## Die Scham bleibt

Warum Zwangsmassnahmeopfer auf Wiedergutmachung verzichten – S. 31

Ausgabe 4 | 2018

CURAVIVA

**Fachzeitschrift Curaviva**
Verband Heime & Institutionen Schweiz

# Sport

Wie Bewegung und Training Körper und Seele guttun

# Das Hautpflegesystem bei Inkontinenz

**PROSHIELD° PLUS** und **PROSHIELD° Schaum & Spray** bilden ein einzigartiges Hautpflegesystem zur Erhaltung und zum Schutz der Hautintegrität. Die Barrieresalbe **PROSHIELD PLUS** trägt zum Schutz von intaker und verletzter Haut bei Inkontinenz bei. **PROSHIELD Schaum & Spray** im praktischen Zerstäuber reinigt die Haut unverzüglich und schonend nach Episoden von Inkontinenz.

**PROSHIELD** von Smith & Nephew.
Wir stehen Medizinern und Pflegenden seit über 150 Jahren unterstützend zur Seite.

smith&nephew
PROSHIELD°

**Literaturhinweis:**
1 Best Practice Statement: Care of the older person's skins, Wounds UK | 2 Best Practice guidelines for the prevention and management of incontinence dermatitis, J Rees et al. Nursing Times, 2009 105(36) 24-6 | 3 F Meuleneire, A new solution in the treatment of moisture lesions, EWMA poster presentation, 2010
° Alle entsprechend gekennzeichneten Produkte sind Handelsmarken von Smith & Nephew.
Smith & Nephew Schweiz AG | Advanced Wound Management | Oberneuhofstrasse 10d | 6340 Baar | Schweiz | T +41 (0) 41 766 22 44 | F +41 (0) 41 766 22 97 | swiss.cservice@smith-nephew.ch | www.smith-nephew.ch

«Die Kunst besteht darin, sich etwas von der kindlichen Sportbegeisterung das ganze Leben über zu bewahren.»

**Elisabeth Seifert**
Chefredaktorin

# Liebe Leserin, lieber Leser

Vielleicht gehören Sie zu den Sport-Junkies. Ich zähle mich nicht dazu. Es kostet immer einige Überwindung, mich aufzuraffen. Verlasse ich aber nach dem wöchentlichen Training das Fitnesscenter, bin ich stolz darauf, einen kleinen Sieg über mich errungen zu haben. Mit einer bewussteren Körperhaltung und motiviert für die vor mir liegenden Aufgaben, mache ich mich auf den Heimweg. Oder nach den (gelegentlichen) Jogging-Touren im Sommerhalbjahr, wenn ich meinen Kreislauf auf Hochtouren gebracht habe, kommt fast so etwas wie ein Glücksgefühl auf. Ich fühle mich fit und lebendig.

Leben ist Bewegung, und Sport hält in Bewegung. Während wir Erwachsenen uns das immer wieder bewusstmachen müssen, haben Kinder einen beneidenswert natürlichen Bewegungsdrang. Sie können kaum genug davon bekommen, sich alleine oder gemeinsam mit ihren Gspänli auszutoben – auf Spielplätzen, Quartierstrassen oder im Sportverein. Sie rennen um die Wette, fahren Velo, skaten, spielen Fussball und Basketball oder haben Freude am Schwimmen.

Da ist die pure Lust an der Bewegung. Mindestens so wichtig ist ihnen der Wettkampf, sich selbst und anderen zu zeigen, was sie können. Sie loten Stärken und Schwächen aus, freuen sich über eigene Erfolge und lernen akzeptieren, dass andere auch besser sein können als sie. Mit dem Sport entwickeln sie Identität, arbeiten am Selbstwert. Sport schafft überdies ein Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl.

Die Kunst besteht darin, sich etwas von der kindlichen Sportbegeisterung das ganze Leben über zu bewahren. Das machen wir, indem wir uns im Alltag Bewegungsinseln schaffen. Und als Pflegende und Betreuende auch den anvertrauten Männern und Frauen ermöglichen, das eigene Lebensgefühl und damit die Lebensfreude mit sportlichen Aktivitäten zu steigern. Dazu wollen die Beiträge in diesem Heft ermuntern.

Bewegung bis ins höhere und hohe Alter trägt dazu bei, das Älterwerden als gewinnbringenden Lebensabschnitt zu erfahren. Marathonläufer Christoph Geiger etwa lebt auch mit gegen 80 Jahren noch seine Leidenschaft als Spitzensportler (Seite 8). Andere gehen es ruhiger an und fördern mit Yoga (Seite 28) oder kreativem Tanz (Seite 23) die körperliche und geistige Mobilität. Einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung der Identität und eines gesunden Selbstbewusstseins leistet der Sport bei jungen Menschen in herausfordernden Lebenssituationen. Lesen Sie dazu die Erkenntnisse und Erfahrungen des angehenden Sozialpädagogen Mike Schilliger (Seite 20).

Eine ähnliche Wirkung erzielt Sport bei Menschen mit Beeinträchtigungen. Beeindruckend ist für mich besonders das Engagement von Special Olympics Schweiz. Die Sportbewegung für Personen mit einer kognitiven Beeinträchtigung ermöglicht Kindern und Jugendlichen das Training in regulären Sportvereinen (Seite 16).

Damit wird verdeutlicht, wie der Sport helfen kann, Brücken zu schlagen und die gesellschaftliche Integration zu fördern. ●

# Weiterbildung Alter

**MAS Gerontologie – Altern: Lebensgestaltung 50+**
Beginnen Sie Ihre interdisziplinäre, praxisorientierte Weiterbildung mit einem der folgenden CAS-Studiengänge:

- **CAS Alterspolitik**
  24 Studientage, Juni 2018 bis Januar 2019
- **CAS Demenz und Lebensgestaltung**
  26 Studientage, September resp. November 2018 bis Oktober 2019
- **CAS Angehörigen-Support kompakt**
  26 Studientage, Oktober 2018 bis September 2019

**Nächste Infoveranstaltungen:**
12. April und 28. Juni 2018, jeweils 18:15 Uhr in Bern

**Gesamtes Angebot und weitere Informationen:**
**alter.bfh.ch/weiterbildung**

FH Berner Fachhochschule
▸ Institut Alter

Heute starten – morgen führen.

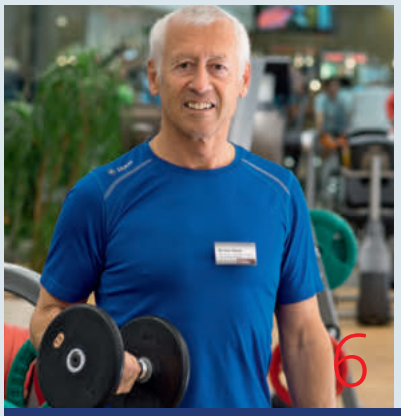
Sie wollen im Gesundheitswesen eine Führungsposition wahrnehmen? Unsere stufengerechten Ausbildungen bereiten Sie sorgfältig und ganzheitlich darauf vor. Erweitern Sie mit einem anerkannten Abschluss Ihre Handlungskompetenz im persönlichen, sozialen und managementbezogenen Bereich.

wittlin stauffer
Unternehmensberatung und Managementausbildung
Schmelzbergstrasse 55
8044 Zürich

Telefon 044 262 12 86
info@wittlin-stauffer.ch
www.wittlin-stauffer.ch

wittlin stauffer

**Armin Vock**




**Yoga**

**Stefan Ritler**

## Inhaltsverzeichnis


### Sport

**Fitness im Alter**
Wer sich auch im Alter fit hält, hat mehr Lebensqualität – sagt der Fitnesstrainer und frühere Spitzenturner Armin Vock. 6

**Der Läufer**
Christoph Geiger ist 76. Kein Alter, um mit dem Laufen aufzuhören. Im Gegenteil: Bergmarathons sind seine Leidenschaft. 8

**Harmonie und Kraft**
Karate ist ein guter Sport für Menschen mit einem Handicap. Das zeigt ein Besuch bei den Karateschülern der «Gruppe insieme» in Rorschach. 11

**Tennis für Menschen mit Behinderung**
In seinem Trainingscenter in Bolligen trainiert der frühere Tennisprofi Michel Kratochvil Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung. Die Besten bringen es aufs internationale Parkett. 16

**Boxen für Selbstdisziplin und Selbstbewusstsein**
Der angehende Sozialpädagoge Mike Schilliger bietet Jugendlichen mit auffallendem Verhalten «pädagogische Boxkurse» an. 20

**Tanzen im Alter**
Das Zürcher Tanztheater Dritter Frühling trainiert für ein ehrgeiziges Ziel: Ein aufführungsreifes Tanzstück. 23

**Streetdance für junge Frauen**
Im Tanzprojekt Roundabout können junge Frauen ihre Tanzleidenschaft leben. 26

**Yoga im Altersheim**
Ein Besuch im Altersheim Trogen, wo Yoga zum beliebten Bewegungs- und Wellnessangebot gehört. 28

### Kinder & Jugendliche

**Entschädigung für Zwangsmassnahmen**
Warum haben nicht alle Opfer von fürsorgerischen Zwangsmassnahmen eine Entschädigung beantragt? 31

### Behinderung

**Assistenzbeiträge**
Assistenzbeiträge der IV sollen die Selbstständigkeit in den eigenen vier Wänden ermöglichen. BSV-Vizedirektor Stefan Ritler erklärt, warum nur wenige die Rückkehr aus dem Heim schaffen. 34

### Alter

**Hochbeet-Kräutergarten**
Im Alter mag der Körper sich nicht mehr bücken. Auf Pflege und Hege von Blumen und Kräutern muss man trotzdem nicht verzichten. 37

### Management

**Krisenkommunikation**
In Krisensituationen ist gute Kommunikation nach innen und aussen enorm wichtig. Eine Untersuchung zeigt, dass Heime für Menschen mit Beeinträchtigungen kaum darauf vorbereitet sind. 40

### Journal

**Lohrs Legislatur** 43
**Buchtipp** 44
**Kolumne** 45
**Kurznachrichten** 45


Titelbild: Tennisspieler an den National Summer Games von Special Olympics in Bern 2014, einer Sportveranstaltung für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung. Foto: Alexandra Wey


**Impressum** Redaktion: Elisabeth Seifert (esf), Chefredaktorin; Urs Tremp (ut); Claudia Weiss (cw); Anne-Marie Nicole (amn) • Korrektorat: Beat Zaugg • Herausgeber: CURAVIVA – Verband Heime und Institutionen Schweiz, 2017, 88. Jahrgang • Adresse: Hauptsitz CURAVIVA Schweiz, Zieglerstrasse 53, 3000 Bern 14 • Briefadresse: Postfach, 3000 Bern 14 • Telefon Hauptnummer: 031 385 33 33, Telefax: 031 385 33 34, E-Mail: info@curaviva.ch, Internet: www.fachzeitschrift.curaviva.ch • Geschäfts-/Stelleninserate: Zürichsee Werbe AG, Fachmedien, Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa, Telefon: 044 928 56 53, E-Mail: markus.haas@fachmedien.ch • Stellenvermittlung: Telefon 031 385 33 63, E-Mail: stellen@curaviva.ch, www.sozjobs.ch • Satz und Druck: AST & FISCHER AG, New Media and Print, Seftigenstrasse 310, 3084 Wabern, Telefon: 031 963 11 11, Telefax: 031 963 11 10, Layout: Lisa Oppliger • Abonnemente: Natascha Schoch, Telefon: 041 419 01 60, Telefax: 041 419 01 62, E-Mail: n.schoch@curaviva.ch • Bestellung von Einzelnummern: Telefon: 031 385 33 33, E-Mail: info@curaviva.ch • Bezugspreise 2014: Jahresabonnement Fr. 125.–, Einzelnummer Fr. 15.–, inkl. Porto und MwSt.; Ausland, inkl. Porto: Jahresabonnement Fr. 150.–, Einzelnummer keine Lieferung • Erscheinungsweise: 11×, monatlich, Juli/August Sommerausgabe • Auflage: Druckauflage 4000 Ex., WEMF/SW-Beglaubigung 2013: 3000 Ex. (Total verkaufte Auflage 2911 Ex., Total Gratisauflage 89 Ex.), Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach Absprache mit der Redaktion und mit vollständiger Quellenangabe. ISSN 1663-6058

## Warum sportliche Betätigung auch im Alter sinnvoll ist

# «Ein gutes Lebensgefühl erhalten»

**Der frühere Spitzenturner Armin Vock, 65, betreibt in Baden seit 30 Jahren ein Fitnesscenter. Bei ihm trainieren nicht nur junge Menschen, sondern auch Männer und Frauen jenseits der Pensionierungsgrenze.**

Interview: Urs Tremp

**Herr Vock, wie alt ist der älteste Gast, der bei Ihnen trainiert?**
Armin Vock: Regelmässig kommt jemand, der 96 ist.

**Der macht dieselben Übungen wie alle anderen auch?**
Nein. Er hat sein eigenes Programm. Das haben aber alle anderen auch. Die Programme werden abgestimmt auf die individuellen Möglichkeiten und Bedürfnisse.

**Worauf muss man denn achten, wenn man mit 96 noch trainiert?**
Der erwähnte 96-Jährige kommt seit 20 Jahren hierher, drei Mal die Woche. Er macht ein Ganzkörpertraining.

**Das heisst?**
Beinkraft stärken, auch die Rückenkraft – und Gleichgewichtsübungen. Man soll – das gilt nicht nur für das Alter – nicht einseitig trainieren. Alles ist wichtig: Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht. Ausdauer ist wichtig für das Herz. Beim Krafttraining geht es bei älteren Menschen vor allem darum, die bestehende Kraft zu erhalten.

**Besteht beim Ausdauertraining für die Stärkung des Kreislaufs bei älteren Menschen nicht die Gefahr der Überforderung?**
Dem kann man begegnen, indem man in einem betreuten Fitnesszentrum trainiert, wo Fachleute ein Programm zusammenstellen und auch kontrollieren, dass sich niemand über Gebühr belastet. Ich habe allerdings die Erfahrung gemacht, dass ältere Menschen vernünftig genug sind und sich nicht unnötig und gesundheitsschädigend überfordern.

**Gibt es denn Faustregeln, was und wie viel man in welchem Alter noch trainieren kann und soll?**
Das ist sehr individuell. Man muss ein Training den individuellen Möglichkeiten anpassen. Es geht darum, Überforderungen, aber auch Unterforderungen zu vermeiden. Beides ist kontraproduktiv.

**Was bringt es denn dem Einzelnen, wenn er sich bis ins hohe Alter körperlich fit hält?**
Sehr viel Lebensqualität. Vor zwei Wochen war ich bei der Beerdigung unseres ältesten Mitglieds: Der Mann wurde 97. Er kam bis zwei Wochen vor dem Tod zum Training und hat gesagt, er fühle sich einfach super. Darum geht es: Das Gefühl zu haben, dass ich mich gut fühle – bis ins hohe Alter. Körperlich, aber auch mental. Kurz: ein gutes Lebensgefühl zu erhalten.

**«Es geht darum, Überforderungen, aber auch Unterforderungen zu vermeiden.»**

**Kann man denn im Alter noch mit einem Fitnessprogramm beginnen, auch wenn man zuvor eher ein Bewegungsmuffel war?**
Man kann immer anfangen. Wichtig ist, auf dem richtigen Niveau zu beginnen. Ein gezielter, langsamer Aufbau ist wichtig. Es bringt nichts – und ist sogar gefährlich – zu sagen: Fünfzig Jahre habe ich nichts gemacht, jetzt gebe ich Vollgas. Wir haben hier immer wieder ältere Frauen und Männer, die erst spät angefangen haben, aber nun sagen, sie fühlen sich heute mit 70 viel besser als sie sich mit 50 gefühlt haben.

**Nicht alle Menschen gehen gerne in ein Fitnesscenter, möchten aber doch etwas tun für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Kann man auch in den eigenen vier Wänden trainieren?**
Es hängt tatsächlich nicht davon ab, wo man etwas tut, sondern davon, dass man etwas tut und wie man es tut. Es gibt sehr gute Übungen, die man in der Wohnung oder im Zimmer eines Heims machen kann. Wichtig ist allerdings, das man sich von einer Fachperson beraten lässt und mit ihr zusammen ein abgestimmtes Programm zusammenstellt. Ich kann mir gut vorstellen, dass Heime regelmässig Trainerinnen oder Trainer ins Haus kommen lassen, die die Frauen und Männer instruieren und die Trainings kontrollieren können. Je nachdem können auch Pflegerinnen und Pfleger die Funktion des Trainers ausüben, wenn sie entsprechende Kenntnisse haben.

**Wie motiviert man Menschen, die lange nichts mehr gemacht haben, dazu, mit einem Training anzufangen?**
Man kann eigentlich nur mit dem eigenen Beispiel motivieren, ihnen zeigen, dass man sich besser fühlt, wenn man körperlich fit ist. Ganz automatisch wird der Ehrgeiz angestachelt. Man freut sich, wenn man eine Übung nicht mehr 5, sondern 8 Mal macht oder statt 10 ein nächstes Mal 15 Minuten auf dem Velo strampelt.

**Und wenn der Ehrgeiz dazu führt, dass jemand findet, er wolle nun wettkampfmässig Sport treiben: Raten sie ihm dazu? Oder raten sie eher ab?**
Man kann sich ambitionierte Ziele setzen. Aber ich rate eher ab, im Alter wettkampfmässig Sport zu treiben. Wettkampf heisst Vergleich. Man setzt sich Ziele, die rasch zu einer Überforderung führen. Allerdings muss ich gleichzeitig sagen, dass es umgekehrt zu einer Unterforderung führen kann, wenn man sein Training immer allein macht. In der Gruppe wird der Ehrgeiz eher angestachelt, ohne dass man Höchstleistungen anstreben muss. Da ergeben sich eher spielerische Wettkämpfe, die nicht bitter ernst gemeint sind.

Fitnessinstruktor Armin Vock in seinem Fitnesscenter: «Es hängt tatsächlich nicht davon ab, wo man etwas tut, sondern davon, dass man etwas tut und wie man es tut.» Foto: Alex Spichale

**Was sagen Sie jemandem, der nach der Pensionierung zu Ihnen kommt und sagt: So, ich habe lange nichts gemacht. Nun aber will ich so weit kommen, dass ich den Berlin-Marathon laufen kann.**
Da rate ich sofort ab und sage klipp und klar: Das verträgt Dein Fahrgestell nicht mehr *(lacht)*. Im Ernst: Man muss sich realistische Ziele setzen. Wer ein Leben lang kein Ausdauertraining gemacht hat, der kann das im Alter nicht bis zur Wettkampffähigkeit nachholen. Das ist unrealistisch. Wie schon gesagt: Ein gezielter, langsamer Aufbau ist wichtig. Und auch zu akzeptieren, dass es Grenzen gibt. ●

Christoph Geiger betreibt im hohen Alter Spitzensport – und wie!

# Und läuft und läuft und läuft …

**Christoph Geiger ist 76 und Marathonläufer. Am liebsten läuft er in den Bergen. Sein ehrgeiziges Ziel: Er will als ältester Teilnehmer den Ultra-Trail du Mont Blanc noch einmal zu Ende laufen.**

Von Urs Tremp

Manchmal ist eine Erklärung überraschend einfach. Warum er mit Laufen angefangen habe, will man von Christoph Geiger, 76, wissen. «Weil mir das Velo gestohlen wurde.»

Christoph Geiger lacht, wenn er das erzählt. Man ahnt: Es steckt mehr dahinter. Das Velo wurde ihm zwar tatsächlich gestohlen. Geiger nahm nun aber genau dieselbe Strecke unter die Füsse, die er zuvor pedalend absolviert hatte: von Biel auf den Chasseral und zurück. Das sind immerhin 50 Kilometer und 1200 Meter Höhenunterschied. Seit fast 25 Jahren ist dies Geigers Trainingsrunde. Mindestens zweimal die Woche läuft er in Biel los und kehrt zehn bis zwölf Stunden später wieder zurück.

Christoph Geiger war in seinem früheren Leben einmal Banker. «Ein fürchterlicher Stressjob.» Ein Job, der seinem Kreislauf nicht guttat. Regelmässig sei ihm schwarz vor den Augen geworden, sodass er sich habe unters Pult legen müssen. «Mein innerer Arzt hat mir geraten, etwas für den Kreislauf zu tun.» Also habe er mit dem Velofahren angefangen – «und regelmässig habe ich Runden auf der Finnenbahn absolviert».

Da stand er knapp vor seinem 40. Geburtstag. Der Job blieb stressig. Aber Christoph Geiger erfuhr, dass der Sport ihm das gute Gefühl der Entlastung gab. «Ich sage nicht, dass Laufen und Velofahren nicht anstrengend sein können. Aber Stress ist es nicht.»

**«Ich sage nicht, dass Laufen nicht anstrengend sein kann. Aber Stress ist es nicht.»**

### Schon 20 Mal den Bieler 100-Kilometer-Lauf absolviert

Als er mit 52 und nach dem Veloklau ganz aufs Laufen umstellte, packte ihn der Ehrgeiz. Er wollte den traditionsreichen 100-Kilometer-Lauf von Biel erfolgreich zu Ende laufen. Tatsächlich gelang ihm dies. «Ich habe hart und ausdauernd trainiert», sagt er. Kollegen, die in Geigers Leidenschaft fürs Laufen auch eine gewisse Starrköpfigkeit sahen, haben ihm abraten wollen. «Sie haben mir regelrecht Angst gemacht. Es sind ja am Bieler 100-Kilometer-Lauf auch tatsächlich schon Menschen tot zusammengebrochen.»

Inzwischen hat Geiger den Bieler 100-Kilometer-Lauf mehr als 20 Mal bewältigt. Und er ist so etwas wie ein Star in der Läuferszene geworden. Wo er auftaucht, wird er begrüsst – auch im Ausland. Als «The Legend» sei er schon bezeichnet worden. Er zeigt Ausschnitte aus ausländischen Zeitungen. Sie zeigen einen strahlenden Christoph Geiger, der durchs Ziel läuft oder von der Siegertribüne ins Publikum winkt.

Am Anfang sei er der Polizei noch verdächtig gewesen, wenn er allein nachts trainiert habe und etwa von Biel nach Zürich (ca. 130 Kilometer, 18 Stunden und 40 Minuten) gelaufen sei. Aber man kenne ihn nun, und einen Unfall habe er nur einmal gehabt – als ihn ein Motorrad umgefahren hat. «Es ist wichtig, dass ich auch nachts trainiere, denn die Ultra-Marathon-Läufe dauern gut und gerne an die 20 Stunden. Und heute hat man ja eine Kleidung mit Reflektoren, sodass die Autofahrer einen sehen können.»

Christoph Geigers Laufziele wurden immer ehrgeiziger, je älter er wurde. Mit seinem Vater habe er schon als Bub gerne Berg-

wanderungen gemacht. Damals allerdings ging es nicht um Sport. Der Vater war Kunstmaler und nahm den Sohn mit zum Zeichnen und Malen.

