

November 2025

concara ZEITUNG



Rundum versorgt – rundum informiert



Loredana & Kilian
Ein Paar auf
allen Bühnen
Seite 10

**Rosmarie und
Karl Widmer**
Zweisamkeit im Wandel
Seite 8

Hans Steiger
Ein Leben
in Bewegung
Seite 12

Concara, die Dachgesellschaft von





Wiedereröffnung Domicil Wyler

Nach der Fertigstellung des Neubaus wird das Domicil Wyler im März 2026 an seinem angestammten Standort an der Wylerringstrasse 28 wiedereröffnet. Es bietet 112 Pflegeplätze, davon 20 für die Übergangspflege, sowie ein Restaurant mit 70 Plätzen. Gemeinsam mit dem Quartierzentrum Bern Nord entsteht hier nicht nur ein neues Zuhause, sondern auch ein Treffpunkt für das Quartier und eine zentrale Drehscheibe der integrierten Versorgung im Lebensraum Bern Nord.

Sie möchten auf dem Laufenden bleiben?

Abonnieren Sie unseren Newsletter und erhalten Sie viermal jährlich Neuigkeiten über Domicil, Spitex Bern und Concara.



Concara Newsletter
concara.ch/newsletter



In eigener Sache

Nadia Sax wird per 1.12.2025 Geschäftsführerin Domicil Bern und Mitglied der Geschäftsleitung von Concara. In ihrer neuen Funktion verantwortet sie die operative Führung unserer 22 Alterszentren, der Domicil Cuisine sowie der pharmazeutischen und medizinischen Versorgung.



Entlastung für betreuende Angehörige

Wer seine Liebsten im Alter zu Hause pflegt und begleitet, leistet Grosses – und braucht zwischendurch auch Zeit für sich. Eine wohlverdiente Auszeit hilft, neue Kraft zu schöpfen und den Alltag gestärkt zu meistern. Domicil unterstützt pflegende Angehörige mit einem professionellen Angebot der Tagesbetreuung. Informationen dazu finden Sie online.



Angebot Tagesbetreuung
domicilbern.ch/tagesbetreuung

Mahlzeitendienst Domicil Cuisine

Die persönliche Lieferung ist unser Plus: Jede Woche können Sie zwischen 16 verschiedenen, frisch zubereiteten Gerichten auswählen. Zusätzlich gibt es Menüs für spezielle Ernährungsbedürfnisse. Alle Mahlzeiten werden von unserem erfahrenen Küchenteam mit Liebe und Kreativität zubereitet. Wir liefern in über 20 Gemeinden rund um Bern.



Mahlzeitendienst Domicil Cuisine
Bestellungen: Tel. 031 997 47 87
domicilbern.ch/mahlzeitendienst

Impressum Herausgeberin: Concara, Engehaldenstrasse 22, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, concara.ch. Gesamtverantwortung: Patrick Fehlmann. Redaktionskommission: Caroline Bühler, Patrick Fehlmann, Karin Meier, Myriam Schneider. Texte: Patrick Fehlmann (pfe), Michèle Graf (mg), Ramona Hirt (rh), Karin Meier (km). Korrektorat: Barbara Suter Ammann. Gestaltung: Polyconsult AG, Bern. Fotos: Bildarchiv Domicil, Carsten Christoph Burggraf, Food Visuals AG, Felix Freese, Elmar Bossard/Luzern Tourismus, Maximilian König, Stefan Wermuth. Druck: Tamedia. Auflage: 71 000 Exemplare. Erscheint zweimal jährlich. Die Inhalte der Concara Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.

Mehr als Wundpflege: Wenn Zuhören Leben verändert

In der Wundpflege ist eine vertrauensvolle Beziehung entscheidend: Erst wenn sich Kundinnen und Kunden sicher fühlen, öffnen sie sich – und ich kann ihre Unsicherheiten im Umgang mit der Wunde erkennen, gezielt darauf eingehen und ihre Erwartungen bestmöglich erfüllen.

Ein Erlebnis hat mich besonders berührt: Ein Kunde mit diabetischem Fussyndrom wurde uns von einem Wund-Ambulatorium überwiesen. Er hatte bereits zwei Zehen verloren, eine Fussamputation stand im Raum. Der Kunde hatte zwei klare Wünsche: Er wollte unbedingt seine geplanten Badeferien am Neuenburgersee antreten – und er wollte seinen Fuss behalten.

Gemeinsam mit dem Kunden entschieden wir uns für einen neuen Ansatz. Ich behandelte die Wunde luftdurchlässig statt mit dem empfohlenen undurchlässigen Verband und entfernte abgestorbenes Gewebe konsequent, um Bakterien fernzuhalten. Ergänzend passten wir seine Schuhe zur Druckentlastung an, achteten auf eine eiweissreiche Ernährung und setzten auf regelmässige Hautpflege sowie Podologie.

