

# JOURNAL

3 · 2024

STIFTUNG HALDEN · WOHNEN & LEBEN IM ALTER



«Nichts ist so beständig wie der Wandel»,  
Heraklit von Ephesus. In der Sommerausgabe  
des Haldenjournals dreht sich vieles um  
Verabschiedungen, bestandene Prüfungen,  
Neuanfänge und was die verschiedenen Generationen  
hier im Halden bewegt. Impressionen zum Sommerfest  
2024 finden sie unter:  
<https://halden.ch/news> (QR-Code scannen)



Auf [www.halden.ch](http://www.halden.ch) können Sie die letzten  
Ausgaben auch digital nachlesen.

# Generationen im Halden

## Wir gratulieren zu erfolgreichen Ausbildungsabschlüssen.

Am 4. Juli 2024 feierte das Team die erfolgreichen Ausbildungsabschlüsse von Archana Pushpakumar und Alma Esteban bei einem feinen Znüni.

«Der Weg zum Erfolg ist nicht immer einfach, aber die Belohnung ist unbezahlbar.» Wir sind sehr stolz auf Archana und Alma, dass sie diesen Weg erfolgreich gemeistert haben.

Dieses Jahr gibt es zwei besondere Geschichten zu erzählen:

**Archana Pushpakumar** ist unsere erste Lernende, welche die Ausbildung zur AGS/EBA (Assistentin Gesundheit und Soziales mit eidgenössischem Berufsattest) absolviert hat. Sie hat ihren Abschluss mit ausserordentlich guten Noten abgeschlossen. Wir freuen uns besonders, dass Archana Pushpakumar ab September 2024 als ausgebildete Mitarbeiterin dem Halden treu bleiben wird – und zwar zu 70% in der Pflege und Betreuung und zu 30% in der Aktivierung.

**Alma Esteban** hat eine bewegte Zeit hinter sich. Sie wechselte im 3. Ausbildungsjahr zur Stiftung Halden und musste sich schnell an eine neue Umgebung gewöhnen. Neben der Herausforderung ihrer Ausbildung zur FaGe (Fachfrau Gesundheit EFZ) ist sie zwischen den praktischen und theoretischen Abschlüssen auch noch stolze Mutter einer Tochter geworden. Alma Esteban hat ge-

zeigt, dass mit ausgezeichneter Organisation und vorbildlicher Einstellung ganz viel zu schaffen ist. Sie verdient unseren grossen Respekt!

Wir freuen uns, dass Alma Esteban ab August 2024 als ausgebildete FaGe dem Halden in einem 50%-Pensum treu bleiben wird.

Lesen Sie auf den Seiten 11 bis 13, wie die beiden jungen Frauen die Ausbildungszeit aus ihrer Sicht erlebt haben.

Ein grosses Dankeschön gebührt auch dem ganzen Haldenteam für die Begleitung unserer Lernenden.

Das Ausbildungsteam mit Selina Gartmann, Angélique Solenthaler, Lisa Eberle und Sabrina Wild begleitete die Lernenden an den Lerntagen und zusammen mit dem Pflegeteam im Alltag. Mittlerweile sind alle Bereiche in die Begleitung der Lernenden involviert. Ein grosses Dankeschön an die Bereiche Cafeteria, Küche, Wäscherei, Reinigung und Empfang. Sie helfen alle tatkräftig mit, dass die Lernenden eine vielseitige und ausgezeichnete Ausbildung erhalten. Kompliment für alles, was in die zukünftigen Fachleute investiert wird: Geduld, Flexibilität und sehr viel Motivation und Freude!

## Wir gratulieren zu Treue und Pensionierung

**Eva Jäger** arbeitet seit 15 Jahren in der Cafeteria im Halden. Für deine ausserordentliche Treue und deinen Einsatz für die Bewohnenden danken wir dir herzlich. Du gibst uns auf Seite 8 Einblick in deinen Werdegang im Halden und in dein Privatleben. Ende Mai trat **Said Ali Hasaan Hashimi** (seit 2019 im Halden) offiziell ins Rentenalter ein. Er arbeitet seit 2019 als Pflegehelfer SRK im Halden. Wir freuen uns, dass du

**Wir freuen uns auf neue Follower! Folgen Sie uns auf Instagram und Facebook, um immer auf dem Laufenden zu bleiben. Scannen Sie dazu den QR-Code!**



uns weiterhin in einem reduzierten Pensum treu bleibst.

Seit 2016 arbeitete **Gabriela Mauchle-Liebherr** als Pflegehelferin SRK im Halden. Sie erfüllte ihre vielfältigen Pflege- und Betreuungsaufgaben mit viel Hingabe und Zuverlässigkeit. Im August hat sie nun ihren verdienten Ruhestand angetreten. Gabriela, wir wünschen dir ein harmonisches Ankommen in der nächsten Lebensphase.

Auf den Seiten 6 und 7 berichten die beiden Pensionäre über ihre Erfahrungen im Berufsleben und ihre Pläne für den nächsten Lebensabschnitt. Das Thema Pensionierung beschäftigt uns aktuell sehr. Wir planen Anlässe für die Pensionsvorbereitung, den Übertritt in einen neuen Lebensabschnitt und jährliche Wiedersehen im Halden in Form eines Pensionärenanlasses.

### **Bewohnende**

Unsere Bewohnenden erzählen spannende Episoden aus ihrem Leben. In unserem Haus treffen die unterschiedlichsten Generatio-

nen aufeinander. Die Bewohnenden wurden vor oder während des 2. Weltkriegs geboren, unsere Lernenden stammen aus der Generation Z. Sechs Generation bewegen sich im Haus. Verbunden mit der Altersvielfalt ist ein Reichtum an Wissen, aber auch eine Pluralität von Denkweisen und Werten, denn jede Generation bringt ihre Vorstellungen, Verhaltenspräferenzen und Umgangsformen mit. Der Mix aus Wohnen und Arbeiten in verschiedenen Generationen erfordert von allen Toleranz, Respekt und Verständnis. Es finden sich auch viele Chancen in der Altersdurchmischung. Was unsere vier Bewohnenden den jungen Menschen raten, ist sehr interessant. Lesen Sie darüber ab Seite 15.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spass bei der Lektüre!