In die Berge kehrte der Sohn aber als älterer Mann und als Läufer zurück. Die Bergläufe wurden seine Leidenschaft. Zuerst gings in die heimische Bergwelt, schliesslich aber auch aufs Dach der Welt. Als bisher einziger Siebzigjähriger beendete Geiger vor fünf Jahren den Mount-Everest-Lauf auf 5400 Meter Höhe. Das bedingte nicht nur eine genügend lange und stufenweise Akklimatisation, sondern auch eine mentale Vorbereitung. «Genügend Schlaf» sei fast das Wichtigste. Unausgeschlafen seien Marathonläufe in den Bergen kaum zu bewältigen. Er hat das selbst schon erfahren müssen. Und die Ernährung? Einen besonderen Ernährungsplan habe er nicht. Üppiges Essen liege ihm ohnehin nicht, Alkohol auch nicht. Und im achten Lebensjahr sei er Vegetarier geworden – und ist es geblieben.

Geiger am Ziel des Ultra-Trail du Mont Blanc: Inzwischen international bekannt als «The Legend».

**Erfolg am Mont Blanc**

Den bisher wertvollsten Erfolg konnte Geiger vor zwei Jahren feiern: Er ist den Ultra-Trail du Mont Blanc, einen Bergmarathon von 170 Kilometer Länge, mehr als 10000 Höhenmetern und auf den Staatsgebieten von Frankreich, Italien und der Schweiz zu Ende gelaufen – in 46 Stunden und 24 Minuten, just 6 Minuten vor dem vorgegebenen Zeitlimit und als Sieger in der Kategorie Ü70. Was Wunder: Er war der Einzige in seinem Alter, der den Lauf bis ins Ziel schaffte. Nun will Geiger noch erreichen, was vor ihm niemand erreicht hat: im Alter von über 75 den Ultra-Trail du Mont Blanc noch einmal zu «finishen», wie er das auf Neudeutsch nennt.

Läufer Geiger: Die Laufziele wurden mit zunehmendem Alter ehrgeiziger. Foto: Matthias Käser

Allerdings: Dafür braucht er neben einer ausserordentlichen Kondition auch Glück. Die Startplätze werden ausgelost. «Ob ich einen Startplatz bekomme, so lange ich noch laufe, weiss ich nicht.» Er hofft es und will an anderen Läufen Qualifikationspunkte sammeln. Im Sommer will er sich in den Bündner Bergen auf die Höhe vorbereiten. Davos–Bergün ist seine Trainingsstrecke. Diese läuft er als Wettkampftraining drei Mal die Woche. Er fühlt sich fit. Er ist stolz darauf, dass ihm vor dem Everest-Lauf ein Arzt «das Lungenvolumen eines 20-Jährigen» attestiert habe. Geiger glaubt daran, dass ihm die körperliche Konstitution noch einmal erlauben wird, den Ultra-Trail du Mont Blanc zu bewältigen. Neben dem Losglück und den Qualifikationspunkten braucht er für eine Startbewilligung auch ein ärztliches Attest.

**Der Graue Star hätte Karriere fast beendet**

Ob er sich nicht überfordert? «Ich trainiere ja dauernd.» Seine Karriere als Läufer habe zwar vor zehn Jahren fast ein Ende gefunden. Aber nicht, weil Muskeln oder Kreislauf nicht mehr mitmachen wollten. Geiger litt am Grauen Star und büsste innert kurzer Zeit fast die ganze Sehkraft ein. Gelaufen ist er trotzdem weiter. Zuweilen hat er sich an den Wettkämpfen verlaufen oder ist gestürzt. Als er realisierte, wie gefährlich Bergläufe sind, wenn man kaum mehr etwas sieht und nachts allein auf schma- >>

## Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur jung erhalten

Ein Arzt habe ihm die Lungenkapazität eines 20-Jährigen attestiert, behauptet Christoph Geiger, der noch mit Mitte siebzig Bergmarathons läuft (s. Hauptartikel). Ob dies tatsächlich möglich ist, müsste man abklären. Aber sicher ist, dass altersbedingte Organ- und Funktionsveränderungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmung mit Training zumindest verlangsamt werden können. Zwar verändert sich mit dem Alter in jedem Körper das Bindegewebe, die Arterien und die Lungen verlieren an Elastizität. Aber Ausdauertraining kann die Funktionstüchtigkeit von Herz, Kreislauf und Lunge verbessern. Dazu braucht es nicht einmal ein sehr intensives, aber es braucht ein regelmässiges Training. So lässt sich die maximale Sauerstoffaufnahme auch im Alter verbessern. Ärztliche Tests haben gezeigt, dass je höher der Maximalwert der Sauerstoffaufnahme in der Jugend ist, desto höher bleibt er mit zunehmendem Lebensalter (d.h. eine verbesserte Leistungsfähigkeit bleibt über die Jahre bestehen).

Zwar regenerieren sich die Zellen im menschlichen Körper nach der Menopause der Frau resp. der Andropause beim Mann weit langsamer als zuvor, was zum natürlichen Alterungsprozess führt. Aber man hat herausgefunden, dass sportliche Aktivität den Hormonhaushalt stimuliert, was wiederum Einfluss hat auf die Stammzellen, die für Regeneration und Zellerneuerung der Organe verantwortlich sind. Will heissen: Man hält sich biologisch jünger.

Schliesslich bremst regelmässige sportliche Aktivität auch den natürlichen Abbau in Knochen, Sehnen und Muskeln. Zwar kann der Alterungsprozess auch da nicht aufgehalten werden (vermehrte Einlagerung von Bindegewebe und Fett in den Muskeln, Abnahme der Muskelspannung, Verringerung der Elastizität in den Sehnen und Bändern, Verringerung der Knochendichte etc.). Aber Krafttraining kann die altersbedingte qualitativ-negative Veränderung der Muskulatur bei guter Konstitution fast wettmachen.

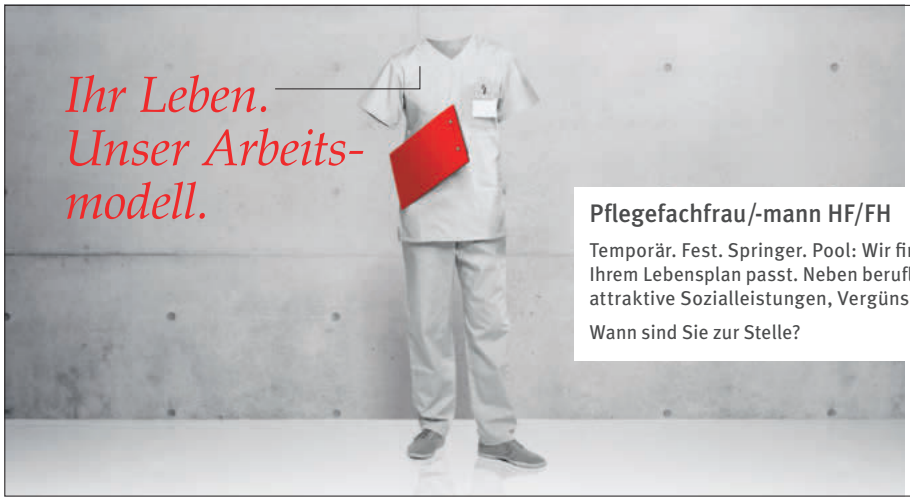
len Gratwegen Richtung Ziel stolpert, liess er die Augen operieren. Heute ist er froh darüber: «Es ist wunderbar, alles glasklar zu sehen.» Das Aufhören ist wieder in weite Ferne gerückt. Auf die Frage, ob er seinen Körper nicht doch einmal überfordern könnte, sagt er nur: «Man kann auch an Unterforderung sterben – wenn man etwa den ganzen Tag vor dem Fernseher hockt, sich nicht bewegt, ungesundes Zeug isst und einen Bierbauch bekommt.» ●

Anzeige

CURAVIVA.CH

LEBENSQUALITÄT – SPRECHEN SIE IN IHRER INSTITUTION EINE GEMEINSAME SPRACHE?

www.curaviva.ch/qualitaet




careanesth
gesundheitswesentlich

Pflegefachfrau/-mann HF/FH

Temporär. Fest. Springer. Pool: Wir finden für Sie jenes Arbeitsmodell, das zu Ihrem Lebensplan passt. Neben beruflichen Herausforderungen bieten wir Ihnen attraktive Sozialleistungen, Vergünstigungen und gezielte Weiterbildungen.

Wann sind Sie zur Stelle?

www.careanesth.com
T +41 44 879 79 79

«Karate für alle» funktioniert gut: es fördert körperliche und mentale Stärke

# Körperspannung, Selbstbewusstsein und ein bisschen Coolness

**Haben Karatetrainer etwas Geduld und spezielles Fachwissen, können sie gut auch Menschen mit Behinderung diesen Kampfsport beibringen. Das macht Sinn: Die Sportart mit ihrer Mischung aus Harmonie und Kraft tut gut, das zeigen die Karateschüler der «Gruppe insieme» aus Rorschach SG.**

Von Claudia Weiss

Eindrücklich sieht es aus, wenn sich die ganze Gruppe in den weissen Trainingsanzügen synchron nach rechts bewegt: Schritt vor, rechten Arm gestreckt nach vorn schieben, Schritt zurück, Drehung, rechten Arm zurück, Schritt und linken Arm gestreckt nach vorne. «Wadoryu Pinan Kata» heisst diese Übungsform aus stilisierten Kampfbewegungen, gleichzeitig harmonisch und kraftvoll, wie Karate eben aussieht. Bei allen. Auch wenn es eine besondere Gruppe ist, die Trainer Alessandro Aquino, 52, an diesem Mittwochnachmittag in der Turnhalle Klosterguet in Rorschacherberg anleitet. Es sind Menschen mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung, einige noch ganz frisch dabei, andere schon fast altgediente Routiniers – die «Gruppe insieme».

Seit sieben Jahren erteilt Sensei Aquino, Inhaber des 3. Dan und Leiter der Wadokai Karateschule Rorschach SG, diese Speziallektionen: Je einmal alle zwei Wochen für Erwachsene mit Behinderung und einmal für Kinder und Jugendliche mit Behinderung. Er mag diese Gruppen: «Die Zusammenarbeit mit ihnen ist sehr ehrlich und direkt, und es ist für mich immer wieder eine Herausforderung, Wege zu finden, wie ich ihnen die Übungen gut verständlich erklären kann.» Was ihm besonders gefällt und worauf er bewusst den Fokus legt: «Nach drei Minuten wird die Behinderung zur Nebensache.»

**Was Trainer Aquino besonders gefällt: «Nach drei Minuten wird die Behinderung zur Nebensache.»**

Dennoch ist immer wieder Fantasie gefragt. Aquino, den seine Schüler locker «Alex» nennen, hat schon viele seiner «Spezial-Karatekas» durch die Prüfung zum nächstfarbigen Gürtel begleitet. Sie sind vollwertige Mitglieder des Schweizerischen Karateverbandes, das heisst, sie können die offiziellen Karateprüfungen, die Kyu-Prüfungen, ablegen. Damit es nicht gar so lange dauert, bis sie für die nächste Prüfung und damit die nächste Gürtelfarbe reif sind, liess Aquino kurzerhand halbfarbige Gürtel anfertigen – manche seiner Schülerinnen und >>

**«Ich bin schon seit sieben Jahren dabei und finde Karate einfach super: Ich bin völlig gegen Gewalt, aber es gefällt mir sehr, dass ich mit Karate Selbstverteidigung lerne. Man muss viel können und den Kopf voll bei der Sache haben, um sich auf die Bewegungen zu konzentrieren. Bei einem Wettkampf in Rom wurde ich Dritter, das war ein tolles Gefühl. Mein Ziel ist jetzt der schwarze Gürtel.»**

Lukas Brändli, 34, blaubrauner Gürtel

In der Gruppe stark, jeder für sich viel selbstbewusster: Karate ist nicht nur für den Körper gut, sondern auch für die Psyche. Und das gemeinsame Training macht ganz einfach Freude. Fotos: Stephan Bösch

Schüler haben bereits eine Zwischenprüfung abgelegt und tragen deshalb blauviolette oder blaubraune Halbgürtel.

Nach dem Einwärmen – Parcours, Liegestütze auf der Langbank und Rumpfbeugen; Ächzen, Stöhnen und Lachen inklusive – sind Grundschul-Übungen angesagt, sogenannte Kihon: Schlagen, Abwehren, Kicken, alles nach genauen Regeln und Abläufen. «Rechts vor, mit der rechten Faust schlagen, Schritt zurück und leichter seitlicher Fusskick», ruft Aquino, und fast alle erwischen auf Anhieb die richtige Seite. Assistenztrainerin Angelika Frischknecht, 52, Inhaberin eines blauen Gürtels, hilft ab und zu jemandem beim Nachziehen des Gürtels, später beim Anziehen der Handschütze oder manchmal auch beim Finden der richtigen Seite für die Schritte. Weiter geht es: Die Abfolgen gehen rassig, und man sieht, dass die meisten schon ziemlich geübt sind. Aquino lobt: «Und jetzt stolz auf die andere Seite schauen – super!»

**Auch das Gefühl, eine coole Sportart zu machen wie andere auch, nützt der Selbstsicherheit.**

Das ist ein wichtiger Effekt von Karate: Es ist nicht nur ein gutes sportliches und mentales Training, sondern es verhilft den Männern und Frauen zu ganz neuem Selbstvertrauen und damit zu einer viel strafferen, aufrechteren Körperhaltung. «Es ist ganz erstaunlich, wie viele inzwischen ganz anders auftreten», freut sich Aquino. Dazu tragen nicht nur die Karateübungen an sich bei, sondern auch das Gefühl, etwas Gleiches zu machen wie andere auch, eine coole Kampfsportart zu betreiben. Tatsächlich sieht der Ablauf eines Trainings genau gleich aus wie immer im Karate, nur ist er für die Insieme-Gruppe ein Stück langsamer, damit alle genug Zeit haben, um sich die Abläufe zu merken. Einmal pro Jahr treffen sich Karatekas mit und ohne Behinderung zu einem Plauschwettkampf und treten gegeneinander an. Beim Kumite, dem freien

**«Ich fühle mich sehr viel sicherer, seit ich lerne, mich selber zu verteidigen: Einmal sass ich auf einer Bank am See und wurde sexuell belästigt! Dank Karate kann ich jetzt ganz anders hinstehen und mich viel besser behaupten. Im Sommer heirate ich, aber Karate werde ich unbedingt weitermachen – immerhin habe ich schon einmal einen ersten Platz bei einem kantonalen Wettkampf gewonnen.»**

Nadja Waldburger, 31, oranger Gürtel

Zweikampf, achtet Sensei Aquino sorgfältig darauf, dass alle ihre Bewegungen rechtzeitig vor dem Körper des Kampfgegners abstoppen und nie auf Kopf und Gesicht zielen. «Das ist für einige der Gruppe Insieme nicht einfach, weil sie ihre Impulse und Bewegungen manchmal nicht so fein kontrollieren können», erklärt er. Das Motto von «Karate für alle» lautet allerdings sowieso: «Miteinander trainieren, nicht gegeneinander», sowie «vorsichtig und fair». Von Gewalt oder Aggression ist nie die Rede, ganz im Gegenteil, Aggressionskontrolle und gewaltfreier Kampfsport sind angesagt. Deshalb sind auch die Rituale hier ebenso wichtig wie in jeder anderen Karatestunde: Von «Rei», dem respektvollen traditionellen Gruss, bis «Yame», dem japanischen Begriff für «Anhalten, Stoppen», der bedeutet, dass ein Schüler eine Übung sofort abbrechen und zuhören muss. Trainer «Alex» freut sich, wenn seine besonderen Schülerinnen und Schüler Fortschritte machen: Das bringt ihnen ein Stück Selbstwertgefühl. Er wundert sich daher immer, wenn ihn jemand fragt, ob Karate für Menschen mit Behinderung geeignet sei. Die einzige Antwort, die es seiner Meinung nach darauf gibt, lautet: >>

**«Wegen meiner Rückenprobleme muss ich viel Sport machen. Karate ist sportlich, gut für die Fitness und macht mir erst noch viel Spass. Ich mag besonders die kantonalen Wettkämpfe. Und mir gefällt, wie wir lernen, sachte miteinander umzugehen, auch im Kampf. Ich setze mich nämlich sehr gegen Gewalt ein und habe in St. Gallen die Gruppe ‹Wir für uns› gegen Ausgrenzung gegründet.»**

Kurt Trachsler, 52, oranger Gürtel

## Karate für alle und Plusport

Der Rorschacher Karatelehrer Alessandro Aquino startete 2011 den Kurs für Menschen mit Beeinträchtigung zusammen mit dem Verein zugunsten Menschen mit geistiger Beeinträchtigung (VgB) insieme Rorschach. Das Ziel des Vereins ist, auch Menschen mit Handicap Karate zu ermöglichen. Um das Training für Menschen mit Beeinträchtigung in der Schweiz zu verbreiten, gründete Aquino 2015 den Verein «Karate für alle», seit 2016 leitet er zudem das Ressort «Karate mit Handicap» des Schweizerischen Karateverbandes SKF.

Der Verein subventioniert die Trainingsanzüge der Kursteilnehmenden sowie die Ausbildung der Karatelehrer. Diese Ausbildung wiederum wird von Plusport Schweiz durchgeführt: In einem Dreitageskurs und einem Praktikum lernen die Karatelehrer, wie sie ein Training behindertengerecht gestalten müssen. Die besonderen Trainingsmethoden dafür entwickelte Alessandro Aquino, und er versucht jeweils, mit möglichst bildhaften Anweisungen zu arbeiten. Inzwischen bieten schweizweit sieben Karateschulen «Karate mit Handicap»-Kurse an.

**Karate ist auch im Rollstuhl möglich**

In Luzern und Dietikon werden auch Menschen im Rollstuhl unterrichtet: «Karate im Rollstuhl funktioniert sehr gut, die Anpassungen müssen wie bei anderen Beeinträchtigen berücksichtigt werden», erklärt Alessandro Aquino. «Ein Handicap-Karatelehrer kann dank seiner PluSport-Ausbildung auch Rollstuhlfahrer perfekt integrieren.»

Im Herbst findet unter der Leitung von Aquino ein Plusport-Karate-Camp statt. Im Kanton St. Gallen können Menschen mit Handicap bereits an den kantonalen Turnieren teilnehmen; das soll aber noch schweizweit etabliert werden.

**Weiterführende Links**

www.karate4all.ch, www.plusport.ch, www.wir-für-uns.ch

Assistenztrainerin Angelika Frischknecht hilft mal beim Binden eines Gürtels, mal beim Finden der richtigen Seite.

«Warum denn nicht?» Auch dass er mehr Einfallsreichtum und manchmal mehr Geduld braucht, um eine Schrittabfolge oder einen Bewegungsablauf zu erklären, ist für ihn kein Hinderungsgrund. Damit beispielsweise links und rechts einfacher zu merken sind, liess er auf die Anzüge dieser Gruppe kurzerhand links ein blaues Quadrat, rechts einen roten Kreis aufdrucken. Daher kann er jetzt «rot einen Schlag nach vorne» oder «blau einen Schritt zurück» rufen, und alle wissen auf Anhieb, welche Seite gemeint ist. Und beim Training zeigt sich: Solch kleine Anpassungen überwinden Hindernisse ganz einfach.

Nach einer Pause geht es weiter mit Selbstverteidigung. Alle bilden einen Kreis, schreiten rhythmisch aufeinander zu und boxen mit den Armen kraftvoll in die Luft vor sich. Als sie alle in der Mitte ankommen, stossen alle eine lauten Kampfschrei aus – mit Vollpower, keine Spur von schüchtern, dafür mit ausgelassenem Lachen am Schluss. Zurück, noch einmal von vorne, immer wieder ist Lachen zu hören: Das Training darf auch Spass machen. Dann geht es weiter, zu den Griffabfolgen zur Selbstverteidigung. Was tun, wenn einem jemand zu nahe rückt und auf «stopp, geh weg!» nicht reagiert? Alessandro zeigt mit seiner Assistentin Angelika die Griffe vor: Stopp sagen – geschickte Abwehr mit gleichzeitigem Gesichtsschutz – bestimmt Wegschieben, so geht die Reihenfolge.

Die Schülerinnen und Schüler üben konzentriert, zuerst allein, dann in Paaren. Sie achten gut aufeinander und gehen sorgsam miteinander um. Manchmal fast zu sehr: Pascal gibt Nadja einen derart zögerlichen Schubs, dass sie keinen Wank macht, sondern ihn nur fröhlich anlacht. «Seht ihr, ihr müsst hoch genug ansetzen, bei den Schultern, nicht beim Bauch, sonst geht die Kraft ins Leere und der Stoss ist wirkungslos», ruft Trainer Aquino und zeigt zusammen mit Karateschüler Senad, wie die Bewegung mit dem richtigen Schwung gegen die Schulter eingesetzt werden kann. Pascal macht noch einen Versuch, diesmal gegen die Schultern und mit ein bisschen mehr Mut. Tatsächlich gerät Nadja diesmal aus dem Gleichgewicht und macht einen kleinen Schritt zurück – mit der richtigen Technik funktioniert es. Das ist ein gutes Gefühl.

Eine letzte Runde, dann ist Schluss für diesen Nachmittag. Respektvoll verneigen sich alle voreinander. Der höfliche Abschiedsgruss, der «Sensei ni Rei» ist wichtig, Höflichkeit und Selbstbeherrschung gehören zu Karate ebenso wie Kraft und Dynamik im richtigen Moment. Und es sieht gut aus, wenn sich die Karateschüler in ihren weissen Trainingsgewändern synchron vor ihrem Trainer und seiner Assistentin verbeugen. ●

**«Mir macht sportlich alles Spass, und Sport ist gut für meine Gesundheit. Zuerst habe ich bei den Jüngeren angefangen, aber auch wenn ich viel kleiner bin als viele der Erwachsenengruppe habe ich keine Mühe – ich kenne fast alle gut. Und ich posiere gern. Karate ist wichtig, und Alex erklärt alles super. Ich will noch besser werden, mich stark machen und es bis zum schwarzen Gürtel schaffen.»**

Carla Gantenbein, 26, blauvioletter Gürtel

Die Karateschüler verbeugen sich vor ihrem Trainer Alessandro Aquino und seiner Assistentin Angelika Frischknecht: Höflichkeit gehört ebenso zum Karate wie Kraft und Dynamik.

BWT

# MAGNESIUM
MINERALIZED WATER

## Ihr Leistungsboost

**Testen Sie uns 4 Wochen gratis! Frischwasseranschluss, integrierte Wasseraufbereitung, stilles Wasser oder Sprudelwasser, heiss oder kalt, Sie haben die Wahl. Unsere AQA drink Wasserspender sind bereits in vielen öffentlichen Gebäuden wie Spitälern, Alters-heimen und Pflegeeinrichtungen im täglichen Einsatz.**

## Wir freuen uns auf Sie!

**Bei Interesse kontaktieren Sie uns bitte:**
**aqadrink@bwt-aqua.ch**

**bwt-aqadrink.ch**
**bwt-aqua.ch**

*BWT macht das – für mich!*

BWT AQUA AG | Hauptstrasse 192 | 4147 Aesch | 061 755 88 99

Special Olympics: Wettkämpfe für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung

# Das Training in regional verankerten Vereinen fördert die Teilhabe

**Schweizweit besuchen rund 300 Kinder und Jugendliche mit einer geistigen Beeinträchtigung innerhalb eines bestehenden Sportvereins ein für sie angepasstes Training. Zu ihnen gehören die Tennisjunioren Ruwen und Nicolas. Koordiniert werden die Trainings von Special Olympics.**

Von Elisabeth Seifert, Text und Fotos

Als Erster betritt Nicolas das Tenniscenter in Bolligen. Er trägt blaue, sorgfältig aufeinander abgestimmte Trainingskleider und einen ebenfalls blauen Rucksack. Das brünette Haar fällt locker auf die Schulter, ein lässig am Hinterkopf verknotetes Stirnband verhindert, dass ihm die Strähnen ins Gesicht fallen. Dem jungen Mann, er ist 14, ist sein Outfit ganz offensichtlich nicht egal.

