Juni 2024

Domicil
GUT BEGLEITET IM ALTER

Unter dem Dach von concara

Domicil Zeitung

Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter

Monika Renz
«Zum Glück haben wir das Sterben nicht im Griff»
Seite 4

Ein Anker für die verbleibende Lebenszeit
Seite 8

Jedem Verstorbenen wird die letzte Ehre erwiesen
Seite 12

Alle Welt nimmt Abschied

Eines verbindet alle Völker und Kulturen: Wenn wir einen geliebten Mitmenschen verlieren, verabschieden wir uns bewusst von ihm. Für die Art und Weise, Verstorbenen die letzte Ehre zu erweisen, gibt es rund um den Globus jedoch die unterschiedlichsten Bräuche.

Famadihana auf Madagaskar
Alle drei bis sieben Jahre wird die Famadihana, der Brauch der Totenumbettung, praktiziert. Dabei holen die Familien ihre Ahnen aus den Gräbern, kleiden sie neu und feiern mit ihnen bei Musik und Tanz. So wollen sie die Ahnengeister freundlich stimmen, da diese ihrem Glauben nach zwischen Gott und den Lebenden vermitteln können.

Sulawesis schlafende Tote
Für die indonesischen Toraja ist die Totenfeier das höchste Fest. Dem Begräbnis geht ein bis zu zweijähriges Trauerritual voraus. Dabei werden die Verstorbenen einbalsamiert, zuhause aufgebahrt und wie schlafende Familienmitglieder behandelt. Nach einem rauschenden Fest finden sie in kunstvollen Särgen im Steingrab die letzte Ruhe.

Himmelsbestattung in Tibet
Weil die Steppenerde zu hart ist und es für Feuerbestattungen zu sehr an Holz mangelt, werden in Tibet Himmelsbestattungen durchgeführt. Dazu wird der Leichnam am Tag der Beisetzung vor Sonnenaufgang zerlegt und den Geiern dargeboten. Diese tragen die Verstorbenen nach tibetischer Vorstellung in den Bardo, einen Zustand zwischen Tod und Wiedergeburt.

Nine-Nights in der Karibik
Nach neun Tagen Totenwache – so lange braucht nach Auffassung der karibischen Einwohnenden die Seele, um sich vom Körper zu lösen – findet ein fröhliches Abschiedsfest statt. Angehörige kommen in der neunten Nacht zusammen, essen traditionelle Speisen, trinken, singen und tanzen gemeinsam. So ehren und feiern sie das frühere Leben ihres geliebten Mitmenschen.

Jazz-Beerdigung in New Orleans
In der amerikanischen «Wiege des Jazz» begleitet eine Brassband den Trauerzug mit düsteren Klageliedern zum Friedhof. Nach der Beisetzung wechselt die Musik zu fröhlichen, rhythmischen Klängen, dazu wird ausgelassen getanzt. Vor allem Musiker und bekannte Gemeindemitglieder werden so beerdigt, um ihnen Respekt zu erweisen.

Die beschriebenen Abschiedsrituale sind aus verschiedenen Internetquellen zusammengetragen. Sie erheben keinen Anspruch auf wissenschaftliche Vollständigkeit.

Impressum

Herausgeberin: Domicil, Engehaldenstrasse 22, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, domicilbern.ch. Gesamtverantwortung: Patrick Fehlmann. Redaktionskommission: Monika Buchs, Caroline Bühler, Patrick Fehlmann, Dirk Franzke, Brigitta Gasche, Karin Meier, Myriam Schneider. Texte: Karin Meier (km), Joël Keller (jk). Korrektorat: Barbara Suter Ammann. Gestaltung: Polyconsult AG, Bern. Fotos: Food Visuals AG, Stefan Wermuth, Stockbilder, Bildarchiv Domicil, Karin Meier. Druck: Tamedia. Mediendaten: 95 000 Exemplare. Erscheint zweimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.

Best Workplaces™ Large Great Place To Work. SCHWEIZ 2024

Andrea Hornung
CEO Domicil Bern AG

Liebe Leserinnen und Leser

Mit dieser Ausgabe der Domicil Zeitung sprechen wir ein Thema an, das in unserer Gesellschaft fast schon ein Tabu darstellt: Sterben und Abschiednehmen. Und doch kommen wir nicht daran vorbei. Abschiednehmen ist ein Teil unseres Lebens und bedeutet das Loslassen von Liebgewonnenem, seien es Menschen oder Gewohnheiten.

Der Tod meiner Mutter war für meinen Mann und mich Anlass, über unsere Vorstellungen für unsere eigene Bestattung zu sprechen. Während mein Mann keinesfalls kremiert werden möchte, könnte ich mir für mich nichts anderes vorstellen. Also haben wir lachend abgemacht, dass meine Urne im Grab zu seinen Füssen gelegt wird. So kann ich ihn wärmen, denn er hat immer kalte Füsse.

«In vielen Häusern ist es üblich, einmal im Jahr der Verstorbenen zu gedenken.»

Ich bin überzeugt, dass Rituale hilfreich sind, wenn es darum geht, den Abschied von einem geliebten Menschen zu verarbeiten und später gute Erinnerungen daran zu haben. Vor einigen Jahren habe ich einen alten Freund in den letzten Tagen seines Lebens begleiten dürfen. Ich habe ihm am Abend sein Lieblingsessen gekocht und anschliessend haben wir zusammen eine teure Flasche Bordeaux getrunken. Bei jedem Schluck meinte er lächelnd: «Ist der gut!». Und mit diesem Lächeln schlief er glücklich für immer ein. Der Schmerz über den Tod meines Freundes wurde durch unser Abschiedsritual zwar nicht weniger, aber die Erinnerung daran ist heute mit positiven Emotionen verbunden. Dieses Erlebnis hat mich geprägt und ich habe seit dann stets eine gute Flasche Wein im Keller – sicher ist sicher!

