

# gewagt



## Kopfsache

Wie innere Stärke uns  
durch Schwierigkeiten trägt.



Unsere Gedanken fungieren oft als unsichtbare Architekten unseres Lebens. Sie gestalten unsere Realität und Wahrnehmung, lenken unsere Handlungen und beeinflussen massgeblich unsere Emotionen. Die Frage ist nicht, ob wir von äusseren Umständen beeinflusst werden, sondern wie wir darauf reagieren und welche Gedanken wir zulassen. Es geht darum, bewusst zu wählen, welche Gedanken wir hegen und welche wir loslassen. Ein positiver Geisteszustand eröffnet uns die Möglichkeit, Herausforderungen als Chancen zu betrachten, Misserfolge als Lektionen und Rückschläge als Ansporn für Veränderungen zu nutzen. Der richtige Umgang mit unseren Gedanken erfordert kontinuierliche Entscheidungen und muss erlernt werden.

Die Hirnforschung verdeutlicht die Bedeutung der Pflege und des Trainings unseres Denkkorgans, um Höchstleistungen zu erbringen und Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Nebst der Bewegung sind auch tiefe Beziehungen und Kreativität Geschenke an uns selbst und an unser Gehirn.

Somit wird das Thema «Kopfsache» weit mehr als eine abstrakte Idee; es ist ein Schlüssel zum persönlichen Wachstum.

In dieser Ausgabe von «gewagt» laden wir Sie ein, sich mit diesem faszinierenden Thema «Kopfsache» auseinanderzusetzen. Entdecken Sie spannende Erkenntnisse aus der Hirnforschung und lesen Sie eine inspirierende Geschichte aus der Welt des Sports – vielleicht finden Sie einen Aspekt, der Ihrer mentalen Verfassung zugutekommen kann!

**Thomas Harnisch, CEO**



## ÜBER KOPFSACHE

**Es ist wichtig, darauf zu achten, dass unser Gehirn gesund bleibt.**

Das menschliche Gehirn ist das komplizierteste Organ, das die Natur je hervorgebracht hat. Es besteht aus Milliarden von Neuronen, die miteinander verbunden sind und ein komplexes Netzwerk bilden, das für eine Vielzahl von Funktionen verantwortlich ist, darunter Denken, Erinnern, Fühlen, Bewegen und vieles mehr. Der Neurologe und Demenzforscher Ahmad Aziz formuliert dies so: «Wir sind unser Gehirn. Unser Gehirn bestimmt unser Verhalten. Unser Gehirn bestimmt unsere Emotionen. Unser Gehirn bestimmt eigentlich alles, was uns zum Menschen macht.»

Umso wichtiger ist es, in einem immer hektischen Alltag dafür zu sorgen, dass unser Gehirn gesund bleibt. Wie können wir unsere Hirnfitness, unsere Denkmuster und unsere mentale Gesundheit positiv beeinflussen? Wie können wir Veränderungen gekonnt angehen, ohne von den Anforderungen der modernen Welt und der Informationsflut überfordert zu sein?

Diesen Fragen widmen wir diese Ausgabe des «gewagt». Wir sprechen mit der Neurowissenschaftlerin, Unternehmerin und Musikerin Barbara Studer. Für sie ist klar: «Wenn du klarer im Kopf bist, hast du mehr vom Leben.» Und wir sprechen mit der Extremsportlerin Isa Pulver. Sie gehört zu den besten Ultracyclistinnen der Welt. Sie hat im Jahr 2023 das härteste Velorennen der Welt gewonnen, das 5000 Kilometer lange Race Across America. Von ihr wollten wir wissen, welche Rolle die mentale Vorbereitung bei einem Radmarathon dieser Grössenordnung spielt. Sie sagt: «Extremsportler:innen gewinnen den Kampf vor allem im Kopf.» Besonders eindrucksvoll ist das Porträt unseres Mitarbeitenden Pascal Gertsch. Nach mehreren Hirnblutungen und grossen körperlichen und psychischen Herausforderungen hat er sich zurück ins Leben gekämpft. Heute ist er verheiratet und hat zwei kleine Kinder.

*Autorin: Esther Wyler*

Inhaltsverzeichnis

Thema: Kopfsache

6 Dem Gehirn Gutes tun

Kolumne

Politik und Gesellschaft

12 Jedes Ziel ist möglich

News

Mitarbeiter:innenplattform

18 Was brauchst du,  
um ausgeglichen zu sein?

Dienstleistung

20 Ein Herz für Natur und Menschen

Dienstleistung

22 Herzlich willkommen

Jahresbericht 2023

24 Finanzbericht 2023

Mitarbeiter:innenporträt

30 Die wahren Schätze im Leben

Schlusspunkt

32

Möchten Sie es in digitaler Form erhalten, dann melden Sie sich unter: [kommunikation@gewa.ch](mailto:kommunikation@gewa.ch) oder gehen Sie auf: [gewa.ch](http://gewa.ch)

**Impressum** Herausgeberin: GEWA | Redaktionsleitung: Adriana Niklaus | Redaktionsteam: Jeanine Affolter, Stefania Aquilino, Thomas Harnisch, David Heinzelmann, Arwen Konrad, Adriana Niklaus, Jennifer Ritschard, David Scheidegger, Markus Sterchi, Esther Wyler | **Titelbild:** Marco Raho | **Bilder:** Marco Raho (Seite 2/4-10/12-16/18-23/31), Jaqueline Häner (Seite 11), Rachel Bright (Seite 17), Jessica Winterberger (Seite 17), Arwen Konrad (Seite 24-25), Monika Stock (Seite 28), Rob Lewis (Seite 32) | **Gestaltung:** diff. Kommunikation AG, Bern | **Layout:** Stefania Aquilino | **Druck:** Jordi AG, Belp | **Erscheinungsweise:** zweimal jährlich | **Auflage:** 6000 Exemplare | **Kontakt:** Bestellungen (gratis), Adressänderungen, Abbestellungen und Rückmeldungen an [service@gewa.ch](mailto:service@gewa.ch) oder an 031 919 13 13

GEWA  
Alpenstrasse 58 | 3052 Zollikofen  
[info@gewa.ch](mailto:info@gewa.ch) | Telefon 031 919 13 13



Dem Gehirn Gutes tun

«Die Hirngesundheit ist entscheidend für die Lebensqualität. Wenn du klarer im Kopf bist, hast du mehr vom Leben», sagt die Neuropsychologin Barbara Studer. Im Interview erfahren wir, wie wir unserem Gehirn Gutes tun können, um ein erfüllteres Leben zu führen.



Ein Herz für Natur und Menschen

Der GEWA Gartenbau darf sich vier verschiedener Standorte von Zollikofen bis Thun erfreuen. Bereits seit mehr als 25 Jahren pflegen Mitarbeitende am angepassten Arbeitsplatz professionell, zuverlässig und naturnah Kundengärten. Hier stehen Mensch und Natur im Mittelpunkt.



Jedes Ziel ist möglich

Isabelle Pulver gewinnt im Juni 2023 zum zweiten Mal das härteste Velorennen der Welt. Auf einer Strecke von über 4800 km lässt sie gar die Männerkonkurrenz hinter sich. Wie hat sie das geschafft? Und was treibt die 53-jährige Ultracyclistin an, körperlich und mental an ihre Grenzen zu gehen?



Herzlich willkommen

Wer in der GEWA eine Eingliederungsmassnahme durchläuft, wird seit einigen Monaten in einer Einführungswoche willkommen geheissen. Diese soll den Teilnehmenden dazu dienen, sich am neuen Ort zurechtzufinden und mehr über die eigenen Stärken und Interessen zu erfahren.



Ein starker Auftrag von Swissmilk

2750 – so viele bedruckte Schachteln befüllt die Abteilung Konfektion der GEWA täglich mit Give-aways im spannenden Auftrag von Swissmilk. Bei insgesamt 210 000 Schachteln, verschiedenen Sujets und Sprachversionen, ist das eine logistische Meisterleistung.



Die wahren Schätze im Leben

Pascals Leben ist turbulent: vier Hirnblutungen, vier Rückschläge, vier Mal wieder von vorne anfangen. Das Leben auf der Überholspur, das er führte, ist heute nicht mehr möglich. Darin gelingt es Pascal auch, das Gute zu sehen. Eine Geschichte, die Mut macht.

EIN INTERVIEW MIT DER NEUROPSYCHOLOGIN BARBARA STUDER

# Dem Gehirn Gutes tun

«Die Hirngesundheit ist entscheidend für die Lebensqualität. Wenn du klarer im Kopf bist, hast du mehr vom Leben», sagt die Neuropsychologin Barbara Studer. Ein Gespräch über die neurologische Dimension des Wohlbefindens, die Wechselwirkungen zwischen Neurophysiologie und psychischer Gesundheit und darüber, wie wir unser Gehirn aktiv fördern können, um ein erfüllteres Leben zu führen.

**Wir sprechen vom Gehirn, wir sprechen vom Bewusstsein, wir sprechen vom Selbst. Sind diese Begriffe austauschbar?**

Das ist eine schwierige Frage, da Bewusstsein und Selbst komplexe und abstrakte Konzepte sind, die über die bloße Funktionsweise des Gehirns hinausgehen und auch psychologische, philosophische und spirituelle Dimensionen umfassen. Sie sind einerseits stark miteinander verbunden, da das Gehirn eine zentrale Rolle bei der Erzeugung von Bewusstsein und der Entwicklung des Selbst spielt. Andererseits wirken da zum Beispiel auch viele Aspekte aus Körper und Umgebung mit ein und bestimmen die wesentlichen Grundlagen, was ich wahrnehme, denke, wie ich mich fühle und wer ich bin. Gehirn und Körper lassen sich gar nicht trennen, weil all unsere Organe über den Vagusnerv mit dem Gehirn verbunden sind. Da fliessen unablässig Informationen hin und her. Sobald eine Emotion im Gehirn entsteht, werden Signale an den restlichen Körper gesendet. Er schwingt mit und reagiert auf emotionale Reize, ähnlich wie ein Resonanzkörper auf Schallwellen reagiert. Der Körper übernimmt also eine aktive Rolle bei der Verstärkung oder Abschwächung emotionaler Reaktionen, der Wahrnehmung, des Bewusstseins und schlussendlich des Selbst.

