



3

### **Das Jahr der Achtsamkeit**

Die eigene Wahrnehmung schärfen und dem Gegenüber Achtsamkeit zeigen. Es ist ein ureigenes Bedürfnis jedes Menschen, auf Augenhöhe zu kommunizieren und ernst genommen zu werden.

7

### **Almasapere – digitales Lernen jederzeit und überall**

Diese Form von Lernen ist unterstützend zum «normalen» Unterricht, zu Weiterbildungen Face to Face. In einem Mitarbeiter-Wettbewerb haben wir den Namen gefunden.

16

### **Die alternde Bevölkerung – Herausforderungen und Chancen**

Die Menschen leben im Durchschnitt länger – die Weltbevölkerung wird aufgrund mehrerer signifikanter Faktoren älter – die Geburtenraten sinken dramatisch.

# Editorial

## Liebe Lesende



**Vincenzo Paolino**

Kaum zu glauben, aber seit unserer letzten Ausgabe ist schon wieder ein halbes Jahr vergangen. Geht es Ihnen auch so, dass die Zeit immer schneller zu vergehen scheint? Falls Sie das Thema interessiert, empfehlen wir Ihnen den Dr. Age-Podcast auf unserer Website ([www.almacasa.ch/podcasts/](http://www.almacasa.ch/podcasts/) «Wie schnell die Zeit vergeht»). Oder lesen Sie darüber auf Seite 18.

Eine Möglichkeit, mit der scheinbar unabwendbaren Beschleunigung umzugehen, ist den Spiess umzudrehen in Richtung ENTschleunigung. Dies beinhaltet das bewusste Wahrnehmen meiner selbst, des Augenblicks, der Menschen um mich herum und der Natur. Ein Begriff, der in diesem Zusammenhang immer wieder vorkommt, ist «Achtsamkeit». Mehr dazu auf Seite 3.

Achtsamkeit schenken wir im Almacasa auch Details wie Farben, Oberflächen und der Architektur. Überzeugen Sie sich auf Seite 6 vom neuesten Stand des Almacasa Regensdorf, dem «Haus der Vielfalt».

Wenn Sie sich für Menschen und deren Geschichten interessieren, dann lassen Sie sich auf keinen Fall die Seiten 8 und 13 entgehen. Unter anderem erfahren Sie dort, welche unserer Mitarbeiterinnen «Mama Africa» genannt wird!

Weitere Themen in diesem randvollgepackten Heft sind das Almacasa Wirkungsrad (Seite 3), die hochkarätigen Lesungen von Michael Schmieder (nicht versäumen!) auf Seite 9 und vieles mehr!

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre, es lohnt sich!

Liliane Peverelli

Vincenzo Paolino

### **Titelbild**

Peter Müller, Bewohner des Almacasa Friesenberg

# Das Jahr der Achtsamkeit

Achtsamkeit (englisch mindfulness) bezeichnet einen Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.

In seinem sehr empfehlenswerten Buch «Das Wunder der Achtsamkeit» beschreibt der buddhistische Mönch und Zen-Meister Thich Nhat Hanh Wege zur Meditation, aber auch zu Mitgefühl und vertiefter Wahrnehmung des Selbst und der anderen.

Als wir im Herbst des vergangenen Jahres den Entscheid trafen, uns im Almacasa mit dem Begriff der Achtsamkeit zu befassen, wollten wir genau dies fördern: sich selbst und andere besser wahrnehmen, aber auch Ressourcen stärken, um den manchmal herausfordernden Alltag nicht nur zu meistern, sondern zu gestalten.

Gute Wahrnehmung ist speziell wichtig im Umgang mit Menschen, die vulnerabel (verletzbar) und/oder ihre Bedürfnisse nicht mehr mitteilen können. Wir sind uns dieser Verantwortung sehr bewusst und wollen im Jahr 2023 sowohl für die einzelnen Mitarbeitenden als auch für uns als «Organismus» weitere positive Schritte machen.

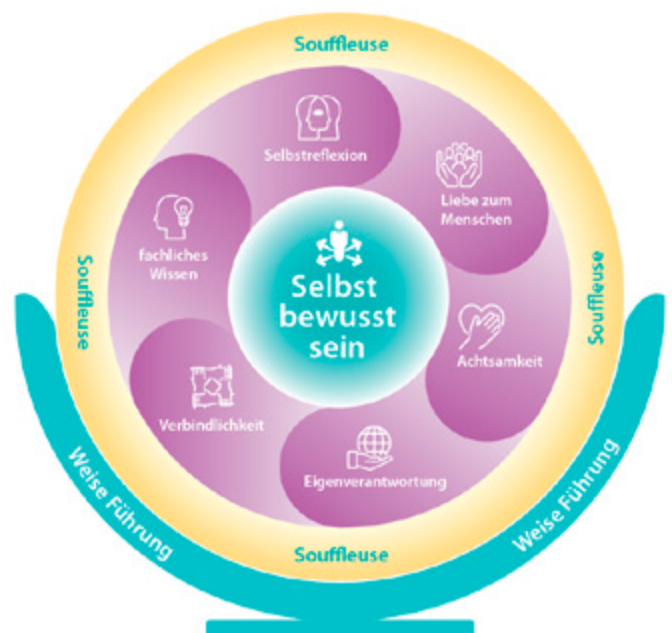
Hierfür haben wir in der Geschäftsleitung jedem Standort Fr. 10'000.– zugesprochen, um sich dem Thema anzunähern. Im Folgenden berichten die Standortleitungen über die geplanten und schon durchgeführten Aktivitäten.

## Almacasa Friesenberg (Gisela Tobler)

Am 6. Juni 2023 sind wir ab 15 Uhr in der schönen Trubler-Hütte am Waldrand in Schlieren. Wenn der Mittagsdienst vorüber ist, wird unser komplettes Stamm-Team (inkl. Nachtdienst) dabei sein. Am Standort werden die Lernenden und Praktikanten unter Aufsicht von erfahrenen Mitarbeitenden anderer Almacasa-Standorte Pflege und Betreuung gewährleisten. Folgende Themen wollen wir zusammen vertiefen:

*Miteinander denken und verstehen:* Was beinhaltet und bedeutet das Almacasa-Wirkungsrad und was bedeutet Achtsamkeit gegenüber mir selbst, den Kolleg:innen, den Bewohnenden oder den An- und Zugehörigen. Wir analysieren die Vision Almacasa, das Lebenswerk von Liliane und Vincenzo. Wie machen wir aus unserem Almacasa-Standort, unserem Haus, noch mehr einen Ort zum Leben, einen Lebensraum?

Eine unserer Methoden wird der sog. «Blind Walk» sein. Hierzu werden jeweils Paare gebildet. Einer Person werden die Augen verbunden. Wie achtsam kann/muss ich sein, wenn ich einen «Blinden» führe?



Das Almacasa-Wirkungsrad

Wie ist es, wenn ich geführt werde? Worauf kommt es mir bei mir selbst und beim anderen an?

Wir proben und erleben 30 Minuten als «Blinder» und 30 Minuten als «Blindenführer» in umgekehrter Rolle. Während des Blind Walk und während des Wechsels darf nicht gesprochen werden. Die Kommunikation erfolgt rein nonverbal, so wie es in der Praxis oft im Almacasa vorkommt.

Danach tauschen wir die Erfahrungen aus. Wir diskutieren, was alle von uns als Blinder und als Blindenführer zuerst bei sich selbst und bei dem anderen wahrgenommen haben als gegebene und empfangene Achtsamkeit.

Anschliessend gibt es einen gemeinsamen Z'Nacht in der Hütte und am Lagerfeuer. Wir freuen uns darauf!

### **Almacasa Oberengstringen** (Jolanda Raymund)

Unser Fokus liegt klar auf der Achtsamkeit mit sich selber und mit der Natur. Dazu gehören Möglichkeiten der bewussten Entspannung, z. B. mit dem Einsatz von Düften. Wir werden diese Themen an einem Erfahrungstag miteinander behandeln, diskutieren und erleben. Diesen Tag führen wir zwei Mal durch, so dass alle Mitarbeitenden dabei sein können.

Im zweiten Halbjahr legen wir den Fokus auf Erfahrungen bei Tätigkeiten, die nur zu zweit zum Erfolg führen – dort, wo die nonverbale Kommunikation zum Tragen kommt. Wie wir das Programm gestalten werden, muss noch durch das Team entschieden werden.

Ich bin überzeugt, dass diese Erfahrungen uns im beruflichen wie im privaten Alltag zu Gute kommen werden.

### **Almacasa Pfungen** (Nadine Schneider)

Als «jüngster» Standort setzen wir uns in erster Linie mit dem Almacasa-Wirkungsradius auseinander. Es geht darum, die einzelnen Werte als Wirkungsgruppe zu vertiefen und sie als Wertehaltung zu leben. Wir werden in lockerer Folge in unserem Seminarraum nachmittägliche Diskussionsrunden zu folgenden Themen durchführen: Fachliches Wissen – Achtsamkeit – Selbstreflexion – Liebe zum Menschen – Eigenverantwortlichkeit und Verbindlichkeit – Reflektionen zum Wirkungsradius.

Weitere Diskussionsthemen werden sein: Duft-Essenzen und der Umgang miteinander an der Teamsitzung.

