



Balance halten

Der andere Jahresbericht 2024



Herausgeberin: Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz
Text/Interviews: Isabelle Klein, klein-kommunikation.ch
Realisation: Planet GmbH, planet-luzern.ch
Fotos: Monique Wittwer, moniquewittwer.ch
Druck: Von Ah Druck, vonahdruck.ch

Umschlagbild: Mitarbeitende des BDI halten geschickt die Balance beim Teamausflug im Tierpark Goldau.

Inhaltsverzeichnis

Die Kunst der Balance Vorwort vom Stiftungsratspräsidenten Urs Vogel	4
Balance halten: Zwischen Anspannung und Entspannung Einblicke von der Geschäftsleiterin Christine Giger	6
Unsere Dienstleistungen	9
Einblicke und Eindrücke: Zwei Teilnehmende berichten vom BDI-Weiterbildungskurs	10
Das BDI-Jahr im Überblick	14
Spiel, Spass und Jass bei Vicino	16
Im Gleichgewicht durch den Alltag	18
Der Besuchsdienst in Kürze	22
Gemeinsam die Balance halten: Wir sagen DANKE	23

Die Kunst der Balance

Urs Vogel, Stiftungsratspräsident

Das Jahr 2024 steht bei der Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz (BDI) unter dem Motto «Balance halten». Für Seiltänzerinnen und Seiltänzer ist das Gleichgewicht essenziell und erfordert tägliches Üben. Auch für uns spielt die Balance eine entscheidende Rolle. Sie ermöglicht uns, sowohl physisch als auch psychisch ein harmonisches, erfülltes und gesundes Leben zu führen. Das bekannte Sprichwort «In der Ruhe liegt die Kraft» erinnert uns daran, dass eine gesunde Balance zwischen Aktivität und Entspannung entscheidend ist. Die Hektik des Alltags, die Herausforderungen der Arbeit, die Ablenkung durch die stete Verfügbarkeit elektronischer Medien, die auf uns einwirkende Informationsflut und anderes lassen uns oft kaum zur Ruhe kommen. Wie die Seiltänzerinnen und Seiltänzer müssen auch wir kontinuierlich daran arbeiten, die Balance zu halten. Mit dem bewussten Wahrnehmen der eigenen Befindlichkeit, dem gezielten Einlegen von Pausen und dem Setzen von Prioritäten können wir versuchen, in ein Gleichgewicht zu kommen, das uns ermöglicht, unseren Alltag zu bewältigen und gesund zu bleiben.

Balance schaffen

Mit unserem Angebot im BDI unterstützen wir Menschen, die aus psychischen oder psychosomatischen Gründen eine IV-Rente oder wirtschaftliche Sozialhilfe beziehen, indem wir ihnen helfen, durch sinnstiftende Arbeit ihre Balance zu finden. Sie werden stärker in die Gesellschaft integriert und können sich durch qualifizierende Weiterbildungen persönlich weiterentwickeln. Gleichzeitig ermöglichen wir betagten, beeinträchtigten und einsamen Menschen durch regelmässige Besuche ein stabileres Gleichgewicht, denn persönliche Kontakte zu vertrauten Personen und Abwechslung im Alltag erhöhen die Lebensqualität.

Balance halten

Für die Mitarbeitenden des Besuchsteams, für die Mitarbeitenden des Fachteams sowie für die Mitglieder des Stiftungsrats ist das Thema «Balance halten» ein ständiger Begleiter im Alltag. Wie viele Einsätze bei Kundinnen und Kunden sind für die einzelnen Mitarbeitenden zumutbar, um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten? Wie viele Kundenanfragen können wir positiv beantworten, ohne uns zu überfordern?

Wie schaffen wir das Gleichgewicht in den Finanzen, um einen ausgeglichenen Abschluss zu erreichen?

Um diese Balance zu halten, braucht es eine enge und respektvolle Zusammenarbeit, ein vertrauensvolles Miteinander und die gemeinsame Suche nach tragfähigen Lösungen unter Einbezug aller Akteure. Wir schätzen uns glücklich, dass wir in den bald 25 Jahren des Bestehens des BDI auf die engagierte und konstruktive Mitarbeit unserer Mitarbeitenden im Besuchs- und Fachteam zählen können. Dafür danke ich allen im Namen des Stiftungsrats ganz herzlich. Die grosszügige Unterstützung der Albert Koechlin Stiftung sowie die Beteiligung des Kantons Luzern und der WAS IV Luzern sichern uns die finanzielle Balance. Wir sind sehr dankbar, dass wir seit Jahren auf sie vertrauen dürfen.

Gemeinsam in Balance

Die Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz feiert nächstes Jahr ihr 25-jähriges Bestehen. Ohne die vielen Kundinnen und Kunden, die unsere Dienstleistungen vertrauensvoll in Anspruch nehmen, ohne die Heime und Organisationen,



Urs Vogel, Stiftungsratspräsident

die die entsprechenden Kontakte vermitteln, und ohne die Unterstützung von Partnerorganisationen und uns nahestehenden Personen, die uns auf unterschiedlichsten Ebenen unterstützen, würden wir in diesem Seiltanz die Balance verlieren. Diese Treue ermöglicht es dem BDI, den Mitarbeitenden des Besuchs-teams und den Kundinnen und Kunden Chancen für ein ausgeglicheneres Lebensgefühl zu bieten. 

Balance halten: Zwischen Anspannung und Entspannung

Christine Giger, Geschäftsleiterin

Balance bedeutet nicht, immer alles im Gleichgewicht zu haben, sondern auf Veränderungen flexibel zu reagieren und dabei den eigenen Rhythmus zu finden. Das Jahr 2024 stellte uns beim BDI vor genau diese Herausforderung: Immer wieder mussten wir innehalten, neu ausrichten und uns den wechselnden Gegebenheiten anpassen.

Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht

Gefühle von Stress, Unkonzentriertheit, Nervosität, verminderter Belastbarkeit und Frustration, bis hin zu körperlichen Schmerzen, sind Signale von Anspannung. Sich hingegen leicht, unbeschwert, glücklich, belastbar, leistungsfähig und entspannt zu fühlen, sind Zeichen von Entspannung. Beide Zustände sind wichtige Bestandteile eines ausgeglichenen Alltags, wenn sie in Balance gelebt werden können.

Im privaten und beruflichen Bereich gleichzeitig stets ausgewogen und in Balance zu leben, gelingt nicht immer. In solchen Momenten ist es wertvoll, Verhaltensweisen zu kennen, die uns wieder ins Gleichgewicht bringen. Für den einen ist es ein Spaziergang am See

oder im Wald, bewusste Atemübungen, Meditation, Musik machen oder hören, Sport treiben und vieles mehr. Ich persönlich halte in solchen Momenten einen Augenblick inne, atme bewusst, mache eine Pause, gehe in die Natur oder - und das ist für mich ganz besonders wichtig - ich widme mich meinem Hobby, dem Tanzen. Schon ein kurzer, bewusster Break verändert mein Empfinden positiv und hilft mir, zu entspannen.

Flexibilität als Schlüssel zur Balance

Balance bedeutet nicht, alles so zu belassen, wie es ist, und das Gefühl festzuhalten, sondern flexibel auf wechselnde Lebenssituationen zu reagieren. Die Balance zwischen Anspannung und Entspannung ist wichtig. Ein Gleichgewicht entsteht im ständigen, ausgewogenen Wechsel zwischen Leistungs- und Regenerationsphasen. Das vergangene Jahr brachte beim BDI verschiedene Veränderungen. Wir mussten loslassen und flexibel auf wechselnde Situationen reagieren. Wir erlebten Anspannung und Entspannung.

Nach 24 Jahren in denselben Büroräumen gab der BDI seinen gewohnten Standort auf, um dem Restaurant So-

wieso die Möglichkeit zu geben, in naher Zukunft ihre Produktions- und Personalräume zu erweitern und auf einer Etage zu arbeiten. Bereits nach zwei Monaten der Suche fanden wir unser neues Domizil. Ein neues Domizil im selben Gebäude, in dem wir seit Jahren ein- und ausgehen. Mit dem Wissen, dass uns zwar ein Umzug bevorsteht, nicht aber der Wechsel in ein neues Quartier, kamen Sicherheit und Entspannung zurück. Denn Fragen wie «Wie zentral wird der neue Standort sein?» oder «Wie ist die Erreichbarkeit und die Umgebung?» erübrigten sich.

Von Februar bis Ende Mai 2024 übten wir uns im Sortieren, Räumen, Scannen, Loslassen und Einpacken, ebenso wie im Vorausdenken, Planen, Gestalten und Einrichten, da unsere Räume nun auf zwei Etagen verteilt sind. In dieser besonderen Zeit ging es immer wieder darum, die Balance zu finden. Wir hielten inne, setzten Prioritäten, planten um und richteten uns neu aus. Indem wir Pausen einlegten und uns gegenseitig Worte oder Zeichen der Wertschätzung schenkten, fanden wir immer wieder neue Energie, um den Umzug zu bewältigen. Wer bereits selber einmal umgezogen ist, weiss, wie aufwendig und kräftezehrend ein solcher Prozess sein kann. Am 25. Juni 2024 bezogen wir die neuen Räume im 2. und 4. Stock und sind seither unter der neuen Adresse Zürichstrasse 44, 6004 Luzern zu finden. Viele



Christine Giger, die auch im Büro darauf achtet, die Balance zu halten, wagt sich spielerisch an eine Herausforderung auf dem Ball.

Abläufe funktionierten sofort reibungslos, andere benötigten etwas mehr Zeit.

Personelle Veränderungen

Auch auf personeller Ebene hiess es loslassen. Nach 20 Jahren Engagement im BDI verliess uns Ende Juli 2024 unsere geschätzte Mitarbeiterin Luzia Köppel. Als Mitarbeiterin im Bereich «Einsatz» klärte sie in all den Jahren viele Einsätze von Kundinnen und Kunden ab, nahm deren Bedürfnisse auf und vermittelte anschliessend passende Mitarbeitende aus dem Besuchsteam. Sie hat den BDI massgeblich mitaufgebaut und geprägt. Wir danken ihr herzlich für ihr grosses Engagement. Damit die Balance im Team wieder hergestellt werden konnte, durften wir am 1. April 2024 Rhea Zimmermann als Nachfolgerin begrüssen. Wir freuen uns, mit ihr eine kompetente Fachperson für das Einsatzteam gefunden

zu haben, und wünschen ihr viel Freude und Erfüllung bei ihrer Arbeit.

Weiterbildungskurs als Chance

Nach zehn Monaten intensiver Rekrutierung konnten wir am 19. August 2024 den 32. Weiterbildungskurs mit 11 Teilnehmenden starten. Sechs Männer und fünf Frauen werden bis zum 8. November 2024 in der Betreuung von betagten und beeinträchtigten Menschen weitergebildet. Besonders freut uns, dass uns eine Gemeinde aus dem Kanton Luzern eine Person zugewiesen hat, die Sozialhilfe bezieht. Bisher konnten nur Personen mit einer IV-Rente an der Weiterbildung teilnehmen. Im Jahr 2023 startete der BDI ein Pilotprojekt, um auch Menschen, die Sozialhilfe beziehen, einzubeziehen – mit dem Ziel, diesen Menschen zuerst im geschützten Bereich eine Anstellung zu bieten, bevor eine Rückkehr in den ersten Arbeitsmarkt eventuell möglich wird.

