

Zusammenleben im Naturpark Gantrisch

Ein inklusives Rockkonzert ganz exklusiv

Das Alters- und Pflegeheim Kühlewil lebt Inklusion – unter anderem mit inklusiven Veranstaltungen. So wie heute, am letzten Freitag im August, mit «The Magic Five». Ein exklusiver Abend mit bereichernden Begegnungen und berührenden Momenten.

«Bei uns leben Menschen, die es im Leben nicht immer einfach hatten», erzählt Peter Zwahlen. «Unser Ziel ist es, ihnen den vierten Lebensabschnitt so unterhaltsam, so inklusiv wie möglich zu gestalten.» Er ist der CEO des Alters- und Pflegeheims Kühlewil und hat unter diesem Leitgedanken Anfang Jahr den «Kulturtreff Kühlewil» ins Leben gerufen.

Der erste Event war bereits eine Erfolgsgeschichte – das Konzert im Februar von «KK Project». «Wer im Vorfeld glaubte, dass so ein Konzert für unsere Bewohnenden nicht geeignet wäre, wurde definitiv eines Besseren belehrt: Man kann auch im hohen Alter noch rocken und gemeinsam Freude an guter Musik haben.»

Es stimmt, was Peter Zwahlen sagt. Mit über hundert Gästen ist der Saal auch heute gut gefüllt. Wegen einer Gewitterwarnung findet das Konzert nicht, wie geplant, draussen im Innenhof statt. Etwa ein Drittel sind interne Gäste, alle anderen sind extra fürs Konzert nach Kühlewil angereist. Hier treffen sich heute Abend Menschen, die sich sonst vermutlich nie begegnen würden. Die Stimmung ist einzigartig, exklusiv. Die Stars sind heute nicht die Musiker.

Die vordersten Reihen mit Stühlen sind den Bewohnerinnen und Bewohnern vorbehalten. Manche stehen bald auf und tanzen mit, sei es mit dem Rollator oder im Duett. Wer sich nicht traut, dem hilft Ursina gerne. Die Aktivierungsfrau ist heute auch Animatorin und Tanzpartnerin. Sie holt die Menschen dort ab, wo sie gerade sind; manche vermutlich in Gedanken bei alten Zeiten. Der Rhythmus von «The Magic Five» ist für alle gleich; alles andere



The Magic Five spielten für ein «richtiges Partyvölkli». | Foto: zvg/Barnabas Ravichandran

ist egal. «You Can't Always Get What You Want» covern sie die Stones – das stimmt nicht ganz, in Kühlewil kann man in diesem Moment ein bisschen alles haben.

Auch Peter Zwahlen ist heute Abend nur ein wenig CEO. Er ist vor allem Besucher eines Rockkonzerts. Und er wippt mit, wie die neben ihm bekannten und strahlenden Gesichter. Er ist gerührt. «Stellen Sie sich vorne in den Saal und schauen sie nach hinten und den Menschen in die Augen», wird er in der Pause sagen, «diese Augen sagen einfach alles». Es gibt Freudentränen, viele bedanken sich.

«I bi richtig beidruckt vo üsne Bewoohnerinne u Bewohner», sagt er gegen Ende durchs Mikrophon. Sie jubeln ihm zu und verlangen eine Zugabe, oder zwei. Nach zwei Stunden Rock aus den letzten 60 Jahren Musikgeschichte hat noch niemand genug. «Äs richtig Partyvölkli sit dir», sagt Mario Capitanio und legt mit Peter Enderli und Bruno Dietrich wieder los. Sogar Berns Stadtpräsident wippt mittlerweile zu «Purple Rain», bis er bei «Lasciatemi Cantare» schliesslich richtig das Tanzbein schwingt. Ein inklusives Rockkonzert ganz exklusiv eben.

Zwahlen würde gerne öfters ein Konzert veranstalten. Die Herausforderungen eines inklusiven Konzertabends sind jedoch gross, deshalb ist das nicht möglich. «Die Anlässe können nur dank des Engagements des Teams stattfinden.» Die Konzerte sollen laut Zwahlen so realitätsnah wie möglich sein. Ein Konzert beginnt am Freitag um 19.30 Uhr und nicht am Mittwoch um 16 Uhr. Das mache es für die Pflege nicht einfacher.