### **Almacasa Weisslingen** (Nicole Kern)

Bei uns in Weisslingen choreographiert und organisiert ein Gremium von Mitarbeitenden (Arbeitskreis) die Anlässe. Diese sind in zwei Halbjahresthemen gegliedert: «Die Hinwendung zum Ich» und «Die Hinwendung zum Wir». Es sind grössere Anlässe geplant, an welchen die Mehrheit der Mitarbeitenden anwesend sein kann. Bereits erleben durften wir eine Vollmondmeditation im tibetischen Kloster in Rikon. Schon bald werden wir gemeinsam einen Escape Room besuchen. Eine Wanderung im Spätsommer ist ebenfalls geplant.

Kleinere Abendanlässe verschaffen zusätzlich Möglichkeitsräume der achtsamen Begegnung.

An einem Beauty-Abend lernten wir, wie man sich auch als älter werdender Mensch kosmetisch pflegen und wohlfühlen kann.

Wir haben einen Film über den Unternehmer Bodo Janssen angesehen. Er wurde 1998 als 24-Jähriger entführt, um von seinen Eltern Lösegeld zu erpressen. Acht Tage war er in der Gefangenschaft der Geiselnnehmer und musste acht Scheinhinrichtungen über sich ergehen lassen. Der Film zeigt, wie er dieses Trauma überwunden hat und warum Verzeihen eine Erlösung sein kann. Bodo Janssen ist uns im Almacasa aber auch bekannt durch sein Buch «Führen mit Herz und Verstand».

Später im Jahr begegnen wir uns in einem Park in Winterthur. Wir werden dort unter Anleitung «Waldbaden» und gemeinsam Jodeln. Shinrin Yoku – so heisst die Naturheilmethode aus Japan, die mit «Waldbaden» übersetzt werden kann. Es geht darum, Stress abzubauen, die Gedanken abzuschalten und völlig in die einzigartige Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Ein neues Erlebnis für Körper und Seele.

Als grosses Finale leisten wir einen karitativen Einsatz, kochen als Team in einer Gassenküche. Dieser Anlass wird den Bogen vom Ich zum Wir in ein Du verwandeln.

### **Wir entwickeln unsere Persönlichkeiten**

All diese Aktivitäten gehen von der Prämisse aus, dass niemand von uns je perfekt ist. Jede:r hat die Chance, sich weiterzuentwickeln.

Die Geschäftsleitung ist von den Ideen und Gedanken zum Jahr der Achtsamkeit beflügelt und begeistert. Wir ziehen alle am gleichen Strick und doch jeder Standort auf seine Weise. Und genau diese Vielfalt macht Almacasa aus.

# Der Almacasa-Dialog – Kommunikation auf Augenhöhe

Von Vincenzo Paolino

Über viele Jahre nutzten wir für die Mitarbeitergespräche eine leicht angepasste Vorlage des Kantons Zürich aus dem Jahr 2003. Dieses Dokument erfasste Leistung und Verhalten anhand bestimmter Kriterien, und am Ende erfolgte eine Einstufung zwischen A (hervorragend, überqualifiziert) und E (sehr grosse Lücken, ungeeignet). Ergänzt wurde dies durch einen Massnahmenplan für den/die Mitarbeitende.

Mit der Zeit erhielten wir immer mehr Rückmeldungen der Standortleiterinnen, die diese Form der Beurteilung als veraltet empfanden. Auch sei das Setting von «Beurteiler:in» und «Beurteiltem/Beurteilter» weder vereinbar mit der Almacasa Kultur, der Reifegradentwicklung der Mitarbeitenden noch hätten sie einen Bezug zu den zehn Almacasa-Prinzipien. Die Soft Skills würden nicht berücksichtigt, der Schwerpunkt sei zu leistungsorientiert und orientiere sich an einer tayloristischen (im Sinne messbarer funktionaler Betriebsabläufe) und nicht an einer den Mitarbeitenden involvierenden Denkweise. So könne die Selbstwirksamkeit nicht gefördert werden.

Das waren harte Worte, und doch mussten wir ihnen recht geben. Denn wir bekennen uns zu einer weisen (Almacasa-Prinzip Nummer 10) und agilen Führung. Wir wollen Mitarbeitenden auf Augenhöhe begegnen, Wachstum und Entwicklung im fachlichen wie auch im persönlichen Bereich ermöglichen.

So machten sich zunächst die Standortleiterinnen kreativ an die Arbeit. Schon bald wurde klar: Es braucht für ein gutes Ergebnis sowohl Inputs und Anregungen von der Geschäftsleitung, wie auch von den Mitarbeitenden. Und genau so haben wir es gemacht. Heraus kam ein Instrument, das eine gegenseitige und differenzierte Rückmeldung zur Wirksamkeit in der Almacasa Wohn- und Lebensgemeinschaft auf Augenhöhe ermöglicht.

Es ist ein ausgereifter, wertebasierter Gesprächsleitfaden, der auf dem Almacasa-Wirkungsrad (siehe Seite 3 unten) beruht. Darin werden folgende Themen angesprochen und durch Leitfragen ergänzt:

## **Liebe zum Menschen**

- Auf welche Weise wird mir bewusst, dass ich liebevoll zu mir und anderen bin?
- Woran kann man beobachten, dass ich anderen auf Augenhöhe begegne?

## **Achtsamkeit**

- Kann die Mitarbeiterin sorgfältig hinzuhören/hinschauen?
- Erlebe ich im Verhalten der Mitarbeiterin, dass sie einen Ausgleich zwischen Geben und Nehmen anstrebt? Woran mache ich das fest?

## **Eigenverantwortung**

- Habe ich das Gefühl, dass ich im Almacasa meines eigenen Glückes Schmied bin?
- Leiste ich grundsätzlich den von mir erwarteten Beitrag an das gewünschte Ergebnis?
- Denke ich eher in Lösungen oder fokussiere ich mich auf Probleme?

## **Verbindlichkeit**

- Kennt die Mitarbeiterin das Leitbild, die zehn Prinzipien und die sieben Domänen des Wohlbefindens bzw. weiss sie, wo diese zu finden sind? Hat sie die beiden Kulturtage besucht?
- Ist sie ein Teil unserer «Kultur der Freundlichkeit»?
- Meint sie, was sie sagt? Wirkt sie authentisch?

## **Fachliches Wissen**

- Eignet sich die Mitarbeiterin proaktiv Wissen an? Fragt sie nach?
- Handelt die Mitarbeiterin im Rahmen ihres Kompetenzbereichs meist richtig?
- Falls es Lücken gibt: Erkennt sie diese selbst? Wie reagiert sie auf entsprechendes Feedback und Bildungsangebote/Praxisbegleitungen usw.?

## **Selbstreflexion**

- Wie erkenne ich die Wirksamkeit bzw. Unwirksamkeit meines Verhaltens und meines Tuns?
- Wie entwickle ich bei mir und anderen eine angemessene Fehler-toleranz?
- Was gelang mir in letzter Zeit sehr gut? Was ist (noch) nicht gelungen?

Wir setzen mit diesem Instrument unseren Weg fort, hin zur Förderung der individuellen Wirksamkeit und hin zu einer «lernenden Organisation» und zum «Wir».

# Almacasa Regensdorf – der Innenausbau hat begonnen



**Vorwandinstallation für ein WC  
in einem Badezimmer**



**Warmwasser-, Kaltwasser- und  
Heizungsrohre, Kabelkanäle**



**Lüftungskanäle und eine Abwasser-  
leitung**



**Ausgerüsteter Teil der Überbauung**



**Noch eingerüstet, die Fassade des Almacasa zum Innenhof**

Die Grossüberbauung Stockenhof in Regensdorf ist im Rohbau errichtet. Der Innenausbau hat begonnen. Almacasa wird sich in einen Teil der Überbauung einmieten. Es entstehen Wohngruppen mit je 8 bis 10 Personen und ein «Tag-Nacht-Entlastungsangebot». Ende April waren die Vorinstallationen für

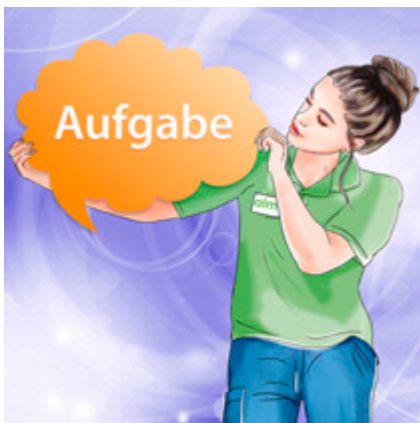
den Innenausbau gut erkennbar. Die Bauleitung ist zuversichtlich, dass Anfang Dezember die Räume des neuen Almacasa bezugsbereit sind.

Ein Teil der Grossüberbauung ist schon ausgerüstet. So hat man eine Ahnung, wie sich das Haus mit dem Almacasa präsentieren wird.

# almasapere – digitales Lernen jederzeit und überall

Lernen von überall auf der Welt und das jederzeit. Das ist möglich im digitalen Lernzeitalter. Das ist Zukunft.

Die Gründer von Almacasa denken und handeln zukunftsorientiert. Daher lag die Entscheidung, im Almacasa das digitale Lernen einzuführen auf der Hand. Diese Form von Lernen ist unterstützend zum «normalen» Unterricht, zu Weiterbildungen Face to Face. Eine sinnvolle Ergänzung.



**Alma begleitet die Mitarbeitenden beim Entdecken von Wissen**

## **almasapere – Wissen vertiefen und nachschlagen**

Die meisten unserer Mitarbeitenden haben schon ein- oder mehrmals Weiterbildungskurse in der Almacasa Academy besucht. Zu den Kursen geben wir in der Regel Erläuterungen und schriftliche Übungen zur Vertiefung ab. Diese werden wir nun schrittweise so aufbereiten, dass sie auch in elektronischer Form vorliegen.

