

Berns
erste
Zeitung
für

WOHNEN UND LEBEN IM ALTER



Im Fokus

Seite **2**

Erinnern und vergessen



**Arbeiten im
Domicil**
Angehörige
nachhaltig
entlasten

Seite **6**



Menschen
In Würde
leben lernen
mit Demenz

Seite **8**



Lebensart
Gedächtnis-
training ist
Gehirnjogging

Seite **10**

Liebe Leserinnen und Leser

Wir Menschen tragen alle viele Erinnerungen in uns. Mit zunehmendem Alter und schleichendem Abbau wird das Erinnern immer wichtiger.

In allen Einrichtungen von Domicil wecken und fördern wir schlummernde Erinnerungen und aktivieren sie somit gegen das Vergessen.

Allen Menschen – auch jenen mit einer leichten Demenz – bietet Domicil in sämtlichen Einrichtungen z.B. Gedächtnistraining an. Gedächtnistraining ruft Wissen ab, aber nicht nur. Das Gedächtnis trainieren heisst auch singen, Gedichte vorlesen und aufsagen und musizieren. Mit Düften, Licht, Musik und guter Ambiance stimulieren wir die menschlichen Sinne, wecken Emotionen – und damit Erinnerungen.

Damit wir aber auch Menschen mit fortgeschrittener Demenz – wo verbale Kommunikation nicht mehr möglich ist – adäquat begleiten können, ist unsere Kenntnis ihrer Biografie deshalb von zentraler Bedeutung.

Marie-Jeanne Keller
Geschäftsleiterin
Domicil Elfenau



Erinnern und vergessen

«Die meisten Menschen mit einer Demenz sind glücklich», hält Dr. Jean-Luc Moreau fest. Er muss es wissen: Seit fast 40 Jahren setzt er sich mit dieser Krankheit auseinander – unter anderem im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried in Belp. Ein Gespräch mit dem Facharzt.

Domicil, Angelika Boesch:
Vor gar nicht langer Zeit war Demenz ein Tabu. Heute ist das Thema in aller Munde. Weshalb?

Dr. Jean-Luc Moreau: Die Hochaltrigkeit der Bevölkerung hat zugenommen – denn das Hauptrisiko für Demenz ist das Alter. Aber es ist auch so, dass immer mehr Prominente sich outen und über ihre Demenz sprechen. Einer der Ersten war der frühere US-Präsident Ronald Reagan (1911–2004), der die Öffentlichkeit über seine Krankheit informierte.

Ronald Reagan litt an Alzheimer. Ist Alzheimer gleichzusetzen mit Demenz?

Sie müssen sich das so vorstellen: Ein grosser Tempel mit vielen Säulen, das Dach heisst Demenz, eine der Säulen heisst Alzheimer, aber es gibt noch weitere, über hundert Säulen. Demenz hat viele Erscheinungsbilder. Alzheimer ist die häufigste Form.

Aber im Endeffekt sind alles unheilbare Krankheiten?

Bei den meisten Menschen mit Demenzsymptomen wird festgestellt, dass sie ihre kognitiven Fähigkeiten zunehmend verlieren werden. Nur ganz wenige von beginnender Demenz betroffene Menschen sind therapierbar, weil sie

z.B. an einer bisher nicht bemerkten Stoffwechselkrankheit oder an einem Vitaminmangel leiden. Nicht jede Verwirrtheit ist auch Demenz. Umfassende Abklärungen sind deshalb äusserst wichtig und notwendig, bevor die endgültige Diagnose gestellt werden kann.

Was sind die typischen Symptome einer Demenz?

Die kognitiven Fähigkeiten nehmen ab, das heisst: Die Vergesslichkeit nimmt zu, die Erinnerungen gehen verloren, die eigene Biografie wird vergessen, Informationen können nicht mehr abgerufen werden, Aufmerksamkeit, Motivation und Konzentration, auch Kreativität nehmen ab, Orientierung wird zunehmend schwieriger, Sprech- und Formulierungsschwierigkeiten können auftreten. Die Wahrnehmung der Umwelt wird eine andere. Der von Demenz betroffene Mensch verändert sich.

Und trotzdem sagen Sie, dass die meisten von Demenz betroffenen Menschen glücklich sind?

Das erfahre ich seit vielen Jahren. An Demenz erkrankte Menschen leben in ihrer eigenen Welt. Die kognitiven Fähigkeiten sind nicht mehr wichtig. Umso wichtiger sind die emotionalen, sinnlichen Erlebnisse. Ein Lied, Ansprache, Zuwendung, Pflege, ein schöner Garten, Licht, eine Schaukel, mit



Die Wahrnehmung der Umwelt wird eine andere.

Dr. Jean-Luc Moreau

ist Facharzt FMH für Allgemeine Medizin, speziell Geriatrie. Er arbeitet als Arzt im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried in Belp und in weiteren Demenzstationen in der Umgebung von Bern.



ihnen lachen, das macht sie glücklich. Ich behaupte, dass über 90 Prozent aller dementen Menschen glücklich sind. 10 Prozent haben es schwer. Sie sind depressiv, haben Ängste. Man muss ihnen das Leben so angenehm wie möglich machen. Es geht ihnen besser, wenn sie sich in ihrer realen und ihrer emotionalen Welt sicher und behütet fühlen.

Ein wichtiger Faktor, sagen Sie, ist Humor im Umgang mit von Demenz betroffenen Menschen. Gibt es denn da etwas zu lachen?

Es ist wichtig, mit ihnen, und nicht über sie, zu lachen – z.B. wenn ein Malheur passiert. Lachen nimmt diesen Menschen die Unsicherheit und gibt ihnen eine gewisse Unbeschwertheit und Gelassenheit. Humor im Alltag mit Demenzbetroffenen ist nicht Spass und schallendes Gelächter, es ist vielmehr eine Grundhaltung den kranken Menschen gegenüber. Man muss ihnen mit Wohlwollen und Interesse begegnen.

