Juni 2024

13

almacasa

DIE HAUSZEITUNG

6

Almacasa Regensdorf – das Haus der Vielfalt

Mit drei unterschiedlichen Wohngruppen für Menschen die auf Unterstützung angewiesen, sind: Für ältere, für jüngere und für Menschen mit hinweisendem Verhalten.

11

Almacasa Grünmatt – Wohn- und Lebensgemeinschaft

Die rund 200 Meter vom Almacasa Friesenberg entfernte Wohngruppe mit acht Plätzen ist eine ideale Ergänzung des Standortes. Die frisch renovierten Räume begeistern.

12

Improvisierte Rollenspiele oder alles nur Theater?

Zusammen mit den Profis von actback haben in einem Pilotprojekt sechs Menschen mit Demenz Theater gespielt. Aufschlussreiche Eindrücke von Dabeigewesenden.

Editorial

Liebe Lesende

Vincenzo Paolino

Liliane Peverelli

Vor einigen Wochen waren wir eingeladen, in Rapperswil einen Vortrag über Almacasa zu halten. Gastgeberin war Soroptimist International, die weltweit grösste Serviceclub-Organisation von berufstätigen Frauen (www.soroptimist-rapperswil.com).

«Almacasa – von der Idee zum Branchenführer», so lautete unser Titel. Zu grossspurig finden Sie? Wir waren auch erst unsicher, doch die Auszeichnung als «bester Arbeitgeber» und der Gewinn des Jury-Preises für «Moderne Arbeitswelten» machten uns Mut dazu. Wir lassen Sie dazu auf Seite 3 in unserem Leitartikel wieder einmal «unter die Motorhaube» von Almacasa schauen. Wie geht das eigentlich, eine Organisation bewusst gestalten? Was sind die Herausforderungen, welches die Vorteile?

Erstmals in ihrer Geschichte hat die Almacasa-Hauszeitung 24 (!) Seiten. Die vielen positiven Rückmeldungen der letzten Jahre, aber auch das behutsame Wachstum von Almacasa haben uns beflügelt, diese Ausgabe zu erweitern. Schauen Sie mal ab Seite 6, da finden Sie alles rund um den neuen Standort Regensdorf. Auf Seite 11 folgt der Beitrag über das neue, kleine und feine Almacasa Grünmatt in Zürich.

Besonders ans Herz legen wir Ihnen auch den Artikel auf Seite 12 über ein wunderbares Theaterprojekt mit Bewohnenden des Almacasa Friesenberg. Wir zeigen Ihnen vier Perspektiven auf die Spielnachmittage, welche für alle Beteiligten ein Highlight in Bezug auf Kreativität und Lebensfreude waren. Finanziell unterstützt wurden wir dabei von der Walder Stiftung. Herzlichen Dank dafür!

Selbstverständlich stellen sich auch wieder Menschen vor, die im Almacasa leben und arbeiten. Sie finden deren nachdenkliche und teils sehr persönliche Geschichten auf den Seiten 16 bis 20. Wir danken ihnen, dass sie uns einen Einblick in ihr Leben gewähren.

Viel Spass beim Lesen und Stöbern auf den nächsten 22 Seiten wünschen wir Ihnen und danken für Ihr Vertrauen in Almacasa!

Liliane Peverelli Vincenzo Paolino

Titelbild
Giancarla Willi, Jahrgang 1940, eine der ersten Bewohnerinnen des neuen Almacasa Regensdorf. Mehr über sie auf Seite 16.

Von der Idee zum Branchenführer, wie geht das eigentlich?

Von Liliane Peverelli und Vincenzo Paolino

Im Jahre 2008 gründeten wir gemeinsam die Firma «Spectren AG – Schulung – Beratung – Coaching». Und genau das taten wir in verschiedenen Alters- und Pflegeheimen der Deutschschweiz: Wir schulten Mitarbeitende, berieten und coachten Führungskräfte und Trägerschaften in unserer Branche. Es ging nicht lange, und unser Auftragsbuch wurde immer voller.

Dadurch erhielten wir vertiefte Einblicke in viele Betriebe der Alterspflege und deren teils überkommene Strukturen und deren Änderungsbedarf. Das war für uns der Anlass zu überlegen: Wie können wir unsere Wertvorstellung von humanistisch geprägten Pflege- und Arbeitswelten in die Welt bringen? Die Antwort lautete: Wir müssen etwas Eigenes entwickeln und umsetzen! So entstand um das Jahr 2011 die Vision «Almacasa».

