

Mai 2026

# concara ZEITUNG



Rundum versorgt – rundum informiert



**Ivan Knie**

Gleichgewicht ist  
beim Circus Knie  
Familiensache

**Seite 10**

**Esther Heizmann**

Gesellig, gebildet  
und jung geblieben

**Seite 8**

**Elliott Wong**

Zwei Wege,  
die zusammenpassen

**Seite 14**

Concara, die Dachgesellschaft von





# Domicil Wyler ist zurück

Seit Ende März sind die Bewohnenden im Domicil Wyler an der Wylerringstrasse eingezogen und haben das Haus mit Leben gefüllt. Im Innern prägen helle Räume, grosszügige Aufenthaltsbereiche und 112 moderne Pflegezimmer mit eigener Nasszelle und Balkon mit wunderschöner Aussicht das Haus. Domicil Wyler steht für individuelle Betreuung, professionelle Pflege und ein Zuhause, in dem Lebensqualität im Mittelpunkt steht. Ein besonderes Highlight ist das öffentliche Restaurant mit rund 70 Plätzen, das Bewohnende, Angehörige und Nachbarinnen und Nachbarn als Treffpunkt verbindet. Pflege wird hier als Teil eines lebendigen sozialen Umfelds verstanden, als ein Ort, an dem Menschen gemeinsam wohnen, lachen und leben.



# Von Anfang an in guten Händen

Die Mitarbeitenden der Kunden- und Angehörigenbegleitung stehen den Bewohnenden und ihren Angehörigen vor Ort als persönliche Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner mit Rat und Tat zur Seite – vor dem Eintritt am neuen Wohnort, während des Aufenthalts und darüber hinaus. Informationen dazu finden Sie online.



### Angebot Kunden- und Angehörigenbegleitung

Tel. 031 997 77 67

[domicilbern.ch/kunden-und-angehoerigenbegleitung](http://domicilbern.ch/kunden-und-angehoerigenbegleitung)



# Kundenausflug der Spitex Bern

Am 10. Juni ist es wieder so weit. Der traditionelle Kundenausflug der Spitex Bern führt dieses Jahr auf ein Schiff, nach Basel auf den Rhein, ins Dreiländereck. Die Spitex Bern und ihre Mitarbeitenden freuen sich auf das gemütliche Miteinander und einen erlebnisreichen Tag mit rund 100 Kundinnen und Kunden.

# Hohe Zufriedenheit der Kundinnen und Kunden der Spitex Bern



Im vergangenen Herbst nahmen knapp 30 Prozent der angeschriebenen Kundinnen und Kunden sowie deren nahestehende Bezugspersonen an der Zufriedenheitsumfrage teil. Die Rückmeldungen sind sehr erfreulich: Besonders hervorgehoben wurde erneut die ausserordentliche Freundlichkeit der Mitarbeitenden der Spitex Bern. Mit 95 von 100 Punkten erreicht dieser Bereich die höchste Bewertung überhaupt.

Ebenso schön ist, dass es die Qualität der Pflegeleistungen unter die Top Drei geschafft hat. Bei der Spitex Bern gehen Menschlichkeit und hohe fachliche Qualität Hand in Hand – eine tolle Leistung der Mitarbeitenden!

# 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](http://concara.ch/newsletter)

**Impressum** Herausgeberin: Concara, Engehaldenstrasse 22, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, [concara.ch](http://concara.ch). Gesamtverantwortung: Alya Martinez. Redaktionskommission: Alya Martinez, Karin Meier, Plattform J. Texte: Alya Martinez (am), Kathrin Kiener (kk), Karin Meier (km), Patrick Schmed (ps). Korrektorat: Plattform J. Gestaltung: Plattform J, Bern. Fotos: Bildarchiv Concara, Food Visuals AG, Alain Bucher, Stefan Wermuth, Plattform J. 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.

# Ein Jahr bei Concara – vielseitiges Angebot, starkes Engagement

Als ich vor rund einem Jahr bei Concara gestartet bin, beeindruckten mich vor allem die Grösse und Vielfalt des Unternehmens: 2'200 Mitarbeitende, 6'000 Kundinnen und Kunden, 22 Domicil-Häuser sowie jährlich 449'100 Spitex-Einsätze, geleistet von sechs Spitex-Standorten für die ganze Stadt Bern und Kehrsatz. Angesichts dieser Dimension stellte ich mir die Frage, ob sich diese Komplexität je vollständig überblicken lässt. Die ehrliche Antwort lautet: Das Kennenlernen ist noch nicht abgeschlossen, und das ist gut so.

