon zu überzeugen, dass wir ganz und gar nur das sind – Alzheimer-Patienten und nichts anderes. Aber wir sind wir selbst und müssen es bleiben können. Wir sind nicht einfach Demenzkranke: Wir sind auch Menschen, die lieben, Wünsche haben und ihr Leben mit den Menschen teilen, die sich um uns kümmern.*» Er spricht damit aus den Herzen vieler Betroffener.

Demenz ist derzeit nicht heilbar. In der Schweiz leben laut Alzheimer Schweiz (2018) schätzungsweise 151'000 Menschen mit Demenz, dazu rund 453'000 Angehörige, die bezüglich Krankheitsverlauf und der Stigmatisierung betroffen sind, d.h. jeder 14. Bürger der Schweiz kommt mit Demenz in Berührung. In 10 Jahren wird es bereits jeder 10. sein. Aufgrund des demografischen Wandels und der Hochaltrigkeit wird sich diese Zahl weiter erhöhen.

**«Ich bin Sylvia. Ich war vor der Diagnose Sylvia und bin auch jetzt immer noch Sylvia.
Ich bin noch immer derselbe Mensch.
Also behandelt mich auch so.
Sprecht mit mir wie immer.
Bezieht mich in das Gespräch ein wie sonst auch.»**

Die Nationale Demenzstrategie und das Geriatrie- und Demenzkonzept des Kantons Thurgau fokussieren auf Sensibilisierung und primär auf den Versorgungsaspekt, was nicht falsch ist, jedoch einen zentralen Teil ausser acht lässt: die gesellschaftliche Rolle, die mindestens so wichtig ist wie das Erkennen und Verstehen des Krankheitsbildes:

**«… damit lebe ich ja noch nicht so, wie ich leben möchte … Ich kann dann überleben, aber zum eigentlichen Leben fehlt mir die soziale Teilhabe, dass ich eigene Entscheidungen treffen kann.
Dafür braucht man Rahmenbedingungen.»**

Die Erkenntnis, dass positiv erlebte Interaktionen für Menschen mit Demenz und dies bis zur letzten Lebensphase essenziell sind und das Personsein ausmachen, belegt auch die zentrale Rolle der Gemeinden im Kontext Lebensqualität und soziale Teilhabe. Denn die Gemeinde ist der Lebensmittelpunkt, ist der Ort, wo in der Regel das gesellschaftliche Leben stattfindet. Die Zitate beleuchten, es braucht mehr als gute pflegerische und medizinische Versorgungsstrukturen: Es braucht Aufklärung zum Krankheits- und zum Gesellschaftsbild Demenz, damit Menschen mit einer demenziellen Erkrankung im Alltag durch jeden Mitbürger wertschätzende Unterstützung erfahren und es nicht zu Ausgrenzungen führt. Leider wird aus Unwissen zu oft nur die letzte Phase des Krankheitsverlaufs gesehen und so reagieren viele aus Unbeholfenheit mit Abstand/Ausgrenzung. Eine gesellschaftliche Auseinandersetzung und damit ein Wertewandel, um die Stigmatisierung aufzulösen, sind deshalb zwingend.

Mangelnde Kenntnis und Vorurteile zur Demenz führen zur **Stigmatisierung** und in der Konsequenz zu Isolation und zur Verstärkung des Krankheitsbilds.

Demenzfreundliche Gemeinden (DFG) finden sich u.a. in Belgien, Deutschland, Österreich, Schottland, England, USA, Australien und Japan. Führend in Europa ist Schottland.

Jede Gemeinde sollte in Anbetracht der zu erwartenden Entwicklung zur demenzfreundlichen Gemeinde (DFG) werden – das heute fehlende Puzzleteil. In einer DFG werden Menschen mit Demenz weiterhin als Menschen mit ihren Fähigkeiten anerkannt und bei situativen Problemen, wie beispielsweise einer Desorientierung durch aufmerksame Mitbürger, unterstützt. Eine DFG stellt sicher, dass

- Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben,
- die Gesellschaft ihnen wertschätzend und ressourcenorientiert begegnet,
- sie als vollwertige Menschen respektiert werden,
- durch die Auseinandersetzung mit der Krankheit ein Verständnis für Betroffene und für die Wirkung des Umfelds auf sie entsteht,
- ein soziales Netzwerk da ist, welches sie und ihre Angehörigen mitträgt, wenn es nötig ist.

Nur so kann ein Leben in vertrauter Umgebung mit sozialer Teilhabe und grösstmöglicher Selbstbestimmung entstehen. Denn Betroffene haben aufgrund der Erkrankung ein hohes Bedürfnis nach Sicherheit und Orientierung im vertrauten Umfeld, nach Kontakten, die sie bestärken, und sie möchten selbst über ihr Leben entscheiden. Diese Bewegung umfasst alle Bereiche: Verwaltung, Detailhandel, Vereine, Kirchen, Schulen, Nachbarn – alle!

