

LEBENS FREUDE

Jahresbericht 2021



Wo Menschen in ihren Gefühlen verstanden werden, fühlen sie sich zuhause und respektiert. Das gilt für uns alle, aber ganz besonders für Menschen, deren kognitive Fähigkeiten schwinden währenddessen das emotionale Erleben erhalten bleibt.

Wenn Gefühle nicht mehr mit Worten ausgedrückt werden können liegt es am Umfeld, sich so gut es geht in den von Krankheit, Angst und Frustration geplagten Menschen hinein zu versetzen.

Auch das gehört zu den Aufgaben der Lebensfreude-Clowns. Nicht in erster Linie Ablenkung als solche, sondern echtes Interesse

für den verunsicherten Menschen, Wissen, das uns genügend Selbstvertrauen vermittelt um herausfordernde Situationen liebevoll und gemeinsam zu meistern. Eine wertschätzende, empathische Begegnung auf Augenhöhe, gepaart mit feinfühligem Humor, Klängen und Nähe – das sind Schlüssel zu einem verbesserten Wohlbefinden.

Ganz in diesem Sinne schauen wir auf 2021, ein weiteres von Covid-19 geprägtes Jahr zurück. Trotz den oft schwierigen Umständen ist es unseren Clowns immer wieder gelungen, Freude zu vermitteln und den Bewohnenden auch auf Abstand etwas Nähe zu vermitteln.

Das Wohlbefinden der Bewohnenden steht an erster Stelle – Bericht einer Aktivierungsfachfrau.



Alinka Rüdin, Leiterin Aktivierung, Luzern

Die Begeisterung der Bewohnenden und des Teams, wenn die beiden Lebensfreude Clowns zu uns kommen ist gross. Es ist berührend, wie natürlich und feinfühlig Fritz und Hans – die beiden sind in der Regel in unserer Institution unterwegs - mit den Menschen umgehen. Sie begegnen dem Gegenüber mit Lockerheit und doch sehr wertschätzend und gar würdevoll. Sie brechen den Ernst des Alltags, nehmen die Bewohnenden aber sehr ernst. Sie spüren wo genug ist oder wo es noch etwas mehr, Musik, Worte, Tanz oder Zuhören braucht. Nicht kindisch, nicht zu clownesk gehen sie mit erstaunlicher Natürlichkeit sehr individuell mit jeder Person um.



Fritz Lebensfreude, alias Martin Soom

Die Karten mit ihrem Bild finden auf manchem Rollator oder Nachttisch ein langfristiges Plätzchen und entlocken auch nach dem Besuch hie und da ein Lachen oder Strahlen.

Wir können die Künstler unterstützen indem wir ihnen hilfreiche Informationen vermitteln; wenn zum Beispiel jemand nicht gut sieht oder hört oder wenn jemand vor etwas Angst hat oder grad was Schlimmes durchmacht. Umgekehrt können wir als Team von Ihnen Dinge «abgucken» die bei den einzelnen Bewohnenden gut funktionieren und es in unsere Abläufe einbauen.



Hans Lebensfreude, alias Kurt Bucher

Der Austausch ist wichtig und die Zusammenarbeit mit der Stiftungsleitung unkompliziert und effizient. Sie sind offen für Feedbacks, insbesondere wenn mal was weniger gut gepasst hat und suchen ihre Arbeit zu verbessern. Man spürt, dass es in erster Linie um das Wohlbefinden der Bewohnenden geht. Und ganz ehrlich, dem Team tun die Besuche auch gut. Wir erleben wunderbare Momente, die auch unseren Alltag erheitern.

Weitere Berichte von Fachleuten aus diversen Heimen finden Sie auf unserer Website www.stiftung-lebensfreude.ch unter der Rubrik „über uns / Referenzen“

Der Mensch im Zentrum Lebensfreude-Clowns über ihre Arbeit

Martha Lebensfreude *alias Blanca Böll*



Als Bewegungspädagogin und Clownin stand bei mir schon immer die Arbeit mit den Menschen im Zentrum. Und dies setzt sich bei der Stiftung Lebensfreude fort, was ich sehr schätze und was ich als grosse Bereicherung erlebe.

Bei jedem Heimbesuch bin ich selber neugierig, wie er sich gestaltet und kein Besuch ist genau gleich wie der andere.

