

radius

Schweizerisches Rotes Kreuz
Bern-Mittelland



Editorial

Therese Frösch, Co-Präsidentin SKOS
(Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe)

Freiwillige schenken Lebensqualität

Viele Menschen möchten im Leben eine Aufgabe haben, gebraucht werden. Auf dieses kostbare Potenzial setzt das SRK Bern-Mittelland mit seinen vielen freiwilligen Mitarbeitenden. Zum Beispiel der Fahrdienst: Immer mehr betagte Mitmenschen möchten möglichst lange sicher und selbstständig in ihren eigenen vier Wänden leben. Damit dieser Wunsch wahr wird, braucht es manchmal Unterstützung vor Ort, beispielsweise den regelmäßigen Transport in die Therapie oder zum Mittagstisch. Man redet nicht gern darüber, aber es entspricht der statistischen Wahrheit: Zahlreiche ältere Mitmenschen in unserer wohlhabenden Schweiz sind von Armut bedroht. 38 Prozent der heutigen Rentnerinnen leben allein von der AHV. Die Rente für die Frauen, die eine Pensionskasse haben, ist im Schnitt halb so hoch wie diejenige der Männer. Dies, obwohl die allermeisten ein Leben lang fleissig gearbeitet haben. Und auch mit Ergänzungsleistungen gibt es kein Leben in Saus und Braus. Die freiwilligen Mitarbeitenden des SRK Bern-Mittelland schenken den Klientinnen in ihrer Region mehr Lebensqualität und Anerkennung, auf die sie sonst vielleicht verzichten müssten. Unsere Gesellschaft wäre um vieles ärmer und kälter ohne diese solidarischen Hilfeleistungen.



SRK-Jubiläumsanlass vom 25. August 2016 mit Spendern, Freiwilligen, Mitarbeitenden und Partnern aus Politik und Institutionen.

«Ergotherapie hat mir das Leben gerettet»

Nicht mehr als Notfall ins Spital. Essen, ohne sich zu verschlucken. Und feste Nahrung zu sich nehmen: Für Jürg Lauener hat sich die Ergotherapie gelohnt.

Marcel Friedli, Journalist

Achtzehn Jahre alt war Jürg Lauener, als es passierte: Mit dem Töff hatte er einen Unfall – an dessen Folgen er noch heute, vierzig Jahre später, leidet. Er ist auf den Rollstuhl angewiesen, kann nur mit Mühe sprechen und hat mit starken Gefühlsschwankungen zu kämpfen. Seit dreizehn Jahren lebt er im Wohnheim Riggisberg, in einer der Wohngruppen,

deren Gänge farbig dekoriert sind. Das Zimmer, in dem Jürg Lauener lebt, macht einen eher nüchternen Eindruck. Die Rolläden sind heruntergelassen, Jürg Lauener wirkt etwas verlassen in diesem grossen Raum. Er macht gerade Siesta. «Die Ergotherapie», erzählt er, «hat mir das Leben gerettet.» Er leidet an einer Lungenkrankheit, hatte Mühe beim Schlucken, das Essen kam ihm in den falschen Hals; er verschluckte sich immer mehr und häufiger, so dass er ins Spital musste.

Schelmisches Grinsen

Zum Glück ist das nun vorbei. Soeben hat er den zweiten Zyklus Ergotherapie abgeschlossen. Am Anfang kam der Therapeut zu ihm ins Heim, später reiste Jürg Lauener, begleitet von einer Betreuerin, nach Bern in die Praxis von *ergopunkt* (vgl. Box, Seite 4).



Heike Duft, Ärztin des Wohnheims Riggisberg, schätzt die gute Zusammenarbeit mit *ergopunkt*.

In der Therapie hat er gelernt, vor dem Essen Spannungen abzubauen, um kräftiger schlucken zu können. Er weiss nun das Tempo beim Essen zu drosseln und erhielt Hilfsmittel, mit denen er einfacher trinken kann. Und nun nimmt er feste Nahrung zu sich.

«Die wichtigen Ergotherapieübungen habe ich intus.»

