



Bewohnerporträt Frau Hedwig Hug

Dieses Mal stellen wir Ihnen Frau Hedwig Hug vor, 96-jährig, Bewohnerin auf der Abteilung RS2.

* Liebe Frau Hug: Es freut mich sehr, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Wie geht es Ihnen? Mein Befinden ist sehr gut, abgesehen von einem schmerzenden Hallux (Ballenzeh). Ansonsten habe ich keine Beschwerden. Solange ich am Rollator gehen kann, geht es mir gut.

* *Unsere Leser würden sich freuen, wenn Sie uns aus Ihrem Leben erzählen könnten.*



Ich wuchs mit drei Schwestern in Löhningen auf, absolvierte dort auch die Schulen. Nach der Schule besuchte ich die Berufsberatung, und die besorgten mir eine Stelle in einem Haushalt in Rapperswil. Deshalb ging ich nach der Konfirmation in die «Fremde», wie man damals sagte. In Rapperswil war ich bei einer Familie, wo ich den Haushalt besorgte und nach

den Kindern schaute. Der Vater der Familie war bei der Bahn tätig und etwas Höheres. Er fühlte sich besser als andere und zeigte es einem auch. Später arbeitete ich noch in Haushalten in Schaffhausen, Münchwilen und Trogen. Die Zeit in Trogen hat mir besonders gefallen, dort hatte ich auch viele Freundinnen, mit denen ich einiges unternahm. Ich war 20 Jahre alt, als ich nach Löhningen zurückkam. Diese Jahre in der «Fremde» waren eine grosse Lebensschule für mich.

Durch einen Tipp von einer Bekannten habe ich mich bei der Firma Jezler Silberwaren, Schaffhausen, beworben und arbeitete während den nächsten neun Jahren dort. Ich wurde an der Maschine angelernt, erhielt Silberrohlinge und formte daraus Besteck. Damals war es normal, dass man die Arbeit «on the job» lernte. Da man froh war, überhaupt eine Stelle zu haben, nahm man alles an.

Mit 29 Jahren heiratete ich. Mein Mann und ich übernahmen in Löhningen die Bäckerei an der Hauptstrasse.



Während 30 Jahren arbeiteten wir gemeinsam in dieser «Bäckerei Hug», er in der Backstube und ich im Verkauf. Fröhlich morgens um 6 Uhr fuhr ich mit dem Auto los, um die Backwaren zu verkaufen. Beinahe im ganzen Kanton besuchte ich Kioske, die +GF+ im Ebnat, verschiedene Wirtschaften usw. Anschliessend stand ich im Laden, um dort

Gebäck und Brotwaren zu verkaufen. Anfangs der 50er Jahre lernte ich Auto fahren, was ich unbedingt brauchte, um die Waren ausfahren zu können. Ich benötigte nur ein paar Stunden, bis ich die Fahrprüfung absolvieren konnte und fuhr dann mit unserem VW Lieferwagen an jedem Tag herum. Damals gab es noch nicht so viele Autos, unsere Autonummer war SH 1937. Übrigens, den Fahrzeugausweis habe ich erst mit 90 Jahren abgegeben.

Eine meiner Schwestern wohnte in Basel. Da ihr Mann und sie (im Service) arbeiten mussten, nahmen wir ihren Sohn, den Franz, zu uns in Pflege. Er wuchs bei uns auf, absolvierte die Schule und die Lehre bei uns in Löhningen. Meine Eltern schauten oft zu ihm und hatten eine Riesenfreude an ihrem Enkel. Nach der Lehre nahm er eine Stelle in St. Gallen an und heiratete. Leider verstarb er viel zu früh mit erst 64 Jahren.

Da mein Mann mit 60 Jahren einen Herzinfarkt erlitt, verkauften wir die Bäckerei schweren Herzens. In den folgenden fünf Jahren unternahmen wir noch einige Reislein, welche uns unter anderem mehrere Male nach Italien, Rhodos und St. Moritz führten. Meine Cousine wohnte in St. Moritz; da konnten wir jeweils bei ihr wohnen. Sie freute sich, mit uns die Berge zu erklimmen und jagte uns auf alle «Höger» hinauf. Wir genossen diese Zeit sehr. Leider verstarb mein Mann schon mit 65 Jahren. Ich blieb an der Schützengasse wohnen, bis ich mit 92 Jahren in den Ruhesitz zog. Zusammen mit meiner

Cousine unternahm ich noch einige Reisen mit den Car-unternehmen Rattin und Bolli.

