

benevol Nachrichten

Nr. 13
Juni 2019

Freiwilligenarbeit im Aargau



Unterwegs mit
verletzlichen Menschen

benevol



Plötzlich war der Kontakt weg

Sie ging nicht mehr ans Telefon, reagierte nicht auf Mailnachrichten. Was war nur los? Musste ich mir Sorgen machen? Habe ich etwas falsch gemacht? Jetzt hatten wir doch eine so gute Zeit zusammen. Ein unerklärlicher Kontaktabbruch. Die Situation weist hin auf die Verletzlichkeit, gerade in Tandemprojekten, wo Freiwillige Menschen in Krisensituationen begleiten. Ein Ereignis im Heimatland oder schon ein Gefühl des ‚Zuviel‘ sind mögliche Erklärungen, warum der Kontakt unvermittelt abbricht. Anteilnahme, Schuldgefühle aber auch Wut können bei den Freiwilligen aufkommen.

Nicht immer lässt sich ein solches Szenario verhindern. Zum Glück aber kommt es selten vor: Gute Rahmenbedingungen schaffen die Voraussetzungen, damit Verletzungen minimiert werden. Im Leitbild der CARITAS Aargau heisst es: Wir kennen unsere Anspruchsgruppen und nehmen ihre Bedürfnisse ernst. Entsprechend wichtig ist uns das **Thema Verletzlichkeit**. Wie können wir Verletzungen auf beiden Seiten vorbeugen? In Projekten wie dem Co-Pilot oder der Wegbegleitung ist die gute Passung eines Tandems entscheidend. Reflektion der verschiedenen Rollen, die eine Freiwillige Person einnimmt, Bewusstwerden der eigenen Erwartungen, Thematisierung der Abgrenzung, aber auch Begleitung während der Projekte und natürlich der Erfahrungsaustausch sind unbedingt notwendig.

Der Lohn sind tolle Erfahrungen, das Kennenlernen von neuen Welten und Perspektiven. Und nicht selten wachsen tiefe Freundschaften! Das Risiko lohnt sich.

Emil Inauen, Koordination Freiwilligenarbeit CARITAS Aargau

Inhaltsverzeichnis

Freiwilliges Engagement und Verletzlichkeit	Seite 3
Schützend und geschützt im Einsatz	Seite 4/5
Er ist ein Eckpfeiler in meinem Leben	Seite 6
Perspektivenwechsel	Seite 7
Freiwilligenarbeit im Reusspark	Seite 8/9
Porträt	Seite 10/11
Workshops	Seite 11

Impressum

Herausgeberin: benevol Aargau Fach- und Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit
Entfelderstrasse 11, 5000 Aarau
Telefon 062 823 30 44
www.benevol-aargau.ch
benevol@benevol-aargau.ch

In Zusammenarbeit mit benevol Bern und benevol Biel

Redaktion: Nadine Rüetschi (benevol Aargau), Barbara Richiger (benevol Bern), Ines Walter Grimm (benevol Aargau)

Gastbeiträge: Carine Fleury Bique (SRK), Catherine Arber (Personalzeitung Kantonsverwaltung Bern)

Auflage: 800 Ex.

Erscheint 2 × jährlich

Titelbild: Felix Wey (Reusspark)

Bilder: S. 2: Emil Inauen, CARITAS Aargau, S. 3: SRK Kanton Aargau, S. 4: Tel 143, S. 5: HEKS Brigitte Denk, S. 7: Shutterstock, S. 8/9: Felix Wey (Reusspark), S. 10: Robert Zimmermann

Layout/Druck: Druckerei AG Suhr, 5034 Suhr, www.drucksuhr.ch

Freiwilliges Engagement und Verletzlichkeit

Freiwillige begleiten oft verletzbare Personen. Was jedoch ist genau Verletzlichkeit? Wie können die Freiwilligen am besten auf einen Einsatz vorbereitet werden? Das Schweizerische Rote Kreuz, SRK mit seiner langen humanitären Tradition hat Antworten auf diese Fragen.

Henry Dunant hat sich um Kriegsverletzte gekümmert und somit die strategische Ausrichtung des SRK begründet. Heute ist die Zielgruppe eine andere. Es sind sozial benachteiligte Menschen wie zum Beispiel Personen, die geflüchtet, traumatisiert oder gebrechlich sind.

Vulnerabilität ist die Folge von persönlichen und/oder in der sozialen Umwelt vorhandenen Belastungen oder Risiken. Strukturelle und personelle Faktoren erhöhen das Risiko von Verletzlichkeit (siehe Diagramm), sei es wenn Personen am Rand der Gesellschaft leben (z. B. Alleinerziehende, Working poor) oder durch einen Unfall arbeitsunfähig oder an einer chronischen Krankheit leiden. Das Risiko wird erhöht, wenn Alleinerziehende chronisch erkranken und dadurch arbeitsunfähig werden.