**Was ist das Gehirn überhaupt?**

Das Gehirn kann als eine monumentale Steuer- und Schaltzentrale beschrieben werden. Es empfängt

und verarbeitet sämtliche Impulse aus unserer Umgebung und reagiert darauf in vielfältiger Weise, sei es durch bestimmte Verhaltensweisen, im Erleben oder in körperlichen Empfindungen. Das Gehirn verarbeitet also nicht nur Informationen, sondern lässt

BARBARA STUDER

**«Als Schaltzentrale des Körpers spielt das Gehirn eine fundamentale Rolle dabei, alles zusammenzuführen und zu koordinieren.»**

auch Gedanken, Emotionen, Bewusstsein entstehen. Als Schaltzentrale des Körpers spielt das Gehirn eine fundamentale Rolle dabei, alles zusammenzuführen und zu koordinieren. Es ist nicht nur die Quelle unseres Erlebens, sondern auch der Ursprung unserer grundlegenden Lebensfunktionen. Vom Stammhirn aus, dem ältesten Teil des Gehirns, werden essenzielle Körperfunktionen wie Atmung und Herzschlag gesteuert. Das Gehirn ist wohl das anpassungsfähigste und plastischste Organ, d. h. im Laufe des Lebens verändert es sich ständig und passt sich abhängig von Erfahrungen und Herausforderungen an.



**Welche Rolle spielt unser Hirn für die psychische Gesundheit?**

Eine zentrale Rolle. Da das Gehirn unsere Emotionen und Verhaltensweisen reguliert, sind günstige neurophysiologische Bedingungen im Gehirn wichtig. Diese günstigen Bedingungen nenne ich gerne Neurobalance, ein Zustand des hormonellen Gleichgewichts im Nervensystem. Wenn die Neurobalance gut ist, können die Neuronen, also die Nervenzellen, effektiv miteinander kommunizieren. Vereinfacht ausgedrückt sind Neuronen spezialisierte Zellen, die Informationen in Form von elektrischen Signalen weiterleiten. Für die Kommunikation der Neuronen spielen chemische Botenstoffe, Neurotransmitter genannt, eine wichtige Rolle. Zum Beispiel fungiert der Neurotransmitter Serotonin als chemischer Botenstoff und fördert die Regulation von Stimmung, Schlaf, Appetit, Sexualtrieb, Gedächtnis und Lernen. Unser Lebensstil hat einen grossen Einfluss auf diese Regulation der Neurotransmitter. Eine gute Neurobalance kann daher dazu beitragen, dass jemand sich mental und emotional stark fühlt, gesunde kognitive Funktionen aufrechterhält und mit Stress und anderen Herausforderungen besser umgehen kann.

**Was können wir also tun für eine gute Neurobalance?  
Wie kann mir mein Gehirn zu mehr seelischem Wohlbefinden verhelfen?**

Das sind ganz praktische Dinge. Allem voran die Bewegung und Ernährung. Serotonin wird auch als Hormon im Magen-Darm-Trakt und anderen Geweben produziert und von dort in den Blutkreislauf abgegeben.

BARBARA STUDER

«Lachen ist gesund.  
Beim Lachen wird  
die Hormon-Neurobalance  
super hergestellt.»

Durch ausgeglichene Ernährung und Sport wird diese Hormonproduktion angeregt und die Stimmung positiv beeinflusst. Bei Bewegung wird zudem die

Durchblutung verbessert, was dazu beiträgt, dass mehr Sauerstoff und Nährstoffe zu den Gehirnzellen gelangen. Auch Singen trägt zu einer guten Neurobalance bei, weil es die Freisetzung von Glückshormonen wie Endorphinen und Dopamin stimuliert, die Stimmung verbessert und Stress reduziert. Ausserdem fördert Singen die soziale Bindung und kann die Neuroplastizität des Gehirns unterstützen, was dazu beiträgt, dass das Gehirn flexibel und gesund bleibt. Auch Lachen ist gesund. Beim Lachen wird die Hormon-Neurobalance super hergestellt. Es wird ein ganzer Schwall von Botenstoffen ausgeschüttet, die zu glücksartigen Gefühlen führen, schmerzlindernd wirken und dazu führen, dass Stress-Antreiber herunterreguliert werden, also beispielsweise die Hormone Kortisol oder Adrenalin.



Nicht zu vergessen ist die Musik und das Tanzen: Tanzen bietet eine einzigartige Form der Hirnaktivität, die fast alle Hirnbereiche gleichzeitig anspricht. Während wir tanzen, sind wir nicht nur körperlich aktiv, sondern auch emotional und mental gefordert.

BARBARA STUDER

«Tanzen bietet eine einzigartige Form der Hirnaktivität,  
die fast alle Hirnbereiche  
gleichzeitig anspricht.»

Wir müssen Bewegungen koordinieren, Rhythmen wahrnehmen und uns mit anderen synchronisieren. Diese Vielschichtigkeit der Aktivität kann die kognitive Funktion verbessern, das Gedächtnis stärken und sogar das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen verringern. Ausserdem kann Tanzen eine Quelle der Freude und des sozialen Zusammenseins sein, was wiederum positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben kann.

**Und was schadet meinem Gehirn?**

Das Gehirn ist ein sensibles Organ, das unter schlechtem Lebensstil genauso leiden kann wie unter schlechter Gedankenhygiene und Emotionsregulation. Bereits am Morgen kann die Wahl unserer Nahrung das Wohlbefinden des Gehirns beeinflussen. Ein Griff zum Energy Drink mag zunächst verlockend erscheinen, aber der hohe Zuckergehalt und das Koffein führen zu einer Achterbahnfahrt für den Blutzuckerspiegel, was sich negativ auf unsere Stimmung und unser allgemeines Wohlbefinden auswirken kann. Auch unsere Emotionen spielen eine entscheidende Rolle. Überfordernder Stress, Ärger und Frustration lösen eine Kaskade von Stressreaktionen aus, die Körper und Gehirn belasten können. Diese negativen Gefühle können wiederum zu ungesundem Verhalten führen, wie impulsivem Handeln oder aggressivem Verhalten, was nicht nur uns selbst, sondern auch unsere zwischenmenschlichen Beziehungen belasten kann. Es ist wichtig, auf die Bedürfnisse unseres Gehirns zu achten und ihm eine gesunde Umgebung zu bieten. Das bedeutet nicht nur eine ausgewogene Ernährung und Stressbewältigung, sondern auch ein unterstützendes soziales Umfeld, das positive Emotionen fördert und uns dabei hilft, unser Bestes zu geben. Denn ein gesundes Gehirn ist die Grundlage für ein erfülltes Leben.

**Du hast gesagt, die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die Hirngesundheit?**

Ja, genau. Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, hat direkte Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. Eine ausgewogene Ernährung spielt daher eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung der mentalen Gesundheit und kann sogar dazu beitragen, das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer zu verringern. Lebensmittel, die reich an Nährstoffen sind, werden oft als

Brainfood bezeichnet. Dazu gehören zum Beispiel Nüsse, Beeren, grünes Blattgemüse und Vollkornprodukte wie Haferflocken. Ausreichend Wasser ist ebenfalls entscheidend, da es den Transport von Nährstoffen und Sauerstoff zum Gehirn unterstützt und zur Regulation der Körpertemperatur beiträgt. Darüber hinaus kann der moderate Verzehr von

BARBARA STUDER

«Es ist wichtig, auf die Bedürfnisse unseres Gehirns zu achten und ihm eine gesunde Umgebung zu bieten.»

Rohkakao oder sehr dunkler Schokolade mit einer verbesserten Gedächtnisleistung und einer besseren Stimmung verbunden sein.

**Kann ich mein Gehirn trainieren? Wenn ja, was bringt mir das?**

Klar, du kannst dein Gehirn trainieren, und das bringt viel. Die Hirngesundheit ist entscheidend für die Lebensqualität – mit einem klaren Kopf können wir mehr vom Leben geniessen, besser wahrnehmen, mit anderen interagieren und bessere Beziehungen führen. Es beginnt mit dem Bewusstsein, dass unser Gehirn Herausforderung und Pflege benötigt. Dazu gehören geistig stimulierende Aktivitäten wie Gemeinschaft mit anderen, Gedächtnisübungen, Lesen, das Erlernen neuer Fähigkeiten oder das Spielen von Strategie- und Gesellschaftsspielen, um die Hirnfunktion zu unterstützen und das Risiko für kognitive Beeinträchtigungen im Alter zu verringern. Weitere wichtige Schutzfaktoren sind emotionale Ausgeglichenheit, Vergebung, ein starkes soziales Netzwerk, körperliche Aktivität, ausreichender und guter Schlaf, gesunde Ernährung und auch Gottvertrauen, das sich positiv auf die mentale Gesundheit auswirken kann.

