

RundBlick^o

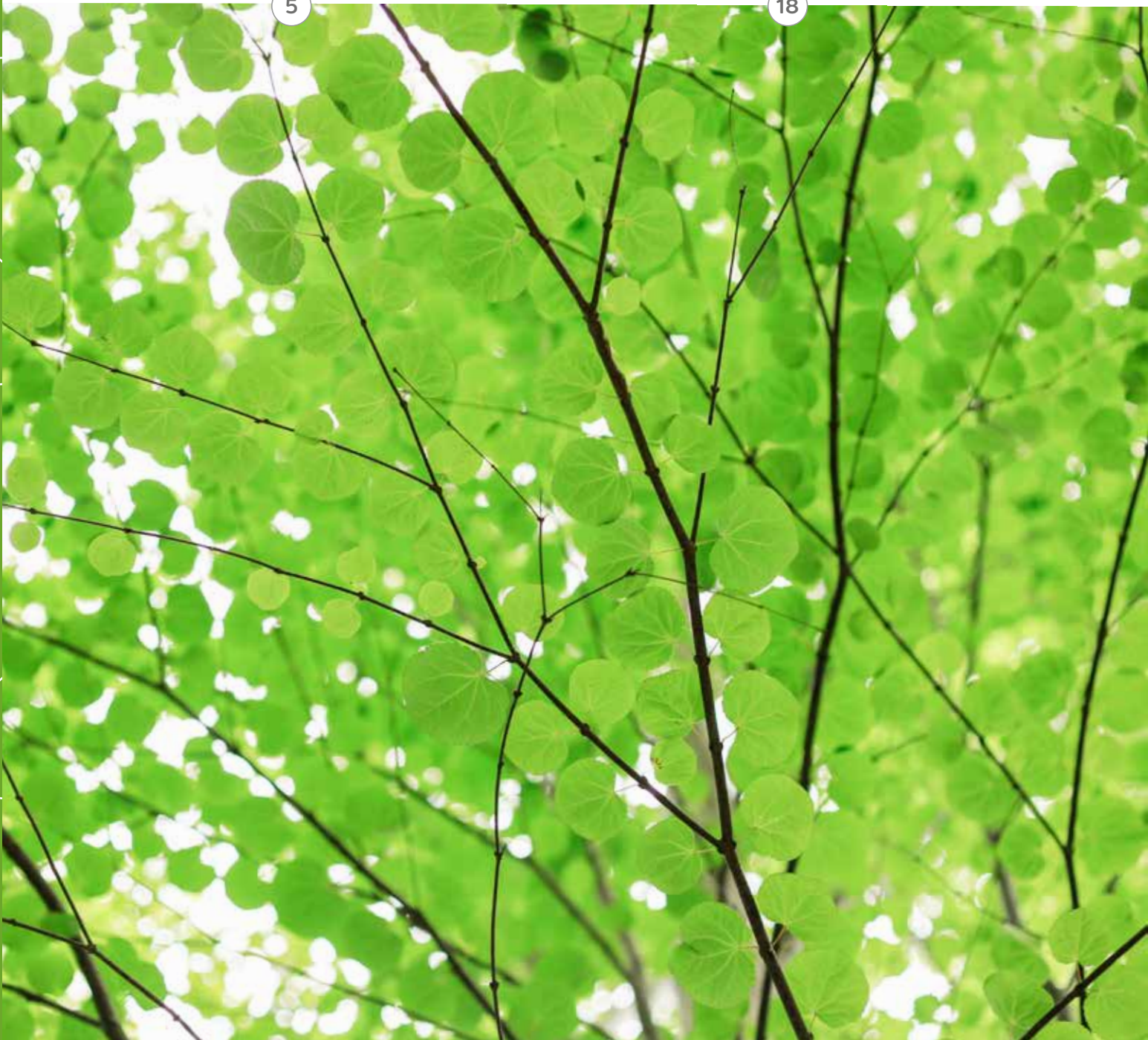
Magazin der *Stiftung Amalie Widmer, Horgen*

Impfung COVID-19
Impftermine in der SAW

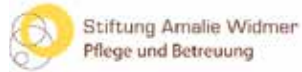
5

Kinaesthetics
*die Entwicklung mehrerer
Möglichkeiten*

18



Überblick



Standort Widmerheim

Amalie Widmerstrasse 11
8810 Horgen
T 043 336 44 44
info@sawh.ch

Standort Tödiheim

Tödistrasse 20
8810 Horgen
T 044 718 11 00
toedi@sawh.ch

Standort PWG Strickler

Einsiedlerstrasse 149
8810 Horgen
T 044 725 00 03
PWG-Strickler@sawh.ch

www.sawh.ch

Pflege und Betreuung

- Geriatrie & Langzeitpflege
- Überbrückungspflege
- Ferienaufenthalte
- Alterswohnungen mit Spitexangebot
- Pflegewohngruppe
- Physiotherapie
- Apotheke
- Fusspflege

IMPRESSUM

Herausgeber:

Stiftung Amalie Widmer
Amalie Widmerstrasse 11
8810 Horgen

Redaktion:

Marianne Bruno (mbr)
Rahel Kupferschmid (rku)
Renate Wickihalder (rwi)

Fotos:

Cornelia Schneider
Renate Wickihalder
iStockphoto

Layout:

element 79

Druck:

Stutz Medien AG Wädenswil

Auflage:

600

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

11.06.2021

Hinweis:

Artikel, die namentlich gezeichnet sind, stellen nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Inhalt

4 EinBlick

4 **Begrüßung der Geschäftsleitung**

5 **Impfung COVID-19**

Impftermin in der SAW

6 **Walter Leuthold, Bewohner im Widmerheim**

Es war die Freiheit, die er gesucht hat.

8 RückBlick

8 **Martin Nauer**

Wunschkonzert im Widmerheim

10 AugenBlick

10 **Wünsche für 2021**

von Mitarbeiterinnen & Mitarbeitern der SAW

12 **Im Gespräch mit Anna Guldenschuh**

Leiterin Pflegewohngruppe Strickler

14 **Lektüre – Literatur – Lyrik**

Willy's letztes bisschen Leben

Kapitel 17

18 **Kinaesthetics**

die Entwicklung mehrerer Möglichkeiten

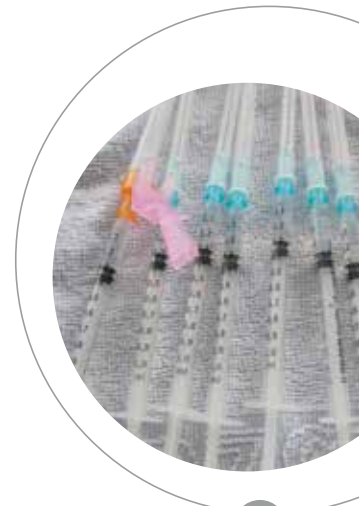
20 **Wandertipp**

von der Halbinsel Au durchs Abachtobel auf den Hirzel

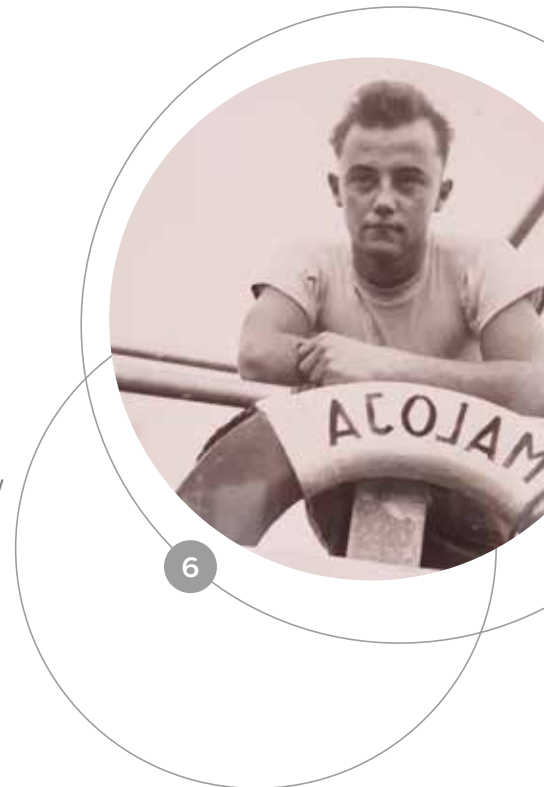
22 **Rätselspass**

23 AusBlick

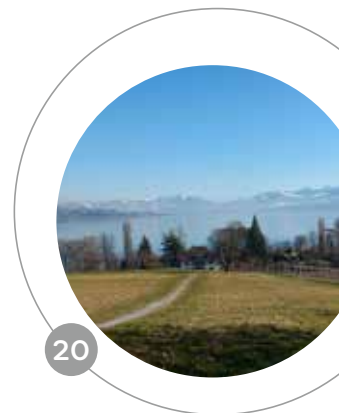
23 **Gratulationen**



5



6



20

Begrüssung der Geschäftsleitung



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Langsam befreien wir uns von den Schneemassen, welche uns der harte Winter beschert hat. Der Frühling steht vor der Türe und auch die Stiftung Amalie Widmer beginnt wieder neu aufzublühen.