**«… zuerst ist es ein Schock, wenn man nicht mehr weiss, wie etwas Alltägliches geht:
Schnürsenkel binden oder Knöpfe schliessen
Schwierigkeiten bereiten…
oder wenn vom Steueramt ein Schreiben kommt, welches man nicht versteht.
Oder wenn man sich das erste Mal an einem vertrauten Ort verläuft,
…das sind Erinnerungen, die sich traumatisch in mein nachlassendes Gedächtnis eingeprägt haben und häufig wiederkehren.»**

Eine demenzfreundliche Gemeinde erreicht damit soziale Integration von Betroffenen und eine lebenswertere Zukunft für alle. Und angesichts der Zahlen muss jede Gemeinde zukünftig demenzfreundlich sein. Menschen mit Demenz leben nicht im Pflegeheim, sondern durchschnittlich 6-7 Jahre im gewohnten Umfeld und in der Regel erst in der letzten Phase im Pflegeheim, siehe nachfolgende Abbildung.

Die WHO fordert nicht umsonst die Demenzfreundlichkeit und ihr gilt es deshalb zwingend, das gleiche Gewicht in der Schweiz wie im Ausland beizumessen, weil dies zu einem anderen Demenzverständnis und letztendlich zu Lebensqualität für alle führt.

Die politische Exekutive muss angesichts der Wirkung des Umfelds auf das Krankheitserleben und die Lebensqualität den dringenden Handlungsbedarf erkennen, die Verantwortung übernehmen und den DFG-Prozess initiieren.

«Wir alle sind an einer demenzfreundlichen Gesellschaft interessiert.»

Bundesrat Alain Berset

Bundesrat Bersets Aussage gilt es zu verstärken: DFG müssen rasch realisiert werden, dies im Sinne der Gesellschaft und um die Herausforderung gemeinsam anzupacken. So hoffe ich, dass ich mit meiner Masterarbeit in den nächsten Wochen und Monaten einiges bewirken kann, damit ein differenziertes Verständnis in der Bevölkerung und demenzfreundliche Gemeinden in den nächsten Jahren wie Pilze aus dem Boden schiessen. Werden auch Sie aktiv, denn es gilt unsere Zukunft im Alter anzupacken. Wir alle wissen nicht, ob wir direkt (selbst an Demenz zu erkranken) oder indirekt als Angehöriges oder im nahen Umfeld von Demenz betroffen sein werden.

Lassen Sie sich informieren, werden Sie ein Demenzfreund oder -kamerad und bauen Sie mit an einer Gemeinde, in der trotz Demenz ein gutes Leben möglich ist. Heute sollte Rollstuhlgängigkeit selbstverständlich sein, analog muss es zukünftig mit der Demenzfreundlichkeit sein. Denn auch mit Demenz ist ein gutes Leben möglich - so die Aussagen von vielen Betroffenen!

Marlene Schadegg, Geschäftsleiterin

Dieser Bericht stellt einen Überblick dar. Erfahren Sie im nächsten Journal, was es braucht, damit Menschen mit Demenz sich verstanden fühlen... und weitere Informationen/Ideen.

Verfasst im Rahmen des Studiengangs MAS Gerontologie mit Vertiefung in Demenz und Lebensgestaltung der Berner Fachhochschule. Quelle: Masterarbeit «Demenzfreundliche Gemeinden (DFG) im Thurgau gestalten - Erkenntnisse und Leitfaden zur Lancierung»

Literatur

- *Alzheimer Schweiz (2018). Menschen mit Demenz in der Schweiz: Zahlen und Prognosen.*
- *De Rynck, P. (2011). «Ich bin noch immer derselbe Mensch». Aufruf zu einer neuen Art der Kommunikation über Demenz.*
- *Berset, A. (2018) Menschen mit Demenz unter uns wahrnehmen. «Memo», 3.2018.*

«Versunkener Rhabarber»

