ArWo Frutigland Einblicke

Nr. 40 Juni - September 2023

Inhaltsverzeichnis

Editorial	Seite 3
Eintritte	Seite 4
Austritte	Seite 6
Herzlichen Glückwunsch zur Pensionierung	Seite 7
Danke!	Seite 8
Jubiläen	Seite 9
Prüfungserfolge	Seite 13
Mitarbeitende stellen sich vor	Seite 14
Was, du machst in deinem Alter noch eine Ausbildung?	Seite 16
Das war unser jährliches Fest	Seite 17
Mein Hobby	Seite 18
Kresse säen, gedeihen lassen und ernten	Seite 20
Bei Bräteln und Gemeinschaft	Seite 22
Nestschaukeln im Garten	Seite 23
In der Schweizer Sonnenstube Tessin	Seite 24
Bergluft, Baden und schöne Ausflüge	Seite 25
Gigan, die Bartagame aus Australien	Seite 26
Folgen Sie uns auf Social Media	Seite 27

Veränderungen.

Liebe Leserin, lieber Leser

Eine Organisation, die sich nicht weiter entwickelt, entwickelt sich zurück. So lautet meine Erkenntnis nach vielen Jahren Erfahrung in der Leitung von Non-Profit-Organisationen. Die Welt dreht sich weiter, täglich, so manchmal das Gefühl, schneller. Es digitalisiert um uns herum, dass es einem fast schwindlig wird.

Soziale Organisationen scheinen sich diesem Wandel zu entziehen und in einer Blase zu funktionieren. Die Konzepte überdauern Jahre, Stabilität ist das Ziel und Harmonie wird angestrebt. Doch Stillstand heisst, nicht mehr mithalten können mit den Herausforderungen der Welt, der Umgebung. Stillstand heisst, den Anschluss zu verpassen. Mit Stillstand wird Inklusion in die aktuelle, sich ständig verändernde Welt, unmöglich.

Die ArWo Frutigland steht nicht still. Sie passt sich an – jeden Tag. Das ist bemerkbar am Wandel, den die Werkstatt und das Wohnen in den letzten Monaten hingelegt haben: Es wurde aufgeräumt, geputzt, gestrichen und gewerkelt. Die Bereiche präsentieren sich in neuem Licht: Durch eigene Hand geschaffen. Im Garten des Grassiwegs wächst und spriesst, summt und hummt es, wie Silas schreibt und Marina berichtet über Erfahrungen mit der Vogelnestschaukel. Auch das Personal entwickelt sich weiter, einerseits mit persönlichen Ausbildungen – auch im fortgeschrittenen Alter, wie Angela beschreibt – andererseits mit Weiterbildungen, um der ständig steigenden Anforderung an Betreuungspersonal Rechnung zu tragen. Auch auf dem eigenen Lebensweg gibt es Veränderungen, wie die Würdigungen langjähriger Mitarbeiterinnen zeigen. In Ferienangeboten, an neuen, allen unbekannten Orten, ist Kreativität, Flexibilität und Spontaneität von allen Seiten gefragt, damit die Aufgaben, wenn nicht gemeistert so zumindest gelöst werden können. Und diese Kreativität bringen die Bewohnenden und betreuten Mitarbeitenden täglich ein.

Die Herausforderungen sind viele, ich freue mich, sie anzugehen und bin dankbar, täglich erleben zu dürfen, wie sich Menschen weiterentwickeln, wenn wir ihnen etwas zutrauen.

Viel Spass beim Stöbern in dieser Ausgabe des Einblicke.

