



Kundinnen und Kunden der SPITEX RegionKöniz und Betreuer/-innen auf dem Weg an den Thunersee.

## Eine Schifffahrt bringt Freude

**Frau L. freut sich seit Wochen auf den Kundenausflug der SPITEX RegionKöniz. Die Schifffahrt auf dem Thunersee, das feine Mittagessen und die unbeschwerteten Gespräche sind eine willkommene Abwechslung im Leben der 80-jährigen, gehbehinderten Dame.**

Wie Frau L. holt die SPITEX RegionKöniz jedes Jahr viele weitere Kundinnen und Kunden sowie pflegende und betreuende Angehörige für einige Stunden aus ihrem schwierigen, oft einsamen Alltag. Für kurze Zeit rücken dann körperliche Einschränkungen und anspruchsvolle Betreuungsaufgaben in den Hintergrund. Neben dem Kreis der Teilnehmer/-innen haben die Angebote der SPITEX RegionKöniz eine weitere Gemeinsamkeit: Die Sachausgaben und die Arbeitszeit der Mitarbeitenden werden mit Spenden finanziert.

**Eintägiger Kundenausflug auf den Thunersee**  
1 x jährlich. Mit massgeblicher finanzieller und personeller Unterstützung des Rotary-Clubs Bern Bubenberg.

Nachfolgend stellen wir Ihnen weitere Angebote für Kundinnen und Kunden der SPITEX RegionKöniz sowie pflegende Angehörige vor.

## Durchatmen und auftanken

Der 6. Juni ist im Kalender seit Wochen markiert. Dieses Jahr gehts zum Schwarzsee. Herr M. freut sich seit Langem darauf. Er hat vergessen, wie es ist, Zeit für sich zu haben. Seit Jahren pflegt er seine Frau fast rund um die Uhr. Der jährliche Ausflug für pflegende und betreuende Angehörige bringt ihm etwas Abwechslung. So wie die zwei Gutscheine, die ihm SPITEX RegionKöniz pro Jahr für «freie Zeit» schenkt.

**Halbtägiger Ausflug und Gutschein «freie Zeit» für pflegende und betreuende Angehörige**  
1 x jährlich resp. 2 Gutscheine / Jahr für je max. 5h Betreuung durch SPITEX RegionKöniz. Kurze Zeit der Erholung und Abwechslung ausser Haus bieten.

Die kurzen Verschnaufpausen tun ihm gut. Auch weil er weiss, dass seine Frau während dieser Zeit von einer vertrauten SPITEX-Mitarbeiterin betreut wird. Wohl auch deshalb gelingt es Herrn M. jeweils, für wenige Stunden loszulassen und die Luftveränderung zu geniessen.

## Liebe Leserin, lieber Leser



Bernhard Zaugg,  
Präsident

Als ich vor knapp einem Jahr das Präsidium des Vereins SPITEX Region Köniz übernommen habe, war die SPITEX für mich eine bekannte

Unbekannte: Eine spitalexterne Dienstleisterin, die mit hochstehenden Leistungen dafür sorgt, dass ihre Kundinnen und Kunden möglichst lange zuhause wohnen können.

In der Zwischenzeit hat dieses Bild an Konturen, Inhalt und Wärme gewonnen. Ich habe Mitarbeiter/-innen der SPITEX RegionKöniz zu Kunden begleitet und ihr sichtbar starkes Engagement und das grosse Einfühlungsvermögen erlebt. Mit welcher Herzlichkeit und Aufmerksamkeit die Kunden auch in ungewohnter Umgebung betreut werden, durfte ich am jährlichen Ausflug auf dem Thunersee miterleben.

Die Mehrheit der Dienstleistungen, welche die SPITEX RegionKöniz ihren Kundinnen und Kunden und pflegenden Angehörigen anbietet, geht auf die Initiative von Mitarbeitenden zurück, was mich als Präsident des Vereins sehr freut. Dass Sie – liebe Leserin, lieber Leser – die Umsetzung dieser Ideen mit Spenden ermöglichen, ist für mich gelebte Solidarität. Solidarität, die fröhliche und unbeschwerte Momente ermöglicht.

Bernhard Zaugg  
Präsident

29. Oktober 2018  
14.00–16.30 Uhr  
SPITEX RegionKöniz, Köniz

Veranstaltung für pflegende und  
betreuende Angehörige zum  
Thema «Recht und Finanzen».  
Referentin: Sabine Gehri,  
Pro Senectute Bern

Interessiert?  
Dann melden Sie sich bis  
am 1. Oktober 2018 bei uns an.