In den Häusern von Domicil leben die Bewohnenden oft für längere Zeit und bauen eine enge Beziehung zu den Mitarbeitenden auf. Deshalb wird viel Wert auf ein würdiges und den Betroffenen angemessenes Sterben und Abschiednehmen gelegt. Hierbei werden auch die Angehörigen miteinbezogen. Lesen Sie auf Seite 12, wie dies im Domicil Ahornweg gestaltet wird. In vielen Häusern ist es zudem üblich, einmal im Jahr der Verstorbenen zu gedenken. Zu diesen Anlässen werden auch die Angehörigen eingeladen. Dann kann man sich gemeinsam an die verstorbene Person erinnern und über manche lustige Begebenheit aus deren Leben lachen. Denn es gibt auch immer ein Leben vor dem Tod. Geniessen wir es deshalb ganz besonders!

Dr. phil, Dr. theol.
Monika Renz

Musiktherapeutin, Psychologin und Psychotherapeutin FSP und Theologin. Als Leiterin Psychoonkologie und Musik im Kantonsspital St.Gallen begleitet sie seit Jahrzehnten Menschen beim Sterben. Sie gilt als Vorreiterin der Sterbeforschung und von Spiritual Care, einer Form der Pflege, welche Spiritualität als Ressource anerkennt. Monika Renz hat zahlreiche Bücher über ihre Arbeit veröffentlicht, darunter «Krankenbibel. Sich selbst und Gott finden», «Hinübergehen. Was beim Sterben geschieht» und «Zeugnisse Sterbender. Todesnähe als Wandlung und letzte Reifung».

monikarenz.ch

«Zum Glück haben wir das Sterben nicht im Griff»

Monika Renz begleitet seit Jahrzehnten Menschen beim Sterben. Im Interview spricht sie über die Zeit am Lebensende, die trotz allem auch einzigartig schön sei.

Was passiert, wenn wir sterben?
Monika Renz: Das Sterben an sich bleibt ein Geheimnis. Der Sterbeprozess setzt aber bereits vor dem Sterben ein. In dieser Zeit geschieht ein Loslassen. Sterbende überqueren eine Bewusstseinsschwelle. Ihre Wahrnehmung verändert sich, ihr Gefühl für Raum und Zeit, und eine andere Wirklichkeit wird für sie real. Bei einigen Menschen dauert dieser Übergang wenige Sekunden, bei anderen mehrere Wochen. Manche kehren mehrfach zurück oder geraten beim Übergang ins Stocken. Einige benötigen Hilfe, um weiterzukommen.

Wie sieht diese Hilfe aus?
Es gibt zwei Arten von Hilfe: medizinische und seelische. Erstere ist eine gute Palliative Care und Palliative Medizin. Es hilft etwa, schon im Vorfeld zu wissen, auf welche Medikamente der Körper einer Person gut anspricht. So können Schmerzen, Ohnmacht und Atemnot gelindert werden. Die andere Art ist Hilfe im Prozess: Bei manchen Menschen versuche ich mit einem Bild an die Energie anzuknüpfen, die aufkommt, wenn man zum ersten Mal etwas Neues getan hat. Zum ersten Mal ein Auto gesteuert hat zum Beispiel, oder zum ersten Mal von einem Sprungbrett gesprungen ist. Diese ganz eigene Energie des ersten Mals benötigt man für das Sterben, denn dies ist das Unbekannteste, das es überhaupt gibt.

Welche Phasen durchleben wir vor dem Sterben?
In meinem Buch «Hinübergehen» beschreibe ich drei Phasen: ein Davor, ein Hindurch und ein Danach. Gemeint sind die Zeiten vor, während und nach dem Überqueren der Bewusstseinsschwelle. Im Davor wird oft und intensiv Abschied genommen, im Davor und im Hindurch geht es darum, loszulassen und sich in die Annahme hineinzufinden, dass es zu Ende geht. Sinneserfahrungen werden im Angesicht der Endlichkeit dicht. Erst recht im Danach, wo Menschen noch bei Bewusstsein sind, aber ihre Symptome kaum mehr wahrnehmen. Sie sind wie «ausserhalb ihrer Symptome». Der Sterbeprozess hat unermesslich schöne Momente, in einem Ausmass, das wir uns nicht vorstellen können. Wenn ich dies nicht immer wieder erfahren würde, würde ich meinen Beruf nicht aushalten.

Was können wir von sterbenden Menschen lernen?
Viel! Zum Beispiel, dass es im Leben wirklich wichtig ist, den Augenblick wahrzunehmen. Wasser zu kosten etwa. Solch einfache Dinge können ein verdichtetes Erleben bedeuten. Von Sterbenden können wir lernen, was wesentlich ist im Leben. Zwar verlaufen die Gespräche mit ihnen vielfach nur noch brockenweise, doch sie drehen sich ausschliesslich um Wichtiges. Tratsch, Abwehrmechanismen und Ausflüchte fallen einfach weg. Vielfach machen Menschen beim Sterben tiefe spirituelle Erfahrungen, selbst wenn ihnen religiöse Fragen vorher nicht viel bedeutet haben. Häufig ist auch zu beobachten, dass im Danach Unruhe weicht und Sterbende Frieden finden. In Erinnerung geblieben sind mir diese Worte eines

sterbenden Mannes: «Was ich jetzt fühle, ist nicht Galgenhumor, es ist Galgenfreiheit.»