Nach drei Monaten intensiver Betreuung war die Wunde so weit zurückgegangen, dass Schwimmen möglich wurde. Die einzige

Bedingung: Auch während des Urlaubs musste der Kunde dreimal wöchentlich zur Wundpflege kommen. Er hielt sich daran – und nur einen Monat später war die Wunde verheilt. Die drohende Amputation war vom Tisch. Für mich war das ein schönes Erfolgserlebnis. Es zeigt eindrücklich: Wenn wir die Wünsche unserer Kundinnen und Kunden ernst nehmen und zusammen auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten, ist vieles möglich. • km

«Wenn wir die Wünsche unserer Kundinnen und Kunden ernst nehmen, ist vieles möglich.»



Jasmin Gyga ist dipl. Pflegefachfrau und Wundexpertin SafW. Sie arbeitet bei der Spitex Bern am Standort Bern West.

Die Anlaufstelle für alle Fälle

Die Mitarbeitenden der Kunden- und Angehörigenbegleitung stehen den Bewohnenden und ihren Angehörigen vor Ort als persönliche Ansprechpartner:innen mit Rat und Tat zur Seite – vor dem Eintritt am neuen Wohnort, während dem Aufenthalt und darüber hinaus. Zwei Mitarbeiterinnen des Domicil Schwabgut gewähren einen Einblick in ihre Tätigkeit.

Eine Arbeitswoche streng nach Terminplan? Da müssen Regula Stettler und Anne Jordan lachen. Nein, hier ist in der Tat kein Tag wie der andere. «Aber ich finde das toll, nicht alles ist planbar», sagt Regula Stettler. Heute hat sie schon einen Pflegerapport, eine Mieterinnenanfrage, eine Wohnungsrücknahme und ein Einzugsgespräch gehabt, sowie ein Gespräch mit dem Sozialdienst und mit einer Angehörigen geführt.

Als erstes Alterszentrum der Domicil-Gruppe hat das Domicil Schwabgut vor zehn Jahren die sogenannte «Kunden- und Angehörigenbegleitung» (KAB) aufgebaut. Hier laufen viele Fragen und Fäden zusammen. So wird vermieden, dass Angehörige von Bewohnenden von einer Stelle zur nächsten geschickt werden. Das KAB ist eine kompetente und neutrale Anlaufstelle. Direkte Ansprechpersonen sind auch für die Sozialdienste wichtig, wenn sie für Patient:innen nach einem Spitalaufenthalt schnell und unkompliziert eine Anschlusslösung suchen.

Regula Stettler und Anne Jordan sind echte Problemlöserinnen. Sie gelangen mit Anliegen an die richtigen Stellen im Domicil Schwabgut: ob Technischer Dienst, Pflege, Geschäftsleitung oder Hotellerie. Auch die Vermietung und Betreuung der altersgerechten Wohnungen gehört zu ihren Aufgaben.



Regula Stettler begrüsst am Einzugstag eine neue Bewohnerin mit deren Partner.



Wohnungsbesichtigung geführt von Anne Jordan.

«Ich bin mit sehr viel Herzlichkeit empfangen worden. Genauso gut unterstützten sie mich in der Organisation der Rückkehr in meine Wohnung. Sie sind sehr auf mich und meine Wünsche eingegangen.»

Maria Jenni-Bertossa, Bewohnerin

Pflege braucht Vertrauen:

Genau deshalb bevorzugen auch im digitalen Zeitalter viele den persönlichen Kontakt mit Regula Stettler und Anne Jordan. Dieser besteht oft über längere Zeit hinweg, auch schon vor dem möglichen Einzug. «Es geht um Information, Beziehungs- und Vertrauensaufbau. Die Menschen möchten hören, wer hinter Domicil steckt und wir geben Domicil Schwabgut ein Gesicht», sagt Anne Jordan.

Die Arbeit der KAB kann vom rein informativen bis zum emotionalen Support alles beinhalten. «Im Internet findet man viele Informationen, aber bei uns geht es um die individuelle Beratung.» Regula Stettler ergänzt, dass der Übergang ins Alterszentrum ein einschneidendes Lebensereignis sei, sowohl für die Betroffenen als auch für die Angehörigen. Gemeinsam mit ihrer Kollegin setzt sie sich dafür ein, ein authentisches und zeitgemäßes Bild einer modernen Altersinstitution zu vermitteln. Häufig erleben die Menschen bei der Hausbesichtigung Aha-Momente: «Das sieht nicht aus wie ein Heim, eher wie ein Hotel.» Auch das vielfältige Veranstaltungsprogramm und die Möglichkeit der individuellen Zimmereinrichtung überraschen die Interessent:innen.

Die Mitarbeitenden der KAB sind in der komfortablen Lage, Zeit schenken zu können.: «Beim Einzugsgespräch wollen wir dem Gegenüber unsere volle Aufmerksamkeit widmen. Da geht es um pflegerische Informationen und Praktisches wie die Einrichtung, um Lebensgewohnheiten, Essenspräferenzen, aber auch um generelle Fragen. Niemand ist hier eine Nummer, es geht wirklich um die Person», erklärt Regula Stettler.