** Haben und hatten Sie Hobbys?*

Da ich während den 30 Jahren in der eigenen Bäckerei viel arbeitete, blieb daneben unter der Woche nicht so viel Zeit für anderes. Wenn mein Mann am Nachmittag nach der Arbeit schlief, führte ich jeweils unsere Schäferhunde aus.

Die Wochenenden liefen aber meist rund, und zwar waren wir sehr oft bei der Clubhütte in Neunkirch-Widen anzutreffen, wo mein Mann und ich als Hüttenwarte amtierten. Eine stattliche Schar Schäferhund-Freunde hat sich jeweils im Clubhaus eingefunden. Vor



allem trafen sich Grenzwächter zu Meisterschaften, aber auch wir anderen «vergifteten» Hündeler freuten uns daran, sich mit anderen zu messen. Mein Mann legte selber Prüfungen ab, oder er war Richter. Wir hatten übrigens beide das Richterbrevet absolviert. Wir Frauen kamen aber meist in der Clubhütte zusammen, um für bis zu 70 Personen zu kochen und die Teilnehmer zu bewirten. Es blieb auch genügend Zeit, um miteinander zu tratschen. Bis zum frühen Tode meines Mannes war er ein passionierter Hündeler.

Ich besuchte bis ins höhere Alter die Turnstunden und jassete regelmässig. Unser Quartett bestand aus zwei Männern und zwei Frauen, die sich regelmässig im Restaurant Hirschen trafen. Der eine, ehemaliger Metzger, wollte nie früh nach Hause gehen, da er alleine war, und so kam es, dass wir vier am Mittag mit dem Jassen begannen und noch spielten, als die Musikgruppe am Abend nach dem Üben in den Hirschen einkehrte. Ausserdem strickte ich sehr viel, vor allem Socken und Pullover, die an Bedürftige z.B. in Nepal geschickt wurden.

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

Ich musste wegen Renovationen die Wohnung an der Schützengasse (beim Café Salamander) in Löhningen verlassen. Da war es für mich klar, dass ich ins Altersheim Ruhesitz wechsele. Ich wohne nun seit vier Jahren hier. Man muss immer vorwärts schauen und nicht zurück, dann geht es einem viel besser.

** Wie erleben Sie das Leben im Ruhesitz?*

Es gefällt mir ausserordentlich gut im Ruhesitz. Ich fühle mich hier einfach zu Hause. Es wird sehr gut zu einem geschaut.

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

Ich stehe meist um ca. 7 Uhr auf. Dann wird erst einmal der Hallux versorgt. Dann geht es hinunter in den Speisesaal zum Frühstück. Danach schlafe ich meistens nochmals, da ich schon wieder müde bin. Nach dem Mittagessen geniesse ich meinen Kaffee im Wintergarten zusammen mit Herrn Külling, gehe anschliessend spazieren oder mache bei den verschiedenen Aktivitäten im Hause mit. Am Abend schaue ich meist fern und gehe recht früh zu Bett.

** Die meisten Menschen können sich gar nicht vorstellen, wie man sich überhaupt mit 96 Jahren fühlt. Wie empfinden Sie das Älterwerden?*

Ich merke es eigentlich gar nicht, ausser dass alles etwas langsamer geht. Ich musste einfach einsehen, dass ich älter werde, aber ich fühle mich eigentlich gut, habe einfach einen dummen Hallux, der ziemlich schmerzt, aber ansonsten keine grossen Beschwerden. Es ist schön, dass es mir mit 96 Jahren noch so gut geht, aber ein Wermutstropfen ist natürlich, dass die Familienmitglieder, Freunde, Bekannte langsam wegsterben. Die letzte Schwester (von vier Geschwistern inkl. mir) ist bereits vor vier Jahren gestorben. Ich habe nur noch drei Neffen aus der Familie. Einer davon hat meine Bibel ausgeliehen, wo ich alle wichtigen Daten (Geburten, Todesfälle, Geburtstage) hineingeschrieben hatte. Leider habe ich sie nicht mehr zurückerhalten und weiss darum nicht mehr, wer wann gestorben ist.

** Vergeht die Zeit im Alter langsamer?*

Gar nicht. Die Stunden, Tage und Jahre vergehen wie im Fluge, und schon ist wieder ein Jahr um. Ich kann mir vorstellen, dass Menschen, die dauernd unter Schmerzen leiden, froh sind, wenn die Lebenszeit etwas schneller vorbeigeht.

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

Die Politik interessiert mich nicht, aber ich bin über das Fernsehen über das Weltgeschehen informiert

** Haben Sie sich mit der Digitalisierung beschäftigt, oder verfügen Sie über ein solches Gerät?*

Nein, ich habe mich gar nicht mit diesen modernen Geräten befasst; das interessiert mich auch nicht.

