

büwo

GZA/PPA • 7007 Chur

Nr. 12, 24. März 2021

Büwo online:
buendnerwoche.ch

EUGENIO
Einrichtungskonzepte
Chur Näfels eugenio.ch
lista office **LO**

bündner woche

ALTGOLD ANKAUF

Wir kaufen jegliche Art von
Altgold und Altsilber. Ganz
egal ob defekt oder verkratzt.
Jeweils zum Tageskurs

Selin Gold

Gäugelistrasse 16
7000 Chur
Tel 081 253 53 45

Öffnungszeiten Mo - Fr
08.30 – 12 / 13.30 – 18. Uhr
Samstag, 08.30 – 16 Uhr

Urban Gardening Workshops

Jetzt entdecken:
urech-garten.ch/kurse



SIEG ÜBER DIE ZIGARETTE

Werden Sie
Nichtraucher,
in 1er Stunde
ohne Stress
mit Garantie



TABAC-Stop Center
Untere Plessurstrasse 38, 7000 Chur
Tel. 079 456 09 19
www.mitner.ch



UNTERWEGS

Mit der ambulanten psychiatrischen Spitex

Bild Cindy Ziegler

PLÄTTLI... PLÄTTLI...

CHEMINÉE... KACHELÖFEN...

GANZ+
BAUKERAMIK AG

Rossbodenstrasse 15
7000 Chur

MOTORGERÄTE UND KOMMUNALTECHNIK **ZIMMERMANN AG**

Mietgeräte:
Vertikutierer und
Motorhacken



Churerstrasse 1, Domat/Ems, 081 650 30 00
www.zimmermannag.net

LIFECUBE® RENEW YOUR BODY

Ganzkörper-Kältetherapie

GUTSCHEIN
für eine Probeanwendung*
Nur Fr. 30.– statt Fr. 60.–

Schmerz- /Entzündungshemmung,
Fettverbrennung, psychophysische
Leistungsstimulation ...

0800 00 30 30
www.mylifecube.ch

Kältekammer Trimmis
*1 Gutschein pro Person



AMBULANT DA SEIN

Ein Einblick in die ambulante
psychiatrische Pflege

Cindy Ziegler

*Erreichbar: Jana Weidensdorfer
ist für ihre Klientinnen und
Klienten da – im Alltag und in
der Krise, physisch oder am
Telefon. Bilder Cindy Ziegler*

Frau B. ist depressiv und hat eine Zwangsstörung. Permanent befindet sie sich zwischen den Fronten. Zwischen Antriebslosigkeit, Zwangsgedanken und Panikattacken. An diesem Nachmittag sitzt sie auf einem Stuhl im Wohnzimmer ihrer Wohnung. Während sie spricht, setzt sie sich immer wieder auf ihre Hände. Oder sie streichelt damit leicht über ihren Oberschenkel. Sie wirkt ein bisschen gestresst und unsicher. Ihr gegenüber sitzt Jana Weidensdorfer. Sie ist diplomierte Pflegefachfrau HF mit dem Schwerpunkt Psychiatrie und arbeitet bei der ambulanten psychiatrischen Pflege der Spitex Imboden. Jana Weidensdorfer hat ihre blauen Augen mit einem klaren Blick auf Frau B. gerichtet. Sie hört ihr zu, immer wieder nickt sie. Bestätigt. Sie strahlt eine professionelle Sicherheit aus, was sich dann auch im Verhalten von Frau B. bemerkbar macht. Langsam löst sie die verspannten Schultern. Kann zwischendurch herzlich lachen.

Die ambulante, psychiatrische Pflege, kurz APP, ist eine Art Psychiatrie «on the Go». Jana Weidensdorfer besucht ihre Klientinnen und Klienten zu Hause. Sie unterstützt und begleitet nach Klinikaufenthalten und im Alltag. Sie berät und hilft, Tagesstruktur aufzubauen. Sie erarbeitet zusammen mit den Betroffenen Bewältigungsstrategien und bietet Hilfestellungen an bei Ängsten, Zwangsgedanken, Aggressionen oder anderen psychischen Leiden. Wie auch bei der somatischen Spitex geht es bei der APP darum, Eigenverantwortung zu fördern

Anzeige

DEGIACOMI
SCHUHM O D E
— SEIT 1919 —

303-23-0025
Sneaker in grauem Nubukleder. Das weiche Leder passt sich ideal dem Fuss an. Die Fussbettung ist herausnehmbar.