Myriam Heidelberger Kaufmann, Institutionsleiterin

Eintritte

Kim Isenschmid
Mitarbeiterin in Ausbildungsvorbereitung Wohnen 2
1. Juni 2023

Natascha Wisler
Betreute Mitarbeiterin Werkstatt 1
5. Juni 2023

Andrey Markov
Betreuter Mitarbeiter Werkstatt 2
12. Juni 2023

Ursula Oberholster
Mitarbeiterin Wohnen 1
1. Juli 2023

Brigitte Trachsel
Mitarbeiterin Wohnen 1
10. Juli 2023

Salome Coretta Beutler
Praktikantin Werkstatt
1. August 2023 bis 22. Dezember 2023

Alandra Gunz
Praktikantin Tagesstruktur
1. August 2023

Markus Wyss
Betreuter Mitarbeiter Werkstatt 1
Bewohner Wohngruppe Oliv
1. August 2023

Deborah Rieder
Mitarbeiterin Wohnen 1
15. August 2023

Katharina Lerch
Mitarbeiterin Wohnen 1
1. September 2023

Wir heissen euch herzlich willkommen in der ArWo Frutigland!

Austritte

Monika Gerhardt
Teamleiterin Wohnen mit Assistenz
Stellvertretende Bereichsleiterin Wohnen
31. Juli 2023

Bernhard Neuenschwander
Betreuter Mitarbeiter Werkstatt
31. Juli 2023

Timna Schild
Mitarbeiterin Wohnen 2
31. Juli 2023

Elia Toma
Praktikant Werkstatt
31. Juli 2023

Für die geleistete Arbeit danken wir herzlich und wünschen
für die berufliche sowie private Zukunft viel Erfolg und Freude!

Herzlichen Glückwunsch zur Pensionierung

Unser Mitarbeiter und Künstler, Bernhard Neuenschwander, wurde per Ende Juli 2023 pensioniert. Die Zusammenarbeit mit ihm wurde sehr geschätzt. Nebst seiner produktiven Tätigkeit konnte mit ihm viel über das Leben, das System und die Kunst philosophiert werden.

Jetzt kann er sich voll und ganz seinen Talenten, dem Bilder malen sowie seinen Büchern und seinen von Hand geschriebenen Texten, widmen.

Wir danken Bernhard Neuenschwander im Namen der ganzen ArWo Frutigland für seinen Einsatz und sein Engagement in all den Jahren und wünschen ihm noch viele schöne, spannende und erholsame Augenblicke und Erlebnisse für seine Zukunft.

Reto Rieder, Bereichsleiter Arbeiten

Danke!

Das Jahr 2022 hat uns nicht geschont, und kaum startete das Jahr 2023, wurden wir vom ersten Tag an mit einigen Herausforderungen konfrontiert. Noch immer die anspruchsvollen Situationen aufgrund von Corona in den Gliedern, beanspruchten uns zusätzlich nicht besetzte Stellen und Krankheitsausfälle.

Im August letzten Jahres haben wir euch, Marianne Künzi und Ursula Lieberherr, vorsichtig und etwas zaghaft angefragt, ob ihr uns aushelfen möchtet, denn immerhin seid ihr beide bereits in Pension.

Ohne zu zögern habt ihr damals «Ja» gesagt und seid sofort eingesprungen. Seither dürfen wir auf eure engagierten und herzlichen Einsätze zählen. Ihr wart für uns – und seid es immer noch – eine sehr wertvolle Stütze in dieser fordernder Zeit.

Dafür möchten wir euch an dieser Stelle ein ganz besonderes und herzliches Dankeschön aussprechen.

Brigitte Leuprecht, Bereichsleiterin Wohnen

Jubiläen

10 Jahre

Monika Zurbrügg, betreute Mitarbeiterin Hausdienst
Eintritt: 5. August 2013

Silvana Fuhrer, betreute Mitarbeiterin Werkstatt 1
Eintritt: 12. August 2013

Stephan Lehner, betreuter Mitarbeiter Werkstatt 1
Eintritt: 12. August 2013

15 Jahre

Rahel Mosimann, betreute Mitarbeiterin Werkstatt 1
Eintritt: 18. August 2008

Joel Rindlisbacher, betreuter Mitarbeiter Werkstatt 1
Eintritt: 11. August 2008

Thomas Wenger, betreuter Mitarbeiter Kreativatelier
Eintritt: 18. August 2008

20 Jahre

Silvana Manetsch, Bewohnerin Wohngruppe Gelb, betreute Mitarbeiterin Werkstatt 2
Eintritt: 11. August 2003

Glückwunsch zum Jubiläum und herzlichen Dank für die wertvolle Mitarbeit!