Wie können Angehörige einen sterbenden Menschen am besten unterstützen?
Sie sollen da sein, aber auch die sterbende Person einmal allein lassen und für sich selber sorgen. Wichtig ist, dass Angehörige in sich hineinspüren, um zu erkennen, was die Person ihnen wirklich bedeutet, und dass sie dies aussprechen. Lieber nur einen Satz sagen, aber mit dem Satz alles zum Ausdruck bringen. Auch einst wichtige Bibeltexte neu zu lesen, kann zur inneren Entdeckung werden, was oft ob der Lektüre meines Buchs «Krankenbibel» geschieht. Was hingegen nicht hilft, ist ständig zu reden oder über Unwichtiges zu sprechen, wie eine Heizungsreparatur. Angehörige unterstützen einen Sterbenden, wenn sie selbst sensibel für die feine Atmosphäre werden, die sie oder ihn umgibt.

Zum Schluss eine persönliche Frage: Fühlen Sie sich dank Ihrer Arbeit besser auf das Sterben – oder vielleicht auf das Leben – vorbereitet?
Auf das Leben sicher. Ich überlege mir, was wirklich wichtig ist. «Werde wesentlich», sage ich mir. Bin ich auch besser auf das Sterben vorbereitet? Ja – und nein. Zum Glück haben wir das Sterben nicht im Griff. Es überrascht jeden irgendwie, und tritt doch anders ein, als man erwartet hat. Doch darum geht es gerade: Ich trete aus all dem, was ich kenne und denke, heraus, werde abgeholt oder falle in etwas viel Schöneres hinein. ■ *km*

Diesen Tipp präsentiert Ihnen Andrea Zanetti,
Teamleiter Sozialberatung bei Pro Senectute Kanton Bern

Selbst über die letzte Zeit im Leben entscheiden

Mit dem Docupass sorgen Sie vor: Er enthält alle wichtigen Informationen, die Ihre Angehörigen oder Freund:innen benötigen, um im Ernstfall in Ihrem Sinne entscheiden zu können.

Was sollte man vor dem Tod alles regeln?

- Die Patientenverfügung gibt darüber Auskunft, welche medizinischen Massnahmen im Notfall getroffen werden sollten. Die behandelnden Ärzt:innen wissen dank ihr, wie sie im Interesse der betroffenen Person handeln sollten.
- Im Vorsorgeauftrag wird festgehalten, wer Sie rechtlich vertritt und wer sich um Sie und Ihre Angelegenheiten kümmert, wenn Sie dies nicht mehr selbst tun können.
- In der Anordnung für den Todesfall bestimmen Sie, wo Sie sterben möchten. Sie legen darin auch fest, wo und wie Sie bestattet werden möchten und wie die Trauerfeier abgehalten werden sollte.
- Mit einem Testament regeln Sie Ihr Erbe.
- Die Patientenverfügung, der Vorsorgeauftrag, die Anordnung für den Todesfall und das Testament können Sie im Docupass von Pro Senectute ablegen. Dies ist eine Mappe mit Vorlagen und Informationen. Ob alle vier Dokumente oder nur einige davon Sinn machen, ist individuell unterschiedlich. Wenn man keine nahen Angehörigen oder Freund:innen hat, die sich als Vorsorgebeauftragte eignen, erübrigt sich dieses Dokument. Soll das Vererben gemäss Gesetz ablaufen, braucht es dafür kein Testament. Eine Patientenverfügung hingegen ist in jedem Fall ratsam.

Wie erstellt man einen Docupass?

- Informieren Sie sich über die genannten Dinge, die es zu regeln gibt: Besuchen Sie unsere Website **prosenectute.ch** und einen unserer Informationsanlässe. Haben Sie danach noch Fragen, vereinbaren Sie einen Termin bei einer unserer Beratungsstellen.
- Besprechen Sie Ihre Wünsche mit Ihren Angehörigen, Freund:innen oder Nachbar:innen, sofern zu diesen ein gutes und enges Vertrauensverhältnis besteht. Gerade die Patientenverfügung sollte das Ergebnis eines Austauschprozesses sein. Aber auch beim Vorsorgeauftrag sind die Beauftragten froh, wenn sie wissen, dass sie für dieses Amt vorgesehen sind.
- Achten Sie darauf, dass die Dokumente formal gültig sind. Der Vorsorgeauftrag und das Testament müssen von Hand geschrieben und unterzeichnet sein sowie Datum und Ort enthalten. Alternativ lassen Sie die Dokumente von einem Notar erstellen.
- Aktualisieren Sie die Angaben regelmässig, die Patientenverfügung alle zwei Jahre.

Wie stellt man sicher, dass die im Docupass getroffenen Entscheide im Notfall abgerufen werden können?

- Mit dem Docupass erhalten Sie einen «kleinen Vorsorgeausweis». Dies ist ein Kärtchen im Kreditkartenformat, das Sie im Portemonnaie mittragen können. Es gibt an, welche Dokumente ausgefüllt worden sind und wer als Kontaktperson dient.
- Informieren Sie Ihre Angehörigen bzw. die Beauftragten, wo sie den Docupass finden. Sie können ihn auch online auf **docupass.ch/informationen** als pdf hinterlegen.
- Eine Patientenverfügung hinterlegen Sie am besten auch bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt und dem einen oder anderen Ihrer Fachärzt:innen.
- Gegen eine Gebühr können Sie den Vorsorgeauftrag und das Testament bei Ihrer Wohngemeinde hinterlegen.