Gerade in einem Unternehmen unserer Grösse ist es entscheidend, die Balance zu halten – zwischen strategischer Gesamtsicht und dem Verständnis für den Alltag in unseren Betrieben. Eine meiner zentralen Erkenntnisse aus dem ersten Jahr bei Concara: Klare und regelmässige Kommunikation ist wichtig – innerhalb der Führungsgremien ebenso wie gegenüber unseren Mitarbeitenden. Gleichzeitig gilt es, die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden konsequent in den Mittelpunkt zu stellen und ihnen qualitativ hochstehende Dienstleistungen anzubieten.

Besonders wertvoll sind für mich die vielen persönlichen Begegnungen im Arbeitsalltag – bei Besuchen in den Betrieben von Domicil und Spitex Bern oder im Austausch in Fachgruppen. Es sind genau diese Momente, die mir zeigen, mit wie viel Engagement und Fachkompetenz unsere Mitarbeitenden täglich für unsere Kundinnen und Kunden im Einsatz sind. Denn: Es sind die Menschen, die unser Unternehmen prägen. • kk

«Es sind  
die Menschen,  
die unser  
Unternehmen  
prägen.»

Daniel Schibler ist seit 1. Juni 2025  
CEO der Concara Holding AG.



# Mehr Lebensqualität dank ambulanter Psychiatriepflege

Depressionen, Angststörungen oder Einsamkeit: Psychische Erkrankungen haben viele Gesichter. Die ambulante Psychiatriepflege der Spitex Bern unterstützt die Betroffenen mit individueller Betreuung im Alltag – direkt bei ihnen zu Hause.



«Die ambulante Psychiatriepflege reduziert nachweislich stationäre Aufenthalte.»

Sabrina Marino,  
Psychiatrie-Teamleiterin

Es ist Dienstagmorgen, 7.30 Uhr. Marianne Mendez von der ambulanten Psychiatriepflege der Spitex Bern besucht ihre erste Kundin des Tages, Christine Engel. Sie ist 49, Mutter von zwei Kindern und IV-Bezügerin. Chronische Depressionen und Panikattacken führten bei ihr zu zwei Klinikaufenthalten. Während des zweiten, im Jahr 2019, erfuhr sie von der ambulanten Psychiatriepflege der Spitex Bern, die sie seither unterstützt. Zu Beginn ging es um Grundsätzliches: «Mir fehlte damals die Kraft, überhaupt vom Sofa aufzustehen, geschweige denn, das Haus zu verlassen. Frau Mendez leerte meinen Briefkasten und ging mit mir die Post durch. Schritt für Schritt hat sie mich zurück in ein Leben geführt, in dem ich vieles wieder selbstständig bewältigen kann», erzählt Christine Engel. Marianne Mendez begleitete ihre Kundin zum Beispiel an ihre Wiedereingliederungsstelle und gleiste mit ihr eine freiwillige Beistandschaft auf.

Die Besuche finden inzwischen in grösseren Abständen statt, bald soll ein dreiwöchiger oder monatlicher Rhythmus getestet werden. Die Bewältigung des Alltags ist heute nur noch selten ein Thema. Häufiger bespricht Christine Engel mit Marianne Mendez, wie sie in stressigen Situationen die Ruhe bewahrt und ihre Resilienz stärkt. Die Begleitung zeige Wirkung: «Meine Lebensqualität hat sich dank der ambulanten Psychiatriepflege der Spitex Bern enorm verbessert. Ich wünschte, das Angebot wäre bekannter», sagt Christine Engel.

## Angebot wird geschätzt

Christine Engel ist eine von 450 Kundinnen und Kunden, die das rund 30-köpfige Team der ambulanten Psychiatriepflege der Spitex Bern jedes Jahr betreut. Alle Mitarbeitenden – mit einem Pensum von insgesamt knapp 20 Vollzeitstellen – verfügen über eine Ausbildung in der Pflege sowie eine Weiterbildung in psychiatrischer



Pflege. Im Einsatz sind sie bei Menschen ab 18 Jahren, die in der Stadt Bern oder in Kehrsatz wohnen.

Die ambulante Psychiatriepflege erfolgt auf ärztliche Verordnung und wird über die Grundversicherung der Krankenkasse abgegolten.

### Weniger stationäre Aufenthalte

Alle Kundinnen und Kunden der ambulanten Psychiatriepflege der Spitex Bern haben eine psychiatrische Diagnose. Zu den häufigsten Krankheitsbildern zählen Depressionen, Angststörungen – darunter auch Panikstörungen –, Suchterkrankungen, Schizophrenie, Persönlichkeitsstörungen wie Borderline sowie Neuroentwicklungsstörungen wie ADHS oder Autismus-Spektrum-Störungen. Hinter diesen Begriffen stehen Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen, sagt die Psychiatrie-Teamleiterin Sabrina Marino: «Wir betreuen Personen, die nach der Pensionierung unter Einsamkeit leiden und sich ein neues Sozialleben aufbauen müssen, ebenso wie Mütter mit Wochenbettdepressionen, Long-Covid-Betroffene oder junge Erwachsene, die mit dem Leistungsdruck am Arbeitsplatz nicht zurechtkommen.»

