

Stiftung
deStarts



Jahresbericht
2020

BERICHT DES PRÄSIDENTEN

Einsamkeit...

Zuerst habe ich mich selbst gefragt: «Bin ich, oder war ich je einsam?». Dabei ist mir aufgefallen, dass ich bisher gar keine Zeit hatte, darüber nachzudenken. Meine unternehmerischen Tätigkeiten haben vor knapp 50 Jahren angefangen und haben, verbunden mit meinen Aufgaben als Ehemann, Vater und Grossvater, in Ämtern und im Sport, keinen Raum für Einsamkeitsgefühle übriggelassen. Trotzdem gab es Situationen, in denen ich mich allein gelassen gefühlt habe. Dies vor allem in Momenten der Krise, Überforderung und Unsicherheit. Meistens war ich auch noch selbst schuld daran – nein, nicht weil ich diese Situationen verursacht hatte, sondern weil ich mich nicht getraut hatte, um Hilfe zu rufen!

Hilfe, ich brauche Hilfe... – ist da Jemand? Nachträglich stelle ich fest, dass ich mich in meinem Innersten geschämt hatte. Mein Stolz und mein Drang, die Dinge sehr gut zu machen, vor anderen gut dazustehen, haben mich daran gehindert, Hilfe zu suchen und anzunehmen. Ich war in diesen Krisensituationen meistens auch unfähig, mit einem Freund oder einem Mitarbeitenden darüber zu sprechen. Durchhalteparolen wie: «Ich muss da selber hindurch», «es wäre ja gelacht, wenn...» oder «selbst ist der Mann» waren in meinem Hinterkopf verhaftet.

Ich habe dann im Laufe meines Lebens erfahren, dass es einen Helfer, einen Retter gibt, der immer ansprechbar ist: Jesus Christus. IHM ist es auch total egal, ob ich mich aus einer Situation der Selbstgefälligkeit, Überheblichkeit oder Schamerfülltheit melde. ER ist einfach da und hört uns zu, mehr noch: Er fordert uns auf zu IHM zu kommen. Matthäus 11,28: «Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt

werdet; ich werde sie euch abnehmen». Ich habe nach und nach gelernt, im Gebet die Nähe, den Trost und die Hilfe von Jesus zu suchen und anzunehmen. Gleichzeitig habe ich mich mehr und mehr getraut, mit meinen Freunden über mein «Alleinsein» zu sprechen. Ich konnte meine Scham ablegen und habe erfahren, wie wohlthuend es sein kann, «über alles» mit einem vertrauten Menschen sprechen zu können. Aus diesen eigenen Erfahrungen bin ich im Laufe der Zeit sogar zum «Seelsorger» für Männer geworden. In vielen Gesprächen – die meistens vor allem aus Zuhören bestehen oder bestanden haben – durfte ich Ermutiger und Hoffnungsgeber sein.

Obschon unser Körperpflegezentrum während dem vergangenen COVID-19-Jahr nur sehr beschränkt geöffnet war, sind wir für viele Menschen ein Ort der Geborgenheit geblieben. Aussagen wie «Ich bin gekommen, um wieder mit jemanden sprechen zu können» waren für uns alle ein totaler Aufsteller. Wir wollen mit unserem Zentrum, mit unserem Restaurant ein Ort der Begegnung und Beziehungspflege sein und bleiben! Herzlichsten Dank für euer Vertrauen und eure (auch finanzielle) Unterstützung, für eure Besuche und eure anerkennenden Dankesworte und Komplimente. Sie helfen uns enorm, auch in Zukunft für euch da zu sein. Die Corona Zeit hat uns beflügelt, neue Wege zu suchen und zu begehen. Mehr dazu in diesem Jahresbericht. Lasst uns zusammen über «das Alleinsein» austauschen. Ich freue mich sehr über jeden Input, jeden Gedanken oder Anregung auf fasnacht@almedica.ch. Corona ist nicht das Ende – Corona ist der Anfang auf der Suche nach mehr Zusammengehörigkeit, Verständnis und Liebe füreinander.



*In liebevoller Verbundenheit
euer Beat Fasnacht, Stiftungsratspräsident*

BERICHT DES DIREKTORS

Leider abgesagt...

«Abgesagt» war eine häufige Meldung im Berichtsjahr. Sei es ein geplanter Anlass mit Freunden, gebuchte Ferien mit der Familie, Firmenevents, Diplomfeiern, Weiterbildungsanlässe, Familientreffen, goldene Hochzeitsfeiern, hohe Geburtstagsfeiern, Generalversammlungen usw. Was für ein Jahr das 2020 doch war. Auch unsere Stiftungstätigkeit war vielseitig von der Pandemie betroffen und so auch unsere Dienstleistungen an unsere Kunden. Für alle war es Neuland, für unsere Kunden, für uns als Betriebsverantwortliche und auch für die Behörden. Wir sind dankbar, dass bis zum heutigen Tag alle Mitarbeitenden wieder wohlauf sind. Die Schutzkonzepte haben ihren Zweck erfüllt und glücklicherweise wurde niemand von unseren Kunden bei uns infiziert.

«Abgesagt» – die Enttäuschungen waren gross, als das Körperpflegezentrum im März schliessen musste. Mit viel Hoffnung starteten wir wieder am 27. April mit einem reduzierten Angebot: kein Gruppenturnen, keine Erwachsenenbildung und nur noch kleine Gruppen konnten gemeinsam das Bewegungstraining unter strikten Vorgaben besuchen. Im November dann die erneute Schliessung vieler Angebotsteile. Dasselbe haben wir auch im Restaurant zum Kantonsschild erlebt. Ein auf und ab je nachdem, wie sich die Pandemie gerade entwickelte. Wir sind dankbar, dass wir das Instrument der Kurzarbeit haben, um als Team zusammenzubleiben und wieder starten zu können.

«Abgesagt» wurden auch unsere Jubiläumsanlässe der Stiftung deStarts: das Fest vom 29. Juli 2020 zum 15. Geburtstag unserer Stiftung und auch das Galadiner mit dem Freundeskreis und unseren Gönnern am 31. Oktober 2020. Wir sind dankbar für die Treue unserer Unterstützerinnen und Unterstützer und all jenen, die uns auf unserem Weg begleiten. Danke für eure Unterstützung in diesem schwierigen Jahr 2020!

«Abgesagt» – all die menschliche Nähe, ein Händeschütteln, ein in den Arm nehmen, drei Küsschen, vertraute Besuche: all dies war in der Öffentlichkeit untersagt. Diese soziale Distanz hat in vielen Fällen Beziehungen erschwert oder zeitweilig sogar verunmöglicht. Wir sind dankbar für all die technischen Hilfsmittel, die uns trotz allem eine gewisse Nähe und Normalität ermöglicht haben. Mit diesem Jahresbericht wollen wir Sie, liebe Leserinnen und liebe Leser, auf den Weg durch das Jahr 2020 mitnehmen und Sie an den Erlebnissen und den geplanten Schritten teil haben lassen.

Das Jahr 2020 war auch ein Jahr des Innehaltens, des zur Ruhe kommen. Es war ein Jahr der Reflektion und der Umsetzung von aufgestauten Entscheidungen. Es war ein Jahr, das uns vor Augen geführt hat, wie schnell Alltägliches und Selbstverständliches sich ändern kann. Es war ein Jahr der Entschleunigung, ein Jahr des Lernens und des Vorbereitens. In dem Sinne sind wir zuversichtlich, dass die Pandemie uns auch eine Chance für die Zukunft gegeben hat und wir aus dem Gelernten und Erlebten gestärkt in die Zukunft gehen können – auch als Stiftung deStarts.

Andreas Stalder, Direktor Stiftung deStarts



UNSERE AUFGABEN

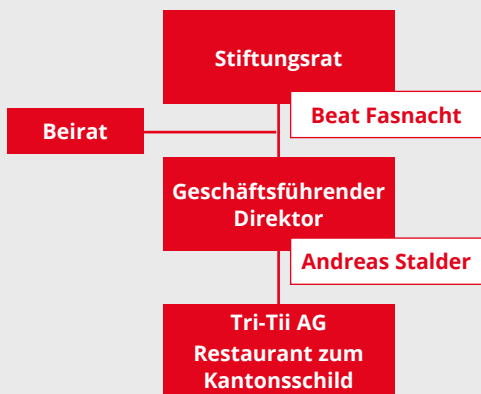
Die Stiftung deStarts

Zweck der Stiftung deStarts gemäss Statuten

Förderung von arbeitslosen, insbesondere jungen Menschen, indem ihnen die Möglichkeit geboten wird, sich persönlich und beruflich zu bilden. Zudem unterstützt die Stiftung ältere werdende Menschen oder Menschen mit Beeinträchtigungen mit Angeboten zur besseren Bewältigung der vielfältigen Herausforderungen im Alltag. Die Stiftung fördert Personen, die aus Gründen wie Herkunft, psychosozialen oder gesellschaftspolitischen Situationen ganz oder vorübergehend in ihren Arbeits- und Ausbildungsmöglichkeiten eingeschränkt sind, insbesondere Schulabgänger ohne Vorlehre, ohne Anlehre, ohne Praktikumsplatz, Lehrstellenabbrecher und Ausgesteuerte. Durch die persönliche und berufliche Bildung will die Stiftung diesen Personen die seelische Stabilisierung und die Eingliederung in unsere Gesellschaft und das Berufsleben sowie ein Leben mit positiver Prognose und Lebensqualität ermöglichen. Gleichzeitig werden in speziell eingerichteten Körperhygiene-Räumlichkeiten, für Senioren und Personen mit Beeinträchtigungen, Dienstleistungen