Seit gut 2 Monaten sind wir «COVID-19 frei» und können uns wieder gezielt auf die tägliche Arbeit und den langfristigen Aufbau der Stiftung kümmern.

Am 25. Februar 2021 konnten im Widmerheim 226 Bewohnende und Mitarbeitende erfolgreich gegen COVID-19 geimpft werden. 76 Bewohnende vom Tödiheim und der PWG Strickler erhielten am 11. März 2021 die 1. Impfdose, der 2. Termin wird am 15. April 2021 sein. Danach dürfen wir uns berechnete Hoffnung auf virusfreie Monate machen, natürlich unter der weiterhin strikten Einhaltung der vom BAG definierten Richtlinien, denn der Fokus bleibt auf der Lebensqualität und der Gesundheit unserer Bewohnenden und Mitarbeitenden.

Gespannt warten wir bei den beiden Neubauprojekten Widmerheim und Tödiheim auf die ausstehenden Bauentscheide, welche in den nächsten Wochen zu erwarten sind. Abhängig von diesen, werden wir dann sicher endlich unsere Pläne im Detail bekannt geben können. Auch uns ist klar, die Ungewissheit verursacht Unsicherheit. Wir können Ihnen aber versichern, dass der Umzug vom Widmerheim nicht vor 2022 stattfinden wird, und wir für jedes Szenario eine Lösung ausgearbeitet haben, die eine nahtlose, professionelle Pflege und Betreuung garantiert. Denn Ihr Wohl steht für uns im Mittelpunkt. Wir bieten Ihnen also auch in dieser ungewissen Zeit ein «Daheim» mit der gewohnten Freude und Herzlichkeit.

Ich wünsche Ihnen allen einen sonnigen Start in den Frühling.

Bleiben Sie gesund.

Herzliche Grüsse


Mathias Knecht
Geschäftsleiter



Impftermin in der Stiftung Amalie Widmer

Die Medien berichteten in den letzten Wochen fast täglich sehr kontrovers zum Thema COVID-19 Impfung.

Wir als Alters- und Pflegezentrum gehören zu der priorisierten Gruppe und schätzen uns daher privilegiert mit dem Impfen frühzeitig beginnen zu können. Die erste Welle im Frühling konnten wir erfolgreich umgehen, die zweite im Herbst traf uns jedoch mit voller Wucht. Deshalb ist unsere Erleichterung, nun mit der Impfung aktiv etwas gegen die Pandemie zu unternehmen gross und natürlich sehen wir darin auch eine Möglichkeit, bald wieder etwas Normalität im Alltag zurückzugewinnen.

Der erste Impftermin im Widmerheim fand bereits im Januar statt. Die Vorbereitungen und die nötigen Abklärungen im Vorfeld sind unumgänglich aber auch hilf- und lehrreich. Wir konnten viel vom Wohnzentrum Fuhr in Wädenswil profitieren, das sich in einem Pilotprojekt zu den ersten Zentren in denen geimpft wurde zählen durfte.

Eine Herausforderung stellte allem voran der Umgang mit dem Impfstoff dar. Dieser ist sehr sensibel, was die Temperatur und die Erschütterung betrifft. Bereits bei der Anlieferung des Impfstoffs ist höchste Vorsicht verlangt, er ist sofort wieder bei 2-8°C zu lagern ohne die Kühlkette zu unterbrechen. Die Vorbereitungen bis zur Injektion sind exakt und im Vier-Augen-Prinzip durchzuführen.

Nach erfolgter erster Impfdose, besteht bereits nach einer Woche ein 50%iger Schutz. Im Abstand von

4-6 Wochen folgt die, zur Gewährleistung des Schutzes bis 95% nach ca. 5 Wochen, erforderliche zweite Impfung.

Die hohe Impfrate macht Mut

Für alle Bewohnerinnen und Bewohner, die Mieter der Alterswohnungen sowie die gesamte Belegschaft der Stiftung Amalie Widmer, bestand die Möglichkeit sich frühzeitig impfen zu lassen. Viele liessen sich diese Chance nicht entgehen: mit einer Impfrate von über 70% bei den Bewohnenden und beinahe 50% bei den Mitarbeitenden verlief unsere Impfkation ohne Zwischenfälle sehr erfolgreich. Mit der hohen Impfrate sind wir mehr als zufrieden, auch im Vergleich zur markant tiefer liegenden Rate bei der alljährlichen Grippeimpfung. Dieser Trend ist sogar gesamtschweizerisch zu beobachten und unter anderem sicher auf den Wunsch nach «Normalität» in der Gesellschaft zurückzuführen.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die sich impfen liessen und an alle, die an dieser Aktion massgeblich, effizient und mit grossem Einsatz mitgewirkt haben.

Unser Fazit ist optimistisch, positiv und wir sind der Überzeugung mit der Impfkation einen Beitrag zur baldigen Entspannung der Lage leisten zu können. Wer sehnt sich nicht nach wieder mehr Gesellschaft? Einen gemütlichen Abend im Restaurant, Kino oder Theater, ein Konzert oder einfach mal wieder Freunde, Bekannte und Verwandte ungezwungen zu treffen? *mbr*



Es war die Freiheit, die er gesucht hat.

Walter Leuthold, Bewohner im Widmerheim

Man bekommt ein verschmitztes Lächeln zu sehen, wenn man Herrn Leuthold auf seine Zeit als Matrose anspricht.

Geboren am 1. April 1934, verbrachte er den grössten Teil seiner Kindheit und Jugend in Feldbach, einem Dorf, das am Zürichsee liegt und noch heute von seinen Grünflächen und der Landwirtschaft geprägt ist.

Schon früh entdeckte er seine Liebe zur Natur und der Bewegung im Freien. Besonders viel Zeit verbrachte er damit, Fussball zu spielen und Fahrrad zu fahren. Da die Mutter schon früh gestorben war, wuchs er bei seiner Tante und bei seinem Onkel auf. Mit seinem Vater verband ihn jedoch nach wie vor eine innige Beziehung und so fuhr er oft auf seinem Fahrrad zu diesem in die Au ZH, damit sie gemeinsame Wanderungen unternehmen konnten.

Die Entdeckerfreude war schon immer ein wichtiger Bestandteil in Herrn Leutholds Leben und so ergriff er schliesslich als junger Erwachsener auch die Gelegenheit beim Schopf, als ihm angeboten wurde, eine Ausbildung zum Matrosen zu machen und dabei mehr von der Welt zu sehen. Seine 3jährige Lehre begann er auf einer der am stärksten befahrenen Was-

serstrassen der Welt, dem Rhein. Das Schiff, auf dem er angeheuert hatte, trug den Namen Valbella.

Die Valbella war ein Frachtschiff, das zu den Valschiffen gehörte, wie sie und ihre Schwesternschiffe heute noch in der Binnenfahrtgesellschaft genannt werden. Mit einer stattlichen Länge von 66,98 Metern und einer Breite von 7,45 Metern, war sie ein beeindruckender Anblick. Ihre Tragleistung betrug sage und schreibe 714 Tonnen und sie verkehrte von Basel nach Rotterdam, einem der grössten Häfen der Welt.

Den Weg nach Basel legte Herr Leuthold jeweils auf seinem Motorrad zurück, einer 500er BMW, mit der er ausgesprochen gerne unterwegs war und die er liebevoll seine «Gummikuh» nennt. Er ging gerne an Bord und hatte Freude an seiner Ausbildung. Eine Uniform gab es nicht. Man trug praktische Kleidung, die vor Wind und Wetter schützte, doch die Seemannsmütze war ein klares Erkennungszeichen seiner Berufsrichtung. Eine Mütze, die er heute noch gerne trägt.