Steigende Nachfrage

In den vergangenen Monaten konnten wir der Nachfrage nach neuen Einsätzen kaum nachkommen. Alle Mitarbeitenden des Besuchsteams waren voll ausgelastet. In solchen Momenten gilt es, die Balance im Betrieb zu finden. Wir bieten unseren Kundinnen und Kunden eine hohe Qualität. Um die Wartezeit bis zur Vermittlung gering zu halten, mussten wir zwischenzeitlich einen Aufnahme-stopp beschliessen. Gleichzeitig achten

wir darauf, den Arbeitsumfang mit den Mitarbeitenden abzustimmen, damit sie langfristig gesund und einsatzbereit bleiben. Ohne ihren wertvollen Einsatz wäre die Betreuung von betagten und beeinträchtigten Menschen durch den BDI nicht möglich.

Wir freuen uns über die hohe Nachfrage nach Einsätzen. Dies spiegelt auch die demografische Entwicklung wider, da die Bevölkerung immer älter wird und es an Fachkräften mangelt. Sowohl private Zuweisungen als auch Aufträge von Ämtern und Institutionen erreichen uns regelmässig. Es erfüllt uns mit Freude, dass das professionelle Betreuungs- und Beratungsangebot des BDI überzeugt und wir damit Arbeitsplätze sichern können. Dieses Vertrauen und diese Wertschätzung tragen dazu bei, dass wir als Betrieb und als Mitarbeitende die Balance finden und halten können.

In diesem Jahresbericht erfahren Sie noch mehr über das Thema Balance halten. Eine Dozentin sowie zwei Teilnehmende des aktuellen Weiterbildungskurses teilen ihre persönlichen Eindrücke und erläutern, wie sie sich im Alltag immer wieder im Finden und Halten der Balance üben.

Ich wünsche Ihnen eine interessante und inspirierende Lektüre und hoffe, dass Sie beim Lesen vielleicht auch neue Anregungen finden, um Ihre eigene Balance im Alltag zu halten. 

Unsere Dienstleistungen

Weiterbildung / Arbeitsplätze

Wir bilden Menschen zur Mitarbeiterin oder zum Mitarbeiter Besuchsteam aus und bieten anschliessend Arbeitsplätze im geschützten Bereich.

Als Kursteilnehmer:in werden Sie mit den Lebenssituationen von betagten und beeinträchtigten Menschen vertraut gemacht. Sie erwerben praktische Fähigkeiten, die zur Betreuung dieser Menschen nötig sind. Der Weiterbildungskurs dauert 5 Wochen, zuzüglich Praktikum und einzelner Kurstage während 7 Wochen. Er richtet sich an Menschen, die aus psychischen oder psychosomatischen Gründen eine IV-Rente oder Sozialhilfe beziehen.

Im Kanton Luzern werden die Weiterbildungskosten aufgrund von diversen Kriterien (Rentengrad, Alter etc.) von der Invalidenversicherung übernommen. Für Interessentinnen aus anderen Kantonen der Innerschweiz oder Empfänger von Sozialhilfe, die aus dem Kanton Luzern stammen, suchen wir gemeinsam nach individuellen Lösungen. Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, im geschützten Bereich beim BDI angestellt zu werden.

Besuchsdienst

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Besuchsteams besuchen und betreuen betagte, beeinträchtigte und einsame Menschen und unterstützen sie im Alltag.

Unser Dienstleistungsspektrum reicht von der Unterstützung bei leichten Haushaltsarbeiten, Begleitung zu Arztterminen, Einkaufen, Spaziergängen, Vorlesen, Spiele spielen, Gesellschaft leisten bis hin zur Betreuung von Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Die Einsätze erfolgen regelmässig und werden stets von derselben Person ausgeführt, sei es in der Pflegeeinrichtung oder im privaten Haushalt.

Unsere ausgebildeten Mitarbeitenden des Besuchsteams sind erfahren im Umgang mit betreuungsbedürftigen Menschen und werden kontinuierlich weitergebildet. Sie bringen Unterstützung, Freude und Abwechslung in den Alltag unserer Kundinnen und Kunden. Wir bieten unsere Dienstleistungen in der ganzen Innerschweiz an. Sie sind kostenpflichtig. Bei geringen finanziellen Mitteln suchen wir gemeinsam nach Möglichkeiten.

Einblicke und Eindrücke: Zwei Teilnehmende berichten vom BDI-Weiterbildungskurs

Nicole Ebnöther und Stephan Hagen haben am 19. August 2024 mit der Weiterbildung zur Mitarbeiterin respektive zum Mitarbeiter Besuchsteam begonnen. In der vierten Kurswoche erzählen sie unter anderem, wie sie auf den BDI aufmerksam geworden sind, welche Eindrücke sie bisher gesammelt haben und wie der Weiterbildungskurs ihre Tagesstruktur beeinflusst.

Wie habt Ihr vom BDI erfahren und warum habt Ihr Euch für den Weiterbildungskurs beworben?

Stephan: Mein Arzt hat mich auf den BDI aufmerksam gemacht und mich ermutigt, Kontakt aufzunehmen. Ich kannte die Stiftung vorher nicht. Nachdem ich mir die Homepage angeschaut hatte, wurde mir schnell klar, dass die Arbeit im Besuchsteam sehr sinnstiftend ist. Das hat mich motiviert, mich für den Weiterbildungskurs zu bewerben.