** Welche Ziele und Träume haben Sie?*

Ich habe keine Ziele und Träume mehr. Ich hoffe einfach, dass es noch länger so bleiben darf wie es jetzt ist. Ich nehme jeden Tag, wie er kommt. Jetzt freue ich mich einfach schon sehr auf den Ausflug im Juni.

Vielen Dank für das Gespräch mit Ihnen. Ich wünsche Ihnen weiterhin friedliche und schöne Stunden in Ihrem Daheim im Ruhesitz.

Doris Frosini

Baggerstory



Von einer Freundin der Familie Gysin bekam der Ruhesitz einen kleinen Ginkgobaum (Mädchenhaarbaum) geschenkt. Um Platz für den jungen Baum zu schaffen, wurde beschlossen, dass der verwilderte Baum auf dem Parkplatz vom Ruhesitz weichen muss. Herr Thomas Braun versuchte, die Wurzel mit Pickel und Schaufel auszugraben, was aber nicht gelang, da die Wurzel sehr resistent war. Kurzerhand mietete er einen kleinen Bagger, mit dessen Hilfe er die Wurzel herausgreifen konnte. Nun steht an dieser prominenten Stelle der hübsche Ginkgobaum. Er ist ursprünglich in China beheimatet und kann bis 1000 Jahre und älter werden, eine Wuchshöhe von 40 Metern und einen Brusthöhendurchmesser von 1 bis 4 Meter erreichen!



Doris Frosini

Modeschau



Einmal im Jahr verwandelt sich die Eingangshalle vom Ruhesitz in eine Modeboutique. Der Mode-Service Modrow hat einen Laden in Kreuzlingen und tourt während dem Jahr durch Altersheime, um den Bewohnerinnen und Bewohnern eine Einkaufsmöglichkeit vor Ort zu bieten. Dazu gehört immer auch eine kleine Modeschau, welche mithilfe drei unserer freiwilligen Mitarbeiterinnen und einer fest angestellten Mitarbeiterin durchgeführt wird. Ein grosser Dank an dieser Stelle an Alice Leu, Marlies Bolli, Susanne Aeschlimann und Ursula Bächtold! Herr Modrow setzt jeweils verschiedene Outfits zusammen, und die Zuschauer haben die Möglichkeit, die Stoffe und ihre Qualität zu befühlen. Dazu ein Cüpli und etwas zu knabbern. So lässt sich ein vergnüglicher Einkaufsnachmittag verbringen!

Dominique Fischer



Unsere Hauszeitung: Ruhesitz-News



Information ist wichtig

Jede moderne Unternehmung oder grössere Institution betreibt ein Informationsorgan, mit dem das «Gespräch» gepflegt werden kann. Solche Hauszeitungen, Newsletter oder wie man sie nennen mag, wenden sich an verschiedene Zielgruppen. Auch die Ruhesitz-News wendet sich mit ihren Beiträgen an verschiedene Interessierte:

- Bewohnerinnen/ Bewohner des Ruhesitzes
- Personal des Ruhesitzes
- Angehörige der Bewohnerinnen + Bewohner
- Aufsichtspersonen, Geldgeber
- Lieferanten und externe Mitwirkende usw.

Darum enthält die Ruhesitz-News verschiedene Beiträge, damit es – im Idealfall – für jeden etwas Interessantes hat. Dieser hohe Anspruch kann natürlich nicht in jeder Ausgabe voll erfüllt werden, die Autoren geben sich aber grosse Mühe, alle Seiten zu berücksichtigen.

Gestaltung fördert Verständnis

Nicht nur Texte enthalten Information, auch Bilder helfen mit, dass etwas verständlich wird – Aha-Effekt. «Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.»

Wo immer möglich verwenden wir deshalb Bilder. Sie lockern auf, sie sind eine Ergänzung zum Lesen, gerade bei unseren betagten Bewohnerinnen und Bewohnern, für die das Lesen oft nicht mehr so leicht geht.

62 Ruhesitz-News in 10 Jahren

Seit August 2008 sind 62 Ausgaben der Ruhesitz-News erschienen. Im Durchschnitt also alle 2 Monate. Gesamthaft sind es über 300 Seiten. Schon ein dickes Buch, das von den fleissigen Autoren geschrieben worden ist. Die fleissigsten «Schriftsteller» sind: Dominique Fischer, Doris Frosini, Daniel Gysin.

