

**Zeitschrift:** Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz  
**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz  
**Band:** - (2020)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Zwei Thurgauerinnen bringen die Spitex und weitere Leidenschaften unter einen Hut  
**Autor:** Bächtold, Beatrix  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928165>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

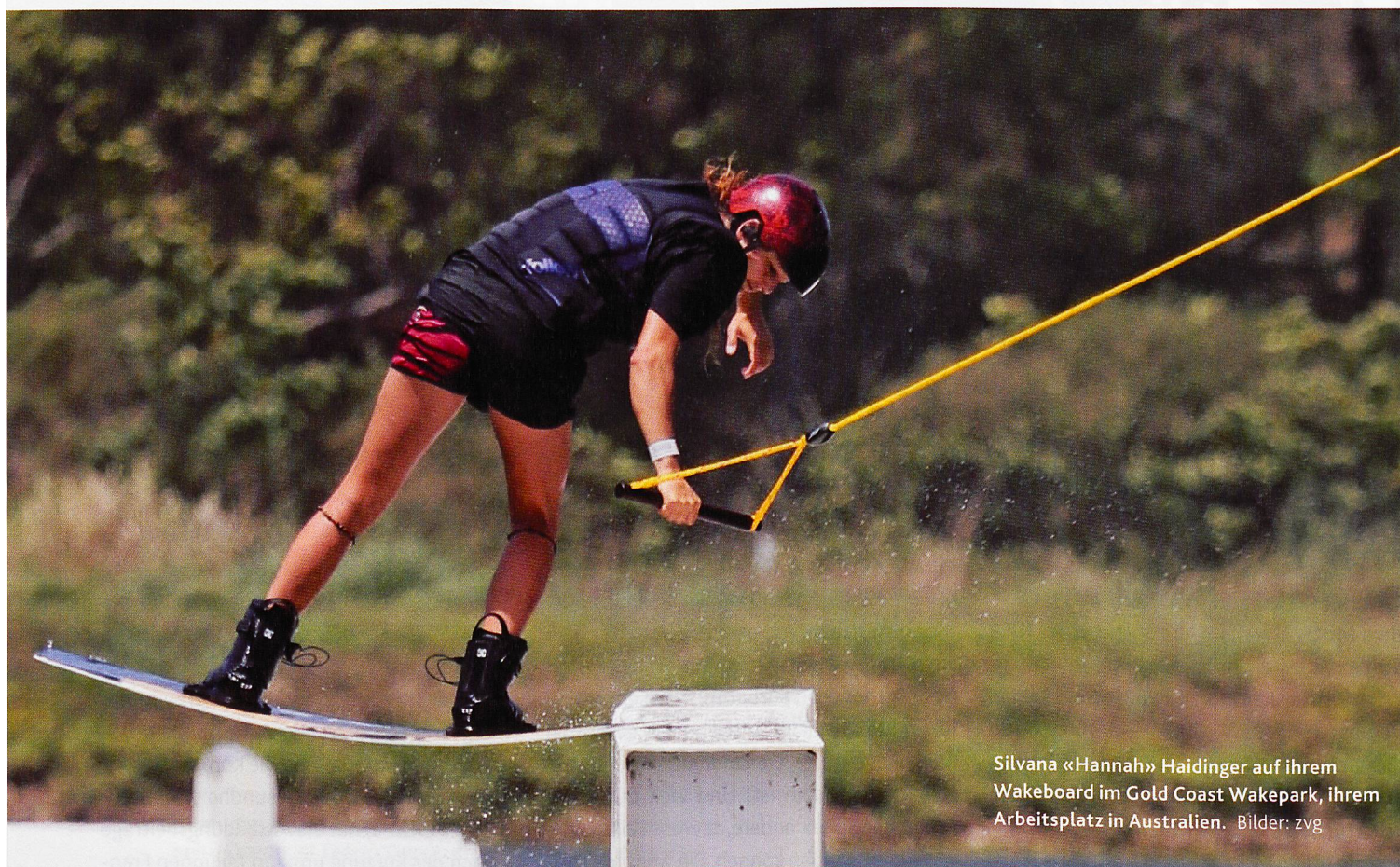
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

