



Unregelmässig erscheinende Hauszeitschrift für interessierte Personen

Schülerbesuch im Ruhesitz

Am Mittwoch, 12. Dezember, besuchten uns vier Schüler aus Dachsen und Uhwiesen. Anlässlich eines Sozialprojektes ihrer Schule teilte sich die Klasse in kleinere Gruppen auf und organisierte selbst Anlässe in Altersheimen, Kindergarten oder sonstigen Institutionen. Die vier Schüler Luca, Tobias, Martina und Mohamed entschlossen sich, einen Besuch bei uns im Ruhesitz zu machen und einen Spielnachmittag zu veranstalten.

Um 13.30 Uhr kamen sie mit einer grossen Tasche voller Spiele bei uns im Haus an, und zusammen richteten wir im Ruhesitz 2 einen grossen Tisch, Getränke und etwas zum Knabbern ein.

Kurz darauf erschienen die ersten Bewohner, die sich für die mitgebrachten Spiele interessierten. Schon bald waren vier Spieler für eine Jassrunde zusammen, und es konnte losgehen. Anschliessend wurde eine Runde UNO gespielt. Dann stellten die Bewohner vom Ruhesitz den Schülern ein Spiel vor, das sie besonders gerne spielen und bei dem man ganz schön ins Schwitzen kommt, wenn das Kopfrechnen nicht so geläufig ist... Die Schüler gerieten sehr ins Staunen, als sich zeigte, dass in dieser Spielrunde ganz klar die ältere Generation die Nase vorn hatte, wenn es ums Kopfrechnen ging!



Zum Schluss zeichneten zwei der Schüler verschiedene Gegenstände auf, und wir Übrigen durften uns im Raten üben, was es wohl sein könnte. Dieses Spiel zum Abschluss, allgemein bekannt als «Montagsmaler», machte allen nochmals richtig Spass, und bei den Malkünsten gab es viel zu lachen.

Die jungen Leute bescherten uns einen sehr gemütlichen Nachmittag, und es schien Jung wie Alt viel Freude zu bereiten, Zeit gemeinsam zu verbringen. An alle ein herzliches Dankeschön!

Yvonne Schwaninger



Bewohnerporträt

In unserer Reihe «Bewohnerporträts» stellen wir Ihnen Lebensgeschichten vor. Das Thema der Biographiearbeit beschäftigt uns stark. Die Menschen im Ruhesitz haben vieles erlebt und wissen viel Interessantes zu berichten. Menschen im Ruhesitz haben viel zu sagen! Haben Sie Interesse, aus der Geschichte der Menschen zu hören?

Der Auftakt in dieser neuen Reihe macht Herr Ernst Külling, 97-jährig, Bewohner auf der Abteilung Ruhesitz 1. Die Fragen stellte Doris Frosini.



* *Lieber Herr Külling, vielen Dank, dass Sie sich Zeit für dieses Gespräch nehmen. Wie geht es Ihnen heute?*

Mir geht es soweit wieder gut. Ich bin anfangs Dezember 2018 gestürzt, habe aber zum Glück nur Prellungen abbekommen. Zu Beginn konnte ich nicht mehr gut gehen, aber jetzt, dank dem Rollator, bin ich wieder auf der «Piste».

* *Wie lebte man bzw. Sie früher? Wilchingen in den 30er, 50er, 60er und 90er Jahren?*

Was mir dazu speziell einfällt sind die Mähdrescher, die die Tröschmaschinen ablösten und somit auch meine Stelle wegrationalisierten. Networking und Wegrationalisierung sind also keine Erfindung der heutigen Zeit. Ich fand zum Glück bald eine Stelle im Rebbau.