Jubilarinnen und Jubilare kommen zu Wort

Monika Zurbrügg

Mein grösster Wunsch:
Ich arbeite noch an meiner ersten Million

Das mache ich im Hausdienst besonders gerne:
Ich arbeite überall gerne

Mein Lieblingsessen:
Ich esse alles gerne, aber auf Hörnli mit Hackfleisch freue ich mich immer besonders

Stephan Lehner

Mein grösster Wunsch:
Mit einem Interrail-Abonnement durch die Welt reisen

Das mache ich in der Werkstatt besonders gerne:
Polyfixwinkel und die roten Safe-Gard-Gitter

Mein Lieblingsessen:
Bratwurst und Rösti

Silvana Fuhrer

Mein grösster Wunsch:
Einmal mit Luca Hänni singen

Das mache ich in der Werkstatt besonders gerne:
BKA eindrücken und schweissen

Mein Lieblingsessen:
Pizza

Rahel Mosimann

Mein grösster Wunsch:
Meine Pensionierung

Das mache ich in der Werkstatt besonders gerne:
Deckel in BKA montieren

Mein Lieblingsessen:
Rahmschnitzel, Nudeln, Tiramisu

Joel Rindlisbacher

Mein grösster Wunsch:
Gesund bleiben

Das mache ich in der Werkstatt besonders gerne:
Absperrhülsen montieren

Mein Lieblingsessen:
Lasagne mit Salat, Glace

Silvana Manetsch

Mein grösster Wunsch:
Mit meinen Eltern Ferien machen, am liebsten am Meer

Das mache ich in der Werkstatt besonders gerne:
Bei der Verpackung mithelfen, besonders Kuverts zukleben

Mein Lieblingsessen:
Pouletschenkel mit Teigwaren, Blumenkohl und zum Dessert eine feine Schoggicrème

Thomas Wenger

Mein grösster Wunsch:
Für immer zu Hause leben

Das mache ich im Kreativatelier besonders gerne:
Holz sägen

Mein Lieblingsessen:
Alles, was zu Hause gekocht wird

Prüfungserfolge

Mit Stolz und von ganzem Herzen dürfen wir unseren Mitarbeitenden zu ihrem erfolgreichen Ausbildungsabschluss gratulieren!

Wir freuen uns sehr, dass Angela, Noah und Beat unserem Team erhalten bleiben und wir weiterhin auf ihren wertvollen Einsatz zählen dürfen – merci!

Danke Timna, dass wir dich auf deinem Weg begleiten durften – wir wünschen dir für deine neue Herausforderung alles Gute, viel Erfolg und Freude.

Mitarbeitende stellen sich vor

Fabienne Maurer

Mein Name ist Fabienne Maurer und ich bin am 20. Februar 1995 geboren. Aufgewachsen bin ich mit meiner Familie im Hasli in Frutigen und habe eine kleine Schwester. Zur Schule ging ich bis in die 6. Klasse im Hasli, die letzten drei Jahre in die OSS in Frutigen und habe anschliessend das 10. Schuljahr im Widi gemacht. Danach absolvierte ich eine Ausbildung als Hauswirtschaftspraktikerin im Solina Spiez. Nach erfolgreichem Abschluss wollte ich etwas anderes machen und arbeitete dann für ein Jahr in der Kita Kinderzimmer in Frutigen.

Nach diesem Jahr zog es mich ins Altersheim, wo ich eine Ausbildung als Aktivierungsfachfrau absolvierte. Dort habe ich den Aufbau der Aktivierung übernommen, eine Koch- und Backgruppe geleitet, Spielnachmittage geplant, Bewegungsrunden durchgeführt und Ausflüge organisiert. Nach den Jahren brauchte ich eine neue Herausforderung und kam so in die ArWo Frutigland.