zur Verbesserung der individuellen Hygiene und des körperlichen Wohlbefindens angeboten. Durch diese Angebote fördert die Stiftung die Gesundheit, Selbständigkeit und die Integration dieser Personengruppen. Zu diesem Zweck unterstützt die Stiftung KMU-Betriebe oder ähnliche Organisationen und Projekte mit dem Zweck, neue Arbeitsplätze und Hilfsangebote für die obgenannten Personengruppen zu schaffen. Die Stiftung kann zu diesem Zweck Arbeits- und Ausbildungsstätten, Haus- und Wohngemeinschaften für betreutes Wohnen, Restaurants, praktische Lebens- und Ausbildungshilfen (Schulen), persönliche Begleitung, Beratungsstellen und ähnliche Einrichtungen schaffen bzw. errichten und betreiben lassen, oder sich an solchen beteiligen. Die Stiftung verfolgt weder lukrative noch kommerzielle Ziele. Im Zusammenhang damit kann die Stiftung Grundstücke und Liegenschaften erwerben, bewirtschaften und veräussern. Die Stiftung wird auf der Grundlage der biblisch-christlichen Werte geführt. Sie ist überkonfessionell und parteipolitisch neutral.

ORGANIGRAMM DER STIFTUNG DESTARTS



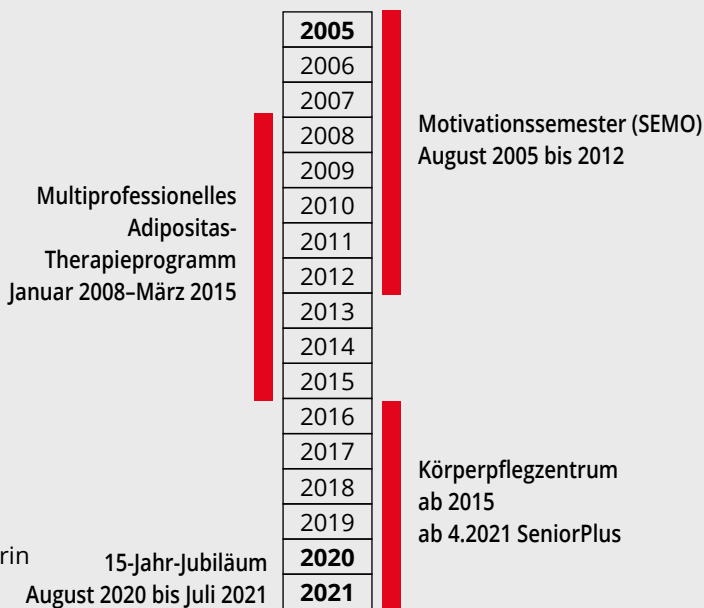
Stiftungsrat

- Beat Fasnacht-Müller, Meyriez; Präsident
- Gaby Fasnacht-Müller, Meyriez; Vize-Präsidentin
- Monika Eberhard, Kleinbödingen; Sekretärin und Kassierin
- Daniel Lehmann, Oberamtman, Murten
- Dr. Hans-Peter Roost, Schliern b. Köniz
- Angela Fasnacht, Berlin
- Thierry Fasnacht, Bern
- Christoph Fasnacht, Rechthalten

Direktor

Andreas Stalder, Plaffeien

BISHERIGE WIRKUNGSSCHWERPUNKTE





JEANETTE DELAQUIS, COIFFEUSE, BEWEGUNGSTRAINING (FITNESS)

Flexibel auf Herausforderungen reagieren

Tri-Care Santé Körperpflegezentrum, Galmiz

Im November 2019 habe ich als Coiffeuse mit einem 30%-Pensum meine Tätigkeit im Körperpflegezentrum aufgenommen. Es war schön zu sehen, wie sich die Leute im Dorf freuten, dass sie endlich wieder eine Coiffeuse in der Nähe hatten und wie die Kundschaft stetig wuchs.

Ich stand kurz bevor, mein Pensum auf 50% zu erhöhen, als der Lockdown einsetzte und wir alles schliessen mussten – ein schwieriger Moment für uns. Ich versuchte, so vielen Kundinnen und Kunden wie möglich noch vorher die Haare zu machen, aber trotzdem mussten wir viele Termine streichen und die Leute mussten weitere sechs Wochen auf einen Termin für ihren nächsten Haarschnitt warten. Bei der Wiedereröffnung war dann der Andrang so gross, dass ich von morgens bis abends ohne grosse Pause durcharbeitete. Es brauchte einige Zeit, bis sich die Situation wieder normalisiert hatte und ich im nun regulären 50%-Pensum tätig sein konnte.

Das Einhalten der Schutzkonzepte bedeutet einen erheblichen Mehraufwand für mich, müssen doch nach jedem Kunden die Plätze und alle Utensilien desinfiziert werden. Es brauchte zusätzliche, waschbare Mäntel und robusteres Coiffure-Werkzeug, das dem fortlaufenden Desinfizieren Stand hält. Es gibt immer noch Kundeninnen und Kunden, welche ich seit dem Lockdown nicht mehr gesehen habe, da wir auch viele Personen aus den Risikogruppen bedienen und viele weiterhin Angst haben. Aber zum Glück hat die Mehrzahl viel Vertrauen zu uns und in unsere Schutzkonzepte und kommt regelmässig zu mir. Nachdem ich bereits früher als Coiffeuse gearbeitet habe, freue ich mich, dass ich sogar Kunden bedienen darf, welchen ich vor meiner Familienzeit bereits die Haare schneiden durfte!

Im Sommer sammelte ich weitere Erfahrungen, als ich im Bereich Fitness mithalf. Es war eine willkommene Bereicherung, lernte ich doch dadurch meine Kundschaft noch besser kennen. Als das Fitness aufgrund neuer Corona-Massnahmen wieder schliessen musste, konnte ich mein gewohntes Pensum als Coiffeuse aufrecht erhalten. Es bereitet mir Freude, wenn ich sehe und erlebe, wie die Kundschaft trotz der negativen Umstände weiterhin gerne zu mir kommt und sich verständnisvoll und freundlich zeigt. Ich hoffe und wünsche mir, dass wir bald wieder normal arbeiten und uns auch wieder ohne Maske begegnen können. So dass man wieder sieht, wenn jemand lacht oder traurig ist. Und ich hoffe, dass auch Berührungen wieder möglich sind, wenn man jemanden trösten möchte. Denn als Coiffeuse bin ich nicht selten auch ein bisschen eine Psychologin für meine Kunden.

Ich wünsche meiner Kundschaft auch auf diesem Weg weiterhin eine gute Gesundheit und viel Lebensfreude. Ich hoffe, dass die Kunden die Besuche bei mir geniessen können – sei es als ruhiger Moment oder in anregenden Gesprächen.

*Bis bald,
eure Coiffeuse Jeannette*





KARIN GARBÃA, KOSMETISCHE FUSSPFLEGE, BEWEGUNGSTRAINING (FITNESS)

Zuhören und teilnehmen

Tri-Care Santé Körperpflegezentrum, Galmiz

Ich arbeite seit drei Jahren im Körperpflegezentrum Tri-Care Santé, wo ich mich sehr wohl und glücklich fühle. Die Arbeit macht mir richtig Spass und ich schätze es, dass ich hier arbeiten darf. Wir sind ein gutes Team und ich bin gerne ein Teil davon. Zu Beginn war ich unsicher, ob wir wirklich genug Kundschaft haben würden und das Angebot auch genügend bekannt sein würde. Aber seit dem Frühjahr 2019 ist die Auslastung gut. Wir haben unsere Stammkunden, die ein- bis zweimal pro Woche bei uns vorbeikommen. Sie schätzen unser Angebot und zeigen ihre Zufriedenheit auch darin, dass sie in ihrem Bekanntenkreis davon erzählen und so immer wieder neue Kunden kommen. Zu meinen Aufgaben gehört es, die Kunden im Fitness zu betreuen und zu motivieren. Auch stelle ich die Trainingsgeräte ein, beispielsweise jene im Wellnessbereich, Aquatizer und die Brainlight-Sessel. Zu Beginn des letzten Jahres habe ich zudem die Ausbildung zur kosmetischen Fusspflegerin absolviert.