**ESTHER HELG**

**VORSITZENDE DER GESCHÄFTSLEITUNG**



# Umgang mit Demenzerkrankung

## Vielfalt im Alltag mit demenzerkrankten Bewohnenden im Halden, Input an der HV Freundeskreis Stiftung Halden.

Zu meiner Freude wurde ich vom Freundeskreis für einen Input angefragt, wie wir mit dem Thema Demenzerkrankung im Halden umgehen. Es ist ein Thema, das alle Mitarbeitenden der Stiftung Halden regelmässig betrifft. Deshalb war für mich klar, dass der Input bereichsübergreifend sein wird.

### Teambefragung

Aus jedem Team habe ich Mitarbeitende eingeladen und ihnen folgende Fragen gestellt:

- Welche Ressourcen und Stolpersteine/ Herausforderungen begegnen euch in der täglichen Arbeit mit unseren Bewohnenden mit einer Demenzerkrankung?

- Was bringt das für Konsequenzen mit sich?

- Welche Ziele setzt ihr euch?

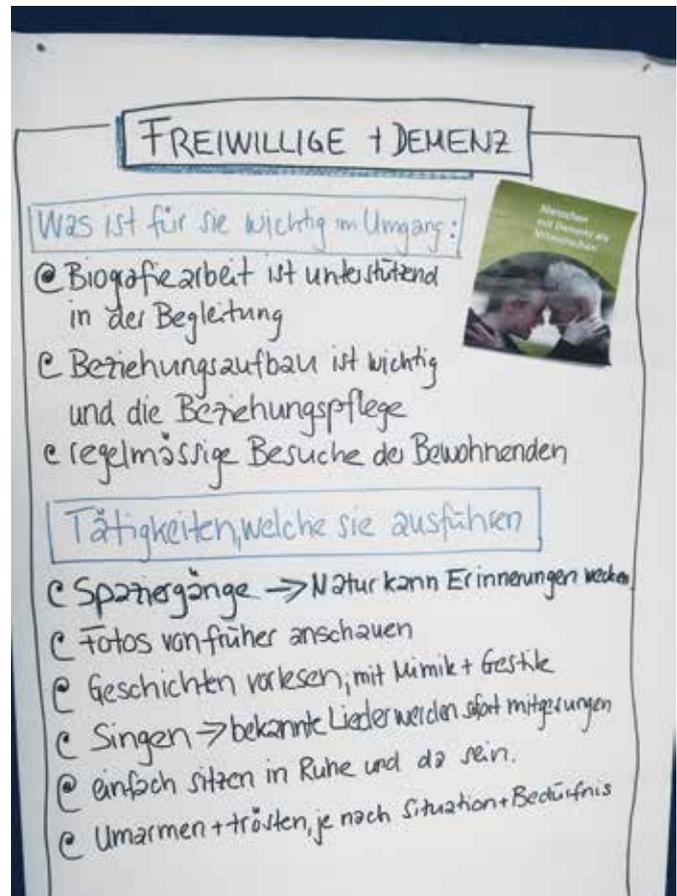
### Flipcharts mit Beispielen

Zur Vorbereitung des Anlasses stellten die Mitarbeitenden Flipcharts, verschiedene Fallbeispiele und die Aktivierung eines Koffers mit wichtigen Gegenständen zusammen, die ich dann stellvertretend präsentieren konnte. Diejenigen Mitarbeitenden, welche an der HV anwesend waren, stellten ihren Beitrag selbst vor.

Einige Auszüge aus den vielfältigen Beiträgen der verschiedenen Bereiche sind auf den Fotos unten zu sehen:



Von den Köchen erstellt.



Beitrag einer freiwilligen HelferIn.

### Fallbeispiel des Sekretariats

Eine Bewohnerin kommt unregelmässig beim Empfang Geld holen. Ich versuche abzuschätzen, ob die Menge an Geld, die sie beziehen möchte, realistisch ist. Da ich die Bewohnerin jetzt auch schon zwei Jahre kenne, frage ich sie, ob ich mal nachschauen darf, wie viel Geld sie noch hat. Ich weiss mittlerweile aus Erfahrung, dass sie überall im Portemonnaie das Geld versteckt. Wenn wir alle «Nötli» gefunden haben, frage ich sie, ob das Geld reicht oder ob sie noch etwas Taschengeld beziehen möchte. Die Bewohnerin ist dann sehr dankbar, dass wir ihr Geld gefunden haben und mit den Lösungsvorschlägen zufrieden.

**Wie ging es mir damit?** In dieser Situation fühle ich mich jeweils wohl, weil ich der Bewohnerin gezielt helfen kann. Mir ist aber auch schon die Frage gekommen, ob es nicht übergriffig ist, ihr Portemonnaie zu durchsuchen. Ich mache das jedoch immer im Beisein der Bewohnerin und nach vorheriger Frage, ob es in Ordnung ist.

Abschliessend ist es uns immer wichtig, dass der/die BewohnerIn sein/ihr Gesicht wahren kann. Wir zweifeln nie offensichtlich an der

Aussage. Unsere Taktik war bis jetzt: beruhigen, Fragen stellen, Alternativen anbieten und Hilfe holen.

Man fühlt sich doch manchmal in der Situation hilflos und überfordert. Deshalb sind wir auch sehr froh, dass von der Pflege oft schnell jemand zur Unterstützung kommt.

Die Teilnehmenden vom Freundeskreis erlebte ich als sehr aufmerksam und interessiert während des Vortragens des Inputs. Spannende Fragen wurden gestellt. Meine Haltung, dass jeder Mensch gleich viel wert ist, auch mit einer Demenzerkrankung, wurde mit Anteilnahme und Zustimmung aufgenommen. Das hat mich sehr gefreut. Denn die Haltung, wie wir Menschen mit einer Demenzerkrankung gegenüber treten, ist ein wichtiger Schlüssel zu deren Wohlbefinden.

### Abschlusswort

Das Thema Demenz ist sehr vielfältig und umfangreich. Es braucht Fachwissen, situationsgerechtes Handeln und ein offenes Herz für Menschen mit einer Demenzerkrankung!