Es ist Dienstagabend, im Foyer des Centers der Michel Kratochvil Tennis Academy herrscht reges Treiben und sämtliche Hallenplätze sind besetzt. Ausser Platz 1, den man von der Cafeteria im Foyer aus bestens im Blick hat. Hier beginnt gleich das wöchentliche Tennistraining für Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen kognitiven Beeinträchtigungen. Nicolas sitzt ruhig und erwartungsvoll zusammen mit seiner Mutter an einem der Tische und beobachtet das Treiben in der Halle.

Dann stürmt Ruwen durch die Eingangstür. Sofort fläzt sich der quirlige Bub auf ein Sofa. Man spürt dem 9-Jährigen die Nervosität und gleichzeitig die Vorfreude auf das bevorstehende Training an. Abgesagt hat für die heutige Tennisstunde der Dritte im Bunde, der 13-jährige Mark.

Seit rund einem Jahr besuchen die drei Jungs Woche für Woche den Tennisunterricht bei Trainer Markus Heiniger. Koordiniert werden die Trainings und Wettkämpfe im Tennis sowie in vielen weiteren Sportarten von Special Olympics, der weltweit

Trainer Markus Heiniger mit Nicolas: Bald kann der 14-Jährige vielleicht an einem Wettkampf teilnehmen.

grössten Sportbewegung für Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung.

**Konzentration, während einer ganzen Stunde**

Markus Heiniger, langjähriger Tennistrainer bei der Michel Kratochvil Tennis Academy mit Zusatzausbildung für die speziellen Bedürfnisse seiner jungen Klientel, begrüsst Nicolas und Ruwen. Sie kennen sich seit der ersten Tennisstunde. Über die letzten Wochen und Monate hat sich eine freundschaftliche

Der 9-jährige Ruwen beherrscht bereits den Volley.

Beziehung zwischen ihnen entwickelt. «Eine Bezugsperson zu haben, ist für diese jungen Leute ganz besonders wichtig», weiss Markus Heiniger. Eine persönliche Bindung sei entscheidend dafür, dass sich die jungen Sportler wohlfühlen und Fortschritte machen können.

Und diese dürfen sich sehen lassen. Über eine ganze Stunde hinweg folgen Nicolas und Ruwen konzentriert den Anweisungen des Trainers. «Das war nicht immer so», erinnert sich Heiniger an die ersten Lektionen. Das konsequente wöchentliche Training, das einem ganz bestimmten Ablauf folgt, habe diese Entwicklung ermöglicht, freut er sich. Heiniger: «Rituale spielen für diese jungen Menschen eine zentrale Rolle.» Der Trainingsaufbau ist dabei genau gleich wie bei den anderen Tenniskursen für Kinder und Jugendliche. So wie andere Kids haben die drei auf der «Stufe Rot» begonnen, bei der nur auf einer Platzhälfte gespielt wird, und zwar mit besonders langsamen Bällen und angepassten Schlägern. Mittlerweile sind sie auf der «Stufe Orange» angelangt. Die Bälle sind bereits etwas schneller und werden übers Netz geschlagen, das Spielfeld beschränkt sich einfach noch auf die vordere Hälfte. Und bald schon ist «Stufe Grün» an der Reihe, wo die Kids auf dem ganzen Platz spielen wie die Grossen.

**«Eine persönliche Bindung ist entscheidend, damit die jungen Sportler sich wohlfühlen.»**

Nach einer kleinen Einlaufrunde und einigen Geschicklichkeitsübungen mit Schläger und Ball gehts für Nicolas und Ruwen so richtig los. Abwechselnd werden sie von Markus Heiniger gefordert. Vorhand, Rückhand, dann rasch nach vorne ans Netz, ein oder zwei Volleys und zum Schluss ein kraftvoller Smash. Immer wieder gelingen den beiden tolle Schläge, wofür Heiniger sie ausgiebig lobt. «Loben und Rühmen ist ein wichtiger Motivationsfaktor für alle Kinder, ganz besonders aber für die mit einer Behinderung.» Bei den Serviceübungen lässt, für kurze Zeit, die Konzentration von Ruwen etwas nach, der ältere Nicolas ist dafür umso eifriger dabei und hat bereits seinen ganz persönlichen Servicestil entwickelt. Er nimmt drei Bälle in die Hand, einen davon schlägt er nach hinten weg und mit den anderen beiden schlägt er auf. «Das hat er einem Tennisspieler im Fernsehen abgeschaut», sagt Heiniger schmunzelnd.

**Sich an Wettkämpfen mit anderen messen**

Das Highlight der wöchentlichen Tennislektion ist jeweils, wenn die Jungs ein kleines Match gegen ihren Trainer spielen. Sie freuen sich über jeden Punkt, den sie erzielen. Trainer Heiniger muss ihren Übermut manchmal dämpfen und sie mit klaren Anweisungen («schaut den Ball an, bevor ihr draufhaut») wieder an die technischen Herausforderungen ihres Sports erinnern. Anweisungen, die Ruwen jeweils mit einem lachenden «Ja, Chef» quittiert. Die beiden haben Spass, ganz offensichtlich, und Markus Heiniger drückt bei Regelverstössen auch ab und zu ein Auge zu.

«Der Spassfaktor ist sicher wichtiger als das Leistungsdenken», sagt Heiniger, gerade auch im Vergleich mit anderen Kindern und Jugendlichen. «Aber auch Kinder mit einer kognitiven Beeinträchtigung sind ehrgeizig und wollen gewinnen.» Ganz besonders Nicolas, von dessen spielerischen Fähigkeiten Trainer Heiniger überzeugt ist. Er plant deshalb eine Teilnahme an einem der regionalen Wettkämpfe, die von Special Olympics Schweiz organisiert werden. «Für einen regulären Wettkampf muss Nicolas einfach noch etwas besser die Regeln lernen, wozu auch das Zählen der Games gehört.» Eine Herausforderung, die sich meistern lasse. Für später nimmt Heiniger bereits nationale oder auch internationale Wettkämpfe ins Visier. Nicolas, der die Karriere von Tennis-Weltstar Roger Federer verfolgt, kann sich damit einverstanden erklären und ist natürlich stolz über das Vertrauen seines Trainers.

**Ein Teil der Tennisgemeinschaft**

Der Kurs für Kinder und Jugendliche mit einer kognitiven Einschränkung ist eines von vielen Engagements der Michel Kratochvil Tennis Academy, die den Breitensport in allen Alterskategorien fördert und sich zudem der Ausbildung von Spitzensportlern verschrieben hat. «Wenn Nicolas, Ruwen und Mark bei uns trainieren, sind sie ein Teil der Tennisgemeinschaft, sie sind in erster Linie Tennisspieler und nicht Kinder mit einer Behinderung», sagt Inhaber Michel Kratochvil, der neben Bolligen noch ein weiteres Center in Ostermundigen unterhält. Am Dienstagabend trainieren die drei Jungs oft neben einer Gruppe gleichaltriger Jugendlicher. «Sie haben ein kollegiales Verhältnis untereinander», beobachtet Kratochvil und fügt bei: «Gerade Nicolas könnte möglicher- >>

## Höhere Fachschule für Aktivierung am Puls der Praxis

**HF Diplom** 3-jährige Vollzeitausbildung
Dipl. Aktivierungsfachfrau HF
Dipl. Aktivierungsfachmann HF
> Mehr zum Aufnahmeverfahren unter medi.ch

**Zertifikate FAB/FAA** Weiterbildung
Fachperson in aktivierender Betreuung
Fachverantwortliche/r in Alltagsgestaltung und Aktivierung
> Mehr zu den Weiterbildungsangeboten unter medi.ch

;medi

medi | Zentrum für medizinische Bildung | Aktivierung HF
Max-Daetwyler-Platz 2 | 3014 Bern | Tel. 031 537 31 10
at@medi.ch | medi.ch

## PERSONALBERATUNG
WEIL GUTES PERSONAL ZÄHLT

**Wir bieten Experten auf Abruf. Flexibel. Professionell.**

**Die Personalberatung von CURAVIVA Schweiz** bietet Ihnen kurzfristig abrufbare und massgeschneiderte Unterstützung für schwierige Personal- und Fachfragen. Dies kann Management auf Zeit, Ausbildungsverantwortung oder Sicherung der Qualität umfassen. Setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wir informieren Sie gerne (e.tel@curaviva.ch / Tel. 031 385 33 63).

www.curaviva.ch/personalberatung

careCoach für Heime und Spitex

**DAS ORIGINAL** (seit über 17 Jahren)
**Fragen Sie unsere Kunden**

20 Jahre topCare Management AG

Mobilität = Zeitgewinn & Arbeitsfreude

- **Gesamte Pflege-Doku mobil und stationär**
- **Umfassende Schnittstellen**
- **Mobile Wund-Doku** (Puppe/Fotos)
- **Support in Wartungspauschale inbegriffen!**

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Tel. 044 360 44 24
topCare Management AG
Stampfenbachstrasse 68, 8006 Zürich
www.topcare.ch

weise sogar an den regulären Jugendkursen der Tennis Academy teilnehmen.» Das Thema Integration ist für ihn und die Sportbewegung Special Olympics ein wichtiges Anliegen.
Im Jahr 2014 waren die Hallen der Michel Kratochvil Tennis Academy Austragungsort der Tenniswettkämpfe anlässlich der nationalen Sommerspiele von Special Olympics in Bern. Das Engagement für Menschen mit einer Behinderung hat den langjährigen Tennisprofi, der es 2002 auf Platz 35 der ATP-Weltrangliste geschafft hatte, nicht mehr losgelassen.
Mit der Durchführung von Schnuppertagen plant Michel Kratochvil, das Tennisangebot für Kinder und Jugendliche mit einer geistigen Beeinträchtigung auszubauen. Parallel zum regulären Schulsport, den Kratochvil im Bereich Tennis für den Raum Bern organisiert, könnte er sich zudem einen Schulsport für Heilpädagogische Sonderschulen vorstellen. Und zwar gemeinsam mit Organisatoren weiterer (Ball-)Sportarten. «Denkbar wäre zum Beispiel die Durchführung von Projektwochen, wo die jungen Leute mit einer Behinderung bevorzugt in den Sporthallen der Vereine trainieren. Vielleicht sogar in gemischten Trainings.»

**Für die Wettkämpfe von Special Olympics Schweiz sind gut 2700 Menschen registriert.**

**Zugang zu möglichst vielen Sportarten**

Nicolas, Ruwen und Mark gehören zu schweizweit insgesamt rund 300 Kindern und Jugendlichen mit einer geistigen Beeinträchtigung, die innerhalb eines bestehenden Sportvereins ein auf ihre Bedürfnisse angepasstes Training besuchen. In Zusammenarbeit mit regional verankerten Clubs sowie mehreren Sport-Dachverbänden hat Special Olympics innerhalb der letzten zwei Jahre gegen 60 solcher Trainingseinrichtungen aufgebaut, 25 davon wurden unter dem Label «Special Training» zertifiziert. Das Angebot besteht für etwa 15 Sportarten, darunter Fussball, Judo, Tennis, Skifahren oder Curling, aber auch Golf, Reiten oder Segeln.
«Unser Ziel besteht darin, dass junge Menschen mit einer Beeinträchtigung genauso wie alle anderen Jugendlichen in ihrer Wohnregion einen Sport ihrer Wahl betreiben können», sagt Irene Nanculaf, die Kommunikationsverantwortliche von Special Olympics. «Sport soll für alle zugänglich sein», fordert sie in Übereinstimmung mit der Uno-Behindertenrechtskonvention. Bis es so weit sein wird, dürfte es noch eine Weile dauern. Jugendliche und auch erwachsene Menschen mit unterschiedlichsten Behinderungen nützen derzeit das Sportangebot innerhalb der sie betreuenden Institutionen sowie der rund 90 Sportclubs von Plusport, dem Dachverband für den Behindertensport in der Schweiz. Sportangebote werden auch von Procap oder Insieme organisiert.
Neben der regionalen Zugänglichkeit zu einem breiten Sportangebot will Special Olympics mit der Gründung von «Special Trainings» innerhalb bestehender Vereine die Integration fördern. In der Schweiz werde immer noch stark separiert, sagt Irene Nanculaf. «Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung werden sehr gut und professionell betreut, aber alles innerhalb der Institutionen.» Trainings in den regulären Sportvereine sollen längerfristig nicht nur für Kinder und Jugendliche angeboten werden, sondern auch für Erwachsene.
Auch wenn Integration ein wichtiges Postulat ist, bei Wettkämpfen sind die Athletinnen und Athleten meist unter sich. Special Olympics Schweiz organisiert Jahr für Jahr die Durchführung von rund 50 regionalen Wettkämpfen. Dazu kommen auf nationaler Ebene einmal alle zwei Jahre Sommer- oder Winterspiele. Nach den «National Summer Games» im Jahr 2014 in Bern findet die Sommer-Olympiade dieses Jahr in Genf statt. 1600 Athletinnen und Athleten mit einer geistigen Beeinträchtigung aus der ganzen Schweiz und einige Delegationen aus dem umliegenden Ausland werden dabei sein, vertreten sind 13 Sportarten. Im Hinblick auf die alle vier Jahre durchgeführten «World Games», das nächste Mal 2019 in Abu Dhabi, bereitet Special Olympics Schweiz eine Delegation vor.

**Wettkämpfe mit speziellen Abläufen**

Für die regionalen, nationalen und internationalen Wettkämpfe sind bei Special Olympics Schweiz gut 2700 Personen registriert. Zurzeit sind es vor allem Erwachsene. Irene Nanculaf: «Mit dem Aufbau der Special Trainings wollen wir vermehrt Jugendliche für die Teilnahme an Wettkämpfen motivieren.» Die Wettkämpfe stehen allen Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung offen, ohne dass es zuvor ein Qualifikationsverfahren gibt. Am ersten Wettkampftag bestreiten die Sportlerinnen und Sportler eine Art Probewettkampf. Aufgrund der erzielten Resultate werden sie in Leistungsgruppen eingeteilt. Es wird nicht nach Geschlecht oder Alter unterschieden.
«Innerhalb einer Leistungsgruppe beträgt der Leistungsunterschied lediglich um die 15 Prozent», erläutert Nanculaf die Sportphilosophie von Special Olympics. «Damit sind alle in der Gruppe ungefähr gleich stark und haben am eigentlichen Wettkampf eine faire Chance zu gewinnen.» Es gibt also nie den oder die Beste. «Auf diese Weise können wir viele Medaillen vergeben, was für die Athleten von grossem Wert ist.» Für jede einzelne Medaille gibt es eine Zeremonie, wie an olympischen Spielen üblich. «Das gibt enorm viel Selbstvertrauen für den Alltag. Wir hören häufig von Eltern und Coaches, dass die Athleten neu gestärkt, selbstständiger und selbstbewusster von den Wettkämpfen zurückkommen.» ●

## Nicht die Paralympics

Special Olympics, die weltweit grösste Sportbewegung für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung, wird leicht mit Paralympics verwechselt. Die Winter- und Sommer-Paralympics sind das wichtigste sportliche Grossereignis für Menschen mit einer körperlichen Behinderung. Swiss Paralympic selektioniert die Schweizer Behindertenspitzensportlerinnen und -sportler für die Paralympics Welt- und Europameisterschaften. Zudem fördert Swiss Paralympic den Schweizer Behindertenspitzensport. An den 12. Winter-Paralympics vom 9. bis 18. März im südkoreanischen Pyeongchang hat die Schweiz mit 13 Athletinnen und Athleten in drei Sportarten teilgenommen. Skifahrer Théo Gmür hat drei Goldmedaillen für die Schweiz geholt (Riesenslalom, Super-G und Abfahrt).

## Boxtraining als sozialpädagogisches Ergänzungsangebot

# Rituale des Respekts

**Mike Schilliger ist angehender Sozialpädagoge. Neben dem Studium und seiner Arbeit in einer Institution bietet er Trainingskurse im Boxen an. Sein «pädagogisches Boxen» wendet sich im Besonderen auch an Kinder und Jugendliche «mit Aufenthalt in einer Jugendeinrichtung».**

Von Urs Tremp

Die Sportart Boxen assoziiert manch einer mit Halbwelt. Irgendwo am Hudson in New York verprügeln sich in der rauchgeschwängerten Luft einer umfunktionierten Lagerhalle vierschrötige Gesellen, bis das Blut spritzt. Im Publikum sitzen feiste Typen in feinstem Tuch, mit goldenen Ringen an den Fingern und leichten Mädchen im Arm. Und immer geht es um Geld, viel Geld: Preisgeld, Wettgeld, Schmier- und Bestechungsgeld.

Das Romero-Haus in Luzern ist alles andere als ein solch finsterer Ort. Hier widmet man sich dem Frieden, dem interreligiösen Dialog, der sozialen Gerechtigkeit. Und doch wird hier geboxt. Im Keller hat sich Mike Schilliger eingerichtet. Er betreibt dort zusammen mit einem Kollegen seit vier Jahren einen Trainingskeller. «Knock-In» heisst er. Und was Schilliger anbietet, ist «pädagogisches Boxtraining». Es wendet sich an Kinder und Jugendliche. Ein weiteres Angebot, das Programm «Plus», richtet sich speziell an Kinder und Jugendliche «mit stationärem Aufenthalt in einer Jugendeinrichtung».

### Auch eine theoretische Beschäftigung mit dem Sport

Schilliger ist 30 Jahre alt und macht derzeit die Ausbildung zum Sozialpädagogen an der Höheren Fachschule für Sozialpädagogik HSL von Curaviva in Luzern – berufsbegleitend. Er gehört mit einem Pensum von 70 Prozent zum Betreuungsteam des Therapieheims «Ufwind» in Neuenkirch am südlichen Sempachersee. Dass er sich als Sozialpädagoge mit Sport als pädagogische Massnahme beschäftigt und darüber auch die Abschlussarbeit an der HSL verfassen wird (s. Box S. 22), hat auch mit seiner Vergangenheit zu tun. Er sei schon immer ein sport-

Boxtraining im «Knock-In» mit Sozialpädagoge Mike Schilliger (linkes Bild

licher Mensch gewesen, sagt er. Schilliger hat als Jugendlicher selbst geboxt (Thai-Boxen). Die Erstausbildung erhielt er in einem Sportartikelfachgeschäft. Das habe ihm zwar auch gefallen, weil er als Detailhandelsangestellter ebenfalls mit Menschen zu tun gehabt habe. Dass er nun allerdings mit seiner Arbeit im «Ufwind» und mit dem «Knock-In» nicht allein Sportgeräte und Sportkleider verkaufen, sondern Sport als Weg zu einem gesunden Selbstgefühl, zu körperlichem und emotionalem Gleichgewicht vermitteln könne, da sei er doch noch einmal etwas näher bei den Menschen.

Es geht in Mike Schilligers Trainingsraum nicht um blutige Nasen und harte K.o-Siege. Die Mädchen und Buben, die jungen Männer und Frauen sollen bei ihm Respekt, Selbstvertrauen, Selbstkontrolle, Durchhaltewillen lernen. Nicht um den Gegner im Ring geht es, sondern um sie selbst. «Kinder und Jugendliche, die verhaltensauffällig sind, brauchen nicht Wettkampfsport», sagt Schilliger. Sie sollen über den Sport sich selbst kennenlernen. Sich selbst kennenlernen, das heisst zuerst einmal, von sich selbst etwas wegkommen, mit anderen in Kontakt treten, sich mit anderen verständigen, mit anderen gemeinschaftlich etwas tun. «Kinder und Jugendliche, die mit sich selbst Probleme haben, haben sie auch mit anderen.» Mit den anderen finden diese Mädchen und Burschen auch zu sich selbst. Darum wird in Schilligers Boxkeller nicht zuerst das Einzel-, sondern das Gruppentraining gefördert. Gemeinschaftliche Rituale sind wichtig. Erfolgserlebnisse werden gemeinsam zelebriert – als Rituale des Respekts.

**Die Jugendlichen sollen die Erfahrung machen können, dass Sport gute Gefühle auslösen kann.**

Wenn etwas keinen Platz hat im Boxkeller, dann sei es die Gewalt. «Aggressivität wird im Training zu einer positiven Kraft. Boxen hat nichts mit einer Schlägerei zu tun.»

**«Positive Erfahrungen machen»**

«Sportliche Betätigung bietet die Möglichkeit für positive Erfahrungen und kann zur Festigung des Selbstvertrauens und der Selbstwahrnehmung beitragen sowie das Körperbewusstsein stärken. Alles Themen, die mir im Zusammenhang mit der Identitätsfindung wichtig erscheinen», schreibt Mike Schilliger in der Einleitung zu seiner Abschlussarbeit an der HSL. Er ist im «Ufwind», wo sieben Jugendliche lernen, selbstverantwortlich ein Leben zu führen, gleichfalls für die sportlichen Belange zuständig. Er leitet Sportlager im Sommer und im Winter. In der Institution gibt es zudem wöchentlich durchgeführte Bewegungsnachmittage.

Auch im «Ufwind» geht es nicht zuerst um die Optimierung der Leistung, sondern darum, dass die jungen Menschen, die – oft wegen einer Suchtkarriere – eine Beziehung zum Körper verloren haben und denen die Erfahrung abhanden gekommen ist, dass Sport gute Gefühle auslösen kann. Diese Jugendlichen sollen wieder spüren,

- wie die Muskeln kräftiger werden,
- wie Bewegungen und Koordinationsfähigkeiten sich verbessern,
- wie die Sinne offener werden,
- wie Gemeinschaft neu erlebt wird.

>>

hinten): Es geht nicht um blutige Nasen und harte K.o.-Schläge, sondern um Selbstkontrolle.

Sport bietet die Möglichkeit, Gefühle auszuleben. Gleichzeitig lehrt Sport auch, Gefühle zu beherrschen. «Im Idealfall passiert die Sportpädagogik in enger Zusammenarbeit mit anderen Disziplinen», sagt Mike Schilliger. Will heissen: Sportpädagogik, Musikpädagogik, Therapiegespräche sollen miteinander den Rahmen schaffen, damit Jugendliche zu sich und damit in die Gesellschaft finden.

Gruppentraining: Sport bietet die Möglichkeit für positive Erfahrungen.