Freiwillige haben eine entscheidende Rolle bei der Begleitung von verletzlichen Personen. Äusserst wichtig ist eine Schulung und zielgruppenspezifische Einführung. Freiwillige können in Situationen geraten, die sehr belastend sind. Zum Inhalt von Schulungen gehören unter anderem Abgrenzung,

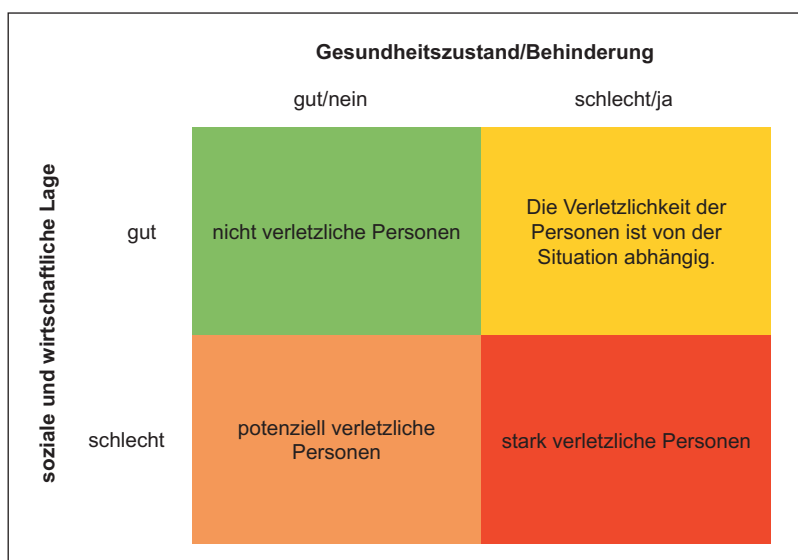


Umgang mit Stress oder Resilienz, die Fähigkeit, Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Verletzlichkeit kann jedoch auch stark machen. Wenn sich Nutzniessende bzw. Betroffene selber als Freiwillige engagieren. Durch ein Patensystem mit erfahrenen Freiwilligen kann der Rollenwechsel stattfinden. Bei Gruppenaktivitäten können verletzbare Personen gestärkt werden, sich zu engagieren. Dank ihrer Verletzlichkeit kennen sie die Bedürfnisse aus eigener Erfahrung und bringen der Organisation wertvolle Erkenntnisse im Umgang mit verletzlichen Personen. Die Organisation soll diese als Partnerinnen und Partner einbinden und niederschwellige Möglichkeiten für ein Engagement kreieren.

Freiwillige begleiten oft verletzbare Personen.

**Carine Fleury Bique, Leiterin Kompetenzzentrum
Freiwilligenarbeit SRK**



Das Diagramm hilft die Verletzlichkeit von Personen einzustufen.

Schützend und geschützt im Einsatz

Tel 143 – Die Dargebotene Hand, nimmt schweizweit an 365 Tagen Anrufe von Menschen in Krisen und mit alltäglichen Sorgen entgegen. Eva Müller (Name

anonymisiert) ist pensionierte Gesprächs- und Körpertherapeutin und seit drei Jahren freiwillige Beraterin beim Tel 143: «In meiner Praxis begleitete ich Klienten über einen längeren Zeitraum, hier ist die Zeit bemessen» erklärt Eva Müller. «Nur selten, spreche ich ein zweites Mal mit der gleichen Person. In der verfügbaren Zeit versuche ich, aufgewühlte Anrufende zu beruhigen und etwas Klarheit in ihr Gedankenkarussell zu bringen. Verletzlichkeit und Schutz der Anrufenden erhalten so eine andere Bedeutung.» In der neunmonatigen Ausbildung werden die Freiwilligen sorgfältig auf die Einsätze vorbereitet, und regelmässige Weiterbildungen und Fachgespräche stützen die Freiwilligen. «Ich fühle mich gut aufgehoben. In den Gesprächen kann ich schwierige Situationen reflektieren, etwa wenn ich denke ich hätte besser oder anders reagieren können oder bei Beschimpfungen.» Das komme vor, wenn Anrufende sich nicht ernst genommen fühlen. Meditation und eine Prise Humor verschreibt sich Eva Müller für das eigene Wohlbefinden.



Bei Tel 143 absolvieren die Freiwilligen einen vertieften Ausbildungskurs.

Umgang mit verletzlichen Personen bei Tel 143

Wie werden Freiwillige auf die Anrufe vorbereitet?