«Gesundheitsförderung heisst  
Wertschätzung und Kontrolle»



Silvana «Hannah» Haidinger auf ihrem Wakeboard im Gold Coast Wakepark, ihrem Arbeitsplatz in Australien. Bilder: zvg

## Zwei Thurgauerinnen bringen die Spitex und weitere Leidenschaften unter einen Hut

Die 29-jährigen Power-Frauen Fabienne Kuhn und Silvana «Hannah» Haidinger arbeiten jeweils Teilzeit bei der Spitex. Doch ansonsten sind die beiden Thurgauerinnen grundverschieden: Die eine gab kürzlich ihrem Traummann das Jawort, der anderen stellen sich allein bei der Wortkombination «bis dass der Tod euch scheidet» die Nackenhaare auf. Die eine ist ziemlich ortstreu, die andere zieht es von Kontinent zu Kontinent. Die eine ist neben der Arbeit bei der Spitex im eigenen Coiffeur-Salon um Wellen besorgt – und die andere ist nicht nur Masseurin mit eigener Praxis, sondern gleitet auch als Wakeboarderin auf Wellen dahin.

Googelt man den Namen Hannah Haidinger, so wird man in den sozialen Medien reichlich fündig: Unzählige Fotos auf Instagram und Co. zeigen eine junge Frau mit nassen Haaren, die auf ihrem Wakeboard über Wasseroberflächen gleitet, Saltos vollführt und dabei oft höchst unsanft baden geht. Ihr Lachen inmitten der sprühenden Gischt steckt selbst eingefleischte Landratten an. Vor zehn Jahren, während eines Trips nach Costa Rica, verschrieb sich die sportliche Frau dieser rasanten Wassersportart. Seitdem ist sie ziemlich erfolgreich mit ihrem Hobby unterwegs. «Wenn ich von mir erzähle, muss ich zuerst immer klarstellen, dass ich Silvana und nicht Hannah heisse», sagt sie. Der Zweitname Hannah entstand aus einer Verwechslung heraus. «Beim Wakeboarden auf den Philippinen nannten mich Kollegen plötzlich so. Und weil ich fand, dass es gut tönt, blieb ich dabei. Mittlerweile ist eine Art Künstlername daraus geworden. Die Wakeboard-Welt kennt mich als Hannah und meine Mami findet den Namen auch cool», berichtet sie. Obwohl diese Anekdote banal klingt, fasst sie doch einiges zusammen, was Silvana Haidinger ausmacht: Diese junge Frau hat den Mut, im Leben ihre ganz eigene Welle zu reiten – und verfügt trotzdem über ungeheuren Respekt vor anderen Menschen und deren Meinungen. «Liebe auch diejenigen, die dich nicht mögen. Wenn das nicht so ganz klappt, so packe dein Wakeboard und hau dich aufs Wasser», lautet ihr Lebensmotto.

### Wellen genießen

Anfangs deutete nichts darauf hin, dass die heute 29-jährige Silvana Haidinger einmal als erfolgreiche Wakeboarderin ein so bewegtes Leben führen wird. Aufgewachsen im Thurgauer 1000-Seelen-Dorf Tobel, spielten sich ihre ersten Jahre innerhalb eines Umkreises von 500 Metern ab. «Kindergarten, Schule und auch die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit im Alterszentrum Sunnewies – ich war immer zu Fuss unterwegs», sagt sie. Nach der Lehre entfernte sie sich dann ein bisschen weiter weg von zu Hause und arbeitete bei der Spitex Stadt Schaffhausen. «Es gefiel mir recht gut. Ich arbeitete und konnte sogar etwas sparen», erzählt sie. «Und als ich merkte, dass sich auf meinem Konto ein ansehnliches Sümmchen befand, beschloss ich, mir eine Auszeit zu gönnen. Ich reiste los und kam lange nicht mehr heim.»