* *Unsere Leser würden sich freuen, wenn Sie uns etwas darüber erzählen könnten, wie Sie früher lebten?*

Ich wuchs in Wilchingen auf. Direkt nach der Schule arbeitete ich als Knecht auf einem Bauernhof in Büttenhart, was heute wohl «agricultural employee» heissen würde. Im Jahr 1942 absolvierte ich die Rekrutenschule in Basel und war kaum eine Woche zu Hause, als ich in den Aktivdienst (1942-45) auf den Klausenpass eingezogen wurde. Zwischendurch war ich wieder zu Hause in Wilchingen und half den Bauern (rund 80 damals) beim Ernten oder sonstigen Arbeiten auf den Feldern. Eine weitere Station anfangs der 50er Jahre war ein grosser Bauernhof in Hindelbank, wo ich mit dem Traktor umzugehen lernte. Im Herbst wurde «getröscht», und so ging es von Scheune zu Scheune. Stroh und Heu mussten gepresst werden. Später arbeitete ich bei Hedinger Rebbau in Wilchingen.

Im Jahr 1962 heiratete ich. Während dieser Zeit startete ich beruflich neu durch und wurde nach bestandener Lastwagenprüfung Chauffeur bei der Firma Glissa, Glas und Metall in Schaffhausen. Leider musste ich 1983 meine Stelle mit bereits 61 Jahren aufgeben, da ich an Parkinson erkrankte und zu Beginn stark in den Bewegungen eingeschränkt war. Ich wurde von meinem Arzt damals gut unterstützt, und dies hat wohl genützt, denn mit 97 Jahren bin ich immer noch unterwegs, obwohl ich schon 36 Jahre an dieser Krankheit leide. Mit meiner Frau erlebte ich trotzdem schöne Ferien im Tessin, in Thun oder bei Wanderungen auf dem Flumsberg und dem schönen Randen.

* *Sie waren ja in verschiedenen Berufen tätig. War es einfach, eine Stelle zu finden?*

Ich kannte sämtliche Arbeiten auf dem Bauernhof, war Chauffeur, und auch im Weinbau eignete ich mir Fähigkeiten an. Ob es einfacher war, kann ich nicht sagen, aber ich kam durch «Vitamin B», das heisst durch einen Bekannten, zur Stelle bei der Firma Glissa.

* *An was für Traditionen erinnern Sie sich?*

Tradition hatten die Ausfahrten mit dem Veloclub Wilchingen. Wir unternahmen oft am Sonntag Velotouren; manchmal waren wir sogar während drei Tagen unterwegs. Speziell zu dieser Zeit war, dass die «Mehrbeseren» Mitglieder im Turnverein waren und wir «Normalen» uns im Veloclub tummelten.

* *Wann und warum entschlossen Sie sich, in den Ruhesitz zu gehen?*

Ich trat im November 2006, drei Jahre nach dem Hinschied meiner lieben Frau, ins Altersheim Ruhesitz ein. Sie wohnte bis 2003 im Ruhesitz, wo ich sie täglich besuchte. Nach ihrem Tod blieb ich noch während drei Jahren in unserem Haus in Löhningen. Es wurde für mich aber immer beschwerlicher. Vor allem im Winter musste ich zuerst Holz spalten, damit ich meinen Ofen einheizen konnte. Dazu kam die Einsamkeit; ohne meine Frau war es einfach nicht mehr dasselbe,

Eintritt Bewohner

Herzlich willkommen!
Wir freuen uns,

Herrn Hans Boss
Frau Erika Enderli
Herrn Paul Enderli
Frau Elfriede Heizmann
Herrn Hans Müller
Frau Erna Schwyn
Frau Violetta Ussat

bei uns im Ruhesitz begrüßen zu dürfen und heissen Sie herzlich willkommen.

Schön, dass Sie bei uns wohnen, respektive als Ferien- oder Tagesgast bei uns sind.

im Haus zu wohnen. Ich fühlte mich zudem nirgends mehr richtig zu Hause. Als meine Verwandten mich sanft dazu drängten, in den Ruhesitz zu ziehen, war mein Entschluss gefällt.