Dieses Rezept präsentiert Ihnen Sarah Kräuchi,
Diätköchin,
Domicil Cuisine

Sommerliches Himbeer-Lillet-Tiramisu

«Diese Süssspeise passt hervorragend in die Sommerzeit. Sie ist frisch, sieht schön aus und ist sehr leicht, und einfach nachzumachen. Himbeeren harmonieren sehr schön mit dem Lillet. Dieser basiert auf 85 % Wein aus der Bordeaux-Region und 15 % Frucht-Mazerat aus Orangen und exotischen Zitrusfrüchten. Er lässt sich auch pur auf Eis oder als erfrischender Aperitif-Drink geniessen.

Zubereitungstipp: Wer gerne Gin hat und blumige Geschmäcker mag, dem empfehle ich das Tiramisu mit *Hendricks Flora Adora Gin* anstelle des Lillet auszuprobieren: mein absoluter Favorit.

Eine Lieblingsküche habe ich nicht. Ich bin sehr offen, probiere immer gerne Neues aus, von süss bis salzig und rund um den Erdball. So ist auch dieses Rezept entstanden, das ich extra für die Domicil Zeitung kreiert habe.»

Ergibt 4–6 Portionen in Gläsern. Für eine Auflaufform das Rezept verdoppeln.

40 g	Wasser (4 Esslöffel)
40 g	Lillet Rosé (4 Esslöffel)
40 g	Himbeersirup (3–4 Esslöffel)
2	frische Eigelbe
60 g	Zucker (1)
250 g	Mascarpone
1	Stück Zitrone
2	frische Eiweiss
1	Esslöffel Zucker (2)
1	Prise Salz
	Löffelbiskuits
250 g	Himbeeren

Vorbereitung:
Wasser mit Lillet und Himbeersirup vermischen. Kurz degustieren und je nach Gusto mehr Lillet hinzufügen.

Zubereitung:
Eigelb mit dem Zucker (1) schaumig schlagen. Mascarpone dazugeben und unterrühren. Die Zitrone heiss abwaschen und die Zeste (äusserer Rand der Schale) zur Mascarponecrème raffeln. Eiweiss mit dem Salz steif schlagen, den Zucker (2) einrieseln lassen und so lange weiterschlagen, bis das Eiweiss glänzt. Den Eischnee vorsichtig unter die Mascarponecrème ziehen. Löffelbiskuits kurz (!) in den Sirup legen und in Gläser oder eine Auflaufform schichten. Die Himbeeren halbieren und darüber verteilen. Mit Mascarponecrème bedecken. Diesen Vorgang wiederholen, jedoch ohne Himbeeren. Im Kühlschrank mindestens vier Stunden ruhen lassen. Mit frischen Beeren, Zitronenthymian oder Minze nach Belieben dekorieren.

Ein Anker für die verbleibende Lebenszeit

Die auf Palliative Care spezialisierten Pflegefachpersonen und Palliativmedizinerinnen und -mediziner des MPD Bern unterstützen Grundversorger bei der Betreuung von schwer kranken Menschen. Damit können sie die Lebensqualität der Betroffenen verbessern.

Gregor Tiete: «Für schwer kranke Menschen und deren Angehörige ist es eine grosse Entlastung zu wissen, dass sie im Notfall auf uns zählen können.»

Es ist ein sonniger Märznachmittag in Zollikofen. Gregor Tiete ist zu Besuch bei seiner Kundin Margrit Wenger. Die 34-Jährige hat eine komplexe neuromuskuläre Erkrankung mit einem schwankenden und unberechenbaren Verlauf. Sie erzählt, was sich seit seinem letzten Besuch vor rund fünf Wochen getan hat: Die Schmerzpumpe hat einwandfrei funktioniert. Dafür sind die Folsäure- und Eisenwerte viel zu tief, und sie hat Mühe beim Kauen und Schlucken. Der Ernährungsberater hat ihr deshalb zu weichen Speisen wie Smoothies und Suppen geraten. Gregor Tiete hört zu, fragt nach und macht sich Notizen auf seinem iPad. Er hält auch fest, dass es bezüglich Pneumologie, Kardiologie und Neurologie sowie der für die tägliche Pflege und Behandlung verantwortlichen Spitex ReBeNo nichts Neues zu berichten gibt.

Gregor Tiete ist der stellvertretende Teamleiter des Mobilen Onkologie- und Palliativdienstes der Stadt und Region Bern (MPD Bern). Dies ist ein Zusammenschluss von ambulanten und stationären Leistungserbringern der spezialisierte Palliative Care. Ihm gehören die Spitex Bern (s. Box) an sowie die Insel Gruppe, die Lindenhofgruppe und die Stiftung Diaconis, welche einen ärztlichen Hintergrunddienst stellen. Das pflegerische Team und damit auch Gregor Tiete sind organisatorisch bei der Spitex Bern angesiedelt.