Sie waren massgeblich beteiligt am neuen Konzept von Domicil für das neue Kompetenzzentrum Demenz. Was ist Ihnen daran besonders wichtig?

Domicil kann massgeblich dazu beitragen, dass die Wahrnehmung von Demenz den Schrecken verliert, und kann zeigen, dass die Krankheit ein menschliches Gesicht hat. Wichtig in diesem Konzept ist auch die Beratung und Be-

gleitung Angehöriger. Und ganz wichtig ist die Aus- und Weiterbildung der Pflegenden. Pflegende haben es nicht leicht in Demenzzentren. Es ist noch immer ein Beruf, der wenig Anerkennung in der Öffentlichkeit findet. Ihnen Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu vermitteln und dafür auch Öffentlichkeitsarbeit zu machen, ist eine ganz wichtige Aufgabe für Domicil. ■ *ab*

In Würde leben mit Demenz

Unter dem Namen Kompetenzzentrum Demenz vereint Domicil verschiedenste Angebote rund um das Thema Demenz. Diese richten sich an betroffene Menschen und Angehörige wie auch an Fachpersonen mit Betreuungsaufgaben.

Die vier Häuser Domicil Oberried, Bethlehemacker, Wildermettpark und Elfenau haben eines gemeinsam: Überall werden demenzerkrankte Menschen nach ihren Bedürfnissen und nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen betreut. Die einzelnen Angebote haben alle ihren ganz eigenen Charakter. Der Bogen reicht von der kleinen, familiären Villa mit wunderschöner Gartenanlage samt Wasserspielen bis hin zu den ganzheitlichen Zentren mit Farb- und Lichtkonzepten, emotionalen Erlebnis-oasen und Sinnesgärten.

Empathie und Ethik

Die Tätigkeit der Mitarbeitenden basiert auf den Unternehmenswerten und den ethischen Grundsätzen von Domicil. Bei Menschen mit Demenz bedeutet dies, ihre Stärken zu betonen

und ihre Schwächen auszugleichen. Sie sollen Anerkennung und Wertschätzung spüren und sich behütet fühlen. Mit fortschreitender Krankheit wird das immer wichtiger, weil Betroffene den Bezug zu sich selbst und zu ihrem roten «Lebensfaden» verlieren.

Entlastung für Angehörige

Für Angehörige ist es meist schmerzhaft, diesen Prozess mitzuverfolgen. Deshalb richtet sich das Beratungszentrum im Domicil Bethlehemacker besonders an sie. Verschiedene Beratungs- und Informationsangebote sowie Gesprächsgruppen thematisieren einerseits das Verhalten bei unterschiedlichen Symptomen der Krankheit, andererseits aber auch den Umgang mit den eigenen Kräften. Die ambulanten und teilsta-

tionären Dienstleistungen von Domicil, wie Tages- und Nachtaufenthalte, ermöglichen den Angehörigen die nötige Erholung vom Pflegealltag.

Fachwissen und Sozialkompetenz

Die Betreuung von Menschen mit Demenz erfordert auch von den Pflegefachleuten besondere Kenntnisse und Fähigkeiten. Darum hat Domicil im Rahmen des eigenen Ausbildungszentrums, Kompass D, ein spezifisches Aus- und Weiterbildungsangebot geschaffen. Das richtet sich sowohl an Fachkräfte wie auch an Assistenz- und Pflegehilfspersonen. Der Unterricht umfasst ein breites Spektrum. Dazu gehört nicht nur das Wissen über die Krankheit, sondern auch der tägliche Umgang mit den erkrankten Menschen. Die erforderliche Sozialkompetenz, welche Respekt, Wertschätzung, Flexibilität, Geduld, aber auch Humor umfasst, bildet dabei einen wichtigen Schwerpunkt. ■ *ef*

Die Broschüre «In Würde leben mit Demenz» ist erhältlich bei: Domicil, Engehaldenstrasse 20, Postfach 7818, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, info@domicilbern.ch oder als Download unter www.domicilbern.ch – unter Publikationen.



Ruhe und Geborgenheit

In allen Domicil-Einrichtungen sind für Menschen mit Demenz ein glückliches Leben und umfassende Pflege eine grosse und wichtige Aufgabe.

Vier der insgesamt 18 Domicil-Einrichtungen sind neu im Kompetenzzentrum Demenz zusammengeschlossen. Unter diesem Namen vereint Domicil verschiedenste Angebote rund um das Thema Demenz. Diese richten sich an betroffene Menschen und Angehörige wie auch an Fachpersonen mit Betreuungsaufgaben. Die Domicil Zeitung hat die vier Geschäftsleitenden dieser spezialisierten Einrichtungen gefragt, was einmalig bei ihnen ist.



Rosmarie Habegger, Geschäftsleiterin Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried, Belp:

Das in sich offene Haus, bietet Menschen mit einer mittleren oder schweren Demenz grosse Lebensqualität. Ein wunderschöner Demenzgarten mit alten Bäumen, Angeboten für basale Stimulation sowie Einer- und Zweierzimmer decken die verschiedenen Bedürfnisse der Bewohner ab. Fallbesprechungen und regelmässige Weiterbildungen sowie mehrmals wöchentliche Visite durch einen erfahrenen Geriater garantieren eine umfassende Betreuung. Auch die begleitete Angehörigengruppe gehört zu unseren attraktiven Angeboten.

Marie-Jeanne Keller, Geschäftsleiterin Domicil Kompetenzzentrum Demenz Elfenau:

Die altherwürdige Villa inmitten des idyllischen Elfenauquartiers bietet mit ihren nur 22 Zimmern eine familiäre Atmosphäre. Im wunderschönen Sinnes- und Naturgarten fühlen sich Menschen mit Demenz wohl. Im Domicil Elfenau können die Bewohnerinnen und Bewohner ihre bisherige Lebensweise beibehalten, wohnen mit ihren vertrauten Einrichtungsgegenständen und werden sehr individuell betreut.

Die Adressen der erwähnten Domicil-Einrichtungen finden Sie auf der Seite 13.