Zutaten

500g Rhabarber

100g Butter weich

200g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

3 Eier

200g Mehl

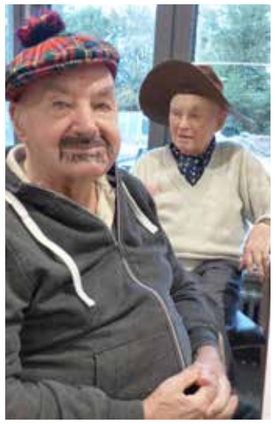
1 TL Backpulver

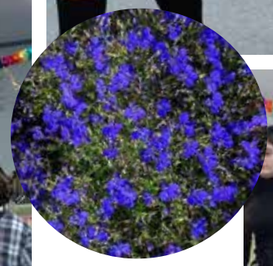
Puderzucker zum Bestäuben

1. Springform mit 24cm Durchmesser mit Backpapier belegen. Formenrand einfetten und mit Mehl bestäuben. Backofen auf 180 Grad aufheizen und das Gitter in die zweitunterste Rille schieben.
2. Rhabarber rüsten und in Würfel schneiden.
3. Butter, Zucker und Vanillezucker zu einer geschmeidigen Creme rühren. Nacheinander die Eier dazugeben. Mehl und Backpulver mischen und rasch unterrühren. Die geschnittenen Rhabarber dazugeben.
4. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und den Kuchen 50 - 55 Minuten backen. Der Kuchen ist innen eher feucht. Herausnehmen, kurz in der Form stehen lassen, den Rand lösen und den Kuchen vollständig auskühlen lassen.
5. Mit Puderzucker bestäuben. Geschlagener Rahm oder Vanilleglace passt sehr gut dazu.

En Guete wünscht
das Sonnhalden - Gastronomie Team

Buntes Treiben in der Sonnhalden...





Impressionen mit Elvis, vom Tanznachmittag ...

... und der Blustfahrt über Stock und Stein

Rundum begeisterte Gesichter beim Besuch von Ruben Gerritz aus Südafrika bzw. den Arboner Sängern anlässlich des Singsonntags

Die fleissigen Helferinnen und Helfer des Sonnhalden Osterhasen an der Arbeit

WIR DANKEN ALLEN VON GANZEM HERZEN

Eintritte

Renata Grünwald

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

November 2018

Enise Ibrahimi

Funktion:

Fachfrau Gesundheit

Eintritt:

November 2018

Marina Diamesso

Funktion:

Pflegefachfrau DNII

Eintritt:

Dezember 2018

Christa Dombrowski

Funktion:

Yoga-Lehrerin

Eintritt:

Januar 2019

Marianne Schilter

Funktion:

Pharma-Assistentin

Eintritt:

Februar 2019

Dienstjubiläen

Yurdagül Altindas

Funktion: Küchenhilfe

20 Jahre Sonnhalden

Am 27. September 1999 hat Frau Yurdagül Altindas ihre Stelle bei uns in der Sonnhalden-Küche angetreten. Wir dürfen sie nun schon ganze 20 Jahre zu unseren treuesten Mitarbeitern zählen. Frau Altindas ist bei uns in der Rüstküche tätig. Sie ist verantwortlich für die korrekte Handhabung der Lebensmittel und damit auch für die frischen Salate. Zudem ist sie in der kalten Küche, der Abwaschküche und fürs Beliefern unserer Auswärtigen Kunden mit grosser Eigenverantwortung im Einsatz.

Frau Altindas ist sehr flexibel und stets bereit, auf anderen Posten auszuhelfen, wenn es nötig ist. Sie wird von den Mitarbeitern des Pflegeheims Sonnhalden sehr geschätzt. Durch ihr freundliches, zuvorkommendes Auftreten und hohes Engagement ist sie eine grosse Bereicherung für unser Team.

Liebe Yurdagül, wir gratulieren Dir ganz herzlich zum 20jährigen Dienstjubiläum, danken Dir für Deinen grossen Einsatz herzlich und hoffen, dass Du noch viele Jahre der Sonnhalden-Küche treu bleibst.

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie

ETAVIS Grossenbacher AG
Berglistrasse 2
9320 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

Oezlem Yildirim

Funktion: Küchenhilfe

15 Jahre Sonnhalden

Am 2. August 2004 hat Frau Oezlem Yildirim ihre Stelle bei uns in der Sonnhalden-Küche angetreten. Sie gehört seit 15 Jahren zu unseren treuesten Mitarbeiterinnen. Wir gratulieren ihr ganz herzlich zu diesem Jubiläum. Durch ihren persönlichen Einsatz und ihren Willen, immer Neues zu lernen, wurde sie ein wichtiges Teammitglied in unserer Küche. Sie ist mitverantwortlich für den reibungslosen Ablauf in der Abwaschküche. Zudem richtet sie Bestellungen für die Stationen, hilft beim Essensservice und sorgt mit für Sauberkeit in der gesamten Küche. Frau Yildirim ist sehr korrekt, freundlich und offen für Neues. Sie wird von den Mitarbeitern des Pflegeheims Sonnhalden, nicht zuletzt auch aufgrund ihrer zuvorkommenden und offenen Art, sehr geschätzt.

Liebe Oezlem, ich möchte Dir für Deinen Einsatz und die Betriebstreue herzlich danken und hoffe auf noch viele gemeinsame Jahre in der Sonnhalden-Küche.