Begleitung auf einem Stück Lebensweg

Margrit Wenger ist seit Ende 2022 eine Kundin von Gregor Tiete. Damals war sie von einer Palliative-Care-Station in ein Pflegeheim in Gümligen verlegt worden. Weil sie sich mehr Selbstständigkeit wünschte, wollte sie vom Pflegeheim in eine Mietwohnung ziehen. Dafür war eine Morphinpumpe erforderlich. Gregor Tiete bespricht deren Wirksamkeit regelmässig mit Margrit Wenger. Bei Bedarf und auf Verordnung des Hausarztes passt er die Einstellungen der Pumpe an und koordiniert dies mit der Spitex ReBeNo. Seither nimmt er am Leben von Margrit Wenger teil: Er erfährt von Wohnungsbesichtigungen, von der Rekrutierung eines ganzen Teams an Assistentinnen, für die sie Arbeitsverträge erstellte, und von Ausflügen, die minuziös geplant werden müssen. Einmal ging es bis aufs Jungfraujoch, was eine fast einjährige Vorbereitung erfordert hatte. Gregor Tiete kennt auch die Hochs und Tiefs rund um die Mobilität: Während kurzer Phasen konnte Margrit Wenger, die vor

Gregor Tiete auf Hausbesuch bei Margrit Wenger, einer Kundin des MPD Bern.

dem Ausbruch ihrer Krankheit viel Sport betrieben hatte, wieder selbstständig bzw. am Rollator gehen. Mittlerweile sieht sie den Himmel fast nur noch vom Bett aus.

Margrit Wenger ist insofern eine untypische Kundin, als dass sie dank ihrer Ausbildung zur medizinischen Praxisassistentin ihre eigene Case Managerin ist und die Koordination zwischen den verschiedenen Ärzt:innen und Pflegeorganisationen selbst übernimmt. Bei den anderen Kundinnen und Kunden fällt die Absprache mit allen Involvierten in Gregor Tietes Verantwortungsbereich. Dabei unterstützt er die Stellen, die für die Grundversorgung zuständig sind: Hausärzt:innen, Spitex-Organisationen, Pflegeheime und Palliativ-Care-Stationen in der Grossregion Bern. Sie bieten den MPD Bern auf für schwer kranke Menschen in komplexen und instabilen Situationen, die spezielles Wissen und Erfahrung benötigen.

Entlastung dank Pikettdienst

Oberstes Ziel des MPD Bern ist es, die Lebensqualität von schwer kranken Menschen zu verbessern. «Wir richten uns immer nach den Bedürfnissen der Betroffenen», sagt Gregor Tiete. Er und die übrigen elf Pflegefachpersonen des Teams – alle mit einer Weiterbildung in Palliative Care – sorgen für nahtlose Übergänge zwischen selbstständigem Wohnen, Langzeitpflege, Akutspital und Palliative-Care-Stationen. «An Rundtischgesprächen mit allen Beteiligten klären wir ab, wie wir die Schnittstellen ausgestalten, was in einem Notfall zu tun ist, welche medizinischen Entscheide getroffen werden müssen und welchen Support Angehörige leisten können», sagt Gregor Tiete.

Eine wichtige Aufgabe ist die Behandlung von häufig auftretenden Symptomen wie Schmerzen, Übelkeit oder Atemnot. Dank 24-Stunden-Pikettdienst sind die Pflegefachpersonen und Palliativmedizinerinnen und -mediziner des MPD Bern schnell einsatzbereit, falls sich eine Situation plötzlich verschlimmert. «Für die Grundversorger wie auch für die schwer kranken Menschen und deren Angehörige ist es eine grosse Entlastung zu wissen, dass sie im Notfall auf uns zählen können», sagt Gregor Tiete. ■ *km*

mpdbern.ch

Domicil und Spitex Bern vereinen ihre Kräfte
Und zwar mit einer gemeinsamen Vision: Sobald Menschen auf Unterstützung angewiesen sind, sollen sie diese aus einer Hand erhalten. Egal, ob zuhause, ambulant oder stationär. Beide Unternehmen – Spitex Bern und Domicil – haben sich deshalb unter dem Dach der gemeinnützigen Unternehmensgruppe Concara zusammengeschlossen. Damit Sie oder Ihre Angehörigen von gebündelter Kompetenz und aufeinander abgestimmten Angeboten profitieren.

concara

Dachgesellschaft von

Überall für alle SPITEX Bern Domicil

Über den Dächern von Bern

Heidi von Allmen lebte jahrzehntelang nur ein paar Häuser entfernt von Domicil Egelmoos. Dass sie ihren Lebensabend in einer dessen 2-Zimmer-Wohnungen geniessen kann, bedeutet ihr viel.

Die helle 2-Zimmer-Wohnung von Heidi von Allmen bietet alles, was sie braucht: eine Küche, ein Wohnzimmer, ein Schlafzimmer, ein geräumiges Bad sowie einen Balkon. Dort sieht sie über die Dächer von Bern bis zur Alpenkette. Dies ist der Lage zu verdanken: Die Wohnung liegt im Ostring im fünften Stock.

«Ich nehme jeden Tag, wie er kommt»

In die Wohnung eingezogen ist Heidi von Allmen zusammen mit ihrem Mann Fritz Anfang 2007. Dass sie diese Wohnung gefunden hatten, verdankten sie einer glücklichen Fügung. Die beiden hatten jahrzehntelang an der Bürglenstrasse gewohnt, an der auch Domicil Egelmoos liegt. Sie fühlten sich in ihrer rollstuhlgängigen Wohnung wohl und wollten dort alt werden. Doch es kam anders: Der Vermieter kündigte allen Mietparteien. Das Ehepaar fand eine neue Wohnung im Schosshalde-Quartier, wo es sich nicht richtig zuhause fühlte. Als ihnen ihre Nachbarin, die bei Domicil Egelmoos in der Pflege arbeitete, von einer freien Wohnung erzählte, bewarben sie sich und erhielten den Zuschlag.