**Wie wichtig ist Neugier für unser Gehirn?**

Neugier ist von entscheidender Bedeutung für unser Gehirn, da sie uns dazu anregt, Neues zu entdecken, zu lernen und uns weiterzuentwickeln. Sie fördert die Aktivierung verschiedener Hirnbereiche und trägt zur neurologischen Entwicklung sowie zur Aufrechterhaltung der Hirngesundheit bei. Durch Neugier unterstützen wir die Neuroplastizität des Gehirns, seine Fähigkeit, sich an neue Erfahrungen anzupassen und neue Verbindungen zwischen Neuronen zu bilden. Diese Fähigkeit bleibt ein Leben lang erhalten. Es ist wichtig, unsere Komfortzone zu verlassen, um Wachstum und Entwicklung zu ermöglichen. Das Gehirn braucht neue Herausforderungen, und gemeinsame Aktivitäten mit anderen Menschen können dabei besonders hilfreich sein. Neue Erfahrungen und Perspektiven zu entdecken, sei es durch einen Sprachkurs, ein neues Instrument oder Engagements, fördern unsere Offenheit und zeigen, dass wir auch schwierige Herausforderungen meistern können.

Autorin: Esther Wyler

ZUR PERSON:

**BARBARA STUDER**

hat in Freiburg, Taipei und Bern studiert und doktort. Seither ist sie in der neurowissenschaftlichen Forschung und Lehre tätig. 2020 gründete sie Hirncoach.ch, ein Spin-off der Universität Bern. Das Unternehmen bietet ganzheitliche Programme für die Hirnfitness im Alltag an sowie Programme zur mentalen Gesundheitsförderung für Schulklassen. Die dreifache Mutter lebt mit ihrer Familie in Lenzburg.

Weitere Informationen über Barbara Studer finden Sie unter:

> [www.studertalk.ch](http://www.studertalk.ch)

Fit im Kopf – mehr vom Leben!:

> [www.hirncoach.ch](http://www.hirncoach.ch)

# Kopf, Herz und Bauch

Als Mensch, der seinem Bauchgefühl vertraut, ist es mir eine Herzensangelegenheit, den Kopfsachen die Vorzüge des Instinktes und der Überzeugung zur Seite zu stellen. Beherzt Hand anlegen ist schliesslich nicht nur eine Angelegenheit des Kopfes. Dafür muss man auch mit beiden Beinen auf dem Boden stehen und den nötigen Schnauf haben.

Mir ist schon klar, dass wir im Zeitalter von Google und selbstlernenden Maschinen unser Rechenzentrum über dem Hals für die einzig massgebliche Instanz halten. Und uns einbilden, wir müssten bloss alle Fakten zusammentragen, bewerten und aufgrund des Resultats unter dem Strich entscheiden. Oder das Hirn lange genug mit positiven Gedanken fluten, um im Bewerbungsgespräch einen guten Eindruck zu hinterlassen. Ich bin bloss überzeugt, dass das allein nicht reicht. Es hilft, die nüchternen Fakten zu sehen. Es hilft auch, sich die Chancen auszumalen. Aber seien wir ehrlich: Irgendwann stossen wir an Grenzen beim Zusammentragen aller Fakten.

Nicht selten hat sich die Entscheidung erübrigt, bis wir endlos lange Listen mit Plus- und Negativpunkten erstellt haben, statt die Sache in die Hand zu nehmen. Wir stossen auch mit dem positiven Denken an Grenzen, wenn alles schief gelaufen ist, was schief laufen kann. Dabei lernen wir doch ab der Geburt, was uns gut tut und was uns schadet. Was wir gut können und was weniger. Welchen Menschen wir vertrauen und welchen nicht.

Im Alltag füllt unendlich mehr als reines Faktenwissen unseren Erfahrungsschatz. Das Leben formt unseren Charakter, es weitet oder verengt unsere Herzen und es bildet unsere Leidenschaften und Ängste. In der Summe ergibt dies unseren Instinkt, diesen archaischen Schnellschalter, der Ja oder Nein sagt, bevor wir zum Nachdenken kommen – und auf den allein wir uns auch nicht verlassen können. Das Leben baut auch



Michael Hug, Journalist

unsere Überzeugungen, denen wir die Treue halten, bis sie einstürzen – und manche noch darüber hinaus.

Kurz: Der Kopf ist schon recht, aber so schlau, dass wir nur auf ihn hören sollten, ist er nun auch wieder nicht. Die Verkopften haben nicht weniger Schlagseite als die Beseelten und die Getriebenen. Erst die Mischung von Kopf, Herz und Bauch bringt uns aufrechten Ganges voran. Der Hirnforscher wird natürlich entgegenhalten, dass auch die Überzeugung und der Instinkt im Kopf wohnen. Dass wir Laien bloss nicht wissen wo. Das wird schon so sein. Mir gefällt es besser, sie in Herz und Bauch unterzubringen. So lange wir nur von unterschiedlichen Körperteilen reden und dasselbe meinen, ist das doch Hans was Heiri.

Autor: Michael Hug



EIN INTERVIEW MIT RENNVELOFAHRERIN ISABELLE PULVER

## Jedes Ziel ist möglich

Isabelle Pulver hat im Juni 2023 zum zweiten Mal das legendäre Race Across America (RAAM) mit einer Zeit von 9 Tagen, 11 Stunden und 6 Minuten gewonnen. Das RAAM gilt als das härteste Velorennen der Welt. Die 53-jährige Bernerin ist erst die zweite Frau, die auch die gesamte Männerkonkurrenz schlug. Doch dass sie überhaupt noch Velofahren kann, ist ein unglaubliches Glück, denn im März 2022 erlitt sie eine Hirnblutung. Wie hat sie das geschafft? Was fasziniert sie am Ultracycling und weshalb nimmt sie schier unmenschliche Strapazen in Kauf? Wir fragen sie im Interview.

### *Isa, zuerst die Frage: Wie bist du überhaupt zum Ultracycling gekommen?*

Ich war schon immer sehr sportlich. Anfangs widmete ich mich der Leichtathletik, später wechselte ich zum alpinen Skisport und nahm auch an Skirennen teil. Mit dem Tourenrad bin ich seit geraumer Zeit unterwegs. Es erfüllt mich mit Freude, bei Tag und auch in der Nacht einfach durch Landschaften zu fahren. Zum Ultracycling kam ich erst mit über 40 Jahren. Dass ich Ultra-Langdistanzrennen fahre, hat aber auch etwas mit meinem Job zu tun. Ich arbeite zu 90 Prozent als Physiotherapeutin in der Stiftung Rossfeld in Bern, einer Einrichtung, die sich um Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen kümmert. Dort erlebe ich jeden Tag hautnah mit, was es heisst, wenn Menschen mit Limiten konfrontiert sind. In diesem Prozess stellte ich mir selbst die Fragen: Wo sind eigentlich meine Grenzen? Kenne ich sie überhaupt? Was unterstützt mich, an meine Grenzen zu gehen? So wurde das Ultracycling zum Thema.

### *Kannst du uns das Race Accross America näher beschreiben?*

Insgesamt ist das RAAM ein einzigartiges und extrem anspruchsvolles Rennen. Man muss alles geben. Es ist eine ultimative Prüfung, sowohl körperlich als

auch mental, und für mich persönlich verkörpert es die Essenz und den Gipfel aller Ultracycling-Herausforderungen. Die Strecke führt über 4888 Kilometer (3000 Meilen) und 55 000 Höhenmeter quer durch die USA, von Oceanside in Kalifornien an der Westküste durch 12 Bundesstaaten bis nach Annapolis in Maryland an der Ostküste. Durch die staubtrockene Hitze der Sonora-Wüste, rauf auf über 3000 Meter Höhe in den Schnee von Colorado, durch die öde Landschaft der Great Plains, kurz vor dem Ziel noch im schwülheissen Klima durch die hügeligen Appalachen. Es gibt keine festgelegten Pausen, die Uhr läuft ab Startlinie bis Ziellinie nonstop. Geschlafen wird so wenig wie möglich, gefahren möglichst rund um die Uhr. Man hat mit Müdigkeit, Schlafentzug, Schmerzen und extremen Wetterbedingungen zu kämpfen.

### *Welche Rolle spielt die mentale Vorbereitung?*

Die mentale Vorbereitung spielt eine entscheidende Rolle für Extremsportler:innen, denn das Race wird vor allem im Kopf gewonnen. Das Mindset, die innere Haltung, ist von enormer Bedeutung. Es erfordert Hartnäckigkeit und die Fähigkeit, Weiten, Höhen,

Strecken, Gefahren und extreme Strapazen mental zu verarbeiten, ohne dass Verzweiflung kurz vor dem ersehnten Ziel aufkommt. Man muss ausblenden können, dass man nicht mehr kann. Der Trend muss immer nach oben gehen, ich darf negative Gedanken gar nicht zulassen. Ich habe mir im Laufe der Zeit in-

ISA PULVER

**«Die mentale Vorbereitung spielt eine entscheidende Rolle für Extremsportler:innen, denn das Race wird vor allem im Kopf gewonnen.»**

tuitiv sehr viele Mental-Strategien und Techniken zurechtgelegt, um meine Ziele zu erreichen. Ich trainiere vorab Ausnahmezustände wie Schlafentzug und simuliere verschiedene Eventualitäten, um Lösungswege parat zu haben, wenn während des Rennens Probleme auftreten.

**Dein Motto lautet: «Jedes Ziel ist möglich». Wie meinst du das genau?**

Für mich bedeutet es, ein Ziel zu haben, von dem ich überzeugt bin, dass ich es erreichen kann. Die klare Fokussierung auf dieses Ziel ermöglicht es mir, meine Konzentration zu verbessern. Während eines Rennens kann ich mein Ziel anpassen und variieren, aber letztendlich fühle ich mich bereits als Gewinnerin, wenn ich das Ziel überhaupt erreiche. Natürlich wäre es grossartig, in meiner Altersklasse zu gewinnen, und noch besser wäre es, die beste Zeit in allen Kategorien zu erzielen. Ich visualisiere immer wieder die Ziellinie, denn das ist auch eine wichtige mentale Strategie. Die Freude und Erfüllung, die ich empfinde, wenn ich über die Ziellinie fahre, sind unbeschreiblich. Es ist ein Gefühl, das man erlebt haben muss, um es zu verstehen. Diese Glücksmomente sind es, die mich antreiben und motivieren, immer wieder an den Start zu gehen. Die Fokussierung auf diese glücklichen Momente ist eine unglaubliche Hilfe für mich.