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie

Gordana Vujic

Funktion: Leiterin Lingerie

15 Jahre Sonnhalden

Die Jahre reihen sich aneinander. Die Zeit vergeht so rasch, wenn die Tage abwechslungsreich und ausgefüllt sind. Du hast Dich entschieden, für die letzten Jährchen vor Deiner Pension, etwas kürzer zu treten und Dein Arbeitspensum auf 80% reduziert - so findest Du den für Dich stimmigen Ausgleich zur Arbeit. Wenn Du hier bei uns im Betrieb bist, spürt man aber stets Deinen 100%-igen Einsatz. Du gibst Dich voll und ganz in Deine Aufgaben ein und bist nach all den Jahren immer noch offen für Veränderungen und Optimierungen in den Arbeitsprozessen der Lingerie.

Nebst Deinem Leistungsausweis schätzen wir natürlich Dein freundliches und ausgeglichenes Naturell sehr. Du bist geduldig und nimmst die Anliegen der verschiedenen Anspruchsgruppen wahr. Die Freude an Deinen vielfältigen Aufgaben als Teamleitung und bei der aktiven Mitarbeit in der Wäscherei spüren wir bei Dir tagtäglich, wie auch Deine grosse Verbundenheit zur Sonnhalden. Für Deine 15 Jahre volles Engagement im Pflegeheim Sonnhalden möchten wir Dir von Herzen Danke sagen - die Zusammenarbeit mit Dir macht einfach Spass!

Für die Zukunft wünschen wir Dir, liebe Gordana, Gesundheit, Glück, Erfolg und weiter viel Freude bei der Arbeit.

Tanja Mettler, Leiterin Hauswirtschaft

Dienstjubiläen

Raluca Calin

Funktion:

Pflegefachfrau DNII

5 Jahre Sonnhalden

Deniz Evci

Funktion:

Assistentin Gesundheit und Soziales

5 Jahre Sonnhalden

Sarah Ledergerber

Funktion:

Pflegefachfrau HF

5 Jahre Sonnhalden

Tanja Pieper

Funktion:

Stv. Stationsleitung

5 Jahre Sonnhalden

Andrea Kolonjak

Funktion: Pflegefachfrau HF

15 Jahre Sonnhalden

Im September 2004 hat Andrea Kolonjak ihre Stelle in der Sonnhalden angetreten. Mit Ihrem Fachwissen ist sie eine geschätzte Ansprechperson für alle Mitarbeiter. Eine Zeitlang hatte sie die Stelle der stellvertretenden Stationsleitung im Haus Weinberg auf der Station W1 inne, dann kam die Familie und damit verbunden eine Reduktion des Arbeitspensums.

In ihrer Zeit in der Sonnhalden hat sie verschiedene Weiterbildungen absolviert und eine Weile die Lernenden FaGe`s begleitet. Mit ihrer freundlichen und humorvollen Art wird sie von den Bewohnern und Mitarbeitern sehr geschätzt. Alle freuen sich, wenn Andrea durch die Station wirbelt.

Liebe Andrea schön, dass wir noch immer auf Deine tatkräftige Hilfe zählen können.

Cennet Gök-Sarabat

Funktion: Pflegehelferin SRK

10 Jahre Sonnhalden

Am 1. Juni 2009 ist Cennet als Pflegehelferin SRK in der Sonnhalden gestartet. Nach 10 Jahren auf der Station W1 kennt sie diese und ihre Abläufe in- und auswendig. Mit ihrer jahrelangen Erfahrung ist sie eine grosse Hilfe und wird als Teammitglied sehr geschätzt. Ihre Erfahrung im Organisieren, die sie als Mutter und Hausfrau gelernt hat, bringt sie in der Arbeit gewinnbringend ein. Die Bewohner schätzen ihre fröhliche und hilfsbereite Art. In diesen 10 Jahren kann Cennet sicher viele witzige Anekdoten aus dem Sonnhalden-Leben zum Besten geben. Schon viel ist in dieser Zeit passiert und eine neue grosse Veränderung, der Umzug in die renovierte Station, steht kurz bevor.

Liebe Cennet, schön, dass Du uns die ganzen Jahre treu geblieben bist.

Lohan Robert

Funktion: Stationsleiter

10 Jahre Sonnhalden

Robert Lohan hat am 1. Juli 2009 seine Arbeit als Pflegefachmann in der Sonnhalden begonnen. Erst war er im Haus Weinberg auf der Station W3, dann folgte ein Abstecher auf die Station 4/5, wo er als stellvertretender Stationsleiter gearbeitet hat. Im 2016 hat er dann auch den Neubau, das Haus Alpstein, kennengelernt, bis er mit den Bewohnern der Station im April 2017 zurück auf die Station W3 zügeln konnte und dort die Stationsleitung übernommen hat. Schon viele Jahre kümmert sich Robert um die Bestellungen des Verbrauchsmaterials für die Pflege. Jetzt ist der Materialraum immer aufgeräumt und Robert merkt sofort, wenn etwas fehlt und ihm keine Notiz geschrieben wurde.