Auch nach dem Einzug sind Regula Stettler und Anne Jordan weiterhin wichtige Ansprechpersonen, besonders, wenn etwas mal nicht rundläuft. Auch nach einem Todesfall kümmern sie sich um die Angehörigen. «Immer geht es ums Zuhören und um Unterstützung bei den nächsten Schritten. Wir sind da – mit Rat und Tat.» • mg / pfe

«Wir fühlten uns von Anfang an verstanden und ernst genommen. Im persönlichen Gespräch zeigte Frau Stettler mit Zuhören und gezieltem Nachfragen ihr Interesse, uns bestmöglich zu helfen. Sie war verständnisvoll, ehrlich und achtsam.»

Jacqueline Maurer & Silvia Hediger, Angehörige



Sie sind die freundlichen Stimmen des Domicil Schwabgut: **Regula Stettler** (links) und **Anne Jordan** bilden nicht nur ein kompetentes Auskunftsteam, oft besteht ihr Job auch einfach darin, ein offenes Ohr für Fragen, Sorgen und Nöte zu haben.

Ein paar Fakten über Paare

Zu zweit ist alles doppelt so schön, heisst es. So genau lässt sich das zwar nicht messen. Sicher ist aber: Zweisamkeit verbindet, gibt Halt und tut tierisch gut.

«Du bist mir immer gleicher»

Nicht egal, sondern ähnlicher. Die Gesichtszüge von Langzeitpaaren gleichen sich mit der Zeit einander an. Die gemeinsame Art zu lachen und zu diskutieren hinterlässt Spuren in der Mimik. Die Gesichtsmuskeln formen über die Jahre synchronisierte Mikroausdrücke.



«Ruf mich an!»

Herzerwärmend wie Pinguine im ewigen Eis leben. Die eleganten «Frackträger» sind treue Seelen und pflegen Partnerschaften fürs Leben. Das auserwählte Gegenüber erkennen sie am Ruf – in Kolonien von Tausenden schwatzenden Schnäbeln.



Berührung beruhigt

Die Hand eines vertrauten Menschen zu halten, kann Wunder wirken. Es reduziert Stresshormone und senkt den Blutdruck. So schenken sich ältere Paare und gute Freunde Sicherheit – wortlos, warm, wunderbar.



Hand in Hand ins Traumland

Otter halten ebenfalls gerne Händchen. Damit zeigen auch sie Zugehörigkeit – das Verhalten hat aber vor allem einen praktischen Grund: So treiben die putzigen Pelze nicht auseinander, wenn sie auf dem Rücken liegend im Wasser vor sich hindösen.



Doppelt unterhält besser

Siegfried und Roy, Simon und Garfunkel, Max und Moritz, Asterix und Obelix: Stars und Helden treten gerne im Duo auf – auf der Bühne oder in Geschichten. Sie ergänzen einander mit ihren Fähigkeiten und beflügeln sich gegenseitig. Diese Dynamik begeistert.





Olivier Hofer

Leiter Küche, Domicil Selve Park

Gemeinsam kochen, gemeinsam geniessen: Kaum ein Gericht passt besser in den Herbst als selbstgemachte Kürbis-Gnocchi. Sie sind unkompliziert und bringen mit Kürbis, Kartoffeln und Salbei die ganze Wärme der Saison auf den Teller. Ideal also für einen gemütlichen Abend zu zweit.



Herbstliche Kürbis-Gnocchi

Rezept für 2 Personen

500 g Hokkaido Kürbis
200 g Kartoffeln, mehligkochend
130 g Mehl (ggf. etwas mehr)
1/2 TL Salz
1 Prise Muskatnuss (optional)
20 g Butter
10 g frische Salbeiblätter
20 g Baumnüsse
Olivenöl zum Braten
Optional: geriebener Parmesan und einen Spritzer Kürbiskernöl

Vorbereitung

Kürbis halbieren und entkernen. Ca. 100 g rüsten, in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen. Die übrigen 400 g mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen. Bei 200°C ca. 40–50 Minuten im Ofen backen, bis es weich ist. 200 g Fruchtfleisch herauslösen und fein zerdrücken oder pürieren.

Kartoffeln in der Schale ca. 20 Minuten garen. Danach schälen und heiss durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein zerstampfen.

Gnocchi-Teig zubereiten

Kartoffeln, Kürbispüree, Salz und Muskatnuss mischen. Mehl nach und nach zugeben und zu einem weichen, aber formbaren Teig verkneten. Den Teig zu Rollen formen, in kleine Stücke schneiden und mit etwas Mehl bestäuben. Wer mag, kann mit einer Gabel kleine Rillen eindrücken – so nehmen die Gnocchi später mehr Sauce auf.

Gnocchi kochen

Einen grossen Topf Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi hineingeben und so lange garen, bis sie an die Oberfläche steigen (ca. 3–4 Minuten). Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Fertigstellen und servieren

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Salbeiblätter darin knusprig ziehen lassen. Baumnüsse grob hacken. In einer zweiten Pfanne etwas Öl erhitzen, Gnocchi und Kürbiswürfel goldbraun anbraten. Alles mit der Salbeibutter und den Nüssen vermengen.

