

«Das Rezept einer liebevollen Heimat»: Die neue Plakatkampagne der Stiftung Waldheim ist gestartet.

Es ist kein Geheimnis: Seit mehr als acht Jahrzehnten steht die Stiftung Waldheim für ein liebevolles, sicheres und unterstützendes Zuhause. Um diese Botschaft zu vermitteln, haben wir uns für die neue Plakatkampagne von der bekannten Werbung für den Appenzeller Käse inspirieren lassen. Diese Kampagne spielt humorvoll mit der Idee eines streng gehüteten Geheimnisses – das geheime Rezept, das dem Appenzeller Käse seinen einzigartigen Geschmack verleiht.

Ähnlich wie beim geheimen Rezept des Appenzeller Käses verhält es sich mit dem «Rezept für eine liebevolle Heimat»: Es steht kein allgemeingültiges Wissen dahinter, sondern etwas ganz Besonderes, das in unserer Gemeinschaft gewachsen ist. Das Rezept enthält «Zutaten» wie Fürsorge, Einfühlungsvermögen, Respekt und wirkungsvolle Unterstützung. Werte, die wir täglich mit grosser Hingabe pflegen.

Mit diesem Plakat möchte die Stiftung Waldheim vermitteln, dass ihre Aufgabe, Menschen mit kognitiver, psychischer oder körperlicher Beeinträchtigung ein liebevolles Zuhause zu bieten, ebenso einzigartig und wertvoll ist wie das Geheimnis des Appenzeller Käses. Es geht darum, eine Umgebung zu schaffen, in der sich jede und jeder Einzelne gesehen, gehört und wertgeschätzt fühlt – eine Exklusivität, die auf den persönlichen Beziehungen und dem tiefen Respekt beruht, den alle Klientinnen und Klienten im Alltag erfahren.



Heimatpost

Oktober 2024



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

In dieser Ausgabe der «Heimatpost» dreht sich alles um Genuss: Ein besonderes Highlight ist die Geschichte von Sarina, die im Rahmen unserer Aktion «Traumticket» einen unvergesslichen Flug in einem Zeppelin geniessen konnte. Dieser Ausflug symbolisiert die Erfüllung von Träumen und die Möglichkeit, den Klientinnen und Klienten aussergewöhnliche Erlebnisse zu bieten. Erlebnisse, die über den Alltag hinausgehen und für bleibende Erinnerungen sorgen.

Doch das Wohlbefinden der bei uns lebenden Menschen basiert nicht nur auf emotionalen Aspekten, sondern auch auf körperlichen Empfindungen. Der zweite Beitrag widmet sich daher dem Thema «Ernährung». Denn wir wissen: Eine ausgewogene und genussvolle Ernährung ist essenziell für die Gesundheit und Lebensfreude von uns allen. In den Küchen der Stiftung Waldheim steht nicht nur die Nährstoffversorgung im Vordergrund, sondern auch der Genuss und die Freude am Essen. Wir achten darauf, bei den gemeinsamen Mahlzeiten individuelle Bedürfnisse und Vorlieben zu berücksichtigen und gleichzeitig die Gemeinschaft und den Genuss zu fördern.

Apropos Essen: Für ihre neue Plakatkampagne liess sich die Stiftung Waldheim von der bekannten Werbung für Appenzeller Käse inspirieren. Das Plakat, das unter dem Motto «Das Rezept für ein liebevolles Zuhause» steht, symbolisiert die speziellen Zutaten, welche die Stiftung Waldheim so einzigartig machen: viel Einfühlungsvermögen, individuelle Fürsorge und der tief verwurzelte Respekt vor den Bedürfnissen der Klientinnen und Klienten. Diese Werte bilden das Fundament unserer Gemeinschaft – ein bewährtes Rezept, das jeden Tag bestimmt.

Mit diesen Gedanken lade ich Sie ein, mehr über das Engagement und die Philosophie der Stiftung Waldheim zu erfahren. Viel Freude beim Lesen.



Herzlichst

Rebecca Salokat

Rebecca Salokat
Geschäftsführerin

Heimatpost 02/2024

Stiftung Waldheim

Kronenwies 1236
9428 Walzenhausen
Telefon 071 886 66 11
info@stiftung-waldheim.ch
Konto CH38 0900 0000 9001 8177 2



www.stiftung-waldheim.ch



Wohnheim Sonne, Rehetobel



Wohnheim Gründerhaus, Rehetobel



Wohnheim Bellevue, Walzenhausen



Wohnheim Krone, Walzenhausen



Wohnheim Schönenbüel, Teufen



Reithof Rüti, Grub (AR)



Ihre Spende
in guten Händen.