Die Arbeit in der Fusspflege ist eine gute Ergänzung zu meinen anderen Tätigkeiten und bringt viel Abwechslung. Viele unserer Kunden nehmen mehrere Angebote in Anspruch und mit der Zeit entsteht ein Vertrauensverhältnis. Es ist wichtig, zuhören zu können und die Arbeit mit Liebe zu machen. Für mich ist es manchmal fast so, wie wenn meine Kunden wie eine grosse Familie für mich geworden sind. Es gibt gute Gespräche über ihre Familie, die Enkelkinder, den Urlaub, über ihre gesundheitliche Situation usw. Im Fitness gibt es immer wieder auch Momente, bei denen wir es lustig haben und herzlich zusammen lachen können. Es gibt aber auch traurige Momente, beispielsweise als

eine Stammkundin eben noch bei mir in der Fusspflege war und am nächsten Tag musste ich erfahren, dass sie in der Nacht gestorben ist. Das machte mich betroffen. Umso mehr sage ich immer wieder, dass man das Leben bewusst geniessen soll. Im Moment ist das aber sehr herausfordernd, seit Beginn der Corona-Pandemie hat sich die Welt verändert. Die meisten Kunden gehören zur Risikogruppe und sie sagten zu Beginn, dass sie doch nicht einfach zu Hause herum-sitzen wollen. Umso belastender für uns alle war dann, als wir ab März für lange Zeit schliessen mussten. Nach der Wiedereröffnung konnten wir den Betrieb nicht wie gewohnt wiederaufnehmen. Es durften sich nur noch fünf Kunden gleichzeitig in den Räumlichkeiten aufhalten. Wir mussten auf das Einhalten der Abstände achten, die Kontaktflächen immer desinfizieren und Masken tragen. Aber alle Kunden haben sich gut an die Regeln gehalten, zeigten Verständnis und haben uns mit ihren Besuchen unterstützt. Es äusserte auch niemand Bedenken, dass er sich bei uns anstecken könnte und viele sagten, sie fühlten sich sicher bei uns. Als wir das zweite Mal schliessen mussten, war die Enttäuschung darüber gross. Ich gab meiner Kundschaft einige leichte Übungen für Zuhause mit und ermunterte sie, Spaziergänge zu unternehmen und auf ausreichende Bewegung zu achten. Das Angebot der Fusspflege konnte ich weiterhin anbieten und ich hoffe, dass dies so bleiben wird. Viele der Kunden sagen, sie würden die gemeinsamen Fitness-Zeiten vermissen, die Gespräche und die Gemeinschaft. Und einige waren auch froh darüber, dass sie sich aufgrund ihres Alters keine Sorgen um ihre Zukunft oder den Arbeitsplatz mehr zu machen brauchten.

Nachdem das vergangene Jahr viel mit Unsicherheiten, Ängsten, Verlusten, aber immer wieder auch mit Hoffnung zu tun hatte, hoffe ich nun, dass wir bald wieder ein einigermaßen normales Leben führen können und ich meine Kundschaft wieder gesund und munter bei uns begrüssen kann.

*Bis bald, liebs Grüessli
Karin*





SABINA BERNASCONI, KUNDENKONTAKT UND KOORDINATION

Für unsere Kunden da sein

Tri-Care Santé Körperpflegezentrum, Galmiz

An einem schönen Tag Ende April, mitten im ersten Lockdown, rief mich Beat Fasnacht an, um mich zu fragen, ob ich verfügbar wäre. Er brauche jemand, der nachmittags jeweils Telefondienst machen würde. Weil ich gerade arbeitslos war, kam mir seine Anfrage sehr gelegen. Ich freute mich auf die neue Herausforderung und nach der einmonatigen Probezeit war klar, dass ich bleiben werde. Das Tri-Care Santé kannte ich bereits, weil ich früher das Training hier besuchte. Bei der täglichen Arbeit schätze ich den telefonischen Kontakt mit den Kunden sehr. Während manche nur schnell einen Termin abmachen wollen, entstehen mit anderen interessante Gespräche. Manchmal erzählen sie mir von ihrem Leben, beispielsweise von früher, teilen ihre aktuellen Sorgen oder ein Aufsteller, den sie erlebt haben.

Bald kamen noch neue Tätigkeiten zu meinem Aufgabenbereich dazu. Zum Beispiel die Service-Aushilfe im Restaurant und die Mithilfe im Bewegungstraining. So hatte ich die Möglichkeit, die Kunden auch persönlich zu treffen. Das war eine grosse Bereicherung. Der persönliche Kontakt mit den Kunden ist für mich sehr wertvoll und darum schaue ich gerne meistens schnell vorbei, wenn Training ist und ich im Hause bin.

Nach dem ersten Lockdown hat sich etwas grundlegend geändert: Unsere Kunden durften plötzlich nicht mehr spontan vorbeikommen, nur noch mit Termin, die Eingangstüre blieb geschlossen. Dies hat sich bis jetzt nicht geändert, die Kunden müssen klingeln und warten, bis sie an der Türe abgeholt werden. Sie waren jedoch sehr dankbar, dass sie unser Angebot über den Sommer wieder in Anspruch nehmen durften. Sie nahmen so vieles in Kauf, sogar die Maskenpflicht auf dem Laufband ertrugen sie ohne Murren. Ich bin sehr stolz auf unsere Kundschaft!

Als wir im November das Bewegungstraining wiederum schliessen mussten, meldete ich mich telefonisch bei jedem Kunden. Viele waren traurig, denn für viele ist das Training gleichzeitig auch ein Treffpunkt, um einmal in der Woche andere Leute zu sehen und zugleich etwas für die eigene Fitness machen zu können. Trotzdem zeigt die ganze Situation auch etwas Positives: Wir haben eine treue Kundschaft. Statt ins Fitness zu gehen, besuchen sie jetzt die Fusspflege, buchen eine Massage oder einen Coiffeur-Termin.

Ich merke, dass die Wünsche von mir und vielen unserer Kunden bescheiden sind. Ich wünsche uns, dass wir uns bald wieder die Hand geben dürfen, uns auch einmal umarmen dürfen und vor allem, dass wir uns wieder ohne Maske ins ganze Gesicht schauen können. Das wünsche ich mir für uns alle.

Sabina Bernasconi

BESUCHERZAHL

Statistik 2020

Tri-Care Santé Körperpflegezentrum, Galmiz

Auf den ersten Blick konnten 2020 trotz der beiden behördlich verordneten Schliessungen viele Kunden unser Angebot nutzen. In Zahlen schlecht ersichtlich ist allerdings, dass aufgrund der Schutzkonzepte die Anzahl Besuche im Gruppenturnen und Bewegungs-

training sehr stark zurückgingen. Da wir im Sommer aufgrund der ausserordentlichen Lage auf Betriebsferien verzichtet hatten, sind zudem die Monate Juli und August mit den Vorjahreszahlen nicht direkt vergleichbar.

	Personen		+/-	Training & Massage		+/-	Fusspflege		+/-	Coiffure
	2020	2019		2020	2019		2020	2019		
Januar	189	138	37 %	143	104	38 %	23	26	-12 %	10
Februar	220	144	53 %	167	117	43 %	20	13	54 %	14
März	115	172	-33 %	70	129	-46 %	12	20	-40 %	10
April	0	164	-100 %	0	112	-100 %	0	25	-100 %	0
Mai	48	200	-76 %	11	162	-93 %	21	21	0 %	16
Juni	125	109	15 %	63	90	-30 %	25	3	733 %	33
Juli	197	70	181 %	130	56	132 %	37	5	640 %	29
August	150	75	100 %	123	51	141 %	2	17	-88 %	25
September	168	136	24 %	118	110	7 %	27	14	93 %	21
Oktober	196	171	15 %	144	126	14 %	26	21	24 %	24
November	114	199	-43 %	49	163	-70 %	31	12	158 %	33
Dezember	91	171	-47 %	36	114	-68 %	24	26	-8 %	29
Total	1613	1749	-8 %	1054	1334	-21 %	248	267	-7 %	244



Das Tri-Care Santé Team.

Jarunee Hunziker,
Massage

Lek Gaupp, Massage



BRIGITTE RUCH UND MARKUS MEYER

Viel mehr als nur eine Verpflegungsstätte

Tri-Tii AG: Restaurant zum Kantonsschild, Galmiz

Gerne stellen wir hier das Restaurant zum Kantonsschild vor. Ein Team aus fünf Personen sorgt für das leibliche Wohl unserer Gäste: Markus Meyer als Küchenchef und Betriebsleiter, Brigitte Ruch als dessen Stellvertretung, Toy Lehmann ist für das thailändische Angebot zuständig und Barbara Hasan und Denise Hadbi sind unsere Servicefachangestellten, die unsere Gäste mit einem Lächeln willkommen heissen.

Nach den Winterferien sind wir als langjähriges, eingespieltes Team erwartungsvoll und neugierig ins neue Jahr 2020 gestartet, voller Tatendrang und mit neuen Ideen. Umso bedauerlicher war es, dass wir unsere Gäste nur bis in den März hinein bewirten durften. Es war schwer und traurig, als wir schliessen mussten. Dafür war die Freude gross, als wir am 11. Mai unter Einhaltung der eigens erstellten Schutzkonzepte wieder öffnen durften. Wir mussten einige Neuerungen beachten: Abstände einhalten, die Luftreinigung gewährleisten, mit Masken arbeiten usw. Doch zum Schutz unserer Gäste achteten wir darauf, all die Massnahmen konsequent anzuwenden, damit unsere Gäste den Restaurantbesuch sicher geniessen konnten. Wir waren uns sofort einig, auf die Betriebsferien zu verzichten, die Ferien zu verschieben und es unseren Gästen damit zu ermöglichen, unsere Gartenterrasse und die Gaststube den Sommer über uneingeschränkt nutzen zu können.