Nicole: Ein Kollege hat mir vom BDI erzählt. Nach der ersten Kontaktaufnahme hat mir eine Mitarbeiterin des BDI-Fachteams empfohlen, erst einmal in einem Altersheim zu schnuppern, um zu sehen,

ob das etwas für mich ist. Das hat mir gut gefallen, weil ich gerne bastle und mit älteren Menschen zusammen bin. Dann habe ich mich für den Kurs angemeldet – und jetzt bin ich mittendrin und freue mich jeden Tag darauf.

Stephan: Durch meine Krankheit habe ich viel Unterstützung von der Gesellschaft bekommen. Nun möchte ich etwas zurückgeben.

Nicole: Das geht mir gleich.

Welche Erwartungen habt Ihr an den Weiterbildungskurs?

Stephan: Der Kurs soll mir Grundlagen für den Umgang mit älteren oder beeinträchtigten Menschen vermitteln. Ich komme aus einem technischen Beruf. Für mich sind die kommenden Aufgaben eine ganz neue Herausforderung.

Nicole: Ich komme auch aus einem ganz anderen Bereich. Ich habe in einem handwerklichen Beruf gearbeitet und möchte nun lernen, wie man mit älteren Menschen umgeht und mehr über bestimmte Krankheiten wie beispielsweise Demenz erfährt.

ren. Dieses Wissen möchte ich bei meinen Besuchen einfließen lassen und sicherer auftreten können.

Ihr seid jetzt in der vierten Kurswoche. Wie sind Eure Eindrücke bisher?

Stephan: Ich finde es sehr spannend. Die Themen sind vielfältig und der Austausch mit den Dozierenden und den Mitarbeitenden des BDI-Fachteams ist sehr bereichernd. Wir lernen auch viel von den anderen Kursteilnehmenden – jeder bringt seine eigene Geschichte und Erfahrung mit.

Nicole: Ich habe den Kurs etwas anstrengender erwartet. Es gibt intensive Phasen, aber insgesamt ist es sehr angenehm. Am Anfang war ich am Abend nach einem Kurstag sehr müde und bin früh ins Bett gegangen, aber mittlerweile habe ich mich daran gewöhnt.

Was war bisher besonders interessant oder lehrreich?

Nicole: Ich mag die praktischen Übungen. Zum Beispiel, wie man mit einem Rollstuhl richtig umgeht. Auch selbst im Rollstuhl zu sitzen, war eine wichtige Erfahrung. Sehr interessant fand ich auch das Thema Demenz.

An einem Kurstag wird viel neues Wissen vermittelt.



Wie beeinflusst der Weiterbildungskurs Eure Tagesstruktur?

Nicole: Der Kurs hat einen grossen Einfluss. Ich stehe morgens gerne auf und freue mich, in die Schule zu gehen und unter Menschen zu sein. Es tut gut, ein Ziel zu haben, anstatt nur zu Hause zu sitzen.

Stephan: Für mich war es keine grosse Umstellung, da ich mir bereits vorher eine Tagesstruktur gegeben habe. Aber es ist natürlich anders, wenn man zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort erwartet wird und neue Leute und Themen kennenlernt. Das hilft, motiviert aufzustehen.

Das Jahresmotto des BDI lautet «Balance halten». Wie erkennt Ihr, dass Ihr aus der Balance seid?

Nicole: Ich werde unkonzentriert. Es gibt auch Momente, in denen ich empfindlich auf jedes Geräusch reagiere. Das bringt mich dann ziemlich aus dem Gleichgewicht.

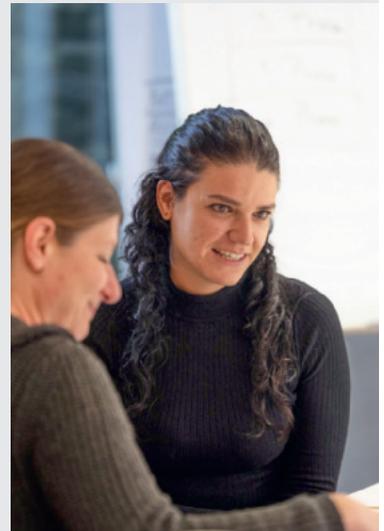
Stephan: Ich werde unruhig und unzufrieden. Dann suche ich mir einen Ort, an dem ich allein sein kann, um mich zu sammeln und die Dinge zu verarbeiten.

Gibt es etwas, das Euch hilft, wieder ins Gleichgewicht zu kommen?

Nicole: Ja, ich habe oft einen kleinen Würfel in der Hand, den ich drücken

Stephan Hagen nimmt seit August am Weiterbildungskurs teil.

Zwei Kursteilnehmerinnen im Gespräch.





Es wird diskutiert und gemeinsam Lösungen erarbeitet.

kann, wenn es schwierig wird. Das beruhigt mich. Auch Basteln hilft mir sehr – ich bastle gerne und viel. Zudem höre ich gerne Musik, besonders Queen oder klassische Musik.

Stephan: Mir hilft es, mit jemandem darüber zu sprechen. Auch Spaziergänge, Wanderungen oder mein Hobby, die Modelleisenbahn, bringen mich wieder ins Gleichgewicht.

Was sagt Ihr zu einer Person, die sich für den BDI-Weiterbildungskurs interessiert, aber noch unsicher ist?

