

JOURNAL

2 · 2025

STIFTUNG HALDEN · WOHNEN & LEBEN IM ALTER



«Jeder Tag ist ein kleines Leben.»
(Schopenhauer)

Bereits haben wir Frühling, mit frischen Ideen, bewegenden Momenten und wertvollen Begegnungen. In der zweiten Ausgabe von 2025 erhalten Sie einen spannenden Einblick in den Alltag der Stiftung Halden sowie einen Rückblick auf das vergangene Quartal.

Auf www.halden.ch können Sie die letzten Ausgaben auch digital nachlesen.

Amüsant bis tiefsinnig – einmal anders

Diese Ausgabe des Journals vereint Leichtigkeit mit Tiefgang. Zwischen unterhaltsamen und witzigen Beiträgen widmen wir uns auch ernstern Themen – etwa den letzten Dingen im Leben: dem Abschiednehmen, dem Tod und den damit verbundenen Ritualen.

Wenn der Vorhang fällt

Die Journalistin Corinne Riedener vom Kulturmagazin «Saiten» führte eine Gesprächsrunde mit acht Bewohnenden der Stiftung Halden. Offen und berührend erzählen die Bewohnenden von ihren Gedanken und Wünschen rund ums Sterben, über ihre Vorstellungen vom Begräbnis, über Ängste, Hoffnungen und auch über eine gute Portion Gelassenheit im Umgang mit dem Unvermeidbaren.

Was bei vielen durchschimmerte: Der Tod soll anderen keine Umstände bereiten. Viele haben bereits vorgesorgt – mit Patientenverfügungen, vorbereiteten Todesanzeigen oder klaren Anweisungen für eine einfache Bestattung. Die Gespräche waren überraschend lebendig, es wurde nicht nur diskutiert, sondern auch herzlich gelacht. Den ganzen Beitrag, der in der Aprilausgabe des Kulturmagazins «Saiten» erschien, dürfen wir mit freundlicher Genehmigung ab Seite 4 publizieren. Eine wertvolle Lektüre, die zeigt, wie selbstbestimmt das Alter – und auch das Ende – gestaltet werden kann.

Wo wir herkommen

Die kulturelle Herkunft unserer Mitarbeitenden und Bewohnenden prägt das tägliche Miteinander. In der Stiftung Halden treffen Menschen mit den verschiedensten Wurzeln aufeinander. Eine Weltkarte im Lichthof macht diese Vielfalt sichtbar. Im Beitrag auf Seite 16 erzählen drei Mitarbeitende sehr persönlich von ihren Lebenswegen in die Schweiz – über Flucht, Liebe,

Hoffnung und über den Alltag in einer neuen Heimat. Die Geschichten von Reza, Selvi und Sonia berühren und machen einmal mehr deutlich: Vielfalt ist kein Konzept – sie wird gelebt.

Hospizdienst St.Gallen – ein stiller, aber starker Partner

Freiwilligenarbeit ist in der Stiftung Halden ein fester Bestandteil unseres Alltags. Besonders hervorzuheben ist die Zusammenarbeit mit dem Hospizdienst St.Gallen. Die freiwilligen Begleiterinnen und Begleiter leisten einen wertvollen Beitrag in der letzten Lebensphase unserer Bewohnenden – mit Einfühlungsvermögen, Zeit und Präsenz. Als Zeichen der Wertschätzung bieten wir den Mitarbeitenden des Hospizdienstes regelmässig ein Praktikum in der Pflege an. So ermöglichen wir ihnen Einblicke in den Alltag mit hochbetagten und sterbenden Menschen und leisten gleichzeitig einen Beitrag zur Vorbereitung auf ihre anspruchsvolle Aufgabe.

Einblicke in unsere Welt – Bilder sagen oft mehr als Worte

Auch diese Ausgabe ist wieder gespickt mit Fotos aus dem Alltag unserer Stiftung – vom gemeinsamen Eiertütchen bis zur Modeschau. Diese Impressionen zeigen: Unser Alltag ist bunt, vielfältig und geprägt von Begegnungen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

ESTHER HELG
VORSITZENDE DER GESCHÄFTSLEITUNG



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!