**SELINA GARTMANN, BILDUNGSVERANTWORTLICHE**



Symbolbild

## Pensionierung von zwei Mitarbeitenden

Im zweiten Quartal 2024 verabschiedeten wir Said Ali Hasaan Hashimi, Pflegehelfer SRK und Gabriela Mauchle-Lieberherr, Pflegehelferin SRK in ihren verdienten Ruhestand. Lesen Sie anbei in einem sehr persönlichen Interview, wie die beiden ihre Arbeitszeit im Halden sowie das «Miteinander» mit Mitarbeitenden und Bewohnenden erlebt haben.

**Ihr wart beide mehrere Jahre als Pflegehelfer/in SRK im Halden tätig. Was ist das Herausfordernde an eurer Tätigkeit?** Said Hashimi: Ich habe im Blinden- und Altersheim als Praktikant begonnen und dort meine SRK-Ausbildung abgeschlossen. Für mich ist es besonders wichtig, den Bewohnenden jeden Tag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Als persönliche Herausforderung empfinde ich es, wenn Bewohnende den Wunsch nach Sterbehilfe äussern. Dieser Wunsch ist von meinem kulturellen Hintergrund und meinem Glauben her schwierig zu akzeptieren. Ich habe aber mit der Zeit gelernt, dafür Verständnis und die nötige Sensibilität aufzubringen.

**Gabriela Mauchle:** Ich empfinde es als herausfordernd, jedem Bewohnenden gerecht zu werden. Es gibt immer spannende und

anspruchsvolle Charaktere. Zu ihnen einen Zugang zu finden, sich in sie hineinversetzen und ihr Vertrauen zu gewinnen, ist eine wunderschöne Aufgabe.

**Gibt es Tätigkeiten, welche euch besonders Freude bereitet haben und was eher nicht?**

**Said Hashimi:** Mir macht praktisch alles Spass, und meine Arbeit bereitet mir viel Freude. Sehr gerne gehe ich mit den Bewohnenden an die frische Luft. Ich schätze die Abwechslung bei meiner Tätigkeit sehr. Wenn ich die Bewohnenden nach der Morgenpflege motivieren kann, einen Spaziergang zu machen, macht mich das sehr stolz.

**Gabriela Mauchle:** Das Schönste ist die Begegnung und der Austausch mit den Bewohnenden; sei es bei der Morgenpflege,

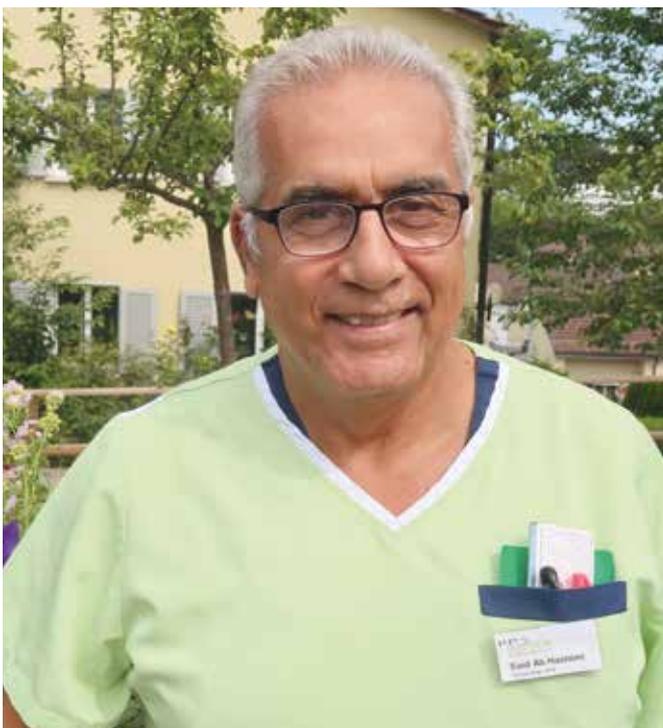


bei Gesprächen auf dem Gang, beim Vorlesen oder gemeinsamen Spielen, usw. Bei den notwendigen Patientendokumentationen habe ich oft gedacht, dass ich jetzt lieber Zeit mit den Bewohnenden verbringen würde. Mir ist aber bewusst, dass ein genaues Nachführen unserer Akten sehr wichtig ist. Mit der Zeit habe ich gelernt, mich kurz und präzise auszudrücken, damit ich schnell wieder Zeit mit den Bewohnenden verbringen konnte.

**Was werdet ihr besonders vermissen?**

**Said Hashimi:** Nach meiner Pensionierung werde ich im Halden weiterhin in einem 30%-Pensum arbeiten. Das Team gefällt mir sehr. Es ist wie eine zweite Familie und sie fehlen mir auch, wenn ich längere Zeit nicht im Halden bin. Es bedeutet mir auch sehr viel, wenn sich die Bewohnenden auf mich freuen und es schätzen, wenn ich nach den Ferien oder Frei-Tagen wieder hier bin.

**Gabriela Mauchle:** Mir wird vor allem die Begegnung mit den Bewohnenden, den Mitarbeitenden und meinem Team fehlen. Auch das miteinander Lachen und die Ge-



spräche werden mir fehlen. Ich habe viel von den Bewohnenden gelernt. Im Halden und auch im Team habe ich mich während der ganzen Jahre sehr wertgeschätzt gefühlt.

**Wie stellt ihr euch euren Ruhestand vor? Habt ihr besondere Pläne oder Ziele?**

**Said Hashimi:** Ich werde noch mehr in der Natur sein und meine Arbeit in meinem Schrebergarten vertiefen. Eine Rückkehr in meine Heimat Afghanistan ist wegen der politischen Lage nicht mehr möglich. Meine Kinder und Enkelkinder sind aber in der Schweiz, darum habe ich auch gar nicht das Bedürfnis nach Afghanistan zu reisen oder dorthin zurückzukehren. Ich unterstütze jetzt schon meine Tochter bei der Betreuung meines Enkelkindes und werde das sehr gerne weiterhin machen.

