



Wir sind an 365 Tagen im Jahr für Sie unterwegs und telefonisch erreichbar.

REPORTAGE

Psychiatrische Spitex schenkt neues Selbstbewusstsein

Sechs Prozent der Schweizer Bevölkerung ist wegen psychischen Problemen in Behandlung. Die ambulante psychiatrische Pflege der Spitex kommt zum Einsatz, wenn Alltagssituationen für Betroffene zu unüberwindbaren Problemen werden. Davon betroffen sind auch immer mehr junge Menschen.

Gesundheitliche oder soziale Themen können von Menschen mit einem psychischen Leiden oft nicht alleine bewältigt werden. Der Alltag bringt scheinbar unüberwindbare Situationen mit sich. Aus diesem Grund ist eine selbständige Lebensführung, meist vorübergehend, nicht möglich. Oft sind es Menschen, die mit Einsamkeit konfrontiert sind. Pflegefachpersonen mit spezifischen Kompetenzen begleiten diese Menschen unterstützend, damit die Selbständigkeit gefördert und das soziale Netzwerk gestärkt wird. Dabei richtet sich der Fokus auf die Prävention. Wichtige Elemente

sind aktives Zuhören, wertschätzende Spiegelungen und der regelmässige soziale Kontakt. Zusätzlich zur emotionalen Unterstützung bietet die ambulante psychiatrische Spitex auch praktische Hilfestellungen an. Ein Beispiel dafür sind das gemeinsame Trainieren von Alltagsfertigkeiten im Haushalt und das Einüben einer persönlichen Tagesstruktur. Das Ziel ist es, die Selbständigkeit und das Selbstbewusstsein von Menschen mit einem psychischen Leiden zu fördern. Dies wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus und stärkt das Immunsystem. Yolanda Haag, Pflegefachfrau HF Psych-

iatrie, begleitet Klienten der Spitex Matzingen Stettfurt Thundorf bei der Bewältigung von Krisen und in schwierigen Lebenssituationen. Im Interview dürfen wir Yolanda Haag ein paar persönliche Fragen stellen.

Was bedeutet es konkret, mit einer Klientin/einem Klienten das Selbstbewusstsein zu stärken und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu fördern?

Das könnte zum Beispiel eine Person mit IV-Rente sein, die eine Anstellung im zweiten Arbeitsmarkt hat. Sie lebt zurückgezogen, da sie ihre Situation

als schambehaftet erlebt. Andererseits wünscht sie sich mehr soziale Kontakte. Mit dieser Person kann ich an einer Umbewertung der schambehafteten Situation arbeiten. Wir versuchen es als Chance zu sehen, mit kleinem Budget unter die Leute zu kommen und lernen nachhaltige Angebote wie Restessbar, Gratiskaffe in der Kaplanei, App «Pumpi Pumpe» oder «to good to go» kennen. Im besten Fall identifiziert sich die Person mit der Nachhaltigkeitsbewegung, was zu weiteren sozialen Kontakten führen kann.

Und was verstehen Sie unter praktischen Hilfestellungen im Alltag?

Für Menschen in einer Lebenskrise können bereits einfache Haushaltsaufgaben zu unüberwindbaren Hürden werden. Wir besprechen gemeinsam, mit welchen praktischen Arbeiten wir die Selbstfürsorge üben und etablieren wollen. Zum Beispiel gestalten wir gemeinsam den Wohnraum, indem wir neue Pflanzen eintopfen oder wir besorgen den Abwasch nach einem erfolgreichen Grillabend.

Sie begleiten auch Menschen mit Suchtverhalten. Wie gehen Sie damit um?