❖ *Wie erleben Sie das Leben im Ruhesitz?*

Es ist angenehm im Ruhesitz. Zu Beginn kannte ich viele Gesichter, und man traf sich am runden Tisch zum geselligen Beisammensein. Leider sind die meisten dieser Bekannten verstorben. Zurück blieb Frau Hug, alt Bäckerfrau aus Löhningen, die ich schon viele Jahre kenne. Ich sitze mit ihr am selben Tisch, und nach dem Essen geniessen wir jeweils einen Kaffee im Wintergarten.

❖ *Wie sieht ein normaler Tagesablauf bei Ihnen aus?*

Am Morgen nach dem Frühstück lese ich zuerst die Schaffhauser Nachrichten und den Schleithemer Boten. Anschliessend nehme ich gerne an den Aktivitäten im Ruhesitz teil. Ich mache bei der Gymnastik mit, dem Gedächtnistreffen, bei der Andacht u.v.m. Erwähnen möchte ich, dass ich den Massagestuhl im Ruhesitz 3. Stock regelmässig benutze. Im Verlaufe des Nachmittags drehe ich draussen jeweils eine Runde. Am Abend schaue ich nach dem Abendessen fern und genieesse meine vier Wände.

❖ *Die meisten Menschen können sich gar nicht vorstellen, wie man sich überhaupt mit 97 Jahren fühlt. Wie empfinden Sie das Älterwerden?*

Alles nimmt ab, auch die Erwartungen, was man alles noch machen könnte. Ich war früher oft im Tessin bei Verwandten. Nun mag ich die Reise dorthin nicht mehr auf mich nehmen.

❖ *Vergeht die Zeit im Alter langsamer?*

Auch im Alter ist das Zeitgefühl für mich immer noch dasselbe. Ich beschäftige mich immer, deshalb geht die Zeit für mich immer noch schnell vorbei.

❖ *Seit welchem Alter empfinden Sie eine Divergenz, eine Ungleichheit zwischen den Erwartungen, die Sie an sich stellen und was Sie wirklich schaffen?*

Ich akzeptiere die Situation, wie sie ist und hadere nicht mit meinem Leben. Ich habe das Privileg, körperlich fit zu sein. Ich mache meine Spaziergänge und bin unabhängig. Der Radius ist nur etwas kleiner geworden, da ich nicht mehr auf Reisen gehen kann.

❖ *Haben Sie Altersweisheiten für Jüngere?*

Zufrieden sein mit dem, was man hat und nicht Unmöglichem hinterherrennen. Und ... arbeiten, man sollte nie ruhen.

❖ *Sind Sie noch politisch aktiv? Interessieren und informieren Sie sich über das Weltgeschehen?*

Ich informiere mich über die Schaffhauser Nachrichten und den Schleithemer Bote. Abstimmen gehe ich aber nicht mehr, denn ich wurde schlicht von der Gemeinde Löhningen vergessen, als ich ins Altersheim Ruhesitz eintrat. Sie schickten mir nie mehr Stimmmaterial zu, was mir dann aber auch egal war.

❖ *Aktuelles Thema: Was sagen Sie zur zunehmenden Digitalisierung und modernen Technik unserer Gesellschaft?*

Einen Teil der neuen Technologien finde ich sinnvoll. Aber vieles ist eher schlecht für den Menschen, nimmt ihm die Arbeit weg, wie damals schon bei mir, als die grossen Mährescher die Tröschmaschinen ablösten.

❖ *Welche Ziele und Träume haben Sie?*

Ich habe keine Ziele und Träume mehr, ausser die Hoffnung, dass ich noch lange selbständig sein kann.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei Ihnen für das interessante Gespräch und wünsche Ihnen weiterhin alles Gute und viele schöne Momente.