Im September 2013 eröffneten wir das erste Almacasa in Weisslingen. Heute dürfen wir mit über 200 Mitarbeitenden an sechs Standorten an unserer Vision arbeiten und für Menschen da sein, die viel Betreuung und Pflege benötigen, um ihren Alltag bestmöglich zu gestalten. Und genau darum geht es: Das Leben und den Alltag als gut erleben zu können, auch wenn die Kräfte nachlassen und Fähigkeiten sich verändern. Dafür sind wir da, das ist unser «**Purpose**».

Und damit sind wir auch schon bei einem der Schlüsselwörter für unsere Arbeit an der Organisation Almacasa, nämlich dem **Sinn unseres Wirkens** (englisch: purpose).

Wir sind uns bewusst, dass wir als Gründer und Geschäftsleitung nicht nur für den «Output» unseres Unternehmens verantwortlich sind – also ein gutes Leben für die Bewohnenden, zufriedene Mitarbeitende und ausgeglichene Betriebsrechnungen. Wir wissen, dass dies nur erreicht werden kann, wenn wir beständig auch «an der Unternehmung» arbeiten. Zu diesem Zweck lassen wir uns seit dem Beginn der Firmenentwicklung von externen Fachpersonen begleiten. Von 2009 bis zu seiner Pensionierung 2019 war dies der bekannte systemische Organisationsberater *Rolf Steiger*. Seit 2019 dürfen wir auf die fachkundige Unterstützung von *Romy Gerhard* zählen, der Gründerin der Management-Beratung «Radical Business Innovation».

Ein sehr erfreuliches Ergebnis dieser Bemühungen war im Januar 2024 die Auszeichnung zum branchenübergreifend **besten Arbeitgeber der Schweiz** in der Kategorie «mittelgrosse Unternehmen». Dabei ging es um Themen wie Mitbestimmung, Teamatmosphäre, aber auch um Salärfragen und das Verhältnis zu Vorgesetzten.

Gleichzeitig wurden wir mit dem Jury-Preis für **Innovationsführerschaft im Bereich moderne Arbeitswelten** ausgezeichnet. Die Jury war überzeugt von unserem komplett neu entwickelten Mitarbeitergespräch «Almacasa-Dialog». Wir haben uns darin vom «A-E-Krüzli-System» der Beurteilung verabschiedet und uns dem Dialog auf Augenhöhe zwischen Mitarbeitenden und Vorgesetzten verschrieben. Wir ermöglichen damit, jedem Mitarbeitenden, sich seiner selbst, also seinen Stärken und Schwächen, in einer angstfreien Umgebung besser bewusst und damit stärker zu werden. Starke Mitarbeitende = starkes Almacasa!

Doch was heisst es, «an der Unternehmung» zu arbeiten? Wie wird man zum Branchenführer? Für uns beinhaltet dies drei wesentliche Elemente:

1 Zum einen fragen wir uns und unsere Führungskräfte an regelmässigen Retraiten und in Gesprächen: Was macht Almacasa aus? Was genau ist unser Nordstern und wie richten wir uns und unsere Mitarbeitenden darauf aus? Was ist wirklich, wirklich wichtig für uns und wo können wir Abstriche machen? Das gibt jeweils interessante Diskussionen rund um die Themen «Sinn» und «Mein Beitrag zum Ziel».

2 An den Retraiten nutzen wir bewusst Elemente aus der systemischen Organisationsentwicklung, wie z. B. Aufstellungen, Time-Lines oder Netzwerk-Analysen. Was vielleicht etwas theoretisch klingt, hat bei uns handfeste und positive Ergebnisse gebracht. So gab sich das Almacasa-Führungsteam an der Almacasa-Retraite 2021 den Auftrag, das oben erwähnte Mitarbeitenden-Gespräch vollkommen neu zu denken. Ein Jahr später hatten wir es geschafft und heute ist es nicht mehr wegzudenken und – wie beschrieben – sogar preiswürdig!

3 Auf der Ebene der Mitarbeitenden achten wir zudem auf sorgfältige Berufsrollengestaltung und -vermittlung. Hierfür steht den Mitarbeitenden ein grosses Angebot an Kursen in unserer Almacasa Academy und in der E-Learning-Plattform «Almasapere» zur Verfügung. Dort lernen sie die verschiedenen Aspekte ihrer beruflichen Rolle kennen, denn es ist wichtig, dass sie darin sattelfest sind.

Die beiden Gründer von Almacasa, Vincenzo Paolino (Jg. 1965) und Liliane Peverelli (Jg. 1964) sind seit beinahe 30 Jahren beruflich erfolgreich zusammen unterwegs. Sie kombinieren für Almacasa ihr Wissen aus den Bereichen Pflege, systemische Organisationsentwicklung, Berufsbildung sowie Betriebswirtschaft, Psychologie und Sprachwissenschaft.