Entsprechend vielfältig gestaltet sich die Beratung: «Wir schauen mit jeder Person individuell, wie wir ihre Lebensqualität konkret verbessern können», sagt Sabrina Marino. Bei manchen steht der Aufbau einer Tages- und Wochenstruktur im Vordergrund, bei anderen die Unterstützung im Alltag, etwa beim Erarbeiten von Bewältigungsstrategien im Umgang mit ihren Einschränkungen. Die Mitarbeitenden übernehmen zudem die Kontrolle und Verabreichung von Medikamenten und beziehen auf Wunsch auch die Angehörigen mit ein.

Die Besuche finden in der Regel bei den Kundinnen und Kunden zu Hause statt und durch dieselbe Bezugsperson oder deren Stellvertretung. Für Sabrina Marino ist das ein klarer Vorteil: «Wir kennen die Lebenswelten unserer Kundinnen und Kunden. Das macht die Begegnungen echt, und Vertrauen kann entstehen.» Das System funktioniert: «Die ambulante Psychiatriepflege reduziert nachweislich stationäre Aufenthalte». • km

«Meine Lebensqualität hat sich dank der ambulanten Psychiatriepflege der Spitex Bern enorm verbessert. Ich wünschte, das Angebot wäre bekannter.»

Christine Engel, Kundin



Marianne Mendez ist Dipl. Pflegefachfrau bei der ambulanten Psychiatrie der Spitex Bern.



# Alles im Lot?

Im täglichen Leben dreht sich vieles ums Gleichgewicht. Hier sind spannende Fakten und Zahlen zum Thema zusammengefasst – vom Einbeinstand über Flamingos bis zu Justitia. Staunen erwünscht, lächeln erlaubt, auch schief möglich.

## Die Otolithen



Wer beim Breakdance zuschaut, staunt unter anderem über schwindelerregende Kunststücke wie Pirouetten auf dem Kopf. Möglich machen solche und weitere Balanceakte die Otolithen. «Es handelt sich um winzige Kristalle in den Bogengängen des Innenohrs», erklärt Dr. med. Mariana Marti, Fachärztin bei der Concara. Die Otolithen bewegen sich bei jeder Lageveränderung mit und geben dem Gehirn präzise Rückmeldungen

darüber, wie sich Kopf und Körper im Raum befinden. Wer es zu bunt und rund treibt, bringt das biologische Navigationssystem allerdings durcheinander. Störungen und Schwindel sind die Folge, im Alter nehmen diese tendenziell zu.

## Balanceakt über dem Wasser

Die Balance verbessern kann man unter anderem bei SlackAttack, dem Slackline-Verein von Thun und Bern. Dessen Mitglieder sind zwischen 18 und 59 Jahre alt und üben zum Teil auf fix installierten Bändern auf dem Boden oder in der Luft. Insgesamt stehen rund 250 Meter solcher «Permarigs» zur Verfügung,



unter anderem bei der Schwäbisbrücke in Thun oder bei der Dalmazibrücke in Bern. Aktuell läuft eine Studie der Universität Bern, wo der Zusammenhang zwischen dem Gleichgewichtssinn und dem Slacklinetraining bei den besten Athletinnen und Athleten untersucht wird.

## Einbeinig wohl



Auch im Tierreich gibt es Spezialisten in Bezug auf Balance, zum Beispiel Flamingos. Sie stehen stundenlang auf einem Bein. Wieso das so ist, dazu gibt es verschiedene Theorien. Seit bald zehn Jahren weiss man, dass der Körper der eleganten Tiere auf einem Bein wie von selbst getragen wird. Die rosaroten Vögel sparen also Energie und geben der Kälte erst noch weniger Angriffsfläche, indem sie ein Bein ins schützende Gefieder stecken.

## Eine Altersfrage



Wenn Grosseltern im Alter von über 80 Jahren mehr als fünf Sekunden auf einem Bein stehen können, gelten sie als fit. Damit das auf ihre Enkel zutrifft, sollten diesen den Einbeinstand ungefähr zehn Mal länger halten können. So das Resultat einer Studie, welche sich mit der Sturzgefahr im Alter beschäftigt. Die gute Nachricht: Das Gleichgewicht mit dem Flamingotest zu trainieren, hilft Jung und Alt dabei, die Resultate und den Stand im Leben zu verbessern.

## Gerechtes Gleichgewicht

Auch der Gerechtigkeitssinn hat mit Balance zu tun. Deshalb wird Justitia, die römische Göttin der Gerechtigkeit, mit einer Waage dargestellt. Diese steht für das Abwägen von Argumenten, Beweisen und Interessen. Bei der Brunnenfigur in der Berner Altstadt steht der Waagbalken schräg, und die Augen von Papst, Kaiser, Sultan und Schultheiss blicken respektvoll auf das Schwert in der Rechten der Göttin, die elegant über ihnen balanciert.