**Sportpädagogik und Sporttherapie**

Seit etwa 40 Jahren hat sich für das gesonderte Sportsetting in der Arbeit mit vehaltensauffälligen Jugendlichen der Begriff der sozialen Sporttherapie ausgebildet. Im Gegensatz zur Sporttherapie, unter der man zumeist eine medizinische, somatisch ausgerichtete Therapie versteht (Physiotherapie nach Bruchverletzungen, Aufbautraining nach Herzinfarkten, Bewegungs- und Koordinationstraining nach Schlaganfällen), stellt die soziale Sporttherapie eine Beeinflussung des sozialen Verhaltens und die Persönlichkeitsentwicklung ins Zentrum. Die im Sport geltenden Regeln und Usanzen (Fairplay) sollen zu einem sozialen Verhalten im Leben auch ausserhalb des Sports führen. Über Sport erwerben junge Menschen mit Verhaltensauffälligkeiten «soziale Handlungskompetenz». Darum geht es auch Schilliger – als Sozialpädagoge und als Boxtrainer: «Es geht beim Sport zwar um ein Körperkonzept: Wie zufrieden bin ich mit meinem Körper, wie beweglich, wie stark? Das beinhaltet aber auch Komponenten wie Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.»

Im Boxtraining von Mike Schilliger gehen die Buben und Mädchen diesen Weg. Friedlich, respektvoll – fernab vom Klischee eines Sports, bei dem unter dem Gejohle des Publikums draufgehauen wird, bis das Blut spritzt. Trotzdem hat Schilliger Verständnis, wenn jemand für sich lieber eine andere Sportart ausüben will als Boxen. Einmal sei ein Jugendlicher zu ihm gekommen mit dem Wunsch, lieber fischen zu gehen als bei ihm zu boxen – ob das auch ein Sport sei. So grosszügig müsse man sein, sagt Schilliger. Der Junge sei ein ganz glücklicher Fischer geworden. ●

## Sport in Theorie und Praxis

Therapieheim «Ufwind»: Erfahrungen im Heimalltag

Mike Schilliger (s. Haupttext) studiert an der Höheren Fachschule für Sozialpädagogik Luzern HSL und schliesst die Ausbildung mit einer Arbeit über «Sport und Bewegung im sozialpädagogischen Setting als Chance bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben» ab. Er geht darin der Frage nach, wie sportliche Betätigung die Möglichkeit bieten kann, positive Erfahrungen zu machen und Selbstvertrauen und Selbstwahrnehmung zu festigen. Als Sportbegeisterter seit Kindheit geht Mike Schilliger auch von eigenen Erfahrungen aus. «Während ich im Grundschulalter früh mit dem Leistungsdruck der Schule konfrontiert wurde, machte ich im Sport vielerlei positive Erfahrungen», beschreibt er die persönliche Motivation, sich mit Sport in der Sozialpädagogik zu beschäftigen. Andererseits kann der angehende Sozialpädagoge aus der Praxis schöpfen. Im Therapieheim «Ufwind» in Neuenkirch LU, einer Institution für junge Menschen mit verschiedenen Entwicklungsstörungen oder Beeinträchtigungen, ist Sport eine der Hilfestellungen und Massnahmen, die Jugendliche und junge Erwachsene während des sogenannten Selbstfindungsprozesses unterstützen sollen. Schilliger gehört im «Ufwind» zum Betreuungsteam. Wichtig ist Mike Schilliger, dass er die jungen Menschen motivieren kann, nach dem Aufenthalt im Therapieheim weiter Sport zu treiben. Er sucht dafür auch den Kontakt mit verschiedenen Sportvereinen.

Auf Besuch in einem Training des Tanztheaters Dritter Frühling in Zürich

# Tanzen macht das Alter schön

**Rhythmische Bewegungen zu Musik liegen bei älteren Menschen voll im Trend: Standardtänze, Volkstänze oder auch Modern Dance wie beim Tanztheater Dritter Frühling in Zürich. Über den Spassfaktor hinaus hat Tanzen eine förderliche Wirkung für Körper und Geist.**

Von Elisabeth Seifert

Die Tanzlehrerin des Trainings an jenem Montagmorgen zeigt, was alles möglich ist. Mit grazilen, kraftvollen Bewegungen, die von einer eindrücklichen Körperbeherrschung zeugen, legt sie vor. Und die rund 20 Frauen sowie einige wenige Männer machen es ihr nach, so gut sie eben können. Seit Jahrzehnten ist Nelly Bütikofer Tänzerin. Das war ihr Beruf und ist es immer noch. Heute ist sie 69 Jahre alt – und unter anderem als Tanzlehrerin beim Tanztheater Dritter Frühling in Zürich engagiert. So, wie sich selbst fordert, fordert sie auch ihre Schülerinnen und Schüler, die meisten um die 70, ein paar wenige über 80. Kick, Rück, Seite, Vorn – bereits die Lockerungsübungen zu Beginn des zweistündigen Trainings sind nicht ganz ohne.

**«Das Erlernen einer Choreografie fördert die Beweglichkeit und aktiviert das Hirn.»**

### Das Maximum herausholen

Neben der Schrittfolge gilt es auch auf die Körperhaltung zu achten. «Hüfte und Schulter müssen im Lot bleiben», redet Nelly Bütikofer ihren Tänzerinnen und Tänzern bei einer Übung ins Gewissen. Eine nicht minder grosse Herausforderung bedeutet es, sich von den Partnern durch den Raum ziehen lassen. «Der Arm bestimmt, wohin ihr geht», lautet die Anweisung. Die Umsetzung ist alles andere als einfach. Im Verlauf des Morgens erarbeitet Nelly Bütikofer zusammen mit ihrer Gruppe eine kleine Choreografie, begleitet durch die Rhythmen und die sanften Melodien von Sophie Hunger bis Heidi Happy. Von Mal zu Mal gelingen die Schrittfolgen etwas besser – und den Tänzerinnen und Tänzern ist die Freude anzumerken. «Wenn Ihr innerlich mitsingt, dann spürt Ihr den Rhythmus noch besser», versucht Tanzprofi Bütikofer den tänzerischen Laien auf die Sprünge zu helfen. Definierte Schrittfolgen, eine bestimmte Körperhaltung und die Übereinstimmung mit der Musik. Dies alles miteinander zu koordinieren, ist hohe Kunst. «Es ist mein Anliegen, das Maximum herauszuholen», erläutert die Tanzlehrerin ihre Maxime. Eine zentrale Rolle spielt dabei für sie auch das Einstudieren vorher festgelegter Choreografien – im Unterschied zu Tanzimprovisationen. «Das Erlernen einer Choreografie fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern aktiviert auch das Hirn», sagt die 69-Jährige und lächelt dabei schelmisch.

«Beim Tanzen werden Kopf, Herz und Füsse gefordert», meint sie in Anspielung an den viel zitierten Spruch von Johann Heinrich Pestalozzi. Diese ganzheitliche Förderung ist es denn auch, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Trainings zum Mitmachen animiert. Ganz neu mit dabei ist Iris Vetterli aus Zürich, mit ihren 65 Jahren eine der Jüngsten der Gruppe. Tanzen, vor allem der freie Tanz, hat sie durch ihr Leben bis jetzt begleitet. «Mich fasziniert das Zusammenspiel von Bewegung und Musik sowie die Herausforderung, immer wieder Neues zu lernen.» Tanzen sei «Fitness für den Körper und den Geist», beschreibt Barbara Hörler ihre Motivation. Die 75-Jährige aus Richterswil macht bereits seit zehn Jahren beim Tanztheater Dritter Frühling mit. Auch für sie war und ist der freie Tanz, ob improvisiert oder nach einer festgelegten Choreografie, ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Und Hanspeter Blatter, 70, der sowohl in Langenthal BE

>>

«Concerto Grosso oder Töön mit Glöön», eine Produktion des Tanztheaters Dritter Frühling, ist im Februar in mehreren Alterszentren aufgeführt haben die Choreografie gemeinsam mit professionellen Coaches erarbeitet.

als auch in Zürich zu Hause ist, meint: «Wenn ich eine Zeit lang nicht im Training war, komme ich mir richtig alt vor.» Und schalkhaft fügt er bei: «Das Montagstraining ist mein wöchentliches Fitnesstraining, eine Art Fegefeuer, bei der man die Hoffnung auf Erlösung haben kann.» Vor allem aber fasziniere ihn die Möglichkeit, «die Melodie in den Körper hineinzunehmen», sagt der leidenschaftliche Sänger.

**Einen individuellen Stil entwickeln**

Das Montagstraining ist ein wichtiger, wöchentlich wiederkehrender Bestandteil des Tanztheaters Dritter Frühling, bei dem zurzeit rund 60 Frauen und Männer aktiv mitmachen. Die seit 20 Jahren am Standort Zürich domizilierte Einrichtung bezweckt darüber hinaus die Förderung von Tanz- und Theaterprojekten mit älteren Menschen. Schauspieler und Regisseur Roger Nydegger, der die Idee seinerzeit lanciert hat und heute zur künstlerischen Leitung gehört, bezeichnet das montägliche Training als eine Art Türöffner, um tanzinteressierte Seniorinnen und Senioren für eine Teilnahme an den weiteren Projekten zu motivieren – und sie gleichzeitig dafür zu befähigen. In der Art, wie das wöchentliche Training organisiert und durchgeführt wird, ist die Idee, die hinter dem Tanztheater steckt, bereits angelegt. Die Kurse werden alternierend von rund 15 Leiterinnen und Leitern durchgeführt, Tanzprofis unterschiedlichen Alters, die verschiedene Tanzstile aus den Bereichen Modern Dance oder auch Ballett pflegen. Nydegger: «Die Seniorinnen und Senioren lernen auf diese Weise eine breite Vielfalt an tänzerischen Ausdrucksmöglichkeiten und Tänzerpersönlichkeiten kennen.»

**Jeder wird animiert, seiner Geschichte Ausdruck zu geben und diese tänzerisch zu verarbeiten.**

Neben dem ganz praktischen Erlernen von Tanztechniken gehe es auch darum, den eigenen Körper neu zu entdecken, mit allen verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten. Zudem werden die Tänzerinnen und Tänzer animiert, ihren individuellen Stil zu entwickeln und damit ihrer persönlichen Geschichte Ausdruck zu verleihen, diese gleichsam tänzerisch zu verarbeiten. Den Höhepunkt davon bildet das Einstudieren grösserer Produk-

worden. Die Protagonisten, elf Seniorinnen und Senioren,

Foto: Christian Glaus

tionen, die in Alters- und Pflegeheimen sowie an Kulturveranstaltungen aufgeführt werden. Gerade eben laufen die letzten Vorbereitungen für «Solo», das Mitte April im Kulturmarkt Zürich erstmals aufgeführt wird. Zehn Seniorinnen und Senioren erarbeiten, begleitet von professionellen Coaches, zehn mehrminütige Produktionen, kleine Gesamtkunstwerke mit Tanz, Texten und Musik. Regisseur Nydegger: «Die Solistinnen und Solisten bestimmen den Inhalt, die Form und die Musik ihrer Bühnenkreationen selber.» Gesellschaftskritische Themen kommen dabei genau so zur Sprache wie zentrale biografische Stationen.

Hanspeter Blatter ist einer dieser Solisten. Im Anschluss an das Montagstraining gibt er seinem Programm gemeinsam mit Coach Nelly Bütikofer den letzten Schliff. Seine Produktion drehe sich um Militär und Tango, sagt er, ohne allzu viel verraten zu wollen. «Es ist eine Art Extrakt meines Lebens und soll die Zuschauer zum Schmunzeln bringen.» Auch wenn die Sequenz nur wenige Minuten dauert, sei das Training mental äusserst anspruchsvoll, mache gleichzeitig aber auch enorm Spass. Tanzkollegin Barbara Hörler hat bei der letzten Produktion mitgewirkt, dem «Concerto Grosso oder Töön mit Glöön», das im Februar in verschiedenen Alterseinrichtungen aufgeführt worden ist. Elf Damen und Herren im Clown-Kostüm mimten eine schräge Konzertaufführung, bei der alles aus dem Ruder läuft. «Es ist herrlich befreiend, im Alter so richtig blöd zu tun», sagt die 75-Jährige lachend. Für sie ist das Tanztheater Dritter Frühling eine Möglichkeit, noch einmal neu zu starten und alte Träume zu verwirklichen.

**Das Bild des Alters in der Gesellschaft verändern**

«Menschen in fortgeschrittenem Alter verkörpern die Figur des Clowns auf eindrückliche Art», findet Theatermann Roger Nydegger. Der Clown versinnbildliche das gelebte Leben mit seinen Emotionen, besonders die Ernsthaftigkeit als Quintessenz daraus. Seit der ersten Produktion vor 20 Jahren will Roger Nydegger dieses Potenzial älterer Männer und Frauen ausloten, zum Nutzen der Gesellschaft und der Senioren selber. Ältere Menschen hätten viel erlebt, das nicht vergessen gehen soll: «Ein Reservoir an Geschichten», das man anzapfen und weitergeben könne.

«In meiner Arbeit beim Tanztheater Dritter Frühling habe ich vor allem gelernt, meine eigenen Klischees über alte Menschen grundsätzlich infrage zu stellen.» Er sei immer wieder beeindruckt von der Lust, der Spielfreude und der grossen Offenheit der älteren Generation. Das Tanztheater Dritter Frühling vollzieht auch seit Jahren den Brückenschlag zwischen den Generationen. Einerseits mit Produktionen, in denen junge Tänzerinnen und Tänzer mit Menschen über 60 gemeinsam auf der Bühne agieren, und andererseits mit regelmässig stattfindenden Tanztrainings im öffentlichen Raum, die das Tanztheater Dritter Frühling seit bald zwei Jahren durchführt. «Öffentliche Plätze werden Austragungsort ungewohnter Aktionen, mit denen wir unsere Vorstellungen über das Alt- und Jungsein humorvoll hinterfragen.» Und damit gelingt es vielleicht, das Bild des Alters in der Gesellschaft langsam zu verändern.

**Studienresultate lassen vermuten: Tanzen ist eine Alternative zum Fitnesstraining.**

**Effektives Training mit hohem Spassfaktor**

Das Konzept des Tanztheaters Dritter Frühling war bei seiner Gründung vor 20 Jahren in der Schweiz einzigartig – und dürfte auch jetzt immer noch Beispielcharakter haben. Tanzen als Gesundheitstraining und Freizeitaktivität für Senioren hat aber ganz generell in den vergangenen Jahren stark an Bedeutung gewonnen. «Tanzen liegt bei älteren Menschen sehr im Trend», beobachtet Michèle Mattle, Bewegungswissenschafterin und Doktorandin der klinischen Wissenschaften am Zentrum Alter und Mobilität am Universitätsspital Zürich und Stadtspital Waid.

Während sich Bewegung im Alter früher vor allem auf sanfte Gymnastik- und Turnübungen beschränkte, hat sich das sportliche Angebot für Seniorinnen und Senioren stark erweitert. Das Tanzen erfreut sich bei älteren Frauen und Männern besonderer Beliebtheit: «Neben den gesundheitlichen Aspekten der Bewegung hat Tanzen zudem eine ausgeprägte soziale >>

## Roundabout: Ein Tanznetzwerk mit sozialer Komponente für junge Frauen

# Selbstvertrauen tanken

**Vom Blauen Kreuz ins Leben gerufen, bestehen schweizweit mittlerweile rund 140 Roundabout-Tanzgruppen mit 1500 Teilnehmerinnen. Woche für Woche treffen sich Mädchen und junge Frauen zum Tanzen. Die Gruppenleiterinnen haben ein offenes Ohr für deren Sorgen.**

Von Elisabeth Seifert

Einige wenige Handgriffe und der grosse Raum des Jugendtreffs im Kellergeschoss der reformierten Kirche in Solothurn wird zu einem Tanzsaal. Aline, Kelly, Ivana und Alida schieben zwei fahrbare Spiegel an den gewünschten Ort, während Gruppenleiterin Livia die Musikanlage startet. Die Stimmung unter den jugendlichen Frauen zwischen 13 und 16 Jahren ist ungezwungen und freundschaftlich. Der rhythmische, energiegeladene Sound, der aus den Lautsprechern tönt, Hip-Hop, Reggae, Dancehall, verstärkt das positive Lebensgefühl, vermittelt Hoffnungen und Träume, denen die Girls mit den Schritten und Bewegungen des Streetdance Ausdruck verleihen können.

Alle vier sind seit einigen Monaten bei der Roundabout-Tanzgruppe in Solothurn dabei. «Tanzen ist einfach cool», sind sie sich einig, besonders der «lockere» Streetdance hat es ihnen angetan. Der Stil und die Atmosphäre innerhalb des schweizweiten Tanznetzwerks, das vor rund zwei Jahrzehnten vom Blauen Kreuz für Mädchen und junge Frauen ins Leben gerufen worden ist, scheinen ihnen zu gefallen. Obwohl der Umgang untereinander und mit Gruppenleiterin Livia fröhlich und vertraut ist, wird jeden Montagabend hart gearbeitet. Konzentriert sind die Mädchen bei der Sache. Bereits in der Aufwärmphase trainieren die jungen Frauen die für den Streetdance typischen, körperbetonten Bewegungsabläufe von Schultern, Armen, Oberkörper und Hüften. «Macht das Würmli mit den Schultern», so die anschauliche Anweisung von Trainerin Livia, oder: «Lasst Eure Hüften spielen.»

### «Man wächst zusammen»

Gilt die Aufmerksamkeit zunächst jedem einzelnen Körperteil, setzt Livia diese, im Tanzjargon «Isolationen» genannten Bewegungen im weiteren Verlauf des Trainings zu komplexen Bewegungsabläufen zusammen. Die Koordinationsfähigkeit der Mädchen ist ganz schön gefordert. Die kleine Choreografie, die Livia eigens für die Gruppe zusammengestellt hat, scheint ihnen aber keine allzu grossen Schwierigkeiten zu bereiten. Livia tanzt die Bewegungen ein paar Mal vor, und die Mädchen machen sie nach, zunächst ohne Musik, dann mit Musik. Zuerst langsam, dann schneller. Eine Sequenz nach der anderen, schliesslich gilt es, bis zum grossen Auftritt am 16. Juni in Bern parat zu sein, wenn alle Roundabout-Gruppen der Kantone Bern und Solothurn ihr Können zeigen.

«Macht die Bewegung mit den Armen gross», ermuntert Livia ihre Tanzschülerinnen. Dann heisst es, «rechts, links, rechts und tip», mehrere Schritte, die mit einem neckisch aufgestellten Fuss enden. Eine andere Sequenz schliesst mit einem angewinkeltem Arm und einer zur Faust geschlossenen Hand ab. Selbstbewusst, mit einem Lächeln im Gesicht blicken die Mädchen in den Spiegel.

Livia ist zufrieden mit Aline, Kelly, Ivana und Alida. Zur Solothurner Roundabout-Gruppe gehören drei weitere junge Frauen, die an diesem Abend fehlen. Livia ist 25, Psychologiestudentin, leidenschaftliche Hobbytänzerin – und seit rund zwei Jahren ehrenamtliche Leiterin bei Roundabout in Solothurn, wo sie sich die Gruppenleitung mit einer ebenfalls tanzbegeisterten jungen Kollegin teilt. «Es ist schön, meine Begeisterung fürs Tanzen weiterzugeben», sagt Livia. Motivierend sei zudem, die Entwicklung der jungen Frauen mitzuerleben, die Fortschritte beim Tanzen und in ihrer Persönlichkeit. «Wenn sie zu uns ins Training kommen, sind sie am Anfang oft noch sehr schüchtern, das ändert sich aber dann schnell, sie werden selbstbewusster, reden mit.» Einen Anteil daran hat sicher, dass bei Roundabout neben dem Tanzen auch die soziale Komponente eine wichtige Rolle spielt. In Solothurn sitzen die Mädchen und ihre Gruppenleiterin meist vor dem Training zusammen. In einer zwanglosen Atmosphäre, gleichsam unter Freundinnen, bringen die Jugendlichen Themen zur Sprache, die sie gerade beschäftigen. «Man wächst zusammen», sagt die 16-jährigen Ivana, die ausser Kollegin Alida zuvor noch niemanden in der Gruppe gekannt hat. «Man weiss, mit wem man es zu tun hat», fügt sie bei. Eine gute Grundlage, um sich im Ge-

V.l.: Ivana, 16, Gruppenleiterin Livia, 25, Aline, 13, Kelly, 13, und Alida, 16, bringen sich in Position. Foto: esf

spräch zu öffnen. Die Leiterinnen übernehmen dabei so etwas wie die Rolle einer älteren Schwester. Livia: «Ich bin einfach da für die Mädchen und kann ihnen vielleicht aufgrund meiner Erfahrung beim einen oder anderen Problem etwas weiterhelfen.»

**Für alle Mädchen erschwinglich**

Neben dem Tanzen sollen gerade auch das gemütliche Zusammensein, die damit verbundene Gruppenzugehörigkeit sowie die Vorbildfunktion der Leiterinnen dazu beitragen, dass die jungen Frauen die Pubertätsphase physisch und psychisch gesund durchleben. Mit diesem Ziel hat der Bereich Prävention und Gesundheitsförderung des Blauen Kreuzes, der Fachorganisation für Alkohol- und Suchtfragen, im Jahr 2000 den Aufbau der Roundabout-Gruppen an die Hand genommen. Seither ist die Anzahl Gruppen stetig gewachsen. Im vergangenen Jahr waren es 138 Gruppen, für Mädchen zwischen 8 und 11 sowie für junge Frauen von 12 bis 20 Jahren. Mitgemacht haben 1503 Teilnehmerinnen.

Ein dichtes Netz an Roundabout-Gruppen gibt es laut Sara Gerber, der nationalen Koordinatorin des Netzwerks, vor allem in den Kantonen Bern sowie Zürich und Glarus. In der Zentralschweiz werden zurzeit mehrere Gruppen aufgebaut, in der Westschweiz und in Tessin gibt es – noch – kein entsprechendes Angebot. Dem Anliegen der Prävention und Gesundheitsförderung entspricht, dass möglichst alle Mädchen Zugang haben zu den Angeboten, egal über welchen sozialen und kulturellen Hintergrund oder über welche finanziellen Möglichkeiten sie verfügen mögen. In Solothurn beträgt der Beitrag fünf Franken pro Abend.

Dieser niederschwellige Zugang spiegelt sich in der lokalen Verankerung. Roundabout arbeitet mit Partnerorganisationen vor Ort zusammen: Kirchen, von der Gemeinde organisierte Jugendarbeit oder auch die Jugendarbeit von Vereinen. Diese stellen ihre Räumlichkeiten zur Verfügung und gewinnen gemeinsam mit Roundabout-Vertreterinnen, etwa anlässlich von Besuchen an Schulen, interessierte junge Tänzerinnen. Roundabout übernimmt die Koordination und die Ausbildung sowie das Coaching der ehrenamtlichen Leiterinnen.