Wenn der letzte Vorhang fällt

Wie stellen sich Hochbetagte ihren letzten Gang vor? Was soll nach ihrem Tod mit ihrem Körper passieren? Und wie steht es um die Angst vor dem Sterben? Acht Menschen geben Auskunft.

Der Tod führt ein eigentümliches Dasein in unserer Gesellschaft. Er wird reichlich besungen, verfilmt, erforscht und beschrieben. Er betrifft uns alle. Er macht uns gleich. Er ist stets unter uns. Trotzdem ist es alles andere als alltäglich, über das eigene Ende nachzudenken, geschweige denn, mit anderen darüber zu reden. Dabei könnte das auch heilsame Seiten haben. Wir wissen zwar nichts über die grosse Unbekannte namens Tod, aber das Drumherum können wir zumindest organisieren. Das ist auch ein Akt der Selbstbestimmung.

Wir wollten wissen, wie sich hochbetagte Menschen ihren letzten Gang vorstellen. Sind sie bereit, über dieses Thema zu reden? Was soll nach ihrem Tod mit ihrem Körper passieren? Haben sie konkrete Pläne für ihre Bestattung? Wie halten sie ihre Wünsche fest? Und welchen Stellenwert hat am Schluss eigentlich der Glaube?

Die erste Frage hat sich in diesem Fall rasch erübrigt. Auf unser Ersuchen haben sich spontan acht Personen aus dem Betreuten Wohnen und dem benachbarten Betag-

tenheim gemeldet, sechs Frauen und zwei Männer, alle zwischen 1929 und 1945 geboren. Gerechnet haben wir mit zwei bis vier Personen. Nun sitzen sie alle zusammen am runden Tisch und hören gar nicht mehr auf zu erzählen. Die Stimmung ist angeregt. Es gibt nachdenkliche Momente, aber immer wieder wird auch herzlich gelacht.

Auffällig ist, dass alle nach ihrem Tod möglichst niemandem mehr Umstände machen wollen. Ihre Gräber sollen «pflegeleicht und bescheiden» sein wie sie zu ihren Lebzeiten. Eine Frau hat ihre handgeschriebene Patientinnenverfügung mitgebracht und zeigt sie in die Runde. Auch die anderen Anwesenden scheinen gut vorbereitet zu sein. Nicht wenige haben bereits ihre Todesanzeige geschrieben, den Lebenslauf hinterlegt und die Gästeliste zusammengestellt. Hier ein Auszug ihrer Wünsche:

Pia Maria Brenn, 1939: «Ich habe alles aufgeschrieben. Statt eines Lebenslaufs habe ich eine Danksagung verfasst. Mein Leben war schön und reich. Auch meine Todesanzeige habe ich schon gemacht, man muss nur noch das Todesdatum einsetzen. Das habe ich alles auf dem Computer vorbereitet. Ich weiss noch, wie viel Arbeit es gab, als meine Geschwister verstorben sind. Das will ich niemandem zumuten. Nach meinem Tod will ich kremiert werden. Die Asche soll im Albulatal beigesetzt werden, wo mein Bruder und meine Nichte leben. Sie sollen sich aber keine Arbeit mit mir machen. Ich will keinen Grabschmuck und kein bepflanztes Grab. Meine Urne ist aus Filz, damit sie irgendwann von selbst verwest.»

Im März 2025 wurden acht Bewohnende des Betagtenheimes und des Betreuten Wohnens von Corinne Riedener vom Magazin Saiten zum Interview gebeten. Mit freundlicher Genehmigung möchten wir Ihnen spannenden Einblicke in dieses oft tabuisierte Thema gewähren.

Lina Gschwend, 1945: «Ich will im Gemeinschaftsgrab auf dem St.Galler Ostfriedhof beerdigt werden, in der Nähe meines Mannes. Eine kleine Inschrift reicht mir. Ich will nicht, dass nach meinem Tod noch jemand mein Grab pflegen muss. Mein Lebenslauf soll nur das Wichtigste beinhalten: Wo ich gelebt und was ich gearbeitet habe.»