Alle unsere Freiwilligen durchlaufen unseren internen Ausbildungskurs, der zu je einem Drittel aus Theorie (11 Tage), Selbstreflexion und Praxiseinführung besteht. Dieser ist modular aufgebaut und erstreckt sich über rund 9 Monate. Nach der Ausbildung besuchen die Freiwilligen regelmässig Supervisionen, sie haben direkte Ansprechpersonen vor Ort, die sie bei Schwierigkeiten begleiten und ein interessantes Weiterbildungsangebot unterstützt das lebenslange Lernen.

Welche Voraussetzungen bringen die Freiwilligen bei Tel 143 – die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn-Ost mit?

Sie sollten ein offenes Ohr, Interesse an Menschen und ihren vielfältigen Geschichten, eine gefestigte Persönlichkeit, eine gute Allgemeinbildung, IT-Anwenderkenntnisse, eine positive Lebenseinstellung und Respekt gegenüber anders denkenden haben. Weitere Kriterien sind zeitliche Verfügbarkeit (Nachtschichten, Wochenenddienste), eine hohe Lernbereitschaft, die Fähigkeit, sich selber zu reflektieren und Verzicht auf jegliche Art von Missionierens.

Was bedeuten die Freiwilligen für Tel 143 –

die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn-Ost?

Unsere Freiwilligen stellen die niederschwellige Rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit per Telefon und online sicher. Sie sind die wichtigste Ressource unserer Organisation. Ohne Freiwillige gäbe es Tel 143 nicht.

Christina Hegi Kunz, Geschäftsleiterin Tel 143 Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn-Ost, beantwortete die Fragen. Tel 143 – Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Tel 143 ist eine Notrufnummer nicht nur für Menschen in massiven Krisen, sondern auch für Männer und Frauen jeden Alters mit mehr oder weniger grossen Alltagsproblemen. Die freiwilligen Mitarbeitenden kommen aus den verschiedensten Berufen und stehen in den unterschiedlichsten Lebensphasen. Mehr Informationen finden Sie unter www.aarau.143.ch.

HEKS Neue Gärten Bern, ist seit rund sechs Jahren der Wirkungsort von Verena Aeschlimann. Menschen mit Fluchthintergrund treffen sich einmal pro Woche im Familiengarten. Sie werden von Fachpersonen und Freiwilligen in der biologischen Gartenarbeit und in Alltagsfragen begleitet. «Präsent sein ist dabei das Wichtigste für mich», berichtet die Freiwillige, die gerne reist. Beim Entdecken der Welt, wuchsen ihr Interesse und ihr Verständnis für andere Kulturen. «Und viele meiner Freunde arbeiteten oder arbeiten noch in der Flüchtlingshilfe. Ich war bereits vor meinem Einsatz sensibilisiert und wusste, dass Verletzlichkeit ein wichtiges Thema ist.» Die Schulung der Freiwilligen und der regelmässige Austausch untereinander sei eine der vielen Stärken des HEKS Programmes. So ist Verena Aeschlimann kein Fall bekannt, wo die Würde oder der Schutz einer Person verletzt worden wäre. Nach der eigenen Verletzlichkeit befragt, antwortet sie: «Mich von Menschen und ihren Schicksalen berühren lassen ja, aber auch zu wissen «Ich als Verena kann nicht allen helfen» das hilft mir.»



Menschen mit Fluchthintergrund im HEKS Neue Gärten in Rheinfelden.



Freiwillige und Menschen mit Fluchthintergrund im HEKS Neue Gärten in Buchs (AG).

HEKS Neue Gärten Aargau/Solothurn

Im Kanton Aargau gibt es Gärten in Aarau, Buchs, Rheinfelden und Rütihof und im Kanton Solothurn einen in der Rossallmend in Solothurn. 2018 konnte das Programm 65 Frauen mit ihren Kindern aus 15 Ländern erreichen. Wenn man ihre Familienmitglieder mitdenkt, profitieren noch viel mehr Menschen vom Angebot. 30 Freiwillige haben während 2350 Stunden das Projekt unterstützt, indem sie ganz konkret im Garten mitanpackten, Kontakte ermöglichten und sich Zeit für Gespräche nahmen. Mehr Informationen finden Sie unter www.heks.ch/was-wir-tun/heks-neue-gaerten-aargausolothurn.

Ob im Garten oder am Telefon, beide Frauen sind mit Herz und Kopf im Einsatz. Offen sein für andere Denkweisen und Lebensgestaltungen sowie Menschenliebe seien die Grundvoraussetzungen für ein gelingendes Engagement, darin sind sich Eva Müller und Verena Aeschlimann einig. Letztere empfiehlt zu klären, wie Freiwillige den Einsatz für HEKS Neue Gärten gestalten wollen. Hilft man seinen Gartenpartnern auch ausserhalb des Programmes? Es sei wichtig im Voraus seine Grenzen zu kennen und zu wahren. Eva Müller ermuntert alle Interessierten sich bei Tel 143 zu melden und auszuprobieren, ob der Einsatz passt: «In jedem Leben geht es auf und ab. Wenn wir diese Tatsache anerkennen und dem Leben selbst mit Verständnis begegnen, verläuft die Fahrt müheloser.»

