

RundBlick^o

Magazin der *Stiftung Amalie Widmer, Horgen*

Aufwiedersehen -
*zwischenzeitlicher Abschied
vom Tödiheim*

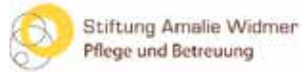
5

Homeschooling
Fluch oder Segen?

6



Überblick



Standort Widmerheim

Amalie Widmerstrasse 11
8810 Horgen
T 043 336 44 44
info@sawh.ch

Standort PWG Strickler

Einsiedlerstrasse 149
8810 Horgen
T 044 725 00 03
PWG-Strickler@sawh.ch

www.sawh.ch

Pflege und Betreuung

- Geriatrie & Langzeitpflege
- Überbrückungspflege
- Ferienaufenthalte
- Alterswohnungen mit Spitexangebot
- Pflegewohngruppe
- Physiotherapie
- Apotheke
- Fusspflege

IMPRESSUM

Herausgeber:

Stiftung Amalie Widmer
Amalie Widmerstrasse 11
8810 Horgen

Redaktion:

Marianne Bruno (mbr)
Rahel Kupferschmid (rku)
Renate Wickihalder (rwi)

Fotos:

Cornelia Schneider
Renate Wickihalder
iStockphoto

Layout:

element 79

Druck:

Stutz Medien AG Wädenswil

Auflage:

600

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

10.09.2021

Hinweis:

Artikel, die namentlich gezeichnet sind, stellen nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Inhalt

4 EinBlick

- 4 **Begrüssung der Geschäftsleitung**
- 5 **Aufwiedersehen -**
zwischenzeitlicher Abschied vom Tödiheim
- 6 **Homeschooling**
Fluch oder Segen?
- 8 **Ausgewandert -**
Jacqueline Leber, Bewohnerin im Widmerheim

10 RückBlick

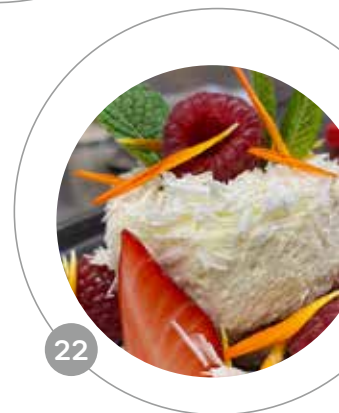
- 9 **Flohmarkt im Tödiheim**
am 3. Juli 2021
- 10 **Claudio De Bartolo**
unter freiem Himmel
- 11 **Clowns**
zu Besuch

12 AugenBlick

- 12 **Im Gespräch mit Mike Horn**
Facility Manager SAW
- 14 **Lektüre - Literatur - Lyrik**
Willy's letztes bisschen Leben
Kapitel 19
- 20 **Ätherische Öle**
und ihre Wirkung
- 22 **Aus den Kocherlebnissen unseres Küchenteams**
Heute: Thomas Löffler, Leitung Küche

23 AusBlick

- 23 **Gratulationen**



Begrüssung der Geschäftsleitung



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Das 2. Quartal 2021 war durch einschneidende Massnahmen geprägt. Die niedrige Auslastung, speziell im Tödiheim, hat die Geschäftsleitung und den Stiftungsrat dazu bewogen, die vorzeitige Schliessung dieses Standorts zu veranlassen. Eine geschichtsträchtige Ära neigt sich somit dem Ende zu und macht Platz für einen neuen Anfang. Gespannt warten wir nach der erteilten Baubewilligung vom «neuen» Tödiheim noch die Einsprachefrist ab. Die Zeichen stehen gut, dass im 3. Quartal 2021 die lang ersehnte Klarheit über den Baustart kommuniziert werden kann.

Am Samstag, 3. Juli 2021 nahmen unzählige Personen die Möglichkeit wahr, durch die Trouvailles aus 50 Jahren auf dem von der Stiftung Amalie Widmer organisierten öffentlichen Flohmarkt vom Tödiheim zu stöbern. Das schöne Wetter, kombiniert mit einer Wurst und einem Getränk, förderten einen unkomplizierten und gemütlichen Austausch.

Seit dem Februar 2021 sind alle Standorte in der Stiftung Amalie Widmer frei von COVID-19. Die überdurchschnittlich hohe Durchimpfungsrate bei unseren Bewohnenden und Mitarbeitenden führte auch zu kontinuierlichen Lockerungen der Massnahmen. Diese wurden konsequent umgesetzt und auch unser Restaurant öffnete die Türe wieder für externe Gäste.

In Zeiten, in denen die Wellen höher schlagen als üblich, zeigt sich auch wie stark das Fundament hält. Die Art und Weise, wie sich die Mitarbeitenden auf diese Veränderungen einstellten, erstaunt mich auch nach einem Jahr Betriebszugehörigkeit enorm. Das Fundament hält und daher möchte ich neben meinem Dank auch die Gewissheit gegenüber allen Beteiligten ausdrücken, dass die Stiftung Amalie Widmer weiterhin äusserst stabil in der Brandung stehen wird.

Bleiben Sie weiterhin gesund.

Herzliche Grüsse


Mathias Knecht
CEO



Aufwiedersehen - zwischenzeitlicher Abschied vom Tödiheim

Vor rund zweieinhalb Jahren übernahm die Stiftung Amalie Widmer das Tödiheim, welches bis zu diesem Zeitpunkt durch die Gemeinde Horgen bewirtschaftet wurde. Die geschichtsträchtige Entwicklung und den Wandel vom Armenheim über das Bürgerheim zum Tödiheim, haben wir Ihnen in der Ausgabe 16 (Herbst 2020) unseres RundBlicks charakteristisch geschildert. Nun wird das nächste Kapitel geschrieben.

Am 01.01.2021 ist die Stiftung Amalie Widmer mit dem Leitgedanken: «Wir pflegen in Horgen» und dem Motto «zämeWachse» um 2 weitere Standorte gewachsen und hat sich breiter aufgestellt. Qualität und Grösse sind heute im stetig wachsenden Umfeld und den steigenden Ansprüchen im Pflegebereich wichtige Aspekte. Die geplanten beiden Neubauten Widmerheim und Neu-Tödi werden realisiert, um mit der Konkurrenz ebenbürtig zu sein. Die Überbauung Neu-Tödi mit dem integrierten Alters- und Pflegeheim wird somit das nächste Kapitel in der Geschichte des Tödiheims schreiben. Die Fortsetzung dieses Kapitels hat bereits frühzeitig am 30. Juni 2021 mit dem Umzug und der Zusammenlegung ins Widmerheim begonnen. Eine wirtschaftlich bedingte, strukturelle Massnahme die COVID-19 bedingt nicht zu umgehen war. Das Morgen wird auf das Heute aufgebaut sowie das Heute auf das Gestern aufgebaut wurde. Der Blick zurück hat uns einiges gelehrt, der Blick voraus gibt uns Hoffnung. Ein neuer Ort für die Menschen wird geschaffen der aus der Notwendigkeit entsteht und gebraucht wird.

Die Monate vor und der zwischenzeitliche Abschied

vom Tödiheim am 30. Juni 2021 waren emotionale Zeiten, bedeutete es doch für viele Bewohnerinnen und Bewohner jahrzehntelang ein Stück Heimat sowie für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein Arbeitsort. Der Flohmarkt vom 3. Juli 2021 mit der Veräusserung von Büromaterial, Haushaltartikel bis hin zu Mobiliar hatte für viele von uns somit auch einen rituellen Charakter und war ein Teilprozess zur Verarbeitung des Geschehenen (s. Seite 9). Wer also wollte konnte sich auch noch das ein oder andere Erinnerungsstück ans Tödiheim sichern.

Wann genau wir unsere Tore in der geplanten Überbauung Neu-Tödi wieder öffnen, wird sich in der kontinuierlichen Zusammenarbeit mit der Baugenossenschaft Zurlinden, die den Umbau des Tödiheims als Bauherrin verantwortet, zeigen. Über die folgenden Schritte und Meilensteine werden wir Sie laufend informieren, zumal wir diese mit sicher ebenso grosser Spannung erwarten wie Sie selber. Eins sei gewiss, wir gehen die anstehenden Herausforderungen und Möglichkeiten mit dem üblichen Elan an, um Ihnen baldmöglichst wieder ein DAHEIM in Horgen in gewohnter Qualität bieten zu können. *mbr*



Homeschooling Fluch oder Segen?

Berufstätige im Homeoffice, Schüler im Homeschooling – seit der Coronapandemie haben sich diese beiden Arbeitsmodelle etabliert. Auch bei uns in der Stiftung Amalie Widmer haben vereinzelte Mitarbeitende der Verwaltung und allen voran unsere Lernenden Erfahrungen mit den neuen Modellen gemacht. Der Schulunterricht findet online statt, studieren am Computer in den eigenen vier Wänden – Fluch oder Segen?