**Kannst du dich an einen speziellen Moment erinnern, in dem deine mentale Stärke besonders auf die Probe gestellt wurde? Wo du gemerkt hast: «Jetzt komme ich auch im Kopf an eine Grenze», und wie bist du mit dem umgegangen?**

Ja, das war beim RAAM 2019. Die Bedingungen zu Beginn des Rennens waren nicht ideal, mit extremen Temperaturen und schweren Unwettern. Trotzdem startete ich gut und lag zur Halbzeit in Führung. Doch dann traten aufgrund von Übermüdung und Belastung neurologische Probleme auf. Mein Gehirn schien das Velofahren vergessen zu haben. Ich fuhr in Schlangenlinien und war desorientiert. In solchen Momenten musste ich mich auf mein Team verlassen. Wir entschieden, dass ich eine 24-stündige Pause einlege, dies in einem Rennen, wo du alles hast, ausser Zeit. Dadurch fiel ich zwar auf den fünften Platz

zurück, aber ich erholte mich und konnte auf dem Weg ins Ziel noch zwei Konkurrentinnen überholen.

**Wer betreut dich während des Rennens?**

Am RAAM 2023 wurde ich von einem neunköpfigen Team unterstützt, welches mich in einem Van und einem Wohnmobil begleitete.

**Deine Hirnblutung war eine bedeutende Zäsur. Wie hast du diese Erfahrung damals erlebt?**

Es geschah am 1. März 2022. Als ich mich nach der Arbeit auf mein Fahrrad setzte, überfielen mich plötzlich extreme Kopfschmerzen. Jede Bodenunebenheit verursachte unerträgliche Schmerzen im ganzen Körper. Ich schleppte mich nach Hause. Mit meinem Mann zusammen entschied ich mich, ins Krankenhaus zu fahren. Nur 45 Minuten nach Beginn der

Schmerzen befand ich mich bereits in der Klinik. Die Diagnose einer Hirnblutung traf mich wie ein Schock. Ich hatte unglaubliches Glück und überstand das Ereignis ohne bleibende Schäden.

ISA PULVER

**«Diese Glücksmomente sind es, die mich antreiben und motivieren, immer wieder an den Start zu gehen.»**

**Was hat dieser Schicksalsschlag mit dir gemacht?**

Seit der Hirnblutung ist mir noch bewusster geworden, dass es überhaupt nicht selbstverständlich ist, dass man eine Bewegung wie Velofahren ausüben kann. Umso glücklicher war ich, als ich wieder fahren konnte. Deshalb frage ich mich nicht, warum ich es mache, sondern bin einfach glücklich und dankbar, dass ich es machen kann. Ich musste nach der Hirnblutung wieder laufen lernen. Dass ich plötzlich selber als Patientin im Zentrum stand, damit hatte ich zu kämpfen. Eine Woche blieb ich im Spital, drei Wochen war ich krankgeschrieben, danach durfte ich mich wieder um meine Patient:innen kümmern. Das war eine unglaubliche Erleichterung. Manchmal musst du Glück haben, du darfst das Glück auch suchen, und wenn du es findest, dann musst du es annehmen. Und das habe ich getan.

**Wann konntest du wieder fahren?**

Schon wenige Wochen nach meiner Genesung reiste ich zu Freunden nach Spanien. Vorher hatte ich von meinen Ärzten in der Neurologie und Sportmedizin bestätigt bekommen, dass meine Tätigkeit als Ultracyclistin nichts mit der Hirnblutung zu tun hatte. Dank meiner starken körperlichen Verfassung erholte ich mich schnell. Trotzdem musste ich wieder Vertrauen in meinen Körper aufbauen und die Angst vor einer erneuten Hirnblutung überwinden. Acht Wochen nach dem Vorfall nahm ich am Race Across Italy teil, 754 Kilometer und 10 000 Höhenmeter, und



gewann. Ich musste meinem Arzt jedoch versichern, dass ich das Rennen sofort abbrechen würde, falls ich erneut Kopfschmerzen verspüren sollte. Es ging jedoch alles gut und bereits gingen meine Gedanken zum nächsten Race Across America.

**Du hattest Glück, gleichzeitig arbeitest du mit Menschen, die das nicht hatten. Wie ist das?**

Meine persönliche Erfahrung ermöglicht es mir, mich enger mit diesen Menschen zu verbinden und ihnen noch gezieltere Unterstützung und Hilfe anzubieten, um ihre Gesundheit zu fördern und ihren Alltag zu erleichtern.

**Wie ist es für deine Patient:innen, von einer Spitzensportlerin betreut zu werden?**

Es ist unglaublich, wie die Menschen im Rossfeld jeweils mitfiebern, wenn ich an einem Rennen teilnehme. Auch wenn ich mich zu Hause wieder einmal einem Härtetest unterziehe, dann sitzen sie im Rollstuhl am Strassenrand und feuern mich an. Ich glaube, ich kann sie motivieren, auch ihre Grenzen immer wieder zu verschieben. Sich immer wieder einen Schupf geben, alles versuchen, um ein Ziel zu erreichen. Das gilt für sie und auch für mich.

**Was steht 2024 auf dem Plan?**

Der Wettkampf-Plan für 2024 ist gemacht. Mein Mann Daniel, er ist auch mein Coach und Trainer, und ich haben uns ausschliesslich Rennen in Europa ausgesucht. Das RAAM steht im Jahr 2024 nicht auf dem Plan. Nicht, weil ich die Strapazen scheuen würde, sondern weil es finanziell einfach nicht drin liegt. Die Kosten für die Teilnahme an einem RAAM belaufen sich auf rund 70 000 Franken. Bei einem RAAM-Sieg gibt es auch kein Preisgeld. Einen Teil der Ausgaben kann ich durch Sponsoren finanzieren, aber rund die Hälfte der Kosten muss ich selbst tragen.

**Wie lange kannst du diesen Extremsport noch betreiben?**

Ja, die biologische Uhr tickt, und man weiss nie, ob man gesund bleibt. Ich hoffe, dass ich den Zeitpunkt des Rücktritts selbst bestimmen kann. Im Moment fühle ich mich jedoch noch gesund, munter und fit. Deshalb werde ich weitermachen und vielleicht sogar im Jahr 2025 das RAAM nochmals in Angriff nehmen.

Autorin: Esther Wyler



# news

## Ein starker Auftrag von Swissmilk

Zum zweiten Mal darf die GEWA im Auftrag von Swissmilk eine grosse Menge Give-aways für den Tag der Schweizer Milch sowie diverse Sportanlässe verpacken. Insgesamt werden 210 000 bedruckte Schachteln (Samplings) in drei verschiedenen Sujets und in je mehreren Sprachversionen mit einem Swissmilk-Pulswärmer, einem Swissmilk-Shake, einer Ovomaltine sowie einer Broschüre mit Rezepten befüllt.

Laut Brigitte Stettler, Teamleiterin Konfektion, ist es aufgrund der hohen Anzahl und Diversität der Materialien ein besonders spannender Auftrag, bei dem unsere Mitarbeitenden eine sinnvolle Beschäftigung finden. Das Team der Konfektion befüllt an einem Tag durchschnittlich 2750 Samplings. Dabei gilt es immer zu beachten, dass die Produkte mit verschiedenen Sujets und Sprachen separat verpackt, gelagert und schliesslich geliefert werden: eine logistische Meisterleistung.

Grossen Wert legt Swissmilk auch auf die Nachhaltigkeit und stellt deshalb für den Versand der Samplings bereits gebrauchte Kartonschachteln zur Verfügung.



Gian verpackt und sortiert Swissmilk Give-aways.

## Der unbekannte Kern des Laptops

Wie unsere Computer, Tablets und Smartphones zusammengesetzt sind, bestimmt massgeblich die Umweltbilanz der Informatikbranche. Nur gibt es dazu – weltweit – noch wenige Daten. Das will das Bundesamt für Umwelt BAFU ändern.

Loris Ruch, ICT-Mitarbeiter am angepassten Arbeitsplatz in der GEWA Multimedia, zerlegt dafür IT-Altgeräte in ihre Bestandteile und vermisst diese. Mit diesen Daten können Trends im Rohstoffverbrauch und in den Produktionsketten erkannt werden; zudem kann so den damit verbundenen Schadstoffemissionen auf den Grund gegangen werden.

Da zur Erstellung möglichst genauer Modelle Daten von verschiedensten Warengruppen gefragt sind, ist die GEWA Multimedia bestens für den Auftrag geeignet. Involviert in den Auftrag ist auch die Eidgenössische Materialanstalt EMPA, tatkräftig unterstützt von der Abteilung «Ökonomie und Innovation» des BAFU und vom Bundesamt für Informatik und Telekommunikation BIT.



Loris zerlegt für die Umwelt IT-Altgeräte.

