

## Befähigen statt helfen – Kurs für ganzheitliche Alltagsgestaltung im Alterssitz Neuhaus

Seit Mitte März treffen sich jeden Mittwochvormittag vier Bewohner/innen, vier Mitarbeiterinnen, zwei Angehörige und zwei freiwillige Mitarbeitende zu einem zwölfteiligen Bewegungskurs. Dieser Kurs findet im Rahmen einer von der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern mitfinanzierten Studie statt. In dieser Studie soll die Wirksamkeit des ganzheitlichen Bewegungsmodells «Befähigen statt helfen» untersucht werden. Dieses Modell wurde am Institut Alter der Berner Fachhochschule entwickelt und wird im Weiterbildungsstudiengang *Diploma of Advanced Studies (DAS) Bewegungsbasierte Alltagsgestaltung* gelehrt.

Zentral bei diesem Modell ist, dass Menschen immer ganz sind. So werden die körperlichen und/oder geistig-psychischen Einschränkungen eines Menschen nicht als Defizite sondern als spezifische Eigenschaften gesehen, mit denen er sein Leben gestaltet. In den Bewegungskursen werden gesprächs- und körperorientierte Methoden zu einer neuen Bewegungskultur miteinander verbunden. Diese Bewegungskultur setzt gleichzeitig bei den Heimbewohnern und den übrigen Teilnehmern an. Für die Bewohner bedeutet dies, dass sie ungenutzte Fähigkeiten (wieder)entdecken und ihre Selbstbestimmung stärken. Damit können sie wichtige Alltagsaktivitäten wie z. B. Aufstehen vom Stuhl, Gehen, auf den Boden liegen und von dort wieder aufstehen, selbstständiger tun. Für die übrigen Teilnehmenden bedeutet es eine Abkehr vom dienstleistungsorientierten Helfen hin zu einer unterstützenden, wertschätzenden Begegnung, wo beide Partner Befähigung und gegenseitiges Interesse erfahren. Durch diese wechselseitige Befähigung wächst sowohl das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wie auch das Zutrauen in die Fähigkeiten des anderen.

Regine Fankhauser, Kursleiterin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut Alter der BFH, Verena Rytz, Kursleiterin



Information und Anmeldung zum Studiengang DAS Bewegungsbasierte Alltagsgestaltung unter [www.alter.bfh.ch](http://www.alter.bfh.ch) oder direkt beim Studienleiter Bernhard Müller (Tel. +41 31 848 36 72). Die nächste Durchführung startet im April 2016.

## Kunstaussstellung

Ab 5. August 2015 stellen bei uns aus:

Louis Winnewisser, Gerzensee  
Bleistiftzeichnungen



Christine Wittwer, Gerzensee  
Fotografien



Impressum  
Redaktion/Gestaltung: Anita Möckli und Ernst Schweizer  
Layout/Druck: Jost Druck AG, Hünibach  
Auflage: 4650 Exemplare

## Ein Puzzle für Jung und Alt

Der Alterssitz Neuhaus Aaretal AG (ANA AG) hat sich erstmals an der Aaretaler Gewerbeausstellung AGA präsentiert. Der gelbe Kubus mit der Aufschrift «Tagestreffpunkt» diente als Blickfang. An interessierte Standbesucher und potenzielle Lehrlinge wurde ein Puzzleteil abgegeben. Das persönliche Puzzleteil kann nun im Neuhaus vorbeigebracht werden und so zu einem gelungenen Gesamtbild – das Neuhaus von oben – beitragen.

Die Ausbildung von Jugendlichen in verschiedenen Berufen ist der ANA AG seit vielen Jahren wichtig. Dank grossem Engagement der Ausbilderinnen und Ausbilder hat sich das Neuhaus als regionaler Aus- und Weiterbildungsbetrieb profiliert. Ab Sommer 2016 stehen total fünf Lehrstellen, so als Fachfrau/Fachmann Gesundheit EFZ, Assistentin/Assistent Gesundheit und Soziales EBA, Fachfrau/Fachmann Hauswirtschaft EFZ und Büroassistentin/Büroassistent EBA, zur Verfügung. Wir freuen uns auf interessante Bewerbungen und laden herzlich zum Schnuppern ein.