Brigitt Raemy, Geschäftsleiterin Domicil Kompetenzzentrum Demenz Wildermettpark:

Domicil Wildermettpark ist das ehemalige Schweizerische Lehrerinnenheim. Das Haus ist über hundertjährig, denkmalgeschützt und 2009 sanft saniert worden. Die Lage ist einmalig – mitten im Elfenauquartier – eine der besten Wohngegenden der Stadt Bern. Die Bewohnerinnen und Bewohner leben in hohen, hellen Einzelzimmern, fast alle mit Blick in den einmalig schönen Park mit alten Bäumen und Hecken. 2013 soll der Park so umgestaltet werden, dass demenzerkrankte Menschen sich darin sicher und frei bewegen können.



Edgar Studer, Geschäftsleiter Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker:

Das neu gestaltete, «emotionale» Haus bietet seinen Bewohnern und Bewohnerinnen Erlebnis-oasen wie z.B. Licht und Farbe in der Wohnumgebung, ein Entspannungs- und ein Thermospabad, einen Kinderspielplatz mit Baumhaus und Märchenzelt, ein Eisenbahnabteil «zum Verreisen» mit audiovisuellen Mitteln, ein Aquarium, Nischen, Sitzcken, Pflanzen und Bilder ... Die Oasen verhindern Ängste, Isolation und Einsamkeit und vermitteln Ruhe und Geborgenheit. ■ *ab*



Gertrud Gugl: Wir unterstützen und entlasten nachhaltig.

Die Vielseitigkeit der Arbeit fasziniert

Vierzehn betagte Frauen und Männer werden jeden Tag von einem kompetenten Team im Tages-Domicil Baumgarten umsorgt, unterstützt und betreut. Eine grosse Entlastung für Angehörige. Ein Augenschein.

Es ist Freitagabend, vier Uhr. Die vierzehn Frauen und Männer helfen sich gegenseitig in Jacken und Mäntel, suchen Mützen und Hüte, verabschieden sich voneinander und von ihren Betreuerinnen. Die Stimmung ist friedlich und heiter. Sie haben gemeinsam diesen Tag erlebt. Nun werden sie von Angehörigen oder dem Fahrdienst abgeholt. Der grosse Gemeinschaftsraum leert sich. Es wird still. Für Gertrud Gugl, Leiterin des Tages-Domicil Baumgarten, und ihr Team gibt es jetzt noch Aufräum- und Büroarbeiten. Dann lässt Gertrud Gugl diesen Freitag nochmals Revue passieren.

Entlastung für Angehörige

«Viele unserer Tagesheim-Gäste sind von einer leichten bis mittelschweren Demenz betroffen», sagt Gertrud Gugl. Sie leben noch zu Hause und werden von ihren Angehörigen, meist der Partnerin oder dem Partner, liebevoll betreut und umsorgt. Das heisst für diese: Handreichungen und Hilfestellungen beim Aufstehen, Waschen, Ankleiden, Essen, Trinken, Toilettengang, bei der Medikamentenverabreichung, auf Spaziergängen, beim Zubettgehen ... rund um die Uhr. Durch diese immerwährende Präsenz stossen viele Angehörige an ihre körperlichen und psychischen Grenzen. Sie brauchen Verschnaufpausen, auch einmal Zeit für sich selber. «Dafür sind wir da», hält Gertrud Gugl fest. «Im Tagesheim werden pflegende Angehörige in ihren Betreuungsaufgaben unterstützt und nachhaltig entlastet.»

Der Tagesablauf

«Alle Gäste des Tagesheimes Baumgarten müssen mit einer gewissen gesundheitlichen oder psychischen Einschränkung leben. Deshalb ist ein strukturierter Tagesablauf wichtig», sagt Gertrud Gugl. Die immer gleichen Abläufe und die gleichen Mitarbeiterinnen geben den Gästen Sicherheit, Vertrautheit, Unbeschwertheit und schaf-

fen ihnen so Raum auch für individuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten.

Um 8.00 trifft sich das verantwortliche Team, um beim Tagesrapport den Tagesablauf sowie die individuellen Bedürfnisse und Wünsche der Gäste zu besprechen.

Um 9.00 bringen der Fahrdienst von Domicil, vom Roten Kreuz oder Angehörige die zu Betreuenden. Man kennt sich untereinander, begrüsst sich und trinkt gemütlich zusammen einen Kaffee.

Um 9.30 beginnt der eigentliche Tagesablauf mit einem leichten Gedächtnistraining.

Um 10.30 wird geturnt – Bewegungen im Sitzen und Stehen, je nach Fähigkeiten.

Um 11.30 nehmen die Gäste gemeinsam das Mittagessen ein. Die Gäste des Tages-Domicil können aus zwei Menüs auswählen. Das Team serviert und ist besorgt dafür, dass alle Gäste, auch tagsüber, genügend trinken.

Anschliessend wird im grossen, schönen Ruheraum mit bequemen Sesseln oder im Liegeraum Siesta gehalten. Danach gibts Kaffee und Dessert.

Am Nachmittag wird meist in den gleichen kleineren Gruppen gespielt. Im Werken haben sie die Möglichkeit, ihre Kreativität zu verwirklichen.

Ab 15.00 werden Getränke und ein kleines Zvieri serviert.

Um 16.00 wird der Tag beschlossen, es ist Aufbruch und man verabschiedet sich.

Das Team

Gertrud Gugl, ausgebildete Gerontologin SAG und Maltherapeutin, arbeitet seit 20 Jahren im Tages-Domicil Baumgarten. Sie leitet ein Team von sechs Mitarbeiterinnen. «An allen Wochentagen arbeiten immer die gleichen Leute zusammen.» Das ist wichtig für

Gertrud Gugl. Das schafft Vertrauen und Sicherheit bei den Gästen, die oft zwei- bis dreimal pro Woche kommen. So sind sie immer von den gleichen Betreuungspersonen umgeben.