Danke Robert, dass wir auf deine «Man-Power» zählen dürfen.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Gratulationen...

Herzlich Willkommen, kleiner Ilian, auf dieser Welt! Wir freuen uns mit Deinen Eltern Mirvete und Artan Beqiri und Deinem «grossen» Bruder Ledian und wünschen Euch eine wundervolle Zeit der Entdeckung, des Lebens und der Liebe!

«Es kommt nicht darauf an wie lange man wartet, sondern auf wen man wartet.»

unbekannt

Birgitt Gust hat die berufsbegleitende Weiterbildung zur «Ausbilderin mit eidgenössischem Fachausweis» erfolgreich abgeschlossen.

Liebe Birgitt, herzliche Gratulation zu Deinem Erfolg und viel Glück bei der Umsetzung.

...und Pensionierungen

Sonja Rutz
Pharma-Assistentin

In den wohlverdienten Ruhestand mussten wir gleich vier Mitarbeitende schweren Herzens ziehen lassen. Sonja Rutz, Hanni Souidi und Barbara Single waren fast gleich lange für unser Haus im Einsatz. Berti Scott hingegen hat mit ihrer Diensttreue alle um Welten überflügelt.

Sonja Rutz sorgte als Pharmaassistentin dafür, dass in der Heim-Apotheke alles neu gegliedert und strukturiert wurde. Sie meistere die Systemumstellung mit Bravour und führte die Apotheke mit grosser Genauigkeit und Fleiss.

Hanni Souidi
Pflegehelferin SRK

Hanni Souidi trat aus dem evangelischen Alters- und Pflegeheim zu uns über und bald schon war sie im Team integriert. Ihre unkomplizierte und aufgestellte Art waren nebst den Mitarbeitenden sicherlich wichtige Stützen, um diesen Schritt so gut zu schaffen.

Barbara Single, ebenfalls ursprünglich für das evangelische Alters- und Pflegeheim tätig, war erst stellvertretende Stationsleiterin und übernahm im Anschluss bis zur Pensionierung die Leitung. Barbara wusste bereits im Rahmen einer gemeinsamen Mitarbeiterschulung mit dem Schwerpunkt Demenz, dass sie zu uns übertreten würde. Ihren wertschätzenden und liebevollen Umgang werden wohl alle vermissen.

Berti Scott
Pflegehelferin SRK

Berti Scott kennt unser Haus in- und auswendig. Gehört sie doch zu den Mitarbeiterinnen, die schon über 20 Jahre für unser Haus tätig waren. Mit ihrem grossen Engagement und ihrer Kreativität sorgte sie für ein wohnliches Ambiente. Mit ihrer stets aufgestellten Art und Herzlichkeit begleitete sie viele Bewohnerinnen und Bewohner auf ihrem Lebensweg.

Barbara Single
Stationsleiterin
Sonnengarten

Ja, scheiden tut weh... Liebe Barbara, Berti, Hanni und Sonja, so sehr wir Euch die ruhigere Lebensphase gönnen, werden wir Euch doch stark vermissen! Ganz lieben Dank für die tolle Zusammenarbeit! Wir wünschen Euch auf Eurem weiteren Lebensweg viel Sonnenschein und eine blendende Gesundheit.

Marlene Schadegg, Geschäftsleiterin
und das ganze Sonnenhalden-Team

Die neue Kultur...
Ihr persönliches Wasserzeichen auf

- Briefpapiere, Dokumente
- Gutachten, Verträge und Zertifikate
- Wertchecks und Gutscheine
- Ticket und Bonus-Systeme

Bestechend einfach. In Qualität, Preis und Anwendung.
Bei jeder Auflage ab 1'000, 5'000 oder 50'000 Exemplaren.

Druckerei
Mogensen AG
Berglistrasse 27
9320 Arbon
Tel. 071 446 11 34
info@m-druck.ch
www.m-druck.ch

Grafik | Offsetdruck | Buchdruck | Digitaldruck | Wasserzeichendruck | Etikettendruck | Stahlstich | Folienprägen | Lettershop

Winterpersonalausflug

Dieses Jahr führte uns der Winterpersonalausflug nach Bad Ragaz/Pizol. Wie ihr euch sicher noch erinnern könnt, froren wir letztes Jahr beim Schlitteln und Skifahren an unsere Zehen, Nasenspitzen etc. Tja, Petrus wusste, dass er dieses Jahr etwas gutzumachen hatte und verwöhnte uns mit Sonnenschein, warmen Temperaturen (unglaubliche 17 Grad) und stahlblauem Himmel!