## Stefan Rubin

Stv. Küchenchef, Domicil Fellerhut Bümpliz

Der Frühling ist da, wenn die Gedanken wieder bunter werden. Zusammen mit guten Freunden ein selbst gemachtes frühlingshaftes Apéro auf der Terrasse geniessen und den Tag ausklingen lassen. Was gibt es Schöneres?



# Apéro für den Frühling

## Spargelsalat (Saisonal)

### Rezept für 10 Personen

- 2 Stk Grüne Spargel
- 1/2 Stk Frühlingszwiebel
- 5 Stk Cherrytomaten rot  
wenig Zitronensaft
- 20 g Kräuternessig
- 30 g Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Wenig Sambal Olek
- 10 Stk Blüten

### Zubereitung

1. Spargel schälen, in kleine Rondellen schneiden und in Salzwasser knackig kochen.
2. Frühlingszwiebeln klein schneiden.
3. Spargel in Sieb abkühlen mit kaltem Wasser, in Schüssel geben und mit Zitronensaft mischen.
4. Jede Tomate in 8 Stücke schneiden.
5. Spargel, Frühlingszwiebeln und Tomaten in eine Schüssel geben, mit Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Sambal Olek abschmecken.
6. In kleine Schälchen abfüllen und mit einer Blüte garnieren. Mit Löffelchen servieren.

## Gefüllte Datteln

### Rezept für 10 Personen

- 10 Stk Datteln
- 50 g Cantadou  
Knoblauch-Kräuter
- 10 Stk Specktranchen  
Wenig Öl
- 10 Stk Zahnstocher

### Zubereitung

1. Datteln halb aufschneiden und Stein entfernen.
2. Datteln mit Cantadou leicht bestreichen, zuklappen und mit dem Speck umwickeln.
3. In wenig Öl ringsum leicht anbraten, auf Küchenpapier abstellen.
4. auf Teller anrichten und Zahnstocher einstecken.
5. Geniessen!

Neugierig auf die restlichen Häppchen auf dieser Apéroplatte? QR-Code scannen und alle Rezepte entdecken.



# Gesellig, gebildet und jung geblieben

Esther Heizmann ist 90, wirkt aber viele Jahre jünger. Sie ist körperlich und geistig fit, trifft sich gerne mit Familie und Freunden und bewegt sich viel. Seit 2019 lebt sie in einer 2-Zimmer-Wohnung im Domicil Spitalackerpark.

«Ich bin eine Ureinwohnerin hier», sagt Esther Heizmann. Elegant gekleidet, sitzt sie kerzengerade auf ihrem Sofa, eingerahmt von zwei Fauteuils. 2019 verkaufte sie ihre Eigentumswohnung in Wittigkofen, in der sie 32 Jahre gelebt hatte, und zog als Erstbezüglerin in eine 2-Zimmer-Wohnung im vierten Stock des neu renovierten Domicil Spitalackerparks im Breitenrainquartier in Bern. Ihr Partner wohnte damals im nahegelegenen Wohn- und Pflegezentrum Viktoria. Ursprünglich hatte sie mit ihm zusammen im Spitalackerpark leben wollen. Seine Gesundheit verschlechterte sich jedoch zunehmend und liess keinen Umzug zu, 2020 verstarb er.

## Interesse an der Welt

Esther Heizmann wuchs als ältestes von vier Kindern im damals neuen Berner Quartier Wylergut auf. Zu Hause wurde viel gesungen, denn beide Eltern engagierten sich in einem Chor. «Von meiner Mutter erbte ich die Freude am Tanzen, von meinem Vater die Liebe zu Sprachen, Büchern und Reisen, die wir in der Familie gerne kombinierten», erzählt sie. Sie lasen zum Beispiel eine Biografie über Christoph Kolumbus und reisten nach Barcelona, wo sie sich den Nachbau eines seiner Schiffe ansahen. Auch heute noch taucht Esther Heizmann gerne in vergangene Zeiten ein. Ihre Bücherregale

## Esther Heizmann

90 Jahre alt,  
Bewohnerin im Domicil  
Spitalackerpark

«Ich möchte so  
lange wie möglich  
selbst entscheiden,  
was ich tue – Domicil  
gibt mir dafür  
den Raum.»







Mit 90 Jahren mitten im Leben: Esther Heizmann geniesst ihren Alltag mit Neugier und Eleganz.

sind gefüllt mit Werken zu Persönlichkeiten wie Papst Pius XII., Niklaus von Flüe, Alexander der Grosse oder Jeanne d'Arc.