«Mein Mann hatte etliche gesundheitliche Probleme. Für uns war es eine grosse Erleichterung, dass die Pflege im selben Haus war», sagt Heidi von Allmen. 2011 starb ihr Mann. Die Umstellung nach einer langen und glücklichen Ehe sei für sie gross gewesen. Mit dem Schicksal zu hadern, ist aber nicht Heidi von Allmens Art. Im Gegenteil: «Ich bin dankbar und nehme jeden Tag, wie er kommt. So wie es kommt, ist es recht.»

«Wenn ich gerufen werde, bin ich bereit»

Heidi von Allmen hat nicht nur von ihrem Mann Abschied genommen, sondern auch von vielen Gegenständen. Beim Einzug ins Domicil Egelmoos hatte sie sich von zahlreichen Möbeln trennen müssen. Das ist ihr nicht immer leicht gefallen. Sie will ihr Herz aber nicht an Gegenstände hängen. Auch Erinnerungsstücke wie Bücher und Fotoalben gibt sie nach und nach weg. «Es ist mir lieber, wenn ich das tue, als wenn andere es später für mich erledigen müssen», sagt sie. Der Tod ist für sie präsent, ruft aber keine Angst hervor: «Wir wissen nicht, wie lange wir leben. Wenn ich gerufen werde, bin ich bereit.»

Noch aber geniesst Heidi von Allmen jeden Tag aufs Neue. Langeweile kennt sie nicht. Sie liest viel, hört gerne Musik, strickt und besucht wenn möglich noch Konzerte. Ein Fixpunkt ist das wöchentliche Qigong im Domicil Egelmoos. Den Haushalt und die Einkäufe erledigt sie nach wie vor fast ohne Hilfe, nur den Reinigungsdienst nimmt sie in Anspruch. Drei- bis viermal in der Woche geht sie im Speisesaal von Domicil Egelmoos essen. Bekanntschaften pflegt sie nach wie vor. Heidi von Allmen hat 35 Jahre lang an der Reception des Sonnenhofspitals gearbeitet und ist dort mit vielen Menschen in Kontakt gekommen, die sie nach wie vor trifft.

«Die Natur gibt mir Kraft»

Dass Heidi von Allmen in ihrer Wohnung ein neues Zuhause gefunden hat, verdanke sie auch der gemeinsamen Zeit mit ihrem Mann hier. Die Erinnerung an ihn bleibt wach: Vom Bett aus sieht Heidi von Allmen die Lichter, die von der Jungfrau und vom Schilthorn, Niesen und Stockhorn herab leuchten. Für sie sind diese Lichter nicht nur Orientierungspunkte im Raum, sondern auch mit kostbaren Erinnerungen verbunden. Mit ihrem Mann war sie oft auf Wanderungen, Berg- und Skitouren. «Die gemeinsame Zeit in den Bergen gab uns viel Freude und Kraft.» Zu den Höhepunkten zählte die Besteigung des Matterhorns 1970.

Noch heute ist Heidi von Allmen gerne draussen. Mit 92 Jahren geht sie zwar nicht mehr wandern, aber letztes Jahr ist sie noch allein auf den Gurten spaziert. Ob sie es sich auch dieses Jahr zutraut, weiss sie noch nicht. Den Egelsee hingegen sucht sie regelmässig auf. «Ich liebe es, auf das Wasser zu blicken und den Vögeln zuzuhören. Die Ruhe in der Natur bedeutet mir viel.» ■ *km*

Wohnen plus
Wohnen plus bedeutet selbstständiges Leben in einer 1- bis 3-Zimmer-Wohnung in unmittelbarer Nähe eines Alterszentrums von Domicil. Die Mieterinnen und Mieter richten sich mit eigenen Möbeln ein, führen ihren Haushalt selbst und gestalten ihren Alltag unabhängig. Das «Plus» steht für Sicherheit und Unterstützung: Die Mieterinnen und Mieter dürfen an den Veranstaltungen und Aktivitäten des Alterszentrums teilnehmen, dessen Infrastruktur nutzen und in einem Notfall über einen Notrufknopf in der Wohnung Hilfe anfordern. Auf Wunsch können sie Zusatzleistungen buchen. Dazu zählen Pflege und Therapien, Mahlzeitendienst, Wäsche- und Reinigungsservice, Podologie/Pediküre und Coiffeur.

Heidi von Allmen, Mieterin von Wohnen plus im Domicil Egelmoos, blickt pragmatisch in die Zukunft.

Jedem Verstorbenen wird die letzte Ehre erwiesen

Abschiedsrituale helfen bei der Verarbeitung eines Todesfalls. Bei Domicil können deshalb alle einer verstorbenen Person würdevoll gedenken und sich von ihr verabschieden. Am Standort Ahornweg geschieht dies auch mit Einträgen in ein Trauerbuch.

Als Leiterin Pflege bei Domicil Ahornweg kümmert sich Jolan Morzsinay um einen würdevollen Umgang mit Verstorbenen.

Eine letzte Botschaft an die Verstorbenen – im Domicil Ahornweg ist das Trauerbuch ein wichtiger Bestandteil des Abschiednehmens.