Wie ist die Lernmotivation, wie steht es um den vermeintlichen «inneren Schweinehund» der Selbstdisziplin? Wie wirken sich die fehlenden sozialen Kontakte, der persönliche Austausch mit Schulkollegen und Lehrpersonen aus? Sind noch andere Familienmitglieder betroffen oder hat man die eigenen vier Wände für sich?

Daniela Sieber-Züger Ausbildungsverantwortliche der Stiftung Amalie Widmer meint auf Nachfrage: «Diese Situation ist für uns alle neu. Das Careum und das ZAG, die Berufsschulen welche von unseren Lernenden besucht werden, haben beide seit März 2020 auf Fernunterricht umgestellt. Homeoffice ist in

unserem Berufsfeld natürlich keine Option, daher ist der soziale Kontakt zumindest im Arbeitsumfeld nicht eingeschränkt. Unsere Lernenden können wir motivieren und wenn gewünscht Räumlichkeiten zum Lernen zur Verfügung stellen. In Selbstdisziplin muss sich jeder selber üben. Ich denke aber es läuft ganz gut.»

In der Stiftung Amalie Widmer sind momentan zwanzig Lernende im Bereich Pflege in Ausbildung. Fünf Assistenten(innen) Gesundheit und Soziales EBA, dreizehn Fachpersonen Gesundheit EFZ und zwei HF-Lernende. Fünf von ihnen werden diesen Sommer ihre Ausbildung abschliessen.

Wir haben nachgefragt bei Liv Fehr, Lernende Fachfrau Gesundheit und Florian Eckert, HF-Studierender.

Liv Fehr,
Lernende Fachfrau Gesundheit
im 3. Lehrjahr



Florian Eckert,
HF-Studierender
im 5. Semester



Zu Beginn war es sehr schwer. Die Schultage wurden von zwei auf nur noch einen umgestellt. Den Schulstoff mussten wir fortan zu Hause erarbeiten. Auch für die Lehrpersonen war es eine grosse Herausforderung. Anfangs hatte ich mühe mit dem Setzen von Prioritäten, herauszufinden wo ich welche Arbeitsaufträge finde und wie viel Zeit ich dafür benötigen würde. Der zusätzliche Schultag fehlte mir sehr, oft musste ich nach einem Arbeitstag noch Lernen.

Mit der Zeit organisierte ich mich und erstellte einen Lernplan. Die Motivation, diesen einzuhalten war die nächste Herausforderung. Zielsetzungen und Struktur vereinfachten das Vorhaben. Allmählich wurde auch der Online-Unterricht besser organisiert und es fühlte sich schon beinahe wieder nach Alltag an. Einzig die Tatsache, dass ich den ganzen Tag vor dem Bildschirm verbrachte war ungewohnt.

Das selbständige Arbeiten sowie die Zeit- und Tempoerteilung waren für mich persönlich ein grosser Vorteil. Zunehmend vermisse ich jedoch den Austausch mit meinen Klassenkameraden. Die Motivation liess dadurch ein wenig nach und die Ablenkung zu Hause ist natürlich grösser. Ich sagte mir immer wieder, dass ich für mich und meine Zukunft lerne. Das half mir fokussiert zu bleiben. Je effizienter ich die Zeit nutzte desto mehr Freizeit blieb mir.

Ich werde meine Lehre zur Fachfrau Gesundheit diesen Sommer abschliessen. Momentan repetiere ich den Schulstoff der gesamten Lehrzeit. Dabei sind mir bei einigen Kompetenzen schon noch Lücken aufgefallen, besonders bei jenen, die zu Beginn des Online-Unterrichts im Lehrplan waren. Zur Vorbereitung werde ich zu allen Themen Zusammenfassungen schreiben. Bei Fragen oder Unklarheiten wende ich mich an meine Lehrperson.

Im Grossen und Ganzen fühle ich mich gut vorbereitet und bereit für die Abschlussprüfungen.

Der Einstieg kam bei mir etwas überraschend. Am Freitag vor Schulbeginn wurde der erste Lockdown ausgerufen, das war im März 2020. Anfangs hatten wir anstelle von fünf Schultagen nur noch zwei, die restlichen drei waren Arbeitstage. Das Wochenprogramm erhielten wir jeweils am Freitag per Mail. Nach einigen Monaten waren es dann wieder fünf Schultage, alle im Homeschooling. Ab Mitte Juni 2020 hatten wir halbe Tage Präsenzunterricht. Nach den Sommerferien 2020 war der Schulbetrieb wieder normal bis Ende Semester. Im März 2021 begann mein letztes Schuljahr, wieder im Homeschooling. Via «Teams» hat das ZAG virtuelle Klassenzimmer eingerichtet. Das klappt sehr gut. Momentan stehen die Chancen gut, dass nach den Sommerferien 2021 der Präsenzunterricht wieder aufgenommen werden kann.

Eine grosse Herausforderung war es für mich einen geeigneten Lernort zu finden. Meine Selbstdisziplin ist zuhause nicht sehr gross, da ich mich gerne ablenken lasse. Vorher lernte ich jeweils in der Bibliothek in Zürich oder Winterthur, da diese jedoch ebenfalls schliessen mussten, kann ich bis auf weiteres die Bibliothek im Widmerheim benutzen. Über diese Möglichkeit bin ich sehr froh. Dadurch entfällt mein Reiseweg, was mir einen Zeitgewinn bringt. Ich bin auch flexibler wann und wie ich lernen will, dies setzt jedoch eine grosse Selbstdisziplin voraus. Der Kontakt zu meinen Mitstudenten und Dozenten fehlt mir. Die Qualität des Fernunterrichts ist stark von der Lehrperson abhängig. Einige Arbeiten noch mit PP-Präsentationen andere haben bereits YouTube-Kanäle eingerichtet.

Die erste mündliche Prüfung fand online via Zoom statt, meine grösste Sorge dabei war, dass die Internetverbindung hält und ich ungestört bleibe. Die schriftliche Prüfung findet auch dieses Jahr vor Ort am ZAG statt. Ich fühle mich gut vorbereitet.

Ausgewandert - Jacqueline Leber, Bewohnerin 2. Stock

Die Schweiz ist ein Paradies - So dachte Frau Leber zumindest, als sie 1941 mit 13 Jahren das erste Mal mit dem Roten Kreuz in die Schweiz reiste, um hier Ferien zu machen. Ein paar Monate wohnte sie bei der Familie Wegmann, einer wohlhabenden Familie die am Zürichberg lebte und bei der es ihr ausgesprochen gut gefiel.

Aufgewachsen ist Frau Leber in Frankreich in Le Havre, einer Stadt in der Normandie, die am rechten Ufer der Seine mündung liegt. Die Hafenstadt ist heute eine der grössten Städte im Norden Frankreichs und gilt als Kulturzentrum. Doch zu jener Zeit befand sich das Land im Krieg mit Deutschland und die Lage war mehr als angespannt. Im Jahr 1940 nach der Niederlage Frankreichs, zogen deutsche Truppen in Le Havre ein und der Hafen im Ärmelkanal wurde im Rahmen des Atlantikwalls zu einer Festung ausgebaut. Die Stadt erlebte in den folgenden Jahren schwere Zerstörungen. Sie wurde grossflächig bombardiert und musste in den Nachkriegsjahren beinahe vollständig wieder aufgebaut werden.

Heute erinnert vor allem der Stadtkern mit seiner charakteristischen farbigen Betonarchitektur an diese Zeit. Als Frau Leber wieder nach Frankreich zurückkehrte, ging ihre Familie durch einige beschwerliche Jahre. Der Vater war schon früh gestorben und sie und ihre zwei Schwestern lebten bei der Mutter. Der Zweite Weltkrieg brachte viel Leid mit sich, die Lebensmittel waren knapp und es herrschte grosse Ungewissheit. Die kurze Zeit, die sie in der Schweiz verbracht hat, blieb ihr jedoch über all diese Jahre in guter Erinnerung und als sie schliesslich 20 wurde, bat sie ihre ehemalige Gastfamilie darum, ein Inserat für sie aufzuschalten, damit sie in die Schweiz kommen und hier Arbeit finden könnte. Auf dieses Inserat bekam sie einen ganzen Stapel an Nachrichten und so entschloss sie sich am Ende nach Kilchberg zu einem älteren Ehepaar zu ziehen und für dieses den Haushalt zu verrichten.