Das Konzept geht auf, wie eine Evaluation des Tanzangebots durch die Fachhochschule Nordwestschweiz deutlich macht. Neben der gesunden Wirkung der sportlichen Aktivität heben die Studienautoren hervor, dass bei Roundabout etwa ein «stärkeres Gruppengefühl» entsteht als bei anderen Tanzangeboten. «Damit kommt Roundabout den sozialen Bedürfnissen der Mädchen nach und bietet ihnen gleichzeitig einen suchtmittelfreien Raum für den sozialen Austausch in der Freizeit.» Durch die niederschwelligen Strukturen können zudem auch bildungsferne und ausländische Mädchen besser gefördert werden. ●

Komponente», erklärt Michèle Mattle diesen Trend. Es macht ganz einfach Spass, sich gemeinsam zu Musik zu bewegen. Tanzkurse lassen sich zudem einfach organisieren und sind für jeden und jede erschwinglich. In der Schweiz gibt es ein vielfältiges Tanzangebot, das sich speziell an ältere Menschen richtet. Pro Senectute organisiert in allen Teilen der Schweiz Kurse, aber auch die Migros-Klubschule sowie viele private Tanzschulen haben die aktiven Seniorinnen und Senioren längst als Zielgruppe erkannt und offerieren Kurse in diversen Tanzstilen sowie ungezwungene Tanzanlässe.

Für eine Generation von Seniorinnen und Senioren, denen nach der Pensionierung noch viele gesunde Lebensjahre zur Verfügung stehen, seien tänzerische Ausdrucksformen eine Möglichkeit, «das reifere Alter als eine selbstbestimmte und aktive Lebensphase zu gestalten».

**Herausforderungen der Tanzforschung**

Zurzeit führt das Zentrum Alter und Mobilität eine Studie durch, die den Effekt von Dalcroze-Rhythmik als eine tanzverwandte Aktivität auf die Hirnleistung und die Sturzhäufigkeit untersucht («Move for your Mind»-Studie). Die von Emile Jaques-Dalcroze zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Genf entwickelte Musik- und Bewegungsintervention beinhaltet körperliche Übungen mit sogenannten Multi-Tasking-Bewegungsabläufen, die im Rhythmus zu improvisierter Klaviermusik ausgeführt werden. Mattle: «Dalcroze-Rhythmik schult die Wahrnehmung und fördert die geistige und körperliche Mobilität.»

Im Rahmen ihrer Dissertation untersucht die Bewegungswissenschafterin, wie Tanzen zur Prävention von Stürzen beitragen kann und wie der Effekt von Tanzen sich auf die geistige Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität älterer Menschen auswirkt. Forschungsergebnisse aus Deutschland und der Schweiz sowie aus Südamerika und Australien lassen vermuten, dass Tanzen eine effektive Alternative zum herkömmlichen Fitnesstraining sein kann.

Mattle: «Auf die Musik hören, mit dem Rhythmus interagieren und dabei ganz bestimmte Schrittfolgen zu beachten, ist ein komplexer Vorgang, der Körper und Gehirn des Menschen gleichzeitig fordert.» Leider sind diese Studien jedoch oft von ungenügender Qualität, um endgültige Schlussfolgerungen daraus ableiten zu können. So untersuchen sie die Tanz-Interventionen zu wenig lange und schliessen meist zu wenige Teilnehmende ein, um statistisch relevante Resultate zu erzielen. Die Bewegungswissenschafterin spricht eine weitere Herausforderung in der Tanzforschung an: Wie kann Tanz definiert werden? Oder im Wissenschaftsjargon von Michèle Mattle ausgedrückt: «Welches sind die physiologischen und biomechanischen Besonderheiten, die den Tanz von anderen Bewegungsaktivitäten unterscheiden? Und welche dieser Besonderheiten machen Tanz besonders effektiv bezüglich Sturzprävention und Erhalt der kognitiven Funktionen?» ●

Das Zentrum Alter und Mobilität am Universitätsspital Zürich und Stadtspital Waid sucht für die Teilnahme an der Studie «Move for your Mind» interessierte Seniorinnen und Senioren. Kontakt: Cornelia Dormann (Tel. 044 366 70 76).

Yoga im Altersheim ist gut für Beweglichkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude

# Inzwischen möchte niemand mehr die «exotischen» Bewegungen missen

**Tief durchatmen, sich ruhig auf die Bewegungen konzentrieren und alles durchwärmen: Die Frauen der Yogagruppe im Altersheim Trogen lieben ihre Yogastunde, weil sie sich nachher warm und ganz entspannt fühlen. Yoga kann gegen Schmerzen helfen, und in der Gruppe macht es viel Spass.**

Von Claudia Weiss

Atmen, sich aufrichten, Bewusstsein in den Körper bringen und Kraft aus der Mitte aufbauen. Das seien die Ziele der heutigen Yogalektion, erklärt Chandrani Weder, 59. Mit ruhiger Stimme gibt sie Anweisungen: «Arme hoch, tief einatmen, einen Moment halten, dann die Arme langsam wieder senken, ausatmen und die Arme in einem Kreis nach vorne bringen.» Stille im Raum, alle folgen konzentriert den Anweisungen der Yogalehrerin, die meisten mit geschlossenen Augen. Das ist nicht aussergewöhnlich in einer Yogastunde. Das Besondere daran: Die sechs Teilnehmerinnen sitzen auf Stühlen im Kreis statt auf Yogamatten. Und die jüngste von ihnen ist stolze 82 Jahre alt.

Die Yogarunde mit Lehrerin Chandrani Weder (2. von rechts): Gut aufrichten und tief durchatmen Fotos: Stephan Bösch

Seit knapp sechs Jahren findet im Altersheim Boden in Trogen/AR jede Woche eine Yogalektion statt. Eine Evaluation nach der ersten Testrunde zeigte: Die Begeisterung ist gross, auch wenn viele aus dieser Altersgruppe zum ersten Mal davon gehört hatten und sie es neben der gewohnten Altersgymnastik anfangs etwas exotisch fanden. Aber die wohltuende Wirkung auf Beweglichkeit und Wohlbefinden zeigte sich so eindeutig, dass die Bewohnerinnen – momentan ist es eine reine Frauengruppe – schnell überzeugt waren. Die damalige Heimleitung ebenfalls, und sie setzte ab sofort eine Lektion Yoga auf den Wochenplan.

**Die Evaluation nach der Testrunde zeigt: Die Begeisterung ist gross. Und die gute Wirkung ebenfalls.**

Längst hat sich die Gruppe an die etwas anderen Bewegungen gewöhnt: Einige der sechs Teilnehmerinnen dieser Stunde wohnen seit drei, vier Jahren im Altersheim, und alle haben kurz nach ihrem Eintritt mit Yoga angefangen. Gerda Knöpfli, 85, hingegen wohnt noch nicht einmal im Heim, sondern ist erst vorangemeldet. Dennoch verpasst sie nie eine Yogastunde, unverdrossen spaziert sie die Viertelstunde vom anderen Ende des Dorfs her und lässt sich auch von Wind und Wetter nicht abhalten. Und das gleich zweimal pro Woche: Dienstags ist Altersturnen angesagt, donnerstags Yoga, und an beiden Tagen sind ungefähr die gleichen Bewohnerinnen dabei. Ab und zu

stösst jemand dazu oder jemand muss aus gesundheitlichen Gründen aussetzen.
Mit geschlossenen Augen dreht Hedi Schmid die Arme leicht im Kreis, sorgfältig und konzentriert. Mit ihren 95 Jahren ist sie die älteste Teilnehmerin der Sechsergruppe, und weitaus nicht die unbeweglichste. Mühe bereiten ihr einzig die Ohren, die nicht mehr so recht wollen, aber das Turnen lag ihr schon immer: «Ich turnte jahrelang im Turnverein im Dorf und war auch dort immer die Älteste», sagt sie. Dann, mit kokettem Lächeln: «Aber auch dort nicht die Schlechteste.»
Die Teilnehmerinnen der Yogagruppe setzen sich schön gerade vorne auf die Stuhlkante, die Füsse fest auf dem Boden und die Wirbelsäule aufgerichtet. «Hände vor den Brustkorb, den Herzpunkt spüren, tief einatmen in den Brustkorb und dann Druck auf die Handflächen geben.» Konzentriert führen die Seniorinnen die Übungen aus, welche die Yogalehrerin mit langsamen Bewegungen vormacht.
Yoga sei für den ganzen Körper gut, hat sie zuvor erklärt: von den Füssen bis zu den Gelenken, für die Haltung, die Stabilität beim Laufen, und für die Spannung im Nacken, wenn ein Rücken schon ein wenig zusammengesunken ist. Und für das Hirn, das sich die Bewegungen merken muss. «Nach der Stunde sind alle locker und gelöst für die ganze Woche.»
Yogalehrerin Chandrani Weder löst jeweils die Haupt-Yogalehrerin Angela von Rotz ab, wenn diese verhindert ist. Beide sind sich einig, dass Yoga mit seinen Körper- und Atemübungen ausgleichend auf Körper, Geist und Seele wirke. Im Altersheim helfe es besonders gut, das Körperbewusstsein zu erweitern und die Gesundheit zu fördern. Und zwar ganz konkret, wie Angela von Rotz immer wieder feststellt: «Mit Balanceübungen trainieren ältere Menschen den Gleichgewichtssinn und beugen so Stürzen vor.»

**Yoga kann Schmerzen lindern**

In ihrem Alltag sieht auch Chandrani Weder immer wieder, wie verblüffend hilfreich die langsamen konzentrierten Bewegungen und das bewusste Atmen wirken können: 2011 half sie der Rheumaliga beim Einführen von Yoga für Rheumapatienten, und sowohl diese wie auch Menschen aus einem Schmerzzentrum, die zu ihr ins Yoga kommen, sprechen von spürbaren Erleichterungen. «Mit Yoga kann man lernen, sich auf etwas anderes zu konzentrieren», erklärt Chandrani Weder. Betroffene atmen dann nicht mehr oberflächlich, lösen Spannungen im Becken und ziehen den Rücken in die Länge. «Wichtig ist, dass man dranbleibt – eine Viertelstunde im Alltag ist für die meisten Menschen möglich.» Im Altersheim hat sie allerdings festgestellt, dass gerade aus der Gruppendynamik viel Motivation entsteht.
Auch Pflegefachfrau Barbara Gämperle, die an diesem Tag die Tagesverantwortung innehat, staunt immer wieder, wie mun- >>

Bernadette Ulrich, 84: «Manchmal habe ich zwar ein wenig Mühe, weil ich nach einem Schlaganfall halbseitig gelähmt bin, aber umso besser tun mir die sanften Bewegungen beim Yoga.»

ter besonders jene Bewohnerinnen sind, die Yoga machen. «Das ist wohl eine Wechselwirkung», vermutet sie: «Sie atmen bewusst und hören auf ihren Körper, und gleichzeitig trainieren sie den Kopf, denn das bewusste Bewegen wirkt auch auf den Geist anregend.» Gleichzeitig findet Gämperle, man müsse jene nicht zwingen, die keine Freude an Sport hätten. «Wir gehen viel mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern hinaus in die Natur. Und wer Sport nicht so mag, kann sich für ein anderes Angebot entscheiden.»
Insgesamt, fasst Heimleiterin Susanne Kiefer zusammen, seien aber viele der Bewohnerinnen und Bewohner ihrem Alter entsprechend noch mobil und gut unterwegs. Und im Altersheim Boden läuft einiges punkto Fitness: Yoga ist das modernste Angebot, dazu kommen «normales» Altersturnen, begleitete Spaziergänge, ein kleiner Vitaparcours durch das Haus sowie ein Fitnessraum, der in Kürze modernisiert und an die heutigen Anforderungen angepasst wird.

Heidi Hufenus, 82, (links), Gerda Knöpfli, 85, und die anderen aus der Yogagruppe führen ihre Bewegungen konzentriert aus.

**Treppensteigen für die Fitness**

Durch diesen Vitaparcours werden später Heidi Hufenus, 82, und Heidi Fankhauser, 85, führen: Das Treppenhaus hinauf zum ersten Absatz mit einer gezeichneten Anweisung für eine Dehnungsübung für den ganzen Körper, auf dem zweiten eine für den Zehenspitzenstand. «Das ist gut fürs Gleichgewicht, und vor allem bringt uns der Vitaparcours dazu, Treppen zu steigen statt per Lift zu fahren», erklärt Heidi Fankhauser fröhlich. Sie marschiert zügig in den nächsten Stock hinauf und sagt dabei stolz: «Ich benutze ohnehin immer die Treppe.» Heidi Hufenus hinter ihr nickt, ja, das mache sie genau gleich: Sie meiden beide den Lift, um Bewegung in den Alltag einzubauen.
Am lustigsten, darin sind sie sich einig, ist der Vitaparcours jedoch, wenn ihn die Aktivierungstherapeutin Nicole Burri einmal pro Monat in der Gruppe durchführt: Dann machen alle gemeinsam die Entspannungsübungen in der Humorecke, und weiter oben in der Entspannungsecke legt die Gruppe eine Teepause ein. Der ganze Anlass dauert dann rasch einmal anderthalb Stunden, Bewegung und Gemütlichkeit in einem.
Aber zurück zur Yogastunde. Die Teilnehmerinnen haben den Kopf vornüber gebeugt, erstaunlich gelenkig berühren sie mit den Händen den Boden, dann drehen sie den Oberkörper, heben die Arme und senken sie wieder. «Schaut nach innen und bringt Bewusstsein in eure Bewegungen», mahnt Chandrani Weder sanft. Tiefes Atmen, konzentrierte Bewegungen ringsum. «Sonst habe ich nie geturnt», sagt Annemarie Nagel, 84, später, «aber es macht mir ausgesprochen Spass.»
Eine Übung zur Unterstützung der Verdauung mit hochgezogenen Knien, dann der Mond- und Planetengruss beenden die Stunde. «Ganz warm habe ich jetzt bekommen», stellt Gerda Knöpfli, 85, fest. «Schön.» Alle atmen tief durch und erheben sich langsam. «Die Achtsamkeit, die mit Yoga verbunden ist, tut den Menschen gut», sagt Chandrani Weder.
Nach der Yogastunde ist Kaffeerunde angesagt, die meisten treffen sich im holzvertäfelten Essraum mit der schönen Aussicht. Nur die 95-jährige Hedi Schmid verschwindet in ihrem Zimmer, kurz darauf kehrt sie mit Mantel und Schuhen bekleidet zurück: Sie ist noch lange nicht müde, sondern verabschiedet sich für einen Spaziergang. Heimleiterin Susanne Kiefer erstaunt das nicht: «Einige unserer Bewohnerinnen und Bewohner besuchen unsere Angebote regelmässig und nutzen auch die Gelegenheit für Spaziergänge – und die Initiative geht immer von ihnen aus.»

**«Yoga fördert vor allem die Lebensfreude»**

Dabei spiele sicher die Stimmung im Haus eine wichtige Rolle: «Wir haben viele langjährige Mitarbeitende, sind ein kleines und überschaubares Heim und pflegen einen engen Kontakt.» Und wer weiss, vielleicht ist die Trogener Luft besonders gesund. Die älteste Bewohnerin ist jedenfalls stolze 105 Jahre alt und immer noch erstaunlich vital.
Die Yogagruppe am Tisch nebenan ist sichtlich aufgekratzt, und Yogalehrerin Chandrani Weder trifft wahrscheinlich den Nagel auf den Kopf mit ihrer Einschätzung: «Zusammen im Kreis fördert Yoga vor allem auch die Lebensfreude.» ●

Späte symbolische Wiedergutmachung für Verdingkinder

# Der seelische Schmerz bleibt

**Die Meldefrist für Opfer administrativer Zwangsmassnahmen ist abgelaufen: Mit gegen 8000 Gesuchen liegt die Zahl der Gesuchsteller tiefer als erwartet. Damit ist die Solidaritätsaktion zwar offiziell beendet, abgeschlossen ist das düstere Kapitel allerdings nicht.**

Von Daniel Vonlanthen

Äusserlich ist ihnen nichts anzusehen: Es sind Menschen fortgeschrittenen Alters – sie könnten der Onkel oder die Nachbarin sein. Der innere Schmerz, den sie ein Leben lang aushalten mussten, steht ihnen nicht ins Gesicht geschrieben. Nun müssen sie nachweisen, dass sie Opfer waren. Nur so erhalten sie den Solidaritätsbeitrag des Bundes: 25 000 Franken erhält jede Person, die belegen kann, dass sie vor 1981 administrativ versorgt wurde.

Gegen 8000 Personen – weniger als erwartet – reichten beim Bundesamt für Justiz ein entsprechendes Gesuch auf finanzielle Entschädigung ein. Prüfung und die Auszahlung nehmen noch einige Zeit in Anspruch. Betroffene können die eingereichten Dossiers auch später noch vervollständigen.

**Die Wissenschaft wird sich noch Jahre mit den Zwangsmassnahmen beschäftigen.**

**Von der Behörde enttäuscht, betagt oder verstorben**

Die Medien spekulierten, weshalb die Zahl der Gesuche geringer ist als angenommen. Mögliche Gründe: Viele Opfer seien inzwischen sehr betagt oder verstorben, viele hätten nicht mehr die Kraft zur Konfrontation mit der eigenen, schmerzlichen Vergangenheit. Andere seien von Behörden bitter enttäuscht worden, es fehle das Vertrauen. Der Abschlussbericht der Wiedergutmachungskampagne steht noch aus; und die Wissenschaft wird sich noch Jahre mit dem düsteren Kapitel befassen.

Misshandelt und missbraucht, ohne Richterspruch weggesperrt, zur Kinderarbeit gezwungen, verdingt, gedemütigt und verletzt: Zehntausende erlitten in der Schweiz ein solches Schicksal – Stoff für erschütternde Porträts und Personengeschichten. Am 11. April 2013 entschuldigte sich die Chefin des Justiz- und Polizeidepartements, Simonetta Sommaruga, im Namen des Bundesrats für das grosse Leid, das den Opfern fürsorgerischer Zwangsmassnahmen angetan wurde. Die Schweiz erliess zur Wiedergutmachung ein Gesetz als Basis für die finanzielle Entschädigung der Opfer. Der Bund stellte für die Solidaritätsaktion 300 Millionen Franken bereit.

Ausgelöst hatten die staatliche Wiedergutmachungskampagne allerdings die Opfer selber mit einer Volksinitiative. Das Parlament reagierte 2016 mit einem indirekten Gegenvorschlag, worauf die Betroffenen ihre Initiative unter der Bedingung zurückzogen, dass die versprochene Wiedergutmachung tatsächlich zustande kommt.

Erst 1981 – mit Revision des eidgenössischen Zivilgesetzbuchs und neuen Bestimmungen über fürsorgerische Freiheitsentziehung – waren die kantonalen Versorgungsgesetze ausser Kraft gesetzt worden. Dass es zu Zwangseinweisungen von Seiten Behörden gekommen war, war allgemein bekannt. Die Zahl der Betroffenen indes blieb unklar. Historiker gingen zunächst von 20 000 bis 25 000 noch lebenden Opfern aus. Heute schätzt die Fachstelle des Bundesamts für Justiz die Zahl auf 10 000 bis 15 000. Die vom Bundesrat eingesetzte unabhängige Expertenkommission zur wissenschaftlichen Aufarbeitung der administrativen Versorgungen und das Forschungsteam sehen wegen der geringeren Zahl an Gesuchen aber keine Veranlassung, am Ausmass zu zweifeln: «Aus der Zahl an Gesuchen zu fol- >>

gern, dass es weniger Opfer gäbe als bisher angenommen, ist mit Sicherheit falsch», schrieben sie in einer Mitteilung. Sie hatten Betroffene in Interviews über die Lebensverläufe nach der Heimerziehung befragt und ergründet, welche Hindernisse einem Gesuch im Weg stehen. Das Misstrauen gegen staatliche Behörden sei heute noch gross; viele erachteten einen Beleg der Opfereigenschaft als erneute Unterdrückung. Sie möchten einfach in Ruhe gelassen werden.

Der Verband Curaviva Schweiz spielte im Prozess der Aufarbeitung fürsorgerischer Zwangsmassnahmen eine aktive Rolle: Er arbeitete am Runden Tisch des Bundes mit. Dabei ging es unter anderem um Massnahmen zur Soforthilfe, um die wissenschaftliche Aufarbeitung und Probleme der Akteneinsicht. Die Teilnehmenden waren sich einig, Staat und Gesellschaft stünden bei den Opfern in der Schuld.

Der Prozess habe auch gezeigt, präzisiert Cornelia Rumo Wettstein, Leiterin des Fachbereichs Kinder und Jugendliche bei Curaviva, «dass mit der finanziellen Wiedergutmachung die Traumatisierungen nicht einfach geheilt sind». Traumata würden in verschiedenen Facetten des Lebens in den betroffenen Familien an die nächsten Generationen weitergegeben. Idealerweise sollten die nicht ausgeschöpften Gelder des Kredits für andere gesellschaftliche Projekte zur Betreuung beziehungsweise Therapierung missbrauchter Kinder und Jugendlicher eingesetzt werden.

Den Archiven in der ganzen Schweiz bescherte die Aktion enorme Herausforderungen: Bevor die Gesuche beim Bund eintrafen, landeten die Anfragen um Akteneinsicht bei Opferhilfestellen, Kantons- oder Gemeindebehörden. Besonders betroffen ist der Kanton Bern mit einer überdurchschnittlich hohen Zahl an Verdingkindern. Die meisten Akten befinden sich in Gemeindearchiven. Die Stadt Bern bereitete sich frühzeitig auf die Kampagne vor: Im April 2015 fand im Kornhaus eine Ausstellung mit Podiumsdiskussion über die Fremdplatzierungen statt, worauf im Stadtarchiv Bern Dutzende Anfragen um Akteneinsicht eingingen. Das Stadtarchiv schuf eine zusätzliche Teilzeitstelle.

Szene aus dem Film «Der Verdingbub» (2011) von Markus Imboden mit Stefan Kurt (l.) und Max Hubacher: Misshandelt und missbraucht, ohne Richterspruch weggesperrt, zur Kinderarbeit gezwungen, verdingt, gedemütigt und verletzt. Foto: Ascot Film

Yvonne Pfäffli, Archivarin des Stadtarchivs, hatte seither ein paar hundert Gesuche zu bearbeiten, genau 176 im letzten, 82 Fälle im laufenden Jahr. Im Einzelfall müssen für ein vollständiges Gesuch über hundert Archivseiten kopiert werden. Im Wochenrhythmus überbrachten Angestellte die kopierten Gemeindeakten ins Staatsarchiv, das die einzelnen Dossiers in der Folge zuhanden des Bundesamts für Justiz zusammenstellte.

**Das Misstrauen gegenüber staatlichen Behörden ist heute noch gross.**

«Manchmal klingeln Gesuchsteller persönlich an unserer Tür», berichtet Pfäffli. Dann hilft sie Betroffenen bei der Aufarbeitung ihrer Familiengeschichte.

Im Keller des modernen Gebäudes im Berner Museumsviertel lagern Tonnen Vormundschaftsberichte, Kommissionsprotokolle, Adoptions- und Fürsorgeakten. Die Suche bestimmter Dokumente ist aufwendig, die Lebensdaten von Eltern sind nicht immer bekannt. Neugeborene wurden fremdplatziert oder zur Adoption freigegeben, wenn die Mutter ledig war. Er-

schwerend ist der Umstand, dass «arme Familien oft umziehen mussten», sagt Pfäffli; Akten lagern in der jeweiligen Wohnsitzgemeinde. «Wenn wir nichts finden, bedeutet dies nicht, dass es keine gibt.» Manchmal seien Zeitangaben oder Namen unzutreffend. Die Aktensuche im persönlichen Kontakt hilft Betroffenen auch, ihr aufgestautes Misstrauen den Behörden gegenüber abzubauen.