*Mein «letzter» Arbeitsplatz hier im Halden ist wie eine Familie für mich. Ich bin hier «zur Ruhe» gekommen und möchte allen Mitarbeitenden und Bewohnenden von Herzen dafür DANKE sagen. Said Hashimi*

**Gabriela Mauchle:** Meine zweijährige Enkeltochter werde ich weiterhin betreuen. Ich möchte auch wieder mehr Zeit mit meinen Enkeln, die schon im Teenageralter sind, sowie mit dem Rest der Familie, verbringen. Ich habe mich ausserdem für einen Nähkurs angemeldet. Während der letzten Jahre ist das Nähen etwas zu kurz gekommen und ich möchte mein Können gerne vertiefen. Zeit für mich – mir selbst Zeit schenken und meinen eigenen Rhythmus zu leben– darauf freue ich mich sehr.

*Was ich zum Schluss noch sagen will: Die gelebte Wertschätzung und der Respekt untereinander haben mich während den ganzen Jahren tief beeindruckt und ich möchte allen Mitarbeitenden und Bewohnenden herzlich dafür danken! Gabriela Mauchle*

**INTERVIEW JEANETTE HAHN**

## Seit 15 Jahren im Halden tätig



**Am 15. August 2024 feierte Eva Jäger, Mitarbeiterin Office, ihr 15-jähriges Haldenjubiläum. Gerne möchten wir Ihnen Eva Jäger und ihre langjährige Tätigkeit bei uns im Halden näher vorstellen.**

**Liebe Eva, 15 Jahre sind eine lange Zeit. Kannst du dich an die Anfangszeit im Halden erinnern?** Ja, sehr gut. Die Anfangszeit

im Halden war eher stürmisch. Nach sehr kurzer Einarbeitungszeit ging es auch schon los. Wir waren ein kleines Team, bestehend aus drei Frauen und zwei Männern. Office und Cafeteria waren strikt getrennt, aber wir haben trotzdem Hand in Hand und optimal zusammengearbeitet.

**Warum hast du dich damals für das Halden als Arbeitgeberin entschieden?** Gelernt habe ich ursprünglich Zahntechnikerin und lange Zeit in einem Labor gearbeitet. Während meiner Mutterschaft absolvierte ich die Handelsschule und führte für meinen damaligen Mann (er war selbstständig) die Buchhaltung und den Zahlungsverkehr. Als ich wieder in meinen ursprünglichen Beruf als Zahntechnikerin einsteigen wollte, merkte ich, dass sich die Arbeit im Labor stark verändert hatte. Ich entschloss mich für einen Neuanfang und absolvierte die Ausbildung zur Haushaltsleiterin EFZ. Nach meinem Abschluss bewarb ich mich im Halden und bekam auch die Stelle.

**Wie sieht dein Arbeitsalltag aus?** Am Morgen richten wir als Erstes für die Bewohnenden das Frühstück und helfen auch während dem Frühstück in den Speisesälen mit. Danach

wird abgeräumt, alles gereinigt und für das Mittagessen aufgedeckt. Je nach Dienst servieren wir am Nachmittag in der Cafeteria und übernehmen anschliessend den Abenddienst.

**Was fandest du früher besser? Was heute?**

Der Arbeitsablauf gefällt mir seit der Umstrukturierung viel besser. Die angepassten Arbeitszeiten sind optimal und vieles ist besser strukturiert. Meiner Meinung nach war früher der Kontakt im ganzen Team und zwischen den einzelnen Bereichen im ganzen Haus intensiver und persönlicher. Wir waren auch viel weniger Mitarbeitende und diese blieben auch länger an einer Stelle.

**Und zum Schluss ... darf ich fragen, wie du privat lebst? Hast du Hobbies, was machst du in deiner Freizeit?** Dadurch, dass ich früher immer bis 19.30 Uhr gearbeitet habe, blieb vieles auf der Strecke. Jetzt, mit den neuen Arbeitszeiten, habe ich mir fest vorgenommen, vermehrt Sport zu treiben, evtl. einem Verein beizutreten oder wieder öfter Freunde einzuladen. Mit meinem Partner wohne ich in Wittenbach in einer Eigentumswohnung. Ich selbst habe eine Tochter und angeheiratet haben wir sieben Grosskinder. Mein Mann und ich reisen sehr gerne. In zwei Jahren werde ich pensioniert und dann bleibt wieder viel Zeit für Familie und Hobbies. Gerne möchte ich noch anmerken, dass wir trotz vieler Wechsel und Pensionierungen von Arbeitskolleginnen in den letzten drei Jahren wieder ein gutes Team geworden sind. Mir gefällt das Arbeiten im Halden nach wie vor sehr gut.

**INTERVIEW JEANETTE HAHN**

## Geburtstagskinder im Halden

Schon lange war es mir ein Anliegen, die Geburtstage der Bewohnenden etwas individueller zu feiern. Die Idee ist lange in meinem Kopf umher geschwirrt. Bei einem gemeinsamen Austausch informierte ich meine Vorgesetzte.

Ich hielt die Idee für schön, die Geburtstage auf die vier Jahreszeiten aufzuteilen. So feiern wir also im Halden im Frühling, im Sommer, im Herbst und im Winter unsere Geburtstagskinder. Gegen Ende der Saison erhalten die Bewohnenden eine schön gestaltete, dem Thema entsprechende Geburtstageinladung.

An diesem speziellen Nachmittag wird der Tisch festlich hergerichtet, mit Ballons, passenden Servietten, «Schoggichäferli» und Blumen.

Bei Kaffee oder einem Getränk nach Wahl und einer feinen Torte sitzen wir gemütlich beisammen. Am Anfang erzähle ich immer

eine Geburtstagsgeschichte. Daraus ergeben sich dann verschiedene Gespräche zu den Themen: Wie feiern? Wo feiern? Mit wem feiern? Wir reden über Jahrgänge und Geschenke, Wichtiges und weniger Wichtiges... 😊

Natürlich gehört auch ein Geburtstagsständchen oder Geburtstagslied zur Feier. Zum Plaudern möchten die Bewohnenden dann aber gerne auf «musikalische Hintergrundberieselung» verzichten.