Barbara Richiger, benevol Bern

«Er ist ein Eckpfeiler in meinem Leben

Seit fünf Jahren besucht Urs Badertscher in St. Johannsen einen verurteilten Straftäter. Für diesen ist der Freiwillige zu einer wichtigen Person in seinem Leben geworden, der er vertraut und auf die er sich verlassen kann.

Manchmal hört Urs Badertscher von Bekannten: «Das könnte ich nicht machen.» Oder: «Warum wird jetzt wieder dem Täter statt dem Opfer geholfen?» Für ihn aber ist klar, dass sein Engagement zum Opferschutz beiträgt. Denn es gehe darum, den Menschen aus der Justizvollzugsanstalt wieder zurück in die Gesellschaft zu begleiten und zu seiner Integration beizutragen. «Ist er gut eingegliedert, kann ein neues Opfer verhindert werden», sagt Badertscher während dem er die Justizvollzugsanstalt St. Johannsen ansteuert. «Ich leiste – grob gesagt – einen Beitrag zur Resozialisierung des Klienten.»

Der «Betreute», wie Urs Badertscher seinen Klienten nennt, betritt in privaten Kleidern den Empfang. Eine kurze Kontrolle, ob alles stimmt, und los geht's. Die beiden Männer beraten, was sie in den gemeinsamen fünf Stunden unternehmen wollen. Der Fall ist klar: Sonne! Sie fahren in ein Restaurant am Bieler See, um Kaffee zu trinken – und zu reden. Viel zu reden, wie sich herausstellen wird.

Nicht in Fall einmischen

Er geniesse es, für ein paar Stunden selbst entscheiden zu können, was er machen wolle, sagt der Eingewiesene. Und erst als zweites Gefühl folge: «Freiheit!» Vor drei Wochen war er zum letzten Mal draussen. Jetzt sitzt er mit Urs Badertscher auf einer Terrasse am Bielersee und raucht. Seit vier Jahren und drei Monaten sitze er bereits in St. Johannsen. Er sei wegen eines Sexualdelikts und Kinderpornografie verurteilt worden, erzählt er. Nach der Verurteilung hätten sich viele Personen zurückgezogen, die Ehe ging in die Brüche. «Urs ist ein wichtiger Eckpfeiler in meinem Leben geworden», sagt er über den freien Mitarbeiter. «Ich kann mich auf ihn verlassen, ihm vertrauen.»

Zu Anfang der monatlichen Treffen, waren es zunächst Begegnungen in der Anstalt oder eine Spazierrunde im Hof. Mit der Zeit und dank den gelockerten Vollzugsbedingungen durften sie ihren Radius erweitern. Sie unternahmen Velotouren, gingen zweimal im Bielersee schwimmen, feierten den 50. Geburtstag des Betreuten bei einem Mittagessen.

Für seinen Betreuten sei wichtig, dass er eben kein Behördenvertreter sei, mit denen er es sonst ausschliesslich zu tun habe. «Ich begegne ihm als Privatperson.» Er höre viel zu, zeige ihm zuweilen auch eine andere Perspektive auf, indes mische er sich niemals in seinen juristischen Fall ein. Und: Fährt Urs Badertscher am Abend zurück nach Thun, wo er wohnt, wird er niemandem von seinem Klienten und seiner Geschichte erzählen. Er hat sich zur Verschwiegenheit verpflichtet. **Catherine Arber**

Anforderungen an die Freiwilligen

Jede Person wird an ihre neue Aufgabe, als freie Mitarbeitende im Strafvollzug des Kantons Bern, herangeführt und geschult. Die Fachstelle Freie Mitarbeit ist dafür zuständig. Danach werden die freien Mitarbeitenden mit einer Person im Strafvollzug zusammengebracht. Gesucht sind Personen, die unter anderem offen, tolerant, kommunikativ, verantwortungsbewusst und verschwiegen sind, sich abgrenzen können und belastbar sind. Zudem sollten sie zwischen 26 und 69 Jahre alt sein, keine Einträge im Strafregister haben und sich längerfristig engagieren wollen. Mehr Informationen finden Sie unter www.pom.be.ch/fm.

Der vollständige Artikel erschien in der Personalzeitung der bernischen Kantonsverwaltung im Januar 2018.

Perspektivenwechsel

Freiwillige und Fachpersonen bringen Leichtigkeit in den Alltag von Demenzbetroffenen und deren Angehörigen. Eine gute Vorbereitung schafft achtsame und würdevolle Begegnungen.