Absolventen der Weiterbildungskurse erhalten für unser e-Learning-Programm Log-in-Codes zu almasapere und können so jederzeit und überall ihr Wissen vertiefen, verbessern und verinnerlichen.

## **almasapere – Wissen entdecken**

Das ist er – der neue Claim für das e-Learning, das digitale Lernen im Almacasa. *Almasapere* heisst übersetzt: Seelenwissen. Der neue Begriff passt einfach bestens zu Almacasa, oder? Das Wort wurde mittels Mitarbeiter-Wettbewerb auserkoren. Unsere Mitarbeitenden sind kreative Köpfe und stecken voller Ideen, daher die Überlegung der Projektleitung: Warum nicht die Mitarbeitenden einbeziehen, statt sich selbst das Gehirn zu zermartern?

Und siehe da! 14 Mitarbeitende aus allen Standorten haben sich allein oder zu zweit Gedanken gemacht und sind zu 29 tollen Ideen gekommen – ist das nicht wunderbar? Wir sind immer noch begeistert und tief dankbar für diese Geschenke.

Liliane Peverelli, Vincenzo Paolino und Petra Riemer durften schliesslich die Auswahl treffen. Das war gar nicht einfach – bei so tollen Ideen. Mittels Punktevergabe wurde dann bald ein Gewinnerbegriff und dessen Urheber auserkoren.

Patrick Wiederkehr vom Standort Pfungen hat den «Begriff» erfunden und ist somit der Gewinner. Herzliche Gratulation, lieber Patrick und **DANKE**.

Als Dank durfte Patrick mit einer Person seiner Wahl, zusammen mit Liliane, Vincenzo und Petra, einen Virtual Reality Event erleben. Anschliessend ging's zum gemeinsamen Essen.

Alle anderen kreativen Köpfe erhielten einen Gutschein im Wert von Fr. 20.– als Dankeschön und Anerkennung.

*Petra Riemer*

## **Patrick, wie bist du auf den Begriff «almasapere» gekommen?**

«Als wir das Infoschreiben bekamen mit dem Wettbewerb für die Suche nach einer Bezeichnung für das e-Learning im Almacasa, sass ich eines Abends mit meiner Freundin bei einem Glas Wein und habe ihr davon erzählt. Ich fand es eigentlich recht schwierig und zu Beginn kam ich nur auf Sätze und keine einzelnen Wörter ... Wir haben dann gemeinsam ein wenig Brainstorming gemacht und sind auf Namen wie «Wissen-Salon» oder «E&L-Salon» gekommen (aufgrund einer Salon-Erika-Mütze, die bei mir rumliegt). Irgendwie dachten wir aber, dass man den Begriff Almacasa oder so einbauen könnte und da meine Freundin Italienerin ist, sagte sie plötzlich «Hey, wie klingt «almasapere» für dich – das «alma» (Seele) von Almacasa und «sapere» für italienisch Wissen». Ich war natürlich sofort angetan von dieser Idee und so entstand der Name almasapere – Seelenwissen.»



# Bewohnende berichten aus ihrem Leben



## Elisabeth von Blumenthal

Frau von Blumenthal, Jahrgang 1948, lebt seit Dezember 2021 im Almacasa Pfungen. Das Licht der Welt erblickte sie in Kalkutta, Indien. Ihr Vater war Ingenieur und dort tätig für das Handelshaus der Gebrüder Volkart mit Sitz in Winterthur. Sie hat einen jüngeren Bruder und eine jüngere Schwester. Sie besuchte die Swiss School in Kalkutta, wo der Unterricht hauptsächlich in Englisch geführt wurde. Sie ist quasi zweisprachig aufgewachsen. «In meiner Jugend in Indien war ich gut im Sport, ich habe an einem Rennen einen Pokal gewonnen, den ich noch heute habe», weiss sie stolz zu berichten. Aus dieser Zeit stammt auch ihr Faible für Fremdsprachen; problemlos unterhält sie sich im Almacasa neben Deutsch auf Italienisch, Französisch und Englisch.

In ihrem Teenager-Alter kehrte die Familie heim nach Winterthur. Einer der Gründe für die Rückkehr sei gewesen, dass ihre Eltern Wert darauf gelegt hätten, dass sie und ihre Geschwister die höheren Schulklassen in der Schweiz

besuchen. Das Leben in Indien sei natürlich anders gewesen als in der Schweiz. Als Haustiere in der Wohnung hätten sie Affen gehabt, weiss sie zu erzählen.

Sie machte, oder wie sie sagt: durfte eine Ausbildung machen zur Arzthelferin. Dazu gehörte auch ein Praktikum in Sils Maria. Mit 25 Jahren wurde sie schwanger und heiratete. Damals hätte man gesagt, sie hätte heiraten «müssen», präzisiert sie die damaligen Gepflogenheiten.

Sie gebar dann eine behinderte Tochter. Nach der Geburt versank sie in eine postnatale Depression. In der Fachsprache laute die korrekte Bezeichnung für die diese Erkrankung «postpartale Psychose», wie sie als ehemalige Arzthelferin präzisiert. Das spätere Leben war überschattet von depressiven und manischen Gemütslagen. Die Ehe zerbrach daran und endete mit einer Scheidung. Mit diesen psychischen Problemen war eine Berufsausübung nicht möglich. Frau von Blumenthal erhielt infolge eine IV-Vollrente.

Ihr Ex-Mann ist bei einem Unfall gestorben. Ihre behinderte Tochter lebt im Behindertenheim Ilgenmoos in Effretikon, ihre Schwester lebt in Lausanne. «Wir sehen uns selten, dafür telefonieren wir jeden Tag miteinander.» Zu Besuch im Almacasa kommt ihr Bruder ab und zu. «Er kümmert sich um meine finanziellen Angelegenheiten», berichtet sie. Und: «Ich habe nicht viel zu erzählen, meine manisch-depressiven Episoden haben mein ganzes Leben zerstört.»

Letzthin kam eine Bekannte vorbei, nahm sie mit auf einen Ausflug auf ein Gestüt in der Nähe von Ravensburg. Sie sei früher eine leidenschaftliche Reiterin gewesen. Auf dem Gestüt lebe die rund 20-jährige Vollblut-Stute Bel Solitär. Mit diesem Pferd sei sie früher oft ausgeritten. Beim Besuch hätte sie den Eindruck gehabt, die Stute habe

sie erkannt. Gut erinnern kann sie sich an den Besuch der Love Ride im letzten Jahr. Sie freut sich schon auf den diesjährigen Event am 7. Mai. Gefällt ihr dieser Event so gut, weil sie früher Motorrad gefahren ist? «Nein», ist ihre bestimmte Antwort, «ich bin nur einmal zusammen mit meinem Bruder Töff gefahren. Es war eine Yamaha. Unterwegs ist das Benzin ausgegangen und ich musste den Töff einen Berg hinauf stossen zur nächsten Tankstelle. Da ist mir die Lust auf das Töfffahren für alle Zeiten vergangen.»



## Lore Büchel

Frau Büchel, Jahrgang 1934, lebt seit Oktober 2022 im Almacasa Weisslingen. Sie ist aufgewachsen in Neuenstadt am Kocher in der Nähe von Heilbronn, Baden-Württemberg, Deutschland. Zuhause waren sie sieben Mädchen und zwei Buben. Schon ganz jung, so etwa mit 18 Jahren, genau kann sich Frau Büchel nicht mehr erinnern, kam sie in die Schweiz. Sie arbeitete hier als Serviceangestellte in Restaurants. Schon



bald hat sie ihren Mann kennen gelernt und geheiratet.

Er arbeitete als Chauffeur bei den Verkehrsbetrieben Winterthur, die sich heute Stadtbus Winterthur nennen. Wie üblich in den 1950er und 1960er Jahren wurde sie Hausfrau, kümmerte sich um das Zuhause, die Kinder und den Garten. Dazu gehörte auch ein Schrebergarten, den sie pflegte und bewirtschaftete. Ihr Mann habe sie bei der Gartenarbeit insofern unterstützt, dass er alle Transporte zum und vom Garten übernommen habe. Der Rest sei ihre Aufgabe gewesen: Boden bearbeiten, säen und anpflanzen, jäten und giessen,

und als Krönung der Arbeit Gemüse und Beeren ernten. Zusätzlich galt es natürlich, die Früchte der Arbeit, die man nicht unmittelbar ass, haltbar zu machen durch einmachen (sterilisieren) und einfrieren.

«Ich habe nichts Grosses zu erzählen», meint sie, «ich war Hausfrau, habe mich um den Haushalt und den Schrebergarten gekümmert, schaute für meine zwei Kinder, ein Bub und ein Mädchen. Sie sind «rächt use cho.»

Später, als die Kinder schon grösser waren, habe sie ab und zu im Service in Restaurants als Aushilfe gearbeitet. Gross in die Ferien sei man nicht verreist,

zwei Mal seien sie als Familie zusammen in den Ferien in Italien gewesen, sonst habe man die Ferienzeit vorwiegend in Haus und Garten verbracht. Während der Sportferien seien sie regelmässig zum gemeinsamen Skifahren ins nahe Toggenburg gefahren.

Im Almacasa hilft Frau Büchel in der Küche mit beim Rüsten und ist sehr gerne an Ausflügen und Anlässen dabei. «Es gefällt mir hier, ich bin zufrieden», das ist ihre Bilanz in ihrer bescheidenen Art nach einem knappen halben Jahr im Almacasa Weisslingen.