Stephan: Niemand muss Angst oder Hemmungen haben. Die Mitarbeitenden des BDI sind sehr einfühlsam und gehen

auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen ein. Auch in der Klasse ist der Umgang miteinander sehr respektvoll. Ich empfehle, die Website anzuschauen und vielleicht einen Schnuppertag zu machen.

Nicole: Ich empfehle, an einer Informationsveranstaltung teilzunehmen und dann nochmals zu überlegen, ob der Kurs und die künftigen Aufgaben zu einem passen. Wenn ja, sollte man sich unbedingt anmelden. Ich bereue es jedenfalls nicht, im Gegenteil.

Stephan: Der Kurs bereitet nicht nur auf die Arbeit beim BDI vor. Alles, was man lernt, kann einem vielleicht auch mal im Privaten nützlich sein. 

Das BDI-Jahr im Überblick



März

Weichen stellen für die Zukunft



Der Stiftungsrat trifft sich zu einer ausserordentlichen Sitzung und beschliesst, eine Umfeld- und Bedarfsanalyse in Auftrag zu geben. Diese dient als Grundlage für zukunftsorientierte Entscheidungen in Bezug auf das Dienstleistungsangebot des BDI, der im nächsten Jahr sein 25-jähriges Bestehen feiert.

April

Teilnahme am Luzerner Stadtlauf

16 Mitarbeitende des Fach- und Besuchsteams nehmen gemeinsam am Luzerner Stadtlauf teil. Bei herrlichem Wetter ist es für alle ein tolles Erlebnis. Nach «getaner Arbeit» sitzen alle gemütlich zusammen, diskutieren über das Erlebte und feiern ihren Erfolg, ganz nach dem Motto: Dabei sein ist alles.

April

Personelle Veränderung

Rhea Zimmermann tritt ihre Stelle beim BDI an. Sie übernimmt per 1. Juli die Aufgaben in der Einsatzvermittlung als Nachfolgerin von Luzia Köppel, die nach 20 Jahren engagierter Tätigkeit beim BDI in einen neuen Lebensabschnitt startet.

Mai

Tag der offenen Tür

Von Mitte Mai bis Mitte Juni finden in der ganzen Schweiz, so auch im Kanton Luzern, Aktionstage für die Rechte von Menschen mit Behinderung statt. Im Rahmen dieser Aktionstage, die unter dem Motto «Zukunft Inklusion» stehen, öffnet der BDI am 28. Mai seine Türen. Mitarbeitende des Besuchsteams berichten Interessierten von ihren Aufgaben und Erfahrungen.



Juli

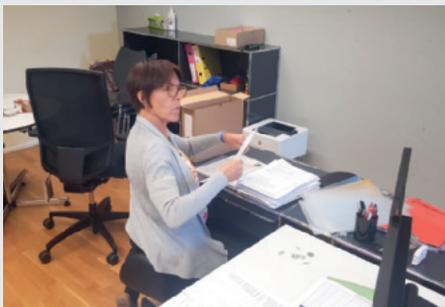
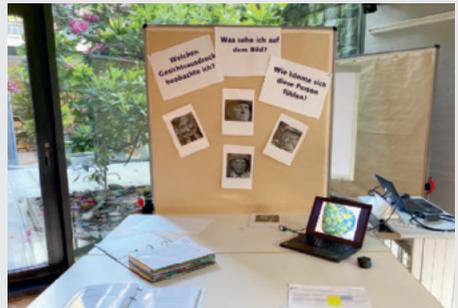
Betriebsausflug in den Tierpark Goldau

Kurz vor den Sommerferien nehmen 35 Mitarbeitende am jährlichen Betriebsausflug teil, der dieses Mal nach Arth Goldau in den Tierpark führt. Ein feines Mittagessen, anregende Gespräche und spannende Tierbeobachtungen sorgen für gute Stimmung, die auch ein plötzlich einsetzender Platzregen nicht trüben kann.

Juni

Neue Adresse im selben Haus

Mitte Juni heisst es für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Fachteams: Umzug! Nach fast 25 Jahren wechseln sie die Räumlichkeiten und ziehen im selben Haus in den 2. und 4. Stock. Vieles bleibt gleich, einiges nicht, zum Beispiel die Adresse und die Postleitzahl.



August

Start Weiterbildungskurs

Am 19. August starten 11 Personen mit der Weiterbildung im Bereich Betreuung. Der Weiterbildungskurs bereitet sie auf ihre zukünftigen Aufgaben als Mitarbeiter:in Besuchsteam vor.

Spiel, Spass und Jass bei Vicino

Der BDI ist Mitglied des Vereins Vicino Luzern. Vicino verfolgt das Ziel, Menschen, insbesondere ältere Bewohnerinnen und Bewohner, in ihren Quartieren zu vernetzen, zu beraten und zu unterstützen. Der BDI bietet an 3 von 5 Standorten regelmässig einen Spiel-, Spass- und Jassnachmittag an, der für Unterhaltung und Geselligkeit sorgt.

Stimmen aus dem BDI Vicino-Team:

Ruth Krummenacher, Mitarbeiterin des Besuchsteams am Vicino-Standort Würzenbach: «Ich liebe den Kontakt zu den Menschen, die zu Vicino kommen. Es erfüllt mich, zu sehen, dass die Teil-

nehmenden den Nachmittag geniessen. Wenn ich am Abend zu Hause bin, schaue ich glücklich auf den Tag zurück und denke: Wow, was für einen tollen Arbeitsplatz ich doch habe.»