Darum hat die Ergotherapie ihren Zweck erfüllt. Zwar hat ihm der Therapeut ein paar Übungen als Hausaufgabe gegeben. «Aber das mache ich dann doch nicht», sagt Jürg Lauener und verzieht sein Gesicht zu einem schelmischen Grinsen. «Die Übungen, die mir vor und während des Essens helfen, habe ich aber intus.» Nun kann er das Essen richtig geniessen, denn: «Es schmeckt gut.»

Therapie bringt meistens Fortschritte

Sie schätze es, mit dem nahen SRK Bern-Mittelland zusammenzuarbeiten, sagt Heike Duft. Die Ärztin des Wohnheims Riggisberg macht mit dem Roten Kreuz gute Erfahrungen – sowohl beruflich wie auch privat.

Marcel Friedli, Journalist

radius: Jürg Lauener verschluckt sich nun nicht mehr und kann wieder selbstständig normale Nahrung zu sich nehmen. Verlaufen die meisten Geschichten so erfolgreich?

Dr. med. Heike Duft: Erfolg ist relativ. Wird die Lebensqualität verbessert, ist das meines Erachtens bereits ein Erfolg. Und beim erwähnten Patienten ist das der Fall. Meistens bringt die Therapie Fortschritte.



Das Wohnheim Riggisberg bietet beeinträchtigten Menschen eine neue Heimat.

Die Ergotherapeutinnen des Roten Kreuzes reisen von Bern zu ihren Patientinnen und Patienten hierher ins Wohnheim – wohl kaum wegen der tollen Aussicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau?

Das ist bei schönem Wetter eine tolle Begleiterscheinung, aber natürlich ist der Hauptzweck die Therapie. Dieses spezifische Angebot liegt in Reichweite. Wir arbeiten bestens mit *ergopunkt* zusammen, der Ergotherapie des SRK Bern-Mittelland: Sowohl die Patienten wie auch ich als Heimärztin sind sehr zufrieden. Da es sich jeweils um komplexe und sensible Situationen handelt, ist es wichtig, sich abzusprechen und sowohl fachlich wie menschlich auf derselben Ebene zu schwingen.

«Unsere Patienten fühlen sich vom ergopunkt-Team gut verstanden und betreut.»

Als wie wichtig erachten Sie die lokale Verankerung der Dienstleistungen des SRK Bern-Mittelland?

Als sehr wichtig. Lange Wege sind mit Schwierigkeiten verbunden. Je mehr die Unterstützung vor Ort erfolgen kann, umso besser. Man glaubt zwar oft, mit Zentrierung liessen sich Kosten sparen. Meiner Ansicht nach handelt es sich dabei aber lediglich um eine Kostenverlagerung.

Das Angebot an Ergotherapien ist gross. Welche Rolle spielen bei Ihrer Wahl das Label und die Grundsätze des Roten Kreuzes, das im In- und Ausland einen guten Ruf genießt?

Auch das spielt eine Rolle. Die Organisation ist ein Begriff; man weiss und schätzt auch vor Ort, was das Rote Kreuz in der Region und im Kanton leistet.

Haben Sie auch persönlich einen Bezug zum Roten Kreuz?

Meine inzwischen verstorbene Nachbarin war Abonnettin des Notrufsystems; ich war die erste Person auf der



Handwerkliche und gestalterische Tätigkeiten sind eine wichtige Form der Ergotherapie.

Liste, welche die Zentrale bei einem Notfall kontaktiert hätte. Das Rote Kreuz hat auf mich einen guten Eindruck gemacht. Hier im Heim setzen wir oft auf den Fahrdienst des SRK Bern-Mittelland, der Patientinnen zur Dialyse oder zum Arzt fährt.

«Das grosse und kompetente Engagement des SRK Bern-Mittelland kenne und schätze ich auch aus persönlicher Erfahrung.»

Was geben Sie dem SRK Bern-Mittelland mit auf den Weg?