Beeindruckt zeigt sich die Historikerin vom Ausmass der Fremdplatzierungen und der Tatsache, dass nicht nur die Gesellschaft schwieg, sondern dass auch die Betroffenen schwiegen: «Manchmal wusste nicht einmal der Ehepartner über die Vergangenheit Bescheid.» Aus heutiger Sicht sei es schwierig zu verstehen, «weshalb über dieses dunkle Kapitel so lange nie geredet wurde». Froh darüber, dass dieses Kapitel nun geschlossen werden kann, ist Archivarin Pfäffli aber keineswegs: Die Recherche nach Akten und die Begleitung Betroffener seien «sehr sinnstiftend», doch nicht immer einfach.

Dass Akten nicht immer auffindbar sind, liegt auch am System: Laut dem Berner Stadtarchivar Roland Gerber gab es im 20. Jahrhundert für die Gemeinden keine gesetzliche Verpflichtung, Personendossiers aus der Fürsorge oder von Amtsvormundschaften dauernd zu archivieren. Die Überlieferung der Dossiers aus der Zeit vor 1981 ist daher zufällig. Erst die Aufarbeitung des Kapitels der Zwangsmassnahmen führte zu einer besseren Regelung der Archivierungspflichten: Der Kanton Bern zum Beispiel erliess 2015 eine neue Direktionsverordnung über die Verwaltung und Archivierung der Unterlagen von öffentlich-rechtlichen Körperschaften und deren Anstalten. Der Kanton Zürich veröffentlichte 2014 in einem Rundschreiben Empfehlungen zur Archivierung und zur Gewährung von Akteneinsicht in Unterlagen über fürsorgerische Zwangsmassnahmen bei Gemeinden und privaten Institutionen.

**Opferhilfe steht Betroffenen bei**

Die Beratungsstellen Opferhilfe Bern und Biel standen Hunderten Betroffenen zur Seite bei der Anhörung ihrer Kindheitsgeschichten und der Einreichung des Gesuchs. 130 zusätzliche Stellenprozente stellte die Stiftung hierfür bereit. Zunächst ging es um Organisation der Soforthilfe, später, in Zusammenarbeit mit dem Staatsarchiv, um die Suche nach Akten. «Dabei haben wir jeweils auch die betroffenen Heime und Institutionen angeschrieben», sagt Stellenleiterin Pia Altorfer. In den allermeisten Fällen habe es keine Zweifel an der Opfereigenschaft gegeben, so Altorfer. Die Sichtung der Dokumente erfolgte jeweils zusammen mit der Fachperson der Opferhilfe, denn, so Altorfer: «Betroffene durften wir damit nicht allein lassen, handelt es sich doch um sehr erschütternde, teils auch erniedrigende Berichte.» ●

Anzeige

WWF
MEIN ERBE IST DIE WILDNIS.
wwf.ch/erbschaft

ALMEDICA
MONITORING & SAFETY IN HYGIENE
Hygiene:
we make it visible!
www.almedica.ch

Stellenplan-Controlling in Pflege und Hotellerie
Bedarfsgerechte statt fixe Planung
CFI SIMM plus
Controlling-Führungsinstrument
Stellenplan-Management
Aktueller Leistungsbedarf sowie über 30 Parameter zeigen die personellen Unter- und Überkapazitäten
Ressourcen-Controlling
Fehlzeiten-Entwicklung, Personal-Fluktuation und Skill-Grade-Mix sind per Mausklick zur Hand
Stellenplan-Kalkulation
Leistungsminuten-Rechner und variable Parameter liefern auf Tagesbasis den tatsächlichen Stellenplanbedarf
www.BCR-Ludwig.ch

IV-Assistenzbeitrag: Bundesamt für Sozialversicherungen beantwortet kritische Fragen

# «Arbeitgeber zu sein, ist ein Teil der Selbstständigkeit»

**Fünf Jahre nach Einführung des Assistenzbeitrags der IV sind es nur gut 100 Menschen, die dank dieser Unterstützung aus dem Heim ausgetreten sind. Das zeigt ein Evaluationsbericht des Bundesamts für Sozialversicherungen (BSV). Vizedirektor Stefan Ritler* nimmt dazu Stellung.**

Interview: Elisabeth Seifert

**Herr Ritler, Menschen mit einer Behinderung sollen vermehrt selbstbestimmt zu Hause wohnen können. Sehen Sie dieses Ziel inzwischen – fünf Jahre nach Einführung der Assistenzbeiträge – erreicht?**
Stefan Ritler: Ob das Ziel, das wir und uns als Gesellschaft gesetzt haben, tatsächlich erreicht wird und wann es erreicht ist, können wir wohl nie abschliessend beurteilen. Ich bin aber überzeugt, dass wir auf einem guten Weg sind. Einerseits ist zwar die Anzahl der Personen, die aufgrund des Assistenzbeitrags aus dem Heim ausgetreten sind, mit insgesamt 107 Frauen und Männern relativ klein. Andererseits aber konnte dank dem Assistenzbeitrag bei einer grösseren Anzahl von Personen wohl verhindert werden, dass diese in ein Heim eintreten mussten.

* **Stefan Ritler** ist Vizedirektor im Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV). Er leitet dort das Geschäftsfeld der Invalidenversicherung.

**Die Autoren des Evaluationsberichts zu fünf Jahren Assistenzbeitrag halten allerdings fest, dass sich nicht sagen lässt, bei wie vielen Menschen man das verhindern konnte …**
Wir gehen dennoch davon aus, dass der grössere Teil der rund 2000 Personen, die einen Assistenzbeitrag beziehen, dank diesem nicht oder zum Teil erst später in ein Heim eintreten müssen. Deshalb glaube ich, dass wir mit dem Assistenzbeitrag, wie wir ihn seit 2012 kennen auf dem richtigen Weg sind. Wir sind auf dem Weg, aber noch nicht am Ziel. Aufgrund der jetzigen Entwicklung dürften im Jahr 2020 rund 3000 Personen einen Assistenzbeitrag beziehen. Dies entspricht den Projektionen bei der Einführung des Beitrags.

**Kommen wir auf die gerade einmal knapp über 100 Assistenzbeziehenden zurück, die vor dem Bezug des Assistenzbeitrags in einem Heim wohnten. Das ist nicht einmal ein Prozent der Heimbewohner, die tatsächlich einen Assistenzbeitrag beanspruchen könnten. Woran liegt es?**
Da gibt es verschiedene Gründe: Etliche Heimbewohnerinnen und Heimbewohner trauen sich den Schritt in die Selbstständigkeit nicht zu. Auch deshalb, weil sie befürchten, nicht so rasch wieder einen Heimplatz zu finden, wenn es mit dem selbstständigen Wohnen nicht klappen sollte. Zudem ist es offenbar schwierig, eine geeignete Assistenzperson zu finden, dazu kommt eine relativ hohe administrative Belastung, gerade wenn jemand zuvor in einem Heim gewohnt hat. Die betreffenden Personen werden zu Arbeitgebern, sie müssen sich ihre Betreuung zuerst selbst organisieren: Die Inanspruchnahme des anerkannten Assistenzbeitrags nimmt denn auch im Verlauf der Bezugsdauer zu.

**Sind die Anforderungen nicht tatsächlich zu hoch?**
Ein zentraler Kritikpunkt, den die Evaluation offengelegt hat, ist die doch recht aufwendige Administration des Assistenz-

beitrags. Damit meine ich etwa den komplizierten Prozess von der Antragsstellung bis jemand den Assistenzbeitrag dann tatsächlich erhält. Gemeinsam mit den Behindertenorganisationen diskutieren wir derzeit, wie und welche administrativen Hürden abzubauen wären. Wir halten aber daran fest, dass Personen, die selbstständig leben wollen, grundsätzlich den Anforderungen als Arbeitgeber genügen. Arbeitgeber zu sein, ist ein Teil ihrer Selbstständigkeit. Sie müssen definieren können, welche Unterstützung sie brauchen, und sich diese dann auch holen. Beim Abschliessen von Arbeitsverträgen gibt es Unterstützungsmöglichkeiten, Pro Infirmis und andere Organisationen sind hier sehr aktiv.

**Statt selbst Arbeitgeber zu werden, könnten Assistenzbeziehende doch Dritte damit beauftragen, die Unterstützung für sie zu organisieren?**

Wir erachten es zurzeit nicht für sinnvoll, eine Person oder auch eine Organisation dazwischenzuschalten, die die Funktion des Arbeitgebers übernimmt. Zum einen wird es dadurch schwierige, zu gewährleisten, dass Assistenzbeziehende und Betreuer wirklich zueinander passen. Zum anderen müssen diese Personen oder Organisationen auch dafür bezahlt werden, dass sie Arbeitgeberfunktionen übernehmen. Das ist aber Geld, dass für den Lohn der Betreuenden fehlt.

**Wird es aufgrund der Qualität als Arbeitgeber aber nicht gerade Menschen mit psychischen Problemen und mit einer kognitiven Einschränkung sehr schwer gemacht, ausserhalb der Heimstrukturen zu leben?**

Eines der Kriterien für den Bezug von Assistenzbeiträgen ist die Handlungsfähigkeit der betreffenden Frauen und Männer. Das dient vor allem ihrem Schutz und soll verhindern, dass sie durch Personen aus ihrem Umfeld fremdbestimmt werden. Als das Gesetz über die Assistenzbeiträge erarbeitet wurde, definierte man den Begriff der Handlungsfähigkeit allerdings sehr eng respektive relativ anspruchsvoll. Das neue Kindes- und Erwachsenenschutzrecht fasst den Begriff etwas weiter. Das müssen wir sicher bei der Weiterentwicklung des Konzepts der Assistenzbeiträge berücksichtigen. Die Handlungsfähigkeit bleibt aber eine zentrale Voraussetzung.

**«Nur wenige kognitiv eingeschränkte Personen beziehen einen Assistenzbeitrag.»**

**Zurzeit gibt es eher wenige Menschen mit einer psychischen oder kognitiven Beeinträchtigung, die einen Assistenzbeitrag beziehen?**

Die Zahlen zeigen, dass es sich bei den Assistenzbeziehenden vor allem um Menschen mit körperlichen Behinderungen oder Sinnesbeeinträchtigungen handelt. Untervertreten sind Personen mit einer psychischen Beeinträchtigung. Und nochmals kleiner ist die Zahl von Männern und Frauen mit einer kognitiven Einschränkung.

**Sollte es aber nicht doch möglich sein, dass auch diese Menschen besser von den Assistenzbeiträgen profitieren können?**

Der Assistenzbeitrag will vor allem Menschen mit einer Hilflosigkeit ein eigenständiges Leben ausserhalb des Heims ermöglichen. Wie Menschen mit einer eher leichten oder mittleren psychischen oder kognitiven Einschränkung besser von den Assistenzbeiträgen profitieren können, müssen wir genauer prüfen. Hier sind wir im Gespräch mit den Behindertenorganisationen.

**Worin sehen Sie konkret die Aufgabe der Behindertenorganisationen?**

Der Bund subventioniert zahlreiche Organisationen unter anderem auch für behindertenspezifische Beratungsleistungen. Da haben wir die Erwartung, dass diese Organisationen die Betroffenen gerade auch bei Fragen rund um den Assistenzbeitrag beraten und unterstützen.

**Es gibt grosse Unterschiede zwischen den Kantonen, was die Anzahl der Assistenzbeziehenden betrifft. Wie erklären Sie sich das?**

Das hat viel mit der Kultur innerhalb eines Kantons zu tun. Es gibt Kantone, die das betreute Wohnen fördern oder auch die Einrichtung von begleiteten Wohngruppen ausserhalb des Heims. Mit solchen Angeboten erhalten Menschen mit einer Behinderung Anreize für ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben ausserhalb der Institutionen. Sie werden damit auch für ein solches Leben befähigt. Das trifft gerade auf Menschen mit psychischen oder kognitiven Beeinträchtigungen zu. Sie trauen sich den Schritt in die Selbstständigkeit dann auch eher zu.

**Es braucht also bei den Kantonen ein Umdenken?**

Es geht ganz generell um die Ausrichtung der Behindertenpolitik in den Kantonen. Die Themen Integration und Inklusion >>

## Curaviva prüft Stellungnahme

Seit Januar 2012 ermöglicht der IV-Assistenzbeitrag Bezügern einer Hilflosenentschädigung, die auf Hilfe angewiesen sind, aber dennoch zu Hause leben möchten, Betreuende anzustellen, die die erforderlichen Hilfeleistungen erbringen (alltägliche Lebensverrichtungen, Haushaltführung, Freizeitgestaltung). Der Assistenzbeitrag beträgt in der Regel 32.90 Franken pro Stunde. Darin eingeschlossen sind die Sozialversicherungsbeiträge.

Nach Erscheinen des Evaluationsberichts des Bundesamts für Sozialversicherung (BSV) im Herbst 2017 prüft Curaviva Schweiz eine Stellungnahme. Im Moment erscheint Curaviva vor allem bedenklich, dass der Assistenzbeitrag die Entschädigung der Unterstützung durch Angehörige nicht ermöglicht. Problematisch ist zudem, dass die Hilfeleistungen auf Arbeitsvertragsbasis und nicht auf Auftragsbasis erbracht werden können. Problematisch sind weiter der Lohndeckel von 32.90 Franken pro Stunde sowie die beträchtlichen Kürzungen des Assistenzbeitrags für jene Menschen, die tagsüber in einer geschützten Werkstatt arbeiten. *(esf)*

sind wichtige gesellschaftspolitische Anliegen, gerade auch im Zusammenhang mit der Uno-Behindertenrechtskonvention. Das Thema Wohnen spielt dabei eine wichtige Rolle. Die Kantone sind bei der Umsetzung gefordert.

**Zurück zu den Assistenzbeiträgen: Müssten nicht auch Familienangehörige von den Assistenzbeiträgen profitieren? Deren Betreuungsarbeit trägt dazu bei, dass ihre Angehörigen zu Hause bleiben können …**

Mit der Hilflosenentschädigung zahlen wir einen Beitrag aus, der frei verfügbar ist. Davon können auch die Familienangehörigen profitieren. Die Assistenzbeiträge haben hingegen den Zweck, Menschen mit einer Behinderung ein möglichst selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Die Selbstständigkeit aber wird infrage gestellt, wenn Personen von den Assistenzbeiträgen profitieren, zu denen die Betroffenen in einem Abhängigkeitsverhältnis stehen. Die Abhängigkeit könnte sogar verstärkt werden.

**«Wenn Angehörige von den Beiträgen profitieren, könnte sich die Abhängigkeit verstärken.»**

**Ohne die Hilfe der Familienangehörigen ist aber dann oft der Eintritt in ein Heim unausweichlich. Damit ist die Selbstständigkeit auch infrage gestellt …**

Die Alternative ist nicht der Heimeintritt. Es geht vielmehr darum, dass mit den Assistenzbeiträgen die Betreuung durch Drittpersonen finanziert werden soll, wodurch die Familienangehörigen entlastet werden können.

**Tatsache ist aber wohl, dass eher wenige Angehörige eine solche Betreuung durch Drittpersonen in Anspruch nehmen.**

Das kann man so nicht sagen. Wenn die Betreuung von Angehörigen mit einer Behinderung zu anstrengend wird, ist es sehr naheliegend, eine unterstützende Betreuung beizuziehen. Familien nehmen auch für andere Aufgaben wie Kinderbetreuung Haushalthilfen u.ä. Hilfe von aussen in Anspruch.

**Werden die Assistenzbeiträge für Menschen, die tagsüber in einer geschützten Werkstatt arbeiten, nicht zu stark gekürzt?**

Diese Kritik wird von den Behindertenorganisationen vorgebracht. Man kann immer fragen, wie gekürzt werden soll. Grundsätzlich vertreten wir den Standpunkt, dass Menschen, die tagsüber in einer Einrichtung betreut werden, die adäquate Unterstützung über den Aufenthalt finanziert ist. Eine Doppelfinanzierung der Betreuung ist nicht angemessen. ●

Anzeige

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
zh aw Gesundheit

Neue Kommunikationsmöglichkeiten in der Patientenedukation

Screencast, Podcast oder Videos – der Einsatz von digitalen Medien in der Patientenedukation hat grosses Potenzial. Erwerben Sie Grundlagen der Mediendidaktik und der Gestaltung von audiovisuellen Medien.

Weiterbildung Interprofessionell
Digitale Medien in der Patientenedukation
Start: 18. Juli 2018, Dauer: 8 Kurstage

Mehr unter zhaw.ch/gesundheit/weiterbildung

CURAVIVA weiterbildung
Praxisnah und persönlich.

neue fenster öffnen

Lehrgang Kunstagogik
Start 31. Oktober 2018
(20 Tage)

www.weiterbildung.curaviva.ch/sozialpaedagogik

Hochbeete sind übersichtlich und auch für alte Menschen bequem zu bearbeiten

# Farbige Blumen und duftende Kräuter

**Endlose Gartenbeete, über die man sich mühsam beugen muss? Für Menschen in Altersheimen ist das nicht sehr praktisch. Können sie im Sitzen ihre Blumen giessen und Kräuter jäten, ist das viel einfacher zu bewerkstelligen. Wichtig ist jedoch, dass jemand die Hauptverantwortung übernimmt.**

Von Claudia Weiss

Die Pflanzen im grossen Park warten nur noch auf die ersten wirklich warmen Sonnenstrahlen, um endlich ihre Knospen zu entfalten. In der einen Ecke, beim durch eine Hecke leicht abgegrenzten Therapiegarten, stehen schon die ersten Frühjahrssetzlinge bereit: Daniel Rimann, Leiter Umgebungspflege, hat eine Ladung Primeli und Osterglocken gebracht. Sobald die Böden ganz aufgetaut sind, wird er frische Gartenerde in die fünf Hochbeete des Reussparks Zentrum für Pflege und Betreuung in Niederwil AG einfüllen. Und damit sind diese wieder bereit zum Anpflanzen.

**Die neuen Hochbeete können unterfahren werden und sind darum für Rollstühle geeignet.**

«Die Hochbeete bewähren sich sehr, seit wir sie vor 15 Jahren angeschafft haben, und sie sind bei den Bewohnerinnen und Bewohnern ausgesprochen beliebt», sagt Rimann. Das hat zwei Gründe: «Die Pflanzflächen liegen angenehm in der Höhe, und sie sind mit ihrer abgegrenzten Fläche gut überschaubar.» Das sei auch für die Therapeutinnen, die damit arbeiten, praktischer als ein endlos grosses Gartenbeet.

Ihm gefallen besonders die neueren, für Rollstühle unterfahrbaren Hochbeete aus Lärchenholz. «Sie sind vielleicht ein bisschen weniger robust als die älteren Metalltische, dafür viel angenehmer zum Anlehnen und auch besser für die Pflanzen, weil sie mehr Erde aufnehmen können und weniger austrocknen.» Und weil sie unterfahrbar sind, können auch Menschen ohne Rollstuhl einen Stuhl zu Hilfe nehmen, wenn das Stehen sie ermüdet.

**Kompost liefert der Gartenverantwortliche**

Die schweren Arbeiten rund um das Gartenjahr wie Erde erneuern, Kompost liefern, umstechen, verdorrte Pflanzen ausgraben und abräumen übernimmt jeweils Daniel Rimann mit >>

Eine Bewohnerin mit einer Pflegefachfrau beim Giessen: Die Höhe ist sehr angenehm. Fotos: Reusspark

## Die Rahmenverträge des CURAVIVA Versicherungsdienstes

# Immer höher, flexibler und günstiger

**Aus den sich verändernden Bedürfnissen unserer Heime und Institutionen und der Entwicklung des Versicherungsmarktes ergibt sich ein stetiger Anpassungsbedarf für die Deckung der Risiken. Die fakultativen Rahmenverträge des CURAVIVA Versicherungsdienstes (bei der AXA) sind seit Jahren die bewährte Grundlage des Angebotes. Kleine Optimierungen werden laufend integriert, so dass die Kollektive über ein hohes Qualitätsniveau verfügen. Einige der Rahmenverträge sind grundlegend überarbeitet worden.**

### Neue Haftpflichtversicherung per 1. März 2018

Das Resultat intensiver Verhandlungen ist für die Versicherten erfreulich ausgefallen: **Besser, höher, flexibler und günstiger.** Die ausschliesslich verbesserten Leistungen gelten ab 1. März 2018 für alle angeschlossenen Betriebe.

Der gute Schadenverlauf des CURAVIVA-Kollektivs und der weiche Versicherungsmarkt haben eine ideale Ausganglage geschaffen, sowohl Optimierungen für alle versicherten Institutionen zu vereinbaren wie auch die zunehmend besonderen Bedürfnisse von Institutionen zu berücksichtigen, z.B. mit gewerblichen Nebenbetrieben, Beherbergung, Tieren oder Landwirtschaft.

**Besser:** Neben diversen hilfreicher Verbesserungen (z.B. Einschluss Kosten Krisenkommunikation) wird auf die versicherten Personen fokussiert. So sind neu Tagesbeschäftigte und Tagesaufenthalter aufgeführt (gilt explizit auch für die Suche nach Vermissten und Schäden durch Urteilsunfähige). Freiwillige Helfer werden voll mitversichert. Zudem werden für Beherbergung/Gastronomie neu Garderobeschäden eingeschlossen.

**Höher:** Die Versicherungssumme wird von CHF 10 auf CHF 20 Mio. erhöht. Auch mehrere Sublimiten werden verdoppelt, z.B. absichtlich verursachte Schäden auf neu CHF 200 000.

**Flexibler:** Gewerbliche Nebenbetriebe erhalten eine professionelle Lösung, die individuell gewählt werden kann. Neben der Produktehaftpflicht sind gegen bescheidene Zusatzprämie wichtige Erweiterungen für Rückruf-, Aus- und Einbaukosten etc. vereinbar. Weiter kann die Berufshaftpflicht für eigene Ärzte/Psychiater günstig eingeschlossen werden.

**Günstiger:** Die Kalkulationsfaktoren haben sich verändert, was zu unterschiedlichen Vergünstigungen führt. Je nach Art des Heimes/der Institution und des neu gewählten Deckungsumfanges bewegt sich die Prämienreduktion im Bereich von 10–30%. Die neuen Prämien gelten ab 2019. Der Basis-Selbstbehalt bleibt bei CHF 500, der Selbstbehalt der Privathaftpflicht wird von CHF 500 auf CHF 200 reduziert.

### Neue Sachversicherung per 1. Januar 2019

Der CURAVIVA Rahmenvertrag Sachversicherung muss aus aufsichtsrechtlichen Gründen (Finma) per 01.01.2019 angepasst werden. Intensive Gespräche mit dem Versicherer AXA laufen seit mehreren Wochen. Die Aussichten sind sehr gut, dass wiederum ein ausgezeichnetes Gesamtresultat erreicht werden kann.