Das erste Jahr verbrachte sie in Indonesien, wohnte bei Kollegen und schlug sich in der Wakeboard-Branche durch. «Sie brachten mir bei, die Maschinen im Wakepark zu bedienen, zu warten und zu reparieren. Damit legte ich mir das Fundament, um als Heblerin zu arbeiten», sagt sie. Heblierinnen und Hebler halten eine Wakeboard-Anlage am Laufen. Einen Grossteil ihrer Arbeit verrichten diese Spezialisten vom zwölf Meter hohen Tower aus. Aus der Vogelperspektive beobachten sie den Betrieb und tragen die Verantwortung für Mensch und Maschine. Die schwindelfreien



**«Ich finde es grossartig, dass die Spitex mich nach jahrelanger Berufspause wieder so spontan aufgenommen hat.»**

Silvana Haidinger

Fachleute schreiten beispielsweise ein, wenn ein Wakeboarder überfordert ist und baden geht. Gleichzeitig spitzen sie – mit dem Schraubenschlüssel im Anschlag – die Ohren und hören sofort heraus, wenn die Maschine unübliche Geräusche von sich gibt. Kurz: Ohne Hebler geht gar nichts, und deshalb sind sie weltweit gefragte Fachleute. Und so öffnete ihr Know-how der jungen Frau dann endgültig die Tür zur Wakeboard-Welt. «Aus geplanten drei Monaten im Ausland wurden vier Jahre», fasst sie zusammen.

Mit einem Minimum an Klamotten und ihrem Board bereiste sie Costa Rica, Thailand, Singapur, die Philippinen und schliesslich Australien. Als Heblerin genoss sie grenzenlose Trainingsmöglichkeiten. Bald stand sie bei internationalen Wettkämpfen auf dem Siegertreppchen; zum Beispiel am Australischen Boardstock. In Australien studierte die sportliche junge Frau Englisch und absolvierte zudem eine Ausbildung zur Masseurin. «Ich eröffnete mein eigenes Studio und hatte so viele Kunden, dass ich nur noch am Wochenende im Wakepark arbeiten konnte. Nie im Leben hätte ich gedacht, dass ich einmal ein eigenes Geschäft führen würde», erzählt sie heute rückblickend.

### Wellen legen

Berufsmässig absolut auf dem Siegertreppchen fühlt sich auch Fabienne Kuhn aus Bettwiesen, die zweite 29-jährige

Spitex-Power-Frau aus dem Kanton Thurgau. Für sie ist nämlich der Lebenstraum in Erfüllung gegangen. «Mein Teilzeitpensum bei der Spitex-Aadorf ist für mich, als Ergänzung zu meinem erlernten Beruf, ein absoluter Gewinn», sagt sie. Fabienne Kuhn hat Coiffeuse gelernt und bewarb sich nach ihrer Lehrzeit in demjenigen Salon, in welchem sie schon als Kind Kundin gewesen war. Bei der Vorstellung kommunizierte sie offen, dass sie berufsbegleitend eine Weiterbildung im Pflegebereich beim Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) Weinfelden absolvieren wollte. «Es war immer schon mein Traum, diese beiden Berufe zu kombinieren», sagt sie. Als Fabienne Kuhn 2012 dann als Mitglied der Guggenmusig Voll-Gas-Chlöpfer Wiezikon bei der Fasnacht in Sirnach aufspielte, ahnte sie nicht, dass sich dort die Erfüllung ihres Traumes anbahnen wird. «In einer Pause traf ich Rita Brunschwiler, die Leiterin der Spitex-Aadorf, die ich schon von früher kannte. Sie sagte mir, dass sie jemanden im Pflegebereich suchen», erzählt sie. Das wühlte Fabienne Kuhn derart auf, dass sie in der Nacht keinen Schlaf fand. Da setzte sie sich kurzerhand hin und schrieb noch in der gleichen Nacht eine Bewerbung. «Ich sprühte geradezu vor Kreativität und Begeisterung. Das Titelblatt des Dossiers gestaltete ich in den Spitex-Farben. Wenige Stunden später brachte ich die Bewerbung der Leiterin der Spitex persönlich nach Hause», berichtet sie.