# Dement, aber nicht vergessen



**Michael Schmieder** gilt als Pionier in der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz. Er leitete lange Jahre das Pflegeheim Sonnweid in Wetzikon. Zu Beginn seiner Tätigkeit gab es weder vergleichbare Institutionen noch praxistaugliches Wissen. Schmieder erkannte, dass nicht die Krankheit, sondern der Mensch und seine individuellen Bedürfnisse im Zentrum der Betreuung stehen müssen. 1986 entstand die erste Wohngruppe für Menschen mit Demenz. Die Sonnweid gilt als Pionierbetrieb und gehört zu den weltweit führenden Institutionen im Bereich der Betreuung von Menschen mit Demenz.

Heute ist Michael Schmieder pensioniert. Er ist beratend tätig und engagiert sich als Redaktor für die Fachzeitschrift «Das Heft» und die Internetplattform «alzheimer.ch». Die Website vermittelt, informiert und vernetzt. Betroffene, Angehörige und Personen, die mit Menschen mit Demenz in Kontakt stehen,

finden hier Hilfe. Seine Erfahrungen im Umgang mit Demenzkranken hat er in einem Buch zusammengefasst: **«Dement, aber nicht vergessen: Was Menschen mit Demenz gut tut – acht Empfehlungen.»**

Michael Schmieder ist langjähriger Weggefährte von Vincenzo Paolino und Liliane Peverelli, die beiden Gründer von Almacasa. Wir sind sehr glücklich, dass er an unseren Standorten aus seinem Buch liest und sich den Fragen des Publikums stellt.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen zu diesen speziellen Lesungen mit musikalischer Untermalung.



## Lesungen

### Almacasa Oberengstringen

Mittwoch 20. Sept. 19.00 Uhr

### Almacasa Friesenberg

Freitag 13. Okt. 19.00 Uhr

### Almacasa Pfungen

Donnerstag 9. Nov. 19.00 Uhr

# Wenn der Osterhase bald zu Besuch kommt – Ostereier färben



An Ostern, dem Gedenkfest an die Auferstehung Christi, kommt der Eier legende Osterhase vorbei, so will es der Brauch. Der Osterhase wird zum ersten Mal in der Dissertation des Arztes Johannes Richier erwähnt, der im Jahr 1682 mit der Abhandlung «De ovis paschalibus – von Oster-Eyern» promoviert wurde. Er beschreibt, wie der Osterhase angeblich die Eier lege und in Gärten im Gras, Gesträuch usw. verstecke, wo sie unter Gelächter und zum Vergnügen der Erwachsenen von den Kindern eifrig gesucht würden.

Warum der Hase an Ostern die menschliche Fantasie anregt, das verliert sich im Staub der Geschichte. Historiker erläutern, der Hase sei ein Fruchtbarkeitssymbol, er sei eines der ersten Tiere, die im Frühling Nachwuchs bekommen. Andere erklären, Hasen seien seit heidnischer Zeit Boten der Frühlingsgöttin Ostara. Nur, die Göttin Ostara ist, wie die ganzen deutschen Helden- und Göttersagen, ein Konstrukt der Romantik, ein Mischmasch aus spärlichen Runen-Fragmenten, der isländischen Saga, griechisch-römischen Texten und der Fantasie der Autoren.

Ganz profan ist der Osterbrauch mit den Eiern: Die mittelalterlichen Fastenregeln erlaubten nur eine Mahlzeit am Tag, in der Regel am Abend. Der Verzehr von Fleisch, Milchprodukten, Alkohol und Eiern war verboten. Hühner halten sich nicht daran, sie legen auch in dieser Zeit Eier. Diese wurden eingesammelt, gekocht und so haltbar gemacht für den Verzehr nach der Fastenzeit. Irgendwann mal kam jemand auf den Gedanken, diese zu färben...

So auch in der Karwoche im Almacasa Weisslingen. Gekochte Eier wurden bemalt, rohe mit Pflanzen verziert, in einen Strumpf eingepackt und im Zwiebelschalensud gekocht und gefärbt.



# Die Limmattal Wings haben hohe Ambitionen



Das Eishockey-Team der Limmattal Wings im Einsatz. Im Herbst will das Team selbstbewusst in die neue Saison gleiten und sieht den Aufstieg in eine höhere Liga als selbstgesetztes Ziel. Almacasa wünscht viel Erfolg.



**almacasa**  
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

<https://www.hclw.ch>

## Almacasa freut sich, diesen Club als Sponsor unterstützen zu dürfen

Der Eishockey-Club «Limmattal Wings» wurde 1966 unter dem Namen EHC Dietikon gegründet und im Jahr 2007 in HC Limmattal Wings umbenannt. Einst ein stolzer 1.-Liga-Verein, bewegt sich der HC Limmattal Wings heute im Bereich der 3. und 4. Liga.

Der Verein besteht heute aus rund 25 Aktiven, etwa 30 Passiven und einigen Frei- und Ehrenmitgliedern. Gespielt wird mit einer Mannschaft in der 4. Liga.

Primär bietet er Hockeybegeisterten die Möglichkeit, ihr Hobby auszuüben. Aufgrund der ungünstigen Rahmenbedingungen (kein eigenes Eisfeld) hat der HC Limmattal Wings zurzeit kaum Chancen, in einer höheren Liga zu spielen. Ziel ist es aber, die lange Eishockeytradition im Limmattal aufrechtzuerhalten. Und: Der HC Limmattal Wings soll irgendwann wieder ganz oben sein! Ein ehrgeiziges Vorhaben, welches viel Optimismus, Durchhaltewillen und noch mehr Einsatz benötigt. Der Verein gibt die Hoffnung nicht auf, dass in Dietikon die einst geplante und dann leider verworfene Eisarena irgendwann doch noch Wirklichkeit wird.



Das Almacasa-Logo auf der Hose

# Mitarbeitende stellen sich und ihre Talente vor



## Priska Egli

*Pflegeassistentin, Beschäftigung und Kochen (A2-Dienst), Almacasa Weisslingen, Jahrgang 1963*

Ich habe in einem Spital eine Lehre als Pflegeassistentin gemacht. Vor mehr als zehn Jahren lernte ich meinen Mann kennen, bin zu ihm gezogen – er kommt aus Weisslingen, wo wir heute zusammen wohnen. So war es schon fast naheliegend, dass ich mich auf eine Stellenausschreibung des Almacasa gemeldet habe. Ich arbeite nun schon seit über neun Jahren hier. Zuerst als Pflegeassistentin und dann mehr und mehr im A2-Dienst.

Heute mache ich ausschliesslich A2-Dienst. Der Arbeitstag beginnt um 10 Uhr. Ich bereite das Mittagessen zu. Nach dem Aufräumen der Küche beschäftige ich mich mit den Bewohnenden. Wir machen Ausflüge, Spaziergänge, Spiele und/oder regen zur Beschäftigung an, je nach Situation, Wetter und Vorlieben der Bewohnenden. Heute machen wir etwas Spezielles, wir färben Eier für die nahen Ostern. Gegen Abend stehe ich dann wieder am Herd und bereite das Nachtessen zu.

Eierfärben vor Ostern ist hier Tradition. Zum Oster-Brunch und an den Tagen danach stellen wir die Ostereier auf den Tisch. Gehen sie dann nicht weg, kann man die Eier unter den Salat mischen. Beim Kochen richten wir uns nach einem Menüplan. Allgemein kann ich sagen, dass die Bewohnenden recht zufrieden zu sein scheinen mit dem, was auf den Tisch kommt. Es gibt schon spezielle Bedürfnisse, beispielsweise, dass kein Schweinefleisch gegessen wird. Doch da kann man flexibel etwas anderes zubereiten. Wenn jemand lieber vegetarisch essen möchte, eine Menü-Variante ist immer möglich. Eine Bewohnende hatte eine Laktose-Intoleranz, was das Kochen für sie recht anspruchsvoll machte. Doch solche besonderen Bedürfnisse sind selten. Was häufig vorkommt, die Bewohnenden können nicht mehr richtig kauen. Für sie muss ich die Speisen pürieren. Aber nicht, indem ich alles in den Mixer schmeisse – das gäbe ja ein furchtbares Mus. Ich püriere die einzelnen Sachen, das Gemüse, die Kartoffeln, das Fleisch, richte es separiert auf dem Teller an und dekoriere es mit etwas Kräutern oder so. Das Essen soll «amäkelig sii».

Ich arbeite gerne auf der Pflege, es gefällt mir hier im Almacasa. Es ist kein Spitalbetrieb, es herrscht hier nicht der übliche Trott eines Alters- und Pflegeheims. Wir gehen anders um mit den Bewohnenden. Wir können selbstständig entscheiden, wie wir den Alltag gestalten. Es gibt schon Richtlinien, die wir beachten müssen, doch wir sind in keinem Schema gefangen. Die Zusammenarbeit mit Menschen bereitet mir Freude. Das Almacasa macht es mir leicht – mein persönliches Bedürfnis nach mitmenschlichen Kontakten kann ich hier zusammen mit dem tollen Team sinnvoll einsetzen.



## Jarmila Janzova Born

*Lebens- und Alltagsgestalterin, Pflegehelferin SRK, Almacasa Oberengstringen, Jahrgang 1968*

Geboren und aufgewachsen bin ich in Handlová, eine Kleinstadt in der Mitte der Slowakei. Ganz in unserer Nähe gibt es einen Markstein, der die Mitte Europas\* symbolisiert. Nach neun Jahren Hauptschule und vier Jahren ökonomische Schule arbeitete ich als Büroangestellte. Mit der Zeit merkte ich, meine Zukunft sehe ich im Ausland. Eigentlich durch Zufall kam ich in die Schweiz und nach Zürich. Seit 23 Jahren bin ich nun hier. Zuerst arbeitete ich in der Gastronomie, vor allem im Barbereich.