Die Gnocchi auf zwei Tellern anrichten, nach Belieben mit Parmesan bestreuen und mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl verfeinern.

Tipp: Diese Kürbis-Gnocchi schmecken am besten, wenn man sie zu zweit formt – einer rollt, der andere schneidet. So kommt man ins Gespräch und hat vor dem Essen schon gemeinsam gelacht.

Zweisamkeit im Wandel

Über fünfzig Jahre gingen Rosmarie und Karl Widmer Seite an Seite durchs Leben. Heute wohnt Rosmarie im Kompetenzzentrum Demenz Serena, Karl ganz in der Nähe. Ihre gemeinsame Geschichte setzt sich fort – mit Spaziergängen, Erinnerungen und stiller Verbundenheit.

Es ist September. Die ersten gelben Blätter kündigen das Ende des Sommers an – und zugleich den Beginn eines neuen Lebensabschnitts für Karl und Rosmarie Widmer. 2020 wurde bei Rosmarie Demenz diagnostiziert. Ende 2024 zogen die beiden in eine 2½-Zimmer-Wohnung im Domicil Weiermatt in Münchenbuchsee. Ihre 5-Zimmer-Wohnung war zu gross geworden, da Karl seine Frau betreute und kaum Zeit für den Haushalt fand.

Die lichtdurchflutete neue Wohnung mit Blick ins Grüne bot Sicherheit und Bequemlichkeit: Im hauseigenen Restaurant konnten sie regelmässig mittags essen, und bei Bedarf stand Unterstützung im Haushalt bereit – ein Angebot, das sie jedoch nicht nutzten: Karl besorgte Haushalt und Betreuung weiterhin allein. Die Nähe zum Domicil brachte jedoch einen entscheidenden Vorteil. Als sich Rosmaries Demenz im August so stark verschlechterte, dass Karl sie nicht mehr allein betreuen konnte, war ein Platz im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Serena in Schönbühl-Ortenen schnell verfügbar. Anfangs war der Wechsel nur vorübergehend geplant. Schon nach wenigen Tagen zeigte sich, dass eine Rückkehr unmöglich war: Rosmaries Erkrankung war zu weit fortgeschritten.

Dabei wäre der Herbst eigentlich ihre liebste Zeit, sagt Karl Widmer. «Wir haben uns im Herbst 1966 kennengelernt, und wir haben beide im November Geburtstag. Der Herbst ist unsere Jahreszeit.»

Rosmarie und Karl Widmer

Beide sind im Herbst geboren, und auch ihre gemeinsame Geschichte begann in dieser Jahreszeit.

Beruf, Militär – und Getrenntsein

Dass Karl und Rosmarie Widmer nach 55 Jahren Ehe nun getrennt wohnen, ist zwar ein Einschnitt in ihrem Leben, bricht aber nicht mit der gemeinsamen Vergangenheit: Sie sehen sich weiterhin regelmässig und unternehmen gemeinsame Spaziergänge. Zudem waren lange Phasen der Trennung bereits während ihres Berufslebens Teil ihres Alltags.

Nach seiner Ausbildung zum Sekundarlehrer begann Karl 1970 als Ausbildner im damaligen Bundesamt für Zivildienst. Das Paar zog damit nach Bern. Beide waren im Thurgau aufgewachsen, wo sie sich auch kennengelernt hatten. Rosmarie blieb berufstätig und arbeitete bis zur Pensionierung als Lehrerin und Heilpädagogin in der kantonalen Sprachheilschule in Münchenbuchsee. Karl hingegen war als Ausbildner und wegen seiner Militärkarriere – die ihn bis zum Oberst im Generalstab führte – oft wochenlang unterwegs. Erst nach seiner Beförderung zum Vizedirektor kehrte wieder mehr Beständigkeit in ihr gemeinsames Leben ein.





Karl Widmer macht das Beste aus seinem neuen Alltag.

Von Davos bis Ephesus: Erinnerungen an ein reiches Leben

Die gemeinsame Zeit prägten die beiden durch bewusstes und intensives Miteinander. Ihre Freizeit war von gemeinsamen Interessen bestimmt. Beide liebten Bergwanderungen, besonders in Davos, wo sie auch eine Ferienwohnung besaßen, und im Oberengadin. Rosmarie war begeisterte Skifahrerin, für Karl kam aufgrund seiner Knie nur Langlauf infrage. Auch das Reisen gehörte zu ihren Leidenschaften. Besonders die Türkei hatte es ihnen angetan, wo sie antike Stätten wie Ephesus erkundeten. Sportsegeln im Mittelmeer unternahm Karl hingegen allein, da Rosmarie sich auf dem Wasser nicht sicher genug fühlte.

Mit den Jahren wurden aus ausgedehnten Bergtouren kürzere Wanderungen und schliesslich Spaziergänge. Im Domicil Weiermatt konnten sie direkt vor der Tür losziehen. Zugleich fielen andere Verpflichtungen weg. Karl leitete als Kirchgemeinderat den Neubau des katholischen Gemeindehauses in Zollikofen. Mit der Fertigstellung war diese Aufgabe abgeschlossen. Auch seine Unterstützung eines Freundes bei der Planung von militärhistorischen Reisen kam zu einem Ende. So blieb ihm mehr Zeit für seine Frau als je zuvor. Gemeinsam zogen sie hinaus ins Grüne, teilten ihr tägliches Leben und liessen die Abende ruhig ausklingen.