Das antike Holztischchen im Empfangsbereich des Domicil Ahornweg könnte viele Geschichten erzählen. Zwar steht es meistens da, ohne dass ihm viel Beachtung geschenkt wird. Dann aber wird es auf einmal mit Blumen, einer weissen Kerze und einem Porträtbild von jemandem geschmückt, zu dem ein Buch gelegt wird. In solchen Zeiten wird das Tischchen immer wieder von Menschen aufgesucht. Manche nähern sich behende, andere treten langsam heran und stützen sich sogar auf ihm ab. Die Menschen verweilen auch unterschiedlich lange beim Tischchen. Einige schreiben einzig ihren Namen in das Buch, andere malen vielleicht noch ein Herz dazu, und wieder andere schreiben eine letzte Botschaft hinein. Einen Dank, etwas Aufmunterndes, einen Sinnspruch. Sie alle verabschieden sich auf diese Weise von einem Menschen, der nun verstorben ist.

Trauergespräch mit Angehörigen

Das Trauerbuch, die Kerze und die Blumen bleiben bis zur Beerdigung bestehen. «Sowohl unsere Bewohnerinnen und Bewohner als auch unsere Mitarbeitenden schätzen das Angebot, die verstorbene Person mit einem Eintrag ehren zu können. Auch viele Angehörige nutzen die Möglichkeit, etwas in das Trauerbuch zu schreiben», sagt Jolan Morzsinay. Als Leiterin Pflege und stellvertretende Geschäftsleiterin von Domicil Ahornweg ist sie für die Umsetzung des Palliative-Care-Konzepts von Domicil an ihrem Standort verantwortlich. Dieses schliesst den Umgang mit dem Tod, den Verstorbenen und den Angehörigen mit ein. Jeder Todesfall wird im Pflegeteam nachbesprochen. «So stellen wir sicher, dass gerade die jüngeren und weniger erfahrenen Mitarbeitenden gut aufgefangen werden», sagt Jolan Morzsinay. Mit den Angehörigen führt sie, falls dies gewünscht wird, ein Trauergespräch. Darin würdigt sie die verstorbene Person, erklärt Praktisches und hört zu. Wann immer es ihre Schichtpläne erlauben und die Angehörigen es schätzen, nehmen sie und eine Bezugsperson aus der Pflege an der Bestattung teil. Mehrmals im Jahr finden zudem Gedenkfeiern mit einer Pfarrperson statt, bei denen der Verstorbenen nochmals gedacht wird.

«Die Totenwaschung ist ein wichtiges Abschiedsritual»

Ein besonders intimer Moment ist die Zeit unmittelbar nach einem Todesfall: Zwei Mitarbeitende der Pflege waschen die verstorbene Person sorgfältig von Kopf bis Fuss. «Mit der Totenwaschung erweisen wir einem Menschen die letzte Ehre. Für unsere Mitarbeitenden ist dies ein wichtiges Abschiedsritual, denn sie haben eine starke Verbindung zu den Bewohnerinnen und Bewohnern», sagt Jolan Morzsinay. Danach ziehen die Mitarbeitenden der verstorbenen Person die Kleidung an, die diese oder ihre Angehörigen für diesen letzten Moment ausgesucht hatte(n), frisieren sie und schmücken sie mit Blumen. Wenn auch das Zimmer schön hergerichtet und das Pflegematerial weggeräumt ist, das am Schluss des Lebens vermehrt benötigt wird, ist alles bereit für den Besuch der Angehörigen: Dank diesen Vorkehrungen können sie sich in einer ruhigen und friedlichen Atmosphäre nochmals verabschieden und auf eine Lebensphase einstimmen, in welcher die verstorbene Person physisch nicht mehr präsent ist. Falls die Angehörigen es gestatten, dürfen nach ihrem Besuch die Bewohnerinnen und Bewohner das Zimmer betreten und ebenfalls Adieu sagen. Danach nimmt die Bestatterin oder der Bestatter die verstorbene Person mit auf ihre letzte Reise. ■ *km*

«Wir sorgen für gut betreute Gäste und entlastete Angehörige»

Ein Aufenthalt in einem Tageszentrum bietet zahlreiche Vorteile für die Betreuten und ihre Angehörigen. Interview mit Brenda Zehner, Leiterin Tageszentrum Domicil Baumgarten.

Brenda Zehner, Leiterin Tageszentrum Domicil Baumgarten.

Brenda, was ist das Tageszentrum und welche Leistungen werden angeboten?
Das Tageszentrum bietet stundenweise Betreuung und gezielte Beschäftigung für Gäste an. Im Fokus stehen dabei das Wohlergehen der Gäste und die Gestaltung einer Tagesstruktur. Es werden Gruppenaktivitäten in den Bereichen soziale Interaktion, Bewegung und Spiel, Unterhaltung und Spass, sowie gezieltes Training von Fähigkeiten angeboten. Zudem erbringen wir auch pflegerische Leistungen und Verpflegungsleistungen in Form von Mittagessen, Zwischenmahlzeiten und Getränkeservice.

Wer kommt als Gast ins Tageszentrum?
In der Regel besuchen uns über 65-jährige Menschen, die zu Hause mit physischen, psychischen oder kognitiven Einschränkungen leben, sowie jungbetroffene Menschen mit Demenz oder anderen neurologischen Erkrankungen.

Was erlebt man als Tagesgast?
Normalerweise beginnt der Tag mit Gesprächen über aktuelle Themen. Es folgen leichte Gedächtnistrainings-Sequenzen und eine Turneinheit am Vormittag. Am Nachmittag wird das Programm individuell gestaltet, zum Beispiel mit Spielen, kreativem Gestalten oder Spaziergängen. Es besteht auch die Möglichkeit, an den Angeboten des Hauses teilzunehmen. Domicil organisiert hierfür Konzerte, Chorsingen oder Spielnachmittage im Restaurant.