«Traumticket»: Sarina geniesst einen besonderen Höhenflug.



Ein Tag, der für strahlende Augen und emotionale Momente sorgte: Bei herrlichem Sommerwetter flog die 27-jährige Sarina vom Wohnheim Krone mit einem Zeppelin über den Bodensee. Dieses himmlische Abenteuer konnte dank den Spenden aus der «Traumticket»-Aktion der Stiftung Waldheim ermöglicht werden.

Schon am frühen Morgen versammelte sich eine kleine Gruppe am Zeppelin-Hangar in Friedrichshafen. «Wir wollten Sarina diesen lang gehegten Traum, der über das Alltägliche hinausgeht, unbedingt ermöglichen», berichtet Betreuerin Dilan Sinaci, die den Flug begleitete.

Sarina, die sich seit Wochen auf diesen Tag freute, konnte ihre Aufregung kaum verbergen. «Sarina hatte bereits vor einiger Zeit Bekanntschaft mit einem Zeppelin geschlossen und wusste, was sie erwarten würde», weiss Dilan Sinaci. «Für sie, die sehr fasziniert von allem ist, was fliegen kann, war es die Erfüllung eines Herzenswunsches.»

Der Zeppelin hob pünktlich um 09.15 Uhr ab. Mit leisem Brummen glitt er sanft in die Höhe und bot den Passagieren einen atemberaubenden Blick auf den Bodensee und das Alpenpanorama. Sarina sass direkt am Fenster und zeigte ganz begeistert auf die Boote, die als kleine Punkte im Wasser zu erkennen waren. Die Begleiterin an ihrer Seite erklärte ihr die Sehenswürdigkeiten und unterstützte Sarina dabei, alles zu erfassen. Besonders beeindruckt zeigte sie sich, als der Zeppelin langsam über die Insel Mainau hinwegschwebte und die Blumenpracht aus der Luft sichtbar wurde.

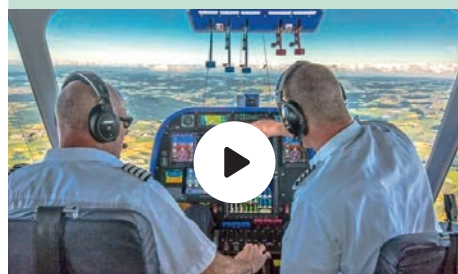
«Für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung ist es oft schwer, solche Erlebnisse zu realisieren, da viele Angebote nicht barrierefrei oder finanziell schwer zu stemmen sind», erklärt Dilan Sinaci. Umso mehr sei es ein grosser Erfolg, diesen Flug organisiert zu haben. Unterstützt wurde das Projekt über die Aktion «Traumticket» der Stiftung Waldheim. Spenden haben es möglich gemacht, dass die Kosten für den Flug vollumfänglich gedeckt werden konnten.



Zurück am Boden wurde Sarina mit Applaus und einer offiziellen Zeppelin-Urkunde begrüsst, die ihr als Andenken überreicht wurde. Dieser Tag wird ihr bestimmt noch lange in Erinnerung bleiben.

«Dieses Beispiel zeigt exemplarisch, wie wichtig es ist, Menschen mit Beeinträchtigung die gleichen Chancen auf aussergewöhnliche Erfahrungen zu bieten», resümiert Dilan Sinaci. «Es sind diese Momente, die das Leben lebenswert machen – für uns alle.»

Film ab für ein besonderes Flugerlebnis.



Wir haben Sarina auf ihrem Flug mit der Kamera begleitet.

Scannen Sie den QR-Code und erleben Sie die schönsten Momente von Sarinas «Traumticket».



Genuss verbindet.

Im Alltag einer Wohngemeinschaft spielen die gemeinsamen Essenszeiten eine zentrale Rolle. Diese Form des Zusammenseins bietet Struktur, fördert den sozialen Austausch und sorgt für Genussmomente. Wie diese Werte bei der Stiftung Waldheim gelebt werden, erläutert Jürgen Fuhrmann, Chefkoch im Wohnheim Schönenbüel.

Jürgen, was versteht man heute unter «gesundem Essen?»

Nun, als Erstes kommen mir dabei die Klassiker in den Sinn: Salat und Gemüse. Das war schon immer so und wird wahrscheinlich auch so bleiben. Letztlich ist jedoch die Qualität der Lebensmittel entscheidend. Dazu gehören hochwertige Inhaltsstoffe, ein angemessenes Verhältnis von Preis und Leistung und ein nachhaltiger beziehungsweise ökologischer Anbau der Rohstoffe.