MITARBEITENDE DER GEWA ERZÄHLEN

# Was brauchst du, um ausgeglichen zu sein?

«Ich brauche genug Ruhezeit - meine Wohnung ist meine Ruheinsel - Handyfreie Momente und die Natur. Ich koche sehr gerne oder treffe Freunde bei Kaffee und Kuchen!» - Claudia, Berufliche Integration

«Ich gehe am liebsten an die Sense. Am Wasser und im Wald kann ich am besten abschalten.» - Nicole, Liegenschaftsservice

«Ich brauche Zeit, um Videos zu schauen oder um mit Kollegen zu gamen» - Timo, Bärner Brocki

«Gute Musik über meine Kopfhörer. Das kann von klassischer Musik über Techno bis hin zu Heavy Metal sein. Am liebsten zuhause mit meiner Katze auf dem Bauch.» - Anita, Bundesarchiv

«Ich brauche viel Zeit für mich selbst und vor allem Musik. Wenn ich den Kopf lüften möchte, gehe ich gerne mit Kopfhörer und lauter Musik laufen - da vergesse ich die ganze Welt um mich.» - Anonym

«Ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft ganz ohne elektronische Gadgets. Und mit «exotischen» Hobbys, die thematisch ganz weit von der Arbeit entfernt sind.» - Pascal, digihub

«Schokolade, Bewegung, auf dem Balkon sein und die frische Luft und das Hier und Jetzt genießen. Entspannungsmusik hören beim Zufahren, einen ruhigen Platz an einem See suchen oder schlafen.» - Simon, Bundesarchiv



«Reizarme Orte wie in einem Wald, am See oder in den Bergen. Zeit für mich und meine Liebsten.» - Alex, Projekt Restwert

«Tägliche Ganzkörper-Dehnübungen, dazu bewusste, gesunde und leckere Nahrung zu mir nehmen und genügend Pausenzeiten im Alltag festlegen.» - Sara, Technische Montage

«Beim Sport, denn in diesem Moment geht es nur um mich damit bin ich voll bei mir selbst. Und in Gesprächen mit Familie und Freunden.» - Noah, Gartenbau

«Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, nehme ich meinen Jagd-Recurve-Bogen in die Hand und schiesse ein paar Pfeile auf eine Zielscheibe. Die erforderliche Konzentration hilft mir, den Arbeitstag hinter mir zu lassen.» - Rob, Berufliche Integration

«Schlafen oder ein bisschen auf dem Computer herumdrücken.» - Joël, digihub

«Wenn mich Dinge belasten, hilft mir das Reiten, das Gedankenkarussell zu minimieren und eine gewisse Distanz zu entwickeln. Während des Reitens bin ich im Hier und Jetzt und kann wieder neue Energie für den Alltag tanken.» - Michelle, Empfang

«Mit meiner Diamond (Hund) lange Spaziergänge unternehmen.» - Roger, Transport

«Beim Schreiben von Briefen an meine (Brief-) Freund:innen.» - Fabian, Technische Montage

«Ich höre Musik oder gehe mit dem Hund spazieren. Da kann ich richtig abschalten.» - Andreas, Berufliche Integration



DER GEWA GARTENBAU STELLT SICH VOR

# Ein Herz für Natur und Mensch

Der Garten ist ein Raum voller Individualität, Vielfalt und Biodiversität. Für die Gestaltung und die nachhaltige Pflege gibt es kein standardisiertes Verfahren. Seit 1998 sind wir Gärtner:innen der GEWA darum bemüht, den Menschen – sowohl unserer Kundschaft als auch den Mitarbeitenden – Begegnungen mit der Natur zu ermöglichen. Was für eine wunderbare Aufgabe. Um den vielseitigen Bedürfnissen gerecht zu werden, gibt es den GEWA Gartenbau an vier verschiedenen Standorten.

## Der Gartenbau in Zollikofen – wo alles seinen Anfang nahm

Seit es die GEWA gibt, wird an der Kirchlindachstrasse in Zollikofen Gartenbau betrieben. Der Gartenbau ist die älteste Dienstleistung, die von der GEWA heute noch angeboten wird. Mehr als 30 Mitarbeitende arbeiten an den vielseitigen Aufträgen von Gartenneugestaltungen über Umänderungen bis hin zu Gartenunterhaltsarbeiten. Die abwechslungsreichen Tätigkeiten bieten ein optimales Lernfeld für Menschen in Ausbildung, in einer Eingliederungsmassnahme oder am angepassten Arbeitsplatz.



## Der Gartenbau Bolligen – sorgfältige Pflege von Orten der Stille

In der Agglomeration Bern wurde 2007 der Standort Bolligen gegründet. Die 10 Mitarbeitenden sind um die Parkpflege und das Bestattungswesen sowohl des Friedhofs Bolligen als auch des Friedhofs in Moosseedorf besorgt und kreieren und unterhalten Orte der Stille. Die Arbeiten rund um die Pflege der vielseitigen Parkanlagen bieten einen abwechslungsreichen Arbeitsalltag. Der Umgang mit den Friedhofsbesucher:innen erfordert oft ein grosses Mass an Fingerspitzengefühl von unseren Mitarbeitenden.

## Der Gartenbau Bern – im Auftrag der Biodiversität

Seit 2005 gibt es den Gartenbau Bern. Gestartet als Gartenpflege-Equipe für das Diakonissenhaus in Bern, ist der Gartenbau Bern mit gesamthaft 15 Mitarbeitenden zum zweitgrössten Gartenbau-Standort der GEWA angewachsen. Von der Riedbachstrasse aus werden heute vorwiegend Aufträge im Bereich der Garten- und Landschaftspflege sowohl für Privatkunden als auch für grössere Kunden der öffentlichen Hand ausgeführt. Dabei reicht das schöne Einsatzgebiet vom Seeland bis in die alpinen Gebiete des Berner Oberlands.

## Der Gartenbau Thun – der jüngste in der Reihe

2017 entstand aus der Übernahme der Gartenbauabteilung der Stiftung Pluspunkt ein Gartenbaustandort im Herzen des Berner Oberlands in Thun. Von dort aus führen die 10 Mitarbeitenden des immer noch wachsenden Standorts Aufträge von Neugestaltungen bis hin zu Gartenunterhaltsarbeiten durch. Die vielseitigen Aufträge bieten eine sehr gute Grundlage, um im Berner Oberland eine Ausbildung zu machen und in der grünen Branche Fuss zu fassen.

Egal an welchem Standort: wir legen grossen Wert auf Professionalität und Zuverlässigkeit, immer im Einklang mit der Natur und mit dem Menschen im Zentrum.

*Autor: Markus Sterchi*

EINFÜHRUNGSWOCHE

# Herzlich willkommen

Wer in der GEWA eine Eingliederungsmassnahme durchläuft, wird seit einigen Monaten in einer Einführungswoche willkommen geheissen. Diese soll den Teilnehmenden dazu dienen, sich gemeinsam mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen am neuen Ort zurechtzufinden und mehr über die eigenen Stärken und Interessen zu erfahren.

Das «Welcome»-Schild ist hell beleuchtet. In der gemütlich-modernen Holzlounge dahinter sitzen bereits die ersten Teilnehmenden und warten, bis es los geht. Es ist Montagmorgen und damit fällt der Startschuss in eine neue Einführungswoche. Für die Teilnehmenden beginnt heute ein neuer Abschnitt auf dem Weg zurück in den Arbeitsmarkt. «In dieser Situation stellt man sich viele Fragen: Mit wem werde ich es zu tun haben? Worum geht es hier?», erzählt eine Teilnehmerin später.

Orientierung gibt Sicherheit

«Wir wollen mit dieser Einführungswoche allen Personen in Eingliederungsmassnahmen dieselbe Ausgangslage bieten und ihnen einen bestmöglichen Start in der GEWA ermöglichen», erklärt Abklärungsfachmann Andreas Rüegger. Die Begrüssung macht Helene Preisig, Co-Abteilungsleiterin Berufliche Integration Gewerbe. Sie stellt die Ziele und Inhalte der Woche, die GEWA und das Team vor, bevor es dann einen Rundgang durch die Räumlichkeiten gibt. Der erste Vormittag soll Orientierung geben und Sicherheit schaffen. «Angewonnen ist man, wenn man sich sicher fühlt», ist Andreas Rüegger überzeugt. Mit Unterstützung des Teams loggen sich die Teilnehmenden erstmals am Computer ein und stöbern durch die Online-Lernplattform. Diese bietet Videos mit hilfreichen Tipps für den Arbeitsalltag, Fragebögen und Aufgabenstellungen und dient als Grundlage für die ganze Woche.

Vertraut werden mit seinen Fähigkeiten

Für die restlichen Tage gelten für alle ihre jeweilig definierten Pensen und Arbeitstage. Das Programm ist individuell und richtet sich am beruflichen



In dieser Lounge empfängt das Team mit Helene Preisig (Mitte) und Andreas Rüegger (Mitte links) jeweils die Teilnehmenden.

Hintergrund, aber auch an den Bedürfnissen der Personen aus. Die ersten Module der Lernplattform dienen dazu, sich mit den eigenen Fähigkeiten auseinanderzusetzen: Was gelingt mir gut? Was ist mir wichtig und worauf will ich den Fokus legen? Wie steht es um meine sozialen Kompetenzen oder um meine Konzentrationsfähigkeit? Verschiedene Arbeiten und Fragebögen regen zur Selbstreflexion an, auch mit dem Ziel, Themen auszuarbeiten, die während der Zeit in der GEWA vertieft angegangen werden können. Das Stärken des Selbstvertrauens, aber auch das Aufbauen der Belastbarkeit, die Arbeitsorganisation oder ganz allgemein die berufliche Orientierung kommen hier häufig zur Sprache.