Am Morgen trafen wir uns bei der Sonnhalden, um dann gemeinsam zu unserem Zielort zu fahren. Gut gerüstet fuhren wir schon voller Vorfreude mit dem «Gondeli» in unser «Winterwonderland». Da wir wussten, dass die warmen Temperaturen dem Schnee ab dem Mittag etwas zusetzen werden, stürzten wir uns gleich auf die Pisten. Die Schlittelpiste war einfach nur genial. Wir waren sicher 8 Minuten unterwegs, bis wir bei der Mittelstation ankamen. Bei der zweiten Abfahrt waren wir schon etwas mutiger und lieferten uns ein Rennen. Markus, unser Hahn im Korb, war mit Abstand der Schnellste vom «Sonnhalden Racing Team».

Runde um Runde wurden wir immer mutiger, jedoch litt die Piste auch zusehends wegen der Wärme, was uns, je länger je mehr eine Buckelpiste bescherte. Am Mittag genossen wir alle zusammen das gemeinsame Mittagessen. Danach wollten wir uns nochmal auf die Piste machen. Die Schlittler entschlossen sich nach zwei Abfahrten und zahlreichen blauen Flecken im Restaurant zum «sünnele». Als unsere «Ski-Gspänli» sich zu uns gesellten, genossen wir einen Kaffee und die berühmte Cremeschnitte.

Glücklich und sonnengebräunt machten wir uns auf zu den Autos. Unser Bus wollte jedoch noch ein wenig die Sonne geniessen und sprang nicht an. Dank einem hilfsbereiten Skifahrer konnten wir unseren Sonnhalden Bus doch noch zur Heimfahrt überreden.

Einmal mehr ein super Ausflug!

Fabienne Schättin, Stv. Küchenchefin

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

Gesundheitsförderung – Integrative Kinesiologie

Als ich vor bald 20 Jahren meine Ausbildung zur Pflegefachfrau in der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege Stephanshorn in St. Gallen begann, waren meine Erwartungen gross. Der Titel der Schule klang für mich bereits verheissungsvoll, da mich in erster Linie gar nicht die Krankenpflege interessierte, sondern die Gesundheitsförderung. Wie kann ich die Genesung der Patienten fördern, wie zu deren Gesundung beitragen? Was kann man tun, um den Spitalaufenthalt möglichst angenehm zu gestalten? Und wie bleibe ich selbst gesund?

Die Fragen blieben für mich vorerst unbeantwortet, bis ich die Kinesiologie – zuerst für meine Kinder, danach für mich selbst – entdeckte. So bin ich jeweils mit einem Lächeln im Gesicht und fühlbar gestärkt, nach einer kinesiologischen Balance, zu Hause angekommen. Das – und auch eigene Erlebnisse sowie die Behinderung meiner Tochter - hat mich dazu bewogen, mich selbst in diese Richtung weiterzubilden und weiterzuentwickeln.

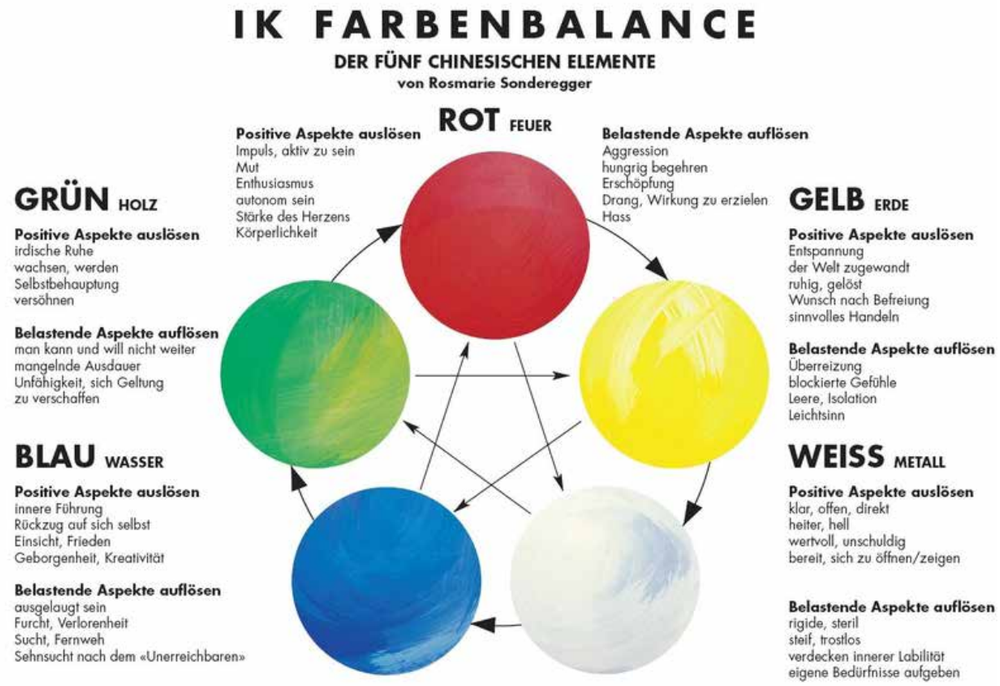
Meine Ausbildung zur Kinesiologin dauerte 3 Jahre, im November 2018 habe ich die Schule abgeschlossen und die schriftliche Prüfung im Januar 2019 erfolgreich abgelegt. Ich bin nun befähigt, mein Wissen an Klienten weiterzugeben indem ich gelernt habe, Hilfe zur Selbsthilfe in Einzel- und Gruppensitzungen anzubieten. Dies bereitet mir sehr viel Freude, da ich Menschen nicht einfach behandle, sondern auch begleiten darf.