Die Vielseitigkeit der Arbeit fasziniert die Mitarbeitenden. «Alle sind Allrounderinnen», hält Gertrud Gugl fest. «Um hier zu arbeiten, muss man vor allem die Menschen gern haben, sie schätzen. Am Abend sind wir zwar müde, aber auch zufrieden. Jeder Tag ist interessant und anders, und mit einer grossen Portion Humor als Grundhaltung haben wir nicht nur unsern Gästen etwas Gutes getan.» ■ *ab*

Informationen:

Tagesbetreuung im Domicil Baumgarten

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 8.30–16.00 (flexiblere Zeiten auf Anfrage). Das Tages-Domicil kann auch mehrmals wöchentlich besucht werden.

Tagespauschale: 30 Franken, inkl. Mittagessen, Getränken, Gruppenaktivitäten, Aktivierungstherapie und psychosozialer Betreuung. Die effektiven Kosten betragen 140 Franken – 110 Franken werden vom Kanton und von den Krankenkassen übernommen.

Domicil Baumgarten, Bümplizstrasse 159, 3018 Bern, Tel. 031 997 67 67, Gertrud Gugl, tagesheim.baumgarten@domicilbern.ch, www.baumgarten.domicilbern.ch

Tagesbetreuung wird auch an den Standorten Schöneegg, Bethlehemacker und Wildermettpark angeboten.

Informationen: Domicil Infocenter, Neugass-Passage 3, 3011 Bern, Telefon 031 307 20 65, Fax 031 307 20 21, infocenter@domicilbern.ch, www.domicilbern.ch

Alles bisher Gewohnte, Vertraute, Erhoffte ...

Sie hat ein zauberhaftes Lächeln, eine unglaubliche Ausstrahlung. Für Augenblicke nur. Dann sinkt Rita Schmidhauser wieder zurück in ihre eigene Welt, die Welt von Menschen mit Demenz. Ein Gespräch mit ihrem Mann.

Alfred Schmidhauser (79) bat, das Gespräch im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried in Belp in der Zeit zu führen, wenn seine Frau nach dem Mittagessen schläft. «Ich weiss nicht genau, was sie noch mitbekommt und

ich möchte ihr deshalb nicht mit irgendeiner Aussage von mir wehtun», begründet er seine Bitte. Tagtäglich ist er im Oberried, wenn seine Frau erwacht. «Sie weiss, dass ich komme», sagt er, «sie wartet auf mich.»

Diagnose

Alfred Schmidhauser erzählt. 2009 wurde seine Frau in der Memory Clinic des Zieglerspitals genau untersucht. Diagnose: schwere, kortikal (Anmerkung: von der Gehirnrinde ausgehend) betonte Demenz, Typ Alzheimer. Und zusätzlich: schwerste Sehstörung bei trockener Makuladegeneration beidseits, wie der Augenarzt feststellte. «Die Diagnose war für mich kein Schock – denn sie bestätigte nur, was ich schon ein Jahr zuvor ahnte. Dafür gab es unverkennbare

Zeichen und ich wusste, was auf uns zukommt», hält Alfred Schmidhauser fest. «Rita war schon seit 2008 zunehmend vergesslicher, unruhiger, zeitlich und örtlich desorientierter und ihre Sehkraft nahm ab.»

Für Alfred Schmidhauser war nach der Diagnose klar: Er würde seine Frau zu Hause pflegen.

Eng verbunden

Alfred und Rita Schmidhauser sind seit 54 Jahren verheiratet. Er ist aufgewachsen in St. Moritz, sie in Zug. Kennen und lieben gelernt haben sie sich in Zürich bei der PTT. Ein Jahr nach der Heirat zogen sie nach Bern, wohnten zuerst in der Stadt und erwarben dann vor 30 Jahren in Zollikofen ein Einfamilienhaus. Die vielen gemeinsamen Jahre und die beiden Kinder, eine Tochter und ein Sohn, haben das Paar eng verbunden. So war es für Alfred Schmidhauser eine Selbstverständlichkeit, dass er seiner Frau auch in schweren Zeiten beistehen würde. Und er wollte sie unbedingt zu Hause behalten.

Wie schwer das Zusammenleben zu Hause nach dem Ausbruch der Krankheit aber sein würde, ahnte er damals nur.

Schwere Zeiten

Die Krankheit von Rita Schmidhauser verschlimmerte sich. Zur Desorientierung kamen massive Störungen des Kurzzeitgedächtnisses, das Vergessen von Alltagsgeschehnissen, Wortfindungsschwierigkeiten, eine grosse Unruhe, Angstzustände. Alfred Schmidhauser war 24 Stunden für sie da, hinderte sie am Weglaufen, erfüllte ihr Wünsche, kochte, putzte, machte die



Die Krankheit hat Rita und Alfred Schmidhauser noch enger verbunden.

Wäsche. Die einzigen Erholungsphasen waren die Nächte, weil seine Frau relativ ruhig schlief. «Die Krankheit verstärkte sich aber zusehends, die Schwächen wurden immer grösser», hält Alfred Schmidhauser fest. Nach drei Jahren war er am Ende seiner Kräfte. Seine Kinder unterstützten ihn tatkräftig auf der Suche nach einer Lösung. Sie besichtigten das Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried in Belp und fanden, dass es ein neues Zuhause für die kranke Frau und Mutter werden könnte.

Im Oberried

Seit Oktober 2011 lebt Rita Schmidhauser nun im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried in Belp. «Die ersten Wochen waren schwer», erzählt Alfred Schmidhauser. «Rita weinte viel, hatte Heimweh – allerdings nicht nach ihrem

Haus in Zollikofen, sondern nach dem Bauernhof ihrer Eltern, war sehr unruhig.» Die Traurigkeit sei heute nicht mehr so gross, sie habe Vertrauen gefasst, fühle sich sicherer. Und: Es sei ihm ein Bedürfnis und nicht Verpflichtung, jeden Tag nach dem Mittagessen bis zum Nachtessen bei ihr zu sein, sagt Alfred Schmidhauser. «Die Pflege im Oberried ist grossartig, einfühlsam, herzlich und umfassend». Das sei für ihn beruhigend und eine grosse Hilfe, zu wissen, dass seine Frau in guten Händen und gut aufgehoben sei, sagt er mit Nachdruck.