Ein kreatives Übungsfeld

Auch an Praxis soll's nicht fehlen: Mit Arbeitsaufträgen aus verschiedenen Gebieten können sich die Teilnehmenden ausprobieren und in Rollen schlüpfen. Hier geht es darum, herauszufinden, welche

Tätigkeiten einem entsprechen und wo man – vielleicht bisher versteckte – Begabungen hat. Zum Schluss bespricht man die verschiedenen Arbeiten und Fragebögen und klärt letzte Fragen sowie Organisatorisches für den Arbeitsstart in der kommenden Woche. Die Teilnehmenden konnten dank der Einführungswoche einen umfassenden ersten Eindruck gewinnen und in der GEWA ankommen: «Darauf legen wir in der Einführungswoche grossen Wert. Ein gelungener Einstieg bildet eine wichtige Grundlage für den weiteren Verlauf in der GEWA», betont Helene Preisig.

Autorin: Adriana Niklaus

INFORMATION:

EINGLIEDERUNGSMASSNAHMEN

Wir unterstützen psychisch besonders herausgeforderte Menschen beim Wiedereinstieg in die Arbeitswelt. Dabei begleiten wir Betroffene während des gesamten Wiedereingliederungsprozesses – von der beruflichen Abklärung über das Aufbautraining bis hin zur Vermittlung in den ersten Arbeitsmarkt.

In der **beruflichen Abklärung** finden wir heraus, in welchem Arbeitsbereich die Teilnehmenden das grösste Potenzial für eine Eingliederung in den Arbeitsmarkt haben.

Im **Aufbautraining** werden die eigenen Ressourcen gestärkt und die Kompetenzen für den Arbeitsalltag aufgebaut.

Unsere **Job Coaches** unterstützen Betroffene auf der Suche nach einem geeigneten begleiteten Arbeitseinsatz. Die Unterstützung durch eine:n Coach:in trägt dazu bei, dass der Start für die:den Betroffene:n und ihre:n Arbeitgeber:in erfolgreich verläuft.

Weitere Informationen unter:

> [www.gewa.ch](http://www.gewa.ch)

# Jahresbericht

## 2023

Im letzten Jahr haben wir uns unter dem Motto «Zäme d'Zukunft gstaute» intensiv mit Zukunftsprojekten auseinandergesetzt.

Wir sind überzeugt, dass eine erfolgreiche berufliche Integration nur durch attraktive Arbeitsangebote am Puls der Zeit möglich ist. Bei uns können Menschen Fähigkeiten erlernen, mit denen sie für den Arbeitsmarkt der Zukunft bestens gerüstet sind.

### Digital und kreativ die Zukunft gestalten im GEWA digihub

Welche Talente werden in der zukünftigen Arbeitswelt begeehrt sein? Es braucht Menschen, welche die Digitalisierung mitgestalten können und kreativ sind. Aus dieser Überzeugung heraus haben wir den GEWA digihub ins Leben gerufen. Durch eine einzigartige Verbindung von Design und Technologie bietet die GEWA eine breite Palette an Ausbildungen an, von IT bis Mediamatik, und fördert Menschen in Eingliederungsprogrammen bei der Entfaltung ihrer digitalen und kreativen Fähigkeiten. Die Resonanz auf unsere Eingliederungsprogramme war von Beginn an überwältigend, und so mussten wir unsere Kapazitäten schnell erweitern. Als Digitalagentur bieten wir unseren Kunden eine Vielzahl von Dienstleistungen im Bereich Webentwicklung, Design und Onlinemarketing an. Das Layout dieses Jahresberichts haben Lernende aus dem digihub erstellt.

### Hoher Schutz für sensible Personendaten

Als Institution im Gesundheits- und Sozialbereich arbeiten wir mit sensiblen, personenbezogenen Daten. In den Jahren 2022/2023 haben wir uns intensiv mit der Implementierung der neuen gesetzlichen Bestimmungen auseinandergesetzt. Dabei wurden wir von der Anwaltskanzlei Domenig & Partner unterstützt. Unser Datenschutzteam hat zahlreiche Dokumente und Richtlinien erarbeitet, Schulungen durchgeführt und Prozesse angepasst, um sicherzustellen, dass wir den hohen Standards im Umgang mit Personendaten gerecht werden.

### ICT-Strategie, ein Kernstück für die digitale Zukunft

Welche IT braucht die GEWA, um sich zukunftsgerichtet zu entwickeln? Unser Ansatz besteht darin, die IT als zentralen Vermittler zwischen Menschen und Technologie zu positionieren. Wir streben danach, unsere interne IT so zu gestalten, dass sie unsere Mitarbeitenden darin befähigt, die digitale Zukunft erfolgreich zu gestalten und die Digitalisierung der GEWA aktiv voranzutreiben. Um dieses Ziel zu erreichen, haben wir in einem ersten Schritt unseren Support verbessert und eine vollständige Auslagerung des IT-Betriebs an externe Partner eingeleitet.

### Die GEWA übernimmt die neue Quartierküche der Stadt Bern

Seit Anfang August brutzelt und zischt es in der neuen Quartierküche in Bern Bümpliz. Im Neubau der Besonderen Volksschule Bern gehen täglich Mitarbeitende der GEWA ein und aus.

Im Auftrag der Stadt Bern darf die Gastronomie der GEWA den Betrieb übernehmen. Somit kocht die GEWA nicht nur in Zollikofen und Schönbühl, sondern auch in Bern West. In den zahlreichen Brättern, Kippern und Steamern werden jedoch nicht nur Essen für die Besondere Volksschule Bern zubereitet. Die Produktionsküche unterstützt die Stadt Bern auch in der Umsetzung ihrer Verpflichtungsstrategie für städtische Tagesschulen und Kindertagesstätten. Jährlich werden über 100 000 Portionen produziert und an diese Betreuungs- und Bildungseinrichtungen ausgeliefert.

### Von der Vision zur Realität: neues Gebäude in Schönbühl

Im Jahr 2022 haben wir das Gebäude des ABC-Verlags an der Grubenstrasse 22 in Schönbühl erworben, ein bedeutender Meilenstein in der Geschichte der GEWA. Mit einer beeindruckenden Fläche von 13 000 Quadratmetern in einem architektonisch mehrfach ausgezeichneten Gebäude eröffnen sich hier neue Möglichkeiten für die Schaffung einer inspirierenden und würdevollen Arbeitsumgebung. Prägende Projekte im Jahr 2023 waren die umfassende Planung der Infrastruktur sowie der Umbau des Gebäudes, um es den Bedürfnissen der GEWA anzupassen und den ersten Schritt zum Umzug in die neuen Räumlichkeiten zu realisieren. Wir sind dankbar, dürfen wir mit einer so genialen Infrastruktur für Kunden und Mitarbeitende neue Perspektiven schaffen.

### Assessment & Training

Unsere Mission ist es, Menschen mit psychischen Herausforderungen erfolgreich in das Berufsleben zu integrieren. Daher setzen wir uns intensiv für die Weiterentwicklung unserer Integrationsprozesse ein, um Menschen mit psychischen Herausforderungen noch gezielter unterstützen zu können. Im Rahmen des Projekts «Assessment und Training» haben wir im vergangenen Jahr den Eintritts- und Einführungsprozess grundlegend überarbeitet und einige wichtige Neuerungen eingeführt.

Eine zentrale Neuerung ist die Einführung einer einheitlichen Welcome- und Einführungswoche für alle versicherten Personen. Während dieser Woche werden die Teilnehmenden umfassend über die Angebote und Bereiche der GEWA informiert, erhalten eine Einführung in unsere Systeme und arbeiten mit unserer Lernsoftware. Zudem werden verschiedene Tätigkeiten durchgeführt, die eine erste persönliche Standortbestimmung ermöglichen. Um die kontinuierliche Weiterentwicklung und Qualität unserer Dienstleistungen sicherzustellen, wurde eine spezialisierte Fachstelle ins Leben gerufen.

# G22

# Finanzbericht 2023

### Grundlagen der Rechnungslegung

Die Rechnungslegung der GEWA erfolgt per 31. Dezember 2023 erstmals in Übereinstimmung mit dem gesamten Regelwerk von Swiss GAAP FER (inkl. FER 21 und FER 28). Sie vermittelt ein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage (True & Fair View). In Übereinstimmung mit dem Rahmenkonzept Ziffer 8 wird bei der erstmaligen Anwendung die Vorjahresbilanz nach Swiss GAAP FER offengelegt. Auf die Veröffentlichung der Betriebsrechnung des Vorjahres nach FER wird verzichtet.

### Allgemeiner Geschäftsverlauf

Das Jahr 2023 knüpft nahtlos an die erfolgreichen Vorjahre an. So kann in allen Geschäftsbereichen

ein Wachstum verzeichnet werden. Besonders stark entwickelten sich die Erträge bei der Beruflichen Integration von CHF 8.9 Mio. auf CHF 10.8 Mio. Dabei erfolgten auch mehr Platzierungen über diverse Finanzierer.

Durch den Teuerungsausgleich und mehr ausserkantonale Arbeitnehmende sind die Kantonsbeiträge ebenfalls leicht gestiegen.

Ungebrochen bleibt die Nachfrage nach Dienstleistungen und Produkten der GEWA, wodurch der wirtschaftliche Umsatz auf CHF 22.6 Mio. (Vorjahr: CHF 21.8 Mio.) gesteigert werden konnte. Die diversen Erträge sind durch Verkäufe von mobilen Sachanlagen und die Untervermietung gestiegen.

All diese Punkte führten im Jahr 2023 zu einem Umsatzwachstum auf CHF 40.9 Mio. (Vorjahr: 37.9 Mio.). Mit diesem Mehrumsatz kann der höhere Angestellten- und Betriebsaufwand gedeckt werden, so dass ein Jahresgewinn von knapp CHF 0.8 Mio. (Vorjahr: CHF 0.9 Mio.) resultiert.