Am Engagement dranbleiben! Ich wünsche dem SRK Bern-Mittelland, dass es weiter Menschen zu freiwilligem Engagement bewegen kann. Diese Einsätze sind zurzeit besonders gefragt: Stichwort Flüchtlinge. Aber auch die Betreuung älterer Menschen, die sich von Herzen wünschen, so lange wie möglich zu Hause bleiben zu dürfen. Dank der Entlastung pflegender Angehöriger leistet das SRK Bern-Mittelland einen namhaften Beitrag dazu, diesen verständlichen Wunsch zu erfüllen.

Das Leben gestalten

Im Wohnheim in Riggisberg (BE), gut zwanzig Kilometer südlich der Stadt Bern gelegen, gestalten Menschen, die geistig, körperlich und/oder psychisch beeinträchtigt sind, ihr Leben so selbstbestimmt wie möglich. Sie leben in Wohngruppen und arbeiten in der Gärtnerei, in der Hauswirtschaft und Küche, in diversen Ateliers, in der Weberei, im Werkhaus.

www.wohnheimriggisberg.ch



Irene Schmid, Leiterin *ergopunkt*, begleitet Patientinnen und Patienten bei therapeutischen Übungen.

Gemeinsam etwas bewegen

Wie kann Menschen mit psychischen Erkrankungen oder schlimmen Kriegs- und Fluchterfahrungen weitergeholfen werden? Irene Schmid, Leiterin *ergopunkt*, erläutert die Hintergründe eines neuen Angebots des SRK Bern-Mittelland.

Lukas Zemp, *radius*-Redaktion

Erfolgreicher Weg zurück

Wegen chronischer Rückenschmerzen und depressiver Störung meldete ein Arzt seine 58-jährige Patientin bei *ergopunkt* für eine Arbeitsplatzabklärung und zur Einzeltherapie an. Nach einer Arbeitsplatzanalyse und dank der professionellen Unterstützung in der Therapie lernte die Frau im handwerklichen Gestalten ihre schweren Gedanken zu durchbrechen und ihre Rückenschmerzen positiv zu beeinflussen. Dadurch gewann sie wieder mehr psychische Stabilität und Handlungsfähigkeit für ihren Alltag, und sie kann ihre Einsätze in der Arbeit als interkulturelle Dolmetscherin besser steuern und leisten.

***radius*: Was umfasst das neue Angebot?**

Irene Schmid: Wir bieten ambulante Einzel- und Gruppentherapie für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Traumatisierungen an zur Unterstützung einer eigenständigen Lebensführung.

«Teilhabe am täglichen Leben steht im Fokus unseres Engagements.»

An wen richtet sich das neue Angebot?

Das Angebot richtet sich in erster Linie an Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder kriegs- und krisenbedingten Traumatisierungen, die an chronischen Schmerzen oder gravierenden Konzentrationsschwierigkeiten leiden.

Mit welchen Partnern arbeiten Sie zusammen?

Vor zwei Jahren entstand durch eine Anfrage des *SRK-Ambulatoriums* für Folteropfer und Kriegsverletzte eine erste Zusammenarbeit mit *ergopunkt*. Daraus entwickelte sich ein neues Angebot für Betroffene. Der Bedarf an spezialisierter therapeutischer Behandlung nimmt in der Schweiz markant zu, auch wegen traumatisierter Flüchtlinge.

«Wir setzen uns im Rahmen der Rotkreuz-Grundsätze für benachteiligte und verletzte Menschen ein.»

Woraus schöpfen Sie Kraft für Ihre Arbeit?

Ich tue das, was ich am liebsten tue – mit Menschen zusammenarbeiten. Mein Arbeitsalltag ist spannend, vielfältig, zielgerichtet, aber oft auch stark durchterminiert. Die für mich notwendige Entspannung finde ich in meiner Freizeit.

ergopunkt – neuer Standort und neue Angebote

ergopunkt, die Fachstelle für Ergotherapie des *SRK Bern-Mittelland*, behandelt Patientinnen mit Finger- und Handverletzungen, rheumatischen Beschwerden, arbeitsbedingter Überlastung und neurologischen Einschränkungen. Ab Frühjahr 2017 bietet *ergopunkt* an der Effingerstrasse 11 in Bern in attraktiven und neuen Räumlichkeiten auch Therapien für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Traumatisierungen an.

www.ergopunkt.ch oder Telefon 031 384 02 20