



JETZT BEWERBEN:

Bist du Pflegefachperson und arbeitest gerne im kleinen Team?
Vakante Stellen findest du auf
www.spitex-mst.ch/jobs
Wir freuen uns auf DICH!

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

REPORTAGE

Geborgenheit statt Einsamkeit

“
*Allein sein zu müssen,
ist das Schwerste –
allein sein zu können, das Schönste.*
(Hans Kreilheimer)
”

Es gibt Menschen, die das Alleinsein negativ empfinden, andere wiederum schätzen diese Tatsache positiv ein. Das Gefühl der Einsamkeit wird subjektiv wahrgenommen. Auch der Bedarf an sozialen Kontakten ist individuell verschieden. Wann ist Einsamkeit schädlich? Dafür müsste das Gefühl der Einsamkeit gemessen und verglichen werden können. Doch das ist praktisch unmöglich. Gesundheitsumfragen unterscheiden deshalb oft zwischen Einsamkeit und fehlenden

sozialen Kontakten. Das Fehlen eines sozialen Netzwerks birgt ein erhöhtes Risiko, an schweren Krankheiten zu erkranken. Beispielsweise an einem Schlaganfall, an Demenz, an Angststörungen oder Depressionen. Davon geht die Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus und behauptet zudem, Einsamkeit sei so schädlich wie das Rauchen von 15 Zigaretten täglich.

Die neueste Gesundheitsbefragung des Bundesamtes für Statistik zeigt, dass das Einsamkeitsgefühl in der Schweizer Bevölkerung zwischen 2017 und 2022 zugenommen hat. 42,3 Prozent der Menschen ab 15 Jahren fühlen sich einsam. Bei Menschen mit Migrationshintergrund liegt die

Quote sogar bei knapp 50 Prozent. Auch die Jahre der Pandemie haben das Gefühl der Einsamkeit noch verstärkt.

Gabriela Hutter, Pflegefachfrau HF Psychiatrie, begleitet Klienten der Spitex Matzingen Stettfurt Thundorf in schwierigen Lebenssituationen, bei welchen auch Einsamkeit oft ein Thema ist.

Worauf achtest du im Alltag bei den Klienten?

Bei meinen Einsätzen begrüsse ich die Klientinnen empathisch. Gezielt frage ich nach dem aktuellen Befinden und den Belastungen. Durch mein aktives Zuhören

Fortsetzung auf Seite 2

erfahre ich vertrauliche Informationen, die eine vertrauensvolle, konstruktive Gestaltung der Zusammenarbeit ermöglichen. Ich gehe ohne Wertungen und Vorbehalte auf die Menschen zu.

Menschen können sich auch in Beziehungen einsam fühlen. Wie äussert sich das?

Wenn sich Menschen in einer Gruppe zum Beispiel zurückziehen und sich nicht mitteilen, können das Anzeichen von Einsamkeit sein. Diese Menschen fühlen sich oft nicht verstanden und distanzieren sich innerlich.

Auch in einer Partnerschaft kann Einsamkeit entstehen, wenn nur noch der Alltag gelebt wird und kein Austausch stattfindet. Also, wenn nicht über Sachthemen diskutiert und schon gar nicht über Gefühle gesprochen wird.

Viele Menschen haben nie gelernt, über ihre Gefühle zu sprechen und es fehlt ihnen an Geborgenheit. Für mich ist Geborgenheit das Gegenteil von Einsamkeit.

Inwiefern hat die Qualität der Beziehungen eine Auswirkung auf die Einsamkeit?

Das hat in meinen Augen eine grosse Auswirkung, denn wenn wir in einer Beziehung nicht aktiv zuhören und uns nicht austauschen können, ziehen wir uns zurück. Wenn wir merken, dass wir nichts zu sagen haben, fühlen wir uns «falsch». Es können auch Gefühle von Schuld und Scham aufkommen.

Wie schafft man den ersten Schritt, wenn man sich lange Zeit zurückgezogen hat?

Oft steckt ein grosses Leiden dahinter. Darum ist es enorm wichtig, dass Freunde, Verwandte, Bekannte und Nachbarn wahrnehmen, wenn sich jemand in

ihrem sozialen Umfeld längere Zeit zurückgezogen hat. Es liegt in unserer Verantwortung, solche Menschen anzusprechen. Aber bitte nicht mit der Floskel «Melde dich, wenn du etwas brauchst.» Das ist gut gemeint. Doch für Menschen in einer solchen Situation ist es oft unmöglich, selbst aktiv zu werden. Ein konkretes Angebot ist deshalb sinnvoller. Etwa eine Einladung auf eine Tasse Tee oder zu einem Spaziergang.

Kennst du das Gefühl der Einsamkeit auch in deinem Leben?

Ja, das kenne ich gut. Ich erlebe viele Situationen, in welchen ich die Einsamkeit mittlerweile genieisse. In der Einsamkeit lade ich meine Batterien auf und hole mir Inspiration fürs Leben. Unter Einsamkeit gelitten habe ich in meinem Leben zweimal, als ich zwei mir sehr nahestehende, liebe Menschen verloren habe.