Therese Stocker, 1942: «Ich habe eine Patientinnenverfügung ausgefüllt und sie zeitig mit meinen drei Töchtern besprochen. Das Sprechen über den Tod ist in meiner Familie selbstverständlich. Mir ist es wichtig, dass die Ärzte keine lebensverlängernden Massnahmen einleiten. Meine Beerdigung soll so schlicht wie möglich sein, ohne grosse Zeremonie. Auch um meinen Lebenslauf sollen sie bloss kein Tamtam machen. Meine Kinder und Enkelkinder sollen mich einfach ins Gemeinschaftsgrab legen, ein Täfelchen

montieren und danach etwas Schönes zusammen unternehmen. Für sie muss es passen. Ich bin dann nicht mehr dabei.»

Margrith Zähler, 1942: «Ich bin ja eigentlich fremd hier. Uzwil war meine Heimat, aber dort wartet niemand auf mich, darum muss ich nicht unbedingt wieder zurück. Viele Gedanken habe ich mir bis jetzt nicht gemacht. Einfach und bequem soll mein Grab sein.»

Elisabeth Minder, 1938: «Bei uns ist der Tod eher ein Tabuthema. Wir reden nur selten darüber, obwohl wir wissen, dass wir langsam sollten. Bis jetzt habe ich erst ein paar Adressen aufgeschrieben für meine Todesanzeige. Wenn es so weit ist, möchte ich kremiert werden und ins Gemeinschafts-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 6.



grab. Es wäre mir nicht recht, wenn noch jemand extra den Grabstein pflegen müsste, und unsere Kinder leben ohnehin nicht in St.Gallen. Wichtig ist mir, dass niemand traurig ist. Wir hatten ein schönes und erfülltes Leben.»

Kurt Minder, 1935: «Ja, das hatten wir. Wir haben beide eine Patientenverfügung für medizinische Massnahmen, und ich habe einmal ein Testament gemacht. Ich würde gerne vor meiner Frau Elisabeth sterben, aber das müssen wir zuerst noch ausjassen. Beim Rest schliesse ich mich ihr an.»

Annemarie Friedli, 1932: «Ich kann gut über das Sterben reden. Der Tod gehört zum Le-

ben, und was gesagt werden muss, habe ich längst gesagt. Ich bin Schneiderin. Das Kleid, in dem ich sterben werde, nähe ich selbst. Danach will ich in meinem Heimatort Bernhardzell, wo ich 60 Jahre lang gelebt habe, beerdigt werden. Im Gemeinschaftsgrab. Das habe ich bereits so besprochen mit dem dortigen Pfarreileiter. Als ich jung war, wurden nur die Protestanten kremiert und die Katholischen mussten auf einem Friedhof im Nachbardorf beerdigt werden. Heutzutage spielt die Religion nicht mehr so eine grosse Rolle, dafür diskutieren wir über Themen wie Sterbehilfe».

Adolf Lutz, 1929: «Mit meiner Frau habe ich oft über den Tod gesprochen. Wir haben



Wundmanagement

Katja Schilter, dipl. Pflegefachfrau HF, ist seit 1. Mai 2022 als Wundmanagerin tätig. Daniela Bozhinoska, Fachfrau Gesundheit, arbeitet seit 1. April 2016 im Halden. Seit 2021 Wundmanagerin, seit Dezember 2024 ZWM-zertifiziert.

Warum habt ihr euch entschieden, diese Weiterbildung zu machen? Katja: Mich hat das Thema Wunden schon seit Beginn meiner Ausbildung zur Pflegefachfrau interessiert. Als ich dann die Stelle im Halden gesehen habe, in der sie eine Wundexpertin suchten, habe ich mich darauf beworben. Das Halden gab mir dann die Möglichkeit die Ausbildung zur Wundexpertin SAfW zu machen. Ich finde es spannend eine Wunde zu beurteilen, mir zu überlegen mit welchen Materialien man sie verbinden könnte. Es ist befriedigend, wenn sich dann herausstellt, dass man sich richtig entschieden hat und sieht, wie die Wunde abheilt.



Katja Schilter und Daniela Bozhinoska.