Offt findet vor Ort ein kurzer Austausch mit dem Pflegepersonal statt und wir Lebensfreude-Clowns erhalten wertvolle Informationen. Dann ab ins Kostüm und schon verändert sich die Stimmung. Beim Gehen durch die Gänge erntet man so manches Lächeln, hie und da hebt sich ein Kopf und man zieht neugierige oder erstaunte Blicke auf sich. Ich bin dann selber überrascht, wie sehr dieses bunte Bild von zwei Clowns bereits wirkt und sich eine sanfte Leichtigkeit breit macht – auch bei mir.

Die Lebensfreude-Arbeit empfinde ich als ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Als Martha schenke ich

Lebensfreude und erlebe oft selber berührende Begegnungen, die mich bereichern.

Dabei ist die Arbeit eine faszinierende Kombination aus einfachen und gleichzeitig herausfordernden Aufgaben.

Der Kern der Besuche besteht aus „elementaren“ Dingen: Zuhören, gemeinsam Lieder singen, lachen, zum Takt der Musik schaukeln, in Erinnerungen schwelgen, meine Eichhörnchen-Handpuppe Oskar vorstellen, Atmosphäre schaffen. Und gleichzeitig brauche ich eine hohe Präsenz, alle meine Sinne sind offen um auf die unterschiedlichen Menschen mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen eingehen zu können. An mancher Stelle ist ein offenes Ohr gut, da ein rassiges Lied, dort eine sanfte Melodie oder hie und da bedarf es eines tröstenden Wortes. Und manchmal darf ich mich nicht beirren lassen, wenn wenig bis keine Reaktion kommt oder anders, als ich sie erhofft habe.

Sehr oft erlebe ich aber eine grosse Dankbarkeit der HeimbewohnerInnen, die mich selber berührt und zufrieden macht und ich erkenne, dass die Arbeit wirkt. Es ist schön zu hören, wenn die BewohnerInnen zum Abschied sagen: „Chömmed de weder, gäll!“



Martha mit Eichhörnchen Oskar zu Besuch in Spreitenbach.

Auf unserer Website www.stiftung-lebensfreude.ch unter der Rubrik „über uns“ stellen sich alle Lebensfreude-Clowns vor.

Die grosse Rolle der kleinen roten Nase

Es kommt immer wieder mal vor, dass wir mit den Aussagen konfrontiert werden: «Clowns sind doch für Kinder», oder «mit Clowns werden betagte Menschen verkindlicht und nicht ernst genommen». Entsprechend haben wir das Thema in unserem Newsletter von 2021 wie folgt thematisiert:

Dass die Lebensfreude-Künstlerinnen und Künstler mit roter Nase unterwegs sind ist kein Zufall sondern ein gut überlegter, klarer Entscheid... natürlich, weil die rote Nase «funktioniert»!



Trudi mit einer Bewohnerin am Bodensee

Wir haben uns in den ersten Monaten nach der Gründung natürlich sehr viele Gedanken zur «Lebensfreude Figur», ihrer Ausbildung, ihrem Auftreten und ihrer Erscheinung mit oder ohne Nase gemacht.

Wertschätzung, Würde, Respekt und eine gewisse Eleganz waren von Beginn an eine Selbstverständlichkeit. Doch können diese Werte mit einer roten Nase mitten im Gesicht glaubwürdig transportiert werden? Was braucht es denn wirklich um eine Person mit einer dementiellen Erkrankung zu erreichen, um ihr ein gutes Gefühl zu vermitteln?

Ungeteilte Aufmerksamkeit, Musik, Geduld, eine gewisse Lockerheit gepaart mit Feingefühl und liebevollem Humor...sollten doch eigentlich die Schlüssel sein. Und selbstverständlich gehören diese Werte und Attribute an den Lebensfreude-Schlüsselbund, genauso

wie nötiges Fachwissen durch immer weiterführende und unterstützende Weiterbildungen.

Im Austausch und dementsprechend vor allem in Theorie haben wir uns damit auseinandergesetzt wie denn die rote Nase bei betagten Menschen wirken könnte. Albern, verkindlichend oder einladend, die Herzen öffnend? Die Diskussion konnte die Frage nicht beantworten. Die Praxis brachte uns sehr viel weiter. Besuche ohne Nase und Besuche mit Nase fanden statt und schnell war sonnenklar: die rote Nase öffnet Herzen.