Kontakt:  
Tel. 031 978 18 18 sowie  
info@spitex-koeniz.ch

Impressum  
© SPITEX RegionKöniz  
Landorfstrasse 21, Postfach  
3098 Köniz  
Telefon 031 978 18 18  
info@spitex-koeniz.ch  
www.spitex-regionkoeniz.ch

Redaktion und Bilder: Regula Rebecchi,  
SPITEX RegionKöniz  
Gestaltung: Scarton Stingelin AG, Liebefeld Bern

## «Gemeinsam isst me meh aus alleini»

Kurz vor 10 Uhr treffen die ersten Gäste ein. Noch etwas schüchtern setzen sie sich an den Küchentisch. Bald bricht das heutige Mahl – «Suure Mocke mit Händöpfu-stock» – das Eis. Eigene Essgewohnheiten werden preisgegeben, die Weisheit



### Kochprojekt «Zusammen kochen und zusammen essen»

10 Anlässe/Jahr. Entlastung von pflegenden Angehörigen. Abwechslung für Kundinnen, Kunden. Kompetenzerwerb im Kochen für Lernende FaGe im 1. Lehrjahr.

eines Enkelkinds sorgt für ein Schmunzeln («Händöpfu gäh Chopfweh»), eine Frau stellt wehmütig fest: «I weiss nüm, wenn ig ds letschte Mau meh aus 1 Händöpfu grüschtet ha». Während sich die Gäste angeregt unterhalten, kümmern sich Berufsbildnerin Ivana Caminada und FaGe-Lernende Nelani Sasikumar um das Mise en place der Zutaten. Die Gesellschaft der andern tut allen sichtbar gut. Die Vorfreude auf den «Suure Mocke» ist gross. Punkt 12 Uhr schöpfen die SPITEX-Frauen das Essen. Zufriedene Stille macht sich breit. Das gemeinsam vorbereitete Mahl schmeckt.

## Gestärkt in den Sommer

Die Gruppe setzt sich langsam in Bewegung. Der Spaziergang wird sie wieder über das Blinzernplateau führen. Es habe etwas Meditatives, den gleichen Weg zu gehen, haben die Spazierenden der dipl. Pflegefachfrau Jacqueline Tracia gesagt. Die Atmosphäre ist entspannt. Es wird geplaudert, oft gelacht. Jede/r in der Gruppe hat eine eigene Geschichte, weiss, was Krisen auslöst und wie es ist, mit dem Stigma «psychisch krank» zu leben. Unterwegs motiviert Jacqueline Tracia die Spazierenden immer wieder, sich und die Umgebung bewusst wahrzunehmen: «Wie fühlt sich mein Körper an?»,

«Wie nehme ich meine Umwelt wahr?». Erkenntnisse, um in kleinen Schritten die eigene Isolation zu überwinden. Nach einer Stunde ist der Spaziergang zu Ende. Bei Kaffee und Kuchen im SPITEX-Aufenthaltsraum schliessen alle das gemeinsame Wegstück von heute ab. Es hat gut getan.

### Geführte Spaziergänge für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung

Sechs Spaziergänge/ Semester. Antriebslosigkeit überwinden, soziale Kompetenzen einüben, Körperwahrnehmung fördern, Fähigkeiten erhalten, fördern und wiederentdecken, Verbindlichkeit einüben, Krisenprävention.

## Wie wir Ihre Spenden verwenden

SPITEX erfüllt ihre beiden Kernaufgaben – die ambulante Pflege und die Hilfe im Haushalt – bei den Kunden zu Hause. Wenn gesundheitliche oder altersbedingte Einschränkungen zunehmen, nehmen oft auch Einsamkeit und Isolation zu. Nicht mehr «dabei zu sein» oder auf die persönliche Freiheit zu verzichten, ist für die Betroffenen einschneidend. Für ihr Wohlbefinden ist es deshalb wichtig, dass sie ihre Umgebung ab und zu verlassen können.

Dank ihrem Spendenfonds kann die SPITEX RegionKöniz ihren Kundinnen und Kunden sowie den pflegenden Angehörigen einige unbeschwerte Stunden ausser Haus ermöglichen. Neben der Finanzierung dieser Angebote setzt SPITEX RegionKöniz die Spenden für die fachliche Weiterentwicklung, die Verbesserung von Leistungen sowie für ausserordentliche Anerkennungen der Arbeit ihrer Mitarbeiter/-innen ein. Ebenfalls mit Fondsmitteln übernimmt SPITEX RegionKöniz rasch und unbüro-

kratisch Kosten für hauswirtschaftliche Leistungen, wenn sich Kunden aufgrund einer psychischen, physischen oder sozialen Notlage in einem finanziellen Engpass befinden. All dies wäre ohne Spenden, Legate oder den Mitgliedern des Vereins der SPITEX RegionKöniz nicht möglich. Wir sagen den Spenderinnen und Spendern sowie den Vereinsmitgliedern deshalb auch im Namen unserer Kundinnen und Kunden und ihrer Angehörigen herzlich: Danke!