Daniela: Unsere ehemalige Wundexpertin Anna Bräker (pensioniert), hat in mir die Motivation und das Interesse an der Behandlung von chronischen Wunden geweckt. Nach ihrer Pensionierung habe ich die Stelle als Wundmanagerin erhalten. Die vielen geheilten Wunden und die zufriedenen Bewohnenden machen mich stolz. Ich habe ein grosses Interesse an der Gesundheitsversorgung und möchte Menschen mit Wunden und / oder chronischen Erkrankungen gerne helfen. Es ist sehr spannend, den Verlauf einer Wunde, von der Entstehung bis zur Heilung, mit verschiedenen Methoden der modernen Wundbehandlung und Kombinationen von verschiedenen Verbänden zu behandeln.

Die Ausbildung bot mir die Chance, meine Fähigkeiten zu erweitern und in einem Team von Fachpersonen zu arbeiten, welche sich für die bestmögliche Patientenversorgung einsetzen. Ich bin sehr dankbar, dass das Halden mir eine Ausbildung zur ZWM-zertifizierten Wundmanagerin ermöglicht hat.

Wie lange hat die Ausbildung gedauert, was hat euch gefallen, was weniger? Katja: Meine Ausbildung hat ca. ein Jahr gedauert, ich habe im Januar 2023 angefangen und im Januar 2024 abgeschlossen. Es war eine Ausbildung in der man viel zu Hause lernen musste. Das war streng, hat mir aber auch Spass gemacht. Der Unterricht war sehr abwechslungsreich und praxisorientiert. Ich habe auch mehrmals in verschiedenen Wundambulatorien hospitiert, so dass ich noch mehr Praxiserfahrung gesammelt habe.

Daniela: Meine Ausbildung hat ca. ein Jahr, von Februar bis Dezember gedauert und fand in Zürich statt. Mir hat die Vielfalt der Gruppe sehr gefallen (Ärzte, Pflegefachfrauen, Spitex, Pflegedienstleitung usw.). Wir konnten so sehr gut unsere Erfahrungen austauschen. Das war ein grosser Vorteil für mich. Der Unterricht war sehr abwechslungsreich und praxisorientiert. Ich musste viel lernen, um mich optimal auf die Prüfungen und die Facharbeit vorzubereiten.

Was sind eure spezifischen Aufgaben bezüglich Wundmanagement im Halden? Katja und Daniela: Wir werden hinzugezogen, wenn

ein Bewohner oder eine Bewohnerin eine Wunde hat, um zu evaluieren, wie diese behandelt werden soll. Dabei ist unser Ziel, dass die Wunde sich nicht infiziert und möglichst rasch abheilt. Wir haben einmal pro Monat unseren QM-Tag (Qualitätsmanagement-Tag) an dem wir uns alle Wunden im Halden anschauen und evaluieren, wie sie weiterhin behandelt werden sollen. Um den Verlauf zu dokumentieren, machen wir Wundfotos.

Herzlichen Dank für den Einblick in eure spannende Tätigkeit und weiterhin viel Freude.

JEANETTE HAHN



Challenge 2025 «BIKE TO WORK»

Auch dieses Jahr wird die Stiftung Halden wieder bei der Challenge 2025 «BIKE TO WORK» mitmachen.

Vorsichtshalber wurde bei der Halden-Treppe bereits eine Tafel montiert.

Wir möchten also alle fleissigen Biker, Bewohnende und Mitarbeitende bitten, die angegebene Geschwindigkeitsbegrenzung

von 20 km/h weder mit dem Velo, noch mit dem Rollator oder zu Fuss zu überschreiten.

Ein herzliches Dankeschön an Kathrin Braune für das Foto und den humorvollen Tipp, dieses doch im Haldenjournal zu verwenden.



Hospiz-Freiwillige in der Pflege

Kurzpraktikum in der Pflege: Im Februar absolvierte erstmals ein freiwilliger Mitarbeiter des Hospizdienstes St.Gallen ein Kurzpraktikum in unserem Haus. Der zwei- bis dreitägige Pflegeeinsatz bietet wertvolle Einblicke in die Lebens- und Sterbesituationen von Menschen.

Während dieser Zeit können die Teilnehmenden pflegerische Handreichungen beobachten und haben die Möglichkeit, mit hochbetagten, schwerkranken und sterbenden Bewohnerinnen und Bewohnern sowie deren Angehörigen in Kontakt zu treten. Begleitet von einer Fachperson erleben sie den Pflegealltag in unserer Institution hautnah.