In der Lehre war er zunächst nur tageweise auf dem Rhein unterwegs. Später verbrachte er längere Zeit auf dem Schiff und es ging aufs offene Meer hinaus. Die Valbella transportierte hauptsächlich Container und legte dabei grosse Strecken zurück. Aufgeladen



wurde die Fracht dabei meist im Hafen von Hamburg, einer Stadt, die der gebürtige Zürcher als seine zweite Heimat bezeichnet. Herr Leuthold kann sich an viele schöne Momente erinnern und denkt gerne an die Zeit zurück, die er in der Hansestadt verbracht hat. Seine Augen leuchten, als er davon erzählt.

Sein ständiger Wohnort war jedoch hauptsächlich auf dem Schiff. Er erzählt, dass er dabei besonders gerne an Deck an der frischen Luft gearbeitet hat. Streifarbeiten und auch handwerkliche Aufgaben waren ihm dabei am liebsten, selbst dann, wenn das Wetter einmal nicht so mitspielen wollte. Glücklicherweise gab es trotz Stürmen und gelegentlich hohen Wellengängen, keine grösseren Zwischenfälle auf seinen Fahrten. Es habe zwar manchmal schon ein bisschen gespritzt, aber richtig viel Wasser kam dabei nie an Deck, sagt er und lacht dabei.

Es ist offensichtlich, dass ihm die Arbeit bei der Schweizer Reederei grosse Freude bereitet hat und auch mit seinen Mitmatrosen und seinem Chef ist er stets gut ausgekommen. Man sieht ihn auf dem Foto mit seinem Chef und dessen Ehefrau, wie sie zusammen Maisbier trinken. Entstanden ist das Bild in Antwerpen, in Belgien.

Sechs Jahre war er letztlich unterwegs und dabei hat er nicht nur schöne Erinnerungen gesammelt, sondern auch das eine oder andere Andenken.

Eines davon zeigt deutlich, welchen Beruf er einmal ausgeübt hat. Es handelt sich um eine Tätowierung. Etwas, das zu jener Zeit hauptsächlich bei Seeleuten zu finden war und dabei ganz einfach von einem Freund

mit einer Tuschenadel, an Bord des Schiffes gestochen wurde.

«Ich war ein Lausub», erzählt er mit einem Schmunzeln, als er auf das Bild, das den Kopf einer Frau zeigt, angesprochen wird. Was für eine Frau das sei, dass wisse er nicht; sie habe ihm einfach gefallen. Auf die Frage hin, ob es nicht wehgetan habe, schmunzelt er erneut und sagt: «Het scho es bitzeli weh ta.»

Den Beruf hat Herr Leuthold schliesslich aufgegeben, als er 1949 seine Frau kennenlernte. Er betont immer wieder, wie wichtig ihm die Familie ist und trotz seiner Liebe zum Meer hat ihn diese letztlich zurück aufs Festland geführt. Fast 40 Jahre lang hat er danach für die Firma EIO Lack- und Farbenfabrik AG in der Au als Betriebsleiter gearbeitet. Auch dort kam er mit allen gut zurecht.

Das Reisen hat Herr Leuthold niemals ganz aufgegeben, aber man braucht schliesslich keinen beweglichen Wohnort, um die Welt zu sehen. Sein neues Zuhause hat er in Horgen gefunden, bis er mit seiner Familie nach Oberrieden gezogen ist, wo heute noch seine Ehefrau lebt.

Ob er die Freiheit nun am Ende gefunden hat? Auf solch eine Frage lässt sich so leicht natürlich keine Antwort finden und wenn man genau hinschaut, dann kann man wohl überall ein bisschen etwas von ihr entdecken.

Wenn man Herrn Leuthold beim Erzählen lachen hört, dann wird einem jedenfalls klar, dass er in seinem Leben jeweils dort war, wo er auch sein wollte... und das ist Antwort genug. *rku*

Wunschkonzert

im Widmerheim mit

Martin Nauer

Nach langer Zeit füllten sich die Räume wieder mit Musik. Ausgelassen war die Stimmung auf den Abteilungen im Widmerheim. Martin Nauer besuchte alle Abteilung einzeln und erfüllte jeden Liederwunsch unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Dazu wurde getanzt, geklatscht, mitgesungen und gelacht. Ein schöner Nachmittag, den alle sichtlich genossen haben. Martin Nauer hat mit seiner Musik und seiner fröhlichen Stimmung die Sorgen der vergangenen Monate in Vergessenheit geraten lassen. Bewohner wie Personal danken es ihm von ganzem Herzen. *mbr*





Wünsche. Wünsche Wünsche

Ich hoffe, dass dieses Jahr schnell vorübergeht. Ausserdem wünsche ich mir, dass wir alle unsere Fröhlichkeit und Zuversicht behalten.

Selin Wiesendanger, Mitarbeiterin Pflege

Ich wünsche mir für das Jahr 2021, dass wir alle unsere Arbeitsstellen behalten können, denn die Situation ist im Moment einfach schwierig. Ich hoffe natürlich auch, dass wir alle gesund bleiben und ich denke, dass wir einfach positiv eingestellt bleiben müssen.

Elsa de Sousa, Mitarbeiterin Reinigung

Da kommen mir auf jeden Fall Worte wie «Freiheit», «Frieden» und «Lebensfreude» in den Sinn. Ich wünsche mir von Herzen, dass das Sterben nun endlich aufhört und wir zu einem normalen Leben zurückkehren können. Es wäre ausserdem schön, wenn die Restaurants hier wieder öffnen können und man auch wieder in andere Länder reisen kann.

Regula Hottinger, Mitarbeiterin Reinigung

Ich wünsche mir, dass die Normalität zurückkehrt und der Frühling endlich kommt... und usserdem wünsch mir, dass de Cristiano Ronaldo meh risst bi JUVE.

Giuseppe Coduti, Fachmann Gesundheit

Ich wünsche mir, dass es mit den Ausbildungsverantwortlichen so toll bleibt, wie es jetzt ist. Ich schätze es wirklich sehr, wie den Lernenden geschaut wird. Ausserdem ist es mir ein Anliegen, dass die Kommunikation zwischen den interdisziplinären Bereichen reibungslos funktionieren darf und jeweils ein guter Informationsaustausch stattfindet.

Florian Brühwiler, Lernender FaGe

Ich wünsche mir, dass meine Tochter bei mir sein kann und wir Zeit miteinander verbringen dürfen. Ausserdem wäre es natürlich schön, einen höheren Lohn zu bekommen (lacht) und ich wünsche mir auch, dass es mit den Weiterbildungen gut klappt.

Anonym

für 2021 für 2021 für 2021

Ich wünsche mir, dass wir alle gesund bleiben dürfen. Es wird Zeit, dass Corona verschwindet und wieder mehr Gemütlichkeit einkehrt.

Matsang Degkyi Dolker, Mitarbeiterin Pflege

Ich wünsche mir, dass das Team des 1. Stockes weiterhin so fröhlich & offen ist und zusammenhält.

Manuela Heller, Dipl. Pflegefachfrau

Ich wünsche mir, dass einfach alles wieder normal wird. So wie es vorher war.

Sabirin Abdi-Ali, Mitarbeiterin Pflege

Ich hoffe, dass mit dem Umbau dann alles gut verläuft.

Ina Schreiber, Mitarbeiterin Pflege

Wir wünschen uns, dass wir irgendwann wieder ohne Maske arbeiten können.

Iome Hauser-Yaque, Pflegehilfe & Talina Eshoo, Lernende FaGe

Ich wünsche mir ganz einfach Coronafreiheit!

Vania da Silva, Mitarbeiterin Pflege

Ich erhoffe mir, dass wir alle gesund bleiben in dieser aussergewöhnlichen Zeit.

Shajiponje Muzlijaj, Fachperson Betreuung

Dass wir endlich wieder so leben können, wie wir vor der Krise gelebt haben.

Lejla Hajrizi, Lernende FaGe

Als Teil des HR Teams wünsche ich mir für den Rest des Jahres 2021 fröhliche, motivierte und engagierte Mitarbeitende, die sich professionell und liebevoll um unsere Bewohnenden kümmern. Als Privatperson wünsche ich mir einen Kinoabend, ein gemütliches Nachtessen mit Freunden in einem Restaurant, ein Open Air Konzert an einem lauen Frühlingsabend...kurz einen Schritt zurück zur

Normalität.