Ich hatte eine ältere, alleinstehende, gebrechliche Nachbarin. Ich begann mich um sie zu kümmern. Sie wollte eigentlich nicht mehr länger leben, sie sagte, sie habe genug. Daraus wurden sechs Jahre. Es war eine wunderschöne Zeit für sie und für mich. Ich besuchte sie jeden Tag, machte Besorgungen, half ihr im Haushalt und leistete ihr Gesellschaft. Sie hat mir ihre ganze Biografie erzählt. Wir gingen jeden Sonntag zusammen auswärts essen. Sie sagte:

«Dank dir habe ich wieder Freude am Leben. Ich geniesse jede Minute mit dir, bis der Herrgott mich ruft.» Sie starb dann im Alter von 94 Jahren. In dieser Zeit merkte ich, dass mir die Arbeit mit älteren Menschen sehr gefällt und mich glücklich macht.

Mit zunehmenden Lebensjahren wird die Tätigkeit in der Gastronomie, speziell die Arbeit in Bars, mühsam. Man passt nicht mehr zu Klientel. Also entschied ich mich für eine Umschulung und absolvierte einen SRK-Kurs zur Pflegehelferin. Ich wohne schon seit 12 Jahren hier in Oberengstringen. Darum wählte ich für das Praktikum das Almacasa. Es hat mir sehr gut gefallen und bestätigte meine Motivation, diese Tätigkeit zu meinem zukünftigen Beruf zu machen. Überaus glücklich war ich, als mir die Geschäftsleitung von Almacasa die Möglichkeit bot, hier als Pflegehelferin zu arbeiten – für mich in jeder Hinsicht ideal, denn ich wohne fünf Minuten zu Fuss entfernt.

An diesem Beruf gefällt mir, dass ich die Menschen mit Herzlichkeit, Lachen, Berührungen und Worten glücklich machen kann. Es ist schön zu sehen, wie die Bewohnenden dankbar sind für die kleinen Dinge, die ich ihnen geben kann. Der Umgang mit älteren Leuten hat mir schon seit der Kindheit Freude bereitet. Und es macht mir immer mehr Freude. Meine heutige Tätigkeit sehe ich nicht als Job, den man acht Stunden am Tag ausübt. Es ist vielmehr eine Berufung, die mich erfüllt. Besondere Freude macht es mir, wenn ich bei der Schönheitspflege behilflich sein kann und sehe, wie das Selbstbewusstsein der Frauen steigt, wenn sie einen gepflegten Eindruck machen.

Seit rund einem Jahr arbeite ich hier, und ich kann sagen: Es ist schön, Teil dieses guten Almacasa-Teams zu sein. Wenn ich zur Arbeit komme, habe ich jedes Mal das Gefühl, in eine grosse Familie nach Hause zu kommen.



## Antoinette Mendy

*Pflegeassistentin, Beschäftigung und Kochen (A2-Dienst), Almacasa Friesenberg, Jahrgang 1965*

Ich arbeite seit Juni 2022 hier im Almacasa Friesenberg. Zuerst als Pflegeassistentin, seit einiger Zeit bin ich vor allem zuständig für den A2-Dienst. Das bedeutet, ich koche für eine Wohngruppe. Ich komme aus Afrika, bin aber schon lange vertraut mit der europäischen Küche. Ich bekomme einen Menüplan, ich weiss, was ich kochen muss. Die Leute sind zufrieden mit meinen Kochkünsten, so jedenfalls interpretiere ich die positiven Reaktionen und Komplimente. Ich habe mit sechs Jahren begonnen zu kochen. Meine Mutter war krank, sie hat mich angeleitet, was zu tun ist. Meine beiden Grossmütter waren ausgezeichnete Köchinnen, sie waren erfolgreiche Absolventinnen der französischen Kochschule «Cordon Bleu». Ich habe viel von ihnen gelernt. Für viele Leute zu kochen, ist Teamarbeit. Auch hier im Almacasa sind wir ein gutes Team. Jeder, jede hat seine/ihre Aufgabe, doch auch jeder, jede hilft anderen, wenn es nötig ist.

Neben meinem Engagement hier im Almacasa koche ich jeden Montag im Chilehuus Grünenau in Zürich-Altstetten. Die Reformierte Kirche betreibt dort einen Mittagstisch für Flüchtlinge; es kommen jeweils 35 bis 60 Personen zum Mittagessen.

Ursprünglich komme ich aus Senegal in Westafrika. Im südlichen Senegal, Casamance genannt, und im nördlichen Guinea Bissau, Cacheu genannt, lebt die Minderheit der Diola. Diese grüne Region

wurde durch die Kolonisation getrennt. Wir sind mehrheitlich katholisch, im Gegensatz zur senegalesischen Mehrheit, die muslimisch ist. In ländlichen Gegenden gibt es deshalb immer wieder Konflikte. In städtischen Gebieten – in Afrika leben die meisten Menschen in grossen Städten – eskalieren solche Gegensätze nicht in virulenten Gewaltausbrüchen.

Meine Mutter war Coiffeuse. Nach der Schule arbeitete ich mit ihr ebenfalls als Coiffeuse. Daneben begann ich zu schneiden und konnte so etwas dazuverdienen. Daraus wurde ein Geschäft.

Als ich meinen Mann kennenlernte, beschlossen wir, in Bissau zu leben, der Hauptstadt der ehemaligen portugiesischen Kolonie. Es ist eine Stadt mit rund 400'000 Einwohnern. Wir hatten dort eine Modeboutique und handelten mit Kleidern. Wir kauften in ganz Westafrika Textilien, machten Schnittmuster und liessen die Kleider durch Verwandte in Senegal nähen. Durch diese Tätigkeit bin ich viel gereist, sah das Elend in den Dörfern. Nur um ein bisschen Geld zu bekommen, werden dort Teenager-Mädchen an Zuhälter «verkauft». Ich startete ein Programm, der den Müttern aufzeigt, wie sie durch einfache Arbeit zu Hause etwas Geld verdienen können, und so ihre Kinder nicht an die Zuhälter verkaufen müssen.

Mein Mann ist 2010 an einer schweren Krankheit gestorben. Das Leben wurde schwieriger. Mein Engagement für die Familien auf dem Land und gegen die Prostitution wurde nicht gern gesehen. Man hat mir angedeutet, dass ich bald meinem Mann ins Grab folgen werde. Daher ging ich mit meinen vier Kindern zurück nach Senegal. Sie leben dort in Dakar bei Verwandten.

Ich wollte einen Neustart für mein Leben. Ich hatte ein Visum für Frankreich, der ehemaligen Kolonialmacht von Senegal. Mein Bruder lebte in Paris. So zog ich zu ihm und arbeitete in einem Coiffeursalon. Schon bald wurde er krank. Ich musste mich um ihn kümmern, hörte auf, als unabhängige Frau zu existieren. Das Geld, das ich verdiente, brauchte ich, um meine Familie in Afrika zu ernähren und für meinen Bruder, der am Ende trotz aller Bemühungen sein junges Leben verlor. Es war der absolute Horror. Ich war obdachlos und ohne Aufenthalts-

\* Anmerkung der Redaktion: Es gibt verschiedene Punkte in Europa, welche die Mitte Europas symbolisieren. Es herrscht keine Einigkeit, was alles zu Europa gehört, beispielsweise zählt man Spitzbergen, die Kanaren oder die Azoren dazu oder nicht? Mit welchem mathematischen Modell ermittelt man die Mitte einer vieleckigen Fläche?

papiere, ich schlief bei Bekannten für ein paar Euro pro Nacht. Ich hatte einen emotionalen Schock, fühlte mich völlig verloren, weil ich nach kurzer Zeit ein zweites Mal einen geliebten Menschen verloren hatte. Nachdem auch noch der Coiffeursalon zumachte, in dem ich arbeitete, beschloss ich, Frankreich Richtung Schweiz zu verlassen. So kam ich 2014 von Paris über Genf nach Zürich. Ich lebte hier als Sans-Papier. Ich stellte einen Antrag auf Asyl. Nach jahrelanger Prüfung und juristischem Hin und Her erhielt ich den Bescheid, dass ich in der Schweiz kein Aufenthaltsrecht habe. Ich sei aus dem Senegal und mein Leben sei dort nicht bedroht. Allerdings, weil ich mich gut integriert hätte, die deutsche Sprache verstehen und sprechen würde, gäbe es noch die Möglichkeit, ein Härtefallgesuch zu stellen, damit ich eine Aufenthaltsgenehmigung erhalte. Es brauche dazu den Nachweis der Erwerbstätigkeit (oder ein konkretes Stellenangebot) und zehn Empfehlungsschreiben. So fragte ich alle wichtigen Leute an, mit denen ich bisher zu tun hatte, ob sie ein solches Schreiben für mich ausstellen könnten. Ich erhielt 48 positive Antworten. Darauf bekam ich die Aufenthaltsbewilligung B.