Inzwischen sind acht Jahre vergangen. Momentan führt Fabienne Kuhn immer nachmittags bis in den Abend hinein in Wallenwil ihren eigenen Salon #fabihairstyle. Die Kunden kennen ihre Handynummer und so werden die meisten der Termine über Whatsapp vereinbart. Während sie am Nachmittag also ihre Kundschaft im eigenen Salon verschönert, gehört der Vormittag immer den Klientinnen und Klienten der Spitex-Aadorf. «Diese Kombination ist für mich der absolute Traum. Sie ermöglicht es mir, zwischen zwei Welten zu pendeln und immer auch wieder abzuschalten», sagt sie.

Unter den Klientinnen der Spitex hat es sich schnell herumgesprochen, dass Fabienne Kuhn gelernte Coiffeuse ist. «Sie sind immer sehr dankbar, wenn ich ihnen bei der Grundpflege nach dem Duschen die Haare schön föhne», sagt die Pflegehelferin SRK. Hier eine schwungvolle Föhnfrisur, da ein geflochtener Bauernzopf oder gewickelte Haare. «Ich stelle fest, dass das ungemein zum Wohlbefinden beiträgt», sagt sie. «Auch wenn die Klientinnen nicht mehr gross in den Ausgang gehen, tun ihnen die schönen Haare doch mega gut für die Psyche und schlussendlich auch für die Gesundheit. Wenn sie in den Spiegel schauen, strahlen sie richtig und sind dankbar.» Den Wunsch nach einem lässigen Haarschnitt schlägt Fabienne Kuhn aber aus, da dies keine bedarfsgerechte Leistung seitens der Spitex ist. Obwohl die Klientinnen wissen, dass ein Trinkgeld für das Frisieren nicht nötig ist, lassen sie es sich manchmal nicht nehmen, die Kaffeekasse des Spitex-Teams mit einem Zustupf zu füttern.

#### Ehe? Nein danke!

Doch zurück zu Silvana Hannah Haidinger. Geprägt von Eindrücken und reich an Erfahrung, kehrte sie im Winter 2019 zurück in die Schweiz. Wakeboarding ist derzeit ein blosses Hobby; an Turnieren nimmt sie im Moment nicht mehr teil. Stattdessen führt sie einen Tag pro Woche ihr eigenes kleines Massage-Atelier in Amlikon TG, die restliche Zeit arbeitet die gelernte Fachfrau Gesundheit (FaGe) in der Behandlungs- und Grundpflege der Spitex Lauchetal TG. «Hier arbeitete ich schon mal während einer dreimonatigen Besuchszeit in der Schweiz. Sie wollten mich damals schon behalten, und als ich nach meiner Rückkehr anfragte, stellten sie mich gerne ein», sagt sie. Silvana Haidinger hat auch in Australien kurz in der Pflege gearbeitet. «Dort existiert keine Spitex wie bei uns. Vielmehr gibt es private Organisationen, deren kleine Teams immer die gleichen Klientinnen und Klienten betreuen. Ich finde aber unser System besser. Der ständige Wechsel bringt wohlthuende Abwechslung für alle Beteiligten», berichtet sie.