Heute ist vieles anders – doch eines hat sich nicht verändert: Karls Blick richtet sich auf das, was Rosmarie braucht. «Ich bin erleichtert und glücklich, dass sich meine Frau im Serena so wohlfühlt», sagt er.

Klagen liegt ihm fern. Vielleicht liegt das an seiner Vergangenheit als Offizier, wo er gelernt hat, mit Klarheit und Disziplin durchs Leben zu gehen. Wichtiger ist ihm, das Beste aus der Situation zu machen. Und das bedeutet für ihn: Zeit mit Rosmarie verbringen, wann immer es möglich ist. • km

«Ich bin erleichtert und glücklich, dass sich meine Frau im Serena so wohlfühlt.»

Leben und Wohnen bei Domicil

Wohnen mit umfassender Pflege und Betreuung

Einzelzimmer für Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen auf Betreuung und Pflege angewiesen sind.

Wohnen mit Dienstleistungen

1- bis 3-Zimmer-Wohnungen für aktive und weitgehend selbstständige Menschen. Inbegriffen sind jeden Tag ein ausgewogenes 4-Gang-Mittagessen und eine wöchentliche Wohnungsreinigung.

Wohnen plus

1- bis 3-Zimmer-Wohnungen für aktive, selbstständige Menschen, welche die Nähe zu einem Domicil Alterszentrum und dessen à la Carte buchbaren Dienstleistungen schätzen.

Kurzaufenthalte

Bis zu 12 Wochen stationärer Aufenthalt für pflegebedürftige Menschen in einem möblierten Einzelzimmer.



Unsere freien Wohnungen
domicilbern.ch/wohnungen

Unser Kontaktcenter berät Sie gerne:

Tel. 031 307 20 65

Loredana & Kilian

Ehepaar und Comedy-Duo
aus Buchs, St. Gallen



Ein Paar auf allen Bühnen

Seit 15 Jahren sind Loredana und Kilian Bamert privat ein Paar, längst sind sie auch beruflich gemeinsam unterwegs. Inwiefern der Spagat zwischen Job und Familie das Comedy-Duo fordert – und weshalb es die Beziehung zum Beruf gemacht hat.



Loredana & Kilian live erleben

In ihrem Bühnenprogramm «Warum ist SIE/ER so?» erzählen Loredana und Kilian persönliche Anekdoten aus 15 Jahren Beziehung. Am 6.11.2026 sind sie im Theater National in Bern zu sehen.



Mehr Infos und Tickets:
loredana-kilian.ch

Es sind nicht die eigenen vier Wände. Die Grenze zwischen Beruflichem und Privatem ziehen Loredana, 35, und Kilian Bamert, 36, enger. «Der Job ist nur am Esstisch tabu», erklärt er. Und das auch nur deshalb, weil die Kinder es erzwungen hätten. «Wir sind wirklich ein schreckliches Vorbild!»

Was wenig trennscharf scheint, bezeichnen die zwei als Privileg. Sie hätten ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht – «darüber sprechen wir natürlich gerne». Ihre Zusammenarbeit starteten sie 2017 mit der Gründung ihrer Videoagentur. Es sei ein Wagnis gewesen, auch beruflich zusammenzuspannen. Doch es funktionierte: Heute produzieren sie einen Podcast, sind als Comedy-Duo online und neu auch auf der Bühne unterwegs. Den ganzen Tag zusammen zu verbringen, empfinden sie dabei keinesfalls als Bürde, wie Kilian erzählt. «Ich sage immer: Wir haben die Paar-Zeit auf das Berufliche erweitert.»

Im Studium kennengelernt

Berufliches und Privates hatten sich bei der Rheintalerin und dem Basler schon während des Studiums in Chur bald vermischt. Von Beginn an hätten sie als Kommilitonen gut harmoniert. Doch für Kilian war klar: Da ist mehr. «Bei mir war es Liebe auf den ersten Blick.» Bei ihr hingegen habe es «viel Arbeit» gebraucht, um sie von sich zu überzeugen. Während er der Romantische sei, sei sie die Sachliche, begründet Loredana. «Liebe ist für mich eine Entscheidung, ein Ja zueinander.» Dieses Ja trägt die beiden seit nunmehr 15 Jahren. Die Geburten ihrer Tochter, 6, und ihres Sohns, 3, hätten sie als Paar noch einmal «völlig durcheinandergewirbelt», die Zeit zu zweit sei plötzlich weniger geworden. «Aber wir haben Liebe auf einem neuen Level kennengelernt.»