### Dienstleistungen

Die Dienstleistungen sind gegenüber dem Vorjahr leicht gestiegen (CHF 0.2 Mio., +1%). Sowohl die Technische Montage, die Gastronomie und der Liegenschaftsservice können den Vorjahresumsatz infolge von Neuaufträgen und intensivierte Kundenbeziehungen übertreffen. Die Abteilungen Logistik und Treuhand können den Vorjahresumsatz halten. Der Gartenbau verliert infolge des grossen Umgestaltungsprojekts im Vorjahr einen Teil des Umsatzes.

### Handel

Das Segment Handel weist ein Umsatzwachstum von CHF 0.6 Mio. (+10%) aus. Durch die hohe

Nachfrage an Second Hand-Produkten verzeichnen die Abteilungen Bärner Brocki und Multimedia ein Umsatzwachstum von +13% resp. 7%.

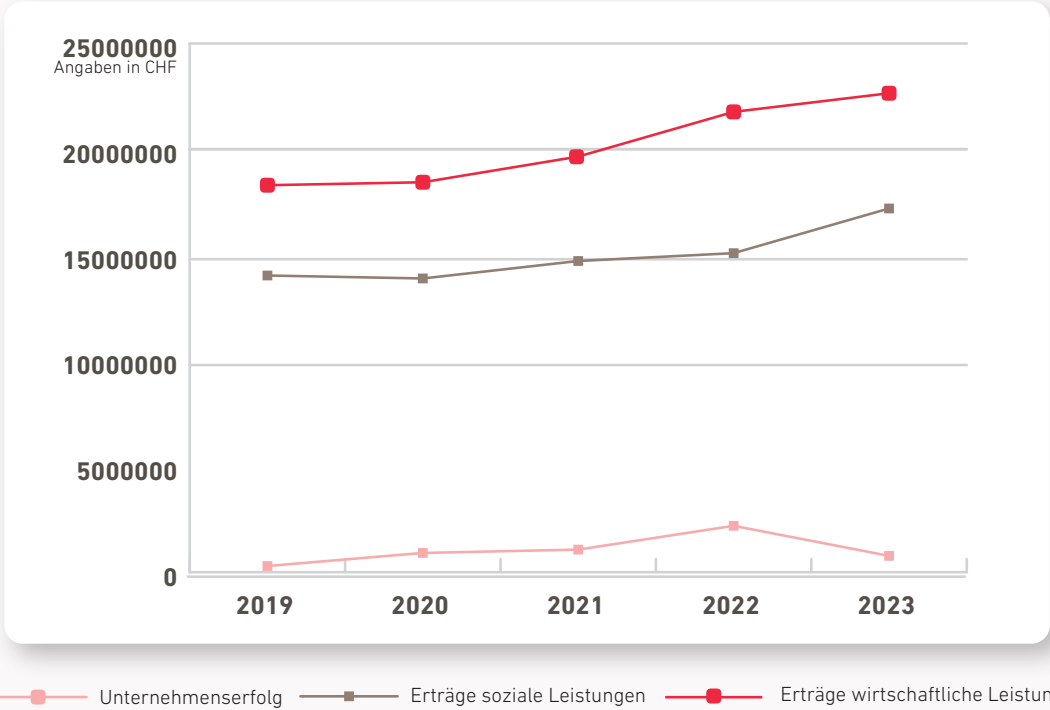
### Berufliche Integration

In der Beruflichen Integration ist die Weiterentwicklung spürbar. Die neuen Programme für Jugendliche (IM Jugendliche und Vorbereitungszeit) wachsen deutlich (+58% resp. +68%). Durch die Aufhebung des Integrationsangebots Belastbarkeitstraining erfuhren die Aufbautrainings einen Umsatzwachstum (+33%). Aufgrund einer erhöhten Nachfrage nach Lehrverhältnissen verzeichneten die Ausbildungen ebenfalls ein Wachstum (+8%).

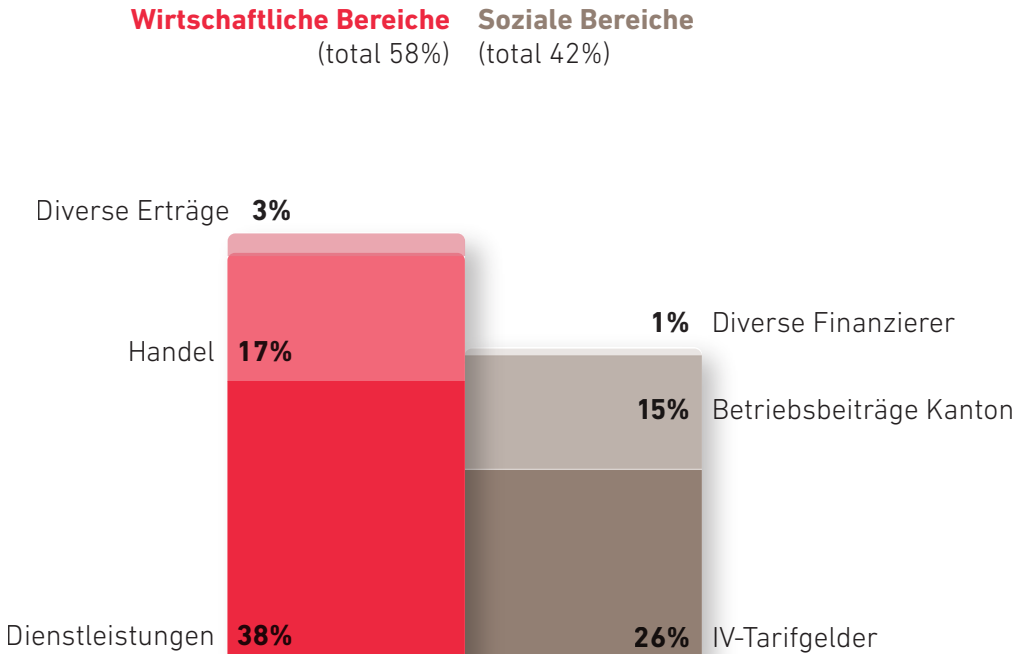
### Leistungsabgeltung Kantone

Die geleisteten Stunden von Menschen an einem angepassten Arbeitsplatz sind um knapp 7% gestiegen. Die Entschädigung des Kantons Bern wurde um die Teuerung erhöht. Die GEWA weist seit Jahren eine Überauslastung aus, welche durch Wertschöpfung im wirtschaftlichen Segment ausgeglichen werden

GEWA-Erträge und Unternehmenserfolg 2019-2023



GEWA-Erträge 2023 nach sozialen und wirtschaftlichen Bereichen



muss. Dank den ausserkantonalen Beschäftigten und dem gewährten Teuerungsausgleich ist der Beitrag der Kantone gestiegen (+3%).

Kosten

Die Mehrkosten beim Personalaufwand sind infolge des Wachstums bei den wirtschaftlichen und sozialen Segmenten entstanden. Zudem wurden für verschiedene Projekte personelle Ressourcen benötigt. Die GEWA beschäftigt per Ende 2023 239.2 FTE als Personal und 498 Personen am Angepassten Arbeitsplatz (Menschen mit IV-Rente). Der Betriebsaufwand ist aufgrund der längeren Nutzungsdauer der Liegenschaften (Umstellung der Rechnungslegung) gesunken. Die weiteren Kostenpositionen verbleiben gegenüber dem Vorjahr stabil.

Ausblick 2024

Ende April 2024 wurde der Bezug der neuen Liegenschaft in Urtenen-Schönbühl abgeschlossen. Mit verschiedenen Innovationsprojekten und der neuen Infrastruktur werden weitere Möglichkeiten für die Erfüllung des dualen Auftrags geschaffen. Durch das diversifizierte Leistungsangebot, den Mut zur Veränderung, die Nähe zum ersten Arbeitsmarkt sowie die qualitativ hochstehende Leistungserbringung ist die GEWA für die Zukunft gut gerüstet. Die folgenden Jahre sind von weiteren Investitionen geprägt, die durch den erfreulichen Eigenfinanzierungsgrad und die positive Liquidität getragen werden können.

Autor: Christoph Meier



Christoph Meier, Leiter Finanzen

| Betriebsrechnung nach Swiss GAAP FER, in CHF         | 2023         |
|------------------------------------------------------|--------------|
| Erträge aus sozialen Leistungen                      | 17'199'484   |
| Erträge aus wirtschaftlichen Leistungen              | 22'649'153   |
| Übriger Ertrag / Erlösminderungen                    | 1'125'537    |
| Bestandesänderungen Erzeugnisse und Dienstleistungen | - 41'810     |
| Erlöse aus Lieferungen und Leistungen                | 40'932'364   |
|                                                      |              |
| Aufwand Material und Fremdleistungen                 | - 4'494'021  |
| Personalaufwand                                      | - 28'441'341 |
| Sachaufwand                                          | - 5'518'266  |
| Abschreibungen auf Sachanlagen                       | - 1'348'267  |
| Abschreibungen auf immateriellen Werten              | - 142'427    |
| Betriebsaufwand                                      | - 39'944'322 |
| Betriebliches Ergebnis                               | 988'042      |
|                                                      |              |
| Finanzerfolg                                         | -130'207     |
| Aufwand Projekte                                     | - 83'000     |
| Ordentliches Ergebnis                                | 774'835      |
|                                                      |              |
| Veränderung des Fondskapitals                        | - 2'766      |
| Jahreserfolg                                         | 772'069      |

| Bilanz nach Swiss GAAP FER, in CHF             | 2023       | 2022       |
|------------------------------------------------|------------|------------|
| Flüssige Mittel                                | 7'714'603  | 6'717'783  |
| Forderungen aus Lieferungen und Leistungen     | 3'283'989  | 2'848'096  |
| Übrige kurzfristige Forderungen                | 1'213'701  | 545'827    |
| Aktive Rechnungsabgrenzungen                   | 164'458    | 186'523    |
| Vorräte und nicht fakturierte Dienstleistungen | 214'410    | 256'220    |
| Umlaufvermögen                                 | 12'591'161 | 10'554'449 |
|                                                |            |            |
| Finanzanlagen                                  | 379'377    | 377'062    |
| Mobile Sachanlagen                             | 1'884'529  | 1'473'255  |
| Immobilien Sachanlagen                         | 25'375'933 | 25'406'381 |
| Immaterielle Werte                             | 151'934    | 206'644    |
| Anlagevermögen                                 | 27'791'773 | 27'463'343 |
| Aktiven                                        | 40'382'934 | 38'017'792 |
|                                                |            |            |
| Kurzfristige Verbindlichkeiten                 | 6'980'841  | 4'383'637  |
| Langfristige Verbindlichkeiten                 | 14'978'558 | 15'985'454 |
| Freies und zweckgebundenes Fondskapital        | 446'895    | 444'129    |
| Organisationskapital                           | 17'976'641 | 17'204'572 |
| Passiven                                       | 40'382'934 | 38'017'792 |