Unsere Sommerangebote fanden denn auch Anklang bei unseren Stammgästen und immer wieder durften wir auch neue Gäste – dank der Online-Werbung auch Touristen – bei uns begrüssen. Die Besucher freuen sich an unserem ausgewogenen Angebot. Besonderen Anklang finden die veganen und vegetarischen Speisen und unsere Mitgliedschaft bei Slow Food Schweiz. Wir verwenden für unsere Gerichte bewusst gesunde und frische Zutaten aus der Region. Einen grossen Stellenwert haben auch die Aktionen für die ältere Generation, beispielsweise die Senioren-Rabatte oder die angepassten Portionen-Grössen. Im September 2020 wurde eine Mitarbeiterin der Küche positiv auf Corona getestet. Sie hat sich ausserhalb des Arbeitsumfelds angesteckt. Unsere Verantwortung gegenüber den Gästen des Restaurants haben wir wahrgenommen und eine zehntägige Quarantäne für das Restaurantteam verhängt. Wir waren froh, dass sich sonst niemand vom Team angesteckt hatte, so dass wir nach zehn Tagen wieder öffnen konnten.

Aus den geplanten Menüs und Aktionen zu Weihnachten wurde nichts, da wir auf Anordnung des Bundesrates wiederum schliessen mussten. Immerhin konnten wir die langjährigen Auslieferungskunden weiterhin bedienen und standen somit abwechselungsweise weiterhin im Einsatz. Wir nutzten die Zeit, um eine neue Speisekarte auszuarbeiten und bereiten uns auf eine hoffentlich baldige Wiedereröffnung der Gastronomie vor.

*Markus Meyer, Brigitte Ruch
und das ganze Kantonsschild-Team*

UMSATZZAHLEN

Statistik 2020

Tri-Tii AG: Restaurant zum Kantonsschild, Galmiz

Umsatz des Restaurants im Vergleich zum Vorjahr:

Monat	CHF	CHF	Vergleich Vorjahr	Bemerkung
	Umsatz 2019	Umsatz 2020		
Januar	21'880	25'513	117 %	
Februar	25'005	22'206	89 %	
März	25'033	8'681	35 %	ab 17.3.2020 geschlossen
April	22'709	-	0 %	geschlossen
Mai	24'399	12'873	53 %	ab 11.5.2020 offen
Juni	20'407	18'607	91 %	
Juli	12'271	25'746	210 %	Vorjahr Betriebsferien
August	14'593	12'870	88 %	
September	23'635	20'584	87 %	10 Tage Quarantäne
Oktober	27'213	24'451	90 %	
November	31'076	8'793	28 %	ab 5.11.2020 geschlossen
Dezember	18'579	8'381	45 %	
Total	266'805	188'710	71 %	



Markus Meyer



Brigitte Ruch

Unser Team im Restaurant zum Kantonsschild
in Galmiz



Barbara Hasa



Denise Hadbi



Toi Lehmann

BEFREUNDETE INSTITUTIONEN

Zusammenarbeit

Informationen unserer Partner-Organisationen

Geschäftsstelle der Dargebotenen Hand Freiburg

Unter der Leitung des Präsidenten der Dargebotenen Hand Freiburg, Andreas Stalder, unterstützt die Stiftung deStarts die Geschäftsstelle der Dargebotenen Hand Freiburg im Bereich Buchhaltung und Spenderpflege. 2020 hat die Dargebotene Hand mehr Anrufe entgegengenommen als im Vorjahr. Am häufigsten wurden Fragen zur Alltagsbewältigung und zur psychischen Gesundheit angesprochen. Die soziale Distanz ist weiterhin eine grosse Herausforderung. Es freut uns, diese wertvolle Arbeit praktisch unterstützen zu können.

www.143.ch



Südland Stiftung

In ihrem ersten aktiven Jahr hat sich die Südland Stiftung beim Aufbau des ersten umfassenden medizinischen Standortes in Bern engagiert. Im Sinne der von der Stiftung anvisierten integrierten Versorgung von Patienten wurde der Betrieb in Bern mit einer Anstossfinanzierung unterstützt. Zudem evaluiert die Stiftung aktuell die Beteiligung und Unterstützung eines medizinischen Projektes im Ausland. Das Ziel ist es, ein langfristiges Engagement bei einem Projekt zu haben, bei dem auch eine personelle Zusammenarbeit und ein Austausch von Mitarbeitenden möglich wäre.

Mit der Übernahme der ersten Räumlichkeiten zu Beginn des Jahres 2020 an der Effingerstrasse 15, mitten in Bern, konnte Südland Health AG im Mai das Forum und anschliessend im August das medizinische Zentrum mit einer Arztpraxis und einer Physiotherapie eröffnen. Der Betrieb ist gut gestartet und es konnte nun konkret mit der Umsetzung der Vision von Südland begonnen werden.

Die Südland Genossenschaft erlebte im Berichtsjahr stetigen Zuwachs. Anfangs Jahr zählte die Genossenschaft 43 Mitglieder. Bis Ende Jahr kamen weitere 46 Genossenschafter dazu. Zusammen geht es darum, die Vision und Überzeugung von neuen Wegen im Gesundheitswesen mitzutragen und umzusetzen: Das Leben und Gestalten eines Gesundheitswesens, in dem die Bedürfnisse des Menschen wirklich im Mittelpunkt stehen.

www.suedland.ch

WEITERENTWICKLUNG

Aktuelle Projekte



Mit dem Projekt SeniorPlus wollen wir die Erfahrungen aus den beiden Projekten Tri-Care Santé und Restaurant zum Kantonsschild an neuen Standorten einbringen und ausbauen. Dazu gehört auch ein erweitertes Dienstleistungsangebot, welches wir in den nächsten Jahren entwickeln und weiter ausbauen wollen.

Projekt: Standort Düdingen

Im Rahmen einer Projektentwicklung soll im BonnCenter in Düdingen ein Angebot analog des Körperpflegezentrums in Galmiz evaluiert werden. Der Standort würde eine gute Zusammenarbeit im Bereich Alter mit lokalen Angeboten und Dienstleistungen ermöglichen. Auch ist ein Bistrobetrieb für die Besuchenden im Rahmen dieses SeniorPlus-Projekts angedacht. Der Start ist auf Anfang 2022 vorgesehen.

Projekt: Standort Neuenegg

Im Rahmen der Weiterentwicklung des Landhaus Neuenegg AG entsteht an der Gartenstrasse in Neuenegg eine Siedlung mit Alterswohnungen, Rehabilitations- und Leistungsangeboten rund um die Bedürfnisse im Alter und für Personen mit Beeinträchtigungen. Die Stiftung deStarts bringt sich als Projektpartner in der Entwicklung eines zukunftsorientierten Leistungsangebots im Bereich Medizin, Therapie und Prävention ein. Der Start des Angebots ist mit der Eröffnung der Entwicklungsetappe auf 2024 geplant.

Cool to go

Durch die Pandemiezeit und der Herausforderung der geschlossenen Restaurants hat sich das Restaurant zum Kantonsschild mit seiner Weiterentwicklung auseinandergesetzt. Zusammen mit den Partnern Gastro-perspektiv und Hugentobler läuft die Umsetzung des Angebots Cool to go. Dabei soll an dezentralen Orten (Alterswohnsiedlungen, Betriebspausenräumen usw.) die Möglichkeit geschaffen werden, wie im Restaurant essen zu können. Eine Auswahl von gekühlten oder professionell tiefgekühlten Menus in Einzelportionen können selbständig einem Kühler entnommen und nach Vorgabe regeneriert werden. Diese zeitunabhängige Verfügbarkeit der hochwertigen Mahlzeiten eröffnet eine gute Weiterentwicklungsmöglichkeit für unser nachhaltiges und geschmackvolles Angebot.

Die entsprechende Logistik an die Aussenstandorte ist auch Bestandteil und Voraussetzung unseres Angebotes Cool to go.

FUNDRAISING**PROJEKT 1**

SeniorPlus Düdingen

Ein Angebot für ältere Menschen und Menschen mit Beeinträchtigungen in Düdingen

Spendenziel CHF 120'000 (Umbau Standort Düdingen)

Projektcanvas:

Zielgruppen (Stiftungszweck)

- älter werdende Menschen
- Menschen mit Beeinträchtigungen
- Menschen mit schwerem Übergewicht
- Junge Menschen ohne Job-Perspektive

Produkte und Dienstleistungen

- Bewegungstraining der Rumpfmuskulatur
- Sicheres Gehen – präventiv stärken
- Wellness durch Körperpflege und Massage
- Coiffuresalon, Barbershop, Fusspflegestudio und einen Personenwaschbereich
- Gruppenturnen und Erwachsenenbildung
- Beratung und Begleitung

Kanäle

- Direktansprache durch lokales Angebot
- Inserate und Promo-Versand
- Aktionen und Subjektunterstützung

Kundenbeziehung

- Persönliche Begleitung durch Leistungsanbieter
- Newsletter
- Betrieb einer Telefonzentrale

Ertragsströme

- Selbstkostenpreis der Kunden
- Spenden- und Gönnerbeiträge

Schlüsselressourcen

- Trainingseinrichtungen auf Zielgruppe ausgelegt
- Interaktive Trainingsgeräte für die Sturzprophylaxe
- Mitarbeitende mit Fachausbildung

Schlüsselaktivitäten

- Begleitetes Bewegungstraining
- Pers. Leistungserbringung im Wellness- und Körperpflegebereich
- Bistroangebot
- Erwachsenenbildungsanlässe
- Gruppenturnen

Schlüsselpartnerschaften

- Cool to go
- Referenten
- Trainer Gruppentraining
- Mediapartner
- Mund zu Mund

Kostenstruktur

- Personalkosten
- Geräteanschaffungs- und Unterhaltskosten
- Mietkosten
- Marketingkosten
- Betriebskosten (Miete, Versicherung, Strom, Wasser usw.)