Wie hast du gelernt, damit umzugehen?

Durch den Verlust hatte ich eine andere Wahrnehmung und ich habe mich zurückgezogen. In dieser Zeit hat mich meine Familie stark unterstützt. Ich habe mir aber auch extern fachliche Hilfe gesucht. Zudem haben mich meine Arbeit und meine Aufgabe als Grossmutter bei der Verarbeitung dieser schwierigen Zeit unterstützt. So konnte ich wieder Lebensenergie und Lebensfreude gewinnen.

Herzlichen Dank, Gabriela Hutter, für diesen interessanten und sehr persönlichen Einblick in deine Arbeit.

Das Interview führte:
Jeannette Strebel,
Geschäftsleiterin
Spitex Matzingen Stettfurt Thundorf



Gabriela Hutter referierte im März an den Gesundheitsberatungen zum Thema «Geborgenheit statt Einsamkeit».

Sie arbeitete als Pflegefachfrau HF Psychiatrie von Dezember 2021 bis Ende August 2024 im Spitex-Team Matzingen Stettfurt Thundorf.

TIPPS GEGEN EINSAMKEIT:

- Finden Sie jemanden, mit dem Sie offen und ehrlich über Ihre Gefühle sprechen können.
- Suchen Sie eine neue Freizeitbeschäftigung, bei welcher Sie Gleichgesinnte treffen.
- Finden Sie Menschen, die in derselben Situation stecken und unternehmen Sie gemeinsam etwas, was Ihnen Freude bereitet.
- Engagieren Sie sich freiwillig/ehrenamtlich.
- Frischen Sie alte soziale Kontakte auf.
- Pflegen Sie Kontakte in Ihrer Nachbarschaft
- Streicheln Sie zwischendurch ein Haustier.
Es muss nicht Ihr eigenes sein!

Quellennachweis:
www.nzz.ch/panorama/who-will-gegen-einsamkeit-auf-der-welt-vorgehen-ld.1766060 (aufgerufen am 04.07.2024)

www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/migration-integration/integrationindikatoren/gesundheit/einsamkeitsgefuehl.html (aufgerufen am 04.07.2024)

10 JAHRE

JUBILÄUM



Manuela Bechmann aus dem Spitex-Team feierte am 23. April ihr 10-Jahr Jubiläum. Das ganze Mitarbeiterteam gratuliert Manuela Bechmann von Herzen!

Die Geschäftsleiterin, Jeannette Strebelt, und das Vorstandsteam bedanken sich bei der Jubilarin für ihre engagierte Mitarbeit und wünschen Manuela Bechmann Gesundheit, Glück und weiterhin Erfüllung im Berufsleben.

AUSGEWÄHLTE FACHSTELLEN ZUM THEMA EINSAMKEIT



Psychiatrische Pflege durch Gespräche, Beratung und Begleitung
Tel. 052 376 15 34



Telefonische Beratung für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung und deren Angehörigen
Tel. 0848 800 858



Beratungsstelle in Frauenfeld für BewohnerInnen der Gemeinden Matzingen, Stettfurt, Thundorf
Tel. 052 721 58 01



Beratungsangebot: Gesundheitsförderung und Prävention
Tel. 071 626 02 02

GESUNDHEITSBERATUNG MIT VORTRAG

Während der Gesundheitsberatung im November referieren zwei Ernährungsberaterinnen aus dem Beratungsteam am Kantonsspital Frauenfeld zum Thema

«MANGELERNÄHRUNG».

Das Kurzreferat startet eine halbe Stunde nach Beginn und dauert rund 30 Minuten.

TERMINE:

- 1. November, 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr im Spitex-Zentrum, Lauchefeld 31, Matzingen
- 5. November, 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr im GSAT, Schidackerstrasse 1, Thundorf
- 7. November, 14.15 Uhr bis 15.45 Uhr im Tschannerhaus, Tschannerweg 5, Stettfurt

Vor und nach dem Vortrag können Sie die kostenlose Gesundheitsberatung besuchen oder einen Kaffee trinken und sich mit anderen Teilnehmenden austauschen.

Lernen Sie uns kennen und stellen Sie uns Ihre persönlichen Gesundheitsfragen. Wir beraten Sie zu Altersthemen, zu medizinischen Hilfsmitteln, messen kostenlos Ihren Blutdruck und bestimmen den Blutzuckerwert. Die kostenlose Beratung und der Fachinput können auch ausserhalb der eigenen Wohngemeinde besucht werden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

IHR SPITEX-TEAM

BUCH-TIPP

Nur rasten und rosten?