Jede/r Bewohnende erhält am Schluss ein Glückslos und eine Blume mit auf den Weg. Die Bewohnenden schätzen es sehr, an diesem speziellen Nachmittag im Mittelpunkt zu stehen und ihren Geburtstag gemeinsam mit anderen bei schön gedecktem Tisch, Torte und Blumen, gebührend zu feiern.

**REGULA DUMELIN, FACHFRAU AKTIVIERUNG**





## Archana Pushpakumar zu ihrem Abschluss

**Praktikum und Ausbildung hat Archana Pushpakumar im Halden absolviert. Ihr gefällt es sehr gut im Halden und sie hat trotz vieler Herausforderungen erfolgreich die Ausbildung abgeschlossen.**

### **Meine positiven Erlebnisse**

Im Juli 2022 habe ich hier im Halden mit einem Monat Praktikum gestartet und konnte anschliessend die Lehre als AGS (Assistentin Gesundheit und Soziales EBA) beginnen. Ich bin durch die Stiftung «Die Chance» auf die Stiftung Halden gestossen. Von der Bildungsverantwortlichen, Selina Gartmann und der damaligen Leiterin Pflege und Betreuung, Bernadette Bühler, sowie dem ganzen Halden-Team, wurde ich herzlich willkommen geheissen. Während meiner Ausbildung, an Lerntagen und auch während der Arbeit wurde ich von Sabrina, Lisa, Angélique und Selina (Ausbildungsverantwortliche) fachgerecht unterstützt. Sie haben mir bei Fragen und Unklarheiten alles verständlich erklärt und mir ihre persönlichen Unterlagen zum Lernen zur Verfügung gestellt. Sie haben mir viele Verbesserungsvorschläge und Tipps gegeben, wodurch ich mein Wissen konstant erweitern konnte. Für mich ist es sehr wichtig, hier auch zu erwähnen, dass sie mir gerne ihre Zeit geschenkt haben. «Ich vermisse die Ausbildungszeit mit euch schon fast ein wenig.» Die Ausbildung im Halden würde ich auf jeden Fall weiterempfehlen.

### **Unterstützung durch die Lehrpersonen**

In der Schule waren die Klassenlehrpersonen so lieb. Ich konnte in der Theorie viel Neues lernen. Wir bekamen auch genügend Zeit, um gemeinsam aktuelle Themen zu repetieren. Die Fragen wurden verständlich erklärt.

An den Kurstagen konnte ich durch praktisches Üben und Vertiefung der Theorie viel

im Arbeitsalltag umsetzen.

### **Herausforderungen in der Ausbildung**

Herausfordernd für mich war, wenn jemand von den lieb gewonnenen Bewohnenden verstarb. Mit der Zeit konnte ich diese Situationen durch Gespräche im Team verarbeiten und akzeptieren. Dabei gab es auch Zeiten, die für mich persönlich schwierig waren. Durch Gespräche, Austausch und liebevolle Unterstützung konnte ich diese Situation aber überwinden.

### **Warum ich im Halden bleiben möchte**

Ich werde hier sehr geschätzt und unterstützt. Ich möchte das Lernen und Arbeiten hier gerne erweitern. Ab September 2024 beginne ich als ausgebildete AGS mit einem 70%-Pensum. Zusätzlich werde ich für 30% in der Aktivierung mit Regula Dumelin tätig sein.

Anfang 2024 wurde ich von der Leitung gefragt, ob ich mir das zutraue und ich habe gerne zugestimmt. Auf die kommende Zeit mit euch im Halden, im Team und mit den Bewohnenden freue ich mich sehr!



**ARCHANA PUSHPAKUMAR**  
AGS/EBA

# Alma Estebans Mindmap zum Abschluss

## GELERNT



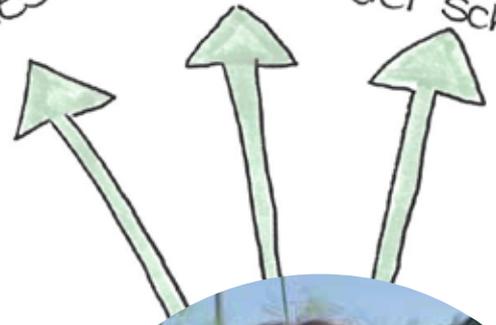
Ich habe gelernt....

- ehrlich zu sein, ohne mir Sorgen machen zu müssen
- verschiedene Medikamente
- schwierige Gespräche mit Angehörigen zu führen



Hochfachschule zu besuchen und eine diplomierte pflege Fachfrau zu werden

1 Schwester 1 Tochter 11 Jahre der Schw...

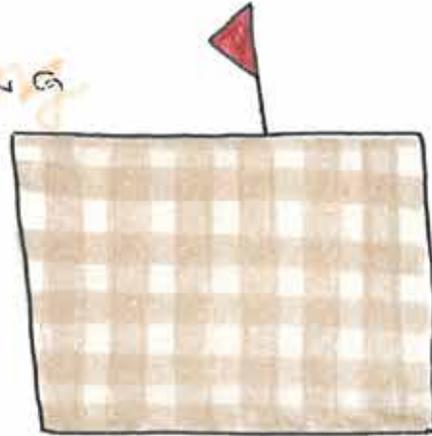


## ICH BLEIBE



Weil ich mich sehr wohl fühle im Team sowie mit den Bewohner

## HERAUSFORDERUNG



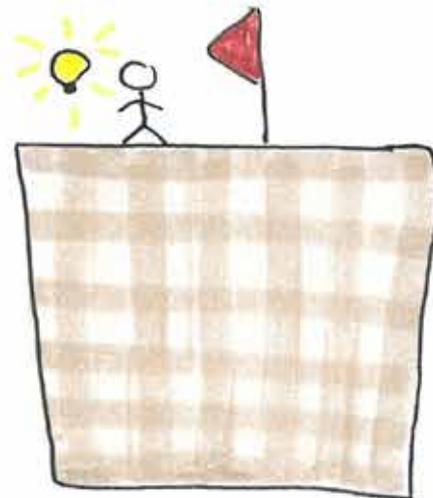
- Es fiel mir schwer die Medikamente Auswendig zu lernen

- Hochschwanger die Abschlussprüfung zu machen war auch eine Herausforderung

- die schriftliche Abschlussprüfung schreiben und zusätzlich auf meine Tochter aufpassen

## BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

DOCH mit Unterstützung von meine Berufsbildnerinnen, Partner und Familie konnte ich die Herausforderungen gut über**w**ältigen





## Einblicke ins Leben und Lebensglück

Wie gewohnt möchten wir das Halden-Journal nutzen, um Ihnen unsere Bewohnenden vorzustellen. Lesen Sie hier ein spannendes Interview mit: Hildegard Ebnetter (Jg. 1936), Irmgard Helbling (Jg. 1937), Adolf Lutz (Jg. 1929) und Robert Spiess (Jg. 1933).