Sonja Odermatt, Mitarbeiterin des Besuchsteams am Vicino-Standort Neustadt: «Den Spielnachmittag im Vicino Neustadt zu leiten, ist für mich ein schöner Ausgleich zu den Einzelsätzen. Bei Spiel, Spass und Jass finde ich die Balance zwischen Spiele organisieren, Kaffee servieren und Gespräche führen.»

Weitere Informationen: vicino-luzern.ch

Ihre Unterstützung wirkt auf mehreren Ebenen

Fonds «Doppelte Freude bereiten»

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie Kundinnen und Kunden, die sich regelmässige Besuche durch den BDI nicht leisten können. Gleichzeitig helfen Sie mit, Arbeitsplätze für unsere Mitarbeitenden des Besuchsteams zu sichern.

Fonds «Eine Spende wie ein Regenbogen»

Mit Ihrer Spende tragen Sie zur Finanzierung eines Platzes im Weiterbildungskurs für künftige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Besuchsteam bei.

Herzlichen Dank!

Luzerner Kantonalbank 60-41-2, IBAN: CH26 0077 8010 0602 7660 7

Balance halten



In kurzen Statements teilen Mitarbeitende aus Fach- und Besuchsteam, wie es sich anfühlt, in Balance zu sein, und was ihnen hilft, in Balance zu bleiben.

«8 Stunden Arbeit, 8 Stunden Spass, 8 Stunden Schlaf – das ist der Weg zur Balance (ein Spruch meines Vaters, der mich stets begleitet).» Sophia G.

«Singen bringt meinen Körper und meine Seele in eine wunderbare Balance.» Luzia K.

«Jeden Tag bewusst etwas tun, das mir gut tut.» David N.

«Basteln, Geschichten schreiben, der Kontakt zu Tieren und die Natur helfen mir, in Balance zu bleiben.» Anita R.

«Gefühle annehmen, den Atem spüren, innehalten – das bringt mich zurück zu mir selbst und in den Moment.» Adrian K.

«In Balance fühle ich mich wohl, entspannt und locker.» Roger B.

Und Sie? Haben Sie sich schon einmal überlegt, was Ihnen hilft, die Balance zu halten oder wiederzufinden, wenn Sie aus dem Gleichgewicht geraten sind? Nehmen Sie sich doch einen Moment Zeit und schreiben Sie Ihre Gedanken dazu auf – es ist oft gar nicht so einfach, diese Dinge bewusst zu benennen, aber umso wertvoller, wenn man sie festhält.

Im Gleichgewicht durch den Alltag

Brigitte Steiner ist diplomierte Ergotherapeutin und unterrichtet seit fast 20 Jahren bei der Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz (BDI). Die gebürtige Luzernerin bereitet zukünftige Mitarbeitende des Besuchsteams auf den Umgang mit Kundinnen und Kunden im Rollstuhl oder mit einem Rollator vor. In diesem Interview gibt sie interessante Einblicke in ihren Unterricht und teilt ihre Erfahrungen und Ansichten zum Thema «Balance halten».

Was bedeutet für dich, Balance zu halten oder in der Balance zu bleiben?

Balance zu halten bedeutet für mich, einen Ausgleich in allen Lebensbereichen zu finden. Es geht darum, Dinge in den Alltag zu integrieren, die mir guttun, auch wenn es nur Kleinigkeiten sind.

Hast du Erfahrungen gemacht, in denen du nicht in der Balance warst?

Ja, solche Erfahrungen habe ich durchaus gemacht. Manchmal hat es nur leicht geruckelt. Manchmal auch etwas fester.

Was hast du unternommen, um deine Balance wiederzufinden?

Spaziergänge helfen mir sehr, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Kleine, erreichbare Ziele im Alltag zu setzen, geben mir Struktur und das Gefühl von kleinen Glücksmomenten. Ausserdem spüre ich durch bewusstes Atmen und das Fühlen meiner Füsse auf dem Boden eine starke Erdung. Auch soziale Kontakte pflegen ist wichtig. Früher habe ich viel getanzt - das war für mich eine

wunderbare Art, wieder in Balance zu kommen. Seit meiner Pensionierung gehe ich in ein Gruppenturnen, wo wir gezielt unser Gleichgewicht trainieren, aber auch viel lachen. Das ist etwas, das ich nur empfehlen kann. Und wenn die eigene Balance stark ins Wanken gerät, sollte man nicht zögern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

An wen kann man sich wenden, wenn man professionelle Hilfe benötigt?

Hast du einen Tipp?

Das hängt sehr vom individuellen Thema ab, das einen aus der Balance gebracht hat. Es kann hilfreich sein, zunächst mit jemandem aus dem Freundeskreis zu sprechen, der vielleicht bereits ähnliche Erfahrungen gemacht hat. Ansonsten ist der Hausarzt oder die Hausärztin oft eine gute erste Anlaufstelle. In manchen Fällen ist psychologische Beratung oder eine Gesprächstherapie notwendig, in anderen kann schon eine Massage unterstützend wirken.

Wie hat sich das Thema «Balance halten» in deinem Beruf als Ergotherapeutin gezeigt?

In der Ergotherapie habe ich mit Menschen gearbeitet, die durch ein plötzliches Ereignis wie einen Schlaganfall oder einen Unfall sowohl körperlich als auch emotional aus dem Gleichgewicht geraten sind. Diese Menschen müssen oft damit leben, dass sie nicht alle Fähigkeiten wiedererlangen können, was sehr anspruchsvoll ist. Die Herausforderung besteht dann darin, sie zu unterstützen, eine neue Form von Balance zu finden. Es geht darum, herauszufinden, welche Dinge wieder möglich sind und ihnen das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Sinnhaftigkeit zurückzugeben.

Was hilft dabei, wieder Fuss zu fassen und Sinn im Leben zu finden?