Unterscheidet sich diese Philosophie bei der Essenszubereitung für die Klientinnen und Klienten?

Nein, im Gegenteil: Eine abwechslungsreiche Ernährung ist für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung von grosser Bedeutung. Sie ist Basis für das Wohlbefinden sowie die körperliche und seelische Gesundheit. Und sie dient in gewisser Weise auch als Rhythmusgeber durch den Tag, als Moment des Genusses und des Zusammenseins.

Gibt es auch mal besondere Menüwünsche?

Eigentlich nicht. Ich setze jede Woche alles daran, eine bunte Bandbreite an Menüs zuzubereiten, sodass möglichst alle Vorlieben wie von selbst abgedeckt werden. Aber wenn es Wünsche gibt, zum Beispiel an einem Geburtstag, dann spricht nichts dagegen, diesen zu erfüllen. Vorausgesetzt natürlich, ich beherrsche das entsprechende Rezept. (lacht)

Beherrschen musst du auch die Trennung von herkömmlichen und pürierten Speisen oder die Berücksichtigung von möglichen Lebensmittelallergien.

Genau. Darüber führe ich genau Buch. Die speziellen Speisen, die für Klienten und Klientinnen mit Schluckbeschwerden oder einer Unverträglichkeit bestimmt sind, gelangen in einem gesonderten Geschirr auf die Wohngruppen. Wenn das Menü aus mehreren Komponenten besteht, zum Beispiel Brokkoli, Reis und Fleisch, dann püriere und serviere ich sie jeweils separat, sodass das Geschmackserlebnis wie bei allen anderen stets differenziert ausfällt. Wir mischen nicht einfach einen Eintopf zusammen. Koche ich Speisen, die Milch enthalten, dann verwende ich für die Personen mit einer Laktoseintoleranz selbstverständlich laktosefreie Milch. Das gilt auch beim Einsatz von Käse oder Rahm.

Ein wichtiges Thema in der Küche ist «Foodwaste» beziehungsweise dessen Vermeidung. Wie gehst du mit dem Thema um?

Also grundsätzlich weiss ich natürlich, welche Portionengrössen auf den einzelnen Wohngruppen verbraucht werden. Dieser Erfahrungswert ist ein Indikator, an dem ich mich sehr gut orientieren kann. Bleibt dann doch mal etwas übrig, dann werden die Speisen nicht einfach entsorgt, sondern in den Kühlschrank gelegt, um sie zu einem späteren Zeitpunkt einzunehmen, meistens zum Abendessen.

Insgesamt ist das Essen in unserem Kulturkreis weit mehr als eine Notwendigkeit; es ist ein Ausdruck von Lebensfreude, Gemeinschaft und kultureller Identität. Es verbindet Menschen und ermöglicht es ihnen, Momente des Genusses und der Freude zu teilen. Lässt sich dies auf das Leben in einer Wohngemeinschaft übertragen?

Tendenziell würde ich schon sagen, dass das Essen ein wesentlicher Faktor im Alltag ist. Gemeinsame Mahlzeiten sorgen für eine regelmässige Struktur und fördern die soziale Interaktion. Gerade am Tisch ist man Teil einer Gemeinschaft, in der man sich akzeptiert und wertgeschätzt fühlt. Mit Ritualen wie dem Decken des Tisches oder dem Zubereiten von Speisen können die Klientinnen und Klienten aktiv ins Geschehen eingebunden werden, was ihnen eine grosse Portion Selbstwirksamkeit und Stolz vermittelt.

Darüber hinaus sorgen vor allem die einfachen Gerichte für ein vertrautes und heimisches Gefühl. Gerade die Älteren verbinden mit Klassikern wie «Fleischkäs und Herdöpfelsalat» Erinnerungen an frühere Zeiten.

Der Genuss von Speisen kann zudem auch therapeutische Wirkungen haben. Durch das bewusste Erleben von Geschmack, Geruch und Textur werden die Sinne angeregt und positive Emotionen hervorgerufen. Dieser bewusste Genuss fördert das Wohlbefinden und gleichzeitig auch die Lebensfreude.



«Essen ist ein wesentlicher Faktor im Alltag.» Jürgen Fuhrmann, Chefkoch im Wohnheim Schönenbüel in Teufen bringt regelmässig Genuss und Gemeinschaft auf den Teller.