Nach dem Praktikum gibt die begleitende Pflegefachperson der Leitung des Hospizdienstes eine Rückmeldung über den geleisteten Einsatz, um einzuschätzen, ob der freiwillige Mitarbeiter für künftige Einsätze im Hospizdienst geeignet ist.

Die Stiftung Halden · Wohnen und Leben im Alter arbeitet schon seit längerer Zeit mit dem Hospizdienst St.Gallen zusammen. Wir schätzen es jedes Mal sehr, wenn die Bewohnenden und Pflegenden durch den unermüdlichen Einsatz dieses freiwilligen Dienstes unterstützt und entlastet werden.

Kurz, was ist der Hospizdienst St.Gallen

Der ambulante Hospizdienst St. Gallen begleitet schwerkranke und sterbende Menschen in ihrer letzten Lebensphase und entlastet Angehörige. Die Einsätze erfolgen unentgeltlich, konfessions- und kultur-



neutral – zu Hause, im Spital, im Heim oder im stationären Hospiz.

Wenn Angehörige oder andere Dienste an ihre Grenzen stossen, bietet der Hospizdienst Unterstützung und sucht gemeinsam nach der bestmöglichen Lösung. Jede Begleitung wird individuell an die Bedürfnisse der Betroffenen angepasst.

Wir freuen uns weiterhin über diese wertvolle Zusammenarbeit und danken allen Beteiligten für ihr Engagement.

SANDRA ZÄHNER, LEITUNG PFLEGE UND BETREUUNG

Interview Rita Thoma, 20 Jahre Halden

Am 17.02.2005 hat Rita Thoma, Mitarbeiterin Cafeteria, ihre Tätigkeit in der Stiftung Halden aufgenommen. Genau 20 Jahre später feierten wir gebührend ihr Jubiläum.

Gerne möchten wir Ihnen Rita Thoma vorstellen und erzählen, was sie im Halden in den ganzen Jahren so erlebt hat.

Was hat dich dazu bewogen, die Stiftung Halden vor 20 Jahren als Arbeitgeberin auszuwählen?

Rita Thoma: Das Halden war gerade neu gebaut worden und hat mir von aussen sehr gut gefallen. Ich hatte es immer im Blick, weil wir gerade oberhalb gewohnt haben. Bei meiner letzten Arbeitsstelle hatte ich sehr unregelmässige Arbeitszeiten und schon länger über einen Wechsel nachgedacht. Brigitte Möckli (pensioniert) hat mir von der Stelle erzählt und mich der Hausleitung vorgeschlagen. Ich wurde zu einem Probewochenende eingeladen und habe die Stelle gleich erhalten.

Kannst du uns beschreiben, wie vor 20 Jahren dein Arbeitsalltag ausgesehen hat? Das war mehr oder weniger genau gleich wie jetzt.

Was hat sich in der ganzen Zeit zum Positiven, was deiner Meinung nach zum Negativen verändert? Als erstes möchte ich erwähnen, dass wir trotz etlicher Wechsel in den ganzen Jahren ein grossartiges Team gehabt haben. Auch jetzt wieder.

Meiner Meinung nach ist der administrative Aufwand zu gross geworden, das schmälert die Zeit für die Bewohnenden. Früher war unser Auftrag klar, dass wenn das «Tagsgeschäft» erledigt war, wir uns zu den Bewohnenden setzen und Zeit mit ihnen verbringen sollten. Vor allem Bewohnende, welche nicht viel Besuch erhalten oder oftmals allein in der Cafeteria sassen, haben

das sehr geschätzt. Die Aufmerksamkeit, ein liebes Wort oder einen Schwatz. Das fehlt mir und auch den Bewohnenden sehr.

Wir kennen dich als lebenslustige und quirlige Person. Man kann sich gar nicht vorstellen, dass du bereits in zwei Jahren pensioniert wirst. Hast du Pläne für den Ruhestand? Ja, das habe ich. Gerne möchte ich spontaner irgendwo hingehen können. Allgemein spontaner und sportlicher sein. Mein Mann und ich möchten auch für längere Zeit den Norden bereisen (Finnland, Norwegen und Schweden).