Daneben finden sich auch die Biografien von unbekannt Personen wie Olga Mohler aus Rubigen, die als Gouvernante nach Frankreich zog und den Maler Francis Picabia heiratete, Bildbände und Geschichtsbücher.

Nach der Schulzeit und einer kaufmännischen Lehre studierte Esther Heizmann in Freiburg Gesang und nahm Klavierunterricht. Danach wirkte sie jahrzehntelang in Ensembles und Chören als Solo-Sopran mit und trat regelmässig in Konzerten auf. Beruflich war sie im Personalwesen tätig. Dabei profitierte sie von ihren Kenntnissen in Französisch, Italienisch und Englisch, die sie in der Schulzeit, bei Studienaufenthalten im Ausland und in Freiburg erworben hatte. Esther Heizmann lernte ausserdem Griechisch, das sie bei mehreren Ferienreisen zu antiken Stätten anwenden konnte. Nach der Pensionierung nahm sie 25 Jahre lang Spanischunterricht.

### Aktiv und verbunden

Bewegung und Tanz gehören ebenfalls zu ihren vielseitigen Interessen. Esther Heizmann war früher Mitglied eines Wanderclubs, trainierte Pilates und tanzte gerne. Nach einer Hallux-Operation muss sie sich zwar vorübergehend schonen. Bald jedoch will sie sich wieder an den Freizeit-Aktivitäten vom Domicil beteiligen: Sie gehört zu den regelmässigen Teilnehmerinnen der Gymnastikangebote und bewegt sich bis heute mit einer Leichtigkeit, die sie um Jahrzehnte jünger wirken lässt.

Geistig ist Esther Heizmann genauso rege und führt ein aktives Sozialleben in gleich vier Sprachen. Zu ihren wichtigsten Bezugspersonen zählen ihre Familie mit sechs Nichten und Neffen, die mit ihren Familien in Bern, Zürich, Los Angeles und San Francisco leben. Hinzu kommt ein Freundeskreis, der sich auch auf die Kinder ihrer Freundinnen erstreckt. Beziehungen zu pflegen, scheint ihr leichtzufallen: Ihren Bekanntenkreis erweitert sie bis heute stetig. So trifft sie sich zum Beispiel weiterhin mit zwei Pflegefachpersonen, die ihren Partner betreut hatten und nach ihrem Auszug aus Wittigkofen einige ihrer Möbel übernommen haben. Auch im Spitalackerpark hat sie neue Kontakte geknüpft.

Ihr aktives Leben möchte Esther Heizmann beibehalten. Ganz nach dem Motto: «Ich möchte so lange wie möglich selbst entscheiden, was ich tue – Domicil gibt mir dafür den Raum.» • km

## 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](https://domicilbern.ch/wohnungen)

### Unser Kontaktcenter berät Sie gerne:

Tel. 031 307 20 65

## Ivan Knie

Seine Spezialität ist  
Akrobatik hoch zu Pferd



# Gleichgewicht ist beim Circus Knie Familiensache

Bei den spektakulären Darbietungen in der Manege des Schweizer National-Circus spielt das Gleichgewicht eine grosse oder gar entscheidende Rolle. Für Ivan Knie braucht es Talent und Training, damit auf dem Pferde Rücken alles im Lot bleibt, und Freiräume für die Ausgewogenheit im Familienkreis.



### Den Circus Knie live erleben

Bei der Tournee 2026 kombiniert der Schweizer National-Circus moderne und neuartige Special Effects mit klassischer Artistik und schafft so Zirkus in einer neuen Dimension. Zu sehen ist diese auch auf der Berner Allmend. Hier gastiert der Circus Knie vom 30. Juli bis zum 16. August.



#### Mehr Infos und Tickets:

[knie.ch/circus/  
tournee-2026/spielort/bern](https://knie.ch/circus/tournee-2026/spielort/bern)

Seit über hundert Jahren begeistert der Circus Knie das Publikum mit Zirkuskunst auf höchstem Niveau. Gleichgewicht spielt in der Manege fast pausenlos eine entscheidende Rolle. Auch in diesem Jahr, wo der Schweizer National-Circus klassische Kunststücke mit modernster Technik verbindet. Im Interview erzählt Ivan Knie, wie er sich vorbereitet, neue Tricks erlernt und wie es gelingt, auch im Familienkreis die Balance zu wahren.

**Circus Knie wird in der siebten Generation geleitet, die achte steht ebenfalls im Rampenlicht. Ist es einfach Glück, dass die Freude am Zirkus von einer Generation auf die nächste überspringt, oder gibt es ein Rezept oder andere Gründe dafür?**

**Ivan Knie:** Ein Rezept gibt es nicht, aber einige Faktoren, welche die Freude positiv beeinflussen. Wir wachsen im und mit dem Zirkus auf. Als Kind ist der Zirkus ein riesengrosser Abenteuerspielplatz, und wir sehen unsere Eltern und Grosseltern in der Manege arbeiten.