Pia Portmann, HR-Fachfrau

Im Gespräch mit Anna Guldenschuh

Leiterin Pflegewohngruppe Strickler



Herzlich Willkommen in der Stiftung Amalie Widmer, ich freue mich dich persönlich kennenzulernen. Du bist seit dem 01.01.2021 die neue Leiterin der Pflegewohngruppe Strickler, hattest du einen guten Start?

Ja, das hatte ich. Ich bin sehr herzlich aufgenommen worden und freue mich auf meine neue Arbeit.

Wie bist du auf die Stiftung Amalie Widmer gekommen?

Das war ein Zufall, ich habe die Homepage der Stiftung Amalie Widmer im Internet entdeckt. Das Stelleninserat war eins der besonderen Art, das mich sofort beeindruckt hat. Herzlich und gleichzeitig menschlich geschrieben. Ich fühlte mich sofort angesprochen.

In welchen Bereichen warst du vorher tätig?

Ich arbeitete zuvor im Kantonsspital Baden in der Pflege und absolvierte dort auch mein letztes Praktikum der FH. Es hat mir sehr gut gefallen, das Team war toll, die Hierarchie war angenehm und somit natürlich auch die Zusammenarbeit mit den Ärzten.

Hast du eine neue Herausforderung gesucht?

Obwohl für mich im Kantonsspital Baden eine Stationsleitung angedacht war gab es verschiedene Gründe die Stelle zu wechseln. Das Setting im Spital lässt einem nicht viel Spielraum offen, mir fehlte der persönliche Einfluss etwas bewirken zu können, vor allem in Bezug auf die Patienten. Die Arbeitszeiten, der doch merkliche Lohnunterschied zwischen dem Kanton Aargau und dem Kanton Zürich, mein Umzug und Veränderungen im privaten Umfeld waren dann schlussendlich ausschlaggebende Punkte, mich einer neuen Herausforderung zu stellen. Euer Inserat als Stationsleitung der Pflegewohngruppe Strickler entsprach somit genau meinen Vorstellungen.

Vom Kantonsspital Baden in die Pflegewohngruppe Strickler, das ist ein grosser Unterschied vom Arbeitsumfeld her.

Ja, das ist es, wobei ich sagen möchte, dass mich die Arbeit mit betagten Menschen schon immer angezogen hat. Ich fühle mich wohl in ihrer Gesellschaft und kümmere mich sehr gerne um sie. Auch ist es mir wichtig eine Beziehung zu den Bewohnenden aufbauen zu können, das ist in einem Akutspital in diesem Umfang nicht möglich.

Wird dir der medizinische Bereich nicht ein wenig fehlen? In der Pflegewohngruppe sind die Bewohnenden ja noch ziemlich selbständig.

Das kann schon sein, doch der Trend zeigt, dass heutzutage von vielen das Ziel ist, möglichst lange zu Hause bleiben zu können. Beim Eintritt in eine Institution sind somit die meisten Personen auf eine medizinische Pflege und Betreuung angewiesen. Das zeigt sich heute schon in der Pflegewohngruppe mit steigender Tendenz und deshalb werde ich wohl auch in diesem Bereich gefordert sein.

Dein Einstieg ist etwas erschwert durch die anhaltende Coronakrise! Worin siehst du persönlich die grösste Herausforderung?

Ganz klar im zwischenmenschlichen Bereich, in der Pflegewohngruppe spielt dieser eine zentrale Rolle. Bereits gemeinsame Mahlzeiten sollen nicht mehr möglich sein, Besuche von Angehörigen und die sozialen Kontakte im Allgemeinen sind auf ein Minimum zu reduzieren. Auch das Tragen von Hygienemasken die die Mimik verbergen und das Lippenablesen verunmöglichen ist eine grosse Herausforderung. Nicht zu vergessen die Distanz, die wann immer möglich einzuhalten ist. Das sind momentan notwendige aber auch sehr einschneidende Massnahmen. Auf der einen Seite müssen wir die Bewohnenden schützen, auf der anderen Seite gleichzeitig einen Weg finden, dass sie nicht vereinsamen.

Kannst du auch positive Aspekte aus dieser schwierigen Zeit ziehen?

Ich glaube und hoffe, dass man mehr schätzt was man hat und einem auch bewusst wird, was man wirklich zum Leben braucht. In der Schweiz zum Beispiel haben wir ein sehr gut funktionierendes Gesundheitssystem, Prozesse werden schnell angepasst und umgesetzt. Ich hoffe und könnte mir gut vorstellen, dass wenn diese Pandemie erst einmal vorbei ist, die Wertschätzung einen höheren Stellenwert haben wird.

Du wohnst in der Stadt Zürich, in was für einer Beziehung stehst du zu Horgen?

Ich kenne Horgen ein bisschen durch die wenigen temporären Einsätze, die ich im See-Spital

hatte. Sonst habe ich noch keine Beziehung weder zu den Leuten noch zu Horgen selber. Das wird sich nun sicher ändern durch die Arbeit in der Pflegewohngruppe und darauf freue ich mich, denn es ist wirklich ein wunderschönes «Fläckli». (lacht)

Was machst du gerne in deiner Freizeit?

Sport, Joggen eigentlich, aber jetzt im Winter bei diesen Temperaturen vernachlässige ich dies ein wenig. Sonst sind mir Familie und Freunde sehr wichtig.

Hast du selber Familie?

Nein, ich habe einen Freund, der wohnt momentan in Bern. Mit Familie meinte ich meine Eltern und meine Brüder, ich bin ein Familienmensch. Gerade in dieser Zeit sind sie mir noch wichtiger geworden. Vor der Coronazeit traf ich mich häufig mit sehr vielen Personen, jetzt ist mir die Qualität der Treffen wichtiger als die Quantität. Ich schätze auch die ruhigen Momente sehr. Eigentlich wünsche ich mir dies so beizubehalten...

Was bringt dich so richtig herzlich zum Lachen?

(lacht) Ich kann das nicht so genau beantworten, ich finde vieles lustig vor allem wenn ich bereits ein wenig müde bin, dann bringt mich fast alles zum Lachen.

Und was so richtig auf die Palme?

Ungerechtigkeit. Wenn ich im Alltag mit Ungerechtigkeiten konfrontiert werde und nicht in der Position stehe etwas dagegen

unternehmen zu können. Das sind für mich schwierige Momente.

Hast du ein Lebensmotto, das dich begleitet?

Ich versuche mich selber nicht allzu ernst zu nehmen, die Prioritäten richtig zu setzen und mir nicht unnötig Sorgen zu machen. Das ist eigentlich bereits alles, wenn mir das gelingt bin ich zufrieden.

Gibt es etwas wofür du besonders dankbar bist in deinem Leben?

Oh ja, für ganz viele Dinge. Meinen Glauben, mein Umfeld, meinen Beruf. Ich bin dankbar, dass ich die Wahl hatte einen Beruf zu finden, der mich erfüllt, den ich ausüben kann und darf. Das ist für mich überhaupt nicht selbstverständlich. In der Schweiz kann man sehr viele Dinge selber auswählen, in vielen anderen Ländern hat man diese Chance nicht. Ich bin auch dankbar, dass ich diesen Job erhalten habe.

Hast du einen Traum, den du dir unbedingt noch erfüllen möchtest?

Nein ich bin keine Träumerin (lacht). Ich versuche das Leben so zu leben wie es kommt. Ich bin ein sehr stark verwurzelter Mensch, deshalb kommt für mich auch der Traum einer Weltreise nicht in Frage, ich hätte nach gut 6-7 Wochen Heimweh. Ich bin zufrieden so, eine genügsame Natur (lacht).

Liebe Anna, ich danke Dir ganz herzlich für dieses offene Gespräch und wünsche dir viel Freude bei der Arbeit und privat. mbr

Willy's letztes bisschen **Leben**

KAPITEL 18

«Ich werde uns etwas zu Essen machen.» Typisch meine Verena, sie sorgt sich in jeder Situation um das leibliche Wohl der Gäste. Was ist das eigentlich für eine Situation, alle wirken so geschockt und besorgt. «Was ist los mit euch, ist jemand gestorben?» Verena lässt die Schultern hängen und Christoph hält Sie fest, als ob sie nächstens umfallen könnte, ihre Augen sind ganz aufgequollen vom Weinen. «Sag schon, warum hast du geweint.» «Ich habe um dich geweint und um mich und um unseren schönen Ruhestand. Jetzt ist aber gut, wir machen weiter.» Ich versteh nichts aber ich frage lieber nicht weil, es kann nur falsch sein.