Die Diagnose Demenz ist für die ganze Familie einschneidend. Es braucht Zeit, um den Alltag angemessen anzupassen. Therapien können die Symptome lindern und die kognitiven Fähigkeiten möglichst lange erhalten, aber die Krankheit schreitet fort. Die Belastung der Angehörigen nimmt zu. Ehefrauen, Partnern und Kindern fällt es manchmal schwer sich einzugestehen: «Ich schaffe es nicht alleine, ich brauche Hilfe», erklärt Natalie Hamela, Fachspezialistin Demenz bei Alzheimer Bern. Wenn in einem ersten Schritt Freunde und Nachbarn informiert würden, sei dies ein Schlüsselmoment: «Verständnis wird gefördert und private Hilfe kann angeboten werden. Zum Beispiel Einkäufe erledigen oder mit dem Demenzbetroffenen spazieren gehen.»

Denken und Fühlen

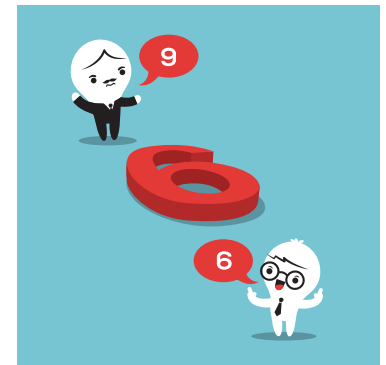
Demenzkrankheiten führen zu Funktionsstörungen im Hirn. Diese beeinflussen, meist zunehmend, folgende Bereiche: Aufmerksamkeit, Sprache, Lernen und Gedächtnis, sogenannte Exekutivfunktionen (Planen, abstraktes Denken, Einsatz von Strategien, Problemlösung), Wahrnehmungsleistungen und Fähigkeiten der sozialen Interaktion. Gleichzeitig ist die Feinfühligkeit bei Menschen mit Demenz sehr hoch. Natalie Hamela erklärt: «Bei einem Besuch eine Maske aufzusetzen irritiert, denn mein Gegenüber nimmt genau wahr, wie es mir geht.» Das Gefühl der Überforderung kann zunehmen und in Abweisung und kränkendes Verhalten umschlagen. «Es ist besser, wenn Begleitpersonen und Angehörige ihre eigenen Gemütszustände akzeptieren und diese achtsam kundtun», so die Fachspezialistin Demenz. Auf die Frage wie es mir gehe, antworte ich offen, dass es mir nicht so gut geht, weil ich schlecht geschlafen habe. Und für einmal kann der Patient, die Patientin in die helfende Rolle schlüpfen und mir Tipps geben. Das stärkt und tut gut.»

6 oder 9?

Es braucht grosses Vertrauen einen geliebten Menschen Fremden anzuvertrauen. Freiwillige sollen sich gut vorbereiten können. Alzheimer Bern tut dies sorgfältig und bietet eine Schulung an.

Gefragt, was denn am Wichtigsten sei, antwortet Natalie Hamela: «Die Haltung, die Art wie ich Menschen mit Demenz begegne. Und Wissen verringert Fehlverhalten. So ist es frustrierend, geradezu verletzend dauernd auf Fehler hingewiesen zu werden – das gilt übrigens für uns alle nicht?», lächelt Hamela und fährt fort: «Nicht selten ziehen sich Menschen mit Demenz in einer solchen Situation in ihr Inneres zurück oder reagieren unwirsch. Dabei bestimmt unsere Perspektive was wir wahrnehmen: Sehe ich eine sechs oder eine neun? Zu wissen, dass die Person mit Demenz eine andere Perspektive, eine andere Wahrnehmung hat, hält mich davon ab, andere korrigieren und belehren zu wollen.» Das Einnehmen anderer Perspektiven wird in den Kursen ebenso geübt wie die Ressourcennutzung des Gegenübers. «Raum geben für sinnstiftende Erlebnisse» sei wichtig betont Natalie Hamela. Genau das ermöglicht das neue Angebot «Freiraum» von Alzheimer Bern. Übrigens, auch die Angehörigen erhalten dadurch Raum: Ihre Nächsten sind in guten Händen.

Barbara Richiger, benevol Bern



Sehe ich eine sechs oder eine neun?

Alzheimer Aargau

Alzheimer Aargau unterstützt demenzkranke Menschen und ihre Angehörigen. In Kooperation mit Pro Senectute Aargau bietet Alzheimer Aargau in der «Zugehenden Demenzberatung» persönliche Begleitung von Demenzbetroffenen an. Sie vermittelt individuell angepasste Entlastungsangebote.