Die Bewohnenden sind zu den Anlässen eingeladen. Die Einnahmen werden teilweise durch die externen Gäste sowie über Sponsoren generiert. «Zum Glück sind die Bands sehr kulant», so Peter Zwahlen. Er bedankt sich bei «The Magic Five» und dem Team, holt alle zusammen auf die Bühne. Für ihn ist klar, dass er mit dem Kulturtreff Kühlewil weitermachen will. Weitere Ideen hat er schon. Ganz nach dem Motto: «Wenn ich hier zum verrücktesten Heimleiter erkoren werde, dann habe ich alles richtig gemacht.»



Martina Summermatter
Naturpark Gantrisch,
Verantwortliche Kommunikation
Foto: zvg/Barnabas Ravichandran

Zusammenleben im Naturpark Gantrisch

«Bei inklusiven Anlässen kommt es meistens anders»

Mit inklusiven Angeboten bewegt sich der Naturpark Gantrisch in eine Zukunft, in der alle dazugehören. Gemeinsam mit dem Schlossgarten Riggisberg engagiert er sich für die Kampagne #unbeschränkt und lanciert inklusive Angebote und Exkursionen. Auch mit der Stiftung Bernaville arbeitet der Naturpark Gantrisch zusammen. Mittendrin sind Claudia Vonlanthen und Karin Remund, die erklären, was ein inklusives Angebot ausmacht und warum es für alle eine Bereicherung ist.

Was heisst Inklusion für den Naturpark Gantrisch?

Claudia Vonlanthen (C. V.): Für uns heisst Inklusion, Wege zu finden, möglichst alle Leute an unseren Angeboten teilhaben zu lassen. Wir werden aufmerksam auf Barrieren, die nicht nötig sind, und versuchen, diese abzubauen. Zentral ist, dass zwischen vielen verschiedenen Menschen Begegnungen stattfinden können.

Karin Remund (K. R.): Wichtig ist, dass alle am Naturpark und am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Bei uns sollen alle ihre Ideen einbringen dürfen, egal welchen Hintergrund sie haben. Für mich ist die Begleitung der inklusiven Angebote sehr bereichernd. Es passiert jeweils viel – Überraschendes und auf alle Fälle mehr als erwartet.

Was ist bei inklusiven Exkursionen anders?

C. V.: Eine inklusive Exkursion ist langsam, aber nicht langweilig. Es gibt Freiraum, um selbst entdecken zu können. Bei der Planung ist es wesentlich, dass eine Organisation mithilft, die Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen mit Beeinträchtigungen mitbringt, damit alle Aspekte berücksichtigt werden können. Es braucht zum Beispiel genügend Begleitpersonen, mehr Zeit und die Ausschreibung muss jeweils sehr detailliert sein (Trittsicherheit, Rollstuhlgängigkeit etc.). Die Routenwahl ist zudem viel herausfordernder.



Claudia Vonlanthen, Projektleiterin Wissen, und Karin Remund, Bereichsleiterin Gesellschaft und Projektleiterin Bildung, führen für den Naturpark Gantrisch inklusive Anlässe und Exkursionen durch.



C. V.: Die Bedürfnisse der Teilnehmenden stehen uneingeschränkt im Mittelpunkt. Die Anreise muss bewältigbar sein, ein unkomplizierter Treffpunkt ist ebenso wichtig. Auch die Infrastruktur muss stimmen, es müssen zum Beispiel immer WCs in der Nähe sein. Bei inklusiven Angeboten ist es auch eine grosse Herausforderung, gleichzeitig die Bedürfnisse von Menschen ohne Einschränkungen zu berücksichtigen. Es braucht Mut und die Musse, Pausen und Lücken zuzulassen.

Warum organisiert der Naturpark nicht exklusive Exkursionen für Menschen mit Beeinträchtigung?