Ich verstehe den Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch als eine Art Selbstmedikation der Betroffenen. Auf diese Weise kann ich Menschen mit einem Suchtverhalten ohne Vorurteile begegnen. Sie unterdrücken damit ihre Gefühlswelt, mit der sie ohne Suchtmittel akut überfordert wären und verhindern so Schlimmeres. Diese Menschen leben oft zurückgezogen. Meine regelmässigen Besuche bieten einen sozialen Kontakt mit der Aussenwelt - manchmal sogar den einzigen. Positiv werte ich bereits, wenn sich Menschen mit einem Suchtverhalten an die vereinbarten Termine halten und mich in ihrem Zuhause willkommen heissen. Manchmal ist ein Gespräch über das Suchtverhalten möglich und wir suchen gemeinsam nach Alternativen, die auch eine Ablenkung

bewirken können. An anderen Tagen füllen wir nur gemeinsam das Medidoset für die nächsten Tage. Auch das ist in Ordnung.

Welche Sucht kennen Sie selbst?

Während meiner Zeit auf der Alp habe ich meine Freunde gebeten, mir bei einem Besuch unbedingt Schokolade mitzubringen. Die Schokolade hat mir in einsamen Momenten ein Glücksgefühl geschenkt.

Wie kam es bei Ihrer Berufswahl dazu, dass Sie sich für die psychiatrische und nicht für die somatische Pflege entschieden haben?

Für mich war von Anfang an klar, dass ich im psychosozialen oder sozialpädagogischen Bereich eine Ausbildung absolvieren möchte. Mir sind zwischenmenschliche Aspekte sehr wichtig.

Was kann Sie auf die Palme bringen?

Menschen, die andere bevormunden und nicht offen sind für andere Lebensformen.

Wie motivieren Sie sich im Alltag?

In praktisch jedem Gespräch gibt es gute Momente. Das motiviert mich im Berufsalltag. Privat finde ich neue Energie bei meinem zweiten Job in der Landwirtschaft, zum Beispiel beim Traktorfahren.



Yolanda Haag bei ihrem zweiten Job in der Landwirtschaft mit Kälbchen Tamino.

Welches berufliche Erlebnis hat Sie am tiefsten berührt?

Während meiner Ausbildung im stationären Bereich hat sich ein Patient und junger Vater das Leben genommen. Dieses Erlebnis hat mich sehr geprägt und es ist seither wichtig für mich, das Thema Suizidalität sehr genau zu erfragen und immer ernst zu nehmen.

Auf was könnten Sie in Ihrem Leben auf keinen Fall verzichten?

- Auf die morgendliche Begrüssung meines Katers.
- Auf gute Gespräche mit interessanten Menschen.
- Auf das körperliche Arbeiten in der Landwirtschaft.
- Und auf einen Espresso 😊.

Herzlichen Dank für diesen interessanten Einblick, Yolanda Haag.

Das Interview führte:
Jeannette Strebel, Geschäftsleiterin

UNSER KOMPETENTES TEAM DER AMBULANTEN PSYCHIATRISCHEN PFLEGE



Yolanda Haag



Gabriela Hutter



Madeleine Hürlemann (freischaffende Mitarbeiterin)

Sämtliche Pflegeleistungen der Spitex werden durch die Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Dafür ist eine ärztliche Verordnung durch den Hausarzt oder den Psychiater notwendig. In einem persönlichen Gespräch ermitteln unsere erfahrenen Pflegefachpersonen den auf Sie zugeschnittenen Bedarf an Dienstleistungen.

Das Spitex-Team freut sich auf Ihren Anruf – Tel. 052 376 15 34.

SPIrig TEResa Xenia



ist 32 Jahre alt und arbeitet als Fachangestellte Gesundheit (FaGe) in einer Thurgauer NPO-Spitem.



WAHRE GESCHICHTEN, FREI ERFUNDEN

Die Geschichten sind inspiriert durch Erzählungen von Spitem-Mitarbeitenden. Namen, Krankheiten, Eigenheiten der Personen und die Geschichte rund um die echten Erlebnisse sind frei erfunden.

Teresa sitzt mit einer Tasse Kaffee im Bett und liest einen fesselnden Krimi ihrer Lieblingsschriftstellerin, Ingrid Noll. Heute geniesst Teresa ihren freien Tag. Nachmittags betreut sie ihre Nichte Alina (5) und ihren Neffen Tim (9) in Oberwinterthur. Seit ihr Bruder verwitwet ist, besucht Teresa einmal die Woche ihre beiden Lieblinge. Tim braucht meistens Hilfe bei den Mathematikaufgaben, während Alina zufrieden ihrer langhaarigen Puppe die Haare kämmt und sie neu frisiert. Danach unternehmen die drei etwas an der frischen Luft. Je nach Jahreszeit besuchen sie den Spielplatz, vergnügen sich im Schwimmbad Geiselweid oder fahren zum Eislaufen an den Deutweg.