Und so schlüpft Silvana Haidinger gerne an fünf Tagen pro Woche ins Outfit der Spitex Lauchetal, auf welches sie übrigens sehr stolz ist. «Bis auf die Schuhe wird uns alles zur Verfügung gestellt. Hose, Jacke, Shirt, Faserpelz und



**«Mein Teilzeitpensum bei der Spitex-Aadorf ist für mich, als Ergänzung zu meinem erlernten Beruf der Coiffeuse, ein absoluter Gewinn.»**

Fabienne Kuhn

In ihrem eigenen Coiffeur-salon #fabish Hairstyle verschönert Fabienne Kuhn jeweils nachmittags ihre Kundschaft.



eine wasserdichte Goretex-Jacke für den Winter», sagt sie. «Dieses einheitliche Erscheinungsbild unterstreicht optisch, dass wir ein kompetentes kleines, herziges Team sind. Ich finde es grossartig, dass sie mich nach jahrelanger Berufspause wieder so spontan aufgenommen haben.» Das Vertrauen weiss Silvana Haidinger zu schätzen, und so wie es momentan aussieht, wird sie wohl eine ganze Weile in der Schweiz bleiben. «Für mich ist es ein Glück, dass es die Spitex gibt. Anders als auf der Station im Spital bin ich frei wie ein Vogel, kann selbstständig arbeiten. Das ist herrlich für mich», erklärt sie. Und weil Silvana Haidinger sich genau diese Freiheit behalten möchte, winkt sie dankend ab, wenn man sie aufs Thema Familienplanung anspricht. «Ich verspüre weder Heirats- noch Kinderwunsch», sagt sie.

### Ehe? Ja bitte!

Ganz anderes fühlt Fabienne Kuhn. Am 13. Juni 2020 hat sie ihrem Schatz in der Bibliothek des Klosters Fischingen gelobt, ihm in guten wie in schlechten Zeiten treu zu bleiben. Für ihre Zukunft hat sie genaue Vorstellungen und erzählt begeistert, was sie noch alles anpacken will. Im Demenzbereich, auf dem Gebiet der medizinischen Behandlungspflege und der Kinästhetik und bei der Palliative Care hat sich Fabienne Kuhn bereits weitergebildet. Im Herbst 2020 steht in Winterthur eine Weiterbildung auf dem Gebiet der COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) an. «Momentan betreuen wir mit Unterstützung der Lungenliga Thurgau drei Klienten mit COPD. Das sensibilisierte mich für die Problematik und ich möchte mehr

über die Hintergründe und Auswirkungen der Beatmung erfahren», sagt sie. Fabienne Kuhn ist ein sozialer Mensch. «Schon als Kind habe ich mich nie um Spielzeug gestritten, habe Rücksicht genommen und beim Spielen immer geschaut, dass alle zufrieden sind», sagt sie. Dann erzählt sie, dass es ihr durch ihre Ausbildung möglich war, ihren an Krebs erkrankten Vater gemäss seinem Wunsch zu Hause bis zum Tod zu pflegen. Sie sagt: «So traurig es auch war, so schön war es doch, dass ich ihm diesen Wunsch erfüllen konnte.»

Beatrix Bächtold

Anzeige



**«Ihr Aus- und Weiterbildungs-  
institut IKP: wissenschaftlich –  
praxisbezogen – anerkannt.»**

**Mit Option zum eidg. Diplom  
Neu: Finanzierung Ihrer Aus-  
bildung durch Bundesbeiträge**



**Körperzentrierte(r)  
Psychologische(r)  
Berater(in) IKP**

**Info-Abende: 24. Aug. oder 2. Nov.**

Psychosoziale Beratungskompetenz  
kombiniert mit Körperarbeit, Ent-  
spannungsübungen, Sinnfindung  
und Ressourcenstärkung. (3 Jahre,  
ASCA u. SGfB-amer.)



**Ganzheitlich-  
Integrative(r)  
Atemtherapeut(in) IKP**

**Info-Abende: 7. Sept. oder 16. Nov.**

Ressourcenorientierte Prozessbegleitung  
durch Atem- und Körpertherapie. Mit Option  
zum/zur eidg. dipl. Komplementärtherapeut(in).  
(3 Jahre, EMR- und ASCA-amer.)

IKP Zürich  
und Bern

**Mehr Infos?**  
**ikp-therapien.com**  
Tel. 044 242 29 30

EDUQUA 

**Seit 30 Jahren anerkannt**