Seit September 2021 arbeite ich in der Tagesstruktur. Es bereitet mir grosse Freude, Teil der ArWo Frutigland zu sein, Ausflüge zu organisieren, leckere Zwischenmahlzeiten zuzubereiten und neue Erfahrungen zu sammeln. Um Menschen ein Lachen ins Gesicht zu zaubern, braucht es nicht viel: Es reicht schon eine Portion Pommes, wenn wir auf Ausflüge gehen. Es sind die kleinen Dinge im Leben, die Freude bereiten, und ich habe mir sehr zu Herzen genommen, diese im Leben viel mehr zu schätzen.

Letztes Jahr im August durfte ich heiraten und einen meiner schönsten Tage im Leben verbringen. Mein Mann und ich wohnen mit unseren zwei Katzen in Frutigen. Zu meinen Hobbys gehören die Natur, Fussball und Badminton spielen und mich mit Freunden treffen.

Gabriela Mühlheim

Ich bin am 8. Februar 1976 in Meiringen geboren und dort aufgewachsen. Als Teenie zog ich nach Frutigen – bin aber immer noch eine Heimweh-Haslerin. Ich lebe mit meinem Partner und unserem Sohn etwas oberhalb von Frutigen, unsere Tochter ist bereits ausgezogen.

In meiner Freizeit bin ich gerne in der Natur: Zu Hause im Garten, beim Biken in den Bergen oder beim Entdecken von neuen Landschaften – momentan am liebsten in Schottland. Geschichte und Geschichten finde ich wunderbar, mit einem spannenden Buch oder Film kann man mich genauso begeistern wie mit einer Burg, einem Museum oder historischen Anekdoten und Fakten.

Nach meiner Schulzeit habe ich die Ausbildung zur kaufmännischen Angestellten in einem Autohaus absolviert und danach in einem Hotel gearbeitet – bis ich 1998 in die ArWo Frutigland eingetreten bin. Zuerst war ich Wochenend-Aushilfe, was mir viel Freude bereitete. Nach und nach bildete ich mich zu Fachthemen weiter, arbeitete in verschiedenen Gruppen, holte den Abschluss als Fachfrau Betreuung nach und machte die Ausbildung zur Teamleitung. Seit April darf ich mich nicht nur als Teamleiterin Wohnen 2, sondern auch als stellvertretende Bereichsleiterin Wohnen, mit vielen spannenden Menschen und Themen beschäftigen.

Ich freue mich, gemeinsam mit dem tollen Team weitere Herausforderungen zu bewältigen – langweilig wird es uns sicher nicht…

Was, du machst in deinem Alter noch eine Ausbildung?

Ja, das habe ich gemacht und bin unfassbar stolz auf mich, dass ich den Weg gegangen bin. Eigentlich wollte ich die Ausbildung schon vor 20 Jahren absolvieren – so war damals mein Plan. Ich hatte meine Ausbildung als Köchin abgeschlossen, mein Praktikum in der Stiftung Tannacker begonnen und wollte meine Ausbildung starten. Wie es im Leben ist, kommt es manchmal anders, als man denkt. Als Fachfrau Betreuung habe ich in dieser Zeit, mit kurzen Unterbrüchen, immer gearbeitet. Nun, 24 Jahre und eine Ausbildung später, habe ich mein Zertifikat in den Händen. Der Weg war nicht immer einfach, es waren zwei anspruchsvolle Jahre.

Am 1. Schultag war ich sehr nervös. Dies legte sich aber schnell, als ich merkte, dass es uns allen gleich ging. Wir waren eine reine «Mädelsklasse» mit vielen verschiedenen Persönlichkeiten. Der Altersunterschied war gross: Die jüngste war 23 und die Älteste 53 Jahre alt. Schon nach kurzer Zeit merkten wir, wie auch unser Lehrer, dass wir etwas Besonderes waren. Unser Zusammenhalt wurde jeden Mittwoch grösser. Wir wurden ein Team, nicht nur in der Schule. Wir unterstützten uns in jeder Hinsicht und wussten, dass jede Person ihren eigenen Rucksack am Rücken trägt. Der Umgang untereinander war sehr empathisch, deshalb fällt es mir umso schwerer, von dieser Klasse Abschied zu nehmen und diese zwei Jahre hinter mir zu lassen. Ich habe viel gelernt in dieser Zeit. Die Theorie kann ich nun mit der Praxis verknüpfen. Und weiss natürlich jetzt auch, das man nicht, nicht kommunizieren kann.