Dort blieb sie, bis sie im Jahr 1953 ihren Ehemann kennenlernte, diesen wenig später heiratete und zu ihm nach Thalwil zog. Am Anfang gestaltete sich das Eheleben nicht ganz einfach, da ihr Mann kein Fran-

zösisch beherrschte und Frau Leber nicht besonders gut Deutsch sprach, weshalb sie sich zu Beginn noch mit Händen und Füssen unterhalten mussten. Heute spricht Frau Leber fliessend Schweizerdeutsch, doch sie genießt es, wenn sie gelegentlich auf jemanden trifft, mit dem sie sich in ihrer Muttersprache unterhalten kann.

In der Stiftung Amalie Widmer spricht sie vor allem mit einer befreundeten Bewohnerin auf Französisch, aber ausserhalb ihrer Familie bietet sich sonst nur wenig Gelegenheit dazu. Mit ihrem Mann hat sie zwei Kinder bekommen, ein Mädchen und später noch einen Jungen. Die Kinder wurden nicht zweisprachig erzogen, können heute aber trotzdem beide Französisch sprechen. Auch mit einer Cousine und einem Cousin hält sie Kontakt, war sogar gelegentlich zu Besuch in Frankreich.

Ihr Heimatland vermisst sie aber nicht. Obwohl ihre ersten Jahre in der Schweiz durchaus ernüchternd waren und ihre Ansichten über das Land sich zeitweilig änderten, so kommt sie am Ende doch zu dem Schluss, dass ihr erster Eindruck sie nicht getäuscht hat. Die Schweiz ist nach wie vor ein Paradies und sie hat es nie bereut hierhergekommen zu sein.

Frau Leber besitzt den Schweizerpass und hätte auch den Französischen beantragen können, doch sie sah keinen besonderen Vorteil darin, Doppelbürgerin zu sein. In ihrem Herzen wird sie auch ohne Pass immer eine Französin bleiben. Das zeigt sich auch in ihrem Alltag, wenn sie Anekdoten erzählt und von Frankreich schwärmt. Aber auch in ihrer Vorliebe für Apéros und einen guten Weisswein sind ihre Wurzeln auf jeden Fall zu erkennen und auf diese darf man sie bestimmt auch einmal ansprechen.

Si possible, alors s'il vous plaît en français. rku

Flohmarkt im Tödiheim

Am Samstag, 3. Juli 2021 fand der Flohmarkt im Tödiheim statt. Die Idee dazu und der Gedanke dahinter entstanden in den ereignisreichen vergangenen Monaten. Nach der frühzeitigen Zusammenlegung des Tödiheims ins Widmerheim, stand das Tödiheim Ende Mai 2021 leer. Geblieben sind viele Erinnerungen und materielle Werte. Vom Kochlöffel über Büromaterial bis hin zur Polstergruppe, vieles in sehr gutem Zustand. Der Vorschlag, mit dem daraus resultierenden Erlös unsere durch die Entlassung besonders hart betroffenen Mitarbeitenden zu unterstützen, stammt von der Arbeitnehmervertretung der Stiftung Amalie Widmer und hat uns berührt. Eine Idee, die wir sehr gerne so umsetzen werden, zumal die Arbeitnehmervertretung die Geschäftsleitung während dieser unruhigen Zeit mit wertvollen Beiträgen und einer beeindruckenden Kooperation unterstützt hat. Der Flohmarkt sollte nicht nur Rahmen für die vielen über Jahrzehnte entstandenen Geschichten des Tödiheims bilden, sondern auch Platz für einen gebührenden Abschied bieten. Bei idealem Wetter freuten wir uns über die zahlreichen Besucher. Zu Kaffee, Kuchen oder Würsten vom Grill konnte man durch die Trouvaillen der letzten 50 Jahre stöbern und stiess dabei immer wieder auf interessante Informationen und Bilder zur 50-jährigen Geschichte des Tödiheims. Der Wettbewerb dazu war dann nur noch Formsache. Ein Blick in die Zukunft des geplanten Alterszentrums der Überbauung Neu-Tödi, in welchem wir für Sie in einigen Jahren wieder mit unserem Angebot in gewohnter Qualität zur Verfügung stehen werden, rundete den gelungenen Anlass ab.

Ein herzliches Dankeschön an alle Besucher, Organisatoren und Helfer. *mbr*



Claudio De Bartolo

Am 3. Juni 2021 war es endlich wieder einmal soweit. Claudio De Bartolo sang unter freiem Himmel im Garten des Widmerheims für unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie anwesende Gäste. Bei strahlendem Sonnenschein genossen die Zuschauer die musikalische Unterhaltung sichtlich. Auch beim Akteur selber war die Freude nicht zu übersehen. Nach einer langen «Durststrecke» ohne Anlässe wurde an diesem Nachmittag umso ausgelassener mitgesungen, geklatscht und gefeiert. *mbr*



Clowns zu Besuch

Am 20. und 27. Mai 2021 besuchten uns von der Stiftung Lebensfreude Vreni, Lotti und Felix. Feinfühlig, höflich, liebevoll und lustig so begegnen die drei unseren Bewohnenden. Immer bedacht auf die persönliche Stimmung eines jeden einzelnen. Die Mimik geht durch das Tragen der Masken einstweilen etwas verloren, die Facetten der Kommunikation sind jedoch breit und geübt bei unserem Trio. Mit Musik und Gesang bringen sie Freude und gute Stimmung in den Pflegealltag. Ihre schönen, bunten Kleider und der glitzernde Schmuck sind Ausdruck ihrer Wertschätzung gegenüber den Bewohnenden die sie besuchen und findet bei diesen grossen Gefallen. *mbr*



Im Gespräch mit Mike Horn

Facility Manager, SAW



Herzlich willkommen Mike, du arbeitest seit dem 01.02.2021 in der Stiftung Amalie Widmer als Facility Manager, wie war dein Einstieg?

Mein Einstieg war sehr positiv und das Einführungsprogramm professionell. Ich erhielt in alle Abteilungen einen Einblick, von der Pflege über den Hausdienst, Küche bis zu den einzelnen Bereichen in der Verwaltung. Das hat alles sehr gut geklappt und war für mich sehr interessant, da vieles auch neu ist für mich.

In welchem Bereich warst du vorher tätig?

Ich war vorher bereits im Facility Management als Mandatsleiter tätig, jedoch immer im Bankenbereich. Die Pflege zum Beispiel ist für mich ganz neu.

Wie bist du auf die Stiftung Amalie Widmer gekommen?

Ich sagte mir: du bist jetzt schon so lange in diesem Metier tätig, immer im Bereich Banken und Versicherungen, ich wollte weg von Zahlen und faktischen Stellungnahmen und ein komplett anderes Gebiet kennenlernen. Der soziale Bereich, Betreutes Wohnen oder Alterspflege im Speziellen sprachen mich an. Dieses Interesse entstand unter anderem sicher auch durch meine Frau die ebenfalls in der Geriatrie tätig ist. Ein Umfeld in dem der Mensch im Vordergrund steht und Entscheidungen im Sinn der Bewohnenden getroffen werden, das gefällt mir richtig gut.

Kannst du uns deinen Aufgabenbereich als Facility Manager etwas genauer beschreiben?

Der Hauptteil besteht sicher in der Organisation und dem Management des Technischen Dienstes. Das Bewirtschaften aller technischen infrastrukturellen Komponenten durch die Hauswartung. Ein weiterer wichtiger, hier im Haus sicher bekannter Teil, ist der Brandschutz. Dann gehört auch noch die Arbeitssicherheit, der Arbeitsschutz, Gesundheitsschutz sowie die Lagerung von Gefahrstoffen dazu. Kurz gesagt die Betreuung des gesamten Gebäudes, das beginnt bei der Heizungsanlage übers Fenster bis hin zum Bewohnerbett. Die Funktion und der Unterhalt all dieser Ressourcen ist bei mir angesiedelt.

Das Betätigungsfeld ist gross. Man hat mit fast allen Bereichen eine Schnittstelle, das macht es zusätzlich interessant.

Die Stiftung Amalie Widmer durchlebt momentan turbulente Zeiten, was sind für dich die grössten Herausforderungen?

Es war eine geballte Ladung an Neuem, die mich beeindruckt hat. Ich lerne momentan die Personen deren Funktion, die Abläufe und die Eigenheiten von einem Alters- und Pflegeheim kennen. Die Massnahmen durch Corona wie Schutzkleider, Quarantänebestimmungen und der eingeschränkte Publikumsverkehr gehören auch dazu. Hinzu kommt die Zusammenlegung der Standorte, der Umzug der Bewohnenden sowie der gesamten Infrastruktur vom Tödiheim ins Widmerheim und die personelle Integration. Dies alles in meiner Probezeit, das ist sicher aussergewöhnlich und herausfordernd.

Wie ist dein Bezug zu Horgen? Wohnst du in Horgen?