Und die Angehörigen?

«Am schlimmsten ist für mich», sagt Alfred Schmidhauser, «dass ich und auch die Familie nicht wissen, welche

Bedürfnisse Rita hat, was sie empfindet, was sie realisiert.» Für die Angehörigen werde es mit dem Fortschreiten der Krankheit immer ein wenig schwieriger. «Wir können nur hoffen, dass ihr nichts wehtut und dass wir ihr in keiner Weise wehtun.»

Alfred Schmidhauser sagt, dass er in der Angehörigen-Gruppe des Oberried mitmache und dass sie ihm guttue. Er erfahre, dass er nicht allein sei mit all den Problemen und Ängsten, die die Krankheit Demenz mit sich bringe.

Am Ende des Gesprächs fasst er seine Empfindungen illusionslos, traurig, aber auch liebevoll zusammen: «Alles bisher Gewohnte, Vertraute, Erhoffte ist nicht mehr erreichbar.» ■ ab



An der Pinnwand sind zur Freude von Rita Schmidhauser die Fotos ihrer Grosskinder.

Lebenslanges Spielen

«Ein gutes Spiel ist Kommunikation, Emotion, ein Zusammenfinden der Generationen», sagt Reiner Knizia, einer der erfolgreichsten Spieleerfinder. Ein Gespräch.

In allen Domicil-Einrichtungen wird regelmässig Gedächtnistraining angeboten. Gedächtnistraining heisst nicht trockenes Wissen abrufen, sondern Erinnerungen und vor allem Emotionen wecken – auch bei demenzzranken Menschen. Ein gutes Mittel dazu sind Spiele. Aber: Was ist ein gutes Spiel, wie entsteht es?

Domicil, Angelika Boesch: Was ist die grösste Herausforderung für einen Spieleerfinder?

Reiner Knizia: Kurz und bündig: ein Spiel in eine Schachtel zu packen.

Was ist denn daran so herausfordernd?

In der Schachtel muss alles Platz haben: Der Inhalt muss überraschend sein, soll Spass machen, Unterhaltung bieten, das Denken anregen, Kreativität fördern und vor allem Emotionen zulassen.

Und was passiert, bevor das Spiel in der Schachtel ist?

Ein Spiel ist immer auch ein Zeitspiegel. Was interessiert die Menschen jetzt gerade, was ist aktuell? Und: Man muss die Menschen dort abholen, wo sie gerade sind – in der Familie, am Computer oder am iPhone, am iPad, unterwegs oder zu Hause, in der Freizeit oder in einer Alterseinrichtung. Wenn das geklärt ist, kanns losgehen mit zündenden Ideen. Dazu brauche ich ein gutes Team, mit dem ich meine Überlegungen und Ausführungen testen kann und muss. Wir spielen jeden Tag.

Was zeichnet ein gutes Spiel aus?

Wenn Menschen und Generationen zusammenfinden, wenn es Emotionen weckt, Spass macht und entspannend ist. Ich bin kein Missionar, ich will mit meinen Spielen nicht belehren, sondern unterhalten.

Spielen ist also generationenübergreifend?

Spielen und Spass daran haben kann man ein Leben lang. Spielen ist eigentlich das Natürlichste der Welt. Alte Menschen dürfen da nicht ausgegrenzt werden. Ich ärgere mich eigentlich immer, wenn auf der Schachtel steht «von 3–99 Jahren». Das hat für ältere Menschen etwas Despektierliches und heisst doch nichts anderes als «ihr seid eventuell auch noch mitgemeint».

Wie erreichen Sie ältere und betagte Spieler und Spielerinnen?

Ich spiele z.B. sehr oft mit meiner 80-jährigen Mutter. Sie hat sich sogar auf Computerspiele eingelassen und die Herausforderung am iPad angenommen. Aber ich denke, mit der Frage nach Spielen für ältere Menschen haben wir uns alle noch viel zu wenig auseinandergesetzt. Ich bin absolut überzeugt, dass Spielen alten Menschen guttut, sie fit hält, Erinnerungen weckt, die Fantasie anregt und so gleichberechtigt mit den Jungen macht.



Spielen führt Generationen zusammen.

Empfehlenswerte Spiele – auch für Senioren und Seniorinnen, von Reiner Knizia im Ravensburger Verlag

Think. Denk-Pfade.

Kniffliger Denksport, bei dem der Weg das Ziel ist.

EAN: 4005556274345



Fits.

Was passt?

Das ist hier die Frage!

EAN: 4005556264964



Bits.

Schauen, bauen und gewinnen. Bringt die Farben in Form.

EAN: 4005556265459



Wer wars.

Lüfte das Geheimnis der sprechenden Tiere.

EAN: 4005556232932



Von anderen Autoren:

Think. Denksport.

Mentaltraining für Logik, Fantasie und Kreativität.

EAN: 4005556274246



Think. Mandala.

Kombinations- und Vorstellungsvermögen optimieren.

EAN: 4005556274314



Think. Paternoster.

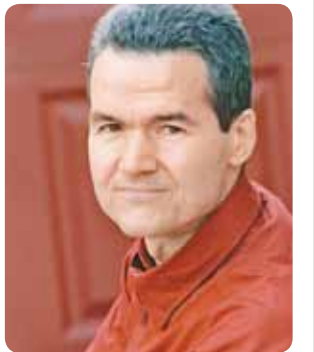
Temporeicher Denkspass.

EAN: 4005556274277



Dr. Reiner Walter Knizia,

geboren 1957 im schwäbischen Illertissen, promovierte als Mathematiker, war Softwareentwickler, arbeitete bei einer deutschen Grossbank und hatte Lehraufträge an verschiedenen Universitäten. Seit 1997 ist er hauptberuflich Spieleerfinder. Er wohnt im englischen Windsor.