FUNDRAISING

PROJEKT 2

KANGOO Z.E. MAXI

Elektro-Fahrzeug für Personentransport
und Essenslogistik

Spendenziel CHF 35'000 (Kauf und Beschriftung)

Projektcanvas:

Zielgruppen (Stiftungszweck)

- älter werdende Menschen
- Menschen mit Beeinträchtigungen
- Menschen mit schwerem Übergewicht
- junge Menschen ohne Job-Perspektive

Produkte und Dienstleistungen

- Personentransporte
- Transportdienstleistungen von Menus
- Frischeservice der "Cool to go-Kantinen"

Kanäle

- Sozialdienste
- Spitex
- Pro Senectute
- Gesundheitsnetz

Kundenbeziehung

- Terminorganisation
- Transportleistung (Personen und Essen)
- Frischeservice
- Rückführungen von Leergut

Ertragsströme

- Kostenbeitrag pro Einsatz oder Stunde

Schlüsselressourcen

Elektro Auto (nachhaltig, umweltschonend)

- für Transportfahrzeug für Personen
- für die Logistik von Menus

Schlüsselaktivitäten

- Telefonzentrale für die Einsatzplanung
- Koordination der Einsätze
- Fahrdienst

Schlüsselpartnerschaften

- Netzwerk mit Partnern von Personentransporten
- Lieferanten von Mahlzeiten
- Externe Verkaufsstandorte der Menus

Kostenstruktur

- Personalkosten
- Kosten für Fahrzeug (Anschaffung, Betrieb)
- Betriebskosten (Miete, Versicherung, Strom, Wasser usw.)



FUNDRAISING**PROJEKT 3**

Cool to go

Take-away und Delivery mit System

Spendenziel CHF 20'000 (3 POS-Standorte ausrüsten)

Die Zahlen sprachen schon vor Corona eine deutliche Sprache: 1- bis 2-Personenhaushalte, in denen werktags nicht mehr gekocht wird, nehmen bis ins Jahr 2035 kontinuierlich zu und Lieferdienste boomen. Corona hat diesem Trend zusätzlich Schub verliehen. Aber es muss nicht immer Pizza sein. Gäste mögen schnelles, gesundes, abwechslungsreiches Essen mit Lebensmitteln von lokalen Produzenten, mit natür-

lichen Verfahren und ohne Konservierungsstoffe haltbar gemacht. Das Abendessen kaufen sie über Mittag schon ein oder bestellen online. Für Gastronomen bedeutet dies ein Zusatzertrag ohne zusätzliches Servicepersonal und ohne Table top sowie die bessere Auslastung der Küchencrew bei beschränktem Raumangebot.

Projektcanvas:**Zielgruppen (Stiftungszweck)**

- älter werdende Menschen
- Menschen mit Beeinträchtigungen
- Menschen mit schwerem Übergewicht
- junge Menschen ohne Job Perspektive

Produkte und Dienstleistungen

- Menu-Auswahl am dezentralen Verkaufspunkt
- Vielfalt und Qualität wie im Restaurant
- Wochenmenuplaner
- Tiefgekühlt oder gekühlt

Kanäle

- Die Produkte werden mit eigenem Lieferservice mit Frischegarantie am Verkaufspunkt verfügbar gemacht
- Bestellung grösserer Menge mit Heimlieferung individuell möglich

Kundenbeziehung

- Bezahlung via Monatsrechnung oder direkt via elektronischer Zahlungslösung
- Qualitätsumfragen und Kundenrückmeldungen als Qualitätssicherungsprozess
- Newsletter für aktuelle Menus und Entwicklungen
- Klubkarte, jedes 10. Menu gratis

Ertragsströme

- Menupreis am Verkaufspunkt
- Skalierbares Geschäftsmodell

Schlüsselressourcen

- Schonende Produktion und Schockgefrieren
- Fahrzeug für die Logistik
- Kühlgeräte am Verkaufstandort
- Regenerierungsgeräte am Entnahmeort

Schlüsselaktivitäten

- Standortgewinnung mit Kundenpotential
- Sortimentspartner
- Logistikpartner und Logistikkühlkette sicherstellen
- effiziente Produktion

Schlüsselpartnerschaften

- Inkasso-Lösung
- Produktionspartner
- Logistik
- Vertriebspartnerschaften
- Lieferant Kühl- und Regenerationssysteme
- Coaching Cool to go

Kostenstruktur

- Personalkosten
- Materialkosten
- Kosten Produktion und Lager-Infrastruktur
- Verkaufstandort-Infrastruktur
- Marketingkosten
- Logistikkosten
- Betriebskosten (Miete, Versicherungen, Strom, Wasser usw.)

FREUNDKREIS DER STIFTUNG DESTARTS

Mithelfen

Möchten Sie Mitglied des Freundeskreises werden?

PLATIN: AB CHF 5000/JAHR

- Einladung 10 Personen zum Sommerfest am Samstag, 7. August 2021
- Stiftung deStarts/Tri-Care Santé kann im CSR-Bericht erwähnt werden
- Eintrag als Hauptsponsor auf Website, Menüzeitung, Flyer, Broschüre
- 20 % Rabatt im Restaurant
- Fusspflege und Massage für CHF 45.00
- 50 Bons für die Benutzung von Massage-Bett und Massage-Sessel
- ausführlicher Tätigkeitsbericht mit Bildern, Testimonials

GOLD: AB CHF 1000/JAHR

- Einladung 2 Personen zum Sommerfest am Samstag, 7. August 2021
- Stiftung deStarts/Tri-Care Santé kann im CSR-Bericht erwähnt werden
- Eintrag als Hauptsponsor auf Website, Menüzeitung, Flyer, Broschüre
- 10 % Rabatt im Restaurant
- Fusspflege und Massage für CHF 45.00
- 10 Bons für die Benutzung von Massage-Bett und Massage-Sessel
- ausführlicher Tätigkeitsbericht mit Bildern, Testimonials

SILBER: AB CHF 500/JAHR

- Einladung 1 Person zum Sommerfest am Samstag, 7. August 2021
- Stiftung deStarts/Tri-Care Santé kann im CSR-Bericht erwähnt werden
- Eintrag als Sponsor auf Website und Menüzeitung
- Fusspflege und Massage für CHF 45.00
- 5 Bons für die Benutzung von Massage-Bett und Massage-Sessel
- ausführlicher Tätigkeitsbericht mit Bildern, Testimonials

Jede Spende ist herzlich willkommen!

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Werden Sie Mitglied im Freundeskreis der Stiftung deStarts. Dank Ihrer Mitwirkung können weitere Projekte realisiert werden.

Interessiert? Melden Sie sich bitte bei Andreas Stalder, Tel. 079 884 10 66, andreas.stalder@deStarts.ch

Einladung für die Mitglieder des Freundeskreises der Stiftung deStarts

Wir freuen uns, das 15-jährige Bestehen der Stiftung deStarts mit Ihnen zu feiern!

Im Juli 2021 endet unser «abgesagtes» Jubiläumsjahr. Zu diesem Anlass sind die Mitglieder des Freundeskreises der Stiftung deStarts herzlich eingeladen:

Samstag, 7. August 2021 ab 15 Uhr, Sommerfest mit Nachtessen in unserem Restaurant zum Kantonsschild in Galmiz.

Verschiebedatum bei schlechtem Wetter: 14. 8. 2021

Bitte teilen Sie uns Ihren Besuch mit und reservieren Sie Ihren Tisch und die Anzahl Personen telefonisch unter 026 418 93 96 oder per Mail an office@kantonsschild-galmiz.ch.

Infos zur Lokalität auf www.kantonsschild-galmiz.ch

FINANZBERICHT**Bilanz**

Stiftung deStarts	per 21.12.2020	per 31.12.2019	per 31.12.2018
	CHF	CHF	CHF
Umlaufvermögen	2'719'618	3'257'830	192'638
Anlagevermögen	1'469'331	1'476'377	118'882
Total Aktiven	4'188'949	4'734'206	311'520
Fremdkapital	102'010	30'758	90'632
Fondskapital	2'200	2'200	2'200
Organisationskapital	4'084'740	4'701'248	218'688
Total Passiven	4'188'949	4'734'206	311'520
Tri-Tii AG (Restaurant zum Kantonsschild)	per 31.12.2020	per 31.12.2019	per 31.12.2018
Umlaufvermögen	131'560	147'723	151'931
Anlagevermögen	18'187	30'848	4'703
Total Aktiven	149'747	178'571	156'634
Fremdkapital	41'833	77'095	58'621
Organisationskapital	107'915	101'477	98'013
Total Passiven	149'747	178'571	156'634

UNSERE SPONSOREN 2020 – HERZLICHEN DANK!