Familie im Fokus

Ihren Alltag haben die Bamerts mit allen Herausforderungen auch beruflich zum Thema gemacht. Als «saturday.and.sunday» unterhalten sie in den sozialen Medien mittlerweile ein Millionenpublikum mit kurzen Videos und Sketches. Was als Reiseblog begann, liefert heute lustige Einblicke ins Leben als Paar. An Themen mangelt es dabei nicht: «Man findet überall Inspiration.»

«Wir sind wie Tag und Nacht.»

Loredana Bamert

Bei der Online-Präsenz sollte es jedoch nicht bleiben: Ihr erstes Bühnenprogramm «Warum ist SIE/ER so?» feierte im Frühjahr Premiere und stellt ebenso ihre Beziehung in den Fokus. «Es ist extrem persönlich», sagt Loredana. Das kommt an: Viele Stopps sind auch für die nächstjährige Tour bereits ausverkauft.

Neben der Tournee steht 2026 auch ein privates Highlight an: das 10-Jahre-Ehe-Jubiläum im Mai. Ein universell gültiges Liebesrezept kennen die beiden nicht, Humor jedoch sei in jeder Beziehung der Schlüssel. Doch Liebe, sagen sie einstimmig, sei nicht immer nur schön. «Man sollte über alles reden, aber auch streiten können.» Einig nämlich sind sie sich selten. «Wir sind wie Tag und Nacht», erklärt Loredana. Sie sei sehr emotional, Kilian der Ausgeglichenere. Doch Gegensätze ziehen sich an; so würde sie jederzeit noch einmal Ja zu ihm sagen. «Mit Kilian bin ich zu einem mutigeren und besseren Menschen geworden.» • rh



Inspiration für Sketches fanden Kilian und Loredana bald nach der Geburt ihrer Tochter im Alltag. «Es stellte sich die Frage, ob wir lieber über Probleme lachen oder weinen möchten. Wir haben uns für das Lachen entschieden.»

Hans Steiger

Freiwilliger im
Domicil Schöneegg



Die Bewohner im Rollstuhl begleitet Hans Steiger einzeln zum Stammtisch – hier Hansruedi Hirschi.

Ein Leben in Bewegung

Wenn Hans Steiger als Freiwilliger mit schnellen Schritten durchs Domicil Schöneegg eilt, wissen alle: Es ist Zeit für den Männer-Stammtisch. Der 80-Jährige schiebt Rollstühle, plaudert unterwegs und sorgt dafür, dass die Treffen unterhaltsam sind.

Hans Steiger nimmt zwei Stufen auf einmal, wenn er die Treppe hinaufläuft. Schon betritt er den Korridor im ersten Stock des Domicil Schöneegg in Bern. Es ist Donnerstagnachmittag, Zeit für sein Freiwilligenengagement. Auf dem Weg grüsst er Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitende, die er alle beim Namen kennt. Fünf Männer meldet er kurz bei der Pflege ab, dann klopft er an die erste Tür und tritt ein. Den Bewohner, der im Rollstuhl sitzt, begrüsst er wie einen alten Freund. Er hilft ihm in die Jacke und schon geht's los: Hans Steiger schiebt ihn zum Männer-Stammtisch im Hotel Ambassador nebenan und unterhält sich dabei mit dem Bewohner. Was gab's zum Zmittag? Und wie schmeckten die Spaghetti? Selbst beim Schieben bleibt er zülig unterwegs. Vom Stammtisch zurück ins Domicil läuft er denselben Weg gleich mehrfach – bis alle Männer, ob mit Rollstuhl oder Rollator, am Ziel sind. «Rund 20'000 Schritte mache ich jeden Tag.»

Mit Tatkraft und Humor

Bewegung zieht sich wie ein roter Faden durch Hans Steigers Leben. Früher lebte er für den Orientierungslauf, in dem er in der Teamwertung sogar einen Schweizermeistertitel gewann. Mit 59 Jahren musste er mit diesem Sport aufhören, nachdem bei einer Prostata-Operation seine Hüfte beschädigt wurde. Die Zwangspause sollte ganze zehn Jahre dauern, weil mehrere Hüftgelenk-Operationen nötig waren. Heute, mit 80 Jahren, ist Hans Steiger wieder topfit. Viermal pro Woche joggt er eine 11½ Kilometer lange Runde entlang der Aare oder über den Gurten.

Im Ambassador ist die Stimmung unter den sechs Männern gelöst. Hans Steiger trinkt mit, bleibt aber alkoholfrei. Er versteht es, die Bewohner aus der Reserve zu locken und die Gespräche am Laufen zu halten. Als einer über Zahnschmerzen klagt, bietet er sofort an, ihn beim Zahnarztbesuch zu begleiten. «Hast du Angst vor dem Zahnarzt?», erkundigt er sich, als sein Gegenüber nicht gleich auf das Angebot eingeht. «Angst vor der Rechnung», lautet die trockene Antwort, und alle lachen. Ob es um das Bezahlen der Runden, Bärte und Schnurrbärte oder Lieblingsbiere und die Bierpreise vor 40 Jahren – «45 Rappen pro Becher» – geht: Einer hat immer einen Spruch auf Lager.