### Rahmenverträge Krankentaggeld und Unfallversicherung

Die Marktsituation für die Personalversicherungen ist sehr schwierig. Nicht wenige Institutionen haben durch Sanierungen happige Prämienaufschläge hinnehmen müssen. Zudem haben sich einige Versicherer aus dem Markt zurück gezogen und bieten Heimen keine Krankentaggeldversicherung mehr an.
Der CURAVIVA Versicherungsdienst hat es geschafft, dass die Rahmenverträge der Personalversicherungen bei der Swica für die Jahre 2018 und 2019 unverändert bleiben.
Es empfiehlt sich, diese Rahmenverträge bei der Neuverhandlung oder Ausschreibung dieser kostenintensiven Versicherungen zu berücksichtigen.

*Ein guter Rahmenvertrag ist wie eine gute Mauer. Es passt Stein auf Stein.*

## Unsere Partner

neutrass residenz Versicherungen Vorsorge Finanzen

NEUTRASS-RESIDENZ AG
Herr Roger Lehmann
6343 Rotkreuz
Tel. 041 799 84 22
roger.lehmann@neutrass-residenz.ch

Funk

Funk Insurance Brokers
Herr Heinz Keller
3073 Gümligen
Tel. 058 311 02 08
heinz.keller@funk-gruppe.ch

CURAVIVA.CH

VERSICHERUNGSDIENST

Verband Heime und Institutionen Schweiz
Zieglerstrasse, Postfach 1003
CH-3000 Bern 14
Telefon 031 385 33 67, Telefax 031 385 33 34
o.reding@curaviva.ch, www.curaviva.ch

Die neuen Hochbeete aus Lärchenholz: Sie seien zwar weniger langlebig als die älteren Metallbeete, sagt der Gartenverantwortliche Daniel Rimann. Dafür viel angenehmer zum Anlehnen und besser für die Pflanzen.

seinem Team. Sobald im Frühjahr die Tage wärmer werden, zieht es die Bewohnerinnen und Bewohner des Reussparks wieder ins Freie und sie sind gerüstet für die leichteren Arbeiten. Stefanie Wendler, Leiterin Therapien, und ihre Kolleginnen aus der Ergotherapie freuen sich schon, mit ihnen die Frühlingsblumen einzusetzen, zu jäten oder Radieschen anzusäen. Zwar habe sich sogar im Winter ab und zu eine beherzte Bewohnerin gefunden, um verblühte Stauden auszurupfen, erzählt Stefanie Wendler. Aber im Frühling mache Gartenarbeit doch allen mehr Spass: «Farbige Blumen und duftende Kräuter – das ist Freude pur, das weckt die Sinne und bei vielen Erinnerungen an früher.» Auch das Ernten der eigenen Salatköpfe macht Freude. Für das ganze Haus würde die Ernte allerdings nicht ausreichen, deshalb wandern die Salatköpfe jeweils zur Kochgruppe in der Demenzabteilung. Die Therapeutinnen versuchen jeweils, in Gesprächen oder mithilfe von Bildern aus dem Internet herauszufinden, welche Blumen einer Bewohnerin oder einem Bewohner besonders viel Freude machen. «Für uns spielt es keine so grosse Rolle, was wir pflanzen», sagt Stefanie Wendler. «Wir gehen vor allem auf die Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner ein.»

**Mit Gartenarbeit kann man auch Menschen erreichen, die verbal nicht mehr ansprechbar sind.**

### Im Garten klagt kaum jemand über Schmerzen

Nicht alle wollen säen, pflanzen, giessen und pflegen, bei einigen dient der Garten auch quasi als Fitnessprogramm. «Hat ein Bewohner Erde eingefüllt oder den Boden gewischt, ist er zwar körperlich erschöpft, aber auf eine gesunde, befriedigende Art.» Auch im Sommer, wenn eine Bewohnerin zweimal täglich früh morgens und gegen den Abend «ihre» Pflanzen wässere, gebe ihr dies das gute Gefühl, sich zu kümmern, eine Aufgabe zu haben und es geschafft zu haben. «Wir bekommen oft positive Rückmeldungen und merken viel Zufriedenheit», sagt Stefanie Wendler. Gartenarbeit sei zudem eine gute Möglichkeit, Menschen zu erreichen, die sie verbal nicht mehr gut erreichen könne. «Und mit manchen entsteht während der Gartenarbeit trotzdem ein Gespräch.» Besonders eindrücklich findet sie ihre Beobachtung, die sich mit mehreren Studien deckt: «Schmerzpatienten klagen im Garten fast nie über Schmerzen, sie können zwanzig Minuten lang vertieft pflanzen und jäten, ohne zu klagen, weil sie bei den Gartenarbeiten einen ganz anderen Fokus haben.»

Hochbeete, findet der Gartenverantwortliche Daniel Rimann, seien zudem in jeder Hinsicht äusserst praktisch und im Prinzip für jede Institution geeignet. «Allerdings muss man vorher schon ein paar Überlegungen machen», sagt er. Die wichtigste Frage ist die, ob auch Personen vorhanden sind, die Zeit haben, sich darum zu kümmern. «Es funktioniert nur, wenn jemand für die Hochbeete verantwortlich ist.» Das könne aber genau so gut jemand von der Pflege- oder Therapieseite sein oder jemand vom Haus- oder Gartendienst.

Beim Säen oder Anpflanzen eignen sich seiner Erfahrung nach vor allem einjährige Pflanzen: Frühjahrs- und Sommerblüher wie Krokus, Tulpen, Vergissmeinnicht oder Begonien, die viele Bewohnerinnen und Bewohner von früher kennen, und duftende Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Schnittlauch. Oder Salat, Kohlrabi und Radieschen, «schnell wachsend und auch zum Auszupfen und Naschen geeignet». Zucchetti hingegen oder Kürbis, sagt er, eignen sich für Hochbeete nicht, weil sie sehr schnell alles zuwuchern.

### Farbe bringt gute Laune

Letztlich kommt es allerdings gar nicht so sehr darauf an, was gesetzt wird. Hauptsache ist die Freude am Arbeiten mit Erde und Natur. Und darum werden sich die Bewohnerinnen und Bewohner freuen, wenn sie schon bald Radiesli säen und Salatstecklinge setzen können. Und beim Pflanzen, sagt Ergotherapeutin Stefanie Wendler, geniessen alle die fröhlichen Farben der Primelchen. «Für einige ist das richtiggehend meditativ, und sie sind noch den ganzen Tag lang gut gelaunt.» ●

Eine Forschungsarbeit zeigt: Institutionen sollten sich besser für eine Krise wappnen

# Wenn es einmal nicht rund läuft, ist eine gute Kommunikation gefragt

**Einrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigung sind nicht auf Krisen vorbereitet. Das zeigt eine Umfrage, die im Rahmen einer Masterarbeit an der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) erarbeitet wurde. Im Juni findet dazu eine Info-Veranstaltung statt.**

Von Melanie Bär*

Sexueller Übergriff, Gewalt, Verbreitung von persönlichkeitsverletzendem Bildmaterial, Unfall, Missbrauch von Spendengeldern oder ein Unglück: Diese sechs Risiken wurden im Rahmen einer für die Arwo Stiftung erarbeiteten Masterarbeit an der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) als Toprisiken herauskristallisiert. Bewertet wurden sie anhand der Eintrittswahrscheinlichkeit und des Schadenpotenzials. Mit solchen Risiken steht die Arwo nicht allein da. Sie bietet in der Region Baden-Wettingen 280 Erwachsenen mit kognitiver mehrfacher Beeinträchtigung einen geschützten Arbeitsplatz, eine Tagesstruktur und 116 Wohnplätze an.

**Nur selten gibt es ein Konzept für die Krisenkommunikation**

Es handelt sich um branchenspezifische Risiken im Behindertenwesen. Weil sich Menschen mit Beeinträchtigung oftmals schlechter wehren und für ihre Rechte einsetzen können, sind die öffentliche Empörung und das Medieninteresse bei solchen Vorkommnissen riesig. Kommt hinzu, dass sich solche Neuigkeiten in der heutigen vernetzten Welt schnell verbreiten, sich jeder dazu äussern kann und diese somit unkontrollierbar sind. Ein Reputationsverlust, Rückgang von Bewohnern, Mitarbeitenden, Aufträgen und Spendengeldern sind die Folge.

Aufgrund dieses hohen Schadenpotenzials könnte man annehmen, dass sich Sozialunternehmen entsprechend intensiv auf den Ernstfall vorbereiten. Doch weit gefehlt. Wie die Umfrage, die im Rahmen der Masterarbeit im Jahr 2016 gemacht wurde, zeigt, hat die Mehrheit der Aargauer Institutionen im Behindertenbereich für Erwachsene kein Konzept für Krisenmanagement und -kommunikation. Von den befragten 22 Institutionen gaben lediglich 4 an, ein Konzept für Krisenkommunikation zu haben. Und keines dieser Konzepte ist vergleichbar mit einem professionellen Konzept, wie es etwa Grossfirmen haben.

**Neuigkeiten verbreiten sich schnell und können dem Ruf eines Heims schaden.**

Die Mehrheit der Befragten gab an, das Thema Krisenkommunikation zwar auf dem Radar, jedoch aus Zeitgründen noch nicht oder nur rudimentär erarbeitet zu haben. Immerhin: 11 Institutionen, bei denen kein Konzept für Krisenmanagement und -kommunikation vorliegt, haben den Ablauf bei einem Notfall sowie die Prävention im Rahmen des Qualitäts-Management-Prozesses geregelt.

**Gründung eines Krisenstabs**

Ob sich diese Situation auch in Alters- und Pflegeheimen sowie Institutionen im Kinder- und Jugendbereich widerspiegelt, wurde nicht untersucht. Weil diese vergleichbare Rahmenbedingungen haben und oftmals ähnlich aufgestellt sind wie Heime im Behindertenbereich, liegt die Vermutung nahe, dass sie ebenfalls schlecht auf den Ernstfall vorbereitet sind.

* **Melanie Bär** ist Leiterin Kommunikation der Arwo Stiftung. Die Masterarbeit verfasste sie im Rahmen ihres MAS-Studiums an der FHNW im Bereich Corporate Communication Management.

Auch die Arwo Stiftung gehörte bis vor einem Jahr dazu. «Wir hatten zum Glück bisher keine Vorfälle», sagt Arwo-Geschäftsführer Roland Meier. Durch die intensive Auseinandersetzung mit der Öffentlichkeitsarbeit und die Diskussionen über Chancen und Risiken während der Erarbeitung der Masterarbeit sei man sich des Schadenpotenzials und des Reputationsverlusts bei einer schlecht gemeisterten Krise aber bewusst geworden. Als Folge hat man vergangenes Jahr einen Krisenstab ins Leben gerufen und für die einzelnen Funktionen Pflichtenhefte und Checklisten erstellt. Bis Ende Jahr sollen die Organisation und alle notwendigen Vorbereitungen, personell und infrastrukturmässig, für einen Krisenfall abgeschlossen sein.

Danach will der Krisenstab Risikoszenarien als Übungen durchspielen. Was erhofft man sich davon? «Damit wir in einem Krisenfall zugunsten der Betroffenen und der Arwo Stiftung die Krisenbewältigung so professionell und fehlerfrei wie möglich meistern können», so Meier. Der Krisenstab werde neu aber auch als Gruppe genutzt, um die Risikominimierung und Krisenprävention als laufende Aufgabe für die Arwo Stiftung zu übernehmen. «Denn wer hat ein grösseres Interesse daran, dass es nie zu einer Krise kommt, als der Krisenstab, der diese dann an vorderster Front bewältigen müsste?», so Meier.

Roland Meier, Geschäftsführer der Arwo Stiftung, bereitet sich mit einem Krisenkommunikations-Konzept auf mögliche Krisen vor. Foto: Arwo Stiftung

**Risiken erfassen und Checklisten erstellen**

Beim Thema Krisenkommunikation ist man dank der Masterarbeit bereits einen Schritt weiter und hat ein fertiges Konzept dazu vorliegen. Zu den sechs Hauptrisiken wurden Antworten auf heikle Fragen von Medien vorbereitet. Darin wird empfohlen, grundsätzlich die Antwort nicht zu verweigern.

Wenn inhaltlich nichts zu sagen ist, soll man zumindest über den Stand der Ermittlungen informieren, beispielsweise, dass man vom Vorfall Kenntnis hat und mit den Behörden zusammenarbeitet. Themenübergreifend raten Experten dazu, zuerst Mitgefühl zu kommunizieren, sofort über Fakten zu informieren und die getroffenen Massnahmen zur Schadensbegrenzung aufzuzeigen. Bei Krisenende soll aufgezeigt werden, welche Lösung zur Beendung der Krise ergriffen worden ist und welche Präventivmassnahme getätigt wurde, um eine Wiederholung zu verhindern. Zudem soll allen beteiligten Helfern, Behörden, Medien und Mitarbeitenden gedankt werden. Experten postulieren, den psychologischen Aspekt und die nonverbale Botschaft eines Auftritts nicht ausser Acht zu lassen. Nicht alle Personen wirken glaubhaft und eignen sich als Botschafter. Und dennoch ist es in manchen Fällen wichtig, dass der Chef Position bezieht und hinsteht – auch wenn er vielleicht nicht der geborene Rhetoriker ist. Dann ist es besonders sinnvoll, den Auftritt vor Medien in ruhigen Zeiten zu üben, sich selber mal zu filmen und von aussen zu betrachten.

**Es ist sinnvoll, den Auftritt vor Medien in ruhigen Zeiten zu üben und sich dabei auch zu filmen.**

**Im Ernstfall ruhig bleiben**

Auch wenn in der Krise dann doch alles anders ist als geplant: Gute Vorbereitung hilft, im Ernstfall ruhig zu bleiben. Und das ist auf jeden Fall die richtige Strategie. Damit kann zwar nicht jedes Risiko aus der Welt geschafft werden, aber durch gute Vorbereitung immerhin der Schaden begrenzt oder im besten Fall die Krise in eine Chance umgewandelt werden.

Am 14. Juni führt die Arwo Stiftung einen Anlass durch, an dem Interessierte sich über den Aufbau eines Krisenmanagements informieren können. Zudem werden der Mediensprecher der Kantonspolizei Aargau und eine Fachperson von Carelink, einer Stiftung im Bereich Krisenorganisation, Einblick in ihren Arbeitsalltag sowie Tipps geben und Tricks aufzeigen. ●

Öffentliche Veranstaltung zum Thema Krisenkommunikation am Donnerstag, 14. Juni, 18 Uhr, in der Arwo Stiftung, St. Bernhardstrasse 38, Wettingen. Infos und Anmeldung: melanie.baer@arwo.ch, Tel. 056 437 48 48. Eintritt frei.

# INFORMATIONEN AUS DEM FACHBEREICH MENSCHEN IM ALTER

## «CURAVIVA PUBLIC TALK» ZUM THEMA LEBENSENDE EIN PUBLIKUMSMAGNET

**Palliative Care war das Thema des 10. CURAVIVA Public Talks in Einsiedeln. Seit 2015 ist der Fachbereich Menschen im Alter mit öffentlichen Podiumsdiskussionen zu brennenden Fragen in der Deutschschweiz unterwegs.**

Mit 250 Teilnehmenden war der Public Talk am 5. März 2018 in Einsiedeln die bisher bestbesuchte Podiumsdiskussion in der Veranstaltungsreihe. Das Thema lautete «Erfülltes Leben, würdiges Sterben mit Palliative Care». Die bisherigen Talks handelten von neuen Wohnformen, assistierenden Technologien, Selbstbestimmung, Pflegefinanzierung und Demenz.
Quasi ein Heimspiel hatte als Inputreferent Pater Martin Werlen vom Kloster Einsiedeln. Der prominente Geistliche traf auf der Bühne des Kultur- und Kongresszentrums Zwei Raben auf den ebenso bekannten Moderator Kurt Aeschbacher. Palliative Care sei eine Herausforderung. Die Abrechnung nach Fallpauschalen und Willensbekundungen allein durch Patientenverfügungen machten es schwer, das ganzheitliche Wohl des Menschen im Blick zu haben. «Medizinische Berufe, Pflegeberufe und soziale Berufe sind nicht einfach Dienstleistungsanbieter oder unparteiische Leistungserbringer.» Menschen am Ende ihres Lebens bräuchten eine tiefe Form der Zuwendung, Wertschätzung und Menschenliebe. Mit seinen Ausführungen positionierte sich Martin Werlen als Gegner von Suizidbeihilfe. Für ihn ist das Leben ein Geschenk Gottes, zu dem auch das Leiden und das Sterben gehöre: «Der Mensch kann sich das Leben nicht eigenmächtig nehmen, ohne dass etwas Wesentliches verloren geht.»
Dass in den Institutionen mit Suizidbeihilfe unterschiedlich umgegangen wird, davon berichteten zwei Heimleiterinnen. Die Langrüti in Einsiedeln wendet ein Palliative-Care-Konzept an, in dessen Zentrum die Linderung von Leiden und die Überwindung eines allfälligen Suizidwunsches stehen. Für die Inanspruchnahme von Suizidbeihilfe würde in der Langrüti in Einsiedeln aber niemand des Hauses verwiesen, versicherte Franziska Planzer, Leiterin Betreuung und Pflege. Um ein würdiges Sterben zu ermöglichen, müssten die Bewohnerinnen und Bewohner früh nach ihren Anliegen gefragt werden. Diese Gespräche müssten auch beim Vorliegen einer Patientenverfügung fortgeführt werden, «denn man kann sich ja umentscheiden».
Schon lang ein Thema ist Palliative Care in der Stiftung Erlen in Engelberg, die auf dem Podium durch Betriebsleiterin Theres Meierhofer-Lauffer vertreten war. Es brauche «Haltungsarbeit», sowohl bei den Bewohnenden als auch bei den Mitarbeitenden, sagte Meierhofer-Lauffer. Dass man in ihrer Institution «geborgen im Leben, geborgen im Sterben» sei, werde anerkannt und geschätzt.
Und sollte ein Suizidwunsch bestehen, gehe man damit in Engelberg offener um als früher. Allerdings müssten zahlreiche Voraussetzungen erfüllt sein, unter anderem ein mindestens sechsmonatiger Heimaufenthalt. Verbesserungspotenzial ortet die Heimleiterin in der Zusammenarbeit mit den Hausärzten.
Dr. med. Antoine Chaix, der in Einsiedeln praktiziert, sieht sich in der privilegierten Lage, einen halben Tag pro Woche Haus- und Heimbesuche machen zu können. Chaix hat Fälle erlebt, in denen das Einverständnis mit Palliative Care plötzlich wieder in den starken Willen umschlug, es doch noch einmal mit einer heilenden Therapie zu versuchen. «Unsere Aufgabe ist, den Patienten zu verstehen, seine Ängste zu kennen – und den Tod wieder zu einem gesellschaftlichen Thema zu machen.»
Selbstkritisch wandte Pater Martin Werlen zum Schluss ein, die Kirche schaffe es heute nicht mehr, den Menschen jene Hoffnung zu geben, die sie für ein würdiges Sterben bräuchten. Für Theres Meierhofer-Lauffer springt hier die Palliative Care ein – als Pflegeform der «Ermutigung» von Patientinnen und Patienten, das letzte Stück ihres Lebensweges zu gehen.
Trotz des ernsten Themas sorgte Kurt Aeschbacher mit seiner Moderationskunst wie immer auch für heitere Momente. Und beim anschliessenden Apéro tauschte man sich im Publikum noch lange aus.

Weitere Informationen
www.curaviva.ch > Veranstaltungen > CURAVIVA Public Talks

*Die Rubrik liegt ausserhalb der redaktionellen Verantwortung. Der Inhalt wird durch den Fachbereich Menschen im Alter von CURAVIVA Schweiz gestellt.*

# «Die Frage der Existenzsicherung bei den Ergänzungsleistungen entzweit das Parlament»

Die Debatte um die überfälligen Reformen bei den Ergänzungsleistungen verlief in der Frühjahrssession im Nationalrat in der Härte, wie es sich nach den Beschlüssen der vorberatenden Kommission abgezeichnet hatte. Ja, vereinzelt ging die konsequent gefahrene Linie der Schritte zur Eindämmung der Kosten sogar noch weiter. Mir persönlich ist das Thema der anrechenbaren Mietzinsmaxima sehr wichtig. Dass hier der massvolle Nachholbedarf auf einmal zumindest teilweise wieder in Zweifel gebracht wird, hat für mich etwas Hemmungsloses an sich. Wenn dann zusätzlich den Kantonen die Freiheit gewährt werden soll, die Beiträge nach eigenem Gutdünken zu senken, wird die Kombination noch gefährlicher.

**«Vor Sozialabbau wird trotz guten Finanzabschlüssen des Bundes nicht zurückgeschreckt.»**

Christian Lohr, Nationalrat CVP Thurgau, ist der einzige Rollstuhlfahrer im Bundesparlament.

**Bei der Zielsetzung besteht Einigkeit**

Gemäss Bundesverfassung besteht der klare Auftrag mit Ergänzungsleistungen die Existenzsicherung zu gewährleisten. Diese hat nun das Parlament entzweit, obwohl alle Seiten davon gesprochen haben, dass ein Leben in Würde für bedürftige Menschen das unbestrittene Ziel sein müsse. Wie viel es hierfür braucht, darüber scheiden sich die Geister. Was meiner Ansicht nach bisweilen vergessen geht, ist die Tatsache, dass die Hemmschwelle, Ergänzungsleistungen überhaupt zu beziehen, durchaus noch hoch ist.

**«Die Hemmschwelle, EL zu beziehen, ist immer noch hoch. Das geht oft vergessen.»**

Es ist von dringlichen Strukturanpassungen die Rede gewesen, wie man heute Abbauziele zu benennen scheint. Ehrlicher und klarer scheint mir da schon die Botschaft, Fehlanreize beheben zu wollen bzw. Schwelleneffekte korrigieren zu müssen. Das offenkundige Problem bleibt hier, dass fast jedes System früher oder länger solche Schwächen offenbart. Revisionsbedarf wird also so oder so schon bald wieder entstehen.

**Eigenverantwortung zieht immer als Argument**

Und am Schluss zahlt dann doch der Staat. Gesellschaftlich interessant fand ich die Diskussion um die Pensionskassenvorbezüge. Auch hier ist es durchaus sinnvoll, sich wieder einmal zu vergegenwärtigen, wie es die Bundesverfassung ursprünglich bei der finanziellen Sicherung im Alter vorgesehen hat. Nimmt man die Argumente Freiheit und Eigenverantwortung zur Hand, scheinen diese fast immer zu ziehen.

Viele, ja die meisten können mit ihrem Vermögen umgehen und verprassen es auch nicht einfach, daran hege ich keine Zweifel. Aber die anderen? Sie werden dann wohl einfach der Sozialhilfe überlassen. Schwieriger finde ich in der Tat den Aspekt, dass sich ein Leben nicht einfach so vorplanen lässt, sondern auch viele Unwägbarkeiten enthält. Deshalb sind eigentliche Nachbestrafungen sicher kein allzu probates Mittel.

**Sozialtourismus: Eine Herausforderung**

Dem Ansinnen, Sozialtourismus durch gezielte Massnahmen Einhalt gebieten zu wollen, kann ich durchaus noch ein gewisses Verständnis entgegenbringen. Die Schweiz mit ihren im internationalen Vergleich mehr als passablen Leistungszulagen mag durchaus eine Anreizwirkung nach aussen haben, die eingedämmt werden darf. Auf der anderen Seite lehne ich es jedoch schon konsequent ab, wenn auf diesem Weg gewisse Sozial- und weitere Abkommen mit anderen Staaten gleich per se infrage gestellt werden. Solche Überlegungen reichen mir einfach immer wieder zu wenig weit. Den Weg über Karenzfristen gehen zu wollen, halte ich nicht für falsch.