Herstellen, drucken, publizieren

Das Setzen, wie man es seit Gutenbergs Erfindung 530 Jahre lang unverändert pflegte, ist endgültig vorbei. Heute werden Texte und Bilder digital per Internet bei uns angeliefert. Wir gestalten sie zu Seiten und liefern die druckfertigen Daten per Internet an die Heimleitung zurück. Im Büro wird die News auf dem Farbdrucker gedruckt, gefalzt und verteilt.

Die gleichen Seiten werden auch auf der Website des Ruhesitzes aufgesetzt, so dass sie jedermann abrufen und auf seinem Computer lesen kann – übrigens weltweit. www.pflegeheim-ruhesitz.ch

Wir freuen uns, wenn wir die Hauszeitschrift des Ruhesitzes interessant gestalten können, so dass alle Leserinnen und Leser gerne darin blättern und sich informieren. Denn: **Informiert sein ist wichtig.**



Ursula und Max Kehl, die Gestalter der Ruhesitz-News seit 2008.



25 Jahre IVA: Wertschätzender Umgang mit Menschen mit Demenz



Nicole Richard

Das Institut für Integrative Validation blickt in diesem Jahr auf eine 25-jährige Unternehmensentwicklung zurück, die zweifellos auch eine Erfolgsgeschichte ist.

Als Nicole Richard im Jahr 1989 Naomi Feil, die Begründerin der Validations-Methode, kennenlernte, liess sie das Thema nicht mehr los. Die ersten Ansätze der Integrativen Validation nach Richard® (IVA) entstanden in den 1990er Jahren, in einer bundesweiten Arbeitsgemeinschaft von PraktikerInnen sowie Lehr- und Leitungskräften der Altenpflege, an der Nicole Richard beteiligt war. Diese Ansätze wurden von ihr kontinuierlich weiterentwickelt und konkretisiert. Nicole Richard legte dabei grossen Wert darauf, dass die Idee praxisnah angewandt werden konnte. Dabei wurden von ihr Erfahrungen aus dem Arbeitsalltag immer wieder aufgegriffen und eingebunden. Sie verzichtete auf Fragetechniken und Interpretationen und distanzierte sich von Feils Aussagen, dass Demenz aufgrund von unerledigten Lebensaufgaben entstehe. Nicole Richard betrachtete den neuropathologischen Krankheitsprozess als grundlegend für die Demenz. Sie richtete ihren Blick jedoch nicht auf die Verluste, die mit der Krankheit verbunden sind, sondern stellte die Person in den Mittelpunkt. Nicole Richard ging davon aus, dass Gefühle, Antriebe und individuelle Lebensthemen im Sinne von inneren Kräften (Ressourcen), die den «Kern» einer Person ausmachen, weiterhin erhalten bleiben.

Die Hauptaufgabe der IVA-Kurse besteht darin, Wertschätzung (Validation) zu erfahren und zu verinnerlichen. Darauf stützend wird bei den Menschen mit Demenz eine bestimmte Methodik angewandt. Die sich daraus entwickelte Haltung kann auch in der Kommunikation im privaten Bereich angewandt werden. Das ist die Basis der «Integrativen Validation nach Richard®».

1993 gründete Nicole Richard das Institut für Integrative Validation – eine gute und weise Entscheidung. Die Nachfrage nach Kursen zur IVA wuchs, und 1996 begann Nicole Richard, autorisierte TrainerInnen für Integrative Validation auszubilden.

Diese praktikable Methode IVA, die im Pflege- und familiären Alltag eingesetzt wird, entwickelte und konkretisierte Nicole Richard im Austausch mit IVA-TrainerInnen kontinuierlich weiter bis zu ihrem plötzlichen Tod in 2014. Stützend auf die Erfahrungen der autorisierten TrainerInnen – kritisch und konstruktiv begleitend –, setzte das Institut die Arbeit von Nicole Richard und die Weiterentwicklung der Methode fort.

Innerhalb eines Vierteljahrhunderts konnte sich die IVA weit in der Praxis verbreiten. Ressourcenorientiert und wertschätzend, stellt diese Methode der Begegnung und Kommunikation, die Individualität und Würde des Menschen mit Demenz in den Mittelpunkt. Dass die IVA hohe Anerkennung genießt, beruht aber auch auf dem hohen Engagement und der Fachkompetenz der IVA-TrainerInnen und der Pflegenden. Sie implementieren und leben die Methode in ihren Einrichtungen.