CHF 159.90



fretz

www.degiacom.ch
BONADUZ - FLIMS - THUSIS - DAVOS - CHUR

**FAIR TRADE
hat immer
Saison**

Weltladen
fair mit f'air

www.weltladen.ch
Weltladen, Untere Gasse 22, 7000 Chur

Hemmi 

**Immobilien
Verkauf-Vermietung**

+41 79 881 6773
feritel@bluewin.ch
www.feritel.swiss
7075 Churwalden

und ein selbstständiges Wohnen zu Hause zu ermöglichen.

«Wie geht es Ihnen?», fragt Jana Weidensdorfer. «Es geht», antwortet Frau B. «Was macht Ihnen Sorgen?» Es findet ein Dialog statt. Ein einfacher Frage-Antwort-Wechsel mit viel Wirkung. Frau B. hat ein schwieriges Jahr hinter sich. Mit vielen Auf's, aber auch vielen Abs. Tiefs, die ihr Sorgen bereiten, die Zwangsgedanken verstärken und Schlafprobleme hervorrufen. Jana Weidensdorfer kennt Frau B.s Geschichte. Sie fragt nach. Verbalisiert. Und lobt. «Das haben Sie sehr gut gemacht.» Es gehe um Wertschätzung und um eine Kommunikation auf Augenhöhe, erklärt Jana Weidensdorfer. Sie bekomme bei ihrer Arbeit viel zurück, auch wenn sie oft erst auf Ablehnung stosse. «Psychische Leiden und somit auch die psychiatrische Pflege sind stark stigmatisiert.» Deshalb sei sie auch in zivil unterwegs. Mit dem privaten Auto und ohne Arbeitskleidung. «Es muss ja nicht jeder wissen, dass die APP da ist.» Auch hier sind sie wieder, die Stigmata.

Frau B. vertraut sich Jana Weidensdorfer an. Alle zwei Wochen sprechen die beiden Frauen miteinander. Frau B. tut das gut. «Die Spitex hat mir geholfen, Krisen zu überstehen und unterstützt mich im Alltag.» Sie könne direkt zeigen, wo sie anstehe. Und zu wissen, dass jemand kommt, helfe ihr durchzuhalten. «Ja das stimmt», ergänzt die Pflegefachfrau. «Wir können viel auffangen und so unter Umständen sogar Wiedereintritte in Kliniken verhindern.» Es sei ein anderes Miteinander als in stationären psychiatrischen Kliniken, berichtet sie, die auch da schon gearbeitet hat. «Die Beziehungsarbeit ist noch viel intensiver, schliesslich komme ich zu meinen Klientinnen und Klienten nach Hause. Privater geht es kaum.» Zu Hause gebe es auch weniger Regeln als in einer Klinik. Jana Weidensdorfer musste lernen, sich mehr zurückzunehmen, da die Klientinnen und Klienten im eigenen Umfeld die Verantwortung selbständig tragen müssten.



Professionell: Die diplomierte Pflegefachfrau HF mit Schwerpunkt Psychiatrie Jana Weidensdorfer. Sie arbeitet bei der ambulanten psychiatrischen Pflege der Spitex Imboden.

Neben Beziehungsaufbau und -pflege besteht ihre Arbeit auch aus viel Administrativem.



Anzeige

can-am
CAN-PIG

HELDSTAB AG
PowerSports

Bahnhofstrasse 11 · 7260 Davos Dorf
Tel. 081 420 15 50 · heldstab-davos.ch **DAVOS**

Facebook:
Bündner Woche/büwo

Ihr Blumenladen in der Grabenstrasse, 7000 Chur • inf.lur.ch

Tipps vom Profi

Rosen in viel Wasser einstellen (die Hälfte des Stiels ist ideal)

INF LUR
DAS GANZE JAHR



Austausch: Gespräche im interdisziplinären Team sind für Jana Weidensdorfer wichtig.

Ein grosses Thema ist auch bei der APP das Coronavirus und die Massnahmen dagegen. Besonders in der ersten Welle hatten Jana Weidensdorfer und ihre Kolleginnen und Kollegen viel Arbeit. Vor allem, weil die Tageskliniken geschlossen hatten. Aber ganz egal, Virus hin oder her, es gibt sie, die Menschen in Krisen. Und da sei die Maske manchmal auch erschwerend. Sie behindert das Lesen von Emotionen auf beiden Seiten. «Auch das Trösten ist nicht so einfach, wenn man sich nicht anfassen darf», ergänzt Jana Weidensdorfer. Abstand, Nähe und Distanz, Grenzen. Themen, die in der psychiatrischen Pflege beschäftigen, unabhängig von Corona. Auch Jana Weidensdorfer musste erst lernen, damit umzugehen. Sie kam auf dem zweiten Bildungsweg in die Pflege. «Am Anfang hatte ich das Gefühl, ich könnte und müsste die ganze Welt retten. Das ist Quatsch. Man kann nur jemandem helfen, der auch bereit ist, diese Hilfe anzunehmen.» Denn die Hauptarbeit müssten die Betroffenen machen. «Sie sind die Expertinnen und Experten ihrer Erkrankung.» Es gibt sie aber auch, die Momente, die Jana Weidensdorfer beschäftigen. Umso wichtiger ist ihr der Austausch im interdisziplinären Team. Das helfe, Ballast ab-