Die über 400 Spiele von Reiner Knizia haben sich weltweit bisher über zehn Millionen Mal verkauft. Knizia ist Träger zahlreicher Auszeichnungen: «Spiel des Jahres», «International Gamers Award», «Deutscher Spielepreis» und viele andere. www.knizia.de

Knifflige Fragen

Kann Maja mithilfe zweier Sanduhren 5 Minuten Kochzeit für die Spaghettini abmessen – die erste Sanduhr benötigt 4 Minuten, um ganz durchzulaufen, die zweite 3 Minuten.

Ja, sie kann. Sie dreht dazu beide Sanduhren gleichzeitig um und wartet, bis die 3-Minuten-Sanduhr ganz durchgelaufen ist. Dann dreht sie diese schnell um und wartet, bis auch der Sand der 4-Minuten-Uhr durchgerieselt ist. Das dauert noch eine weitere Minute. Wenn sie jetzt sofort die 3-Minuten-Uhr nochmals umdreht, läuft diese wiederum eine Minute lang durch und die benötigten 5 Minuten sind somit komplett.

Fünf Gäste haben noch keinen Platz am Tisch, aber Folgendes muss beachtet werden: Peter soll nicht direkt neben Ute und Gabi nicht direkt neben Heinz oder Ute sitzen. Ute sitzt genau wie Gabi nicht neben Paula, und Heinz soll nicht rechts von Paula Platz nehmen. Wer sitzt neben wem?

Sie sitzen in dieser Reihenfolge von links nach rechts: Gabi, Peter, Paula, Heinz und Ute.

Hildegards Hotel liegt direkt neben der Kirche. Als es 12 Uhr mittags schlägt, fragt sie sich, wie oft der Minutenzeiger den Stundenzeiger bis Mitternacht wohl noch überrunden wird.

Zehn und nicht elf Mal. Denn: Der Stundenzeiger dreht sich während einer Umdrehung des Minutenzeigers auch weiter. Wenn der Minutenzeiger den Stundenzeiger zum zehnten und letzten Mal überrundet, berührt der Stundenzeiger schon fast die 11. Die Zeiger treffen also um Mitternacht genau aufeinander und somit kommt es zu keiner weiteren Überrundung.

Aus: **Denksport**. 70 Karten mit Anleitung, aus der Reihe «Think» – Training für den Kopf. Ravensburger Spieleverlag

Bern



**Domicil Ahornweg mit
Wohngemeinschaft Mon Repos**
Ahornweg 6, 3012 Bern
Tel. 031 300 39 39, Fax 031 300 39 31
ahornweg@domicilbern.ch
www.ahornweg.domicilbern.ch



Domicil Alexandra
Alexandraweg 22, 3006 Bern
Tel. 031 350 81 11, Fax 031 350 81 71
alexandra@domicilbern.ch
www.alexandra.domicilbern.ch



Domicil Baumgarten
Bümplizstrasse 159, 3018 Bern
Tel. 031 997 67 67, Fax 031 997 67 68
baumgarten@domicilbern.ch
www.baumgarten.domicilbern.ch



Domicil Egelmoos
Bürglenstrasse 2, 3006 Bern
Tel. 031 352 30 00, Fax 031 352 60 71
egelmoos@domicilbern.ch
www.egelmoos.domicilbern.ch



Domicil Hausmatte
Dorfstrasse 1, 3032 Hinterkappelen
Tel. 031 560 17 00, Fax 031 560 17 01
hausmatte@domicilbern.ch
www.hausmatte.domicilbern.ch



Domicil Lentulus
Monreposweg 27, 3008 Bern
Tel. 031 560 68 48, Fax 031 560 68 49
lentulus@domicilbern.ch
www.lentulus.domicilbern.ch



Domicil Mon Bijou
Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Tel. 031 384 30 30, Fax 031 384 30 20
monbijou@domicilbern.ch
www.monbijou.domicilbern.ch



Domicil Nydegg
Nydeggstalden 9, 3011 Bern
Tel. 031 311 63 83, Fax 031 311 63 17
nydegg@domicilbern.ch
www.nydegg.domicilbern.ch



Domicil Schöneegg
Seftigenstrasse 111, 3007 Bern
Tel. 031 370 95 00, Fax 031 370 95 09
schoenegg@domicilbern.ch
www.schoenegg.domicilbern.ch



Domicil Schwabgut
Normannenstrasse 1, 3018 Bern
Tel. 031 997 77 77, Fax 031 997 77 78
schwabgut@domicilbern.ch
www.schwabgut.domicilbern.ch



Domicil Spitalackerpark
Beundenfeldstrasse 26, 3013 Bern
Tel. 031 560 13 00, Fax 031 560 13 09
spitalackerpark@domicilbern.ch
www.spitalackerpark.domicilbern.ch



Domicil Steigerhubel
Steigerhubelstrasse 71, 3008 Bern
Tel. 031 380 16 16, Fax 031 380 16 00
steigerhubel@domicilbern.ch
www.steigerhubel.domicilbern.ch



Domicil Wyler
Wylerringstrasse 58, 3014 Bern
Tel. 031 337 44 44, Fax 031 337 44 55
wyler@domicilbern.ch
www.wyler.domicilbern.ch

Belp



Domicil Galactina Park
Zu vermieten ab November 2012
■ Komfortable Alterswohnungen mit Dienstleistungen nach Bedarf:
sechs 1½-Zimmer-Wohnungen
und sechs 2½-Zimmer-Wohnungen

Thun



Domicil Selve Park
Zu vermieten ab Juli 2013
■ Komfortable Alterswohnungen mit Dienstleistungen: fünf 1-Zi.-Wohnungen, 36 2-Zi.-Wohnungen und drei 3-Zi.-Wohnungen
■ 24 Einz Zimmer mit Betreuung und Pflege

Kompetenzzentren Demenz



**Domicil Kompetenzzentrum Demenz
Bethlehemacker**
Kornweg 17, 3027 Bern
Tel. 031 997 47 47, Fax 031 997 47 48
bethlehemacker@domicilbern.ch
www.bethlehemacker.domicilbern.ch