Alzheimer Aargau informiert und sensibilisiert die Öffentlichkeit, schult u.a. Pflegefachleute, Sozialberatende, Mitarbeitende von Entlastungsdiensten und freiwillige Helferinnen und Helfer.

In zwölf Angehörigengruppen finden Angehörige eine Gesprächs- und Austauschgelegenheit. Im Alzheimer Café treffen sich alle zwei Monate Betroffene und Angehörige zum Zusammensein bei Musik, Kaffee und Kuchen. Mehr Information finden Sie unter: www.alz.ch/ag

Die Freiwilligenarbeit ist im Reusspark eine Herzensangelegenheit

Wenn Gedächtnis, Motorik und Sprache nachlassen, sind nebst Angestellten auch Freiwillige für die demenzbetroffenen Bewohner des Reussparks da. Gefordert ist dabei viel Einfühlungsvermögen und Geduld.

Rund 250 Freiwillige engagieren sich im Reusspark. Sie sind eine wertvolle Stütze im Alltag des Pflegepersonals. Entsprechend ist die Freiwilligenarbeit in der Organisation tief verankert, so auch auf den Wohnbereichen für demente Bewohner. Die Bedeutung der Freiwilligenarbeit im Reusspark zeigt sich auch beim Interview: Sechs Personen nehmen am Gespräch teil. Schnell wird klar: Im Reusspark hat die Freiwilligenarbeit nicht nur einen grossen Stellenwert, sie ist seit Jahrzehnten professionell geführt und für die Geschäftsleitung und die Mitarbeitenden eine Herzensangelegenheit. «Die Freiwilligen beleben den Reusspark», bringt es Monika Steger, Aktivierungsverantwortliche, auf den Punkt. Und der nächste Satz überrascht nicht: «Wenn ich pensioniert bin, möchte auch ich mich im Reusspark freiwillig engagieren.»

Eine Freiwillige giesst mit einer dementen Bewohnerin das Kräuterbeet.



Wenn es rasant abwärts geht

Das Sozialdienstteam im Reusspark ist für die Freiwilligen zuständig und begleitet sie. «Eine sorgfältige Einführung ist uns sehr wichtig. Da merken wir, ob sich jemand gut eignet für die Arbeit mit demenzten Personen», meint Christine Roth, Mitarbeiterin des Sozialdienstes. Grundsätzlich gelte für alle Freiwilligen, dass sie einfühlsam und belastbar sein sollten. Im Umgang mit demenzen Bewohnerinnen müsse man sehr geduldig sein und vor allem nichts erzwingen wollen. «Die Freiwilligen kommen am besten ohne Erwartungen zum Einsatz, denn jeder Einsatz ist anders.» Susanne Baumgartner, Wohnbereichsleiterin, ergänzt: «Am meisten Schwierigkeiten haben Freiwillige, wenn sich eine demente Person innert kurzer Zeit stark verändert. Dann ist es wichtig, dass wir als Fachpersonal den Freiwilligen die medizinische Sicht aufzeigen. So verstehen sie die demenzen Bewohner besser und können auf sie eingehen.» Neben diesen Erklärungen erhalten die Freiwilligen auch Tipps zur Kommunikation mit Demenzbetroffenen, die als besonders verletzbare Personen gelten. Manche von ihnen können nicht mehr sagen, was sie möchten oder haben Mühe mit der Orientierung. Wenn die Sprache dann fast oder ganz verloren ist, sollten die Freiwilligen nicht mit ihnen verstummen, sondern kommentieren, was sie gerade tun oder erzählen, was in der Welt geschieht. Kurze Sätze, die passende Wortwahl und Gelassenheit, sind für Demenzbetroffene unterstützend.

Sorgfältige Führung von Freiwilligen

«Die Freiwilligen brauchen Leitlinien, sonst kann es vorkommen, dass sie überengagiert und eigeninitiativ handeln», sagt Susanne Baumgartner. Einmal machte eine Freiwillige einen unangemeldeten, nicht mit dem Fachpersonal abgesprochenen Einsatz. Sie ging mit einer Bewohnerin spazieren. Es war gut gemeint. Als das Fachpersonal feststellte, dass die Bewohnerin verschwunden war, suchte es mit Hochdruck nach ihr. Bei solchen Vorfällen, die jedoch sehr selten vorkommen, wird das Gespräch

gesucht. «Wir zeigen den Freiwilligen dann behutsam die Rahmenbedingungen auf, die für sie gelten», erklärt Christiane Della Pietra, die ebenfalls im Sozialdienst tätig ist.