Leistungsfähigkeit älterer Menschen in Geschichte und Gegenwart

Aktiv, gesund und vor allem produktiv im Alter? Seit mittlerweile 40 Jahren fordern Wissenschaft und Politik ein Umdenken: Alte Menschen sollen selbstständig und leistungsfähig bleiben, statt sich zurückziehen und abzubauen. Doch was ist dran an diesen Ideen, und sind sie wirklich so neu? Daniel Schäfer nimmt Sie mit auf einen ausgedehnten Streifzug durch die Kultur- und Wissensgeschichte mit vielen Gedankenanstößen für die Gegenwart. Sie erfahren, was Medizin, Psychologie und andere Forschungsbereiche derzeit über Stärken und Schwächen beim körperlichen, mentalen und sexuellen Altern wissen. Und was Menschen in früheren Epochen über diese Themen gedacht haben. Das zeigt uns: Einseitig positive und negative Altersbilder wirken auch noch heute nach. Doch jenseits dieser Stereotypen gibt es viele unterschiedliche Möglichkeiten, aber auch Grenzen, im Alter für andere und auch für sich selbst tätig zu sein.

AUTOR/IN:
DANIEL SCHÄFER
ISBN:
978-3-662-64129-3
VERLAG:
SPRINGER, 2022



SPITEX-AGENDA

September

- 03.09. 15.00 - 16.00 Uhr Gesundheitsberatung Thundorf
- 05.09. 14.15 - 15.15 Uhr Gesundheitsberatung Stettfurt
- 06.09. 13.30 - 14.30 Uhr Gesundheitsberatung Matzingen
Altholzstrasse 7

Oktober

- 01.10. 15.00 - 16.00 Uhr Gesundheitsberatung Thundorf
- 03.10. 14.15 - 15.15 Uhr Gesundheitsberatung Stettfurt
- 04.10. 13.30 - 14.30 Uhr Gesundheitsberatung Matzingen

November

- 01.11. 13.30 - 15.00 Uhr Gesundheitsberatung Matzingen
mit Fachinput (siehe Inserat)
- 05.11. 15.00 - 16.30 Uhr Gesundheitsberatung Thundorf
mit Fachinput (siehe Inserat)
- 07.11. 14.15 - 15.45 Uhr Gesundheitsberatung Stettfurt
mit Fachinput (siehe Inserat)

Dezember

- 03.12. 15.00 - 16.00 Uhr Gesundheitsberatung Thundorf
- 05.12. 14.15 - 15.15 Uhr Gesundheitsberatung Stettfurt
- 06.12. 13.30 - 14.30 Uhr Gesundheitsberatung Matzingen

Januar 25

- 03.01. 13.30 - 14.30 Uhr Gesundheitsberatung Matzingen
- 07.01. 15.00 - 16.00 Uhr Gesundheitsberatung Thundorf
- 09.01. 14.15 - 15.15 Uhr Gesundheitsberatung Stettfurt

VERANSTALTUNGSORTE:

Gesundheitsberatung Matzingen: Spitex-Zentrum, Lauchefeld 31
(Ausnahme: Wegen Umbauarbeiten findet die Beratung im September ausnahmsweise im Gemeindehaus an der Altholzstrasse 7, statt.)

Gesundheitsberatung Stettfurt: Tscharnerhaus, Tscharnerweg 5

Gesundheitsberatung Thundorf: GSAT, Schidackerstrasse 1

UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT:

Als Mitglied

Mit einer Mitgliedschaft von CHF 50.- pro Jahr bezeugen Sie Ihre Wertschätzung gegenüber unserem Verein und unserer Arbeit. Eine Mitgliedschaft gilt für alle in Ihrem Haushalt lebenden Familienmitglieder. Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Vertrauen sowie für Ihre wertvolle finanzielle Unterstützung.

Vereinskonto bei der Raiffeisenbank Wängi-Matzingen
IBAN CH46 8080 8003 8495 1625 0

Mitgliederbeitrag:

Jetzt mit TWINT bezahlen!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Zahlung bestätigen



Als Spenderin/Spender und für Legate

Ihre Spende verstehen wir als Dankeschön an unsere Mitarbeitenden, die täglich für die Bevölkerung im Einsatz sind. Davon werden Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke, Teamanlässe und Betriebsausflüge finanziert. Zudem unterstützen wir in unserem Wirkungsgebiet Spitex-Klienten in einer Notlage und leisten in unseren Gemeinden Präventionsarbeit.

Spendenkonto bei der Raiffeisenbank Wängi-Matzingen
IBAN CH72 8080 8009 4733 1252 4

Spende:

Jetzt mit TWINT bezahlen!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Zahlung bestätigen



IMPRESSUM

Auflage: 3'000 Stk.

Journalistische Beiträge & Redaktion:

Jeannette Strelbel, Geschäftsleiterin SPITEX MST

Layout & Druck:

MeGusta Werbetechnik GmbH, Amlikon-Bissegg

KONTAKT



Überall für alle

SPITEX
Matzingen
Stettfurt
Thundorf

SPITEX Matzingen Stettfurt Thundorf

Lauchefeld 31

9548 Matzingen

Tel. 052 376 15 34

www.spitex-mst.ch