Kinesiologie ist eine alternative Behandlungsmethode, welche den Menschen als Ganzes sieht. So besteht der Mensch nicht nur aus Knochen und Fleisch, sondern auch aus Geist und Psyche sowie aus chemischen Verbindungen (Hormone, Enzyme, usw.). Gearbeitet wird, jedoch nach einer kurzen Sammlung möglicher Themen, körperlich. Dabei werden sogenannte Balancen durchgeführt, welche ein Ziel im Körper spürbar machen können.

Der Name Kinesiologie geht zurück auf das griechische Wort für «Bewegung». In der Medizin steht Kinesiologie für Bewegungslehre und Untersuchung der Muskeln. Integrative Kinesiologie meint hier eine Methode, die sich die körpereigene Feedbackschleife zunutze macht. Dieses Rückmeldesystem ist sehr einfach und präzise. Die Entdeckung geht auf Erfahrungen und Untersuchungen des amerikanischen Chiropraktikers Dr. George Goodheart zurück, der 1964 ein einfaches Testverfahren - den Muskeltest - entwickelte. Er beobachtete, dass sich physische und psychische Vorgänge im Menschen auch im Funktionszustand seiner Muskeln spiegeln.

Meiner Meinung nach ist Leben Bewegung - und Bewegung wiederum Energie (vielleicht bewege ich mich aus diesem Grund so gerne). Energie ist unser Lebensimpuls. Mit der Bewegung der Muskeln folgt auch Bewegung in der Psyche, sowie können chemische Prozesse in Gang gebracht werden. Veränderungen im Sinn von Wohlbefinden entstehen, indem die Ursache für eine Blockade lokalisiert und gelöst werden kann. Auch körperliche Einschränkungen wie Schmerzen, Verspannungen, Blockaden nach Traumata (z.B. nach einem Autounfall oder anderen Erlebnissen) können gemindert oder behoben werden.

Gerne biete ich eine Anlaufstelle an, die sich alle – MitarbeiterInnen, BewohnerInnen sowie Angehörige der Sonnhalden – für das eigene Wohlbefinden und zur Gesundheitsförderung sowie -verbesserung zunutze machen dürfen. Meine Tätigkeit als Pflegefachfrau in der Sonnhalden werde ich natürlich beibehalten.



Ich bin bereits Mitglied des IK Fachvereins und biete Sitzungen in meinem Praxisraum in Goldach an.

Beim EMR (ErfahrungsMedizinisches Register) bin ich noch nicht registriert und kann somit noch nicht über die Krankenkasse abrechnen. Dies erfolgt nach der angenommenen Diplomarbeit und der Zertifizierung, welche voraussichtlich auf Ende 2019 geplant ist.

Sarah Ledergerber, Pflegefachfrau HF

Wer mehr über Kinesiologie im Allgemeinen erfahren möchte:

www.ik-fachverein.ch

www.kinesuisse.ch

www.sarah-ledergerber.com

Anwendungsgebiete

Strukturelle, körperliche Beschwerden

- Schmerzen aller Art
- Muskelverspannungen
- Vor oder nach Operationen
- Allergien
- Sturz- und Schleudertrauma
- Gewichtsprobleme
- übermässiges Schwitzen

Emotionale, psychische Blockaden

- Umgang in schwierigen Situationen
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Erschöpfungszustände
- Müdigkeit/Schlafstörungen
- Überforderung im Beruf/Alltag
- Stimmungsschwankungen
- Stress

