

«Das Sozialeleben darf nicht zu kurz kommen»

In der «Stääg» werden soziale Kontakte höher gewichtet als die Gefahr einer Ansteckung

Plussport, Musikstunde, Kurse – das alles ist derzeit nicht mehr möglich und die Bewohnerinnen und Bewohner der «Stääg» leiden darunter. Doch es wird mit einem Alternativprogramm möglichst viel für sozialen Austausch und Bewegung gesorgt.

Miriam Bächtold

Die Coronapandemie hat auch das Leben der Bewohner der Institution «Steig – Wohnen und Arbeiten» über den Haufen geworfen. Im Frühling, als noch niemand Genaueres über das Virus wusste, wurden die vier Wohngruppen und die Werkstatt für Besucher geschlossen. Die Werkstätte war alternierend nur noch an je zwei Tagen pro Woche entweder für die Bewohner oder die externen betreuten Mitarbeitenden geöffnet.

«Für die Bewohner war das oft nicht oder nur schwer nachzuvollziehen», sagt Heinz Brander, Geschäftsführer der «Stääg». Es sei schlimm gewesen, dass sie keine durchgehende Tagesstruktur mehr gehabt hätten. Seit dem Frühsommer sind Besuche wieder erlaubt und die Trennung zwischen Wohnheim und Werkstätten wurde aufgehoben. Einzig in der Alterswohngruppe, wo die Personen mit dem grössten Risiko leben, hat nur das Personal Zutritt. Für Besuche steht ein Raum mit Plexiglas-trennscheibe zur Verfügung.

Einkäufe und Spaziergänge möglich

Die Pandemie macht aber trotz der Öffnung in der «Stääg» immer noch vieles unmöglich. Die Turn- und Schwimmstunden von Plussport sind abgesagt, das fehlen vielen Bewohnern, sagt Heinz Brander. Ebenso seien auch die Treffen mit der Musikgruppe «Erstrecht» nicht mehr möglich und auch Pro Infirmis habe alle Kurse abgesagt. «Der soziale Austausch und die Freizeitbeschäftigung fehlt vielen», sagt Brander. In der Musikgruppe etwa hätten die Bewohner der «Stääg» auch



Bewegung wird in den Alltag integriert. Weil externe Sportangebote nicht stattfinden können, wurde in der «Stääg» ein Abnehmprogramm erstellt.

(Bild: Hans Ulrich Gantenbein)

Kontakt mit Menschen ohne Beeinträchtigung gehabt. Ebenso abgesagt ist die Disco «Loh di goh», die zweimal jährlich in St. Gallen stattfindet. «Unseren pensionierten Bewohner fehlt es, in eine Beiz zum Kaffee gehen zu können. All das ist nicht mehr möglich und es ist nicht einfach, den Bewohnern die Gründe zu erklären.» Viele kennen natürlich das Wort Coronavirus, aber so richtig fassen können es einige aufgrund ihrer kognitiven Beeinträchtigung nicht. «Wir versuchen alles, was noch möglich ist, zu ermöglichen», sagt Brander. Einkäufe im Dorf etwa oder Spaziergänge seien momentan die Alternative.

Mehr Bewegung und kleinere Desserts

Weil die Bewohner sich weniger bewegen und manchmal aus Frust vielleicht mehr essen, haben einige an Gewicht zugelegt. «Wir haben deshalb ein Abnehmprogramm gestartet», sagt Brander. Die Ernährung werde noch bewusster gestaltet als bisher schon. Man wolle Süsses nicht ganz verbieten, die Desserts sind nun aber kleiner als früher und die Saucen enthalten weniger Kalorien. Zum Abnehmprogramm gehört auch, dass die Bewohner sich mehr bewegen sollen. «Wir haben begonnen, während der Arbeit in den Werkstätten kurze Bewegungssequenzen einzubauen», erklärt Brander. Auch werden

vermehrt Spaziergänge unternommen. Zudem werden die extern betreuten Mitarbeiter der Werkstätten dazu motiviert, zu Fuss zur Arbeit zu kommen statt mit dem Bus. Dies alles sei jedoch stets auf freiwilliger Basis, man zwingt selbstverständlich niemanden, sagt Brander.

Krise kittet zusammen

Trotz der leidigen Situation, die durch die Pandemie verursacht wird, gibt es in der «Stääg» auch täglich schöne Erlebnisse. «Trotz des Verlusts der sozialen Kontakte, begegnen viele den Einschränkungen mit Gelassenheit. Ihren Humor haben viele nicht verloren», sagt Brander. Viel-

leicht sei es für sie positiv, dass einige von ihnen nicht richtig mitbekommen, was passiert. «Sie leben wie in einer kleinen Blase und können sich auf das positive konzentrieren.» Manchmal vergessen sie auch, dass sie eigentlich die Maske tragen und Abstand zu anderen halten müssen. «Sie sind sehr spontan. Manchmal werde ich aus heiterem Himmel von jemandem umarmt. Dann stosse ich ihn natürlich nicht weg.» Die Coronakrise habe bei allen Nachteilen auch einen Vorteil, findet Heinz Brander. «So etwas kittet zusammen. Der gegenseitige Respekt und die Wertschätzung sind in den letzten Monaten noch gewachsen.»



Weil Angebote wie Plussport momentan nicht möglich sind, turnen die Bewohner der «Stääg» in einer morgendlichen Gymnastikrunde. Unsere Aufnahme entstand gestern, als Gruppenleiterin Marlen Hauck (Bildmitte) mit betreuten Personen und der Lernenden Karin Räss in einem Raum im Atelier Gelenke bewegten und Wirbelsäulen streckten. (Bild: Hans Ulrich Gantenbein) Seite 2