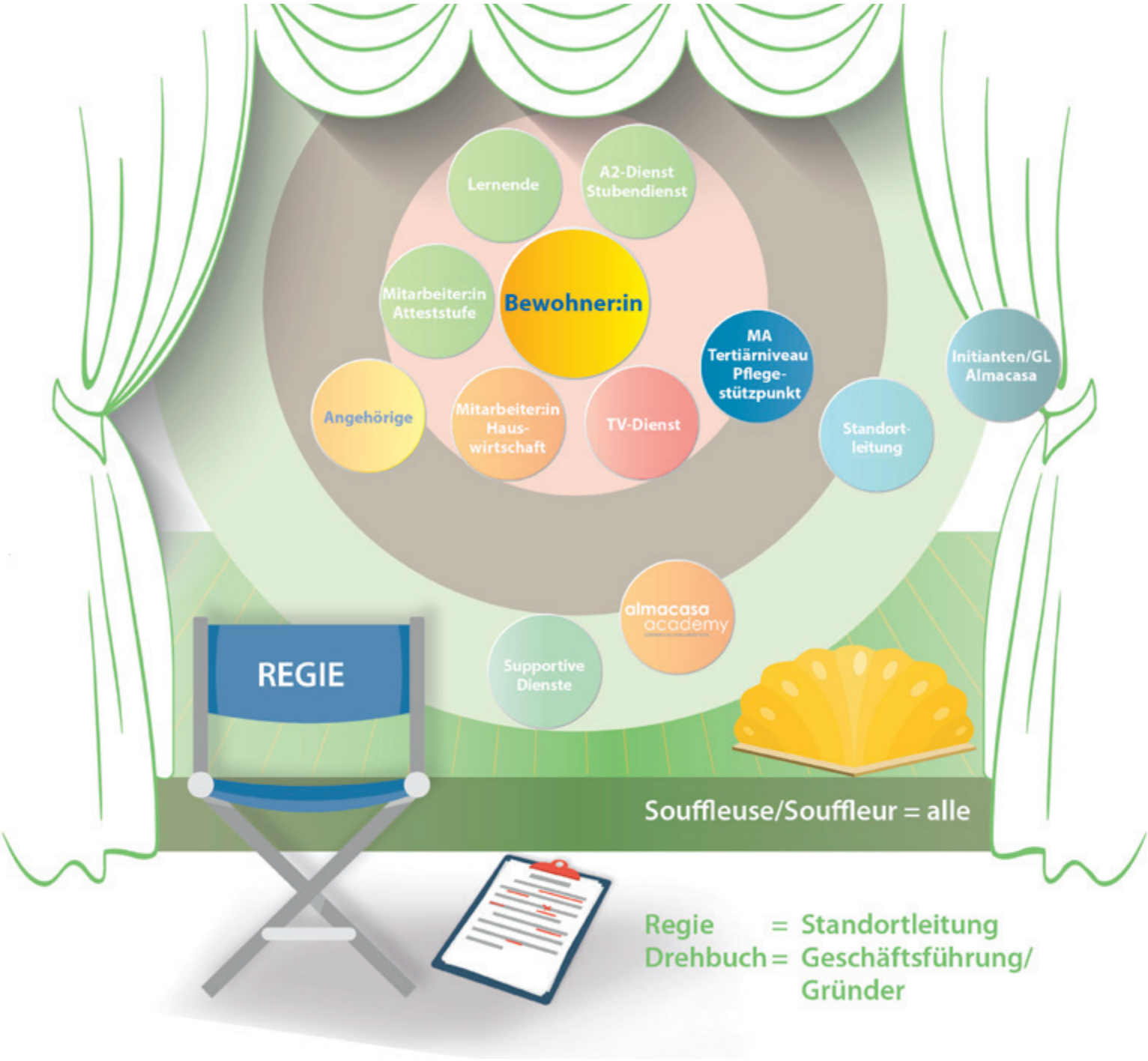
Unsere Mitarbeitenden haben nicht nur berufliches Wissen und Diplome. Sie haben auch Talente. Diese Talente setzen Kreativität frei. Wichtig ist dabei, dass kreatives Tun im Bewusstsein der beruflichen Rolle erfolgt. Wer den Rahmen kennt, in dem er sich bewegen kann, erlebt Freiraum für Kreativität. Ein möglichst hoher Grad an Selbstorganisation im Umgang mit den Bewohnenden ist das Ziel.