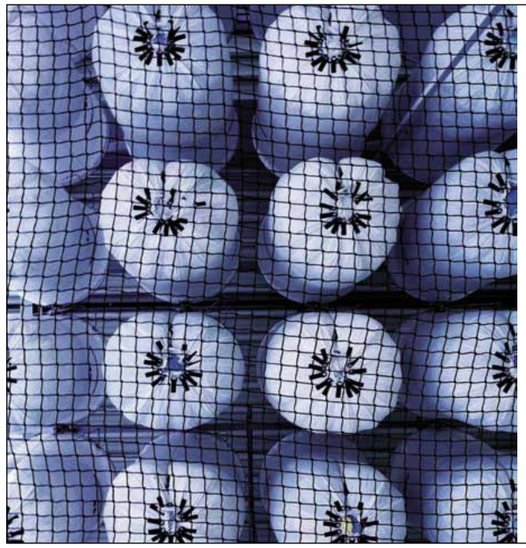
Mentale, geistige Themen

- Lern- und Leistungsschwächen
- Konzentrationsprobleme
- Hyperaktivität
- Dyskalkulie/Dyslexie
- Prüfungsangst/-vorbereitung
- Fokus im Sport/Sportkinesiologie

das blumenkind
www.das-blumenkind.ch
Hauptstrasse 3 | 9320 Arbon | 071 446 24 37

BÄCKEREI-KONDITOREI
Erb
9323 STEINACH ✆ 071 446 12 57
auch Sonntags geöffnet:
7.30 – 11.00 Uhr

WÄSCHEREI
BODENSEE AG
Textil-Logistik & Mietwäsche
WÄSCHEVOLLVERSORGUNG
für SPITÄLER und PFLEGEHEIME
erfahren
kompetent
zuverlässig
Wäscherei Bodensee AG
8596 Münsterlingen
Tel. 071 686 20 08
Fax 071 686 20 19
www.waescherei-bodensee.ch



RENTEX®: Ihr Partner für innovative Textilversorgung

Der Zeitdruck in der Pflege ist hoch, denn rund um die Uhr wird eine professionelle Betreuung der Patienten und Bewohner gefordert. **RENTEX®** unterstützt Sie bei den zeitaufwendigen pflegefremden Tätigkeiten: Die Textile Logistik bringt alle Textilien zeitnah und einsatzbereit dahin, wo Sie sie brauchen.

SaniRent AG
Grütlistrasse 1
9016 St. Gallen
Tel. 071 282 53 53
rentex@bernetgroup.ch
www.bernetgroup.ch

rentex
TEXTILE LOGISTIK

Blumen - Rätsel

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: Sommerblumenstrauss
2. Preis: Sonnhalden - Schirm
3. Preis: Gutschein für einen Sonntags-Brunch im Sonnhalden-Restaurant (jeweils letzter Sonntag im Monat)

Kennen Sie die verschiedenen Blumen?
Alle Anfangsbuchstaben der Frühlingsblumen, welche im ganzen Journal versteckt sind, ergeben das Lösungswort (nur runde Bilder und Reihenfolge fortlaufend).

Das Lösungswort lautet: _____

Bitte das Lösungswort eintragen und den Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 31.07.19 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. Marthy Gubler
2. Martha Thalmann
3. Levin Gmür

Unsere Veranstaltungen in Kürze

SOMMERFEST
SONNTAG, 16. JUNI
08.30 BIS 17.00 UHR

la Dolce vita

u.a. mit «Zuccherino & Friends»

Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. Juni 2019	ab 11.30 Uhr
Spiel ohne Grenzen im Seevida Arbon (bei schlechtem Wetter im Haus)	Donnerstag,	13. Juni 2019	nachmittags
Sommerfest unter dem Motto «Dolce vita»	Sonntag,	16. Juni 2019	08.00 - 17.00 Uhr
Tanznachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	19. Juni 2019	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbruch im Restaurant	Sonntag,	30. Juni 2019	ab 08.30 Uhr
Damenchor Arbon «Summerständli»	Sonntag,	30. Juni 2019	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	09. Juli 2019	ab 11.30 Uhr
Konzert mit Ruben Gerritz	Mittwoch,	10. Juli 2019	ab 15.00 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Peter Reutimann	Mittwoch,	24. Juli 2019	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbruch im Restaurant	Sonntag,	28. Juli 2019	ab 08.30 Uhr
1. Augustfeier	Donnerstag,	01. August 2019	ab 16.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. August 2019	ab 11.30 Uhr
Tanznachmittag mit Adler (Gerhard Braunegger)	Mittwoch,	14. August 2019	ab 14.30 Uhr
Bodenseeschifffahrt	Donnerstag,	22. August 2019	ab 13.30 Uhr
Sonntagsbruch im Restaurant mit Ruben Gerritz	Sonntag,	25. August 2019	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	10. September 2019	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Duo Schefer-Lei	Mittwoch,	18. September 2019	14.30 Uhr
Metzgete (Sonntagsbrunch fällt aus)	Sonntag,	29. September 2019	ab 11.30 Uhr

P.P.
CH-9320
Arbon
DIE POST