Vom Marketing zur Freiwilligenarbeit

Hans Steiger ist einer von rund 200 Freiwilligen von Domicil. Die Idee für den Männer-Stammtisch stammt von ihm selbst. «Männer passen besser zu mir, denn beruflich habe ich mich immer in Männerwelten bewegt», sagt er. Während seines Studiums der Agrarwissenschaften an der HAFL und seiner Arbeit im Marketing der Agrargenossenschaft fenaco sei er ausschliesslich mit Männern in Kontakt gewesen, erst im Zivilschutz seien dann die ersten Frauen dazugekommen. Nebst den Stammtischen begleitet Hans Steiger einzelne Bewohner zu Arztterminen und geht mit ihnen spazieren oder einkaufen. Zudem kümmert er sich einen Nachmittag pro Woche um die Korrespondenz und Rechnungen eines fast blinden Bekannten.

Mit älteren Menschen ist Hans Steiger schon lange vertraut: In den 1980er- und 1990-Jahren organisierte er als Kadermitarbeiter des Zivilschutzes Ittigen Ausflüge, Spielwochen und Ferien für Altersheimbewohner:innen, für die er auch das Fundraising übernahm. Einmal betreute er zusammen mit seinem Team eine Woche lang sogar alle Bewohner:innen des lokalen Pflegeheims. An diese Zeiten erinnert sich Hans Steiger gerne. «Damals wollte ich sogar vom Marketing in die Sozialarbeit wechseln, fand aber keine geeignete Stelle.»

Am frühen Abend bringt Hans Steiger die Bewohner, wiederum in flottem Tempo und in mehreren Malen, zurück zu Domicil. Trotz seiner unbändigen Energie kennt er auch nachdenkliche Momente. «Wenn ich erfahre, dass einer der Stammtisch-Besucher, mit dem ich eben noch ein Bier getrunken habe, verstorben ist, geht mir das unter die Haut. Dann wird mir die eigene Vergänglichkeit so richtig bewusst.» Zugleich empfindet er grosse Dankbarkeit. «Etliche Bewohner, die ich betreue, sind jünger als ich. Ich habe ein solches Glück, dass es mir so gut geht.» • km

Zeit schenken – Wertschätzung erfahren

Möchten Sie in Ihrer Freizeit etwas Sinnstiftendes tun und älteren Menschen Freude bereiten? Bei Concara können Sie sich freiwillig engagieren und mit kleinen Gesten Grosses bewirken. Für den Einsatz sind keine Vorkenntnisse nötig. Jede Person erhält eine gute Einführung, Beratung und Begleitung. Der zeitliche Umfang lässt sich flexibel gestalten. Ob im Besuchsdienst, bei Anlässen oder in individuellen Einsätzen: Ihre Freiwilligenarbeit bringt Abwechslung in den Alltag der Bewohnenden.

Interessiert?

**Das Concara Kontaktcenter
informiert Sie gerne:**

Tel. 031 307 20 65

«Etliche
Bewohner, die
ich betreue, sind
jünger als ich. Ich
habe ein solches
Glück, dass es mir
so gut geht.»



Hans Steiger hat den Stammtisch ins Leben gerufen, weil er sich bewusst für Männer engagieren will.

Stephanie Brügger

ist Co-Leiterin
Flex Pool Concara



Co-Leitung: Die Chemie muss stimmen

Fast über Nacht wurden Stephanie Brügger und Erika Burri zur Co-Leitung eines Teams mit rund 50 Mitarbeitenden. Im Interview erzählen sie, wie es dazu kam, wie sie miteinander arbeiten, und was an einer Co-Leitung anders ist als bei einer Einzelverantwortung.

Wie wurdet ihr eine Co-Leitung?

Stephanie Brügger (SB): Wir kannten uns vorher kaum. Es hiess einfach einmal, Erika würde mich während meiner Ferien vertreten, so habe ich sie ins Thema eingeführt.

Erika Burri (EB): Etwas später wurde entschieden, dass der Flex Pool auf die Spitex Bern ausgeweitet werden soll und wir dies zusammen in Angriff nehmen dürfen. So wurden wir ganz unverhofft zu einer Co-Leitung.

Hattet ihr Erfahrung als Co-Leiterinnen und wie war es, sich plötzlich in so einer Situation wiederzufinden?

SB: Ich hatte noch keine Erfahrung mit einer solchen Konstellation. Zuvor war ich in der Alleinverantwortung. Aber es war überhaupt kein Problem für mich.

EB: Für mich war es auch neu. Es hat zwischen uns sofort Klick gemacht. Wir denken beide ähnlich und sind sehr pragmatisch unterwegs.

Was ist anders an einer Co-Leitung?

SB: Es geht um Hierarchien. In meinen früheren Funktionen hatte ich die letzte Entscheidung. Nun treffen beide die Entscheidung und müssen gemeinsam dahinterstehen.

Wie teilt ihr die Verantwortung auf?