C. V.: Wir setzen bewusst auf inklusive und nicht exklusive Angebote. Wir wollen, dass sich unterschiedliche Menschen begegnen und voneinander lernen können. Die Exkursion bietet den ungezwungenen Rahmen für diese Begegnungen. Auch Menschen ohne Beeinträchtigung tut es gut, mal langsamer und achtsamer durch die Natur zu gehen, zu entschleunigen, nicht zu müssen, sondern zu dürfen.

habe ihr beim Laufen auf einem unebenen Weg mit vielen Wurzeln geholfen und sie hat mich mit ihrer Geschichte, ihrer Dankbarkeit und Freude bereichert. Das war sehr schön. Solche Begegnungen tun allen gut.

Fühlen sich Menschen mit Einschränkungen wohl an inklusiven Anlässen?

K. R.: Leider trauen sich nur die wenigsten, allein unter andere Menschen zu gehen. Auch wenn sie könnten, sie bleiben oft lieber in ihrer vertrauten Umgebung.

Warum?

K. R.: Da fühlen sie sich sicher. Es ist noch nicht lange her, dass Menschen mit Einschränkungen nicht in die Gesellschaft integriert wurden. Nun ändert sich das Schritt für Schritt mit dem neuen Behindertengleichstellungsgesetz. Daran müssen sich alle zuerst gewöhnen. Das braucht Zeit.

Wie beginnt eine inklusive Exkursion?

K. R.: Die Begrüssung ist etwas persönlicher. Wir machen sie spielerisch. Dabei müssen sich beispielsweise zwei Personen



Eindrücke eines inklusiven Waldspaziergangs in Zusammenarbeit mit dem Schlossgarten Riggisberg.

in die Augen schauen und die Augenfarbe bestimmen oder drei Gemeinsamkeiten herausfinden, um sich kennenzulernen. So knüpfen die Teilnehmenden ein Band. Menschen mit Einschränkungen brauchen oft eine persönliche Verbindung, um vertrauen zu können. Deshalb schauen wir darauf, dass immer die gleichen Personen die Exkursionen leiten. Das baut Hemmschwellen ab.

Was passiert, wenn etwas nicht so funktioniert, wie geplant?

K. R.: Während eines Erzählcafés zum Beispiel hat plötzlich jemand aus dem Publikum übernommen und meine Folien

vorgelesen. Ein anderes Mal wollte ich gemeinsam Lieder singen. Da hat sich jemand ans Klavier gesetzt und jemand hat dazu getanzt. Damit muss man rechnen und sich vor allem darauf einlassen können. Der Weg ist das Ziel. Es geschieht oft mehr, als man erwartet, und ist sehr bereichernd. Man muss auch weglassen und geschehen lassen können.

C. V.: Es sind immer Begleitpersonen dabei, die die Teilnehmenden kennen. Diese wissen, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen müssen. Wir Exkursionsleitenden sind flexibel und müssen unser Programm spontan anpassen können.

Eine inklusive Exkursion ist eine gemeinsame Reise, auf der man nie weiss, was passiert. Man kann sie noch so gut organisieren, es kommt meistens anders, aber immer gut.



Martina Summermatter
Naturpark Gantrisch,
Verantwortliche Kommunikation
Fotos: zvg

SCAN ME



Gantrischkurier

Der Gantrischkurier ist ein Angebot des Naturparks Gantrisch und transportiert zertifizierte regionale Produkte aus dem Gantrischgebiet zu den Verkaufsstellen. Dabei arbeiten wir mit dem Programm «Jobcoach» der Stiftung Bernaville zusammen. Die Geschichte des Gantrischkuriers: www.unbeschränkt.ch

SCAN ME



Inklusive Angebote und Exkursionen

Eine inklusive Stunde Zuhören und Erzählen mit anschliessendem Kaffee und Kuchen, ein Familientag mit Rätselspass oder «Das Geheimnis der Nacht» entdecken – wir bieten verschiedene inklusive Angebote. Weitere Infos, Angebote und Videos zum Thema: www.gantrisch.ch/inklusiv

SCAN ME



«Das Geheimnis der Nacht» am 20. Oktober

Auf dem geführten inklusiven Spaziergang von der Dämmerung in die Nacht wollen wir hören, riechen und spüren, wie sich die Nacht anfühlt und ihr ein besonderes Geheimnis entlocken. Kommen Sie mit! Weitere Infos und Anmeldung zu «Das Geheimnis der Nacht»: www.gantrisch.ch/agenda

Zusammenleben im Naturpark Gantrisch

Ein halbes Jahrhundert «zmitts im Läbe»



Ein gutes Team: Hans Baumgartner, Markus Gimmel, Kurt Beutler.