#### Und das färbt ab?


Natürlich eifert man ihnen nach und erlebt die Faszination Zirkus zu jeder Zeit hautnah mit. Da kommt die Freude ganz automatisch auf.

Wir sind es uns gewohnt, nahe zusammenzuleben. Arbeit und Privates verschmelzen dabei tatsächlich, aber wir gewähren einander bewusst genügend Freiraum. Alles in allem überwiegen die Vorteile, so nahe mit der Familie zusammenzuleben und zu arbeiten.

**Egal, ob auf dem Hochseil oder auf dem Rücken eines Pferdes – Balance ist wichtig in der Manege. Wird einem der Sinn fürs Gleichgewicht in die Wiege gelegt oder erlernt man diesen durch das Training?**

Wahrscheinlich trifft beides zu. Wir reiten seit unserer Kindheit und erfahren auch schon früh ein artistisches Training, bei dem das Balancegefühl trainiert wird. Im





«Im täglichen Training, sei es mit den Pferden oder im Fitness-Center, baue ich zudem Übungen ein, die gut für das Gleichgewicht sind.»

Ivan Knie gehört zur achten Generation der Zirkusdynastie, und seine Spezialität ist Akrobatik hoch zu Pferd.

täglichen Training, sei es mit den Pferden oder im Fitness-Center, baue ich zudem Übungen ein, die gut für das Gleichgewicht sind.

**Das Publikum hält den Atem an, wenn eine Nummer gefährlich erscheint. Wie geht es hinter den Kulissen, wenn die Kolleginnen und Kollegen sich an neue Nummern wagen und hoch oben oder auf wackeligen Untergründen stehen?**

Werden neue Darbietungen einstudiert oder zum ersten Mal gezeigt, ist auch bei uns eine kleine Anspannung spürbar, und man fiebert mit. Schliesslich verfolgt man oft den Weg vom Anfang bis zum Schluss mit. Wichtig ist es, bei allen Darbietungen und Herausforderungen stets den notwendigen Respekt zu bewahren.

**Wie gelingt es, die Balance zwischen dem Machbaren und dem Unfassbaren zu finden, sprich:**

**Wie entstehen neue Höhepunkte fürs Programm?**

Es ist ein kreativer Prozess. Man muss die Grenzen des Machbaren ausloten, mutig sein und Neues wagen. Zurzeit kombinieren wir moderne, noch nie in einem reisenden Zirkus zu sehende, Special Effects mit klassischer Artistik und schaffen so Zirkus in einer neuen Dimension.

Bern ist besonders im Sommer eine wundervolle Stadt. Nach der Show machen wir oft Barbecues, und tagsüber gehen wir in der Aare schwimmen, wenn es die Zeit zulässt. Auch der Fussballmatch gegen die YB Old Stars steht jedes Jahr an und bietet einen Höhepunkt, auf den man sich freuen kann. • ps

## Engagement

Beim «Beach Soccer» wird die Reaktionsfähigkeit ganz nebenbei gefördert.

# Schritt für Schritt zu mehr Halt

Ein Stoffball, leise Musik und viel Aufmerksamkeit: Im Rahmen eines Projekts mit der Universität Bern wurden aktuelle Erkenntnisse zur Sturzprävention in bestehende Angebote integriert, die nun neue Impulse in den Alltag von Mitarbeitenden, Gästen und Angehörigen bringen.

Gleichgewicht begleitet uns durchs Leben, meist ganz unauffällig. Solange es funktioniert, schenken wir ihm kaum Beachtung. Erst wenn ein Schritt unsicher wird oder ein Stolpern droht, merken wir, wie wichtig es ist. Stürze gehören zu den häufigsten Unfallursachen im Alter. Umso wichtiger ist es, Bewegung, Koordination, Kraft und Aufmerksamkeit zu fördern und das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken.

In der Tagesbetreuung bei Domicil wird das Thema Sturzprävention ganz praktisch erlebbar. Einzelnen oder in kleinen Gruppen kommen Seniorinnen und Senioren zusammen, um sich zu bewegen, Neues auszuprobieren und gemeinsam aktiv zu sein. Die Leistung steht dabei nicht im Vordergrund, sondern Freude, Sicherheit und das Gefühl, sich Vertrautes vielleicht wieder zuzutrauen.

### **Kleine Schritte, grosse Wirkung**

Zum Auftakt einer Einheit steht eine einfache Frage: Welche Musik darf es heute sein? Die Wahl fällt zum Beispiel auf «Dancing Queen» – und schon entsteht eine leichte und unbeschwerte Atmosphäre. Mit sanften Aufwärm-

übungen für Hände und Arme, über den Bauch bis hin zu den Hüften kommen die Teilnehmenden spielerisch in Bewegung.