Sissi Lebensfreude, alias Liz Monteleone

«Die rote Nase ist ein wichtiges Hilfsmittel um Nähe zu schaffen und – für das Gegenüber - um Nähe zuzulassen. Die Nase öffnet Herzen und zaubert Lachen bei Menschen jeden Alters mit und ohne Erkrankung oder Beeinträchtigung. Freude und gemeinsames Lachen kennen wirklich keine Grenzen, auch keine Altersgrenzen. Gerade für eine Person mit einer dementiellen Erkrankung oder einer kognitiven Beeinträchtigung schafft die Nase Klarheit: dieses farbenfrohe Gegenüber muss nicht eingeordnet werden. Es darf ihm begegnet, mit ihm gespielt, geredet, gestaunt und gelacht werden.»

«Die rote Nase versetzt mich in Felix's Welt und erlaubt mir den Zugriff auf seine Charakterzüge. Gleichzeitig gibt mir die Nase Halt in herausfordernden und schwierigen Situationen.



Felix Lebensfreude, alias Antonio Morano

Ich beobachte, dass kognitiv stärkere Menschen in mir zuerst den eleganten Mann Felix sehen, der sich für sie gut gekleidet hat und ihnen mit Charme entgegentritt. Die rote Nase spielt bei diesen Begegnungen eine kleinere Rolle.

Kognitiv schwächere Menschen nehmen die Nase respektive den Clown eher wahr. Es ist mit der roten Nase für beide Seiten einfacher Kontakt aufzunehmen. Sie sind durch meine Figur nicht verwirrt und müssen nicht versuchen, mich irgend jemandem zuzuordnen.

Manche Personen zeigen im Verlauf des Besuchs immer wieder auf die rote Nase. Sie sagen Dinge wie es rots Chäferli, Näsli, isch schön. Oder zeigen auf ihre eigene Nase und lachen zurück. Es ist auch schon vorgekommen, dass jemand um eine Nase bittet um selber eine anzuziehen.»

Wir alle sind in unseren Leben der Clownnase irgendwie oder irgendwann begegnet. Clowns haben uns zu zum Lachen gebracht, vielleicht auch zu Tränen gerührt.

In unserem so rationalen Alltag lachen Erwachsene zu wenig. Es ist erwiesen. Genauso wie erwiesen ist, dass Lachen und Heiterkeit gesund sind.

Wieso nicht etwas einfaches wie die rote Nase einsetzen um Wohlbefinden zu steigern und Freude zu verbreiten und zu empfangen?

Unsere Lebensfreude Clowns erleben täglich, welch grosser Unterschied der farbige Tupfer im Gesicht ausmachen kann. Die Frage hat sich bereits nach wenigen Besuchen geklärt und nach unzähligen Begegnungen bestätigt: die rote Nase ist essentiell. Darüber strahlende Augen und ein liebevoller Blick.



Spezifische Schulungen

Weiterbildungen

Die Stiftung Lebensfreude liess sich trotz Corona auch 2021 nicht davon abhalten, Weiterbildungen für die Künstlerinnen und Künstler durchzuführen.

Singen und Sprechen mit Maske

Unseren Austauschtag im Januar 2020 mussten wir wegen Corona schweren Herzens absagen. Unter Einhaltung strengster Hygienevorkehrungen waren unsere Lebensfreude-Clowns jedoch nach wie vor in den Institutionen unterwegs. Das Singen und Sprechen mit Hygienemasken war für alle neu und stellte die Künstlerinnen und Künstler immer wieder vor Herausforderungen: Es braucht mehr Puste, die Maske klebt am Mund oder rutscht, man ermüdet schneller usw. Zusammen mit der Sängerin Julia Schiwowa (www.juliaschiwowa.com) wagten wir deshalb das Experiment «Singen und Sprechen mit Maske» in drei Online-Workshops via Zoom.



Diese virtuelle Schulung war zwar kein Ersatz für die wertvollen Gesangs-Schulungen die bis anhin mit Julia Schiwowa stattfanden.

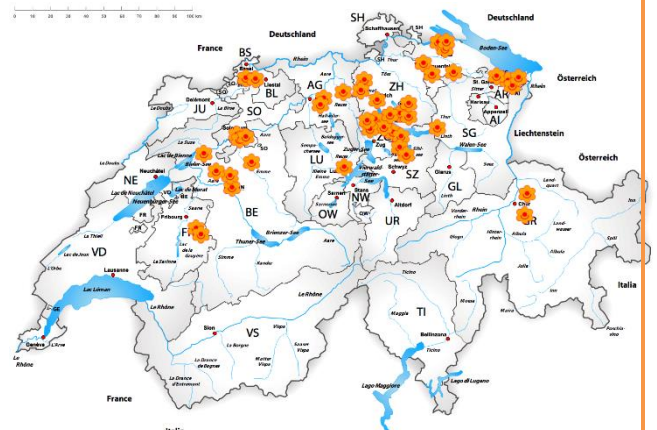
Aber sie konnte den Künstlerinnen und Künstlern geeignete Techniken vermitteln und es fand ein gegenseitiger Austausch über eigene Tipps und Tricks statt. Unter den gegebenen Umständen eine gelungene Sache!