Die Ergotherapie unterstützt Menschen dabei, durch Tätigkeiten wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Es geht darum, etwas zu tun, etwas zu schaffen, was ihnen Freude macht. Wenn jemand gerne kocht, aber nur noch einen Arm benutzen kann, schauen wir gemeinsam, welche Hilfsmittel es gibt. Oder wenn jemand gerne draussen ist, könnte ein Rollator oder die Unterstützung durch den Besuchsdienst hilfreich sein. Es geht darum, neue Wege zu finden, um wieder aktiv und selbstständig zu



Brigitte Steiner, seit vielen Jahren Dozentin beim BDI.

werden. Gute Erlebnisse können helfen, ein neues Gleichgewicht zu finden.

Wie hängt für dich «in Balance sein» mit der Arbeit mit Menschen zusammen?

Es ist entscheidend, während der Arbeit präsent und im Moment zu sein. Meine volle Aufmerksamkeit sollte sich auf das Hier und Jetzt richten. Das bedeutet, bewusst in die Arbeit einzusteigen und diese auch bewusst abzuschliessen. Natürlich bin auch ich nicht rund um die Uhr, sieben Tage die Woche, in Balance. Wenn ich gestresst bin, ist es wichtig, dies zu erkennen und zu reflektieren, wie sich dieser Stress auf mich auswirkt. Dabei ist es besonders wichtig, dass die Menschen, mit denen ich arbeite, nicht unter meiner Unausgeglichenheit leiden. Auch wenn es anspruchsvoller ist, mit anderen zu arbeiten, wenn ich selbst nicht im Gleichgewicht bin, darf dies nicht zu ihrem Nachteil werden.

Gibt es Unterschiede zwischen der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen im Hinblick auf das Thema Balance?

Ja, es gibt grosse Unterschiede. Kinder reagieren sehr direkt und emotional, während Erwachsene anders damit umgehen. Wichtig ist, dass ich meinem Gegenüber auf Augenhöhe begegne. Bei Erwachsenen mit neurologischen Problemen ist es entscheidend, sie als solche zu sehen und nicht in den «Kindmodus» zu schalten. Bei Kindern geht es eher darum, ihnen zu helfen, Ruhe zu finden und sich selbst zu entdecken, zum Beispiel im Spiel.

«Wenn es zu viel wird, stelle ich mir eine Schilfpflanze vor. Gut verwurzelt, wie sie ist, kann der Wind noch so blasen und die Richtung wechseln, sie richtet sich wieder auf.»

Brigitte Steiner

ten, wie man mit dem Rollstuhl fährt, eine Kurve nimmt, eine Tür öffnet oder jemanden an einen Tisch begleitet. Später gehen wir nach draussen und üben das Fahren im Freien, das Einschätzen

von Situationen und den Umgang mit Herausforderungen wie steilen Hügeln oder Bordsteinen. Ein wichtiger Teil ist auch die Selbsterfahrung – die Teilnehmenden sollen spüren, wie es sich anfühlt, im Rollstuhl zu sitzen. Der Unterricht

dauert insgesamt sechs Stunden, und es ist klar, dass nicht alles in dieser Zeit vermittelt werden kann. Doch die Teilnehmenden werden vom BDI-Fachteam gut begleitet und erhalten stets Unterstützung.

Was ist dir wichtig, wenn du im BDI unterrichtest?

Mir ist es wichtig, den Unterricht spannend, verständlich und praxisorientiert zu gestalten. Die Teilnehmenden sollen die Möglichkeit haben, nachzudenken und Fragen zu stellen. Es geht auch darum, ihnen zu vermitteln, dass neuer Inhalt nicht sofort sitzen muss.

Wie läuft ein Unterricht mit Hilfsmitteln wie dem Rollstuhl ab?

Zunächst schauen wir uns den Rollstuhl genau an – wie man bremst, das Gerät fixiert oder Gepäck sicher anbringt. Dann üben wir in unseren Räumlichkei-

Wie erkennst du, wenn jemand in der Gruppe seine Balance verliert?

Mit der Zeit entwickelt man ein Gespür dafür. Meistens bemerkt man es an nonverbalen Signalen wie Unruhe oder wenn jemand nicht mehr richtig zuhört. Es kann auch vorkommen, dass jemand den Raum verlässt, weil er oder sie es nicht mehr aushält.

Was tust du, wenn du das bemerkst?

Wenn ich eine schwere Stimmung spüre, spreche ich das an und schaue, welche Mittel es gibt, um die Situation zu verbessern. Manche Teilnehmenden haben



Brigitte Steiner gibt immer wieder wertvolle Tipps.

ihre eigenen Strategien, um wieder in Balance zu kommen. Manchmal empfehle ich auch einfache Visualisierungen wie das Vorstellen einer Dusche, unter der alles Schwere von einem abtropft. Ganz wichtig ist, dass die Teilnehmenden wissen, dass sie sich jederzeit an ihre Bezugsperson vom BDI wenden können.

Was machst du, wenn du selbst im Unterricht aus der Balance gerätst?

Ich habe ein Zauberwort: «Om». Wenn ich merke, dass es schwierig wird, sage ich dieses Wort für mich selbst, um wieder in die Balance zu kommen. Es hilft mir, mich zu zentrieren, ohne dass es jemand bemerkt. Manchmal reicht auch ein tiefes Durchatmen, aber das sieht man von aussen, was nicht immer ideal ist.



Wer es selbst erfahren hat, weiss, wie viel Kraft nötig ist, um eine Person im Rollstuhl eine Steigung hinaufzuschieben.