Wie lebst du privat? Ich habe gehört, du hast zahlreiche Hobbys. Möchtest du uns etwas darüber erzählen? Sport in vielen Variationen wie Skifahren und Wandern ist ein grosses Hobby von mir. Wir verbringen auch sehr viel Zeit mit unseren Grosskindern (4, 2, 1 ½ Jahre). Im Mai kommt das vierte Enkelkind auf die Welt. Wir hüten diese regelmässig und das bereitet uns grosse Freude. Seit 20 Jahren leite ich den Turnverein und habe die Ausbildung zur Erwachsenen- und Seniorsportleiterin absolviert. Früher habe ich in der ganzen Stadt verteilt viele Sporteinheiten gegeben.

Gibt es Erlebnisse im Halden, welche du nie vergessen wirst? Jedes Musikfest oder allgemein die Feste berühren mich sehr. Ich sehe, wie die Bewohnenden geniessen und sofort anders «drauf» sind.

Und zum Schluss ...

Lieblingsblume? Alle

Was war dein Traumberuf als Kind? Mit mei-

ner Schwester wollte ich immer Pferdezüchterin werden.

Was magst du überhaupt nicht? Negativ denkende Menschen.

Lieblingessen? Ein feines Filetgulasch Stroganoff.

Lieblingsland? Schweiz

Bei welchem Lied kannst du die Füße nicht stillhalten? Sobald Musik erklingt, kann ich meine Füße nicht stillhalten.

Ich liebe Musik und Tanzen. Die einzige Stilrichtung, welche mir nicht so zusagt ist Heavy Metal.

INTERVIEW

JEANETTE HAHN



Drei Leben, drei Heimaten, ein Zuhause

In der Stiftung Halden treffen viele Kulturen aufeinander – nicht nur bei den Bewohnenden, sondern auch im Team. Reza, Selvi und Sonja erzählen, warum sie heute in der Schweiz leben, was sie hier schätzen und was sie aus ihrer Heimat vermissen. Einblicke in drei bewegende Lebensgeschichten.

Seit einiger Zeit hängt in der Stiftung Halden im Lichthof eine grosse Weltkarte. Wir finden es spannend, einmal aufzuzeigen, wie viele Nationalitäten die Stiftung Halden beherbergt. Einerseits als Arbeitgeberin, andererseits als Daheim für unsere Bewohnenden. Drei unserer Mitarbeitenden aus fernen Ländern möchten wir Ihnen in diesem Beitrag gerne vorstellen.

Reza Amiri (Afghanistan), Sillambuchchelvi Sittampalam (Selvi) (Sri Lanka) und Sonia Brühlmann (Bolivien), erzählen aus ihrem Leben.

Seit wie vielen Jahren lebt ihr schon hier und warum habt ihr die Schweiz als neue Heimat ausgewählt?

Selvi: Seit 1994, also seit über 30 Jahren bin ich in der Schweiz. Mein Mann ist während des Krieges in Sri Lanka in die Schweiz geflüchtet. Unsere Eltern kannten sich und als mein Mann die Familie in Sri Lanka besucht hat, lernten wir uns kennen.

In der Schweiz haben wir dann geheiratet, da es meinem Mann in der Schweiz sehr gut gefiel und er hierbleiben wollte.

Reza: Ich bin seit dem 9. Januar 2023 in der Schweiz. Als siebenjähriger bin ich mit meinem Onkel in den Iran gegangen (meine Eltern sind gestorben, als ich noch sehr klein war). In Afghanistan hatte er keine Arbeit und keine Perspektive. Wir erhofften uns ein besseres Leben im Iran. Dort war ich, bis ich ungefähr in der sechsten Klasse war. Aber auch im Iran wurde es immer schwieriger und die Ausbildungsmöglichkeiten waren trotz guter Schulbildung schlecht.

Mit 14 Jahren bin ich dann ganz allein in die Schweiz gekommen. Ich wohne in Niederuzwil in einer WG.