Die Verena geht in die Küche und tischt etwas auf, ich habe keinen Hunger aber das sage ich lieber auch nicht. Gut wäre es vielleicht so oder so nicht mehr allzu viel zu sagen. Solange ich nichts sage kann ich nichts Falsches sagen und dann enttäusche ich niemanden und es kann weiter gehen. Die Verena hat auch gesagt wir machen einfach weiter. Es ist dunkel draussen, ich sehe mich im Fenster, ich sehe nicht gut aus. Meine Augen sind auch verquollen und ich bin alt, ein alter Mann der nichts kann als andern zur Last fallen. Beim Essen wird nicht viel gesprochen, Christophs Bein zittert neben mir. Er ist aufgeregt. Alles ist plötzlich anders, mit einem Schlag und ich verstehe es nicht.

Je mehr ich darüber nachdenke, desto weniger verstehe ich es. Ich verstehe gar nichts wenn ich zu sehr nachdenke. Wenn ich meine Gedanken schweifen lasse, lande ich immer bei meiner Kindheit. Wenn ich versuche mich auf etwas zu konzentrieren, bin ich in kürzester Zeit so durcheinander, dass ich nicht mehr weiss worüber ich eigentlich nachdenken will. Die Brote und der Tee sind schnell verschlungen und das Geschirr wird genauso schnell wieder abgeräumt wie es auf den Tisch gekommen ist. Niemand will mehr darüber reden, warum wir hier eigentlich zusammen gekommen sind, dass ist spürbar. Christoph trägt eine Kiste ins Wohnzimmer. «Sind das die Weihnachtssachen?» «Ja, die

Kisten die Willy der Nachbarin brachte.» «Mama!» «Wollen wir nicht die Wohnung dekorieren? Das würde sicher alle auf andere Gedanken bringen.» «Christoph das ist eine tolle Idee.» Die Verena findet das nicht, dass sehe ich in ihrem Gesicht. Die Erika sieht es auch, «komm schon Mama das wäre doch toll.» «Also gut, ich bin einverstanden aber ich habe das Kommando und die kreative Leitung.» «Natürlich, du bist schliesslich die Künstlerin unter uns.» Ich kann spüren wie sich die Stimmung im Raum auflockert und mein Herz entkrampft sich langsam. Schnell werden alle Sachen aus den Kisten genommen und auf dem Tisch und dem Boden ausgebreitet. Christoph und ich entwirren die Leuchtketten und die Frauen diskutieren die Farbewahl. Das entwirren kann ich sehr gut, ich folge einer klaren Strategie. Ich beginne bei den Enden und mache mir ein klares Bild von der Situation. Ich erörtere die Lage der Enden um dann zu entscheiden wo ich den Prozess des Auseinanderziehens beginnen soll. Das eine Ende liegt frei, also entscheide ich mich dafür. Nun begutachte ich die Verknotungen und ziehe dann langsam das richtige Ende durch den Knoten. Manchmal muss ich die Knoten auflockern um einen ganzen Strang Lichter hindurch zu ziehen. Ich betrachte mein vollendetes Werk und versuche nicht daran zu denken, dass ich überrascht bin es geschafft zu haben. Die Wohnung, mein wunderbares Zuhause, sieht bald aus wie ein kleiner, feiner Weihnachtsmarkt und als wir zu guter Letzt die Weihnachtsbeleuchtung auf dem Balkon in Betrieb setzten, bin ich glücklich.

Wir verabschieden die Kinder an der Türe und ich habe es geschafft nichts falsch zu machen doch alsbald die Verena und ich alleine im Wohnzimmer stehen, überkommt mich ein beklemmendes Gefühl. Ich kann nicht anders, ich muss sie in den Arm nehmen. Sie lässt mich auch aber ich spüre wie sich ihr Rücken ganz steif macht und ihr Kopf ruht nicht auf meiner Schulter wie sonst. Ich lasse sie los und gehe ins Badezimmer. Es ist immer gut sich zu duschen bevor man ins Bett geht und bestimmt ist das richtig. Ich schliesse die Türe hinter mir und setzte mich auf den Toilettendeckel. Er ist kalt, kalt wie die Stimmung in der Wohnung, seit die andern weg sind. Ich bin empfindsam, am liebsten möchte ich schon wieder weinen. Es fällt mir leicht

zu weinen, leichter als alles andere. Ich beginne mich aus zu ziehen. Ich bin nicht dick, das ist gut. Unter der Dusche ist es schön, das warme Wasser und der Duft der Seife lassen mich alles andere vergessen.

Ich muss über mich selber lachen, nicht vergessen zu können ist eindeutig nicht mein Problem.

Das Wasser läuft mir in den Mund, das macht Spass. Es schmeckt süsslich, war Wasser schon immer süsslich? Wenn ich für immer hier stehen bleiben könnte, unter dem Wasserstrahl, dann könnte ich nichts tun, was meine Verena aufregt. Ich drehe den Wasserhahn zu und steige aus der Wanne. Mein Bademantel ist hinter der Türe, ich trockne mich ab und schlüpfte in den Mantel, die Ärmel sind ein wenig eng und der Gürtel ist ein bisschen kurz, vielleicht ist er eingegangen. Ich gehe ins Schlafzimmer ohne die Verena noch einmal zu stören, ich höre den Fernseher laufen, und lege mich ins Bett. Meine Glieder werden gerade ganz schwer als ich spüre wie sich die Verena neben mich legt und ich höre sie lachen. «Was ist denn?» frage ich schon halb schlafend. «Nichts Willy, du hast nur meinen Bademantel an, steht dir gut das Lila.» Das Licht geht aus. Ich stehe auf, gehe ins Badezimmer und komme dabei im Flur am Spiegel vorbei, tatsächlich, ich trage den Bademantel meiner Frau. Na dann gute Nacht. Ich will niemandem mehr begegnen, nie wieder. Ich bin einfach nicht mehr normal. Ich muss ein Medikament dagegen nehmen, einfach etwas das mich wieder in Form bringt. Wir schreiben das Jahr 1983, da wird es wohl ein Medikament gegen Schrulligkeit geben.

Die Verena und ich steigen ins Auto. Ich stecke den Schlüssel ins Schloss, wie immer. Ich zünde den Wagen und plötzlich rast mein Herz. Ich habe furchtbare Angst. Was ist denn das, Schweiß läuft mir über den Rücken und ich kann spüren wie ich langsam aber sicher die Besinnung verliere. «Willy was ist mit dir, du bist schneeweiss.» «Ich habe solche Angst.» Sie schüttelt den Kopf und steigt aus dem Wagen. Wo will sie jetzt hin, sie macht mir noch mehr Angst. Ich bin erleichtert als sie auf meiner Seite die Türe öffnet. «Steig aus Willy, ich fahre!»

Dass sie fahren will beruhigt mich sofort. Sie ist eigentlich nie gefahren aber sie hat es gelernt, für den Notfall und manchmal hat sie irgendwem ein Kleid gebracht oder ein Kind irgendwo hin gefahren aber eigentlich bin ich der Fahrer. «Nein.» «Was Nein, steig aus, in deinem Zustand kannst du nicht fahren und wir haben einen Termin.» «Nein» «Du benimmst dich wie ein Kind.» «Das ist mein Auto und ich bin der Fahrer von diesem Auto.» «Ja das stimmt Willy aber du schwitzt und zitterst und bist ganz blass, es ist ein Notfall.» Jetzt spricht sie mit mir wie mit einem Kind, das kann sie nicht machen. «Geh wieder ins Haus, ich gehe alleine zu diesem Termin.» «Zu welchem Termin?» «Du hast doch gesagt wir haben einen Termin.» «Ja das sagte ich, weisst du denn wo du hin musst?» «Natürlich weiss ich das, ich bin doch nicht blöd.» Gleich werde ich ohnmächtig, meine Finger sind schon ganz taub. Aber das hier lasse ich nicht mit mir machen. Ich bin ein guter Fahrer. Ich höre noch wie mein Name gerufen wird. Dann ist alles weg.