Nein ich wohne in Reichenburg im Kanton Schwyz, bin aber ursprünglich von Richterswil am Zürichsee. Ich kenne Horgen ziemlich gut, da ich viele Jahre bei der CS in Horgen gearbeitet habe. Dann ist es mir von der Fastnachtszeit her in sehr guter Erinnerung, da ich früher in der Musik gespielt habe. Ich bin aber ursprünglich kein «Horgner».

Was machst du gerne in deiner Freizeit? Hast du Hobbies?

Meine Freizeit widme ich zum grossen Teil meiner Familie und meinen beiden Mädels 11 und 13 Jahre alt. Dazugekommen ist neu noch ein Hund, er ist momentan unser «Highlight». Dann spiele ich Schlagzeug, bin sehr gern im Garten oder einfach im und um unser Haus herum irgendwas am basteln. Eine weitere Leidenschaft von mir sind ferngesteuerte Autos, die ich selber baue.

Welche 3 Eigenschaften beschreiben dich am besten?

Geduldig, guter Zuhörer und zuverlässig.

Für welche Dinge in deinem Leben bist du besonders dankbar?

In erster Linie sicher für meine Gesundheit, dann schätze ich aber auch einen guten Umgang mit meinen Mitmenschen.

Was bringt dich so richtig herzlich zum Lachen?

(lacht herzlich) Da gibt es vieles, ich bin von Natur aus ein fröhlicher Mensch. Ein guter Witz, Alltagssituationen, Dinge die passieren, ich brauche nicht unbedingt ein explizites Ereignis um zu lachen. Ich nehme viele Dinge mit Humor und kann auch schon mal über mich selber lachen. Ich finde es im Allgemeinen wichtig, die Dinge nicht allzu ernst zu sehen. Bei allem was passiert, gehört meiner Meinung nach das

Lachen dazu, auch in schwierigen Situationen.

Und was bringt dich so richtig auf die Palme?

Verlogenheit, nicht zu dem zu stehen was man macht. Eigene Fehler zu vertuschen oder jemand anderem in die Schuhe zu schieben, bringt mich so richtig auf die Palme. Eigentlich Arroganz im Allgemeinen.

Hast du ein persönliches Lebensmotto?

Eine gewisse Gelassenheit ist mir wichtig. Es ist mir ein Anliegen mit möglichst vielen Menschen gut auszukommen. Wobei dazu auch Konfrontationen gehören, diese aber sachbezogen, basierend auf einer Meinungsverschiedenheit ausgetragen werden sollten. In der Diskussion an ein Ziel kommen und nicht nur an dem eigenen Standpunkt festzuhalten, sich in die gegenüberstehende Person und deren Gedanken zu versetzen, diese zu reflektieren und bei Bedarf sein eigenes Handeln anzupassen und so ein respektvollen Umgang anzustreben, ist so in etwa meine Lebensphilosophie. Je mehr man sein eigenes Ego in gewissen Situationen zurücknehmen kann, desto besser würde es meiner Meinung nach auf diesem Planen wohl aussehen.

Lieber Mike, ich danke dir herzlich für das offene und unterhaltssame Gespräch. mbr

Willy's letztes bisschen **Leben**

KAPITEL 19

Was ist nur mit uns geschehen, wir haben uns eigentlich nie gestritten, klar gab es Meinungsverschiedenheiten aber eine solche Anspannung, dass kenne ich einfach nicht. Die Verena kommt mit dem Bariton wieder ins Zimmer. Sie fragt mich ob ich noch wisse wo wir gestern hin wollten, bevor es zu dem Zwischenfall gekommen sei. Das Wort Zwischenfall zischt sie wie eine Schlange.

Ich muss ein wenig Schmunzeln was sie dazu verleitet auf die Bettdecke und mein darunterliegendes Knie zu schlagen. «Sag schon wo wollten wir hin?» Der Bariton sagt nichts, ich sage nichts und die Verena wird rot. Ich weiss es nicht, ich wusste es schon gestern nicht. «Ich weiss es nicht.» «Wie heissen deine Kinder?» «Erika.» «Und die andern?» Es wird mir schon einfallen aber sie darf nicht so böse sein. «Brigitte.» «Immer kommt er mit dem toten Kind, Sie müssen wissen die Brigitte ist vor Jahren verunfallt und plötzlich nennt er die andern Mädchen immer Brigitte. Das macht mich noch wahnsinnig. Es erinnert mich ständig an diese furchtbare Zeit.» Das sagt sie zum Bariton und der sagt immer noch nichts. «Du weisst nichts mehr, du machst mir Unordnung zu Hause weil du nicht weisst wo die Sachen hin gehören, du weisst nicht mehr wie die Leute heissen und du bist in die falsche Wohnung gegangen.

Du blamierst uns.» «Ich weiss Verena.» Es tut so furchtbar weh das alles zu hören und ich weiss es jetzt aber wenn ich jeweils etwas Komisches sage oder tue dann weiss ich nicht das es falsch ist oder ich kann das Richtig davon nicht finden. Alles ist für mich ein Rätsel und ich sehe in den Gesichtern Dinge die ich erkenne aber ich weiss nicht woher und wie die Gesichter im Ganzen aussehen. Ich verirre mich in unserm Treppenhaus und dann kann ich die Türschilder lesen aber verstehe nicht was darauf steht, ausser, dass es Namen sind. Mein eigenes Zuhause wirkt fremd für mich und ich habe das Gefühl gehen zu müssen, nachhause obschon ich ja zuhause bin. Wenn ich ihr, der Verena das nur verständlich machen könnte aber ich weiss, dass ich das nicht kann. Bald ist Weihnachten und ich bin nur eine Last. Die Verena liebt Weihnachten und es darf nicht sein, dass ich es ihr verderbe. «Kann man etwas

dagegen tun?» Ich spreche den Bariton an. Er reibt sich das Kinn und spricht mit nachdenklichem Unterton: «Ihre Frau hat mir ja verraten, dass Sie auf dem Weg zur Memory Klinik waren. Ich denke dies war und ist nach wie vor eine gute Entscheidung. Die Ursache ihrer kognitiven Ausfälle kann hier nicht abschliessend geklärt werden. Ich kann ihnen aber versichern, dass der toxikologische Befund negativ war, sie haben keine Vergiftung die die Ausfälle erklären könnte, dies ist hin und wieder der Fall. Beispielsweise durch eine Interaktion von Medikamenten. Die Untersuchung die ich vorhin angedeutet hatte ist ein bildgebendes Verfahren, dass es uns ermöglicht in ihr Gehirn zu schauen um mögliche Raumforderungen auszuschliessen. Auch das könnte die Ausfälle verursachen. Die Untersuchung wird heute Nachmittag stattfinden. Sollte diese Untersuchung ebenfalls ohne Befund bleiben, werde ich Sie erneut an die Memory Klinik überweisen damit weitere Abklärungen vorgenommen werden können.» Jetzt erinnere ich mich, wegen meines Gehirns hatte die Verena einen Termin in dieser Klinik ausgemacht. Sie liegt am Stadtrand und ich bin oft daran vorbei gefahren. Es ist ein Zentrum für Gedächtnisstörungen. Zweifelsohne habe ich Gedächtnisstörungen.

Das MRT ist unangenehm und zieht sich in die Länge aber ich will auch sicher sein, dass ich keinen Tumor habe. Eigentlich bin ich mir sicher. Ein Arbeitskollege hatte einen Tumor, das war etwas anderes, er hatte schreckliche Kopfschmerzen.