Ich finde es am allerwichtigsten, die Sprache der Leute zu verstehen und zu sprechen. In Afrika werden ganz viele Sprachen gesprochen, ich unterhielt mich mit den Menschen in Mandjak/Mandiago, der Sprache meines Volkes; in Creole, die Hauptsprache in Guinea Bissau; dazu Wolof, eine weitere Sprache, die in Westafrika gesprochen wird. Dazu kamen Französisch, die Sprache der ehemaligen Kolonialherren und natürlich Englisch. Hier in Zürich spricht man Deutsch, oder noch exakter Schwiizerdütsch. Darum besuchte ich die Autonome Schule Zürich am Limmatplatz. Ich lernte dort nicht nur Deutsch, sondern engagierte mich auch für die unabhängige private Schule, die von Spenden und freiwilliger Arbeit lebt. Ich habe dort auf freiwilliger Basis begonnen, für Schüler und Lehrer zu kochen. Es macht mir keine Mühe, für 10, 50, 100 oder 300 Personen zu kochen. Es macht mir Freude, wenn ich sehe, wie die Leute zusammensitzen, zusammen essen und sich unterhalten. 2016 haben wir in der Autonomen Schule das Projekt «Mama

Afrika» ins Leben gerufen. Heute nennen mich viele Leute «Mama Afrika». Es gibt hier so viele heimatlose Menschen aus Afrika. Das Ziel war, sie alle zusammenzubringen, um sich auszutauschen und ein Stück Heimat für Stunden zu bieten.

Eine gute Schule zu besuchen, ist wichtig für das ganze Leben. Meine ältere Tochter, sie ist 23 Jahre alt, und mein Sohn, 21 Jahre alt, können dank meiner finanziellen Unterstützung an einer privaten Universität in Senegal studieren. Meine zwei jüngeren Töchter, 18- und 15-jährig, besuchen ein privates, katholisches Gymnasium. Viele Kinder in Afrika haben aber keine Gelegenheit, in die Schule zu gehen. Ihre Eltern haben kein Geld für Schulbücher und Schreibmaterial, das sie mitbringen müssen. Es ist nicht so wie hier in der Schweiz, wo man all diese Dinge gratis von der staatlichen Schule bekommt. Darum habe ich eine Initiative ins Leben gerufen, welche für arme Kinder, in der Mehrheit Waisenkinder oder Halbweisen, Schulbücher, Schreibmaterial oder Rucksäcke zur Verfügung stellt. Wir sammeln hier in der Schweiz Geld, kaufen vor Ort das Material und ermöglichen so Kindern den Schulbesuch. Zu Beginn unterstützten wir 200 Kinder, heute sind es mehr als 1800.

Um in das Berufsleben in der Schweiz einzusteigen, braucht man eine Ausbildung. Da ich in Afrika mit Mode zu tun hatte, war es naheliegend, auch in der Schweiz etwas ähnliches zu versuchen. Man empfahl mir den gestalterischen Vorkurs der F+F Schule für Kunst und Design Zürich. Ich bekam ein Stipendium und konnte so den zweijährigen Lehrgang absolvieren. Doch der Einstieg in die Modewelt ist in der Schweiz sehr schwierig. Hinzu kam der ungünstige Zeitpunkt während der Corona-Pandemie. Angesichts dessen, dass ich nicht mehr die Jüngste bin, entschloss ich mich, in die Pflege einzusteigen. In Afrika leben die alten Leute zusammen mit den Familien. Ich war vertraut im Umgang mit hilfsbedürftigen Menschen. Darum machte ich den SRK-Pflegekurs. Im Rahmen eines Praktikums war ich hier im Almacasa Friesenberg. So lernte ich Gisela Tobler kennen. Sie bot mir dann eine Stelle als Pflegehelferin an. Und schon bald begann ich hier zu kochen ...



## Sarai Müller

*Pflegefachfrau HF, Almacasa Pfungen, Jahrgang 1994*

Ich arbeite als Pflegefachfrau auf dem Pflegestützpunkt zusammen mit meinen zwei Kolleginnen Nina und Alex. Wie wir in der Pflege die Arbeit aufteilen, ist im Almacasa sehr speziell. Am Morgen früh sind wir beschäftigt in den Wohngruppen. Wir helfen mit und sind dabei, wenn die Bewohnenden aufstehen. Wir sind verantwortlich für die Pflegemassnahmen, betreuen die komplexen Fälle und überwachen die weniger anspruchsvollen, welche durch unsere Fachangestellten Pflege (FaGe) betreut werden. Das ist jedoch nicht determiniert, wir alle arbeiten miteinander im Team. Unsere Aufgabe ist es, den Pflegeprozess im Blick zu behalten und ihn zu steuern. Wenn der Allgemeinzustand sich verschlechtert, kontaktieren wir die Ärzte/Ärztinnen. Um etwa 10 Uhr ist dieser Einsatz abgeschlossen.

Nun widmen wir uns um das ganze Rundherum, kümmern uns um administrative und organisatorische Fragen. Dazu zählt auch das Beantworten von Telefonanrufen, damit die Pflege ungestört arbeiten kann. Wir erarbeiten Pflegekonzepte und beschreiben Pflegeprozesse, halten Rücksprache mit Ärzten/Ärztinnen sowie Therapeuten/Therapeutinnen.

Bevor ich ins Almacasa kam, arbeitete während drei Jahren als Pflegefachfrau in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Klinik Littenheid. Dort war ich für die Tagesgestaltung und den Therapie-

prozess verantwortlich. Vorher war ich in der Erwachsenenpsychiatrie tätig. Meine Ausbildung und meine ersten beruflichen Schritte machte ich also in der Psychiatrie. Dementielle Erkrankungen haben viel gemeinsam mit psychiatrischen Krankheitsbildern. In der Psychiatrie versucht man, die Leute dabei zu unterstützen, fit zu werden für den Alltag, sodass sie ihr Leben selbstständig führen können. Allgemein lässt sich sagen, dass alle Menschen Baustellen und Schwierigkeiten haben, die man in einem psychiatrischen Setting anschauen und verbessern könnte. Das ist ein übergreifendes Thema und betrifft junge wie ältere Menschen.

Im Altersbereich haben wir nicht den Anspruch jemanden zu therapieren. Man darf so sein, wie man ist. Hier im Almacasa leben viele interessante Persönlichkeiten. Wir versuchen, die Bewohnenden soweit zu unterstützen, dass sie mit all ihren Stärken und Schwächen einen behaglichen Lebensabend verbringen können. Mir fällt auf, dass oft Leute neu ins Almacasa kommen, die sehr verwirrt sind. Dank gezielten Unterstützungsmassnahmen erholen sie sich meistens und können durch einige entscheidende Pflegemassnahmen und einem stabilisierenden Umfeld den Alltag bald wieder weitgehend selbst bewältigen.

Almacasa ist ein Lebensraum, wo man selbst etwas für ein angenehmes Leben tun kann. Wir setzen die Leute nicht einfach hin und bedienen sie. Auch Menschen mit Demenz verfügen noch über Ressourcen – für manche Dinge benötigen sie aber Unterstützung.

Mein beruflicher Hintergrund hilft mir bei meiner heutigen Tätigkeit. Nach zehn Jahren in der Psychiatrie bin sehr glücklich über meinen Wechsel in die Geriatrie. Für diese berufliche Neuorientierung war es irgendwie Zeit. Ich bin nun rundum zufrieden mit meinen beruflichen Herausforderungen und der Arbeit mit einem tollen Team.

# Sommerfest der Kinder-Spitex in Wallisellen

Die Kinder-Spitex unterstützt Familien in der Betreuung und Pflege von kranken und behinderten Kindern. Auch dieses Jahr veranstaltet die Kinder-Spitex ein grosses Sommerfest der Solidarität. Es findet statt in der Sportanlage «Sports World Wallisellen» und steht im Zeichen des Fussballs.

Es gibt sportliche Wettbewerbe für kleine und grössere Kinder wie auch für Erwachsene. Wer Lust hat, kann dabei sein beim Legenden-Fussballspiel, beim Promi-Fussballspiel, beim Promi- und Publikum-Rollsprintstuhllrennen oder beim Teqball-Turnier. Der ehemalige Goalie und Nati-Star Pascal Zuberbühler sowie viele ehemalige und aktuelle Profi-Fussballer werden anwesend sein und die Spiele begleiten.

Daneben gibt es in der Arena der Wunder viele Möglichkeiten für Spiel und Spass. Zur Auswahl stehen: Bungee-Trampolin, Surfsimulator, Formel-1-Simulator, Fussball-Bullriding, Hüpfburg, Fussballdart, Fussball-Flipper und Skydancer.



**Das Sommerfest der Kinder-Spitex im Zeichen des Fussballs – Gastgeber Pascal Zuberbühler freut sich auf zahlreiche Besucher.**

Auf der Festivalbühne sorgt Loco Escritto für Live-Musik. Im Festzelt sorgen Jameleon, Anouk Noé und DJ Little Maze für Stimmung.

Almacasa ist mit einem Stand dabei. Für Bewohnende aller Almacasa, die dabei sein wollen, organisieren wir einen Ausflug ans Sommerfest. Wir

freuen uns, Angehörige, Freunde und Bekannte unserer Bewohnenden an unserem Stand zu begrüssen.