Sonja: Vor 31 Jahren lernte ich in La Paz, Bolivien einen Schweizer kennen... meinen heutigen Ehemann. Ich war damals Jurastudentin und er bereiste als Tourist mein Heimatland. Vier Jahre später beschlossen wir zu heiraten und unser gemeinsames Leben in seinem Heimatland, in der Stadt St.Gallen, aufzubauen. Nun lebe ich bereits seit 27 Jahren in der Schweiz.

Was ist eure Tätigkeit hier bei uns?

Selvi: Seit fünf Jahren arbeite ich in der Küche der Stiftung Halden

Reza: Bis zum Sommer bin ich als Praktikant in der Pflege angestellt. Im Sommer werde ich hier in der Stiftung Halden meine Ausbildung zum Fachmann Gesundheit EFZ beginnen.

Sonja: In der Stiftung Halden arbeite ich in der Pflege als Pflegehelferin.

Was gefällt euch sehr gut an / in der Schweiz?

Selvi: Die Schweiz ist nach so vielen Jahren meine Heimat geworden. Meine beiden Kinder (20 und 25 Jahre) leben auch hier. Mein Mann ist 2008 verstorben. In Sri Lanka habe ich nicht mehr viele Verwandte. Sie sind in der ganzen Welt verstreut.

Reza: Mir gefällt die Freiheit in der Schweiz und dass Frauen und Männer gleichgestellt sind. Ich darf meine Meinung frei äussern. Im Iran wurden wir stark diskriminiert. Die Natur in der Schweiz ist wunderschön und ich schätze es sehr, hier eine Ausbildung



Unsere drei interviewten Mitarbeitenden erzählen über ihre Erlebnisse, Fotos von links: Sillambuchelvi Sittampalam (Selvi), Sri Lanka, Sonia Brühlmann, Bolivien und Reza Amiri, Afghanistan.

machen zu dürfen und gute Zukunftsaussichten zu haben.

Sonja: Ich schätze an der Schweiz besonders die Ordnung, die Sicherheit und die Zuverlässigkeit. Die Natur ist wunderschön und ich bewundere die Vielfalt der Kulturen und das friedliche Zusammenleben. Obwohl ich aus Bolivien komme, fühle ich mich hier seit vielen Jahren zuhause.

Was sind die grössten Unterschiede in Bezug auf eure Heimat?

Selvi: Das Essen in meiner Heimat ist sehr scharf. Es gibt aber viele Früchte, welche man direkt vom Baum und frisch essen kann. Hier muss man diese im Supermarkt kaufen.

Reza: Ehrlich gesagt mag ich mein Heimatland gar nicht. Die Regierung ist schlimm und ich kann mich mit der Religion nicht identifizieren. Die Taliban sehen Frauen als Tiere, sie haben keine Rechte. Das ist schrecklich für mich und lässt sich mit meiner Einstellung und Weltanschauung nicht vereinbaren.

Sonja: Bolivien und die Schweiz sind in vielerlei Hinsicht unterschiedlich. In Bolivien ist das Leben oft einfacher, dafür aber herzlicher und lebendiger. Die Menschen

sind sehr offen und kontaktfreudig. In der Schweiz ist alles viel strukturierter und ruhiger. Auch das Klima und die Landschaft sind sehr unterschiedlich. Bolivien ist wärmer und farbenfroher. Für mich haben beide Kulturen ihre Besonderheiten und ich fühle mich in der Schweiz und in Bolivien wohl.

Was waren die grössten Hürden, als ihr hierhergekommen seid?

Selvi: Deutsch zu lernen war sehr schwierig. Auch eine Arbeitsstelle zu finden war für mich nicht einfach.

Reza: Es ist schwierig für mich, als Afghane Freunde zu finden. Viele sind sehr skeptisch oder abgeschreckt, wenn ich sage, dass ich aus Afghanistan komme. Für mich ist es auch manchmal schwierig, wie ich mit den Menschen umgehen oder kommunizieren soll. Da fühle ich mich oft unsicher.

Sonja: Die grösste Hürde war sicherlich die Sprache. Ich hatte besonders grosse Mühe mit dem Schweizerdeutsch, da es sehr schwer zu verstehen und zu sprechen ist. Auch die Unterschiede in der Kultur waren anfangs eine Herausforderung. In Bolivien ist das Leben viel geselliger, die Menschen sind sehr offen und spontan. Man verbringt

Impressionen



auch viel mehr Zeit mit der Familie. In der Schweiz gibt es klare Regeln und ein starkes Gefühl für Ordnung und Pünktlichkeit. Es hat eine Weile gedauert, mich an diese Veränderungen zu gewöhnen, aber mit der Zeit habe ich die Schweizer Art zu Leben immer mehr zu schätzen gelernt.