**Domicil Kompetenzzentrum Demenz
Elfenau**
Brunnadernrain 8, 3006 Bern
Tel. 031 350 52 39, Fax 031 351 72 01
elfenau@domicilbern.ch
www.elfenau.domicilbern.ch



**Domicil Kompetenzzentrum Demenz
Oberried**
Seftigenstrasse 116, 3123 Belp
Tel. 031 818 40 20
oberried@domicilbern.ch
www.oberried.domicilbern.ch



**Domicil Kompetenzzentrum Demenz
Wildermettpark**
Wildermettweg 46, 3006 Bern
Tel. 031 350 84 11, Fax 031 350 84 01
wildermettpark@domicilbern.ch
www.wildermettpark.domicilbern.ch

■ «Mein letzter Wille»

Wir laden Sie zur Informationsveranstaltung «Mein letzter Wille» (Testament, Erbschaftsvertrag, Schenkungen) ein.

Hans Georg Brunner, Notar, gibt während rund einer Stunde Einblick ins Thema und beantwortet Fragen. Auch beim anschliessend offerierten Apéro gibt es die Möglichkeit, sich mit Fragen an den Notar zu wenden.

Sind Sie interessiert?

Dann melden Sie sich bitte per Tel. 031 307 20 20 oder per E-Mail an zeitung@domicilbern.ch an. Eine Bestätigung der Anmeldung zur Veranstaltung folgt einen Monat vor dem Termin. Die Platzzahl ist beschränkt.

Datum: 31. Oktober 2012

Zeit: 17 bis 19 Uhr (inkl. Apéro)

Ort: Domicil Mon Bijou, Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern

■ Domicil Ahornweg

Ahornweg 6, 3012 Bern

Freitag, 14. September, bis Freitag, 12. Oktober 2012:
Kunstaussstellung «Zweigeteilt» im Treppenhaus

Jeden Donnerstag, 15.00–16.00 Uhr:

Qigong mit Christine Bretscher – auch für Quartierbewohner/-innen, pro Stunde CHF 5.–

■ Domicil Bethlehemacker

Kornweg 17, 3027 Bern Bethlehem

Sonntag, 7. Oktober 2012, 11.00–14.00 Uhr:
Ämmtaler-Sunntig

■ Domicil Mon Bijou

Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern

Samstag, 1. September 2012, 14.00–17.00 Uhr:
Mon-Bijou-Fest

Weitere Veranstaltungen:

siehe www.domicilbern.ch – unter Standorte, Veranstaltungen

■ Mobil sein und bleiben

Mobilitäts- und Billettautomatenkurse

Mobilität und Fortbewegungsmöglichkeiten sind wichtige Voraussetzungen für die Selbstständigkeit im Alltag und für die Teilnahme am sozialen Geschehen. Gerade ältere Menschen fühlen sich aber durch die zunehmende Hektik und die fortschreitende Automatisierung im Verkehr verunsichert. Der öffentliche Verkehr ist jedoch eine vielfältige und bereichernde Mobilitätsform, die geistig und körperlich fit hält. Voraussetzung dafür ist, dass man gut informiert ist! Im Rahmen des schweizweiten Kursangebots «mobil sein und bleiben» können wir Ihnen den beliebten Mobilitäts- und Billettautomatenkurs im Domicil Wyler anbieten. Erfahrene Instrukturen von den Transportunternehmen und von der Kantonspolizei zeigen Ihnen, welches Billett für Sie genau das richtige ist, wie der Libero-Tarifverbund funktioniert, wie Sie die Billettautomaten bedienen und wie Sie mit dem öffentlichen Verkehr sicher und selbstständig unterwegs sind.

Kursdatum: Dienstag, 11. September 2012

Zeit: 14.00 bis 17.45 Uhr

Kursort: Domicil Wyler, Wylerringstrasse 58, 3014 Bern

Kosten: kostenlos, Teilnehmerzahl beschränkt, Anmeldung erforderlich

Anmeldung: Domicil, Enghaldenstrasse 20, Postfach 7818, 3001 Bern,

Tel. 031 307 20 20 oder per

E-Mail an zeitung@domicilbern.ch

■ Mit den Lions im Zentrum Paul Klee

Am Samstag, 2. Juni, hat der Lions Club Bern-Esprit Bewohnerinnen und Bewohner des Domicil Ahornweg ins Zentrum Paul Klee eingeladen und begleitet. Gemeinsam besuchten sie unter kundiger Führung die Ausstellung und probierten im Atelier Creaviva gleich aus, was sie zuvor gesehen hatten. Bewohnerinnen und Bewohner des Domicil Ahornweg und der Lions Club schufen zusammen eine wunderschöne Collage, welche nun im Eingang des Domicil Ahornweg zu sehen ist.

Rund 25 Personen, davon 15 Mitglieder vom LC Bern-Esprit, haben an diesem äusserst gelungenen Anlass teilgenommen und den Ausflug mit Mitgliedern des Lions Club Bern-Esprit sehr genossen. Ganz herzlichen Dank dem Lions Club Bern-Esprit.

Pius Schmid aus Luzern, der in diesem Jahr als Council Chairperson an der Spitze der Schweizer Lions-Bewegung steht, erklärt dazu: «Wir wollen schweizweit jenen helfen, denen es weniger gut geht als uns selber.»

Seit 1948 gibt es Lions in der Schweiz. Es handelt sich um einen gemeinnützigen, politisch und konfessionell neutralen Service-Club (www.lionsclubs.ch).