Ich liege auf einem harten Brett und zwei Männer schauen mir in die Augen. Es ist kalt aber die Sonne scheint. Die Männer sagen etwas aber ich kann sie nicht verstehen, sie reden durch Watte. Das Brett auf dem ich liege fährt zuerst am Kopf und dann an den Füßen in die Höhe. Wir Rollen ein Bisschen und dann werde ich eingehackt und hinein geschoben. Es ist noch heller als in der Sonne. Ich sehe die Verena, sie ist ganz weiss und sitzt jetzt neben mir. Ein Mann bindet sie am Sitz fest. Werden wir entführt? Jetzt beugt sich der Mann über mich und beginnt mir die Kleidung aus zu ziehen. Er zieht an meinem Ärmel aber ich will das nicht. Mir fehlt die Kraft mich zu wehren. Die Verena warum sitzt sie da und lächelt? Wir hatten uns gestritten, war es so schlimm, dass sie sich jetzt freut wenn mir jemand etwas antut? «Verena!» rufe ich so laut ich nur kann. «Ich bin hier Willy, beruhige dich, wir fahren jetzt erst einmal ins Spital.» Ins Spital, warum muss ich ins Spital? Ich will nach Hause ich habe nichts falsch gemacht. Ich bin zu müde zum Reden. Alles verschwimmt vor meinen Augen. Ich glaube es steht schlimm um mich, etwas stimmt mit meinem Gehirn nicht mehr. Ich verstehe nichts mehr und wenn ich glaube es verstanden zu haben ist es doch falsch. Ich

lebe neben den andern her und bekomme nichts mit. Es ist gut, dass ich ins Krankenhaus gebracht werde, da finden sie sicher den Fehler. Mir wird wärmer und der Schlaf überkommt mich. Ich höre noch wie jemand sagt: «Das ist das Beruhigungsmittel.»

Es ist laut in diesem Zimmer auch wenn die beiden andern sehr krank sind. Bei mir ist es jetzt wieder gut, ich will nach Hause gehen. Es ist dunkel und die Apparate piepen nur zwei kleine Lichter brennen. Ich habe eine Manschette am Arm aber ich bin nicht angebunden. Ich kann also aufstehen. Ich schlage die Decke zurück und sehe, dass ich eines dieser Spitalhemden trage. Meine Beine sind nackt und die Haare richten sich auf. Mir ist kalt aber ich will trotzdem nicht hier liegen bleiben. Beim Aufsetzen stosse ich mir den Kopf an einem kleinen Kästchen das über meinem Kopf hängt. Das Kästchen beginnt zu leuchten. Ich muss lachen, würde doch meinem Kopf so etwas Ähnliches wiederfahren. Ich würde mich freuen.

Ich will kein dummer alter Mann sein.

Ich stehe auf und spüre meine Blase, erst mal zur Toilette. Als ich gerade eine der beiden Türen öffnen will kommt mir eine Frau entgegen. Sie ist ganz weiss. Ihre Kleidung ist weiss, ihre Haut ist weiss und ihre Haare sind weiss. Sie hat rote Lippen, die sind nicht weiss. «Sie sind ganz weiss.» Keine Ahnung warum ich das jetzt sagen musste und Kichern muss ich auch noch. «Tja ich bin eben ein En-gel.» «Was?» Das versteh ich jetzt wieder nicht. Jetzt kichert die weisse Frau. «Ich bin Janine, ich bin die Nachtwache. Sie haben geklingelt.» «Ach so das Kästchen, ich habe mich daran gestossen, es hat geleuchtet. Ich gehe auf die Toilette.» Wir flüstern, wie zwei verschworene Freunde unter der Decke. «Tun sie das, benötigen sie meine Hilfe?» «Nein ich pinkle allein.» «Na dann gute Nacht.» Gute Nacht.» Sie geht wieder aus der grösseren der beiden Türen, ich öffne die kleinere und finde eine Toilette und einige andere skurrile Dinge. Ein grauer Stuhl mir kleinen Löcher im Sitz. Ein weisses Brett das an die Wand genagelt ist und ein roter Faden der neben der Toilette hängt, mit einem Ring daran. Ich setze mich auf die Toilette und spiele mit dem Ring, er schaukelt hin und

zurück und ich freue mich daran. Ein roter Faden mit einem Ring. Ich bin wie ein Kind oder noch schlimmer, wie eine Katze. Ich gehe zurück ins Bett und starre die Decke an.

Was ist eigentlich passiert, warum bin ich eigentlich im Spital, man kommt ja nicht wegen Vergesslichkeit oder Schrulligkeit in ein Spital. Ich muss eine richtige Krankheit bekommen haben. Vielleicht eine Infektion oder vielleicht wurde mir der Blinddarm entfernt. Ich habe aber keine Schläuche und keine Schmerzen. Das hätte ich wenn ich operiert worden wäre. So viel verstehe ich noch. Es gibt nur eines, ich muss warten bis mir morgen jemand sagt was passiert ist. Hatten wir vielleicht einen Unfall, dann wäre die Verena jetzt vielleicht auch hier. Das wäre ganz furchtbar. Ich wollte unbedingt fahren, wir haben uns gestritten. Ich hatte heiss und kalt und jetzt bin ich hier. Ich fühle mich ganz beschwingt weil mir das wieder eingefallen ist. Also hatte ich einen Anfall, einen Herzinfarkt oder einen Epilepsieanfall? Wenn ich einen Herzanfall gehabt hätte dann wäre ich jetzt auch nicht nur so im Bett, dann hätten Sie mich auch verkabelt. Mit diesen eigentlich beruhigenden Gedanken kann ich einschlafen.

Ich erwache erst wieder weil eine ganze Armee von diesen weissen Menschen sich um mein Bett formatiert hat. Ein ausgeprägter Bariton sagt guten Morgen und erschreckt mich damit fast ein wenig. Eine junge Frau beginnt ungefragt zu erzählen: «Herr Gutknecht, 69 Jährig, ist gestern mit der Ambulanz über den Notfall eingetreten. Noch auf der Notfallstation haben sich die Werte stabilisiert, so dass Herr Gutknecht zu uns auf die Station verlegt werden konnte. Seine Ehefrau hat beschrieben, dass es zu einem Streit um eine bevorstehende Autofahrt gekommen ist und Herr Gutknecht dann plötzlich ganz blass und kaltschweissig wurde. Bei Ankunft der Ambulanz, wurde ein Blutdruckabfall und ein stark erhöhter Puls festgestellt. Herr Gutknecht wurde zu uns gebracht mit Verdacht auf innere Blutungen. Die Blutungen haben sich nicht bestätigt. Herr Gutknecht hat sich allerdings desorientiert und verängstigt gezeigt. Die Nachtwache berichtete wiederum, dass sie einen orientierten, freundlichen und witzigen Mann angetroffen hat.» Schweigen, alle star-

ren mich an, soll ich etwas sagen? «Ich würde gerne Ihre Lunge abhören.» Der Bariton hat gesprochen und sofort steht eine junge Frau neben mir, schlägt die Decke zurück und hebt mein Nachthemd hoch. Es ist kalt und ich finde das etwas unanständig. Schliesslich schauen viele Leute zu. Eine kalte runde Platte wird mir auf die Brust gedrückt, der Bariton hört mir die Lunge von vorne ab, dann werde ich ohne Vorwarnung von der Frau zur Seite gedreht und das kalte Etwas wird mir auf den Rücken gedrückt. Als ich wieder auf dem Rücken liege stehen sie wieder alle schweigend da und starren mich an. Eine andere junge Frau hat erbarmen und deckt mich wieder zu. «Herr Gutknecht das klingt alles gut, ich werde noch einige Untersuchungen anordnen und möchte gerne noch kurz mit ihrer Ehefrau sprechen. Dann denke ich, spricht nichts dagegen, sie wieder zu entlassen. Vielleicht sollten sie sich einfach nicht zu sehr aufregen in Zukunft. Wahrscheinlich hatten Sie eine Panikattacke.» Ja der hat gut lachen, wie soll man sich nicht aufregen wenn die Welt um einen plötzlich so komisch und so verwirrend ist. Die Gruppe verabschiedet sich im Chor und ich bin froh wieder alleine zu sein. Diese Gruppe die im Spital immer am Morgen zu einem kommt, das kenne ich und ich wusste auch wie es heisst aber jetzt fällt es mir nicht ein. Ich hoffe die Verena kommt bald und holt mich hier ab.