Was vermisst ihr besonders?

Selvi: Mir fehlt die Tradition und die Feiertage von meinem Heimatland. Auch der hinduistische Glaube mit seiner traditionellen Kleidung, der speziellen Gesichtszeichnung fehlt mir. Ich vermisst es auch, in den Tempel gehen zu können.

Reza: Ich vermisst meinen Bruder im Iran sehr. An oder in Afghanistan vermisst ich nichts.

Sonja: Besonders vermisse ich meine Familie und die enge Verbindung, die wir in Bolivien pflegen. Die Familie spielt dort eine sehr zentrale Rolle im Alltag und wir verbringen viel Zeit miteinander. Auch die lebendige Kultur, die Spontantät der Menschen und die herzliche Gastfreundschaft fehlen mir hier oft.

Ich vermisse auch das Essen, die typischen Aromen und Gerichte aus meiner Heimat, die hier in der Schweiz nicht denselben Geschmack haben. Diese kleinen Dinge aus Bolivien fehlen mir manchmal sehr.

Herzlichen Dank für das spannende und ehrliche Interview.

JEANETTE HAHN



Impressionen



Eintritte Mitarbeitende

Herzlich willkommen
im Haldenteam!

Name, Vorname	Eintritt	Beruf
Amiri Reza	01.02.2025	Praktikant Pflege & Betreuung
Laske-Mehmeti Arife	01.01.2025	Näherin
Ritter Marlen	01.01.2025	Mitarbeiterin Küche
Mehmeti Aferdita	10.02.2025	Mitarbeiterin Wäscherei
Rudhani Mirlinda	01.03.2025	Fachfrau Gesundheit EFZ



Reza Amiri



Arife Laske-Mehmeti



Marlen Ritter



Aferdita Mehmeti



Mirlinda Rudhani

Austritte Mitarbeitende

Name, Vorname	Austritt	Beruf
Lippuner Norma	31.01.2025	Näherin
Warzger-Platz Graziella	28.02.2025	Mitarbeiterin Wäscherei
Keller Agnes	31.03.2025	Pflegeassistentin SRK

Weiterbildungen Team

- Prompten mit KI
- Stress am Arbeitsplatz
- Lernbegleitung mit erwachsenen Einzelpersonen durchführen
- Notfallschulung
- Fachbeauftragte Demenz

GEBURT

Wir gratulieren Irma Lakota, Pflegehelferin SRK zur Geburt von Sohn Malik, geboren am 21.01.2025.



Impressionen



Eintritte Betagtenheim

Name	Vorname	Eintritt
Keller	Adrian Giovanni	01.01.2025 (vorher Kurzaufenthalt)
Wohlgensinger	Alois	04.02.2025
Egger	Jeannette	07.02.2025
Zürcher-Buchegger	Esther	06.03.2025
Büchler	Prisca	24.03.2025

Austritte Betagtenheim

Name	Vorname	Austritt
Nitschke	Gertrud	13.01.2025 †
Hässig	Ida	25.01.2025 †
Szentpéteri	Csaba	23.02.2025 †
Zimmermann	Edith	17.03.2025 †
Blatter	Klara	28.04.2025 †

Austritte Betreutes Wohnen

Name	Vorname	Austritt
Wenk	Paul	27.01.2025 †

Ausblick Anlässe 2025

Mittwoch	02.07.2025	Abschlussfeier Lernende und Angehörige
Freitag	04.07.2025	Sommerfest Bewohnende und geladene Gäste
Freitag	01.08.2025	1. Augustfeier Bewohnende
Donnerstag	14.08.2025	Grillfest Bewohnende und Mitarbeitende
Mittwoch	27.08.2025	Bewohnendenausflug
Donnerstag	11.09.2025	Personalausflug 1. Gruppe
Donnerstag	25.09.2025	Personalausflug 2. Gruppe



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