Simone Guenin
 Markus & Susanne Lüthi
 Ernst Otto Kuster
 Annette Becker
 Alfred und Anke Hollenstein
 Cornelia Furrer
 Esther Gerber
 Johanna Wunderlin
 Erika Bähler
 Rolf Gasser
 Arthur Liechti
 Vreni Kaufmann
 Beatrice Magnin-Riedi
 Richard Jungi
 Jean-Daniel & Iris Potterat
 Robert Gäumann
 Erika Herrmann
 Hansruedi Dürig

Hans-Rudolf Bachmann
 Heidi Urben-Zwahlen
 W. Arnold-Bretscher
 Bruno Rohrbach
 Ursula Diethelm
 Margrit Kramer
 Marianne Flühmann
 Lis Kolb
 Trudi Egger
 Silvia Hänni
 Liselotte Känel
 Rolf & Véronique Suter
 Raymond Théraulaz & Rose-Marie Dupré Le
 Rose-Marie Peter
 Hans Heubi
 Bruno Beer
 Druckerei Murtenleu, Anton Moser

FINANZBERICHT

Erfolgsrechnung

Stiftung deStarts	1.1.-31.12.2020	1.1.-31.12.2019	1.1.-31.12.2018
	CHF	CHF	CHF
Allgemeine Zuwendungen	13'265	5'019'938	13'895
Zuwendungen mit Zweckbindung	0	0	0
Legat	0	0	56'072
Übrige Tätigkeiten und Dienstleistungen	6'626	0	0
Weiterverrechnung Lohnanteile	22'000	18'213	0
Total Erträge	41'891	5'038'151	69'967
Personalaufwand	-336'942	-48'169	0
Raumaufwand	-84'489	-84'491	0
Aufbaubeiträge für Projekte	-165'000	-90'000	-118'000
Aufwand Spendenweiterleitung	-24'653	-79'538	-65'578
Übriger Aufwand inkl. Abschreibungen	-26'101	-240'014	-1'065
Total direkter Betriebsaufwand	-637'184	-542'211	-184'643
Spenden und Beiträge	-6'885	-900	-3'474
Administrativer Aufwand	-33'041	-14'881	-3'559
Zwischenergebnis	-635'220	4'480'159	-121'709
Finanzergebnis	18'712	2'401	-106
Ordentliches Jahresergebnis	-616'508	4'482'560	-121'815
Ausserordentlicher Ertrag	0	0	0
Ausserordentlicher Aufwand	0	0	-703
Jahresergebnis ohne Fondsergebnis	-616'508	4'482'560	-122'518
Verwendung von zweckgebundenen Fonds	0	0	9'000
Zuweisung an zweckgebundene Fonds	0	0	0
Veränderung Stiftungsvermögen	-616'508	4'482'560	-113'518
Tri-Tii AG (Restaurant zum Kantonsschild)	1.1.-31.12.2020	1.1.-31.12.2019	1.1.-31.12.2018
Ertrag aus erbrachten Leistungen	200'708	345'469	360'102
Investitionsbeitrag Stiftung deStarts	165'000	70'000	58'000
Covid-Erträge	12'433		
Total Erträge	378'141	415'469	360'102
Materialaufwand	-65'100	-87'110	-78'394
Personalaufwand	-267'401	-292'614	-244'067
Übriger Aufwand inkl. Abschreibungen	-31'723	-30'491	-28'209
Total direkter Betriebsaufwand	-364'224	-410'214	-350'670
Administrativer Aufwand	-9'327	-1'148	-8'374
Zwischenergebnis	4'590	4106	1'058
Finanzergebnis	155	-643	-948
ausserordentlicher Ertrag	1'693	0	0
ausserordentlicher Aufwand		0	0
Jahresgewinn/-verlust	6'438	3'464	110

GASTBEITRAG**ANDI ZEMP, PSYCHOLOGE**

Einsamkeit in der heutigen Zeit

Wir lernen nicht mehr, auf Menschen zuzugehen

Warum sind heute viele Menschen einsam, und was können Betroffene dagegen unternehmen? Der Psychologe Andi Zemp spricht im Interview mit Barbara Eggimann über das Thema Einsamkeit. Er ist überzeugt, dass Einsamkeit in unserer Gesellschaft zunimmt und zu Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen führt. Quelle: «gewagt», das Magazin der GEWA Nr. 40/2020

Einsamkeit gehört zum Menschsein, und es ist sehr wichtig, zwischen Einsamkeit und Alleinsein zu differenzieren. Darin liegt ein grosser Unterschied. Wenn jemand alleine ist, sehen das andere Menschen. Wenn sich jemand einsam fühlt, ist dies von aussen nicht erkennbar. Aber warum fühlen wir uns einsam? Wenn eine nahestehende Person stirbt oder eine Beziehung zu Ende geht, ist es natürlich, dass wir Einsamkeit verspüren. Es gibt viele Situationen, die dieses Gefühl in uns auslösen. Beziehung und Bindung gehören zu unseren Grundbedürfnissen.

Wir sind soziale Wesen und brauchen Wertschätzung, Zuneigung und Liebe, ansonsten gehen wir zugrunde. Wir werden depressiv oder entwickeln eine psychische Krankheit.

Das zeigt das schreckliche Experiment von Friedrich II. im 13. Jahrhundert: Er isolierte Säuglinge. Ammen sorgten zwar für das körperliche Wohl, aber sie durften die Babys weder lieblos noch mit ihnen sprechen. Friedrich II. wollte herausfinden, welche Sprache Kinder entwickeln, wenn sie ohne Zuneigung und ohne, dass mit ihnen gesprochen wird, aufwachsen. Anstatt, dass die Kinder, wie erhofft, begannen, auf Hebräisch, Griechisch, Arabisch oder in ihrer Muttersprache zu sprechen, starben sie alle.

Wir brauchen «niemanden» mehr, um zu überleben

Ich glaube, dass Einsamkeit in unserer westlichen Gesellschaft in den letzten Jahren immer mehr zugenommen hat. Ein Grund könnte sein, dass wir nicht mehr aufeinander angewiesen sind. Nehmen wir das Beispiel Grundversorgung: Um etwas zu essen zu haben, mussten die Menschen früher Setzlinge kaufen und anpflanzen. Anschliessend hat die ganze Familie die Nahrungsmittel geerntet, um beispielsweise Konfitüre herzustellen. Heutzutage bestellen wir die Konfitüre online. Heute müssen wir nicht mehr in einen

Laden gehen, um etwas zu kaufen. Wir können das Essen oder sonstige Güter rund um die Uhr online bestellen und zu uns nach Hause liefern lassen. Wir brauchen «niemanden» mehr, um zu überleben.

Früher hat sich die ganze Familie um den Abwasch gekümmert. Heute erledigt der Geschirrspüler ihn. Der gemeinsame Abwasch bot eine Möglichkeit für vertiefte Gespräche. Generell reden wir heute weniger zusammen. Elektronische Geräte wie das Smartphone unterstützen uns in der indirekten Kommunikation. Ich bin überzeugt, dass dadurch die Beziehungsprobleme zunehmen. Und in welcher Familie sind heute Gesellschaftsspiele noch an der Tagesordnung? Viele Kinder gamen alleine in ihren Zimmern. Ich glaube, dass die heutigen technischen Möglichkeiten ihren Teil zur Vereinsamung beitragen. Wir müssen uns heute aktiver darum kümmern, Menschen zu treffen und Gespräche zu führen.

Tiere gegen die Einsamkeit

In jeder Altersgruppe können Menschen einsam sein, aber vor allem ältere sind betroffen. Gemäss Statistik leben Frauen länger als Männer. Es gibt also eine grosse Anzahl einsamer älterer Frauen. Vielleicht sind auch schon alle ihre Freunde und Bekannten gestorben. Immer mehr ältere Menschen fliehen mit Suizid aus der Einsamkeit. Das ist immer noch ein grosses Tabuthema. Viele ältere Menschen, die niemanden mehr haben, kaufen sich ein Haustier. Sie können dem Hund oder der Katze alles erzählen und haben so einen treuen Freund an der Seite. Ich finde es schade, dass diese Menschen ihre Haustiere nicht ins Altersheim mitnehmen können. Sie müssen ihren oftmals einzigen Begleiter zu Hause lassen. Mir ist bewusst, dass Tiere viel zu tun geben und es schwierig wäre, wenn alle Altersheime voller Haustiere wären. Aber ich bin überzeugt, dass die älteren Menschen weniger Antidepressiva oder sonstige Medikamente einnehmen müssten und sich auch weniger einsam fühlen würden. Viele Heime haben das erkannt und arbeiten mit Therapietieren zusammen, mit dem sie regelmässig die Bewohnerinnen und Bewohner der Altersheime besuchen. Vor allem bei Menschen, die unter Demenz leiden, kommen Tiere zu therapeutischen Zwecken zum Einsatz. Bei diesem Krankheitsbild helfen sie oft dabei, mit den Betroffenen zu kommunizieren.

«Wir sind soziale Wesen und brauchen Wertschätzung, Zuneigung und Liebe, sonst gehen wir zugrunde. Wir werden depressiv oder entwickeln eine psychische Krankheit.»