Am 31. August feierte die Stiftung Bernaville in Schwarzenburg ihr 50-jähriges Bestehen. Seit 50 Jahren erbringt sie massgeschneiderte Dienstleistungen für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung in fast allen Lebenslagen. Markus Gimmel ist ein Bewohner, der seit Anfang in der Stiftung zu Hause ist und zeigt, wie das Motto der Stiftung «zmitts im Läbe» gelebt werden kann.

Seit 1973 begleitet und unterstützt die Stiftung Bernaville Menschen, die nicht allein leben können. Dabei legt sie hohen Wert darauf, dass ihre Bewohnerinnen und Bewohner selbstbestimmt leben dürfen und in der Gesellschaft integriert sind – was wortwörtlich bedeutet – «zmitts im Läbe» zu sein. Ein Gespräch mit dem Bewohner Markus Gimmel und seinen beiden langjährigen Betreuern Hans Baumgartner der Werkstatt und Kurt Beutler in der Landwirtschaft.

50 Jahre Stiftung Bernaville, was löst das in Markus aus?

«Ich bin schon da gewesen, als das Hallenbad gebaut und das Bernaville eröffnet worden ist», erzählt Markus. Am 20. August werde er nun 69 Jahre alt. Er sei mit 19 Jahren nach Mamishaus gekommen, wo er die ersten Jahre verbrachte, bis 1978 die Gebäude am Langenwilweg in Schwarzenburg bezugsbereit waren. «Hans ist mein Werkstattchef gewesen, ich habe lange bei ihm gearbeitet», erzählt er weiter. Zu den Aufgaben von Markus in der Werkstatt gehörten unter anderen: Schrauben einpacken, Handschuhe kontrollieren, Schuhe sortieren.

«Als ich 1984 bei der Stiftung Bernaville anfangen habe, ist Markus zu mir in die Landwirtschaft gekommen. Hier hat er mehr Freiheiten gehabt, das ist für ihn richtig und wichtig gewesen», erklärt Kurt. «Ich habe bei den Kühen gemistet und auch zu den Schweinen geschaut», sagt Markus und Kurt ergänzt: «Viele Jahre hat Markus auch bei den 30 Schafen mitgeholfen,

sie gefüttert.» Das Allerliebste von Markus seien aber die Esel gewesen, zu ihnen habe er eine spezielle Beziehung gehabt. Markus habe auch bei der gestützten Therapie mitgeholfen. «Für ihn haben die Esel alles gemacht», erzählt Kurt weiter. Werkstatt und Landwirtschaft, Markus fühlte sich an beiden Orten sehr wohl und aufgehoben.

Hans wie auch Kurt waren und sind noch immer wichtige Bezugspersonen für ihn im Leben. «Ich habe immer ein bisschen die Kontrolle gehabt über den Stall», erinnert sich Markus. Wenn er jemandem etwas über den Stall erklären oder zeigen durfte, habe ihm das immer ausserordentlich viel bedeutet.

«zmitts im Läbe»: wie das Motto der Stiftung Bernaville gelebt wird

Mütter mit ihren Kindern seien oft zum Hallenbad gefahren und hätten dabei immer einen Halt bei Markus und seinen Tieren im Stall gemacht. Markus habe ihnen jeweils alles erzählt und erklärt, die Tiere namentlich vorgestellt. «Markus hat Inklusiv-

«Ich rufe Kurt immer an, wenn er Geburtstag hat und singe ihm ein Lied von Hansi Hinterseer vor, sieben rote Rosen.»