**Lastenverschiebungen nach unten sind unredlich**

Das Fazit nach diesem Berner Frühling ist klar: Die Bereitschaft, eine harte Welle zu fahren, ist deutlich gestiegen. Vor Sozialabbau wird trotz positiven Finanzabschlüssen beim Bund nicht zurückgeschreckt.

Die angestrebten Kürzungen bei den Ergänzungsleistungen sind zum Teil der starken Kostenentwicklung der letzten Jahre geschuldet. Sie sind objektiv gesehen aber auch Ausdruck des schwindenden Vertrauens in die Empfängerinnen und Empfänger von sozialen Unterstützungsleistungen. Ihre Lebenssituation tendenziell zu verschärfen, empfinde ich als problematisch, da ich Lastenverschiebungen auf die nächst untere Ebene als unredliches Vorgehen entschieden ablehne. Der Ständerat wird an der einen oder anderen Stelle bestimmt noch nachbessern, konkret für mehr soziale Verträglichkeit sorgen. ●

Alterspolitische Forderungen für Fachwelt und Politik

# Gute Altersbetreuung in der Schweiz

**Die Paul-Schiller-Stiftung hat mit alterspolitischen Forderungen den Diskurs zum Thema «Betreuung im Alter» neu lanciert. Der Recherchebericht bietet einen facettenreichen Überblick.**

Von Michael Kirschner

«Wir müssen heute darüber nachdenken, wie wir morgen in Würde alt werden können.» Um sich für eine qualitätsvolle und bezahlbare Betreuung von älteren Menschen einzusetzen, hat die gemeinnützige Paul-Schiller-Stiftung im März eine Kampagne lanciert. Kern der Kampagne sind sieben alterspolitische Forderungen. Schweizweit wurde in den Medien vor allem über zwei Forderungen berichtet:

- Das Recht auf Betreuung ist gesetzlich zu verankern.
- Damit Betreuung bezahlbar für alle bleibt, benötigt sie als Service public ein neues Finanzierungssystem.

Um das Thema nachhaltig ins Gespräch zu bringen und politische Prozesse anzustossen, baut die Stiftung ein «Dialognetz» auf. Erste Resultate sollen in einem Jahr vorliegen und umgesetzt werden. Die fachliche Basis der Kampagne ist der Recherchebericht «Gute Betreuung im Alter in der Schweiz». Der unter Leitung des bekannten Armutsspezialisten Carlo Knöpfel von der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW erstellte Bericht wertet die bekannte Fachliteratur der Jahre 2010 bis 2016 aus, ergänzt mit Experteninterviews und Gesprächen mit Fachpersonen.

**Es fehlt ein gesamtschweizerisches Konzept, das «Betreuung» einheitlich definiert.**

### Systematische Gesamtschau

Die Arbeit beschreibt die Rechtsgrundlagen des föderalistisch organisierten Schweizer Pflegesystems. Als zentrales Problem, rechtlich und politisch, vor allem aber in der Praxis, erweist sich eine fehlende Definition von «Betreuung»: Im Gegensatz zu pflegerischen sind betreuerische Verrichtungen weder sozialrechtlich noch sozialpolitisch definiert. Der Schweiz fehlt ein gesamtschweizerisches Konzept, das auf einer einheitlichen Definition beruht.

Diskutiert wird zudem das Schweizer Pflegesystem, in dem 26 verschiedene kantonale Gesetzgebungen die Gesundheitsversorgung regeln. Die Rolle der Kantone und Gemeinden, die Akteure in Pflege und Betreuung im Altersbereich sowie die bekannten Probleme werden ausführlich beschrieben. Um den Ansprüchen an Pflege und Betreuung gerecht zu werden, so ein Fazit, sollten die Akteure verstärkt zusammenarbeiten und sich vernetzen. Obwohl zahlreiche Akteure Betreuungsarbeit leisten, werden Betreuungsaufgaben im ambulanten Bereich zunehmend an Private, Vereine, Hilfsorganisationen sowie freiwillige und unbezahlte Personen delegiert. Da Angehörige, Freunde, Bekannte und Freiwillige am stärksten in die Betreuung involviert sind, ist Betreuung in der Schweiz vor allem eines: Privatsache.

Das aufschlussreiche Kapitel «Ausbildung und Arbeitssituation des Betreuungspersonals» arbeitet das Dilemma der begrifflichen Überschneidung von Pflege und Betreuung heraus. Sehr lesenswert werden Entwicklungen der verschiedenen Ausbildungen in den letzten 20 bis 30 Jahren rekapituliert. Wer die Übersicht über die Berufsbezeichnungen inklusive deren Kürzel verloren hat, wird hier fündig.

### Überschneidungen und Ähnlichkeiten

Was genau Fragmentierung heisst, zeigen die Überschneidung respektive grossen Ähnlichkeiten der Handlungskompetenzen zwischen den Abschlüssen «Fachmann/Fachfrau Gesundheit» (FaGe), «Fachfrau/Fachmann Betreuung» (FaBe) sowie «Assistent/in Gesundheit und Soziales» (AGS) auf. Eine inhaltliche Grenzziehung zwischen betreuenden und pflegerischen Berufen erweist sich bereits in Ausbildungsplänen als schwierig. Das geringe Interesse an der FaBe-Ausbildung und deren unklare berufliche Stellung in der Praxis könnten darauf hinweisen, dass diese in Konkurrenz zu anderen Abschlüssen steht. Die Folgen der Fragmentierung und Akademisierung lassen sich auf einen Nenner bringen: Je höher die Qualifikation, desto weniger werden alltägliche Betreuungsarbeiten übernommen.

Die gesamtpolitisch zweifellos wichtigste Erkenntnis ist vor allem eine: Da Betreuungsleistungen nicht im System der sozialen Sicherheit integriert sind, schliesst die Schweiz die Gruppe der betreuungsbedürftigen (aber nicht-pflegebedürftigen) Betagten aus und transformiert Betreuung in ein Problem der Selbstsorge. Die abschliessenden Forderungen sind an Politiker und Politikerinnen gerichtet.

Wie aber definieren und diskutieren die kantonalen und eidgenössischen Parlamente «Betreuung im Alter»? Um die Bestandsaufnahme abzurunden, hätte eine Analyse der Postulate, Motionen und Interpellationen im Recherchezeitraum 2010 bis 2016 wichtige Erkenntnisse liefern können. Diese Lücke kann aber nicht das Verdienst der Autoren schmälern, eine anregende Bestandsaufnahme zum Thema «Betreuung im Alter in der Schweiz» erstellt zu haben. ●

Knöpfel, Pardini, Heinzmann, «Gute Betreuung im Alter in der Schweiz. Eine Bestandsaufnahme», Seismo Verlag, 242 S., 38 Fr.

Paul-Schiller-Stiftung (2018), «Gute Betreuung im Alter. Perspektiven für die Schweiz», 36 S., via: www.gutaltern.ch

# Kolumne

## Heime médicaux per anziani?

**Von St. Gallen bis nach Genf werden Pflegeheimeinrichtungen gleich definiert und finanziert. Meinen wir aber tatsächlich immer dasselbe?**

Von Camille Aglione

Seit mittlerweile vier Jahren widme ich mich der Aufgabe, im Fachbereich Menschen im Alter von Curaviva Schweiz Brücken zwischen Bern und der lateinischen Schweiz zu bauen. Kürzlich hat eine Grafik des Obsan mir klargemacht, dass das fehlende gegenseitige Verständnis nicht auf kulturelle oder sprachliche Unterschiede, sondern wohl auf die Tatsache zurückzuführen ist, dass ein und dasselbe Wort auf der einen und der anderen Seite der Sprachgrenzen unterschiedliche Dienstleistungen meint.

Man weiss, dass die Sprache der Inuit mehr als ein Dutzend Wörter für Schnee und Eis kennt. Ist es da nicht verwunderlich, dass es in unserem Land nur ein einziges Wort gibt, um sämtliche Langzeitpflegeleistungen zu beschreiben – obwohl es Hunderte von Situationen gibt, in denen Senioren Unterstützung benötigen?

Zwar trägt der Bund die Verantwortung für die Organisation des Krankenversicherungssystems (des KVG) und für die Festlegung der Standards für die Ausbildung von Pflegepersonal. Alles Übrige obliegt den Kantonen. Sie haben sozial- und gesundheitspolitische Massnahmen ergriffen, die sich von einer Region zur nächsten unterscheiden. Damit die Leistungen erstattet werden, müssen sie der Versicherungslogik des Bundes entsprechen.

Casa per anziani, EMS oder Pflegeheime? Die Einrichtungen werden auf den Begriff reduziert, der die Finanzierung der jeweiligen medizinischen Pflege beschreibt. Dabei wird vergessen, dass Alters- und Pflegeheime im Gegensatz zu Spitälern vor allem Lebensorte sind. Was die Obsan-Grafik nämlich nicht zeigt: dass die Alters- und Pflegeheime der Romandie auch Kompetenzzentren für die Betreuung von Menschen im Alter mit einem besonderen Schutzbedürfnis geworden sind. Tageszentren, vorübergehende Betreuung und betreutes Wohnen werden überwiegend von diesen Einrichtungen betrieben.

Aus der Sicht Berns wird das recht undurchsichtige System durch die Vielfalt der Dienstleistungen noch komplexer. Aus etymologischer Sicht muss ein Dachverband natürlich zusammenfassen. Doch sollte seine Rolle auch darin bestehen, die Unterschiede zu würdigen, die unseren Reichtum ausmachen. Und vor allem nicht der auf Effizienz ausgerichteten und von bestimmten Finanzierern vertretenen Logik nachgeben, die das Mittelmass zum Maximalstandard erhebt.

**Camille Aglione** ist stv. Leiter des Fachbereichs Alter von Curaviva Schweiz.

# Kurznachrichten

### Alter

**«Assistierter Suizid» wird erlaubt**

Der Kanton Solothurn will die Freitodbegleitung liberaler regeln. Bislang verboten die kantonalen Vorschriften den Alters- und Pflegeheimen, die Dienste von Sterbehilfeorganisationen wie Exit zuzulassen. Künftig sollen die Heime aber selbst entscheiden können, ob sie die Beihilfe zum Suizid tolerieren. Das hat die Solothurner Regierung im März bekannt gegeben. Ein Vorstoss im Kantonsparlament hatte kritisiert, dass es für Sterbewillige unzumutbar sei, «eine vorletzte Reise vor der letzten Reise antreten zu müssen», wenn sie den Dienst einer Sterbehilfeorganisation in Anspruch nehmen wollen. Ein Verbot sei «mit Blick auf den gesellschaftlichen Wandel» nicht mehr zeitgemäss, fand nun die Regierung.

*Solothurner Zeitung*

**Demenz und Shakespeare**

Shakespeare und Demenz – wie soll das zusammengehen? Indem man wagt, was der belgische Regisseur Luk Perceval für das Wiener Burgtheater mit «Rosa oder Die barmherzige Erde» gewagt hat. Er hat den Roman «Der Bibliothekar, der lieber dement war, als zu Hause bei seiner Frau» von Dimitri Verhulst über eine Liebe im Pflegeheim mit Shakespeares Liebesdrama «Romeo und Julia» verknüpft. Die Geschichte: Mit 74 entschliesst sich der Bibliothekar Désiré, dement zu werden. Seine letzten Lebensjahre möchte er in Ruhe in einem Pflegeheim verbringen. Im Heim sieht er Rosa wieder, die unerfüllte Liebe seiner Jugend, die «Julia». Das Verlöschen dieser «Julia» lässt ihn verzweifeln. Der Liebesschmerz wird unermesslich – ohne sie kann er nicht weiterleben. Die vorgetäuschte Demenz wird Wirk-

*Mariia Shulga (Rosa) und Tobias Moretti (Désiré/Romeo) in «Rosa oder Die barmherzige Erde» in Wien.*

lichkeit. Perceval lässt in seiner Inszenierung die Alltagssprache, das Stammeln und das Hervorkramen letzter Wörter der Demenzkranken in die Verse des Shakespeare-Dramas übergehen, der Heim-Jargon verbindet sich mit der Poesie. Das funktioniert tatsächlich. Publikum und Kritik jedenfalls waren nach der Premiere im März begeistert. Der bekannte Schauspieler Tobias Moretti spielt die Hauptrolle. Das Stück steht noch bis Ende Saison auf dem Spielplan des Burgtheaters.

**In Pflegeheime investieren**

Pflegeheime seien eine Chance für Immobilien-Investoren. Das schreibt die Grossbank UBS in einem neuen Bericht für potenzielle Geldanleger. Zwar brauche es auch mehr altersgerechte Wohnungen. Aber weil die dafür notwendigen Extras wie Lifte und barrierefreie Zugänge heute in Neubauten Standard seien, mache es für Vermieter und Investoren keinen Unterschied, ob junge oder ältere Menschen eine Wohnung mieten oder kaufen. Mehr Profit verspricht laut UBS die Investition in Pflegeheime. Allerdings sei das Risiko auch höher, denn Investoren müssen sich um die nötigen Bewilligungen kümmern und den Markt bis ins Detail kennen. Diese Schwierigkeiten erklärten, warum in den letzten Jahren das Heimplatz-Angebot nur wenig gewachsen sei und das Angebot deutlich hinter der Nachfrage hinterherhinke. Gemäss den UBS-Zahlen müssten jährlich 3500 Plätze dazukommen. Noch immer werde der Markt von kleinen gemeinnützigen oder staatlichen Akteuren dominiert. Private würden sich kaum ins Geschäft wagen – und wenn, dann häufig im Hochpreissegment. Die UBS ist sich aber sicher: «Der hohe Investitionsbedarf und die geringe Marktkonzentration bieten institutionellen Investoren eine Nische mit Wachstumspotenzial.»
*Blick*

## Erwachsene mit Behinderung

**Ausgezeichnete Fotoarbeit**

Beim Swiss Photo Award, an dem die besten Schweizer Fotoarbeiten ausgezeichnet werden, ist in diesem Jahr in der Kategorie «Editorial» der Basler Fotograf Kostas Maros für seine Arbeit «Inklusion» ausgezeichnet worden. Er porträtiert zehn Bewohnerinnen und Bewohner des Wohnwerks in Basel. Die Porträtierten, alle mit einer geistigen Beeinträchtigung, haben selbst bestimmt, wo und bei was sie fotografiert werden wollten. Maros' Arbeit ist entstanden zum 100-Jahr-Jubiläum der Stiftung Wohnwerk und als Buch erschienen*. Das Wohnwerk war bei der Gründung eine sogenannte Webstube,

*Daniel Daverio vom Wohnwerk, fotografiert von Kostas Maros.*

heute hilft sie Menschen mit einer geistigen Behinderung, ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen. Etwa, indem diese Menschen im Wohnwerk einer Erwerbstätigkeit nachgehen können.

* *Stiftung Wohnwerk (Hg.), «Inklusion – Wenn Anderssein normal ist», mit Beiträgen u.a. von Ueli Mäder, Guy Krneta, Daniel Hagmann, Esther Keller. Merian Verlag, 108 Seiten, 25 Fr.*

## Kinder & Jugendliche

**Ende für die Aarburg?**

Einem der bekanntesten und traditionsreichsten Jugendheime der Schweiz, dem Heim auf der Festung Aarburg im Kanton Aargau, droht das Ende. Das Heim hat zunehmend Mühe, die Plätze zu füllen, und muss in den kommenden Jahren mit Verlusten rechnen. Der Kanton, dem die «Besserungsanstalt» seit 1804 gehört, prüft die Schliessung. Mit einer Interpellation hatte die Aarburger SVP-Grossrätin Martina Bircher die Regierung gefragt, ob das Heim nicht un-

*Arbeitserziehungsanstalt Aarburg um 1910: Künftig eine touristische Attraktion?*

nötig viel Geld koste und ob die Festung nicht besser für touristische Zwecke umgenutzt oder an einen privaten Investor verkauft werden könnte. Die Regierung will nun prüfen, «ob die Festung aufgrund von Kosten- und Sicherheitsüberlegungen sowie aus betrieblicher Sicht nach wie vor der geeignete Standort für ein Jugendheim darstellt». Für eine ausgeglichene Rechnung wäre in Aarburg eine 85-prozentige Belegung notwendig. Zuletzt waren es 74,3 Prozent. Von 47 Plätzen waren 2017 nur 35 belegt. Heimdirektor Hans Peter Neuenschwander hält dagegen: «Die Prognosen sind zu pessimistisch. Wir haben auch im 2017 besser abgeschlossen, als angenommen wurde.»
*Aargauer Zeitung*

## Pflege

**Saubere Hände retten Leben**

Eine rigorose Handhygiene kann Leben retten. Nicht nur im Spital, sondern auch in Pflegeheimen. Das zeigt eine Studie des Pariser Instituts Pasteur. Französische Pflegeheime mit einem speziellen Handhygiene-Programm konnten in der Grippesaison 2015 die Zahl der Todesfälle um 30 Prozent senken. Zudem mussten viel weniger Antibiotika verschrieben werden. Zum Programm gehörten unter anderem ein leichter Zugang zu Seifenspendern sowie Info-Veranstaltungen.
*Schweizer Familie*

# FRISCHFLEISCH NACH MASS

**Pistor liefert Frischfleisch in Heime, Spitäler, Hotels und Restaurants. Um individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, führen wir ein Sortiment von über 1500 Frischfleisch-Qualitätsprodukten. Diese Auswahl bietet unzählige Varietäten: den Wünschen nach Gewicht, Schnitt, Verarbeitung und Verpackung wird Rechnung getragen.**

BILD: iStock Lisovskaya

Pistor Kunden wählen aus über 1500 Qualitätsprodukten an Frischfleisch: Über 1100 frische Rind-, Kalb-, Schweine- und Lammfleisch-Artikel, rund 200 Frischgeflügel-Artikel sowie mehr als 200 Charcuterie-Produkte. Wir beschaffen die besten Produkte vom Markt: Pistor Kunden profitieren von scharf kalkulierten Aktionen, saisonalen Angeboten und Promotionen. Das Frischesortiment ist bestellbar per Telefon oder nur mit wenigen Klicks, während 24 Stunden, über den Online-Shop PistorONE.

**Qualität**

Gemeinsam mit langjährigen Partnern schaffen wir die beste Basis für Vertrauen, Sicherheit und hochstehende Produkte. Wir stehen ein für:

- Gleichbleibende Qualität
- Kontrollen auf den verschiedenen Verarbeitungsstufen
- Durchgängiges Qualitäts- und Hygienemanagement
- Lückenlose Rückverfolgbarkeit
- Ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis
- Zertifizierte Produkte (Labels, Tierwohl-Programme, Auszeichnungen)

Eine grosse Auswahl an Labels und Tierwohl-Programmen unterstützen die Sicherstellung fairer Bedingungen und unserer hohen Qualitätsansprüche: Suisse Garantie, CH Bio oder Besonders Tierfreundliche Stallhaltung (BTS) und einige mehr. Auszeichnungen wie Swiss Farmer Kalb und Kräuterfleisch stehen für hochstehende Qualität, Spezialität und Exklusivität.

**Individualität**

Pistor Kunden wählen Portionengrössen nach Mass, individuelle Verarbeitungs- und Verpackungsarten sowie spezielle Füllungen und Spiessli-Kreationen. 08/15 war gestern:

- Gewicht nach Wunsch
- Verarbeitungsschritte (klopfen, steaken)
- Verpackung nach Vorgabe (vakuumieren, einzelvakuumieren)

**Partnerschaft**

Partnerschaften legen wir langfristig aus, um die hohe Qualität, die Konstanz wie auch die Nachverfolgbarkeit der Produkte zu gewährleisten. Im Fokus stehen nebst einem breiten, ausgewogenen Fleischsortiment auch höchstmögliche Flexibilität und Verfügbarkeit. Für garantierte Ultrafrische arbeiten wir mit unseren Metzger-Partnern im Cross-Docking-System. Das Frischfleisch wird noch am Bestelltag geschnitten, gerollt, paniert, gespiesst, verpackt und nach Rothenburg geliefert. Bereits am Folgetag liefern wir das Frischfleisch gebündelt mit den anderen bestellten Produkten.

## KOMPETENT UND FACHKUNDIG

Die Fleischfachberatung berät kompetent zu Auswahl, Lagerung und Zubereitung des Fleisches. Auf Wunsch erhalten Pistor Kunden Informationen über Aktionen, Saisonalitäten und Promotionen.

fleischfachberatung@pistor.ch
Tel. 041 289 89 89
www.pistor.ch

Pistor AG, Rothenburg

# Lobos 3.X erweitert die Modulvielfalt

## Spitex
Effizientes Administrations-Werkzeug für die ambulante Pflege

Die Bedarfserhebung nach RAI-HC, eine umfassende Klienten Administration sowie eine Dienst- und Einsatzplanung unterstützen Sie bei der Verwaltung Ihres Spitex-Betriebes – integriert in die bewährten Tools von Lobos 3.X.

## CMS-Empfangsbildschirm
Online-Informationen für Ihre Besucher

Heissen Sie Ihre Besucher auf einem Empfangsbildschirm herzlich willkommen, auch wenn der Empfang einmal nicht besetzt ist. Auf einem Touch-Screen lässt sich bspw. die Zimmerbelegung, das Angebot Ihrer Institution, die ÖV-Abfahrtszeiten oder die Wetterprognosen der Region abrufen.

## Tages- und Nachtstrukturen
Planung der Plätze für Entlastungsangebote

Auf einem übersichtlichen Tableau disponieren Sie Tages- und Nachtaufenthalte und bringen diese zur Verrechnung. Kostenpflichtige Zusatzoptionen wie Fahrdienste oder die Teilnahme an Aktivitäten hinterlegen Sie direkt auf dem Aufenthalt, so dass manuelle Eingriffe im Fakturierungsprozess auf ein Minimum reduziert werden.

## Gebäude- und Anlagemanager
Betriebskosten senken und technische Verfügbarkeiten sichern.

Mit diesem Werkzeug für das Computer-Aided Facility Management (CAFM) können Sie Ihre Gebäude, Anlagen und Einrichtungen effizient bewirtschaften. Regelmässig auszuführende Arbeiten erscheinen im richtigen Moment auf der ToDo-Liste und wertvolle Informationen zu Ihrem Anlagenpark werden strukturiert und wiederauffindbar abgelegt.

**LOBOS Informatik AG**

**Auenstrasse 4**
**8600 Dübendorf**

**Tel. 044 825 77 77**
**info@lobos.ch**
**www.lobos.ch**

Lobos 3.X hat die Modulpalette nochmals erweitert - zugeschnitten auf die Bedürfnisse von sozialmedizinischen Institutionen. Zusammen mit dem jahrelang gewachsenen Know-how unserer Mitarbeitenden unterstützen wir Sie in den anspruchsvollen Herausforderungen dieser Branche.

Wenn Sie wissen möchten, was mit uns und unseren Bausteinen alles möglich ist, fragen Sie uns oder unsere Kunden.