Jodel-Workshop

Im Spätsommer konnte endlich die geplante Einführung ins Jodeln stattfinden. Das Alterszentrum Obere Mühle in Lenzburg stellte uns freundlicherweise einen grossen Saal zur Verfügung. Unter Einhaltung der 3G-Regel trafen sich die Lebensfreude-Clowns, aufgeteilt in zwei Gruppen zum Jodel-Workshop. Unter der Anleitung von Ruth Felix (www.ruth-felix.ch) erklangen bald schon die ersten Töne aus dem Saal und zum Schluss hatten die Künstlerinnen und Künstler die Basis des Jodelns erlernt und ihr Gesangsrepertoire erweitert.



Wo die Lebensfreude unterwegs ist



Im Verlauf der zweiten Jahreshälfte sind einige neue Heime auf uns zugekommen um unsere Besuche auszuprobieren und später regelmässiger zu planen. Die Mund zu Mund Werbung unter Mitarbeitenden der Heime hat dazu beigetragen. Auch der aktuell recht starke Personalwechsel in diversen Heimen hat einen Einfluss. Wer die Lebensfreude am alten Arbeitsort kannte, meldet sich in der Regel kurze Zeit nach Antritt der neuen Stelle um wieder Besuche zu vereinbaren.

Da wo Leute anfangen, die noch nie mit der Lebensfreude in Berührung gekommen kann es vorkommen, dass ohne einen Besuch zu erleben, die Clownbesuche vorerst gestrichen werden, möglicherweise weil die Person das neue Arbeitsumfeld selber gestalten und aufbauen will. Die Stiftung Lebensfreude wird dann oft später wieder kontaktiert.

Fundraising

Fundraising und Finanzen

Leider mussten die geplanten Anlässe für 2021 erneut mehrheitlich abgesagt werden und der Erlös aus Events blieb so gering wie im Vorjahr.

Die Anlässe bringen neben den finanziellen Einnahmen stets weitere Vernetzungs- und Fundraisingmöglichkeiten. Diese fehlen seit 2 Jahren spürbar. Trotzdem konnte die nötige Finanzierung sicher gestellt werden, so dass der wieder sichtlich steigenden Nachfrage an Besuchen für 2022 entsprochen werden kann. Stiftungen und insbesondere private Spender haben dies erlaubt. Wir danken an dieser Stelle ALLEN Unterstützern sehr herzlich.

Die Jahresrechnung und der Revisionsbericht folgen im Mai nach abgeschlossener Revision.

Transparenz

Unsere Jahresberichte, Statuten, Jahresrechnungen, Revisionsberichte und Steuerbefreiung finden Sie jederzeit auf unserer Website www.stiftung-lebensfreude.ch unter der Rubrik „Transparenz“.

Sollten Sie weitere Auskunft wünschen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

office@stiftung-lebensfreude.ch oder

Tel. 044 221 32 69

Wir freuen uns.

Ausblick 2022

Wir schauen mit Hoffnung auf eine Normalisierung und auch zuversichtlich dem 2022 entgegen. Die Institutionen planen Besuche etwas «lockeren», jedoch mit etwas weniger Vorlauf, was nicht immer einfach zu organisieren ist. Beruhigt sich die Lage effektiv, wird möglicherweise auch die Planung wieder längerfristig zu machen sein.

Diverse spannende Schulungen stehen an und wir hoffen sehr, dass diese «vor Ort» und nicht per Stream durchgeführt werden können.

Anlässe werden auch 2022 bis mindestens Spätsommer kaum oder nur spärlich stattfinden. Eine für März 2022 geplante, sehr grosse Gala, musste wegen der hohen Fallzahlen leider vor dem Jahresende abgesagt werden.

Der **Stiftungsrat** bleibt für 2022 in der gleichen Zusammensetzung im Einsatz. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für das ehrenamtliche Engagement der Stiftungsräte.

Im Januar 2022

Stiftung Lebensfreude

Laubgasse 45, 8500 Frauenfeld

044 221 32 69

office@stiftung-lebensfreude.ch

www.stiftung-lebensfreude.ch

PC 61-95446-4