Der Duft von frischen Himbeeren

Der Reusspark liegt an idyllischer Lage mitten im Grünen und direkt an der Reuss. Einzigartig ist der abgegrenzte, naturnahe Spaziergarten, der den Demenzbetroffenen und den Betreuenden vorbehalten ist. Dieser ist gleichzeitig auch ein Obst- und Kräutergarten. Dabei werden Sehen, Fühlen, Hören, Riechen und Schmecken aktiviert. Zudem erhalten die dementen Bewohnerinnen die Gelegenheit, ihren Bewegungsdrang auszuleben. Ein Team von Freiwilligen engagiert sich von April bis Oktober ausschliesslich für Bewohner, die dieses Angebot



Der Spaziergarten ist bei den dementen Bewohnerinnen und Bewohner sehr beliebt.



Auch ein Klein-Tierpark gehört zum Reusspark.

nutzen. Gemeinsam und durch Anregung der Freiwilligen pflückt und isst man reife Beeren vom Strauch oder macht einen Ausflug zum Kräuterhochbeet, wo das Wachstum der verschiedenen Pflanzen auf bequemer Höhe verfolgt werden kann. «Am liebsten spazieren die Bewohnerinnen mit den Freiwilligen den barrierefreien Rundwegen entlang», fasst Christine Roth zusammen. «Alle diese Aktivitäten wären ohne die Freiwilligen nicht umsetzbar. Die Freiwilligen sind für unsere Arbeit unersetzlich. Ohne sie gäbe es den Reusspark mit all seinen Angeboten in dieser Form nicht.»

Nadine Rüetschi, benevol Aargau

250 Freiwillige, 300 Bewohner, 350 Fachpersonen

Der Reusspark in Niederwil im Kanton Aargau ist ein Zentrum für Langzeitpflege. Die Pflege und Betreuung von Menschen, die von Demenz betroffen sind, gehört zu einer der Kernkompetenzen. Rund 350 Fachpersonen aus medizinischen, pflegerischen, sozialen und therapeutischen Disziplinen und 250 Freiwillige sorgen für das tägliche Wohlbefinden der 300 Bewohnerinnen und Bewohner. Der Reusspark bietet eine grosse Vielfalt an Therapie-, Kultur- und gastronomischen Angeboten an. Heuer feiert der Betrieb sein 125-jähriges Jubiläum. Weitere Informationen finden Sie unter www.reusspark.ch.

«Kari, ich darf keinen Traktor fahren.»

Robert Zimmermann (76) unterrichtete 37 Jahre Mathematik an der Bezirksschule Wohlen und amtierte zwischenzeitlich auch als Rektor. 2005 wurde er pensioniert. Ein langersehnter Moment, der Robert Zimmermann aber bald mit Stille konfrontierte. Zu viel Stille für den heute 76-Jährigen. Seine Frau arbeitete damals noch als Geschäftsleiterin und Präsidentin der Spitex Wohlen und die gemeinsame Tochter war nicht mehr zuhause. Er vermisste die sozialen Kontakte und meinte mit einem Augenzwinkern: «Das Publikum hat mir gefehlt».



Robert Zimmermann, Freiwilliger im Reusspark.

Warum engagieren Sie sich freiwillig im Reusspark?

Ich habe 2006 in der Zeitung einen Artikel über einen Einführungskurs für Freiwillige gelesen, die Einsätze für demente Bewohner des Reussparks leisten möchten. Meine Frau und ich pflegten damals noch meine Schwiegermutter, die ebenfalls an Demenz erkrankt worden ist. Ich wollte mehr über die psychologischen Aspekte wissen, und wie man die Betroffenen darin unterstützen kann, die noch verbleibende Zeit lebenswert zu gestalten. Die Einsätze jeden Montagnachmittag von April bis

Oktober sind für mich immer wieder herausfordernd, und ich schätze die sozialen Kontakte sehr. Zudem erkenne ich Parallelen zu meinem früheren Job als Lehrer und kann auch Erfahrungen von damals einbringen.

Welche Eigenschaften brauchen Sie bei Ihren Einsätzen mit den dementen Bewohner?

Sehr viel Geduld, eine gewisse Schlagfertigkeit, Fantasie, Kreativität, Unbeschwertheit, die Fähigkeit, über den Schatten zu springen, Kommunikationsfähigkeit sowie die Bereitschaft, sich mit dem Thema Demenz auseinanderzusetzen. Und ganz wichtig für mich, die Fähigkeit für Validation. Das ist eine spezifisch für Menschen mit Demenz entwickelte Methode mit dem Ziel, das Verhalten von dementen Menschen als für sie gültig zu akzeptieren. Das erfordert viel Einfühlungsvermögen, denn Demente merken, wie man mit ihnen umgeht. Sie haben aber auch sehr wache Momente. An Demenz erkrankte Personen sind vollwertige Persönlichkeiten, die mit viel Respekt zu behandeln sind. Ein Beispiel wird mir immer in Erinnerung bleiben, als ein Bewohner zu mir sagte: «Mein Traktor steht da oben bereit, fahr mich nach Hause!» und dann meinte ich: «Kari, ich darf keinen Traktor fahren, ich habe keine Fahrprüfung für Traktoren». Die Antwort vom Bewohner war lustig wie überraschend zugleich: «Hast du das Gefühl, dass jeder Bauer die Traktorprüfung absolviert hat?».