Das in der Theorie Gelernte wird in der Praxis geübt.

Hat sich dein Verständnis von Balance im Laufe der Jahre verändert?

Ja, als ich jünger war, war das Thema für mich weniger präsent. Die Bedeutung der Work-Life-Balance stieg erst in den letzten Jahren. Früher hatte ich mehr Energie und musste weniger jonglieren. Heute ist es mir bewusster, dass ich mehr auf mein Gleichgewicht achten muss. Rückblickend denke ich, es wäre vielleicht gut gewesen, sich schon früher mehr damit zu beschäftigen. ▶

Der Besuchsdienst in Kürze

Kennzahlen 2023

79	Besucherinnen und Besucher
185	Kundinnen und Kunden
145	Einsätze pro Woche
12'759	Einsatzstunden

Kosten

Abklärung	CHF	35.00	(einmalig)
Besuch, Betreuung, Begleitung	CHF	21.00	pro Stunde (Wochentag)
	CHF	23.00	pro Stunde (Wochenende und Abende ab 19.00 Uhr)
Wegpauschale	CHF	7.00	pro Einsatz
Fahrdienst	CHF	15.00	Grundbetrag sowie CHF 1.00/km

Finanzierung

Die gemeinnützige Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz finanziert ihre Tätigkeiten wie folgt: (Zahlen 2023)

- Eigene Dienstleistungserträge	CHF	249'074.00
- Beiträge Kantone	CHF	457'955.00
- WAS IV Luzern (Beitrag Ausbildung)	CHF	48'100.00
- Albert Koechlin Stiftung	CHF	400'000.00

Stiftungsrat

Urs Vogel, Präsident
 Marianne Schnarwiler, Vizepräsidentin
 Tamara Renner, Rechnungsführerin
 Isabelle Klein, Mitglied
 Donat Knecht, Mitglied
 Pia Zeder Thalí, Mitglied
 Christian Vogt, Mitglied

Fachteam

Christine Giger, Geschäftsleitung
 Markus Bucher, Administration
 Martina Brand, Kursaufnahme
 Renate Feierabend, Buchhaltung
 Gerda Kühne, Einsatzvermittlung, Praktikum, Stv. GL
 Luzia Köppel, Einsatzvermittlung / bis 31.07.24
 Beatrice Roos, Einsatzvermittlung
 Rhea Zimmermann, Einsatzvermittlung / ab 01.04.24

Gemeinsam die Balance halten: Wir sagen DANKE

Der BDI sagt DANKE an alle, die uns in diesem Jahr in vielfältiger Hinsicht unterstützt und begleitet haben. Dank ihrem Engagement haben wir es geschafft, in Balance zu bleiben.

Ein besonderer Dank gilt unseren drei Leistungsbestellern: der Albert Koechlin Stiftung, dem Gesundheits- und Sozialdepartement des Kantons Luzern (GSD) sowie der WAS IV Luzern. Sie sind wesentliche Pfeiler, die dazu beitragen, dass der BDI im Gleichgewicht bleibt und seine wichtigen Dienstleistungen für die Gesellschaft anbieten kann. Gleichzeitig danken wir allen anderen Ämtern und Behörden, Organisationen, Verbänden, Stiftungen, Werkstätten, Dozentinnen sowie Gönnerinnen und Spendern, die dem BDI eine wichtige Stütze sind. Sie alle spielen eine entscheidende Rolle dabei, die Balance unserer täglichen Arbeit zu sichern und uns eine stabile Grundlage für die Zukunft zu geben.

Ein herzliches Dankeschön geht an unsere Mitarbeitenden Besuchsteam und Fachteam. Sie sind das Herz des BDI und sorgen tagtäglich dafür, dass wir gemeinsam die Balance zwischen den Anforderungen unserer Kundinnen und Kunden und der eigenen Belastbarkeit finden.

Ebenso möchten wir unseren Kundinnen und Kunden sowie ihren Angehörigen von Herzen danken. Sie schenken uns Vertrauen, Wertschätzung und Freude und sichern durch ihre Aufträge zahlreiche Arbeitsplätze.

Zum Schluss danken wir den Mitgliedern des Stiftungsrats. Mit ihrem Weitblick und ihrem Engagement gestalten sie die Zukunft der Stiftung und tragen dazu bei, dass diese im Gleichgewicht bleibt.



Weiterbildungskurs Mitarbeiter:in Besuchsteam

Möchten Sie für betagte, behinderte, einsame oder kranke Menschen eine sinnvolle Aufgabe in der Betreuung übernehmen? Beziehen Sie aus psychischen oder psychosomatischen Gründen eine IV-Rente oder wirtschaftliche Sozialhilfe? Oder sind Sie auf der Suche nach einem geschützten Arbeitsplatz?

Nach erfolgreichem Abschluss unseres Weiterbildungskurses bieten wir Ihnen eine Anstellung im geschützten Bereich.

Der nächste Weiterbildungskurs beginnt am 2. Juni 2025

Weitere Details erfahren Sie an der Informationsveranstaltung:
jeweils von 16.30 - 18.00 Uhr

- Donnerstag, 21.11.2024
- Mittwoch, 11.12.2024
- Dienstag, 14.01.2025
- Donnerstag, 13.02.2025
- Dienstag, 18.03.2025

Wir freuen uns auf Ihre telefonische Anmeldung.

Veranstaltungsort:
Besuchsdienst Innerschweiz
Zürichstrasse 44 (2. Stock), Luzern

Für weitere Informationen:
Telefon 041 417 12 30
info@besuchsdienst-is.ch
www.besuchsdienst-is.ch