Eine grosse silberne Tafel mit einer eingestanzten 3 und darunter Pfeile in beide Richtungen mit Namen daneben. Alle mit Dr. davor, lauter studierte. Es ist 14.01 Uhr und 24 Sekunden, das zeigt die Digitale Uhr, das einzige Schmuckstück in diesem kargen Flur. Donnerstag der 19. Dezember. 2013. Mich überkommt wieder das Gefühl, einige Jahre einfach verschlafen oder zumindest verpasst zu haben. Wie konnte nur alles so an mir vorbei gehen. Die Verena hält meine Hand, das ist gut, ich fühle mich oft alleine, ich gehe nicht mehr gerne nach draussen und eigentlich will ich nur die Verena und meine Kinder sehen, alles andere überfordert mich einfach. Ich bemühe mich ehrlich zu mir selbst zu sein und meine Schwächen nicht zu überspielen. Das hat mir der Arzt im Spital geraten nachdem er

mir gesagt hat, dass es sich wohl eher um einen degenerativen Prozess handelt, was immer das heissen mag. 14.03 und 51 Sekunden, eine Türe geht auf. Eine winzig kleine Frau kommt heraus und fragt mich ob ich Willy Gutknecht sei. Ich stehe auf und strecke ihr die Hand hin. Sie reicht mir ihre, die ist winzig, ganz winzig. «Sie sind ganz klein.» Warum habe ich das jetzt gesagt. Sie lacht, «ja ich bin sehr klein, nur 145cm aber ich bin nicht kleinwüchsig, meine ganze Familie ist sehr klein, wir stammen aus Portugal.» Sie reicht auch der Verena die Hand, «Dos Santos, Eva Maria, ich bin die behandelnde Ärztin, bitte folgen sie mir.» Sie zieht die Verena direkt an der Hand in ihr Büro hinein, ich trotte hinter her. Sie zeigt auf zwei Stühle und bittet uns Platz zu nehmen. Sie selbst setzt sich nicht auf den Stuhl hinter dem Schreibtisch, sie hüpfht hinauf. Sie stützt sich mit beiden Händen auf der Sitzfläche ab und hüpfht zwischen die Hände. Ich muss lachen aber ich lache nicht laut, ich lache in mich hinein, wie sich das gehört. Ich kann aber den Impuls nicht unterdrücken, unter den Tisch zu sehen um zu erfahren was sie mit ihren Füssen macht. Als ich sie in der Luft baumeln sehe kann ich nicht anders, ich muss doch ein wenig lachen. «Belustigen Sie viele Dinge?» Sie hat mich ertappt und fragt das so grade heraus, dass ich mich gleich ein wenig entspannter fühle. Sie hat gefragt ob mich viele Dinge belustigen, eigentlich nicht. «Nein eigentlich nicht, ich finde das alles gar nicht lustig, ich bin einfach nicht ganz Hundert.» «Nein das sind sie nicht, sie sind 69, ein gutes Alter.» «Ich meinte, ich habe nicht mehr alle Tassen im Schrank, mein Oberstübchen ist beschädigt. Ich bringe alles durcheinander.» «Ach so, ja klar, so meinten sie das.» Ich sehe, dass sie der Verena zu zwinkert und frage mich ob die beiden sich gegen mich verschworen haben. Ein blöder Gedanke, die Verena würde sich nicht gegen mich verschwören. «Ich würde gerne einige Tests mit ihnen machen, sind sie damit einverstanden Herr Gutknecht?» Jetzt ist sie ganz ernst und schaut mir direkt in die Augen. Ihr Kopf ist auch klein aber die Haare sind ganz gross, üppig, damit sie höher wirkt. «Es spielt schon eine Rolle welche Art von Test sie meinen.» «Nun es handelt sich um einen Gedächtnistest, einen kleinen IQ Test und einen Bluttest.» «Wird es lange dauern?» «Nein, 45 Minuten und

dann machen wir eine Pause. Ich werte den Gedächtnistest aus und bespreche ihn anschliessend mit ihnen. Der Bluttest und der IQ Test werden eingesendet. Die Ergebnisse bekomme ich in einer Woche. Dann treffen wir uns wieder.» Die Verena wippt mit dem Stuhl, wie sie es immer getan hat wenn ein Elternabend stattfand. Sie mochte es nicht und hoffte immer, dass es nicht allzu lange dauern würde. «Gut ich mache mit.» Sie wendet sich der Verena zu: «Frau Gutknecht, sie können so lange in der Cafeteria warten.» Die Verena will schon aufstehen aber ich will nicht alleine mit der kleinen Frau bleiben. «Kann sie nicht hier bleiben?» «Besser nicht Herr Gutknecht, ich brauche ihre volle Konzentration.» Das Wort Konzentration macht mir Angst, ich sage lieber nichts mehr.

«Wir sehen uns ja gleich wieder Willy und ich bin nicht weit weg.» Ich bin ein Kind.

Jetzt bin ich alleine mit der kleinen Frau, sie lächelt einfach so und sagt nichts, dann dreht sie sich kurz weg mit dem Stuhl, wie mit einem Fahrzeug, um mit einem Heft wieder zurück an den Tisch zu rotieren. Das ist sehr lustig, ich lache aber nicht, das scheint mir besser. «So Herr Gutknecht erzählen sie mal, wie geht es ihnen?» «Was möchten sie den wissen?» «Alles.» «Alles ist zu viel aber ich kann ihnen sagen ich werde immer dümmer, jeden Tag.» «Dümmer? Wie meinen sie das?» «Wie ich es sage, es ist als würde ich mich zurück entwickeln, als würde ich wieder ein Kind, ich kann es nicht erklären.» «Das ist aber schon sehr gut erklärt.» «Es ist als sei vieles einfach verschwunden.» «Wenn sie jetzt einfach die Gedanken schweifen lassen, was fällt ihnen dann ein oder was sehen sie vor Ihrem inneren Auge?» «Habe ich ein inneres Auge?» «Manchmal schliesst man die Augen und lässt einfach die Gedanken schweifen und dann sieht man Bilder.» Ich schliesse die Augen und sehe meine Mutter in der Küche wie sie Milch aus der grossen Kanne in die Kleine schüttet. Sie trägt dieselbe Schürze wie immer. «Meine Mutter sehe ich, wie sie Milch aus der grossen in die kleine Kanne schüttet. Sie trägt die Werktagsschürze.» «Lebt sie noch?» «Vielleicht irgendwo auf dem Dachboden.» «Was?» «Die Schürze, ich habe sie mitgenommen.» «Wann haben sie sie mitgenommen?» «Als der ganze Hof geräumt wurde, jetzt weiss ich aber

nicht wo Sie ist.» «Ach so, ihre Eltern leben aber nicht mehr.» «Nein und mein Bruder der Ueli auch nicht.» «Wie viele Kinder haben sie?» «Vier, alles Mädchen.» «Und wie viele Enkelkinder?» «Sie fragen sehr viel.» «Wissen sie es nicht?» «Natürlich weiss ich es.» «Wie viele sind es also?» «Wie viele was? Äpfel?» «Nein Enkelkinder.» «Nun die einen sind in Kanada, die einen sind hier.» «Kanada ist ein wunderbares Land, weit und grün, waren sie dort?» «Ja natürlich, meine Tochter besuchen.» «Wie heisst ihre Tochter?» «Welche?» «Die in Kanada.» Ich weiss es nicht. Ich weiss es nicht, was mache ich jetzt. Ich schaue mich um, die kleine Frau schaut mich an. «Brigitte?» Ich weiss es nicht. «Herr Gutknecht, sie dürfen hier immer sagen wenn sie etwas nicht wissen oder eine Frage nicht beantworten können. Ich setze sie mit meinen Fragen absichtlich ein wenig unter Druck. Ich möchte sie und ihre Gedanken kennen lernen, nur so können wir versuchen heraus zu finden, was ihre Gedächtnislücken verursacht.» «Gedächtnislücken? Ich fände es ja schön wenn es nur Lücken wären, wenn ich zum Beispiel den Namen des Hausmeisters mal vergessen würde, aber sie fragen nach meiner Tochter.» «Regen sie sich nicht auf. Es ist sehr positiv, wie lange sie unserem Gespräch mit klaren und logischen Antworten folgen konnten.» «Holen sie meine Frau, sie wird ihnen sagen können wie unsere Tochter heisst. Sie weiss alles und ist jetzt noch mehr mein Chef als früher.» «Mögen sie das nicht, dass ihre Frau versucht sie zu unterstützen?» «Doch eigentlich schon und ich will nicht streiten. Ich mache einfach alles falsch und bin ihr Kind und nicht ihr Mann. Sie wollte mich nicht einmal mehr fahren lassen.» «Fahren sie denn noch?» «Natürlich, das lasse ich mir auch nicht nehmen.» «Fühlen sie sich sicher dabei?» «Nein aber nicht wegen des Fahrens sondern wegen der Strecke.» «Weshalb wegen der Strecke?» «Ich kenne sie nicht mehr.»