Wie gehen Sie mit schwierigen Situationen um?

Schwierig sind Situationen, wenn Bewohner sterben. Ein Kerzli und Foto beim Eingang der Abteilung behalten die Verstorbenen in Erinnerung und trösten. Dann gibt es schwierige Situationen bei den Einsätzen selber. Zum Beispiel wenn ein Bewohner aus dem Rollstuhl fällt. Es muss dann je nach Situation sehr schnell geholfen werden. Da muss man Ruhe bewahren und entsprechend Hilfe anfordern. Wir haben bei unseren Einsätzen immer das Smartphone dabei. Auch muss man sich selber schützen. Aufgrund meiner Rückenprobleme gehe ich zum Beispiel nur mit einer Person und nicht mit zwei Personen gleichzeitig spazieren, da ich sonst körperlich an meine Grenzen stosse. Das wissen die

Verantwortlichen vom Reusspark und die anderen Freiwilligen. Auf die Bedürfnisse von uns Freiwillige wird eingegangen.

Wie bewahren Sie Distanz?

Wir, die Montagsgruppe, sind ein sehr eingespieltes Team. Wir erkennen schnell unangenehme Situationen und reagieren darauf. Zum Beispiel leisteten eine Freiwillige und ich einen Einsatz und betreuten eine Bewohnerin und einen Bewohner. Die Bewohnerin nahm mich schon bei der Begrüssung ziemlich ein und meine Kollegin reagierte gekonnt und meinte, dass die Männer doch zusammen spazieren gehen sollen. So konnten wir die Situation entschärfen. Nach einem Einsatz merke ich jeweils zuhause, dass mich das Engagement auch müde macht. Entsprechend lege ich mich dann eine Stunde hin und schaffe so Distanz. Der Austausch mit

meiner Frau, die viel Erfahrung durch ihre Tätigkeit bei der Spitex hat, hilft mir, mich abzugrenzen. Und natürlich helfen mir auch meine verschiedenen Blickwinkel, die ich während meiner Tätigkeit als Lehrer gewonnen habe.

Welches sind die schönsten Momente?

Bei meinen Einsätzen gibt es viele Überraschungen und viele schöne Momente. Die schönsten Momente sind für mich die Verabschiedungen nach einem Nachmittag im Spaziergarten. Die grosse Dankbarkeit der Bewohner, die sie durch den Händedruck und ihre Augen ausdrücken, gibt mir so viel zurück. Aber auch den Einführungstag und den Schlussabend, der von den Verantwortlichen des Reussparks jährlich organisiert wird, schätze ich sehr.

Nadine Rüetschi, benevol Aargau

Workshops rund um das Thema Verletzlichkeit

Flucht und Trauma

Fluchtgründe und Flucht sind belastende, meist auch traumatisierende Ereignisse im Leben eines Menschen. Traumatisiert – ein häufig gebrauchter Begriff zur Beschreibung von Menschen mit Fluchthintergrund. Doch was bedeutet das? Worunter leiden Menschen, die geflüchtet sind? Und wie können Freiwillige damit umgehen?

Datum: Montag, 2. September 2019, 17.30 – 20.30 Uhr

Ort: Bullingerhaus, Jurastrasse 13, Aarau

Übergänge – verstehen, gestalten und erleben

Unser Leben verläuft nicht gradlinig – manche Ereignisse werfen uns aus der Bahn, andere erfreuen uns. Wir kennen diese Lebensübergänge. Auch in der zweiten Lebenshälfte stehen Menschen vor Übergängen. Diese können je nach verfügbaren körperlichen, psychischen und sozialen Ressourcen zu Herausforderungen mit neuen Chancen oder aber auch zu Lebenskrisen werden. Was sind die bedeutenden Lebensübergänge im Älterwerden? Was sind hilfreiche Möglichkeiten, diese Lebensübergänge zu gestalten? Wie können Menschen in diesem Übergang begleitet werden?

Datum: Dienstag, 22. Oktober 2019, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bullingerhaus, Jurastrasse 13, Aarau

Weitere Workshops:

- **3. September 2019:** Führen und Begleiten von Freiwilligen
- **7. November 2019:** Freiwillige finden für die Mitarbeit im Verein



Freiwilliges Engagement – fragen Sie uns!

benevol Aargau

Entfelderstrasse 11

5000 Aarau

062 823 30 44

benevol@benevol-aargau.ch

www.benevol-aargau.ch