**Wie lange leben Sie schon hier, wie haben Sie sich eingelebt und warum haben Sie sich für die Stiftung Halden · Wohnen & Leben im Alter, entschieden?** **Frau Ebnetter:** Ich lebe seit drei Jahren im Halden. Davor wohnte ich mit meinem Mann in der «Grünau» hier in St.Gallen. Er ist leider vor zehn Jahren verstorben. Wir kannten das Halden schon sehr gut, da mein Bruder bereits hier gewohnt hat. Bei so vielen Menschen mit unterschiedlichen Geschichten muss man sich halt anpassen können. Ich fühle mich hier sehr wohl.

**Frau Helbling:** Seit sechs Jahren wohne ich mittlerweile hier. Mein Mann war an Demenz erkrankt und ich hatte einen Unfall. Nichts ging mehr. Wir sind dann gemeinsam ins Josefshaus in St.Gallen gezogen. Als mein Mann starb, wollte ich nicht dauernd den Erinnerungen an die letzte schwere Zeit ausgesetzt sein und habe darum ins Halden gewechselt. Hier bin ich mittlerweile zu Hause und fühle mich sehr wohl.

**Herr Lutz:** Im Halden bin ich gemeinsam mit meiner Frau vor genau elf Monaten eingezogen. Meiner Frau ging es aber ziemlich schnell gesundheitlich schlechter, und sie ist bedauerlicherweise nach fünf Monaten gestorben. Meine Frau war als Kirchenvorsteherin für den Kreis Halden verantwortlich und damit mitbestimmend für den Aufbau der neuen Gemeinde Halden, samt Kirche, Altersheim und für den Gemeindeaufbau. So waren wir schon etwas vertraut mit dem Altersheim, kamen gelegentlich zum Mittagessen her und spürten schon bald die Wärme und Freundlichkeit

im Heim. Das war der Anlass, uns fürs Halden zu entscheiden und wir wurden nicht enttäuscht. Es gefiel uns auf Anhieb sehr gut, es könnte nicht besser sein.

**Herr Spiess:** Seit eineinhalb Jahren bin ich bereits hier und habe mich sehr gut eingelebt. Ich erachte es als grossen Vorteil, dass ich mich sofort auf neue Situationen einstellen kann. Das war schon immer so. Meine Frau ist an Demenz erkrankt und kam in die GHG Rosenberg. Am Anfang versuchte ich noch, den Haushalt allein zu bewältigen. Starke Rückenprobleme haben dann aber zu einem Eintritt ins Halden geführt.

**Was würden Sie den jungen Menschen von heute raten und wünschen?** **Frau Ebnetter:** Ich möchte einfach mal sagen, dass wir früher nicht «besser» waren. Wir hatten einfach weniger Geld zur Verfügung. Das Verhalten ist oft von zu Hause aus «gesteuert».

**Frau Helbling:** Den jungen Leuten möchte ich einen Ratschlag mitgeben: «Zufriedenheit ist das A + O». Einfach zufrieden sein, mit dem, was man hat und aus der Situation das Beste machen.

**Herr Lutz:** Wir leben in einer herausfordernden Zeit, das war in unserer Jugend aber auch nicht anders. Wir haben angepackt und das Beste daraus gemacht. Genau das wünsche ich den jungen Leuten von heute. Zupacken, machen, voranschreiten, nach dem Motto von Luther: «Wenn morgen die Welt untergeht, pflanze ich heute einen Apfelbaum».

**Herr Spiess:** Sie sollen nicht zu fest an die Zukunft denken, sondern in der Gegen-

wart leben. Jede Zeit hatte Neues und man musste sich daran gewöhnen. Heute ist einfach alles schneller.

**Wie war ihr Leben früher, als Sie selbst noch jung waren?** **Frau Helbling:** In Kassel (Deutschland) bin ich aufgewachsen und habe im Alter von sieben/acht Jahren den Krieg miterlebt. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, dass wir immer in den Kleidern geschlafen haben, mit einem gepackten Koffer neben dem Bett. Sobald die Sirenen losgingen, konnten wir somit schnell in den Keller oder Bunker flüchten. Meine Mutter war mit uns vier Kindern allein, da mein Vater 1942 im Alter von 42 Jahren gestorben ist. Als junges Mädchen hatte ich vor allem vor der Dunkelheit Angst, die im Keller oder Bunker herrschte. Dort waren nur wir Kinder, Frauen oder alte Leute. Die Männer waren weg im Krieg. Um die Angst zu vertreiben, haben wir Lieder gesungen. Ich lernte auch, was es heisst, Hunger zu haben. Die Lebensmittel wurden rationalisiert. Nach dem Tod meiner Mutter, sie starb mit 37 Jahren, ging ich in die Schweiz, um Arbeit zu finden. Meine Geschwister wurden unter den Verwandten aufgeteilt. Zur Ruhe bin ich erst gekommen, als ich meinen Mann

kennengelernt habe. Er war Segler und dadurch hatten wir viele schöne Kontakte und Freunde im Jachtclub. Wir führten eine sehr gute Ehe.

**Frau Ebnetter:** Ich bin eine waschechte St.Gallerin und war 60 Jahre lang glücklich verheiratet. Auch bei uns war das Geld während der Kriegsjahre knapp. Ich kann mich noch gut erinnern, dass wir immer in die Kaserne gingen, um Suppe zu holen. Ich hatte aber eine sehr schöne Jugend.