EB: Wir haben uns noch gar nicht viele Gedanken darüber gemacht. Stephanie kümmert sich ausschliesslich um den Flex-Pool und macht deswegen die Hauptarbeit, während ich noch andere Aufgaben habe. Aber natürlich diskutiere ich mit, wenn es beispielsweise darum geht, Projekte zu starten, Synergiepotenzial zu nutzen oder Personalausfälle durch den Flex Pool abzudecken.

Ihr arbeitet an getrennten Orten, Stephanie im Domicil Wyler und Erika in der Zentrale der Spitex Bern. Wie kommuniziert ihr miteinander?

EB: Natürlich telefonisch und per Chat. Wir treffen uns einmal monatlich. Wir brauchen nicht viele Sitzungen und finden meist rasch Lösungen.

SB: Künftig werde ich Erika vermehrt vertreten, deshalb werde ich auch öfters bei ihr arbeiten.

Hattet ihr schon Konflikte?

SB: Konflikte nicht. Aber Meinungsverschiedenheiten kommen natürlich ab und zu vor.



Erika Burri

ist Verantwortliche Koordinationsstelle Dienste und Co-Leiterin des Flex Pool. Sie ist Mitglied der erweiterten Geschäftsleitung der Spitex Bern.

EB: Ich spreche es direkt an. Stephanie sagt dann jeweils „das habe ich mir noch gar nie überlegt“ (lacht). Wir sind beide offen, direkt und transparent.

SB: An Erika schätze ich die Offenheit und Direktheit sehr. Sie macht nicht die Faust im Sack, nimmt kein Blatt vor den Mund. Man weiss, was sie denkt.

Was hat euch in der Anfangsphase am meisten gefordert?

EB: Als Stephanie kurz nach meiner Einführung in den Ferien war, musste ich mich schon zuerst in die Denkweise der Langzeitpflege eindenken. Es kamen Fragen auf: Warum funktioniert das so? Gewisse Dinge wäre ich anders angegangen.

Habt ihr etwas über euch selbst gelernt seit ihr zusammen leitet?

SB: Ich bin gelassener geworden, weil jemand die Verantwortung mit mir teilt.

EB: Ich bin eher diejenige, die etwas durchsetzt. Stephanie ist eher diejenige, die Mitarbeitende betreut. Das passt zu unserem Naturell.

Welchen Tipp gebt ihr jemandem, der sich neu in eine Co-Leitung begibt?

EB: Es muss menschlich passen. Idealerweise ticken beide ähnlich. Bei ungutem Bauchgefühl lieber darauf verzichten.

SB: Man braucht Toleranz füreinander. Beide bringen unterschiedliches Fachwissen ein, haben unterschiedliche Stärken. Dies gilt es zu respektieren. • pfe

Flex Pool

Der Flex Pool ist ein Pflorgeteam, das bei Kurz- oder Langzeitausfällen von Pflegepersonal an verschiedenen Orten aushilft, sodass die dortigen Teams den Ausfall nicht selbst auffangen müssen, sondern entlastet werden. Die Mitarbeitenden des Flex Pool können selbst bestimmen, in welchem Pensum und zu

welchen Zeiten sie zur Verfügung stehen und ihre Arbeitszeiten an ihre individuellen Lebensumstände anpassen.



Mehr unter jobs.concara.ch/flexpool

Wortlabrynth zur Lachbühne

Alpen- gipfel	Ausruf	schweiz. Show- master † (Kurt)	↙	Aner- kennung, Würdi- gung	↙	Nachlass erhalten	Hautun- reinheit	kurz für: in das	Autokz. Türkei	leicht windig	ugs.: sowieso
↙	↘	↘					↘	5	↘	↘	↘
↘		2		Chromo- somen, Erb- anlagen		Gang- regler der Uhr	↘				
artig, brav	nörgeln		weibl. Ziege	↘			7		Sprach- rohr		Schubs, Stoss (Fuss- ball)
Teil d. Kugel- schrei- bers Mz.	↘				6	alt		Dativ von ich	3		↘
↘	4		Haus- halts- gerät		Quit- tungen	↘					
lat.: König		Manne- quin	9					trock. Fluss- bett		betrieb- sam, munter	
Pflan- zentrieb	↘				Halbton über F		Kettgarn (We- berei)	↘		↘	
Pass zw. Meirin- gen und Giswil		Abk.: un- ter Um- ständen		frittiertes Kicher- erbsen- bällchen	↘			8			
↙		↘					venezian. Herr- scher- titel	↘		1	
aus- schliess- lich	↘			Begründ. d. Anth- roposo- phie †	↘						

raetsel.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



3x2

Tickets für die Comedy Show
zu gewinnen

Loredana & Kilian
Warum ist SIE/ER so?

am 6. November 2026 im National Bern

Tragen Sie die richtige Lösung bis am
15. Dezember 2025 auf folgender
Webseite ein: concara.ch/wettbewerb

oder senden Sie das Lösungswort per
Postkarte an:

Concara Services AG
Engelheldenstrasse 22
3012 Bern

Lösung der Ausgabe vom Mai 2025: SPIELSPASS

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt und der Rechtsweg ist aus-
geschlossen. Mehrfacheinsendungen haben keine höhere Gewinnchance.