Denn nur so gelingt Spontaneität im Alltag – einer der grossen Leitgedanken bei Almacasa.

Für die nächste Zukunft wollen wir dem Thema «On-Boarding» neuer Mitarbeitender in die Almacasa-Welt besondere Beachtung schenken. Denn wir merken, dass wir inzwischen einen recht grossen gemeinsamen Wissens- und Wertekanon aufgebaut haben. Dieses Wissen innert nützlicher Frist so zu vermitteln, dass jede:r seinen Beitrag ans Gelingen leisten kann, das wollen wir künftig noch besser machen.

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Die Alamcasa-Bühne als Metapher für Zusammenarbeit



Dieses Bild einer Bühne ist die perfekte Metapher für die Zusammenarbeit im Team. Der Titel des Stücks lautet: «Ein gutes Leben trotz Einschränkungen», das Drehbuch dazu verfassten Liliane Peverelli und Vincenzo Paolino. Die Standortleitung agiert als Regisseur und setzt das Drehbuch im Alltag um. Ist etwas unklar oder man weiss nicht weiter, hilft die Souffleuse/der Souffleur – das kann jede:r vom Team sein, der einem freundschaftlich (und unauffällig) hilft, damit der Alltag gelingt.

Almacasa Regensdorf – das Haus der Vielfalt

Am 2. März war es endlich soweit: Das fünfte Almacasa wurde eröffnet. Es ist Teil der Grossüberbauung Stockenhof in Regensdorf, welche durch die BVK (Beamten-Versicherungs-Kasse) erstellt wurde.

Almacasa Regensdorf– das **Haus der Vielfalt** umfasst drei unterschiedliche Wohngruppen für Menschen, die auf Unterstützung, Betreuung und Pflege angewiesen sind: eine für ältere Menschen (ab etwa 65 Jahren), eine für jüngere bzw. vitalere Menschen (meist unter 65 Jahren) und eine für Menschen, die ihre Wünsche und Bedürfnisse oft nicht mehr in einer uns verständlichen Form ausdrücken können. Dabei kann es zu Verhaltensstörungen kommen, die wir als «hinweisendes Verhalten» bezeichnen. Dazu gibt es ein Entlastungsangebot, in das pflegende Angehörige ihre Familienmitglieder stunden-, tage oder wochenweise in Obhut geben können.

In einem feierlichen Festakt für geladene Gäste und Mitarbeitende erklärten die beiden Gründer von Almacasa, *Vincenzo Paolino* und *Liliane Peverelli,* die Geschichte und Philosophie des Angebots. Freundliche Grussbotschaften von *Bruno Weder* (Gesellschafts- und Gesundheitsvorstand Gemeinde Regensdorf) sowie *Stefan Schädle* (Leiter Real Estate Management der Bauherrin BVK) würdigten die neu entstandene soziale Einrichtung.

Der Standortleiter *Jörg Fuhrmann* schilderte eindrücklich und humorvoll wie aus den anfangs leeren Räumen mit viel Einsatz aller Almacasa-Kräfte und einer Lawine aus Möbeln und Bildern ein Zuhause für Menschen wurde.

Danach gab es ein Apéro riche, die Gelegenheit, sich kennen zu lernen und für die Besichtigung der modernen Räume auf zwei Etagen im bewährten Almacasa-Design.

Rede des Standortleiters Jörg Fuhrmann zur Eröffnung

Endlich, endlich ist er da, der Tag der Eröffnung des fünften Almacasa-Standortes, dem **Haus der Vielfalt** hier in Regensdorf. Ich stehe hier vor Ihnen sehr müde, aber auch unendlich stolz. Am 1. Februar erhielten wir die Schlüssel für den Standort und betraten leere, leblose, noch nicht ganz fertige Räumlichkeiten.

Es war ein besonderer Moment für meine Mitarbeitenden und mich, ein «Magic Moment». Der Weg bis zur heutigen Eröffnung war eine vielfältige und prägende Achterbahn der Gefühle, zeitweise auch ein Rollenschauspiel, und er hat etwas mit uns gemacht.

Ja – wir waren und sind Bühnenbauer von Almacasa und Träger einer besonderen Kulturlandschaft, die man nun in diesen Räumen spürt. Wir waren kleine Architekten, mutige Ingenieure, geschickte Handwerker, gleichzeitig Standortleiter und Bauleiter, genervte Regisseure und gereizte Assistenten – aber vor allem waren wir immer wir.