Als könnte sie meine Gedanken hören, betritt sie in diesem Moment das Zimmer. Sie sieht besorgt aus und irgendwie auch ein wenig ärgerlich. Ihr Blick sagt ganz klar, du machst mir nur noch Ärger. Ich weiss nicht, vielleicht hat sie Recht. «Guten Morgen Willy haben wir uns beruhigt?» «Ja natürlich Verena es tut mir leid.» «Was tut dir leid, dass du ein anderer Mensch geworden bist, dass du stur bist und doch nicht weisst was du willst oder das du dich wie ein Irrer benommen hast?» «Verena es tut mir leid.» Sie ist so laut das sofort wieder eine junge Frau in weiss neben uns steht. Sie legt der Verena die Hand auf den Arm und begleitet sie aus dem Zimmer.

Die Handlung und alle handelnden Personen sind frei erfunden. Jegliche Ähnlichkeit mit lebenden oder verstorbenen Personen wäre rein zufällig.

TEXT: Melissa Schärer,
Pflegefachfrau und Stationsleitung SAW



Kinaesthetics -

die Entwicklung mehrerer Möglichkeiten

Über mich: Mein Name ist Gudrun Kopp. In meinem Beruf als Pflegefachfrau habe ich Kinästhetik vor über 25 Jahren kennengelernt. Kinästhetik hat mein gesamtes Pflegeverständnis nachhaltig geprägt und die Lebensqualität unterstützungsbedürftiger Personen sowie die der Betreuenden zu einem «Herzensanliegen» gemacht. Nach 15 Jahren Berufserfahrung im Spital Wädenswil, arbeitete ich von 2001 bis 2011 in der Stiftung Amalie Widmer als Pflegeexpertin. Seither bin ich selbstständige Kinaesthetics-Trainerin und berate, begleite und schule in verschiedenen Betrieben im Gesundheitswesen die Umsetzung der Kinästhetik Kompetenzen in Form von Kursen und Praxisbegleitungen. Ausserdem begleite ich Pflegende Angehörige zu Hause in den unterschiedlichsten Fragen der Alltagsbewegungsunterstützung.

Was ist Kinästhetik? Unter dem Begriff versteht man Bewegungswahrnehmung. Kinästhetik ist ein erfahrungsbezogenes Lernkonzept, welches hilft, Bewegung bewusst wahrzunehmen und die eigene Bewegungsfähigkeit so weiter zu entwickeln.

Zur Geschichte: Der Begriff Kinaesthetics wurde von den beiden Amerikanern Frank Hatch (*1940) und Lenny Maietta (*1950) im Laufe der 70er-Jahre als

Kunstwort geschaffen. Aufgrund der ständig wachsenden Nachfrage nach Kursen und Ausbildungen ist Kinaesthetics heute ein europäisches, dezentral geführtes Bildungsnetzwerk, das verschiedene Länderorganisationen und gegen 1000 Kinaesthetics-TrainerInnen umfasst. Seit zwei Jahren besteht in der Schweiz die Möglichkeit in diesem Fachgebiet eine Berufsprüfung abzulegen und damit den Fähigkeitsausweis SpezialistIn für angewandte Kinästhetik zu erwerben. Weitere Informationen finden sie unter: www.kinaesthetics.ch

Die Wirkung: Die Auseinandersetzung mit Kinästhetik kann Menschen jeden Alters persönlich oder beruflich weiterbringen. Bewegung ist eine Grundlage des Lebens. Die Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz führen zu einer erhöhten Achtsamkeit für die Qualitäten und Unterschiede der eigenen Bewegung in allen alltäglichen Aktivitäten. Kinästhetik kann helfen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und arbeitsbedingte Rückenschmerzen, Verspannungen oder andere körperliche Beschwerden anzugehen, im Alter beweglich und selbständig zu bleiben, oder sich auch mit der eigenen Kreativität und Flexibilität (z.B. im Umgang mit Stress) auseinanderzusetzen. Bei der Begleitung und Pflege von Neugeborenen, betagten

Menschen, Menschen mit Behinderungen oder Patienten zeigt sich die Wirkung von Kinästhetik stets in einem doppelten Sinn: Pflegende und gepflegte Menschen profitieren gleichermaßen von einer grösseren Bewegungskompetenz.

Kinästhetik in unserem Haus

Indem wir uns in der Stiftung Amalie Widmer noch gezielter für die Bewegungswahrnehmung sensibilisieren, können wir einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung leisten. Kinästhetik hilft dabei, neue individuelle Bewegungsmöglichkeiten mit den Bewohnenden gemeinsam zu entdecken, sowie beweglich und selbständig zu bleiben oder wieder zu werden und dabei die eigene Gesundheit von uns Pflegenden im Fokus zu behalten.

Meine Aufgabe als Kinaesthetics-Trainerin sehe ich darin, diesen Lernprozess innerhalb des Pflege- und Betreuungsteams zu begleiten und zu unterstützen. Einige Mitarbeitende der Stiftung Amalie Widmer verfügen bereits über einen Kinaesthetics Grund- bzw. Aufbaukurs. Das längerfristige Ziel ist jedoch mehr Kompetenzen in den Lernprozessen zu entwickeln, die Bewohnende und Mitarbeitende gezielt unterstützen. Konkret heisst das in einem ersten Schritt, Bewohnende und Mitarbeitende kennenzulernen und gemeinsame Herausforderungen und Fragen in Bezug auf Alltagsbewegungsunterstützungen zu analysieren. Daraus werden Lernaspekte definiert an denen das Team gemeinsam mit den Bewohnenden arbeitet. Vereinzelt wurden bereits kleinere Lernprozesse in den Alltagsaktivitäten integriert. Ein Beispiel das oft zu beobachten ist, bei Bewohnenden deren Allgemeinzustand sich verschlechtert: Die Pflegeperson neigt dazu das Körpergewicht der Betroffenen beim Aufsitzen oder Aufstehen anzuheben. Somit wird den Bewohnenden nicht nur die Möglichkeit verweigert sich aktiv am Geschehen zu beteiligen, sondern sie entwickeln auch Angst und ihre Muskulatur verkrampft sich dabei.

Um in einer solchen Situation die Bewohnenden differenziert und angepasst zu betreuen hilft das Konzeptverständnis der Kinaesthetics, dass die knöchernen Struktur selbst bei einer schwächeren Muskulatur das Körpergewicht tragen kann. In einem nächsten Schritt sind verschiedene, erfahrungsbezogene Workshops geplant in denen es gilt, die erworbenen Kompetenzen weiterentwickeln zu können.

Nun lade ich Sie ein, selber eine kleine Erfahrung zu machen:

Legen Sie sich in Rückenlage (Bett oder Boden): heben Sie ein Bein gestreckt ein paar Zentimeter von der Matratze/Boden ab und beobachten Sie was mit Ihrer Muskulatur passiert. Wo fühlen Sie eine Veränderung der Muskelspannung? Wie viel Gewicht nehmen Sie wahr? Legen Sie das Bein wieder ab. Ziehen Sie nun Ihr Bein so an, dass der Fuss immer in Kontakt mit der Matratze/Boden bleibt bis das Knie gebeugt ist. Heben Sie dann das gebeugte Bein etwas von der Matratze/Boden ab. Welchen Unterschied stellen Sie in Bezug auf die Muskelspannung und das Gewicht fest?

Vermutlich haben Sie einen deutlichen Unterschied gespürt. Stellen Sie sich nun zuerst vor, Ihr Bein wird gestreckt angehoben und danach, Ihr Bein wird zuerst unterstützt in der Beuge-Bewegung und dann angehoben, um Sie zum Beispiel beim Socken anziehen zu unterstützen. Sowohl für Sie, wie auch für eine Pflegeperson bedeutet das Gewicht eines Beines zu heben doch eine beachtliche Beanspruchung der Muskulatur. Mit der Achtsamkeit in der Bewegung lernen wir unnötige Belastung zu vermeiden.

Diese kleine Erfahrung zeigt, je präziser die Hilfestellung der unterstützungsbedürftigen Person angepasst wird, desto weniger unnötige Muskelkraft muss diese wie auch die Pflegeperson einsetzen, um das Gewicht vom Sitzen ins Stehen zu verlagern.

Meine Vision und meine Ideen zum Thema Kinästhetik in der Stiftung Amalie Widmer sind vielfältig und beinhalten noch einiges mehr. Bei Interesse kontaktieren Sie mich oder sprechen Sie mich persönlich an, falls Sie mir in der Stiftung Amalie Widmer begegnen.