Unsere Dienstleistungen

■ Wohnen und Leben im Domicil

Wohnen mit Dienstleistungen

Eigene 1-, 2- oder 3-Zimmer-Wohnung in einem Domicil-Zentrum

- 24-Stunden-Notruf
- Mittagessen (4-Gang-Menü)
- Wöchentliche Wohnungsreinigung
- Betreuung und Pflege nach Bedarf

Umfassende Pflege

- Einzelzimmer
- Vollpension
- Betreuung und Pflege
- Hotellerie
- Medizinische Hilfsmittel

Weitere Dienstleistungen

- Aktivitätenprogramme
- Offener Mittagstisch
- Physiotherapie, Podologie, Coiffeur
- Wäscheservice, Nähservice, Reinigungsdienst, Haushaltspflege

■ Entlastungsangebote für Angehörige

Übergangsaufenthalt

Betreuung und Pflege während maximal 8 Wochen

- Nach einem Spitalaufenthalt
- Zur Überbrückung einer Wartefrist (z.B. vor einem Umzug in ein Domicil)
- Angebot analog Umfassende Pflege

Ferienaufenthalt

Betreuung und Pflege während maximal 8 Wochen

- Angebot analog Umfassende Pflege
- Tagesstruktur
- Aktivitäten, soziale Kontakte

Tagesaufenthalt sowie Tages- und Nachtaufenthalt

- Tagesstruktur
- Halb-/Vollpension
- Aktivitäten, soziale Kontakte
- Fachkundige Betreuung rund um die Uhr

■ Angebote für Menschen mit Demenz

In Würde leben mit Demenz

Das Domicil Kompetenzzentrum Demenz mit seinen vier Einrichtungen hat sein Angebot umfassend auf Personen mit mittlerer bis schwerer Demenz ausgerichtet.

Bethlehemacker

Ein «Haus der Emotionen» mit Farb- und Lichtkonzept und verschiedenen emotionalen Erlebnisoasen.

Elfenau

Familiäre Atmosphäre mit Einzelzimmern, offener Struktur und sehr individueller Betreuung.

Oberried

Ein offenes Konzept, in dem sich Menschen mit grossem Bewegungsdrang frei und selbstbestimmt bewegen können.

Wildermettпарк

Familiäre Atmosphäre mit drei kleinen Wohngemeinschaften und Tagesheim zur Entlastung von betreuenden Angehörigen.

Besuchen Sie uns auf www.domicilbern.ch oder bestellen Sie Broschüren zu allen Angeboten bei unserem Infocenter.

■ Das Infocenter beantwortet Ihre Fragen

Ursula Dürig, Katharina Mischler und Regula Roth beraten Sie rund um das Thema Wohnen im Alter (Angebote, Finanzierung, Umzug etc.) und gehen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ein. Gleichzeitig ist das Infocenter Ihre Anlaufstelle für alle Domicil-Häuser – sei es für Besichtigungen oder jegliche andere Auskünfte.



Domicil Infocenter

Neuengass-Passage 3
3011 Bern

Tel. 031 307 20 65

infocenter@domicilbern.ch

Regula Roth, Leiterin Domicil Infocenter (Mitte), Katharina Mischler (rechts) und Ursula Dürig (links)

■ Impressum

Herausgeber: Domicil, Enghaldenstrasse 20, Postfach 7818, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, www.domicilbern.ch, Gesamtverantwortung Esther Flückiger. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt oder verbreitet werden.
Redaktionskommission: Angelika Boesch, Caroline Bühler, Veronika Egger, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Dominique Imboden, Kurt Wegmüller.
Texte: Angelika Boesch (ab), Esther Flückiger (ef). **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Adrian Moser, Bildarchiv Domicil. **Druck:** Büchler Grafino AG, Bern. **Mediendaten:** 127 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich.

Rätsel

7x Gehirnjogging zu gewinnen

Finden Sie das richtige Lösungswort und mit etwas Glück gewinnen Sie eines von sieben Denkspielen vom Ravensburger Verlag (siehe Seite 11).

Die sieben Denkspiele werden den Gewinnerinnen oder Gewinnern per Zufallslos zugeteilt.

Senden Sie das Lösungswort mit Name, Vorname und Adresse per Postkarte oder E-Mail an:

Domicil
 Engehaldenstrasse 20
 Postfach 7818
 3001 Bern

E-Mail: zeitung@domicilbern.ch

Einsendeschluss: 31. August 2012

Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

	ist der Test negativ, ist sie positiv	Freude, Trauer, Lust und Angst	▼	Torelli (V)	DOMICIL	Alperose, Teddybär, Kiosk (I)	... am Beutel – krank am Herzen	▼	Demenz soll kein solches sein	I = Initialen Y = I V = Vorname
ist auch ein Gedächtnis-training	▼	▼	▼	Mein Name ist Eugen (I)	▼	▼	▼	7	▼	Akz. = Autokennzeichen
VS Name (z.B. ehem. Sportführer)	▼	1	▼	▼	▼	▼	der Monat der Jugend	▼	▼	3
▼	▼	▼	▼	Akz. eines Grenz-kantons	▼	unver-meidlich	▼	ihr Tage-buch er-schüttert (I)	▼	Training für Kopf und Geist
asiat.Land	▼	▼	FR von BE aus (Abk. d. H-Richtung)	▼	▼	setzt auch Jahrringe an	▼	▼	▼	▼
schnelle Autos (Abk.)	▼	▼	▼	▼	▼	Stiller Has (I)	▼	▼	▼	▼
Big Apple kz.	▼	▼	wer ist nun die Bessere, sie oder er?	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
das Grosse? Kleiner See?	4	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	Bucht	▼	▼	▼	Schwanz & Rahmen v. Hahn & Huhn	▼	▼	5
▼	▼	▼	zukünftig: in ...	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
unsere goldige OL-Läuferin (I)	▼	▼	Akz. der Vadian- und Olmastadt	▼	▼	BE Gemein-derätin, NR, OSZE (V)	▼	2	▼	▼
▼	▼	▼	sprung-kraftiger Vierbeiner	▼	▼	▼	BE: vom Fernsehen in den NR (I)	▼	▼	▼
bei ihr hätten wir 3 Wünsche offen	▼	so legen die Russen das Veto ein	8	▼	▼	Lies- nicht, aber Bals-& Langen-	▼	▼	▼	▼

Rätselautor: Edy Hubacher

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