Markus Gimmel

sion gelebt und vorgelebt. Dieselben Kinder sind auch später, als Erwachsene, immer wieder zu ihm zurückgekommen», weiss Kurt. «Ich bin jeweils mit dem Radio ins Dorf gegangen, habe dort Musik gehört, bin ins Coop gegangen, habe Familien besucht, die Zwillinge und deren Vater», sagt Markus. Leider sei die Familie mit den Zwillingen dann weggezogen. «Jetzt ist Markus pensioniert und nicht mehr so viel unterwegs wie früher, als er noch gearbeitet hat», erwähnt Hans.

Geschichten aus dem Leben von Markus:

Auch über die Betreuung hinaus sei eine enge Freundschaft entstanden, speziell zu Kurt und Markus. «Joggel und Toggel, hat man uns genannt», schmunzelt Kurt. «Wir zwei sind schon viel zusammen gewesen», ergänzt er. Markus sei gerne mit Kurt mit zu ihm nach Hause gefahren zum «Znacht»

oder habe gerne mit Kurt zusammen seine Freunde in Schwarzenburg besucht. Kurt gehört auch dazu bei den Angehörigentreffen von Markus. Markus sei ihm eng ans Herz gewachsen. «Ich rufe Kurt immer an, wenn er Geburtstag hat und singe ihm ein Lied von Hansi Hinterseer vor, sieben rote Rosen», erzählt Markus. Kurt lacht: «Meinen Geburtstag hat er wirklich noch nie vergessen.» Markus sei sensationell im Schlager singen und auch «Märli» erzählen. Nicht nur in der Stiftung, sondern gleichermassen auch im ganzen Dorf sei er bekannt und beliebt.

Das Dorf im Dorf. Alles Gute zum 50. Geburtstag, Stiftung Bernaville.



Priska Iseli
Naturpark Gantrisch,
Projektmitarbeiterin
Foto: zvg/Benjamin Diggelmann/Stiftung Bernaville

Die Stiftung Bernaville wurde am 31.8.1973 gegründet. Erste Bewohnerinnen und Bewohner kamen in Mamishaus zusammen, die Gebäude am Langenwilweg konnten 1978 bezogen werden. In den letzten zwei Jahren stand ein notwendiger Ersatzneubau an. Dieser kann im Frühling 2024 in Betrieb genommen werden. Die Stiftung feiert nun ein Jubiläumsjahr, das im August 2024 bei einem grossen, öffentlichen Fest, zusammen mit der Neueröffnung, gebührend nachgefeiert wird.



www.bernaville.ch

Mach mit bei der Regio Challenge!

Was gibt es Schöneres, als zu kochen und dies auch noch mit regionalen Produkten? Zusammen etwas Feines geniessen. Gemeinsames Kochen und Essen bringt Menschen zusammen und schafft wunderbare, unvergessliche Begegnungen.



Vom 18. bis am 24. September findet in der Schweiz zum fünften Mal die Regio Challenge statt. Während dieser Woche wird nur gekocht, gegessen und getrunken, was im Umkreis einer Velotour (ca. 30 km) wächst und produziert wird. Da dies eine grosse Herausforderung ist, dürfen drei Lebensmittel als Joker eingesetzt werden, die uns weiterhin mit der Welt verbinden (zum Beispiel Kaffee, Curry oder Zucker).

Inspirationen zur Challenge und eine Liste der regionalen Produzentinnen und Produzenten sowie Verkaufsstellen findest du auf www.gantrisch.ch/regionale-produkte. Und vielleicht entdeckst du bei dieser Challenge nicht nur neue Produkte, sondern lernst auch deren Produzenten kennen. Wir sind gespannt, welche fantasie- und genussvollen Gerichte im Gantrischgebiet entstehen.

Darum sende dein persönliches Regio-Challenge-Rezept an info@gantrisch.ch und mit etwas Glück erscheint dein Beitrag in einer der nächsten Ausgaben dieser Zeitung. Einsendeschluss ist der 30. September 2023.

Übrigens: Wer die Herausforderung auch nur für einzelne Tage annimmt, kann bereits viele spannende Entdeckungen machen. Dabei sein ist alles – und das können alle!



Franziska Uhlmann
Naturpark Gantrisch,
Projektleiterin Regionale Produkte
Foto: zvg

Kleinbauern
Regio Challenge



SCAN ME

Regionale
Produkte



SCAN ME