«Nun Herr Gutknecht ich mache jetzt einen kleinen Test mit ihnen. Er heisst Mini Mental Status.» «Gut ich bin bereit.» «Beantworten Sie einfach die Fragen ohne Umschweife.» «In welchem Jahr leben wir?» «1983» «Welche Jahreszeit ist jetzt?» Draussen liegt kein Schnee aber es gibt Matschhaufen am Strassenrand und ich trage einen dicken Pullover. «Winter.» «Welches

Datum haben wir heute?» «Es hat Weihnachtsdekorationen.» «Welchen Monat haben wir?» «Eben den Weihnachtsmonat.» «In welchem Kanton sind wir hier?» «Zürich.» «In welchem Land?» «In der Schweiz natürlich.» «In welcher Ortschaft?» Ich weiss nicht mehr wo wir hin gefahren sind, es war aber nicht so weit. Etwa gleich weit wie zum Einkaufen. «Zürich?» «Wo sind wir?» Es ist irgendein Spital aber welches? «In einem Spital.» «Auf welchem Stockwerk?» «Im 8.» Sie hat in einige kleine Kästchen Häkchen gemacht, in andere nicht. «Ich prüfe jetzt ihr Gedächtnis in dem ich ihnen drei Wort sage. Merken Sie sich die Worte, ich frage Sie anschliessend danach. Zitrone, Schlüssel, Buch.» «Zitrone, Schlüssel, Buch.» Ich muss es sofort wiederholen, sonst vergesse ich es garantiert. «Beginnen sie doch bitte bei 100 und zählen sie in Siebnerschritten rückwärts.» Rechnen kann ich sehr gut, dass musste ich jeden Tag. «100, 93, 86, 79, 72» «danke, mehr ist nicht nötig.» «Rechnen war schon immer meine Stärke.» «Buchstabieren sie doch bitte das Wort PREIS rückwärts.» Da bin ich nicht so stark, da brauch ich Zeit, was wollte sie? «Was soll ich buchstabieren?» «Schon gut.» «Erinnern sie sich an die 3 Worte die ich ihnen genannt hatte?» Wir reden jetzt schon so lange, sie hat viel mehr Worte gesagt. Was meint sie? «Ich glaube Kanton und Stockwerk und Zitrone?» Sie zeigt mir ihre Uhr. «Was ist das?» «Eine Uhr.» Sie zeigt mir Schreibzeug. «Was ist das?» «Ein Schreibzeug.» «Können sie das genauer benennen?» «Schreibzeug oder Zeichenzeug.» «Sprechen sie mir nach: Kein Wenn und Aber.» «Kein Wenn und Aber.» Sie dreht sich um, nimmt ein Blatt aus dem Fach und legt es vor mich hin. «Führen sie durch um was ich sie jetzt bitte: nehmen sie ein Blatt Papier, falten sie es in der Mitte und legen sie es auf den Boden.» Langsam habe ich keine Lust mehr auf diese Spielchen. Ich nehme das Papier, falte es in der Mitte und lege es wieder auf den Tisch. Sie nimmt das Papier und schreibt etwas darauf. Dann legt sie es wieder vor mich hin. Schliessen sie die Augen, steht darauf. Ich schliesse meine Augen. «Sie können die Augen wieder öffnen Herr Gutknecht.» Sie lächelt, das beruhigt. «Schreiben sie bitte einen Satz auf das Blatt.» Ich schreibe: Ich heisse Willy. Das ist der einzige Satz der mir gerade einfällt. Sie zeigt mir eine verwor-

rene Figur und sagt ich soll sie nachzeichnen. «Ich kann nicht zeichnen.» «Es muss nicht schön sein.» Ich nehme das Schreibzeugs und zeichne zwei Quadrate nebeneinander. «Besser kann ich das nicht. Ich sage ja ich kann nicht zeichnen.» «Nun Herr Gutknecht ich weiss sie zeichnen nicht gerne aber wären sie so nett und zeichnen mir hier noch eine Uhr. Die Zeit soll 18.00 Uhr anzeigen.» Eine Uhr kann nicht so schwer sein. Das meine ich ernst, eine Uhr kann nicht schwer sein. Ich zeichne einen Kreis und dann einen kleinen Kreis in der Mitte und jetzt die Zahl 12, wo kommt die hin. Die 12 ist in der Mitte. Ich zeichne die 12 in den kleine Kreis in der Mitte und jetzt die anderen Zahlen. Welche waren das? Die Hälfte von 12, die 6 wenn es Abendessen gibt, die ist oben. Gut und welche Zahlen gab es sonst noch, mir brennt der Kopf. 14.00 Uhr ich mache links eine zwei und rechts eine 8. Die 5 und die 9 und die 7 verteile ich einfach dazwischen. Es sieht nicht schlecht aus. Ich kann abgeben. «Vielen Dank Herr Gutknecht. Auf den IQ Test verzichten wir. Ich begleite sie noch ins Labor für den Bluttest und dann kommen sie mit ihrer Frau zurück zu mir ins Büro.» Da bin ich froh, ich bin unendlich erschöpft und möchte lieber schlafen als weitere Tests dieser Art über mich ergehen lassen zu müssen. Wie im Kindergarten kamen mir die Spiele vor. Ich war nie in einem Kindergarten, das gab es nicht da wo ich aufgewachsen bin. Der Hof und der Stall waren unser Kindergarten. Meine Kinder habe ich aber im Kindergarten besucht. Da gab es solche Spiele. Irgendwie bin ich wieder zum Kind geworden. Ich denke ich habe die Aufgaben gut gelöst. Mein Kopf hat ein Problem, das gebe ich ja zu aber so schlimm kann es nicht sein. Es klopft. «Herein», sagt die kleine Frau, «ah Frau Babic, sie können Herr Gutknecht mit ins Untersuchungszimmer nehmen für das Labor. Die üblichen Parameter.» «Guten Tag Herr Gutknecht ich bin Radmila Babic, ich nehme Ihnen nebenan noch Blut ab.» Eine sehr schöne, grosse Frau mit grossen Augen und hohen Wangenknochen. Ich stehe auf und folge ihr. «Bis später Herr Gutknecht.» «Bis später.» Ich weiss ihren Namen nicht mehr aber ich glaube sie hat so oder so durchschaut was ich weiss und was nicht. Die schöne Slavin führt mich in einen Raum der genauso aussieht wie es bei unserem Hausarzt auch

aussieht. Eine Liege, ein Tisch, ein Fernsehding und viele unterschiedlich aufgeschnittene Menschen an der Wand. «Setzen sie sich Herr Gutknecht.» Sie deutet auf einen Stuhl. Ich setze mich hin und schaue zu, wie sie aus einem Wagen viele kleine Dinge holt um sie auf einem kleineren Wagen auszubreiten. Schliesslich legt sie ein langes Kissen auf den Tisch und setzt sich neben mich. «Sie sind sehr hübsch, aussergewöhnlich hübsch.» Sie lächelt, sagt aber nichts, hätte ich das vielleicht nicht sagen dürfen? Einmal als ich noch am Arbeiten war, sind ganz viele Jugoslawen gekommen. Sie alle haben Asyl bekommen und wir mussten eine Unterkunft für sie organisieren. Man sagte uns wir sollen uns in Acht nehmen, die Frauen nicht anschauen und die Männer mit Respekt behandeln. Es seien Menschen mit einem besonderen Stolz. Eigentlich war es nicht meine Aufgabe, Menschen unterzubringen aber in dieser Zeit ging alles drunter und drüber und es gab so viel zu tun, dass jeder im Amt überall mit anpacken musste. In den Finanzen gab es kurzweilig grosse Engpässe. Die Menschen hatten im Krieg alles verloren und kamen oft nur mit den Kleidern die sie am Leib trugen. Wir mussten sie einkleiden, füttern, unterbringen und ärztlich versorgen. Sie waren alle sehr dankbar und von dem Stolz der uns so ausführlich und einprägend beschrieben wurde war nicht viel zu spüren. Diese Menschen waren gebrochen, voller Trauer und sehr verängstigt. Einer wohnt jetzt bei uns im Haus und hat ein eigenes Geschäft, er repariert Autos. Das finde ich ganz grossartig. Jetzt ist er wieder stolz. «Machen sie den Arm frei Herr Gutknecht.» «Was?» «Für die Blutentnahme.» «Sie können auch stolz sein.» «Danke, soll ich ihnen aus dem Pullover helfen?» «Nein das schaffe ich schon.» Umständlich schlüpfte ich mit dem Arm unten aus dem Pullover und strecke ihr meinen Arm hin. «Sie können den Unterarm auf das Kissen legen.» Ich tue wie mir geheissen. Sie legt ein rotes Band um meinen Oberarm und zurt es fest. Jetzt liegt der Arm auf dem Kissen und pocht. Sie setzt einige Teile zusammen und fragt mich dann ob ich bereit sei für die Blutentnahme. Ich nicke noch als mir schon eine Nadel in den Arm geschoben wird. Sie löst mit einem klippen das rot Band und Blut spritzt in das kleine Glasröhrchen hinter der Nadel. Mein Blut, rot, dick, gesund und lebendig. Ein schöner Anblick eigentlich.