Ein Bewegungsspiel an der Stange verbindet Gleichgewicht mit Kreativität. Mit den Füßen werden Halbkreise gezogen, Buchstaben geformt und daraus Wörter erraten. Bekannte Begriffe und Namen sorgen für eine Prise Humor und regen Gespräche an. Die Betreuenden geben dort Unterstützung, wo sie gebraucht wird, und vermitteln Sicherheit.

«Wo wäre es jetzt schöner, am Strand oder in den Bergen?» Die spontane Antwort «Hauptsache weg» führt direkt ins nächste Spiel. Beim Kofferpacken werden mit Streckbewegungen gedanklich Reiseutensilien eingepackt. Sogar eine Luftpumpe für die Wassermatratze kommt zum Einsatz, dargestellt durch Pumpbewegungen mit den Füßen.

Den Abschluss bilden zwei spielerische Übungen. Beim «Beach Soccer» wird ein Stoffball im Kreis weiterge-





«Mit jeder Übung  
und jedem Schritt  
gewinnen die  
Teilnehmenden mehr  
Vertrauen in sich selbst.»

Anne Stucki,  
Verantwortliche Tagesbetreuung  
im Tageszentrum Domicil Baumgarten

geben, entweder mit den Füßen gekickt oder mit den Händen geworfen. Anschliessend folgt eine Zielübung, bei der die Teilnehmenden Ringe werfen und versuchen, Holzstecken in der Mitte zu treffen. So werden Koordination und Reaktionsfähigkeit auf unterschiedliche Weise ganz nebenbei gefördert.

Zu Beginn sind einige Teilnehmende noch zurückhaltend. Mit der Zeit wächst jedoch das Vertrauen, und sie erleben, dass sie sich in einem geschützten Rahmen bewegen. Dadurch gewinnen sie zunehmend Sicherheit.

### Vertrauen und Entlastung

Die Tagesbetreuung von Domicil bietet eine spürbare Entlastung im Alltag. Seniorinnen und Senioren profitieren nicht nur während der Betreuung von diesem Angebot, auch Angehörige erhalten Informationen und Hilfsmittel, um zu Hause den Erhalt der körperlichen Gesundheit zu unterstützen.

Auf übersichtlich gestalteten Karten mit gezielten Bewegungsübungen können Mitarbeitende und Angehörige einzelne Elemente unkompliziert in den Alltag einbauen.

Sturzprävention beginnt oft im Kleinen: mit einem sicheren Rahmen, mit Unterstützung und mit der Freude an der Bewegung. Wer sich traut, aktiv zu bleiben und Hilfe anzunehmen, stärkt nicht nur das Gleichgewicht, sondern auch das Vertrauen in sich selbst. • am

### 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.



**Tagesbetreuung Domicil**  
[domicilbern.ch/angebot/pflege/tagesbetreuung](https://domicilbern.ch/angebot/pflege/tagesbetreuung)

### Beratung und Anmeldung

Kontaktieren Sie uns für Informationen zur Tagesbetreuung, verfügbaren Plätzen in den Tageszentren und Anmeldung. Tel. 031 307 20 65



Spielerisch die Koordination stärken: Kleine Übungen machen grosse Fortschritte möglich.

# Zwei Wege, die zusammenpassen

Elliott Wong ist 17 Jahre alt, FaGe-Lernender bei der Spitex Bern und U18-Nationalspieler im Wasserball. Zwischen Morgeneinsätzen und Abendtraining meistert er einen Alltag, in dem zwei Welten aufeinandertreffen.

Wenn Elliott morgens kurz vor acht Uhr im Kirchenfeldquartier im Büro sitzt, wirkt alles ruhig und vertraut. Er schaut sich seine Route an, prüft, welches Material er mitnehmen muss, und plant, ob er mit dem E-Bike oder im Auto als Beifahrer unterwegs sein wird. «Ich genieße es, mit dem E-Bike an der frischen Luft unterwegs zu sein», sagt er schmunzelnd. «Im Hallenbad beim Training fehlt mir das manchmal.»

Wenig später steht er vor der ersten Haustür. Er begrüsst die Kundin, hilft ihr beim Start in den Tag und dokumentiert danach sorgfältig den Einsatz. Schon immer interessierte ihn der menschliche Körper und die Frage, wie man anderen Menschen helfen kann. Besonders schön findet er den Gedanken, dass die Kundinnen und

Kunden dank der Spitex in ihren eigenen vier Wänden bleiben dürfen.

Die Begegnungen mit den Menschen, die er betreut, bedeuten ihm viel. Viele erzählen aus ihrem Leben, teilen Erinnerungen, Erfahrungen und manchmal auch humorvolle Anekdoten. Diese Gespräche begleiten ihn oft weiter, nicht selten bis ins Training am Abend.

Am Nachmittag stehen weitere Einsätze an, bevor der nächste Teil seines Tages beginnt.