Verbesserung der Lebensqualität

Dem Unternehmen mit ihren autorisierten TrainerInnen ist es gelungen, die Lebensqualität unzähliger an Demenz erkrankter Menschen, deren Pflegebegleiter und Angehörigen zu verbessern. In mehr als 6000 Kursen besuchten über 60'000 professionell und ehrenamtliche Pflegenden sowie Angehörige Grund- und Aufbaukurse, Themen-, Praxis- und Reflexionstage, Impulsreferate sowie Workshops und Tagungen zur Integrativen Validation nach Richard®. Das Vertrauen in die Methode und die hochqualifizierte Arbeit

Eintritte Bewohner

Herzlich willkommen!
Wir freuen uns,

Herrn Eduard Schulthess
Frau Gertraude Wiegandt
Frau Silvia Brachs
Herrn Kurt Jean Bolli
Herrn Franz Grütter
Herrn Jean-Pierre Perret
Frau Dora Tanner
Herrn Ernst Schurter

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.

IVAIntegrative Validation
nach Richard®

der intensiv ausgebildeten autorisierten TrainerInnen, spiegelt auch die starke Kundenbindung über den langen Zeitraum wider. Derzeit unterrichten 18 autorisierte TrainerInnen und 14 autorisierte ImpulstrainerInnen in Deutschland, der Schweiz, Luxemburg, Belgien, Österreich und Kroatien aus dem umfassenden Kursportfolio des Instituts für IVA. Um der steigenden Nachfrage gerecht zu werden, bildet das Institut weiterhin autorisierte TrainerInnen intensiv über 12–18 Monate aus. Seit 2016 erscheint auch das Buch zur Methode Integrative Validation nach Richard® – Menschen mit Demenz wertschätzend begleiten – in der 2. Auflage.

Neuigkeiten bei den Mitarbeitern

Wir freuen uns, dass unser Team in der Küche durch **Herrn Adem Nasser** verstärkt worden ist. Unser Pflege- und Betreuungsteam wurde ergänzt durch **Frau Claudia Colantonio**, **Frau Syzane Demhasaj** und **Frau Manuela Stamm**. Wir wünschen den neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen guten Start.

Frau Sabrina Monsch arbeitet nicht mehr im Ruhesitz. Wir wünschen Frau Monsch alles Gute auf ihrem weiteren Lebensweg. **Frau Annalis Jakob** wurde nach 15 Jahren Einsatz im Ruhesitz per Ende Mai pensioniert. Wir wünschen ihr alles Gute für den neuen Lebensabschnitt.

Ab 2019 flexibles Kurssystem

Immer mehr Menschen erkranken an einer Demenz – der Pflegebedarf wächst, die Probleme sind vielfältig. Das erfordert nicht nur zunehmend hohe soziale Anforderungen an professionelle und ehrenamtlich Pflegende, sondern verlangt auch den Unternehmen, Institutionen und Einrichtungen «zeitliche Kapazitäten» zur Fort- und Weiterbildung ihrer MitarbeiterInnen ab. Diese Entwicklung hat das Institut für IVA zum Anlass genommen, ein neues Kurssystem zu entwickeln und ab 2019 anzubieten, das eine zeitlich flexiblere Teilnahme der Kurse ermöglicht.

*Institut für Integrative Validation/
Red. NOVAcura*

In eigener Sache

Es erfüllt uns im Ruhesitz mit grossem Stolz, dass Franziska Gysin die Ausbildung zur autorisierten Trainerin erfolgreich abgeschlossen hat.

Nebst einem Schulungsangebot in der gesamten Schweiz arbeitet und unterrichtet Franziska Gysin zu einem Teilzeitpensum im Ruhesitz – eine grosse Chance für uns.

Es ist uns ein grosses Anliegen, dass alle unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter diese wertschätzende Kommunikationsform kennen und anwenden. Integrative Validation nach Richard® stellt nebst Kinaesthetics eine Stütze unseres Betreuungsverständnisses dar.

Die Redaktion



ABSCHIED

Traurig nehmen wir Abschied von

Frau Elsa Hägi	† 30.03.2019
Frau Isabella Wenk	† 18.04.2019
Frau Helene Fink	† 22.04.2019
Frau Nelly Wenger	† 24.04.2019
Frau Waltraud Weibel	† 26.04.2019
Frau Erika Enderli	† 09.05.2019
Frau Hedwig Bürki	† 19.05.2019
Herrn Hans Boss	† 31.05.2019

Den Hinterbliebenen wünschen wir in dieser schweren Zeit viel Kraft.

«Er hat uns gerettet und berufen mit einem heiligen Ruf, nicht nach unseren Werken, sondern nach seinem eigenen Vorsatz und nach der Gnade, die uns gegeben ist in Christus Jesus vor der Zeit der Welt.»

(Timotheus 1, 9)