Ich bin sehr dankbar, konnte ich diese Ausbildung in der ArWo Frutigland absolvieren. Durch meine Praxisbegleitung und das Team fühlte ich mich immer gut begleitet und unterstützt. Aber auch die Bewohnenden vom Wohnen 2 bestärkten mich: Marina Ramos, Lisa Märki, Martin Fuhrer und Serge Sonderegger waren ein grosser Bestandteil meiner Dokumentationen wie auch meiner praktischen Prüfung. Ohne sie wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin.

Ich freue mich auf alles, was noch auf meinem Weg folgt. Man ist nie zu alt, um etwas zu lernen und neu zu starten, dies haben mir die zwei Ausbildungsjahre gezeigt.

Angela Frauchiger, Fachfrau Betreuung EFZ,
Mitarbeiterin Wohnen 2

Das war unser jährliches Fest

Am Samstag, 24. Juni 2023, fand das ArWo Frutigland Fest auf dem Gelände der Wohnhäuser statt. Ein paar Impressionen davon:

Information in Leichter Sprache

Das mache ich in meiner Freizeit.

Mein Hobby:

Ich bin sehr gerne in der Natur unterwegs.

Im Sommer wandere ich gerne in den Bergen.

In der Region Berner Oberland.

Ich war zum Beispiel:

- In Adelboden.
- Auf dem Niederhorn.
- Auf dem Brienzer Rothorn.
- Und an vielen anderen schönen Orten.

Ich geniesse gerne die weite Aussicht.

Manchmal gehe ich in ein Restaurant zum Mittagessen.

Manchmal nehme ich in meinem Rucksack ein Picknick mit.

Gerne laufe ich an Rennen mit:

- Am Frauenlauf.
- Am Grand Prix Bern.

Im Winter fahre ich gerne Ski.

Am liebsten fahre ich in Adelboden Ski.

Im Jahr 2022 habe ich eine neue schöne Skiregion entdeckt:

Das Jungfrau·gebiet.

Ich mag steile Hänge und Buckelpisten.

Am Chuenis·bärgli und am Lauberhorn fahre ich gerne die Skirenn·strecke.

Frostige Temperaturen und Nebel machen mir überhaupt nichts aus.

Ich gehe trotzdem Skifahren.

Sabrina Gerber,

betreute Mitarbeiterin Werkstatt 2

Geprüft von:

André Graber, Luana von Escher, Cyrill Zimmermann, Esther von Känel.

Kresse säen, gedeihen lassen und ernten

Ich kann im Wohnen mit Assistenz, auf meiner Terrasse, meinem Hobby des Gärtnerns nachgehen. Hier in dieser Kolumne ein paar Einblicke mit meiner Kresse:

Es gibt etwas unglaublich Befriedigendes daran, ein Samenkorn in die Erde zu legen, es zu pflegen und zu beobachten, wie es zu einer Pflanze heranwächst. Für mich ist das Säen von Kresse ein perfektes Beispiel dafür. Die kleinen Samen keimen schnell und innerhalb weniger Tage kann ich das frische Grün auf meinem Hochbeet bewundern.

Aber es geht nicht nur um das schnelle Wachstum. Es ist auch die Freude daran, etwas mit meinen eigenen Händen zu erschaffen. Ich giesse die Kresse regelmässig und sorge dafür, dass sie genügend Licht bekommt. Und wenn sie schliesslich gross genug ist, ernte ich sie und geniesse ihren frischen Geschmack in meinen Salaten und Sandwiches.

Für mich ist das Gärtnern eine wunderbare Möglichkeit, mich mit der Natur zu verbinden und meine eigene Nahrung anzubauen. Es gibt mir ein Gefühl der Erfüllung und des Stolzes. Und jedes Mal, wenn ich meine Kresse säe, gedeihen lasse und ernte, erhalte ich neue Einblicke in die Wunder der Natur.