Arbeiten als Flucht vor Einsamkeit

Ich bin spezialisiert auf Burn-out-Patientinnen und -Patienten. Sie arbeiten manchmal buchstäblich Tag und Nacht, bis sie erschöpft zusammenbrechen. Oft realisieren sie gar nicht, dass sie einsam sind. Oder sie flüchten in die Arbeit, gerade weil sie sich einsam fühlen. Beispielsweise hatte einer meiner Patienten nichts anderes im Leben als seine Arbeit. Auch während seiner Ferien arbeitete er, ohne die Arbeitszeit aufzuschreiben. Er wusste nicht, was er sonst mit seiner Zeit anfangen sollte, und war sehr einsam. Also arbeitete er bis zur totalen Erschöpfung. Dieser Patient gehörte zum sogenannten Typus Flüchtling. Er flüchtete vor den unangenehmen Gefühlen und stürzte sich in die Arbeit. Oftmals erhalten diese Menschen nur über die Arbeit Wertschätzung. Gemeinsam suchten mein Patient und ich einen Weg, der ihn aus seiner Einsamkeit ausbrechen liess. Das konnte er nur, indem er lernte, Beziehungen aufzubauen. Ich schickte ihn unter anderem in eine psychologische Gruppentherapie, um seine sozialen Kompetenzen zu verbessern.

In Gesprächen eruiere ich jeweils, was meine Patientinnen und Patienten daran hindert, auf andere Menschen zuzugehen. Manche schämen sich, andere Menschen anzusprechen. Mittels sogenannter Shame-Attacks-Übungen können sie lernen, diese Scham zu überwinden. Die Betroffenen müssen beispielsweise alleine in einem Restaurant sitzen, mit dem Rücken zum Eingang, und lernen, das Gefühl der Unsicherheit

auszuhalten. Andere bekommen die Aufgabe, ihnen fremde Personen anzusprechen und diese etwas zu fragen. So fühlen sie sich zunehmend sicherer und hören auf, zu überlegen, was andere Menschen über sie denken. Das Ziel ist, dass sie auf Menschen zugehen können, ohne dabei grössere emotionale Belastungen zu empfinden, und dass sie sich loslösen von der Frage, was andere Menschen von ihnen halten.

Auf Menschen zuzugehen, braucht Überwindung

Eine Patientin, die ich längere Zeit begleitet habe, realisierte im Verlauf der Psychotherapie, dass sie eigentlich einen Partner und Kinder möchte. Aber sie wusste nicht, wie sie einen Mann ansprechen sollte. Ich gab ihr den Auftrag, jeden Tag auf der Strasse mit einer Person ein Gespräch zu beginnen. Dieser Auftrag machte ihr grosse Angst. Sie war hilflos und wusste nicht, wie sie vorgehen sollte. Mit fremden Menschen zu sprechen, kann jedoch ein wichtiger erster Schritt sein, um einen Partner zu finden. Meine Patientin hatte das nie richtig gelernt. Damit ist sie nach meiner Beobachtung in bester Gesellschaft:

Wir lernen nicht mehr, auf Menschen zuzugehen, weil wir es nicht mehr müssen. Als Kind gehörte es zu meinen Aufgaben, Einkäufe zu erledigen. Bei dieser Gelegenheit war ich gezwungen, mit dem Metzger oder dem Bäcker zu kommunizieren. Ich lernte, mit verschiedenen Menschen zu reden und meine Wünsche anzubringen. Dies erforderte minimale soziale Kompetenzen. Wenn wir dies als Kind nicht mehr lernen, wie sollen wir das später können? Auf einen potenziellen Partner zuzugehen, braucht viel Mut und soziale Kompetenzen. Viele Menschen haben heute zu wenig davon. Aus diesem Grund haben sie Mühe, einen Partner oder eine Partnerin zu finden – ausser, sie nehmen einschlägige Onlineportale zu Hilfe, die zumindest in der Kennenlernphase kommunikative Defizite kaschieren können.



GASTBEITRAG**UNDINE LANG, PSYCHIATERIN**

Einsamkeitsgefühle sind Alarmsignale

Einsamkeit habe mehr Einfluss auf die Sterblichkeit als Alkohol und Zigaretten, sagt die Psychiaterin Undine Lang. Im Interview stellt Ester Wyler die Frage, weshalb Einsamkeit krank macht und was dagegen hilft.

Quelle: «gewagt», das Magazin der GEWA Nr. 40/2020

Über die Einsamkeit wird viel diskutiert. Die Geisel unserer Zeit sei sie, eine Pandemie im Verborgenen, gar das Monstrum der Moderne. Haben wir wirklich so ein krasses Problem mit Einsamkeit?

UNDINE LANG: Das Bundesamt für Statistik führt regelmässig Befragungen zu den Einsamkeitsgefühlen der Schweizer Bevölkerung durch. 2017 fühlten sich in der Schweiz 33,7 Prozent manchmal, 3,2 Prozent ziemlich häufig und 1,7 Prozent sehr häufig einsam. Sicher ist es völlig normal, wenn wir uns ab und zu einsam fühlen. Doch wenn die Einsamkeit das ganze Leben dominiert, dann ist dies für die Betroffenen sehr quälend und schmerzhaft. Einsamkeitsgefühle sind deshalb Alarmsignale, die es ernst zu nehmen gilt. Sie sagen uns, dass wir etwas tun müssen, um wieder Anschluss zu finden.

Gab es früher weniger einsame Menschen?

Es ist unklar, ob die Einsamkeit in unserer Gesellschaft zunimmt. Verlässliche historische Daten gibt es keine. Heute jedoch verfügen wir über viele Studien, die sich mit der Einsamkeit und deren Auswirkungen auf unser Wohlbefinden auseinandergesetzt haben. Es gilt als bewiesen, dass soziale Isolation und Einsamkeit zu gravierenden psychischen und körperlichen Problemen führen können.

Was verursacht Einsamkeit?

Unsere Gesellschaft und die Art und Weise, wie wir leben, haben sich in den letzten Jahrzehnten verändert. Immer mehr Menschen ziehen vom Land in die Städte und Agglomerationen. Gewachsene und gefestigte Netzwerke gehen verloren. Knapp drei Viertel der Bevölkerung der Schweiz leben in städtischen Gebieten. Auch haben wir eine starke Zunahme von Singlehaushalten. Ende 2018 gab es in der Schweiz rund 3,8 Millionen Privathaushalte. In gut einem Drittel dieser Haushalte lebte jeweils nur eine Person. Zudem führen Menschen heute kürzere Beziehungen und Ehen. Freundschaften sind unbeständiger, weil wir mobiler

sind und häufiger den Wohnort wechseln. Und im praktischen Alltag führt die zunehmende Digitalisierung dazu, dass persönliche Gespräche und Kontakte seltener oder weniger notwendig werden. Wer nur online kommuniziert, statt sich wirklich mit Menschen zu treffen, kann vereinsamen. Es gibt viele Faktoren, die Einsamkeit und soziale Isolation begünstigen.

Unsere individualistische Lebensweise und unser Streben nach Freiheit und Selbstbestimmung haben also einen Preis?

Ja, möglicherweise. Früher waren die Menschen in Sippen, Stämmen und Dorfgemeinschaften eng verbunden. Der gemeinschaftliche Zusammenhalt war überlebenswichtig. In der hochentwickelten und fragmentierten Gesellschaft von heute greifen die traditionellen Zusammengehörigkeitsmechanismen immer weniger. Jeder sucht und geht seinen eigenen Weg. Da steigt auch das Einsamkeitsrisiko.

Leben wir heute zu wenig Gemeinschaft?

Die Gemeinschaft zu pflegen, hat heute nicht mehr denselben Stellenwert wie früher. Mit der Individualisierung ist das Streben nach Selbstverwirklichung und Selbsterfüllung gekommen. Ich möchte in diesem Zusammenhang auf das Buch des Psychiaters Manfred Spitzer hinweisen: «Einsamkeit – die unerkannte Krankheit». Darin kommt er zum Schluss, dass sich die Menschen heute mehr mit sich selbst beschäftigen. Auch das Mitgefühl nimmt laut Manfred Spitzer ab: Über drei Jahrzehnte hinweg geführte Studien mit Daten von insgesamt 13'737 Studenten hätten einen deutlichen Rückgang der Empathie und der Fähigkeit, die Perspektive anderer einzunehmen, ergeben.

Die Menschen kümmerten sich weniger umeinander und legten nicht mehr so viel Wert auf Gemeinschaft wie früher. Das sei mit ein Grund, weshalb sie sich heute einsamer fühlten. Nehmen wir als Beispiel die jungen Menschen: Unabhängig zu sein, eine gute Ausbildung zu machen und das Leben in vollen Zügen zu geniessen, das ist heute für sie wichtig. Egozentrik und Narzissmus scheinen in dieser Altersgruppe eher zuzunehmen.

Weshalb macht Einsamkeit krank?

Bei dauerhafter Einsamkeit werden mehr Stresshormone ausgeschüttet und Entzündungsreaktionen im

«Die Gemeinschaft zu pflegen, hat heute nicht mehr denselben Stellenwert wie früher.»