**Sonntag, 25. Juni 2023**

12.00 bis 18.00 Uhr  
Sportanlage **Sports World Wallisellen**,  
Zielackerstrasse 26, Wallisellen

# Die alternde Bevölkerung – Herausforderungen und Chancen



## Der internationale Blick

*Die Alterung der Bevölkerung ist ein globales Phänomen. Die Menschen leben im Durchschnitt länger – die Weltbevölkerung wird aufgrund mehrerer signifikanter Faktoren älter – und die Geburtenraten sinken dramatisch. Nach dem Zweiten Weltkrieg gab es in vielen Ländern ein erhebliches Bevölkerungswachstum – den Babyboom. Diese Generation kommt nun ins Alter.*

### **Globales Wachstum der Anzahl Menschen über 65 Jahre**

Das Alter von 65 Jahren ist meistens das Alter, ab dem wir beginnen, eine Person als älteren Menschen zu bezeichnen. Dies ist der Massstab, der für die Alterung der Bevölkerung verwendet wird. Im Jahr 2019 gab es weltweit 703 Millionen Menschen über 65 Jahre. Prognosen zufolge wird sich die Zahl bis 2050 auf 1,5 Milliarden verdoppeln, jeder sechste Mensch weltweit wird 65 Jahre oder älter sein.

---

## **Die Zunahme der Zahl und des Anteils älterer Menschen in der Bevölkerung betrifft fast alle Länder der Welt.**

---

Im Jahr 2000 überstieg der Anteil der Bevölkerung über 65 Jahre in 19 Ländern die 15%-Marke; aktuell sind es 104 Länder. Das schnellste Wachstum des Anteils der älteren Bevölkerung ist in Ost- und Südostasien, Lateinamerika und der Karibik zu verzeichnen. In Südost- und Ostasien hat sich die Bevölkerung

über 65 Jahre zwischen 1990 und 2019 von 6 % auf 11 % fast verdoppelt. Vorausschauend wird prognostiziert, dass sich der Anteil der Menschen über 65 Jahre in diesen Regionen sowie in Nordafrika und in West-, Zentral- und Südasien bis 2050 mindestens verdoppeln wird. Insgesamt werden 2050 drei von vier älteren Erwachsenen nicht in Ländern mit hohem Einkommen leben.

### **Erhöhte Langlebigkeit**

Die Bedeutung dieses Anstiegs zeigt sich nicht nur in der schieren Grösse des Wachstums. Die Menschen leben auch länger. Im Zeitraum zwischen 2015 und 2020 hatte eine 65 Jahre alte Person eine durchschnittliche Lebenserwartung von weiteren 17 Jahren. Aufgrund von Verbesserungen im Gesundheitswesen, sauberer Umwelt und besserer Ernährung geht man davon aus, dass diese bis 2050 auf 19 Jahre steigen wird. Obwohl es von Land zu Land Unterschiede gibt, können wir insgesamt davon ausgehen, dass die Lebenserwartung von Menschen über 65 Jahren erheblich steigt. Darüber hinaus wird erwartet, dass die geschlechtsspezifische Kluft zwischen der Lebenserwartung von Männern und Frauen in den nächsten Jahrzehnten kleiner wird, sich angleicht.

Die Lebenserwartung bei Geburt ist in den Vereinigten Staaten von 2019 bis 2020 um 1,5 Jahre zurückgegangen. Sie hat den niedrigsten Stand seit 2003 erreicht. Der Rückgang der Lebenserwartung um ein Jahr im 2020 ist der grösste seit dem Zweiten Weltkrieg, als die Lebenserwartung zwischen 1942 und 1943 um 2,9 Jahre zurückging. Die Zukunft wird zeigen, ob die US-Zahlen eine Anomalie oder einen Trend aufzeigen.

### **Mehr Menschen leben länger und altern gesünder**

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leben die Menschen nicht nur länger, sondern auch mehr Jahre bei guter Gesundheit. Die WHO überwacht den Index für gesunde Lebenserwartung (HALE). Diese Daten zeigen, dass sowohl die Lebenserwartung als auch die Lebenserwartung in guter Gesundheit mit dem Niveau des Volkseinkommens steigen.

Die schnellsten Verbesserungen wurden in Ländern mit niedrigem Einkommen gemeldet, wo die allgemeine Lebenserwartung von 2000 bis 2019 um über 11 Jahre und die Lebenserwartung in guter Gesundheit um fast 10 Jahre anstiegen. Dies ist grösstenteils auf Fortschritte bei der Verringerung der Sterblichkeit von Kindern unter fünf Jahren zurückzuführen. Aber auch die Lebensjahre mit altersbedingten gesundheitlichen Einschränkungen verringern sich.

Wir sehen also nicht nur eine Verlängerung des Lebens, sondern auch eine Verlängerung des Lebens in guter Gesundheit, obwohl beides nicht im gleichen Tempo geschieht.

Mindestens die Hälfte des zunehmenden Bevölkerungsanteils von älteren Menschen wird am Ende des Lebens professionelle Langzeitpflagedienste benötigen. Gesunde Langlebigkeit ist das Ziel, sodass sich die Jahre bei guter Gesundheit der biologischen Lebensspanne annähern. Gute körperliche, kognitive und soziale Funktionsfähigkeit älterer Menschen steigert deren Wohlbefinden und verbessert die Situation aller Bevölkerungsgruppen.

Zu den grössten Störfaktoren für ein gesundes langes Leben zählen Altersdiskriminierung, Krankheit, Armut, Umweltverschmutzung und Ungleichheit.



## **Kommende Herausforderungen für die Langzeitpflege**

Die Zunahme der Langlebigkeit hat erhebliche Auswirkungen auf unsere Systeme und unsere Infrastruktur für die Langzeitpflege. Mindestens die Hälfte der wachsenden Bevölkerung älterer Erwachsener benötigt für einen bestimmten Zeitraum am Ende ihres Lebens Langzeitpflegedienste. Die Fähigkeit, diesen Bedarf zu decken, wird durch eine Reihe von Faktoren in Frage gestellt, darunter das zunehmende Ungleichgewicht zwischen Jung und Alt. Die Kluft zwischen der Zahl der Menschen im Alter von 65 Jahren und älter im Verhältnis zur Zahl der 20- bis 64-Jährigen, die in der Regel erwerbstätig sind, wird grösser werden, was eine pflegerische und finanzielle Herausforderung schaffen wird.

---

## **Die Geburtenraten gehen dramatisch zurück; es werden weniger Menschen zur Verfügung stehen, die ältere Menschen betreuen.**

---

### **Herausforderungen für die Pflege**

Die Geburtenraten gehen dramatisch zurück. Seit 2015 sind sie in fast allen Weltregionen ausser Afrika unter die «Ersatzrate» gefallen – der Geburtenrate, die erforderlich ist, um die Bevölkerungszahl stabil zu halten. Niedrige Geburtenraten tragen dazu bei, den «Altersquotienten» mehr als zu verdoppeln, was eine besondere Herausforderung für die Unterstützungsfähigkeit der Menschen im Alter darstellt.

Weniger Menschen im erwerbsfähigen Alter werden zur Wirtschaft beitragen, was weniger öffentliche Mittel zur Unterstützung von Sozialprogrammen, einschliesslich Langzeitpflege, bedeutet. Es werden weniger Personen zur Verfügung stehen, um die professionelle praktische Pflege zu leisten, die so viele ältere Erwachsene im späteren Leben

benötigen werden. Und weniger Kinder werden verfügbar sein, um ihre älteren Familienmitglieder zu unterstützen.

### **Vielfalt unter älteren Erwachsenen**

Während es üblich ist, Menschen anhand des Alters zu definieren, ist es wichtig zu beachten, dass ältere Menschen nicht homogen sind. Unterschiedliche physische, kulturelle und soziale Umgebungen, persönliche Merkmale und viele andere Faktoren schaffen eine grosse Vielfalt unter älteren Menschen. Unsere Systeme der Langzeitpflege müssen diese Vielfalt anerkennen und unterstützen. *(Almacasa trägt dem Rechnung, wir sind mit dem Swiss-LGBTI-Label zertifiziert.)*

### **Finanzielle Herausforderungen der Langzeitpflege**

Langzeitpflegeleistungen und -unterstützungen sind teuer. Dienstleistungen für ältere Menschen werden grösstenteils durch staatliche finanzielle Unterstützung oder persönliche finanzielle Mittel, sofern verfügbar, finanziert.

Besonders in Europa und Lateinamerika sind ältere Menschen stark von staatlicher finanzieller Unterstützung abhängig, die fast zwei Drittel ihrer Ausgaben decken. In diesen Ländern wird die Alterung der Bevölkerung einen erhöhten finanziellen Druck auf die Unterstützungssysteme ausüben, es sei denn, die Besteuerungs- und Leistungsmuster ändern sich.

In Ländern, in denen die öffentlichen Transfers relativ niedrig sind, wie beispielsweise in vielen süd- und südostasiatischen Ländern, wird die finanzielle Last auf Einzelpersonen und Familien lasten. In diesen Ländern besteht das Risiko, dass ohne angemessene Sozialschutzprogramme die Ungerechtigkeit beim Zugang zu Dienstleistungen und Unterstützung dramatisch zunimmt.

### **Chancen der Alterung**

Die Demografie allein zeichnet kein vollständiges Bild. Was greift, ist die «Langlebigkeitsökonomie». Da sich die demografische Entwicklung der globalen Alterung verändert und beschleunigt, ist es jetzt entscheidend, ein neues Verständnis der sich verändernden physiologischen, kognitiven, sozialen, familiären und psychologischen

Realitäten der Langlebigkeitsökonomie aufzubauen.

Die zunehmende Aufmerksamkeit von Unternehmen und dem sozialen Sektor zeigt, dass wir beginnen, die Möglichkeiten zu nutzen, die sich mit mehr älteren Erwachsenen bieten. Fortschritte in Wissenschaft und Medizin und ein aktiver Lebensstil ermöglichen es Menschen, ihre Gesundheit länger zu erhalten. Beispiele sind unter anderem Innovationen in der Dienstleistungserbringung und der Technologie. Während dieser Fortschritt für einige den Beginn des Bedarfs an Dienstleistungen und Unterstützung verzögern kann, wird der Bedarf an Langzeitpflege Sache der Alterseinrichtungen bleiben.