In unserer heutigen Welt, in der alles schnelllebig und hektisch ist, bietet das Gärtnern einen Moment der Ruhe und Entspannung. Es erlaubt mir, im Hier und Jetzt zu sein und meine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Und wenn ich dann meine selbst angebaute Kresse esse, schmecke ich nicht nur ihre Frische, sondern auch die Liebe und Fürsorge, die ich in sie investiert habe.

Ich glaube fest daran, dass jeder von uns von einem kleinen Garten oder sogar nur einem Topf mit Kräutern auf dem Fensterbrett profitieren kann. Es ist eine einfache, aber kraftvolle Art, uns mit der Natur zu verbinden und uns an die Schönheit des Lebens zu erinnern. Also warum nicht heute noch ein paar Samen säen und selbst Einblicke in die Freude des Gärtnerns erhalten?

Einblicke in die gesunde Kraft der Kresse

Kresse ist ein beliebtes Würzkraut, das nicht nur durch seinen angenehm scharfen und würzigen Geschmack überzeugt, sondern auch durch seine vielen gesundheitlichen Vorteile. Die kleinen Blättchen enthalten reichlich ätherische Senföle, die vor allem dem Darm Gutes tun und die Abwehrkräfte stärken können.

Aber das ist noch nicht alles. Die Senföle wirken wie natürliche Antibiotika und töten nicht nur Bakterien, sondern auch Viren und Pilze ab. Hinzu kommt noch ein hoher Gehalt an Vitamin C, das unser Immunsystem unterstützt und uns vor Erkältungen schützt.

Kresse ist auch kalorienarm und enthält wichtige Nährstoffe wie Chrom, das die Aufnahme von Zucker in den Zellen verbessert und so Diabetes vorbeugt. Auch die Cholesterin-Werte reguliert das Spurenelement. Kresse ist also nicht nur ein leckeres Gewürzkraut, sondern auch sehr gesund!

Es lohnt sich also, Kresse regelmässig in die Ernährung zu integrieren. Ob als Topping auf dem Butterbrot, im Salat oder als Zutat in Suppen und Saucen – Kresse verleiht jedem Gericht eine besondere Note und tut gleichzeitig unserem Körper etwas Gutes.

Silas Zumstein, ambulante Betreuung
Adressangabe nach Vereinbarung,
Tel. 076 429 06 02

Bei Bräteln und Gemeinschaft

Im August 2023 fand das Werkstatt-Bräteln erstmals bei der Tellenburg in Frutigen statt. Es war ein warmer, schöner Tag, begleitet von guter Stimmung, leckerem Essen und Gemeinschaftsspielen.

Nestschaukeln im Garten

Nach meinen Ferien war im Garten die neue Nestschaukel parat.

Ich habe sehr lange auf so eine Schaukel gewartet, endlich ist sie da.

Das Schaukeln hat viel Spass gemacht. Es war bequem wie ein Sessel und ich konnte die Wolken sehen.

Es ist schade, dass ich nicht mit meiner Freundin Claudine schaukeln kann. Ihr hätte das auch gefallen.

Diktiert von Marina Ramos, Bewohnerin Wohngruppe Oliv,
betreute Mitarbeiterin Werkstatt 2

In der Schweizer Sonnenstube Tessin

Bergluft, Baden und schöne Ausflüge

Gigan, die Bartagame aus Australien

Ich habe ein neues Haustier: Gigan.

Das gibt viel zu tun. Die Planung, das Ausmessen, Fotos machen, der Austausch mit der Zoohandlung. Gestaltung des Terrariums, Sockel herstellen, Sand einfüllen, Steine platzieren, Kletterwand modellieren, und drei Tage trocknen lassen. Elektronik einrichten. Zwei Wärmelampen, ein UV-Strahler mit 40 cm Abstand zum Tier. Diese Lampe erreicht eine Wärme von 45 Grad.

Das Tier frisst gerne Löwenzahn, afrikanische Heuschrecken, biologisches Obst und Gemüse. Gigan ruht sich gerne unter der Lampe aus. Er freut sich, wenn ich nach Hause komme. Und er freut sich noch mehr, wenn er Heuschrecken bekommt: «Mmh, lecker.»