Ich halte geduldig still, bis die schöne Frau vier Röhrchen von unterschiedlichen Farben und Grössen mit meinem Blut gefüllt hat und drücke dann den Tupfer auf die Stelle wo sie die Nadel heraus gezogen hat, wie sie es mir gezeigt hat. Sie lächelt als hätte sie einen Erfolg zu verbuchen, beschriftet die Röhrchen und legt sie in einen grünen Plastikbeutel. «Prima, jetzt können sie zu ihrer Frau und dann werden sie von Frau Dr. Dos Santos wieder aufgerufen.» Zu meiner Frau, wo ist die denn, keine Ahnung ich habe sie schon lange nicht mehr gesehen. Ist sie überhaupt mit mir hergekommen? Ich bleibe einfach sitzen. «Ach so,» sagt sie als würde ihr etwas Wichtiges wieder einfallen, «ich begleite sie natürlich in die Cafeteria wo ihre Frau wartet.» Was für ein Glück.

In der Cafeteria ist wenig Betrieb und ich bin froh meine Frau zu sehen. Sie liest in einem Buch und hat die Brille dabei ganz weit vorne auf der Nase. Ein Anblick den ich ebenso liebe wie alles andere an ihr. Die Blutentnahme-Frau begleitet mich bis zum Tisch, sie übergibt mich geradezu an die Verena. «Vielen Dank», sagt sie und nimmt mich ihresgleichen sofort am Arm. Ich schüttle sie ab. «Ich laufe schon nicht davon. Ich hab verstanden, dass es um etwas Wichtiges geht.» «Na dann ist ja alles in Ordnung», erwidert sie schnippisch und nimmt mich dann doch wieder am Arm. «War nicht so gemeint Willy.» Die Slavin verabschiedet sich und erklärt uns wo wir warten können. Ich kann der Erklärung nicht folgen. Eigentlich bin ich so müde, dass ich auf der Stelle einschlafen könnte.

Wir sitzen wieder im Flur, wieder vor der digitalen Uhr. 2013, Dezember. Das kann einfach nicht sein. Wo sind die Jahre hin. Viele Weihnachten und Silvester, Geburtstage und Hochzeitstage sind passiert, wo war ich nur? Einmal, da waren wir zu Silvester im Berneroblerland. Die Erika war dabei mit ihrem Kind und ihrem Mann. Wir waren Skilaufen und wir haben Glühwein getrunken. Wir hatten ein Chalet gemietet und ich weiss noch genau wie es innen drin ausgesehen hat. Wenn man hinein kam unten, standen zwei Schränke mit Bänken davor bereit um die Skischuhe aus zu ziehen und zu deponieren. Dann ging es eine steile Steintreppe hinauf, direkt in die Küche. Die Küche war in einem wunderschönen Tannenholz gehalten und ein grosser Tisch stand in der Mitte. Wir sassen

einige Abende darum herum. Das Kind ging in die Skischule und die Erika und ihr Mann hatten viel Spass auf der Piste. Sie winkten uns beim Vorbeirauschen, vom Sessellift und aus der Gondel, immer strahlend vor Glück. Genau das haben wir uns für unsere Kinder immer gewünscht. Die Verena und ich gingen es etwas ruhiger an und genossen die Sonne auf der Terrasse des Bergrestaurants und bei gemächlichen Abfahrten. Ich weiss noch, dass die Verena kurz davor eine Grippe hatte, das weiss ich weil Sie eigentlich nie krank war. Ich musste schon nicht mehr arbeiten, ich bin jetzt wie lange pensioniert? So lange kann es noch nicht sein. Wenn ich versuche mich an meine Arbeit zu erinnern fällt es mir schwer. Ich weiss nicht genau was ich in den letzten Jahren gemacht habe. Früher habe ich Bücher geführt, viele Bücher, das weiss ich noch. Sogar an einige Buchungen kann ich mich ganz genau erinnern. Zuhause führe ich die Ordner auch. Ich mache die Zahlungen. Ausser die von Verenas Geschäften mit den Stoffen und den Kleidern, die macht sie selbst. Habe ich eigentlich diesen Monat die Zahlungen gemacht, oder letzten Monat? Und vorletzten Monat? «Verena haben wir die Zahlungen gemacht?» «Ja Willy, wir haben alles bezahlt.» Ich kann mich nicht erinnern wann ich bei der Bank gewesen sein soll und bei der Post war ich auch nicht. «Wann war ich bei der Bank?» «Du warst nicht bei der Bank, aber ich war dort.» Ich sage nichts mehr, es kann nur schlimmer werden.

«Herr und Frau Gutknecht, bitte kommen sie doch wieder zu mir herein.» Eine kleine Frau steht vor mir, ich habe sie schon gesehen. Es ist die, die auf den Stuhl hüpfte. Die Verena steht auf, also mache ich das auch. Wir folgen der kleinen Frau. Von hinten sieht sie aus wie ein Kind, nur die Schuhe passen nicht. Ich war schon in diesem Zimmer. Das beruhigt mich. Immer wenn ich etwas auf Antrieb erkenne beruhigt mich das. Wir sitzen der kleinen Frau gegenüber an ihrem Tisch. Sie hat eine Aktenmappe vor sich. «Ich werde

ihnen nun die Testergebnisse erklären. Wie gesagt, die Ergebnisse vom Labor liegen erst in ein paar Tagen vor. Auf den IQ Test haben wir ja verzichtet. Heute kann ich ihnen aber sagen, dass auf Grund des Mini Mental Status und auf Grund des Uhrentests bei ihnen Herr Gutknecht, durchaus von einer beginnenden Demenz gesprochen werden kann.» «Was?» «Die Bluttests werden weitere Klarheiten bringen. Es ist jedoch sicher, dass bei ihnen ein degenerativer Prozess vorliegt. Ihre Gedächtnisleistung ist eingeschränkt.» Das wusste ich bereits. Sie wendet sich an die Verena: «Frau Gutknecht, wie haben sie die letzten Monate gelebt und wie ist es ihnen ergangen?» Die Verena sagt gar nichts, sie hat Tränen in den Augen und starrt ins Leere. «Frau Gutknecht ich verstehe, was das bei Ihnen auslöst. Ich verstehe die Ängste und die Sorgen und all die Befürchtungen die mit dem Wort Demenz zusammen hängen. Es ist eine schmerzhaft Diagnose.» Die Verena holt tief Luft, «es ist nicht die Diagnose die schmerzhaft ist Frau Doktor. Es ist der Anblick dieses Mannes den ich über alles liebe, seit ich ein Backfisch war. Seit ich mich erinnern kann hat er mich beschützt und begleitet, bestärkt und unterstützt. Er hat mir vieles beigebracht und ich konnte mich zu jedem Zeitpunkt auf ihn verlassen. Er hat unsere Kinder mit grossgezogen wie es zu dieser Zeit kaum ein anderer Mann tat. Er hat unsere Wohnung instand gehalten, die Zahlungen erledigt, die Akten geführt und mich zum Lachen gebracht, jeden Tag. Er hat mich in den Arm genommen wenn ich traurig war und er hat mir zugehört wenn ich etwas zu erzählen hatte. Nun aber ist er fort, nicht physisch fort aber eben doch fort. Weg gegangen ohne sich zu verabschieden und ohne es zu wollen. Das ist es was schmerzhaft ist. Nicht der Name den Sie dem geben.»

Die Handlung und alle handelnden Personen sind frei erfunden. Jegliche Ähnlichkeit mit lebenden oder verstorbenen Personen wäre rein zufällig.

TEXT: *Melissa Schärer,
Pflegefachfrau und Stationsleitung SAW*





Ätherische Öle

Ätherische Öle wirken nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Psyche. Sie können Gelassenheit schenken und uns fröhlich stimmen. Sie lindern Ängste und Anspannungen, können aber auch das Immunsystem stärken und sogar Schmerzen entgegenwirken. Gerade in der palliativen Pflege werden ätherische Öle aufgrund ihrer vielseitigen Wirkung schon seit Jahren erfolgreich in der Aromatherapie eingesetzt.

Wir werfen in diesem ersten Teil einen Blick auf einige ätherischen Öle, die besonders im Sommer, aber auch im Hinblick auf die kommende Prüfungszeit unserer Auszubildenden wahre Helfer sein können.



Lavendel
Duft: blumig,
frisch, krautig

Gewinnung: Das ätherische Lavendelöl wird durch die Destillation der Rispen der Lavendelblüten gewonnen. Um einen Liter Öl herzustellen, benötigt man 120 Kilogramm Blüten und Blätter.

Tipp: Geben Sie 1-2 Tropfen auf ein Taschentuch und legen Sie dieses neben das Kopfkissen, um leichter in den Schlaf zu finden.

Der Lavendel gehört zu den Heilpflanzen mit dem breitesten Wirkungsspektrum und verströmt daher nicht nur einen angenehmen Duft, sondern kann auch vielfältig eingesetzt werden. Besonders beliebt ist seine beruhigende Wirkung bei Ein- und Durchschlafstörungen, doch das Öl ist sehr viel mehr als nur ein Mittel zur Beruhigung der Nerven. Es wirkt in erster Linie ausgleichend, das heisst, es setzt jeweils dort an, wo es gebraucht wird. Aus diesem Grund findet es nicht nur Anwendung bei Nervosität, Aufregung und Herzklopfen, sondern auch bei Niedergeschlagenheit und Erschöpfungszuständen, indem es den Geist anregt und die Stimmung hebt.