Doris Frosini



Wertschätzung im Alter

Eine Gruppe von Fachpersonen der Altersarbeit plant eine Veranstaltung auf dem Bundesplatz in Bern, um eine vertiefte gesellschaftliche und politische Diskussion anzustossen. Dazu haben wir vier Tabuzonen herausgearbeitet. Diese gilt es nicht nur auf dem Bundesplatz, sondern auch im Alltag der Menschen der Altersarbeit zu diskutieren.

Ich möchte Ihnen die bislang erarbeiteten Tabuzonen nachfolgend kurz vorstellen. Es würde mich freuen, mit Ihnen darüber zu diskutieren und stehe gerne für Gespräche zur Verfügung.

Tabuzone 1: Das «wertlose» vierte Lebensalter

Das vierte Lebensalter hat heute weder in der Politik, noch in der Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Alter wird dann als wertvoll angesehen, wenn man damit Geld verdienen kann. Die gesunden Rentner sind eine stark umworbene Zielgruppe. Sie werden mit allen möglichen Konsumangeboten überhäuft. Wird das Alter fragil und multimorbid (verschiedene Krankheiten), interessiert sich kaum mehr jemand für diese Gruppe. Für die Politik kostet sie nur, und für die nächsten Wahlen ist sie nicht mehr von Interesse, denn dann sind viele dieser hochbetagten Menschen bereits gestorben.

Heute wird vor allem über die Kosten des Alters diskutiert. Mein Eindruck: Je mehr über Kosten und Nutzen diskutiert wird, desto «wertloser» wird eine Gruppe. Es steht eine monetäre Logik im Zentrum des Interesses, nicht eine menschliche.

Tabuzone 2: Die Idealisierung des Wohnens zu Hause

Einer der vielen Zeitungsartikel zur Thematik beginnt mit folgendem Satz: «Unnötige Aufenthalte im Pflegeheim bedeuten hohe Kosten für die Allgemeinheit und Leid für die Betroffenen.» Solche und ähnliche Aussagen finden sich in den Medien zuhauf. Es geht jedes Mal um die Polarisierung «das Heim ist eine schlechte Variante» versus «dem guten und schönen Leben in den eigenen vier Wänden».

Die Wohnform zu Hause wird idealisiert und romantisiert, die Wohnform «Heim» wird mit Angst und Unsicherheit belegt. Mit dieser «schwarz-weiss-Logik» ist keinem älteren Menschen gedient. Angst und Unsicherheit produzieren nur Verlierer.

Mein Eindruck: Die öffentliche Altershilfe wird diskreditiert, während die privaten Betreuungsstrukturen beschönigt werden. Während viele Medien vor allem die öffentlichen und stationären Leistungen kritisch unter die Lupe nehmen, schauen sie bei der familiären Pflege und Betreuung weg. Das ist «Privatsache» und geht folglich niemanden etwas an. Solche polarisierenden Wahrnehmungen verhindern ein differenziertes Bild von Alter und Altern.

Tabuzone 3: Der Tod, unser Erzfeind

Sterben, Tod und das Lebensende haben in der heutigen Gesellschaft keinen Platz. Wer stirbt, verliert (das Leben), und verlieren kann weder die Medizin noch die Leistungsgesellschaft. Da niemand gerne über das Verlieren spricht, wird das gesamte Lebensende tabuisiert, als nicht existent abgehandelt. Der Mensch existiert aber bis zum letzten Atemzug.

Sterben ist auch kein Privileg älterer Menschen; es kann alle Menschen, unabhängig von ihrem Alter, treffen. Mit dem einzigen Unterschied, dass im hohen Alter etwas mehr gestorben wird als in jüngeren Jahren. Und: Alter ist keine Krankheit, es ist eine Lebensphase.

Tabuzone 4: Der Wahn der ewigen Tüchtigkeit

Das moderne Leben in einer Leistungsgesellschaft ist zum Businessmodell geworden. Wer leistet und tüchtig ist, findet darin seinen Platz. Gruppierungen, die nicht oder nicht mehr leisten, gehören nicht dazu. Dabei spielt es offenbar auch keine Rolle, dass, im Falle älterer Menschen, diese Gruppe bereits ein Leben lang geleistet hat.