Daniel Zollinger, Bewohner Wohnen mit Assistenz,
betreuter Mitarbeiter Werkstatt 1

Mehr Einblicke, Bilder und Videos finden Sie auf

Instagram

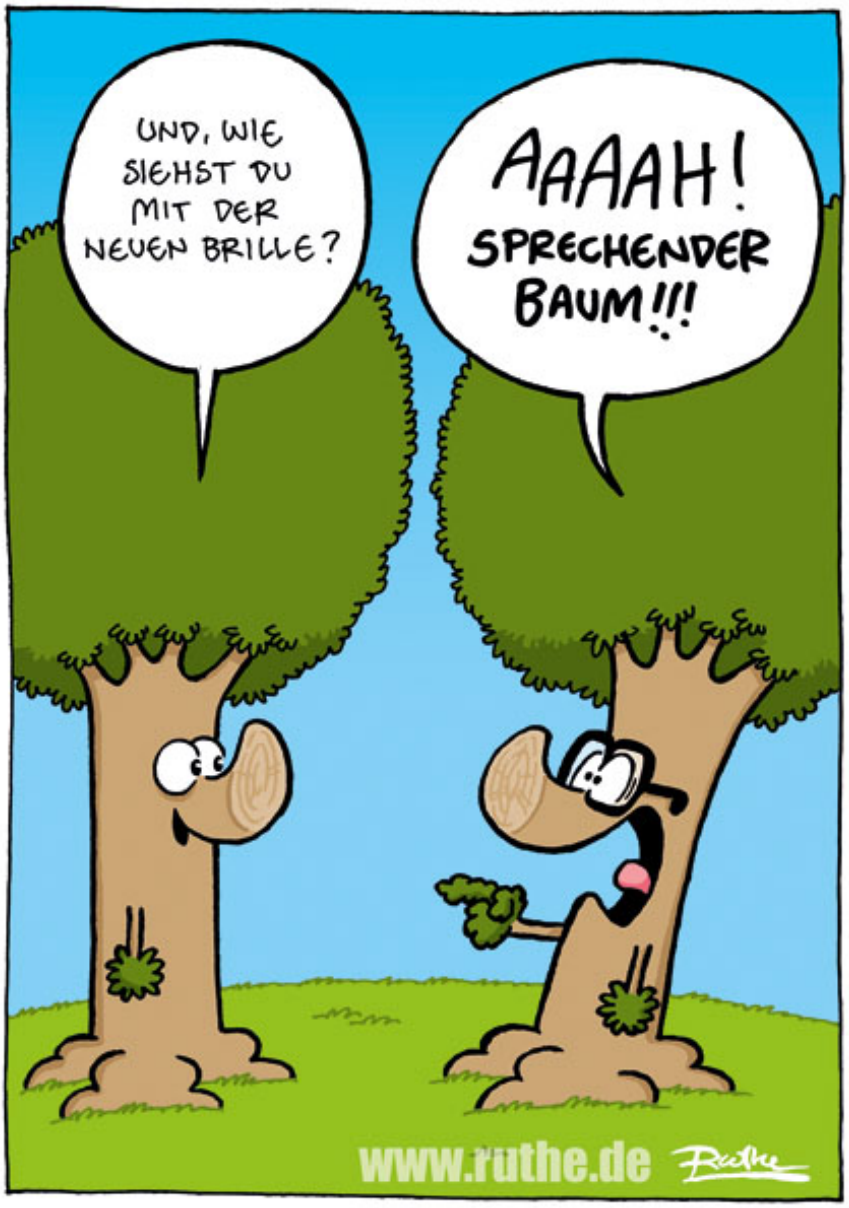
und

facebook

@arwofrutigland

@ArWo Frutigland

Die ArWo Frutigland wünscht schöne Herbsttage!



Nächste Ausgabe: Dezember 2023

Redaktionsschluss: 30. November 2023

Beiträge nehmen wir via E-Mail gerne entgegen:
stefanie.ryter@arwo-frutigland.ch

ArWo Frutigland