Gudrun Kopp
Stiftung Amalie Widmer
Amalie Widmerstrasse 11 - 8810 Horgen
Telefon 043 336 44 52
Mail gudrun.kopp@sawh.ch

TEXT: Gudrun Kopp, Pflegefachfrau und Kinaesthetics-Trainerin | mbr



Wandertipp: von der Halbinsel Au durchs Aabachtobel auf den Hirzel

Start:	Au/ZH Bahnhof
Ankunft:	Spitzen, Hirzel
Wanderzeit:	3 ³ / ₄ Stunden
Höhe:	↑490m und ↓240m

Vom Bahnhof Au folgen Sie dem Wanderweg auf eine Treppe durch die Rebberge, die Sie auf die Halbinsel Au führt. Geniessen Sie einen wunderschönen Blick über den Zürichsee und in die Alpen .

1911 gründete Fritz Weber, Besitzer der ehemaligen Brauerei Wädenswil, das Au-Konsortium. Damit wurde die Halbinsel vor einer Überbauung mit Villen gerettet. Sie ist bis heute für die Öffentlichkeit zugänglich. Im Landgasthof neben dem Aussichtspunkt können Sie ein kühles Wädi-Bräu geniessen.

An einem Bauerngarten vorbei geht es hinunter zur Schiffstation. Ab hier folgen Sie dem Seeuferweg Richtung Horgen. Er verläuft auf einer der wenigen Strecken, an dem das Ufer des Zürichsees öffentlich

zugänglich ist. Kurz nach der Schiffstation gehen Sie an grossen, alten Eichen vorbei zum Schloss Au und durch einen Schilfgürtel wandern Sie weiter direkt am See bis zum Sportbad Käpfnach.

Etwa 300 Meter nach dem Sportbad verlassen Sie den Seeuferweg und gelangen links zur Bushaltestelle Käpfnach. Dort folgen Sie dem Wanderweg Richtung Arn. Auf der Höhe des Bergbaumuseums gelangen Sie ins Aabachtobel, das mit seinen Legenden als Kraftort im Kanton Zürich bezeichnet wird. Die Magie des Aabachs und die darin enthaltene Mystik ist etwas ganz Besonderes und wird auch in der neuesten Publikation «Magisches Zürich» (Barbara Hutzl-Ronge, AT-Verlag) dargestellt. Nicht verwunderlich, ranken sich



doch Legenden um die Bergwerkszwerge, das Gold, die Erdmännchen, die Hexen und die Stille dieses besonderen Ortes mit dem Wasserfall und den stufenartigen Wassergängen.

Lassen Sie sich inspirieren auf einem bequemen Weg durch schattige Steilhänge und überqueren Sie dabei immer wieder den Aabach, bis Sie beim Wasserfall angelangen. Folgen Sie dem Weg über eine Metalltreppe zum oberen Rand des Wasserfalls. Kurz darauf folgt eine Verzweigung. Biegen Sie links ab und wandern Sie weiter Richtung Neubühl. Nach dem doch etwas steileren Anstieg werden Sie belohnt, mit einer wunderschönen Aussicht direkt am Waldrand. Folgen Sie dem Wanderweg zur Aamüli. Nach einer weiteren Strecke im Wald unterqueren Sie die Autobahn und gelangen zur 200 Jahre alten Aamüli. Erbaut wurden die Gebäude 1828 von Caspar Schulthess als Spinnereigebäude. Seine Söhne bauten diese 1841 zur Mühle mit Wohnung um. Die Mühle war bis 1986 in Betrieb.

Von der Aamüli folgen Sie dem Wanderweg Richtung Chrutzelen und durch ein kleines Wäldchen geht es über einen Wiesenhang bergauf bis zu einem grossen Riegelhaus, dort überqueren Sie eine vielbefahrene Strasse. Gehen Sie weiter bergauf bis zum Waldrand. Nahe dem Waldrand gelangen Sie zur nächsten Verzweigung. Der markierte Wanderweg biegt rechts ab. Weil dieser bald einer verkehrsreichen Strasse entlang führt, die zweimal überquert werden muss, empfehle ich, hier den Wanderweg zu verlassen und auf dem breiten Kiesweg noch ca. 150 Meter durch ein kleines Tal zum nächsten Waldrand zu gehen. Danach zweigen Sie nach rechts ab und gehen durch den Wald hinauf.

Dort überqueren Sie einen Weg und gehen schräg am Hang bergab. So erreichen Sie den markierten Wanderweg wieder. Sobald Sie den Waldrand erreichen, sehen Sie auch bereits die typischen Drumlins vom Hirzel. So heissen die Hügel aus der Eiszeit, auf denen meist eine alte Linde steht.

Der Wanderweg führt Sie Richtung Südwesten bis zur Kreuzung Geeristeg und Spitzenweg. Verlassen Sie den Wanderweg wieder und gehen Sie geradeaus weiter an einem Hofladen mit Alpkäse vorbei bis zum Weiler Spitzen.

Von der Postautohaltestelle Spitzen folgen Sie dem Wanderweg nach Bächenmoos, zu einem uralten Nussbaum und weiter rechts gelangen Sie zum Restaurant Spreuermühli mit einer schönen Gartenwirtschaft.

Diese Wanderung hat das ganze Jahr über ihren Reiz: im Winter sind die Wanderwege präpariert, im Frühling geniessen Sie die volle Pracht der Natur. An heissen Sommertagen spenden die vielen Waldabschnitte eine willkommene Abkühlung und im Herbst erleben Sie ein unvergessliches Farbenschauspiel.

Rückfahrt

Vom Restaurant Spreuermühli folgen Sie der Strasse, die rechts an der Scheune vorbei leicht aufwärts führt zurück zur Haltestelle Hirzel Spitzen. Ab hier fahren Postautos zu den Bahnhöfen Horgen und Wädenswil.

Abkürzung

Nehmen Sie vom Bahnhof Au den Bus Richtung Horgen bis Haltestelle Käpfnach, so ist die Wanderung eine Stunde kürzer. *mbr*

Rätselpass



Einige Lösungsworte beziehen sich auf Artikel in dieser Ausgabe. Durchstöbern Sie den RundBlick um diese zu finden. Viel Spass!

- | | |
|--|--|
| 1. Gegenteil von labil | 14. Dort hat der Vater von Herrn Leuthold gewohnt |
| 2. Ein Standort der Stiftung Amalie Widmer | 15. Offizielle Abkürzung für ital. Sprache |
| 3. Ä, Ö und Ü sind ... | 16. Fliessendes Gewässer |
| 4. Kfz-Kennzeichen von Burundi | 17. Anstehende Veränderung in der Stiftung Amalie Widmer |
| 5. Ein Moschuskrautgewächs | 18. Baumsorte |
| 6. Abkürzung für Wochenende | 19. Abkürzung für Orientierungslauf |
| 7. Eine Gewebsschwellung | 20. Ein Personalpronomen |
| 8. Eine Kopfbedeckung | 21. Eine Präposition |
| 9. Nicht eckig | 22. Nachname unseres Facility Managers |
| 10. Präteritum des Verbs «laden» | 23. Zeigt die Zeit an |
| 11. Englisches Wort für «grausam» | 24. Vergütung für geleistete Arbeit |
| 12. Akronym für den Internetslang «laughing out loud» | 25. Eine Grundfarbe |
| 13. Vorname einer der Erfinder des Kunstwortes «Kinästhetik» | 26. Chemisches Element mit der Ordnungszahl 17 |

Wünscht sich die Redaktion für den Rest des Jahres 2021:

Lösungswort:

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



Wir gratulieren

Dienstjubiläen von April bis Juni 2021

5 Jahre:

Agiles Uthayathas
Halima Waisi Ali
Lina Eshoo
Karin Breitenstein

20 Jahre:

Irène Soriano
Cora Krijger

Hohe oder runde Geburtstage unserer Bewohnenden

60 Jahre:

Elio Callara (Tödiheim)

70 Jahre:

Verena Peter (Widmerheim)

85 Jahre:

Doris Pfister (Mieterin)

90 Jahre:

Willi Burkhard (Tödiheim)

über 95 Jahre:

Anne Grob 97 Jahre (Tödiheim)
Irene Meier 97 Jahre (Widmerheim)
Helena Ernst 98 Jahre (Tödiheim)
Willy Luther 99 Jahre (Widmerheim)





**«Frühlingstage
sind so
primelnd.»**

Brigitte Fuchs, Lyrikerin

RundBlick^o

Magazin der **Stiftung Amalie Widmer**, Horgen