Teresa schwingt sich auf ihr E-Bike und erreicht in gut 35 Minuten die Wohnung ihres Bruders. Kaum hat Teresa den «Zvieri» zubereitet, hört sie auch schon Tims und Alinas Stimmen im Treppenhaus. Die beiden kommen immer gemeinsam vom Kindergarten und der Schule nach Hause. Doch irgendetwas scheint Tim fürchterlich zu ärgern, denn er schimpft unentwegt vor sich hin. Ohne Teresa wie üblich liebevoll zu umarmen, fragt er sie

kurzerhand: «Was hast du eigentlich für eine Körbchengrösse?» Um nicht auf diese sehr persönliche Frage eingehen zu müssen, spielt Teresa die Ahnungslose und hakt nach: «Welche Körbchengrösse? Du meinst bestimmt den Einkaufskorb auf meinem Fahrrad.» Tim verdreht die Augen und erklärt, dass er in der Pause die grossen Mädchen der 6. Klasse bei einer Diskussion über BHs und Körbchengrössen belauscht habe. Doch leider hätten sie ihn erwischt und ihn gefragt, ob er noch Jungfrau sei. «Was soll diese Frage, ich bin Fisch und keine Jungfrau», antwortete Tim. Daraufhin hätten die Mädchen ihn fürchterlich ausgelacht. Teresa beisst sich auf die Zunge, um nicht lauthals zu lachen. Tim versteht die Welt nicht mehr und Teresa gelingt es erst nach einer Weile, ihn etwas zu beruhigen.

Innerlich muss Teresa schmunzeln. Sie liebt Kinder und ihre direkte Art Fragen zu stellen. Unweigerlich denkt sie an ihre Klienten, die sie manchmal auch mit taffen Bemerkungen konfrontieren. «Erste Hilfe Humor!», da stimmt Teresa ihrem Lieblingsphilosophen, Manfred Hinrich, zu.

Spitem-Praktikum für FaGe-Lernende aus dem Wohn- und Pflegezentrum Neuhaus

Was war entscheidend bei deiner Berufswahl?

Die Abwechslung im Alltag und der Kontakt mit den verschiedensten Menschen in verschiedenen Situationen haben mich begeistert. Ausserdem fand ich eine super Lehrstelle.

Wie sehen deine Pläne für die weitere berufliche Laufbahn aus?

Nach der Ausbildung zur FaGe werde ich die verkürzte Ausbildung zur Pflegefachfrau HF machen. Wo und in welchem Arbeitsfeld ich danach arbeiten möchte, weiss ich noch nicht.

Was hat dich während deinem Praktikum in der Spitem besonders beeindruckt?

Mich hat beeindruckt, dass man bei jedem Klienten in sein ganz persönliches Zuhause eintritt. Jedes ist anders eingerichtet und man muss sich bei der Pflege an die jeweiligen Gegebenheiten anpassen.

Welche Talente lebst du in der Freizeit aus?

Ich bin Mitglied im Musikverein Alpenrösli Wängi und probe regelmässig mit meiner Querflöte für Konzerte und Auftritte.

Mit was kann man dich auf die Palme bringen?

Da muss ich überlegen... Wenn ich zu spät dran bin und die Gefahr besteht, dass ich den Zug verpasse.

Auf was könntest du niemals verzichten?

Auf freie Tage wo ich planen und machen kann, auf was ich Lust habe.

Anja Müller absolviert ihre Ausbildung zur Fachangestellten Gesundheit FaGe im Wohn- und Pflegezentrum Neuhaus in Wängi. Während eines Kurzpraktikums



hat sie ihren beruflichen Horizont erweitert und war mit unseren Mitarbeiterinnen im Spitem-Alltag unterwegs.