«Ich freue mich sehr, wenn ich Fortschritte sehe»

«Die Betroffenen sind die Experten ihrer Erkrankung»

zuwerfen und die Arbeit nicht mit nach Hause zu nehmen. Umso schöner sei es, dass es auch die vielen schönen Augenblicke gebe. Die Fortschritte und die leichten, humorvollen Momente. Auch im Gespräch mit Frau B.. Manchmal ist es fast ein bisschen wie ein Plaudern zwischen Bekannten.

«Ich freue mich sehr, wenn ich Fortschritte sehe oder bestehende Fähigkeiten durch die Einsätze aufrecht erhalten werden können. Auch wenn das bedeutet, dass mich meine Klientinnen und Klienten dann weniger brauchen», sagt Jana Weidensdorfer. Die Arbeit geht ihr ohnehin nicht aus. Denn nach den Besuchen folgt viel Administratives. Dokumentieren, planen, evaluieren. Und dann sind da noch die Gespräche mit Psychiatern, Psychologinnen, Hausärzten und anderen Behörden. Mit Angehörigen, der Tagesstruktur und der Hauswirtschaft. Alles dazwischen. Und dann setzt sich Jana Weidensdorfer wieder ins Auto und fährt zur nächsten Klientin. Die Fachfrau ist eben da. Ambulant, physisch oder am Telefon und auf jeden Fall in der Krise.

Spitex Imboden: Telefon 081 650 20 90, spitex-imboden@spitex-hin.ch oder app-imboden@spitex-imboden.ch, www.spitex-imboden.ch

Editorial ZEITLOS

«Jetzt wird uns wieder eine Stunde gestohlen.» «Jetzt ist es am Morgen wieder so dunkel.» «Jetzt können wir wieder eine Stunde weniger lang schlafen.» Was jetzt? Richtig. Am Wochenende ist Zeitumstellung. Das heisst, die Uhren werden eine Stunde vorgestellt. Ja, liebe Leserinnen und Leser, vorgestellt. Das ist nämlich immer wieder die grosse Frage. In welche Richtung wird denn nun der Uhrzeiger gedreht? Mit ein paar Eselsbrücken ist diese Unsicherheit vom Tisch. Lesen Sie unsere Geschichte dazu.

Die Zeit. Das ist so eine Sache. Alles hat seine Zeit. Vieles ist zeitlos. Auch wir bleiben in unserer Ausgabe zeitlos. Beispiele?



Die ambulante psychiatrische Pflege ist zeitlos. Die «Bündner Woche» war mit ihr unterwegs. Auch Haushalten ist zeitlos. Der Beruf eines Hauswirtschaftspraktikers geht gerne vergessen. Veränderung ist zeitlos. Die Bürgergemeinde macht es vor. Seit Januar ist sie im Besitz eines Landwirtschaftsbetriebs in Chur. Die «Bündner Woche» hat den Hof mit Aussicht besucht. Hilfe ist zeitlos. Bosnien kämpft mit einer humanitären Krise. Viele sind auf der Flucht. Zwei Bündner machen darauf aufmerksam. Aufbruch ist zeitlos. Chur Tourismus macht sich auf und lanciert neue Angebote. Reden ist zeitlos. Mehr noch. Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. Oder etwa nicht? Für den Speaker Jürg «Feuri» Feuerstein haben wir dieses Sprichwort ein bisschen angepasst. Er redet nämlich fürs Leben gerne. Lesen Sie die Geschichte dazu.

Und reden auch Sie. Äussern Sie Ihre Wünsche. Sprechen Sie über Ihre Ängste. Kommunizieren Sie. Spüren Sie den Frühling. Lassen Sie Veränderungen zu. Und vergessen Sie dabei die kleinen Freuden nicht.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, eine gute und gesunde Zeit. Und denken Sie daran: Nicht alles ist zeitlos.

SUSANNE TURRA