## Vorschau Neuhausfest

Samstag, 15. August 2015  
Motto «Anno dazumal – 1940 bis 1970»  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Liebe Leserin, lieber Leser

«Unsere Nachbarschaft» und «Bewegung im Alltag gestalten», zu diesen zwei Themen im Neuhausblatt laden wir ein in der Sommerzeit.

Ein Gang vorbei an oder durch Nachbars Garten und ein Schwatz über den eigenen Gartenzaun hinweg sind besonders einladend an Sommertagen. Wenn wir uns gerne draussen am Licht und an der frischen Luft aufhalten, finden Begegnungen ab und an ganz spontan und ungeplant statt. Es werden auch in vielen Wohnsiedlungen, Quartieren, Orten und Städten, in der Zeit der Sommersonnenwende, einladende Feste zum gemütlichen Zusammensein und Austausch organisiert. Es freut uns ganz besonders, dass Nachbarn unsere Besuchsfrage wohlwollend aufgenommen haben. Anita Möckli war bei dreien davon zu Besuch und zum Gespräch vor Ort.

Dass sich Menschen in Nachbarschaft zusammen vernetzen, sich füreinander interessieren und nach Bedarf gegenseitig unterstützen, macht Sinn. Ganz besonders auch an einem Ort wie dem Alterssitz Neuhaus. Sind doch auch hier vielseitigste Fähigkeiten und Ressourcen nahe beieinander vereint. Halten wir Sorge dazu und pflegen diese!

Zum Beispiel indem wir den Alltag bewegend gestalten. Dies fällt wohl vielen von uns, zumindest mir persönlich, leichter in der Sommerzeit. Ob schon Alltag ja eben genauso heisst, weil es alle Tage wichtig ist, sich den eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten bewusst zu sein und diese gewinnend einzusetzen. Ein wichtiger Schritt, um Ressourcen lange zu erhalten. Bewegung im Alltag, «bewegungsbasierte Alltagsgestaltung», meint ganz besonders auch die vermeintlich kleinen und unbedeutenden Bewegungen. Dass damit aber nicht nur die Bewegung an sich, sondern auch eine Haltung von gegenseitiger Anerkennung, Wertschätzung und Unterstützung angesprochen ist, erfahren Sie im Bericht der Damen Fankhauser und Rytz.

Mit der Möglichkeit, in den Räumlichkeiten des Alterssitzes auszustellen, sprechen wir offenbar an. In der aktuell laufenden und für das zweite Halbjahr 2015 angekündigten Ausstellung, zeigen wir Bilder von Kunstschaffenden, notabene aus Nachbarsgemeinden.

So wünsche ich Ihnen und uns bewegend und bereichernde Begegnungen in und mit der Nachbarschaft – warum nicht am Neuhausfest im August?

Ernst Schweizer, Geschäftsleiter



## Interviews mit der Nachbarschaft

Wir widmen uns in dieser Ausgabe des Neuhausblattes dem Hauptthema «Nachbarschaft». Wir haben unsere unmittelbaren Nachbarn besucht und sie befragt, wie sie die Nähe zum Alterssitz Neuhaus wahrnehmen und erleben, und dabei schöne und auch lustige Geschichten erfahren.



### Familie Wälti

Ursula und Bernhard Wälti und ihre beiden Buben betreiben den Bauernhof nahe des Neuhauses. 1999 übernahmen sie den Hof von Bernhards Eltern. Vor ein paar Jahren haben sie ihren Betrieb nun auf Rindermast und Ackerbau umgestellt. Vorher, mit den Milchkühen, lieferten Wältis die Milch auch an das Neuhaus und produzierten Burehofglace.