**Herr Lutz:** Geboren wurde ich in Heiden, kam aber als einjähriger Bub nach St.Gallen. Die Arbeit war dazumal knapp und die Dreissigerjahre (nach dem ersten Weltkrieg) ohnehin schwierig. Mein Vater, von Beruf Maurer fand eine Stelle in St.Gallen. So zogen wir bald um in die Lindenstrasse. Meine Jugend war nicht einfach, denn mein Vater ging nach der Arbeit direkt ins Wirtshaus – Ausgaben, welche meiner Mutter fehlten, denn sie hatte fünf Kinder zu ernähren. Im Krieg war mein Vater im Militär und die Einnahmen fielen gänzlich aus. Wie die Frauen das damals geschafft haben, ist mir heute noch ein Rätsel. Wenn das Militär in der Stadt einquartiert war, konnten wir in der Militärküche mit dem Milchkesseli Kakao oder Suppe holen. Manchmal lag

vlnr: Irmgard Helbling  
Robert Spiess  
Adolf Lutz und  
Hildegard Ebnetter



auch ein Stück Brot drin. Das war sehr willkommen, denn die Rationalisierung der Lebensmittel war knapp bemessen und wir Kinder waren immer hungrig. Die Trinksucht meines Vaters brachte uns dazu, der Jugendgruppe des Blauen Kreuzes beizutreten. Wir fanden dort schnell Anschluss und das gab uns Halt. Als Jugendlicher «durfte» ich eine Lehre machen. Das war nicht selbstverständlich. Ich bemühte mich, die Lehre mit einem guten Resultat abzuschliessen. Nach der Rekrutenschule konnte ich meine Stelle wegen Arbeitsmangel nicht mehr antreten (Korea-Krieg). Ich fand eine Anstellung im Welschland, wo ich dreieinhalb Jahre tätig war. Die Liebe zog mich aber wieder in die Heimat und ich heiratete bald meine Frau, welche ich im Blauen Kreuz kennengelernt hatte. Kurz vor unserem 70. Hochzeitstag ist sie leider gestorben. Kurz nach der Heirat machte ich mich selbstständig. Es war aber eine harte Zeit, denn ich musste schnell erkennen, dass niemand auf mich gewartet hatte. Meine Frau hat mich die ganze Zeit sehr gut unterstützt und machte mir immer wieder Mut, wenn ich mit meiner Kraft und meinem Latein am Ende war. Mit Abendkursen bildete ich mich weiter und erwarb 1964 das eidg. Meisterdiplom. Wir hatten eine gute und starke Ehe, haben alle Probleme gemeinsam angepackt, wie versprochen, bis das der Tod uns scheidet.

**Herr Spiess:** Geboren wurde ich in Oerlikon und mein Vater war selbstständiger Milchmann. 1940 hat auch er seinen Job im Krieg verloren und wir mussten umziehen. Ich hatte eine problemlose Jugend. Mein Vater bekam eine lange Zeit aber nur Hilfsjobs, bis er eine Anstellung in Sulgen TG bekam. Am Tag, als wir in den Thurgau umgezogen sind, kann ich mich noch lebhaft erinnern. Es war genau der Tag, an dem Schaffhausen bombardiert

wurde. Wir waren fast zwölf Stunden unterwegs. Aus finanziellen Gründen konnte ich leider nicht studieren und habe mich darum für eine dreijährige Banklehre entschieden. Während meiner Zeit in Fribourg habe ich meine Frau kennengelernt. Gearbeitet habe ich lange bei der ZKB, danach bei der SGKB und dann bei der CA.

**Was bedeutet Glück für Sie? Und hat sich die Bedeutung mit den Jahren verändert? Frau Ebnetter, Frau Helbling und Herr Spiess antworten einstimmig: «Zufriedenheit». Herr Spiess ergänzt: «Man muss die Situationen akzeptieren, wie sie sind und das Beste daraus machen.»** Für Herrn Lutz ist eine intakte Familie das wahre Glück. Er hat vier Kinder, neun Enkel und «fast» sieben Urenkel. Auch Frieden untereinander ist für ihn essenziell.

**Wenn Sie eine Zeitreise zu ihrem jüngeren Selbst machen könnten, welchen Ratschlag würden Sie sich selbst geben?**

**Frau Ebnetter:** Gar keinen, ich würde nämlich alles genau gleich machen. Auch meinen Mann würde ich auf jeden Fall wieder heiraten.

**Frau Helbling:** Immer das Positive sehen und bei Unstimmigkeiten miteinander reden. Wir hatten in der Familie am Freitag immer eine «fröhliche Meckerstunde». Dann wurde geredet und alles, was einen unter der Woche geärgert hatte, kam auf den Tisch. Das machen meine Kinder in ihren Beziehungen auch heute noch so.

**Herr Lutz:** Auch ich würde nichts ändern wollen. Aber ich würde mich viel früher weiterbilden.

**Herr Spiess:** Unbedingt die Zufriedenheit behalten und ja nichts machen, nur weil man denkt, man hätte etwas verpasst. Mit allem immer auf Augenhöhe sein.

INTERVIEW JEANETTE HAHN



Impressionen



## Neue Köpfe im Stiftungsrat

Seit Juni ergänzen Christoph Würmli und Pius Gebert den Stiftungsrat der Stiftung Halden. Mit ihrer engen Verbundenheit zur Region und den Bewohnenden freuen sie sich darauf, das Leben im Halden aktiv mitzugestalten und kommende Herausforderungen gemeinsam zu meistern.