## Der Sprung ins Becken

Im Wasser fühlte sich Elliott schon immer zu Hause. Vor knapp drei Jahren wechselte er vom Schwimmen

## Elliott Wong

FaGe-Lernender  
Spitex Bern

Engagement und Teamgeist prägen den Alltag von Elliott Wong.





«Im Wasser wie in der Pflege zählt jeder Moment.»

zum Wasserball, nachdem ihm ein Trainer die Teamsportart empfohlen hatte. Ihm habe beim Schwimmen die Abwechslung gefehlt, erzählt er. Dass er heute bereits auf Nationalniveau spielt, hätte er damals selbst nicht erwartet.

Viermal pro Woche trainiert er mehrere Stunden: Kraft, Technik und Spielzüge gehören genauso dazu wie Teamtaktik und Ausdauer. Mit der Zeit stellte er fest, wie ähnlich sich Sport und Beruf in manchen Punkten sind. In beiden Bereichen braucht es Konzentration, Verlässlichkeit und Teamarbeit. Sowohl im Einsatz bei einer Kundin als auch im Spiel können kleine Momente entscheidend sein.

Anfangs dachte Elliott noch, dass er wegen der Lehre das eine oder andere Training auslassen müsste. Heute ist klar: Sein Dienstplan lässt sich gut an den Spielplan anpassen. Nach Matchtagen beginnt er später, auch bei späten Trainings wird Rücksicht genommen.

Dass Ausbildung und Spitzensport nebeneinander möglich sind, führt er nicht nur auf gute Organisation zurück, sondern auch auf sein Umfeld:

«Ich fühle mich sehr von meinen Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen unterstützt, und es freut mich, dass sie mit mir mitfeiern.»

**Motivation als Erfolgsschlüssel**

Elliott wusste von Anfang an, dass dieser Weg Disziplin verlangt. Es braucht Ausdauer und Durchhaltevermögen, um beides unter einen Hut zu bringen. Die Motivation, seine zwei grossen Ziele gleichzeitig zu verfolgen, gibt ihm dabei immer wieder neue Energie.

Nach der Lehre möchte er in der Pflege bleiben, Erfahrungen sammeln und sich fachlich weiterentwickeln. Auch im Sport denkt er Schritt für Schritt: das nächste Training, das nächste Turnier, das nächste Spiel.

Was wie ein Spagat wirkt, fühlt sich für ihn nicht so an. Es sind zwei Wege, die sich jeden Tag kreuzen und ihn genau dorthin führen, wo er sein möchte.

Bis dahin: düreschnuufe und dranbleiben. • am



Spielt in der U18-Nationalmannschaft im Wasserball.

start@concara

Menschlich und motiviert: Die Spitex Bern und Domicil engagieren sich seit vielen Jahren in der Ausbildung von jungen Berufsleuten in verschiedenen Berufen. Jährlich werden über 100 Lernende auf ihrem Ausbildungsweg begleitet und unterstützt – persönlich und praxisnah, damit theoretisches Wissen im Berufsalltag ankommt.



**Ausbildung bei Concara**  
concara.ch/ausbildung

# Wortlabyrinth zur Balance

Sperre für Konstruktionen	instandsetzen	dt. Vorsilbe	Lichtreflektor	↙	Wäschespinne	Nilinsel bei Assuan	internat. Autorenverband	emotionslos reden	↘	vertraute Anrede	Freizeitsportler
↘	4	↘	↘			↘	↘	CH-Ministerium	↘	↘	↘
↘					Edelgas	↘					
Wasserpumpenmaschine		Ritter d. Artussage	↘				5	Geweih		Zeitungsanzeige	
↘					US-Schauspieler (Tom)		Sandstein	↘		↘	
klösterl. Stift		Kinderlähmung (Kw.)		Pfefferart	6						
Spielverbot f. Sportler	↘		7				gleichm. Grundrhythmus		Abk.: siehe unten	↘	
span.: Sonne	↘			Allg. Geschäftsbedingungen		Hunderasse	1				
span. Artikel	↘	3	frz. Schauspielerin † 2024	↘					Abk.: ex officio		frz. Artikel
rundherum	↘					Grundstück, Gelände	↘		↘	2	↘
engl.: nein	↘		hevorragende Beurteilung	↘							

raetsel.ch

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



**3x2**

**Tickets für den Circus Knie zu gewinnen**

**Circus Knie  
Tournée 2026**

30. Juli bis 16. August  
auf der Allmend in Bern

Tragen Sie die richtige Lösung bis am **15. Juni 2026** auf folgender Webseite ein: **concara.ch/wettbewerb**

oder senden Sie das Lösungswort per Postkarte an:  
**Concara Services AG  
Engehaldenstrasse 22  
3012 Bern**

Lösung der Ausgabe vom November 2025: GEMEINSAM

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