### **Bedeutung staatlicher Investitionen in ältere Menschen**

Da die Zahl älterer Menschen zunimmt, werden Regierungen keine andere Wahl haben, als in die Unterstützung zu investieren, die ältere Erwachsene benötigen, um ihnen Entscheidungsfreiheit zu geben und ihre Rechte zu schützen, einschliesslich des Rechts auf Langzeitpflege.



**Katie Smith Sloan, Executive Director des Global Ageing Network**

*Dieser Artikel ist ein Auszug aus der Broschüre «Call to the Government» des Global Ageing Network.*

# Dr. Age beantwortet Ihre Fragen



**In den 1980er- und 1990er-Jahren wurden häufig Schlaf- und Beruhigungsmittel verschrieben. Viele dieser Menschen sind heute im fortgeschrittenen Alter und sind abhängig von diesen Mitteln. Was kann man in einer solchen Situation tun?**

**Dr. Age** – In der Altersgruppe der 70- und 80-Jährigen plus gibt es eine Reihe von Menschen, die Benzodiazepine einnehmen. Das sind Medikamente wie beispielsweise Valium, Lexotanil, Temesta oder Seresta, die verordnet wurden, um Angstzustände zu lösen, um Unruhe und Hyperaktivität zu mildern, um psychosomatische Probleme infolge beruflicher oder privater Konflikte zu kurieren oder wenn Schlafstörungen einen geregelten Alltag behinderten. Es gab eine Phase in den 1980er- und 1990er-Jahren, in der solche Medikamente relativ häufig verordnet wurden. Wenn man diese regelmässig einnimmt, entwickelt sich schnell eine Abhängigkeit. Werden diese Medikamente abgesetzt, kommt man in eine Entzugssituation, man fühlt sich unwohl, beginnt zu Zittern und entwickelt je nach Lebensstil und Kondition weitere unangenehme Symptome.

Während der Covid-19-Pandemie kam es zu einer Unterbrechung der internationalen Lieferketten. Einige Medikamente wurden knapp, so auch in der Klasse der Benzodiazepine. Ärzte waren mit den Fragen von Patienten konfrontiert: «Was kann ich jetzt nehmen, damit ich nicht in einen Entzug komme? Soll ich jetzt das Medikament absetzen? Was mache ich, damit der Entzug erträglich ist?»

Wenn das Medikament gut eingestellt ist und keine schweren Nebenwirkungen feststellbar sind, ist es nicht nötig, es abzusetzen. Wenn ich selber das Gefühl habe, es stört mich, dass ich

das einnehmen muss, dann würde ich mit dem Arzt oder der Ärztin sprechen und gemeinsam klären, wie kann das Medikament abgesetzt werden. Die Regel ist, man fährt in 2 bis 3 Monaten mit der Medikation langsam zurück, man nimmt immer geringere Dosen zu sich, bis man es ganz absetzen kann. So gerät man nicht in die Problematik eines Entzugs mit unangenehmen Symptomen.

**Man sagt, mit zunehmendem Alter vergeht die Zeit immer schneller. Woran liegt das? Denn eigentlich verändert sich die Zeit ja nicht.**

**Dr. Age** – Das ist eine Frage, die viele mit zunehmendem Alter beschäftigt. Wenn wir älter werden, scheinen die Jahre immer schneller zu vergehen. Eine Erklärung, die für mich stimmig ist, ist folgende: Ist man acht Jahre alt und es kommt ein Jahr dazu, ist das ein Achtel mehr an Lebenserfahrungen, ein deutliches Mehr an neuen Eindrücken. Ist man achtzig Jahre alt und es kommt ein Jahr hinzu, ist das ein Achtzigstel mehr an neuen Begebenheiten. Vieles davon empfindet man allerdings als Variation von bisher Erlebtem.

Eine Untersuchung aus Budapest liefert einen weiteren Aspekt: In einem Experiment hat man festgestellt, dass Kinder bis etwa zum siebten Lebensjahr ein anderes Zeitempfinden haben als ältere Kinder und Erwachsene. Man hat Kindern verschiedenen Alters zwei gleich lange Filme gezeigt, in einem passieren viele verschiedene Dinge, im anderen sieht man nur, wie Ruderer ein Boot von einem Ufer ans andere rudern. Nachher befragt, empfanden jüngere Kinder den abwechslungsreichen Film als viel länger als denjenigen über das gleichmässige Rudern. Ältere Kinder ab etwa zwölf Jahren haben gesagt, der Film über das Rudern sei länger

gewesen. Er war für sie langweiliger und daher empfanden sie ihn als länger.

Kinder beginnen ab sechs, sieben Jahren zu realisieren, dass es eine objektive Zeit gibt, welche die Uhr anzeigt. Jüngere Kinder erleben die Zeit nur anhand von dem, was passiert. Ist viel passiert, muss es lange gedauert haben, ist wenig passiert, war die Zeit kurz.

Das Experiment zeigt, unser Hirn entwickelt sich, die Zeit nehmen wir aber nicht objektiv wahr. Sitzen wir als Erwachsene im Wartezimmer, vergeht die Zeit langsam, passiert etwas Neues und Interessantes, empfinden wir die Zeit als kurz.

Die Erkenntnis daraus: Geniessen wir die Zeit, in der viel Neues und Anregendes passiert.

## Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie an  
**dr.age@almacasa.ch**

Dr. Age beantwortet Ihre Fragen schriftlich und wenn diese von allgemeinem Interesse sind, wird Ihre Frage in dieser Rubrik behandelt und/oder auf

**Radio1, FM 93.6**

ausgestrahlt.

**jeden Sonntag um 15.15 Uhr**

oder stets als Podcast zu hören unter:

**www.radio1.ch/de/  
podcast/dr-age--13**

# Panorama: Freudiges, Spassiges und Hintergründiges



**Buchtip:** Der Bericht des Einundzwanzigjährigen Teun Toebes, der freiwillig in ein Pflegeheim zog und von seinen Mitbewohnern mit Demenz lernte, was Menschlichkeit bedeutet. Dieses Buch zeigt auf, wie in Zukunft unsere Gesellschaft mit Demenz umgehen sollte. Es ist aber auch ein Buch über die Zukunft vieler Leser, die Wahrscheinlichkeit, dass es um des Lesers Zukunft geht, beträgt eins zu fünf.

**Teun Toebes**, Verlag Droemer Knauer, ISBN 978-3-426-28620-3

«Die Schmerzen in Ihrem linken Bein sind altersbedingt», sagt der Arzt zum Patienten. «Das kann nicht sein! Mein rechtes Bein ist genauso alt und tut nicht weh!»



Dieser Beitrag zum Jahr der Achtsamkeit stammt von Gisella Demund (GIDE) und Isabella Staub (ISST). Das Plakat drückt Stimmungen und Gefühle aus, die das Thema bei ihnen auslöst.



Aus Peter Butschkow: Je älter man wird, desto komischer werden die anderen. Verlag Lappan, ISBN 978-3-8303-6382-8

# Agenda

**Impressum**

Herausgeber: Spectren AG / Almacasa  
 Redaktions-Team: Bea Eck, Vincenzo Paolino,  
 Metjon Sala, Argenis Quintero, Utat Sawangsri,  
 Thomas Voelkin (Leitung)  
 Gestaltung: Thomas Voelkin  
 Erscheinungsweise: 2–3 Mal pro Jahr  
 Auflage: 1000 Ex.  
 Druck: Druckmanufaktur Urdorf  
 Kontakt: redaktion@almacasa.ch

**Almacasa Friesenberg**

- Fr 14. Juli **Terrassenfest** für Bewohner:innen und Angehörige, 17.00 Uhr
- Fr 13. Okt. **Lesung** von Michael Schmieder, 19.00 Uhr, musikalisch umrahmt

**Almacasa Oberengstringen**

- Mi 7. Juni **Begegnungsfest mit den Angehörigen**, ab 17.30 Uhr
- Mi 20. Sept. **Lesung** von Michael Schmieder, 19.00 Uhr

**Almacasa Pfungen**

- Sa 3. Juni **Sommerfest**
- Herbst **Marronifest**
- Do 9. Nov. **Lesung** von Michael Schmieder, 19.00 Uhr

**Almacasa Weisslingen**

- Mo 26. Juni **Kutschenfahrt** in den Wald in Illnau, Abfahrt am späteren Morgen, Wald-Zmittag mit den Bewohnenden
- Sa 16. Sept. **10 Jahre Almacasa Weisslingen**, von 10 bis 16 Uhr, mit kulinarischen Leckerbissen



**Almacasa Friesenberg**

Schweighofstrasse 230, 8045 Zürich, +41 58 100 80 80  
 friesenberg@almacasa.ch, www.almacasa.ch/friesenberg

**Almacasa Oberengstringen**

Zürcherstrasse 70, 8102 Oberengstringen, +41 43 544 22 22  
 oberengstringen@almacasa.ch, www.almacasa.ch/oberengstringen

**Almacasa Pfungen**

Bahnhofstrasse 7, 8422 Pfungen, +41 52 544 99 99  
 pfungen@almacasa.ch, www.almacasa.ch/pfungen

**Almacasa Weisslingen**

Dorfstrasse 3b, 8484 Weisslingen, +41 52 544 44 44  
 weisslingen@almacasa.ch, www.almacasa.ch/weisslingen