Diese Praktikumszeit war für alle Beteiligten ein Gewinn und bringt eine bereichernde Zusammenarbeit mit sich. In Kooperation mit dem Wohn- und Pflegezentrum Neuhaus bieten wir interessierten FaGe-Lernenden ein Kurzpraktikum in unserem Spitem-Betrieb an.

SPITEX-AGENDA

Februar

01.02.	15.00 - 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
03.02.	14.15 - 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
04.02.	13.30 - 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen, Altholzstrasse 7
09.02.	14.30 - 16.30 Uhr	Café Vergissmeinnicht*

März

01.03.	15.00 - 16.30 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf mit Fachinput «Aufstehen nach einem Sturz»
03.03.	14.15 - 15.45 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt mit Fachinput «Aufstehen nach einem Sturz»
04.03.	13.30 - 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen ohne Fachinput, Altholzstrasse 7
09.03.	14.30 - 16.30 Uhr	Café Vergissmeinnicht*

April

01.04.	13.30 - 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen, Altholzstrasse 7
05.04.	15.00 - 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
07.04.	14.15 - 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
13.04.	14.30 - 16.30 Uhr	Café Vergissmeinnicht*
25.04.	19.30 Uhr	Mitgliederversammlung im Gemeindefsaal, Primarschulhaus Thundorf

Mai

03.05.	15.00 - 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
04.05.	14.30 - 16.30 Uhr	Café Vergissmeinnicht*
05.05.	14.15 - 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
06.05.	13.30 - 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen

Juni

02.06.	14.15 - 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
03.06.	13.30 - 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen
07.06.	15.00 - 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
08.06.	14.30 - 16.30 Uhr	Café Vergissmeinnicht*

Juli

01.07.	13.30 - 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen
05.07.	15.00 - 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
07.07.	14.15 - 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt

VERANSTALTUNGSORTE:

Gesundheitsberatung Matzingen: Spitex-Zentrum, Lauchefeld 31
(Ausnahme: Wegen Umbauarbeiten finden die Beratungen im Februar, März und April vorübergehend im Gemeindehaus an der Altholzstrasse 7, statt.)

Gesundheitsberatung Stettfurt: Tscharnerhaus, Tscharnerweg 5

Gesundheitsberatung Thundorf: GSAT, Schiedackerstrasse 1

*Treffpunkt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen im Restaurant Mühli, Matzingen. (Durchführung im Auftrag von Alzheimer Thurgau)

VERANSTALTUNGSHINWEIS

Während der Gesundheitsberatung im März referieren Sibylle Kunz und Esther Grundbacher aus dem Pflegeteam zum Thema:

«Aufstehen nach einem Sturz»

und trainieren das Gelernte mit den Teilnehmenden anhand konkreter Übungen. Das Kurzreferat startet eine halbe Stunde nach Beginn und dauert rund 30 Minuten.

TERMINE:

1. März, 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr

im GSAT, Schiedackerstrasse 1, Thundorf

3. März, 14.15 Uhr bis 15.45 Uhr

im Tscharnerhaus, Tscharnerweg 5, Stettfurt

In Matzingen findet aufgrund von Umbauarbeiten im Spitex-Zentrum kein Vortrag statt. **Am 3. März wird ein Fahrdienst von Matzingen nach Stettfurt und zurück angeboten.** Für eine Mitfahrgelegenheit melden Sie sich bitte bei uns.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

IHR SPITEX-TEAM, Tel. 052 376 15 34

IMPRESSUM

Auflage: 3'000 Stk.

Journalistische Beiträge & Redaktion:

Jeannette Streb, Geschäftsleiterin SPITEX MST

Layout & Druck:

MeGusta Werbetechnik GmbH, Amlikon-Bissegg

© Copyright

KONTAKT



Überall für alle

SPITEX

Matzingen
Stettfurt
Thundorf

SPITEX Matzingen Stettfurt Thundorf

Lauchefeld 31
9548 Matzingen

Tel. 052 376 15 34

info@spitex-mst.ch
www.spitex-mst.ch