Als Nächstes wird es darum gehen, die Tabuzonen laut und deutlich zu kommunizieren. Schliesslich geht es uns allen auch darum, wieder ein Klima des gegenseitigen Vertrauens im Gesundheitswesen zu schaffen und (wieder) eine Orientierung an den Bedürfnissen der Menschen zu erreichen. Menschen wie Sie, die sich tagtäglich für pflege- und hilfsbedürftige ältere Personen einsetzen und Menschen, wie die Bewohnerinnen und Bewohner einer Pflegeinstitution, die auf eine professionelle und würdevolle Unterstützung angewiesen sind.

Daniel Gysin



An den Festtagen erlebten wir schöne und feierliche Momente. Am Weihnachtsnachmittag unterstützte unser Hauswart Thomas Braun mit seinen Kindern Anika, Mirjam und Rahel unser Weihnachtssingen in der Cafeteria. Alle Gäste wurden mit Rimuss, Litschi und Canapés verwöhnt. Vielen Dank für das Engagement und die gemeinsame Zeit.



Sinn oder Unsinn?

Pflegeheime müssen einer grossen Zahl von Gesetzen und Qualitätsanforderungen genügen. Seit einigen Jahren kommen zahlreiche nationale Gesundheitsstrategien dazu. Macht das alles Sinn, und ist es tatsächlich zum Nutzen der Menschen? Decken wir die Bedürfnisse der Menschen ab? Produzieren wir nicht mehr Unsinn und verschwenden Geld und Humanressourcen?

Die UNO ruft! Dann ist es wohl sehr dringend! So erhielt auch unser Berufsverband Mitte November eine Einladung vom Bundesamt für Gesundheit. Dabei geht es um den Austausch zur «Halbierung der Lebensmittelabfälle». Es gehe um die UNO-Agenda 2030, genauer um das Unterziel 12.3, welches die Halbierung von «Food Waste» weltweit bis 2030 verlangt. Man wolle mit den Akteuren Lösungen auf dem freiwilligen Weg suchen, aber mit verbindlichen Reduktionszielen und Massnahmen. Eine Vorgehensskizze zeigt den Prozess bis 2030 auf.

UNO? Lebensmittelverschwendung im Pflegeheim? Wie sich zeigt, besteht die 2015 lancierte UNO-Agenda aus 169 Zielvorgaben und diese jeweils aus rund 10 Unterzielen. Unterziel 12.3 ist also eines von 1690 Zielen! Wenn selbst eine UNO-Agenda im Bereich Umwelt die Alters- und Pflegeeinrichtungen fordert, trifft dies noch viel mehr auf die 2013 vom Bundesrat lancierte Strategie «Gesundheit 2020» zu. Diese sieht 4 Handlungsfelder, 12 Ziele, 36 Massnahmen und heute über 90 Teilprojekte vor.

Wenn Sie sich jetzt überlegen, ob ich einen Witz mache, dann ist das leider falsch. Es ist nämlich bitterer Ernst! Solche irrsinnigen Aufstellungen könnte ich Ihnen seitenweise abgeben. Ohne gross zu überlegen, könnte ich Ihnen 15 Strategien und Konzepte auf Bundesebene nennen. Nun haben wir auch noch Konzepte auf Kantonsebene, welche umgesetzt werden sollten. Haben wir da überhaupt noch «Energie», um die Zielsetzungen unserer Institution zu erfüllen?

Wir sind bestrebt, die Bedürfnisse der Menschen, welche im Ruhesitz leben und arbeiten, in den Vordergrund zu stellen. Leider werden diese Bestrebungen erschwert.