Heutzutage ist die Hilfe der Familie Wälti vor allem gefragt, wenn es im Garten des Alterssitzes einen Baum zu fällen gibt oder das hohe Gras gemäht werden muss. Für Wältis gehören unsere Bewohnerinnen und Bewohner seit jeher zum Alltag. Manch ein Spaziergang führt an dem wunderschönen Garten von Frau Wälti vorbei und wird mit einem Schwätzchen mit der Bäuerin belohnt. Wältis schätzen die Nachbarschaft zum Neuhaus, haben einen guten Draht zu den Mitarbeitenden. Sie freuen sich auch jedes Jahr auf das Neuhausfest. Manchmal spazieren Ursula Wälti und ihre Söhne mit ein paar Ziegen zum Neuhaus. Das wird natürlich von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern sehr geschätzt und ist immer ein schönes Ereignis.

Als einzigen Minuspunkt geben sie an, dass es beim Neuhaus keinen Fussgängerstreifen zur Bushaltestelle gibt. So haben sie schon etliche brenzlige Situationen beobachtet. Leider kann an dieser Situation nichts geändert werden.

### Frau Ramseier-Lüthi

Frau Ramseier-Lüthi wohnt zusammen mit ihrem Mann und den zwei erwachsenen Kindern auf dem Bauernhof unmittelbar neben dem Alterssitz Neuhaus. Auch ihr Bruder Christian Lüthi, der Landwirt ist, wohnt ebenfalls auf dem Hof. Sie betreiben eine Hühnerfarm und verkaufen Eier – auch an das Neuhaus.

Das Neuhaus ist, seit sie denken kann, bei Frau Ramseier präsent. Als Kinder haben sie jeweils auf dem Rasenplatz vor dem Heim gespielt. Auch erinnert sie sich, dass es in der Cafeteria des al-



ten Neuhauses schon früh einen Fernseher gab. So konnten die Kinder Lüthi jeweils einen Blick durch das Fenster auf das interessante neue Gerät erhaschen. Das war natürlich ein Erlebnis! Auch war es interessant, das Entstehen des neuen Pflegehauses und des Neubaus «Haus Balance» mitzuverfolgen. Diesbezüglich wurden sie von Seiten des Neuhauses immer bestens informiert und auf dem neuesten Stand gehalten. Dies wurde sehr geschätzt. Auch besuchen sie, wenn immer es geht, das Neuhausfest. Jeweils vor Ostern findet der Ostermärit auf dem Hof statt. Der Märit wird rege von Mitarbeitenden, Bewohnern und Mietern des Alterssitzes besucht. So ist die Familie Ramseier-Lüthi immer in irgendwelcher Form in Kontakt mit dem Neuhaus, und das soll auch noch lange so bleiben.



### Familie Jost

Familie Jost wohnt mit ihren beiden Kindern Riham und Faris in einer 4½-Zimmer-Wohnung im Dependenzgebäude des Neuhauses, und dies bereits seit sieben Jahren. Ausserdem arbeitet Keltouma Jost seit einigen Jahren in unserem Hotellerie-Team. Die Eltern stammen aus Marokko und leben seit 18 Jahren in der Schweiz.

Vorher hat Familie Jost in einem Neubau direkt im Zentrum von Münsingen gewohnt, wollte aber wegen der Kinder eine Wohnung



mit Umschwung und Grün. Durch eine Freundin haben sie dann von der Wohnung im Neuhaus erfahren. Am Anfang war Keltouma Jost skeptisch, in solch einem alten Haus zu wohnen. Aber nun gefällt es ihnen sehr gut. Für die Kinder ist es nicht speziell, in Nachbarschaft mit vielen alten Menschen zu wohnen. Vor allem Riham hat einen guten Draht zu unseren Bewohnerinnen und Bewohnern und pflückt ab und zu sogar Blumen für sie. Einzig der weite Schulweg und dass es in der Nachbarschaft keine gleichaltrigen Kinder hat, ist schade. Aber sonst fühlt sich die Familie Jost wohl im Neuhaus.