Welches sind die Vorzüge dieses Angebots?
Wir sorgen in erster Linie für gut betreute Gäste und für entlastete Angehörige. Die Gäste erhalten eine Tagesstruktur, welche ihnen Stabilität und Abwechslung bietet. Der Austausch verhindert soziale Isolierung und fördert den Aufbau von Beziehungen. Zudem ist ein Tageszentrum eine optimale Lösung, wenn ein stationärer Heimeintritt nicht passend erscheint oder finanziell nicht tragbar ist.

Wie war das Feedback bisher?
Durchwegs positiv. Fast jede Begegnung mit unseren Gästen führt zu tollen Erlebnissen. Auch Angehörige, die zu Beginn oft skeptisch sind, lernen die externe Betreuung schätzen. Das zeigt sich darin, dass Gäste gerne wiederkommen und sogar ihre Besuchstage steigern.

Was motiviert dich täglich in deiner Arbeit?
Ich bin jeden Tag stolz auf das Tageszentrum und mein Team. Die Lebensqualität unserer Gäste und ihrer Angehörigen zu verbessern und in kritischen Situationen unterstützen zu können, motiviert mich sehr. *jk*

Weitere Information
zum Tageszentrum-Angebot:
domicilbern.ch/tagesaufenthalt

Dank an unsere freiwilligen Helferinnen und Helfer

Mit ihrem Engagement tragen über 200 freiwillige Helferinnen und Helfer in verschiedenen Bereichen zur Lebensqualität unserer Bewohnenden bei. Für diesen grossartigen Einsatz danken wir ihnen an dieser Stelle herzlich!

Sind auch Sie an einem freiwilligen Engagement interessiert?
Hier finden Sie Informationen dazu.
domicilbern.ch/freiwillige

«Nebst meinen Hobbies setze ich meine freie Zeit gern für etwas Sinnvolles ein. Das Zusammensein mit den älteren Menschen bei Domicil erlebe ich als sehr abwechslungsreich und erfüllend. Ich bekomme so viel zurück!»

Susanne Wälti, freiwillige Helferin

Zu Hause fein und gesund essen

Mit einer ausgewogenen Ernährung fördern wir unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Der Domicil Mahlzeitendienst erleichtert Ihren Alltag und ermöglicht Ihnen den Genuss von gesunden und mit Liebe zubereiteten Mahlzeiten – bequem und einfach zu Hause.

Die persönliche Lieferung ist unser Plus: Unsere Aussendienstmitarbeitenden nehmen sich gerne Zeit für Sie. Wir beantworten Ihre Fragen zum Bestellen oder Aufwärmen der Mahlzeiten und unterstützen Sie mit verschiedenen Dienstleistungen sowie kleinen zusätzlichen Handreichungen.

Unser Team freut sich darauf, Sie zu beraten.

Domicil Mahlzeitendienst
Kornweg 17, 3027 Bern
Telefon 031 997 47 87
cuisine@domicilbern.ch
mahlzeitendienst.domicilbern.ch

Individuelle Beratung im Domicil Infocenter

Ein Umzug in eine altersgerechte Wohnung oder ein Alterszentrum ist ein grosser Schritt und oft mit vielen Fragen verbunden. Vor der Wahl der passenden Lebens- und Wohnform gibt es viel zu klären. Es ist uns wichtig, Ihre Bedürfnisse zu kennen und Sie individuell zu beraten.

Wir informieren Sie über das Rundumangebot von Domicil, die verschiedenen Wohnmöglichkeiten sowie die Dienstleistungen der Umfassenden Pflege und vermitteln Ihnen Besichtigungstermine an unseren verschiedenen Standorten.

Unsere Beraterinnen vom Domicil Infocenter stehen Ihnen telefonisch oder nach Vereinbarung persönlich in unseren Büros zur Verfügung. Sie erreichen uns zu Bürozeiten unter **Tel. 031 307 20 65.**

Domicil Infocenter
Neuengass-Passage 3, 3011 Bern
Tel. 031 307 20 65,
infocenter@domicilbern.ch
domicilbern.ch/beratung

Zu guter Letzt: Shopping-Gutschein gewinnen

Türgriff	fröhlich, glück-lich		Einrei-seer-laubnis	nicht Grosse		Faser-pflanze	e. Ort verlas-sen		be-geister-ter An-hänger		Explo-sionsge-räusch
						Näh-faden Mz.	3				
sächl. Fürwort			Wett-kampf-klassen						Geld-scheine und Münzen		Reini-gung mit Wasser
Ver-kaufs-stände					5	lebendig		schweiz. Bahnge-sell-schaft	6		
	4		un-wirklich		Winter-sportort im Kt. VS						
Frage-wort (3. Fall)		im Raum befind-lich				9		Schlag-instru-mente		Tonzei-chen Mz.	
frz. Königs-anrede			1		Säuge-tier		Erb-faktoren	8			
Vergrös-serte Schild-drüsen		span. Ausruf		Schwe-beteil-chen im Gas							
		7					Doppel-vokal		frz.: du		
Jubel-welle im Stadion: La ...				Banner Mz.							10
schweiz. Entwick-lungsor-ganisat.					2				Nasal-laut		

raetsel.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Zu gewinnen:
4× Geschenkkarten von Bern City
im Wert von je CHF 75. –

Tragen Sie die richtige Lösung bis am **31. Juli 2024** auf folgender Webseite ein: **domicilbern.ch/wettbewerb**

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

Lösung der Ausgabe vom Dezember 2023: MEMORIES ARE MADE OF THIS