Sparsam angewendet kann man das Öl verwenden um die Schläfen zu massieren, was Spannungskopfschmerzen lindert. Das Öl ist ungiftig und nur leicht reizend, ist also eines der wenigen ätherischen Öle, die auch pur angewandt werden dürfen. In der grossflächigen Hautpflege wird es allerdings mit Basisölen verdünnt, da es ansonsten zu Rötungen kommen kann. Richtig angewendet wirkt es gegen Hautirritationen, fördert die Durchblutung und kann sogar Juckreiz stillen. Das Öl wirkt generell krampflösend, entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral.



Pfefferminze
Duft: frisch,
krautig, klar

Die Pfefferminzpflanze besitzt einen hohen Mentholgehalt, der auch im ätherischen Öl zu finden ist. Aus diesem Grund gilt das ätherische Pfefferminzöl als besonders erfrischend und wird in vielen Mundhygieneprodukten wie Zahnpaste und als Aroma, beispielsweise in Kaugummis oder Bonbons verwendet. Pfefferminze kann jedoch sehr viel mehr als nur unseren Atem zu erfrischen.

Die kühlende Wirkung des Öls hilft bei grosser Hitze im Sommer, zum Beispiel im Duftdiffusor oder als Raumspray.

Durch seine konzentrationssteigernde Wirkung sorgt es überdies für klare Gedanken und wirkt daher

nicht nur hitzebedingter Trägheit entgegen, sondern belebt auch den Geist.

Besonders wirksam ist es auch bei Unwohlsein von Kopf und Bauch. Da das Öl schmerzlindernde Eigenschaften besitzt, wird es in vielen Fällen bei Spannungskopfschmerzen und Migräne eingesetzt. Dazu werden 1-2 Tropfen des Öls auf die Fingerspitzen gegeben und dann sanft an den Schläfen einmassiert. Eine Linderung trifft dabei in der Regel nach ungefähr 15 Minuten ein.

Bei Magenverstimmungen und Übelkeit kann das Öl ebenfalls Erleichterung verschaffen und selbst bei Erkältungen lindert es Symptome wie Halsschmerzen, Husten und Heiserkeit. Es wirkt antibakteriell, antiviral und antifungal.

Gewinnung: Das ätherische Pfefferminzöl wird durch die Wasserdampfdestillation der Blätter gewonnen.

Tipp: Für ein gutes Bauchgefühl nach schwerem Essen 1 Tropfen Pfefferminzöl in 1 Teelöffel Trägeröl geben und sanft den Bauch massieren.



Salbeiöl ist vor allem dafür bekannt, bei starkem Schwitzen zu helfen. Es reguliert die Schweißdrüsenfunktion und ist daher im Sommer ein beliebtes Hausmittel. Es kann in einem Fussbad angewendet werden, findet sich aber auch in verschiedenen Hygieneprodukten, wie z.B. Deodorants. Da das Öl sehr potent ist und sogar neurotoxisch wirken kann, wird es gewöhnlich nur niedrig dosiert. In geringer Dosierung wirkt es klärend und regt unter anderem den Gehirnstoffwechsel an.

Diese Wirkung kann besonders nützlich sein, um Kommunikationsschwierigkeiten zu beheben und sorgt dafür, dass wir uns freier und kreativer mündlich ausdrücken können.

In Prüfungssituationen oder bevor man einen Vortrag halten muss, kann daher 1 Tropfen ätherisches Salbeiöl auf ein Taschentuch gegeben und inhaliert werden.

Das Öl aktiviert auch unser Gedächtnis, so dass wir uns leichter an das Erlernte und Erarbeitete erinnern.

In Erkältungs- und Grippezeiten hilft der Salbei dank seiner antiviralen Eigenschaften. Das ätherische Öl wirkt gegen den Hustenreiz, senkt Fieber und löst den Schleim. Ausserdem kann es in Mundspülungen und beim Gurgeln dabei helfen, Entzündungen im Mundraum zu bekämpfen und Halsschmerzen zu lindern.

In der Hautpflege ist das Öl besonders gut geeignet, um trockene Haut zu behandeln. Es ist durchblutungsfördernd, fördert die Wundheilung und wirkt desinfizierend.

Gewinnung: Das ätherische Salbeiöl wird aus Pflanzenteilen der Salbeipflanze gewonnen. Um 1 Liter Öl zu gewinnen, werden je nach Pflanzengattung zwischen 35 und 100 kg Pflanzenteile benötigt.

Tipp: Um übermässiges Schwitzen mit Salbei zu lindern, ist das ätherische Öl der Salbeiarten *Salvia triloba* und *Salvia lavandulifolia* besonders geeignet. Sie können ein paar Tropfen des Salbeiöls in Ihr Duschgel geben und den Tag mit einer schweisshemmenden Dusche beginnen.

Bei der Anwendung von ätherischen Ölen ist es von Vorteil darauf zu achten, dass es sich um ein reines ätherisches Öl handelt und nicht um ein synthetisches Produkt. Die sogenannten naturidentischen Öle riechen zwar in der Regel genau wie ihre echten Pendanten, enthalten aber deutlich weniger Inhaltsstoffe.

Ob zur Selbstbehandlung oder als unterstützende Therapieform in der Pflege, ätherische Öle dürfen in ihrer Potenz nicht unterschätzt werden. Konsultieren Sie daher vor jeder Anwendung die Fachliteratur und/oder eine Fachperson.

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe passend zum Herbst über die Düfte der Bergamotte, der Süßorange oder des Thymians. *rku*



Weissbier Tiramisu mit Erdbeeren

Von Thomas Löffler (Leitung Küche)

Die Idee zu diesem erfrischenden Rezept entstand an einem lauen Sommerabend im Biergarten.

«Ich genoss mit meinen damaligen Arbeitskollegen nach Feierabend ein kühles, kräftiges Weissbier,» erzählt Thomas Löffler und freut sich eine Eigenkreation vorstellen zu dürfen.

Zutaten

3 Eigelb
75 g Zucker
1 Mark einer Vanilleschote
20 g Marc de Champagne
(alternativ Grappa)
4 Blatt Gelatine
50 ml Sahne (zum Auflösen der Gelatine)
100 ml geschlagene Sahne
250 g Mascarpone
240 ml Weissbier (wenn möglich ein kräftiges Dunkles Weissbier)
40 ml starken Kaffee
200 g Löffelbiskuits
weisse Schokolade zum Garnieren
500 g frische Erdbeeren oder Himbeeren
100 g Staubzucker

Zubereitung

Eigelb mit dem Zucker und dem Vanillemark zusammen schaumig schlagen. Das Marc de Champagne mit 50 ml Sahne und der eingeweichten Gelatine aufwärmen bis die Gelatine sich komplett aufgelöst hat. Mascarpone unter die Eigelbmasse rühren, Marc de Champagne der aufgewärmten Sahne mit der aufgelösten Gelatine unterziehen. 200 ml Weissbier und die geschlagene Sahne der Reihe nach unterheben. In einer Form oder in 8 kleine Förmchen die Löffelbiskuit (ich habe selbstgebackenen Biskuit genommen) verteilen und mit dem Kaffee und dem restlichen Weissbier beträufeln. Die Mascarpone Masse nun auf den Löffelbiskuit (oder dem Biskuit) verteilen und zugedeckt kalt stellen.

Zum Dekorieren die weisse Schokolade raspeln und auf dem Tiramisu verteilen. Erdbeeren oder Himbeeren mit Staubzucker marinieren und darauf verteilen. Mit Minze und/oder wie im Bild mit Ringelblumenblättern garnieren.





Wir gratulieren

Dienstjubiläen von Juli bis September 2021

5 Jahre:

Sakineh Mohammadi
Amuthasoruby Subas
Helen Gubler
Patrizia Romanelli
Tsomo Gonlutsang
Chanmony Kim

10 Jahre:

Astrid Grande
Mirsade Mehmedi

15 Jahre:

Rahel Kupferschmid

Hohe oder runde Geburtstage unserer Bewohnenden

65 Jahre:

Ralph Naegeli

75 Jahre:

Susanne Künzler

90 Jahre:

Emma Stamm
Reinelde Schneider

103 Jahre:

Emmi Beck



**«Gedanken, die
viele erreichen,
durchschreiten
vorerst den
Alleingang.»**

Elfriede Hablé

RundBlick^o

Magazin der **Stiftung Amalie Widmer**, Horgen