**Pius Gebert**

Das Betagtenheim Halden am östlichen Rand von St.Gallen lag für mich als Bewohner von Teufen lange Zeit ausserhalb meiner gewohnten Wege durch die Stadt. Als ich vor drei Jahren für meine Mutter einen Platz in einem Betagtenheim gesucht habe, fiel die Wahl ohne Zögern auf das «Halden». Da ich als regelmässiger Besucher meiner Mutter jeweils mit meiner Mappe unterwegs war, hielten einige Bewohnende mich für einen Arzt oder Notar. Als vor einiger Zeit die Anfrage kam, ob ich mich als Stiftungsrat des «Halden» zur Verfügung stellen wür-

de, konnte ich wiederum ohne Zögern meine Zusage dafür geben. Der Zeitpunkt war ideal, da ich seit einigen Monaten in meiner Tätigkeit als Richter pensioniert bin und ich mich in meiner nachberuflichen Zeit weiter gesellschaftlich engagieren will. Auf meine neue Aufgabe freue ich mich sehr, da das «Halden» mir mittlerweile sehr vertraut und auch ans Herz gewachsen ist. Hier eine sinnvolle Tätigkeit zum Wohl aller Bewohnenden ausüben zu können, motiviert mich sehr. Mit dem mittelfristig geplanten Erweiterungsbauprojekt werden auf das «Halden» herausfordernde neue Aufgaben zukommen. Diese als neuer Stiftungsrat mitbegleiten zu dürfen, wird speziell lehrreich und spannend sein. Wenn ich wieder im Haus unterwegs bin, wissen jetzt alle, dass ich weder Arzt noch Notar, sondern Stiftungsrat bin.



**Christoph Würmli**

Seit Juni dieses Jahres darf ich den Stiftungsrat vom Halden ergänzen. Auf diese Aufgabe freue ich mich sehr. An dem mitgestalten zu dürfen, was letztlich den Bewohnerinnen und Bewohnern ein Lachen ins Gesicht zaubert, ist eine sehr dankbare Aufgabe. Ich bin 66-jährig, verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Kindern. Zusammen mit meiner Frau wohne ich seit 30 Jahren in Niederteufen.

Vorher haben wir vis-à-vis vom Halden gewohnt; die Region ist mir daher noch vertraut. Bis vor drei Jahren habe ich als Hypothekenspezialist bei einer Bank gearbeitet. Nun geniesse ich gerne die Natur, sei es zu Hause oder unterwegs mit dem E-Bike oder meinem Oldtimer.

Manchmal probiere ich auch in der Küche etwas aus. In der kälteren Jahreszeit trifft man mich gerne in der Curlinghalle. Regelmässig besuche ich auch die Heimspiele des FC SG. Ein Wochentag ist aber reserviert für erwachsene Menschen aus der Ukraine. Ihnen Deutschunterricht zu erteilen, ist ein freiwilliger Dienst, der befriedigt und gleichzeitig herausfordert.

# Eintritte Mitarbeitende

Herzlich willkommen  
im Haldenteam!

Name, Vorname	Eintritt	Beruf
Filser Manuela	01.05.2024	Pflegehelferin SRK
Rodriguez Marina	01.05.2024	Leiterin Finanzen & Administration
Gavranic Ivana	03.05.2024	Fachfrau Gesundheit EFZ
Zenebe Ghebream Ruth	01.06.2024	Assistentin Gesundheit & Soziales EBA
Brade Kamilla	01.08.2024	Lernende FaGe (ohne Foto)
Minkey Khangsar Tenzin Lhamo	01.08.2024	Lernende Fachfrau Gesundheit EFZ (ohne Foto)
Saloska Nadija	01.08.2024	Lernende AGS (ohne Foto)
Waridel Nico	01.08.2024	Lernender AGS
Ilazi Blinera	12.08.2024	Fachfrau Gesundheit EFZ
Warzger-Platz Graziella	29.08.2024	Mitarbeiterin Wäscherei



Manuela Filser



Marina Rodriguez



Ivana Gavranic



Ruth Zenebe Ghebream



Nico Waridel



Blinera Ilazi



Graziella Warzger-Platz

## Weiterbildungen Team

- Basiskurs Palliative Care für Langzeitpflege
- Budgetierung Schwerpunkt KVG
- Gesunder Umgang mit Arbeit
- Einführung Ausbildung AGS
- Wundmanagement Module 1 – 3
- LOBOS Fachtagung
- Kinaesthetics Fachtagung
- Mitarbeitende gesund führen

## Austritte Mitarbeitende

Name, Vorname	Austritt	Beruf
Mauchle Lieberherr Gabriela	31.07.2024	Pflegehelferin SRK
Werner Pauline	31.07.2024	Praktikantin Pflege & Betreuung

### PENSIONIERUNG

Said Ali Hasaan feierte am 31. Mai 2024 und Gabriela Mauchle Lieberherr feierte am 31. Juli 2024 die wohlverdiente Pensionierung. Wir wünschen den beiden alles Gute dazu.

#### JUBILÄUM 15 JAHRE

Eva Jäger,  
Mitarbeiterin Office,  
15.8.2009

#### JUBILÄUM 10 JAHRE

Marianne Friedli,  
Leiterin Oekonomie,  
1.5.2014

#### JUBILÄUM 5 JAHRE

Esther Helg,  
Vorsitzende der  
Geschäftsleitung, 1.5.2019

Wir gratulieren herzlich zum Jubiläum und danken für die geleistete Arbeit.



Feiern beginnt  
immer im Jetzt.

Impressionen



## Eintritte Bewohnende

Name	Vorname	Eintritt
Bischofberger	Marianne	08.05.2024
Traber	Rosmarie	27.05.2024
Bischofberger	Emil	06.06.2024
Plaza	Gloria	21.06.2024
Küng	Annemarie	06.07.2024
Högger-Egli	Hedwig	29.07.2024

## Austritte Bewohnende

Name	Vorname	Austritt
Jevtic	Zora	03.05.2024 †
Bühlmann	Hilda	04.05.2024 †
Gschwend	Melanie	03.06.2024 †
Nussbaum	Verena	05.07.2024 †
Fassold	Alice	29.08.2024 †

## Austritte Betreutes Wohnen

Name	Vorname	Eintritt
Müller	Isaura	22.07.2024 †





Stiftung  
**HALDEN**  
WOHNEN & LEBEN IM ALTER

**Impressum JOURNAL Stiftung Halden**

Stiftung Halden · Wohnen & Leben im Alter

Oberhaldenstrasse 23, 9016 St. Gallen, Tel. 071 282 38 38

Spendenkonto: IBAN CH75 0900 0000 1546 4725 4

info@halden.ch, www.halden.ch

Redaktion: Jeanette Hahn und Esther Helg | Fotos: Stiftung Halden

Layout: SeeDesign GmbH, www.seedesign.ch