Körper beobachtet. Einsame Menschen leiden vermehrt unter Erschöpfung, Depressionen und Angststörungen. Das Immunsystem wird geschwächt, und der Blutdruck kann steigen. In der Folge erhöht sich das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Einsame Menschen haben deshalb ein erhöhtes Sterberisiko. Dazu gibt es viele Untersuchungen. Beispielsweise ist die Psychologin Julianne Holt-Lunstad nach der Auswertung von insgesamt 148 Einzelstudien mit mehr als 300 000 Probanden 2010 zum Schluss gekommen, dass chronische Einsamkeit die Gesundheit genauso stark beeinträchtigt wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag. Sie ist so schädlich wie Alkoholmissbrauch und schadet doppelt so sehr wie Übergewicht, mangelnde körperliche Aktivität oder eine fehlende Impfung gegen Lungenentzündung.

Sie haben ein Buch zur Resilienz geschrieben. Darin geht es um die Widerstandsfähigkeit gegen psychische Krisen. Was lässt sich daraus für soziale Kontakte ableiten?

Soziale Beziehungen und Freundschaften sind der wichtigste Faktor für das psychische Wohlbefinden. Ein soziales Netzwerk bedeutet Rückhalt. Freunde unterstützen, indem sie emotionalen und sozialen Support liefern und konkrete Hilfe leisten. Sie kümmern sich um die Haustiere, sie helfen beim Umzug oder beim Renovieren, sie beraten, und sie begleiten Menschen zu Behörden oder in die Klinik. In einer Gruppe sozial vernetzt zu sein und sich für andere verantwortlich zu fühlen, scheint sich auf das Selbstwertgefühl zu übertragen. Menschen passen dann besser auf sich auf, gehen weniger Risiken ein, leben gesünder und nehmen durch gemeinsame Aktivitäten mehr Anteil am sozialen Leben.

Welche Rolle spielt es, ob jemand einen Arbeitsplatz hat? Schützt Arbeit vor Einsamkeit?

Ja, sicher. Die Erwerbsarbeit oder überhaupt Arbeit gehört zu den wichtigsten psychischen Stabilisatoren, die man kennt. Sie begünstigt die Entstehung sozialer Netzwerke. Bei der Arbeit bekommt man Wertschätzung und kann seine sozialen Kompetenzen erhöhen. Das motiviert. Ein Job gibt dem Leben einen Sinn und dem Alltag Struktur. Alle unsere Patientinnen und Patienten wollen arbeiten.

Zur Person: Prof. Dr. med. Undine Lang ist Direktorin der Klinik für Erwachsene und der Privatklinik der Basler UPK sowie Professorin für Psychiatrie an der Universität Basel. Sie beschäftigt sich unter anderem aus einem wissenschaftlichen Standpunkt mit dem Thema Einsamkeit.



Sind religiöse Menschen weniger einsam?

Religion kann vor fast allen psychischen Erkrankungen schützen. Sie stärkt die psychische Widerstandsfähigkeit. Religion ist ja in vielfacher Hinsicht auch etwas, was man gemeinschaftlich praktiziert. Man geht in die Kirche, zu kirchlichen Anlässen oder trifft sich anderswo mit gleichgesinnten Menschen. Der Glaube kann dazu beitragen, resilienter zu sein. Aber natürlich gibt es neben der Religion viele andere Schutzfaktoren gegen psychische Erkrankungen.

Die Welt war noch nie so vernetzt wie heute. Ist es nicht ein Widerspruch, dass wir in der heutigen Zeit einsamer sein sollen als früher?

So sehr die Digitalisierung es uns erleichtert, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, so trügerisch kann der virtuelle Kontakt werden, wenn er dazu führt, dass man die realen Kontakte vernachlässigt. Ich denke, das Internet und die sozialen Medien erstellen ein Pseudonetzwerk. Face-to-Face-Kommunikation kann aber dadurch genauso wenig ersetzt werden wie gemeinsame Erlebnisse. Und diese machen die Vertrautheit einer Freundschaft aus. Es gibt eine Studie dazu, dass Whatsapp-Nachrichten nicht als gleich befriedigend empfunden werden wie ein echtes Gespräch.

Warum sind Menschen in unserer Gesellschaft unfreiwillig alleine? Welche Strategie und welche Massnahmen auf politischer Ebene braucht es, damit der sozialen Isolation und der Einsamkeit erfolgreich begegnet werden kann? Wo würden Sie ansetzen?

Das Wichtigste ist es, Menschen zu ermöglichen, miteinander in Kontakt zu treten. Am Arbeitsplatz, in einer betreuten Wohnform oder in einer Wohngemeinschaft. In der Schweiz gibt es bereits viele bestehende institutionelle Angebote. Ich denke da etwa an das «Home Treatment», das wir an der Universitären Psychiatrischen Klinik Basel in den letzten Jahren mit finanzieller Unterstützung des Kantons aufgebaut haben. Es ist darauf ausgerichtet, geeigneten bis anhin stationären Patientinnen und Patienten einen früheren Austritt aus der Klinik zu ermöglichen und diese zu Hause ambulant psychiatrisch zu betreuen und zu begleiten. Ebenfalls wichtig sind Angebote für Nachbarschaftshilfe, Selbsthilfegruppen, Aktivitäten der Kirche, Treffpunkte für ältere Menschen und vieles mehr. An geeigneten Angeboten fehlt es vermutlich nicht, aber die Leute müssen diese auch kennen und annehmen. Es braucht immer eine Überwindung, damit man andere Leute trifft. Aber wir können das lernen.

Die Volkskrankheit Einsamkeit verursacht hohe volkswirtschaftliche Kosten. Sind wir als Gesellschaft bereit, diese zu zahlen?

Ich denke, wir haben keine andere Wahl.

Was raten Sie einsamen Menschen?

Offen gegenüber anderen Menschen zu sein. Kontakte und Freundschaften ergeben sich auf viele Arten. Am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft oder dank gemeinsamen Interessen und Hobbys. Diese kann man ausbauen und sich so ein neues Kontaktnetzwerk aufbauen. Hobbys wie Yoga, Golf, Fussball, Fitness, Tanzen, Konzert- oder Ausstellungsbesuche, Lesezirkel und Haustiere haben positive Effekte auf die körperliche und die psychische Gesundheit. Sie fördern die Achtsamkeit, verhindern grüblerische Gedanken und andere Symptome, erhöhen die Präsenz, verbessern Gedächtnis und Konzentration, geben Antrieb und machen Freude. Hobbys ermöglichen positive Sozialkontakte.

Was tun bei Einsamkeit?

Eine erste Anlaufstelle für einsame Menschen ist die Dargebotene Hand. Die Betroffenen können sich unter der Telefonnummer 143 oder online via Chat oder E-Mail an die freiwilligen Mitarbeitenden des Beratungsdienstes wenden.

Christophe Amstutz, Direktor Regionalstelle Nordwest: «Bei uns in der Regionalstelle Nordwest beträgt der prozentuale Anteil an Telefongesprächen rund um das Thema Einsamkeit jährlich 6.93 Prozent (2020). Oftmals schämen sich Menschen dafür, dass sie einsam sind. Diese Scham führt dazu, dass sich die Betroffenen immer weiter verschliessen, was wiederum mit der Zeit zu psychischen Problemen und Verbitterung führen kann. Sich dann an uns zu wenden, ist ein erster Schritt von vielen kleinen. Es hilft den Betroffenen bereits, dass ihnen jemand zuhört und sie anonym mit jemandem sprechen können. Was bereitet den einsamen Menschen Freude? Gibt es in der Nähe einen Verein oder Selbsthilfegruppen? Die Aufgabe der Dargebotenen Hand ist es, gemeinsam mit den Betroffenen Wege aus der Einsamkeit zu finden. Wir erteilen keine Ratschläge und bieten keine Beratungen an, sondern suchen nach pragmatischen Lösungen, um Kontakte mit anderen Menschen zu knüpfen. Die Betroffenen müssen den Schritt aus der Einsamkeit mit dem eigenen Willen und aus eigener Kraft schaffen.»

Die Dargebotene Hand, www.143.ch

Kantonaler Vorstand Freiburg: freiburg143.ch,

Präsident Andreas Stalder

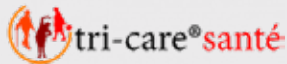
(Fundraising und Gewinnung freiwilliger Mitarbeitenden aus dem Kanton Freiburg für den Posten Nordwest)



KONTAKTE

Stiftung de Starts
Hauptstrasse 77
3285 Galmiz
Tel. 026 418 93 90
info@destarts.ch
www.destarts.ch

Spendenkonto:
Freiburger Kantonalbank, 3280 Murten
PCK-Nr. 17-49-3, IBAN-Nr. CH91 0076 8300 1506 5640 0



Tri-Care Santé AG
Hauptstrasse 76
3285 Galmiz
Tel. 026 418 93 97
office@tri-care-sante.ch
www.tri-care-sante.ch



Tri-Tii AG, Restaurant zum Kantonsschild
Hauptstrasse 77
3285 Galmiz
Tel. 026 418 93 96
office@kantonsschild-galmiz.ch
www.kantonsschild-galmiz.ch

ANSPRECHSPERSONEN

Beat Fasnacht
Präsident Stiftung deStarts

Tel. 026 672 90 89
fasnacht@almedica.ch

Andreas Stalder
Direktor

Tel. 079 884 10 66
andreas.stalder@deStarts.ch