Eigentlich sollten wir doch den Menschen als Ganzes ins Zentrum stellen. Aufgrund unserer Entwicklung stellen sich grundlegende Fragen: Was ist dringend und wichtig? Wo erzielen wir mit begrenzten Mitteln die grösste Wirkung? Welche echten Umsetzungsprobleme sind endlich anzugehen, bevor weitere Strategien und Konzepte vorgeschrieben werden?

Schliesslich: Auf welche Strategien ist zu verzichten, weil das Problem schlichtweg zu wenig bedeutend ist? Anstatt die alters- und krankheitsbedingten Herausforderungen sowie den Betreuungs- und Pflegebedarf in Strategien zu zerlegen, sollten ältere Menschen als Ganzes, als Körper, Geist und Seele, angeschaut werden.

Es muss dem Pflegeheim um den Menschen gehen, nicht um Strategien und Massnahmenpapiere. Ich lade Sie ein, die Herausforderungen der Altersbetreuung statt aus der Optik von verschiedenen, thematisch aufgegleisten Strategien endlich wieder aus der Sicht hochbetagter Menschen sowie den Akteuren des Gesundheitswesens anzugehen.

Helfen Sie mit, Vernunft zu üben, oder sind Sie auch der Meinung, dass «gesunder Menschenverstand» den «Vorschriften» unterzuordnen ist?

Daniel Gysin

Neuigkeiten bei den Mitarbeitern

Leider müssen wir Abschied nehmen ...

Lea Möckli absolvierte bei uns die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit. Nach bestandener Prüfung unterstützte sie uns tatkräftig und verlässt nun unseren Betrieb, um weitere Erfahrungen zu sammeln.

Im Jahr 2014 ist **Deborah Faria** bei uns als Mitarbeiterin eingetreten. Per Ende Januar verlässt Deborah den Ruhesitz. Auch müssen wir Abschied nehmen von **Frau Nazli Ceren** und **Frau Undine Weitkunat**.

Wir wünschen allen auf ihrem weiteren Lebensweg alles Gute und danken ihnen für den geleisteten Einsatz.

Die entstehenden Lücken füllen wir mit **Blerita Bilali**, **Sabrina Monsch** und **Diana Mezei**. Wir wünschen allen einen guten Start im Ruhesitz.

Der Ruhesitz ist für alle

Die Spiel- und Jassrunden erfreuen sich grosser Beliebtheit. Auch Personen, welche nicht im Ruhesitz leben, sind dazu herzlich eingeladen. Gerne sind wir Gastgeber für unterschiedliche Veranstaltungen. Unsere Räumlichkeiten können unentgeltlich benutzt werden, um die Lebensqualität älterer Menschen der Gemeinden Beringen, Löhningen und Siblingen zu fördern. Es freut uns, wenn wir als Zentrum für Altersfragen alle Menschen der Zweckverbands-gemeinden unterstützen können.



Konzerte im Ruhesitz

Gern gesehene Gäste sind die Musikantinnen und Musikanten des Musikvereins Beringen & Neuhausen am Rheinfall. Ihre Konzerte erfreuen uns jeweils sehr. Nebst der musikalischen Überraschung trägt Oskar Brüttsch als Präsident des Vereins kurze Gedichte und Gedankenanstösse vor.

Möchten Sie uns mit einem Gesangsverein eine Freude bereiten? Sie sind herzlich eingeladen, ein Konzert bei uns zu veranstalten.



ABSCHIED

Traurig nehmen wir Abschied von

Herrn Jürg Benz
Frau Heidi Kraft
Frau Ruth Ruosch
Frau Marie Peyer
Frau Hanny Walter

† 09.12.2018
 † 09.12.2018
 † 01.01.2019
 † 19.01.2019
 † 22.01.2019

Den Hinterbliebenen wünschen wir in dieser schweren Zeit viel Kraft.

«Siehe, ich stehe vor der Tür und klopfe an. So jemand meine Stimme hören wird und die Tür auf tun, zu dem werde ich eingehen und das Abendmahl mit ihm halten und er mit mir.» (Offenbarung 3,20)