## PASCAL GERTSCHS GESCHICHTE

# Die wahren Schätze im Leben

Pascals Leben ist turbulent. Vier Hirnblutungen, vier Rückschläge, vier Mal wieder von vorne anfangen. Das Leben auf der Überholspur, das er führte, ist heute so nicht mehr möglich. Darin gelingt es Pascal auch, das Gute zu sehen: ein ruhigeres Leben, mehr Zeit mit seinen Liebsten und ein Fokus auf das wirklich Wichtige im Leben weg vom Leistungsdenken.

Ein warmer Tag in den Sommerferien. Es ist das Jahr 2001, Pascal ist 11 Jahre alt und steht oben auf dem Sprungturm in der Badi. Noch ist alles wie immer, doch schon mit dem Eintauchen ins kalte Wasser wird sich abzeichnen, dass sein Leben einen ungeahnten Lauf nehmen wird. Der sanfte Aufschlag löst nämlich zum ersten Mal ein Kribbeln in seinem linken Arm und Bein aus, fast so, als wären sie eingeschlafen. Schnell merkt Pascal, dass es jedes Mal kribbelt in seiner linken Seite, wenn er springt und abfedert. Er ist fasziniert, nutzt jedes Mäuerchen, jeden grösseren Stein, um das Gefühl zu wiederholen – bis seine Mutter davon erfährt, und besorgt mit ihm zum Arzt geht.

Im Inselspital, in das er sofort überwiesen wird, findet man heraus, dass er im Kopf eine kleine Blutung hatte. Die Gefässverästelung im Gehirn kann gravierende Folgen haben und muss schnell behandelt werden. Aufgrund der tiefen, riskanten Lage im Gehirn entscheiden sich die Neurochirurgen gegen eine Operation. Mithilfe eines Katheters sollen die Blutgefässe künstlich verschlossen werden. Der Katheter wird auf Höhe der Leiste eingeführt und durch die Blutbahnen bis zur betroffenen Stelle im Gehirn geleitet, wo die Verästelung schliesslich grösstenteils verodet werden kann. Pascal ist während des ganzen Eingriffs im Wachzustand, damit die Ärzte seine Motorik laufend überprüfen können.

Er hat grosse Schmerzen, hört Geräusche im Kopf, bis er es nicht mehr aushält und den Eingriff abbricht.

## Kein Kribbeln mehr ...

Seither ist das Kribbeln verschwunden. Pascal führt

ein sehr aktives Leben, liebt Bewegung und Sport, spielt leidenschaftlich Gitarre und singt in einer Band. Er startet seine Ausbildung zum Sanitärinstallateur, macht die Berufsmatur und hängt schliesslich noch ein Ingenieur-Studium an. Berufsbegleitend arbeitet er als Sanitärplaner in einem Ingenieurbüro. 2011 heiratet er seine Jugendliebe. Er lebt ein Leben auf der Überholspur.

Ein Jahr später findet man ihn eines Abends bewusstlos auf seinem Weg von der Arbeit zur Bandprobe. Im Inselspital kennen sie ihn und reagieren schnell. Die erneute kleine Hirnblutung hat zum Glück keine schweren Folgen. Pascal kommt schnell in die Reha und kann schon bald wieder normal gehen und Gitarre spielen.

## Ein weiterer Rückschlag

Nur einen Monat später folgt die dritte Hirnblutung. Nach diesem Mal wird Pascal nicht mehr derselbe sein. Der Schlauch, der ihm zur künstlichen Beatmung in die Luftröhre gelegt wird, lädiert seine Stimmbänder. Singen ist vorerst nicht mehr möglich und auch das Gitarrespielen geht nicht mehr, da seine Feinmotorik auf der linken Körperseite und sein Gedächtnis massiv beeinträchtigt werden.

Ein halbes Jahr ist Pascal in Therapie. Er hat sich Strategien angeeignet, um sein beeinträchtigtes Gedächtnis bestmöglich zu kompensieren. Gleichzeitig hat er Physio- und Ergotherapie, dank der er es, mit Unterstützung einer Fussheberschiene, nach diesem halben Jahr wieder aus dem Rollstuhl schafft. Auch hat Pascal seit der dritten Blutung

ein Überdruckventil im Kopf, das seinen Hirndruck ausgleicht und überschüssige Hirnflüssigkeit in den Bauchraum ableitet.

## Das Leben am seidenen Faden

Im Frühling 2014 darf Pascal wieder nachhause. Man spricht bereits von einem Arbeitsversuch bei seinem alten Arbeitgeber, doch bevor es so weit kommt, bemerkt Pascal eines Abends im August im Bett, dass er seinen Arm nicht mehr bewegen kann. Der Mitbewohner – Pascal und seine Frau teilen sich mit einem anderen Paar eine Wohnung – reagiert schnell und bringt ihn ins Inselspital. Bei der Notfalloperation wird ein Teil der Schädeldecke entfernt, weil das Ventil den erhöhten Druck nicht mehr auszugleichen

vermag. Schliesslich entscheidet man sich doch für die riskante Operation im Gehirn, um die betroffenen Blutbahnen zu entfernen. Aufgrund eines kurzen Zeitfensters, in dem weniger Flüssigkeit im Gehirn ist als sonst, und neuester technischer Entwicklungen empfehlen die Chirurgen Pascal und seiner Frau nun die Operation am offenen Hirn.

Wieder ist Pascal für zweieinhalb Jahre in der Reha. Zuerst in der Akutreha im Inselspital, später in der Klinik Bethesda im Berner Seeland und schlussendlich für zwei Jahre in Walenstadt (SG). Dort lernt Pascal wieder, sich selbständig anzuziehen, zu duschen, einen Wecker zu stellen und mithilfe der Schiene und eines Gehstocks zu gehen. Alle zwei Wochen kommt seine Frau zu Besuch. Es ist eine herausfordernde Zeit, sie müssen sich neu für die Beziehung entscheiden.

## Nie aufhören, das Gute zu sehen

Es ist 2017. Pascal ist seit einigen Monaten wieder zurück aus der Reha. Ein Arbeitsversuch bei seinem ehemaligen Arbeitgeber scheitert aufgrund eines epileptischen Anfalls. Pascal ist enttäuscht, seine Tätigkeiten als Sanitärplaner endgültig an den Nagel hängen zu müssen. Dennoch bleibt er optimistisch und tritt bald darauf seine Stelle in der GEWA Logistik an: Ein Job im Rahmen seiner Möglichkeiten, der ihn angemessen fordert, ohne aber zu überfordern.

Nach langem Abwägen entscheiden sich Pascal und seine Frau dafür, eine Familie zu gründen. Heute sind sie Eltern von zwei Jungs und überglücklich: «Es ist ein riesiges Wunder, dass wir noch Eltern werden durften.» Auch Pascals Epilepsie-Medikamente sind so eingestellt, dass er seit zwei Jahren keinen Anfall mehr hatte. Die beiden schöpfen viel Kraft und Ruhe aus ihrem Glauben an Gott. Zwar sind Pascals Motorik und Gedächtnis nicht mehr so wie vorher, doch das Leben der beiden ist ruhiger geworden. Sie haben durch die Umstände die Möglichkeit, viel Zeit als Familie zu verbringen. Auch die gemeinsamen Gesangsstunden wollen sie bald wieder in Angriff nehmen. Einen weiteren positiven Aspekt der ganzen Leidensgeschichte sieht Pascal darin, dass er sich nicht mehr über Leistung definieren kann: «Das ist extrem befreiend».

Autorin: Adriana Niklaus



A full-page photograph of Daniel Albrecht, a man with short brown hair and a light beard, smiling at the camera. He is wearing a dark blue button-down shirt over a white t-shirt and tan cargo pants. He stands with his hands in his pockets against a backdrop of a vast, mountainous landscape under a cloudy sky. The mountains are rugged, with some snow patches and dense forests in the valleys. A large, white, semi-circular graphic element is positioned in the lower-left corner, partially overlapping the text and the man's shirt.

«Wir können die äusseren Umstände oft nicht kontrollieren, aber wir haben immer die Macht darüber, wie wir mit ihnen umgehen und was wir daraus machen. Mentale Stärke vereinfacht das Leben, steigert das Glück und fördert die Entspannung. Es lohnt sich, lebenslang in die Entwicklung und Erhaltung seiner Resilienz zu investieren. Denn letztendlich bist du deine eigene Grenze.»

**Daniel Albrecht**, Weltmeister und Weltcupsieger Ski alpin,  
Unternehmer und Visionär