Wir haben gebaut, montiert, sortiert, geputzt, gespült und poliert, aufgeräumt und umgeräumt, gehämmert und geschraubt, uns gelobt und kritisiert, waren laut und waren leise, haben uns aneinander gerieben, waren gegenseitig manchmal ungehalten – haben uns aber gut ausgehalten, haben viel gelacht und kleine Ziele gefeiert. Danke an alle Beteiligten, dass ihr mich in dieser Zeit ausgehalten habt.

Getragen hat uns in dieser Zeit eine gegenseitige Achtsamkeit und Nachsicht, sowie das Wissen um diese einmalige Zeit, einen Standort erwachen zu sehen. Am Abend, wenn es ruhig wurde, bin ich fast täglich alleine durch die Räume geschlendert, und habe diese Zeit mit dem Leben meiner kleinen Tochter Paula verglichen. Das Leben erwacht, tausend erste Momente, nicht alles wirkt perfekt, aber es gelingt immer besser, es entsteht etwas Wunderbares.

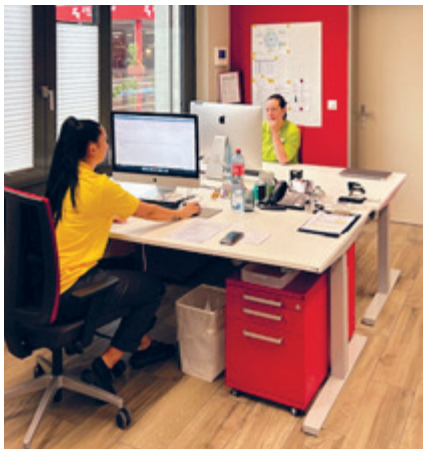
Dass wir heute in diesen lebendigen Räumen und auf dieser Almacasa-Bühne stehen, liebe Mitarbeitende, ist euer Verdienst. Ein grosses Danke allen Helfern und Helferinnen, wie auch den Support-Diensten. Vor allem danke ich Liliane und Vincenzo, dass wir euer Vertrauen geniessen. Möge dieses Haus der Vielfalt ein guter Ort sein, wo Normalität, Wachstum und Selbstbestimmung für alle Raum haben. Mögen die Menschen, die uns anvertraut werden, sich gut umsorgt fühlen und die Vielfalt des Lebens spüren.

Der Heilige Benedikt beschreibt in seiner Ordensregel aus dem 6. Jahrhundert schon eine Kultur des Umgangs miteinander. Er spricht davon, der Mönch möge in allem was er tut, auf das richtige Augenmass achten. Mögen auch wir in unserer heutigen Zeit in allem das richtige Augenmass finden. Im Denken, im Sprechen, im Essen und Trinken, im Ruhen und Wachen, in der Nähe und in der Berührung, und vor allem im Umgang und der Liebe untereinander. Ich wünsche uns hier im Haus der Vielfalt ein gutes Augenmass füreinander, damit auch das fünfte Almacasa das wird, was Almacasa für Bewohnende, Mitarbeitende und Gäste ist – ein guter Ort.

Ich danke Ihnen und wünsche uns allen einen Tag mit nährenden Begegnungen. Sie haben nun die Möglichkeit, sich das Haus der Vielfalt und seine Räumlichkeiten anzusehen. In den Wohnbereichen hier im Erdgeschoss sowie in den Wohnbereichen des Obergeschosses stehen Ihnen Mitarbeitende für Fragen gerne zur Verfügung. Kommen Sie gerne auf uns zu. Schön, dass Sie da sind!

Fassade zur Strasse

Wohnküche einer Wohngruppe



Pflegestützpunkt

Alle Zimmer haben direkten Zugang zum Laubengang / zur Terrasse

Ruheraum für Mitarbeitende

Sitzgruppe für Gespräche mit Besuchenden und Mitbewohnenden

Wohnküche Entlastungsangebot

«Will man etwas verändern, muss man Verantwortung übernehmen»

Das neue Almacasa Regensdorf ist seit Anfang März ein Zuhause für maximal 29 Menschen, die auf Unterstützung angewiesen sind. Bei der Drucklegung dieses Heftes Ende Mai lebten schon 17 Menschen dauerhaft hier. Es gibt noch einige Plätze für jüngere Menschen und für solche mit hinweisendem Verhalten. Auch das Entlastungsangebot wird rege genutzt. Schon 4 Menschen werden hier regelmässig einige Stunden, Tage oder Wochen betreut, sodass die pflegenden Angehörigen Zeit haben für ihre eigenen Bedürfnisse. Die Standortleitung des Almacasa Regensdorf liegt in den Händen von Jörg Fuhrmann. Thomas Voelkin führte mit ihm ein Gespräch.

Jörg, was hat dir in letzter Zeit am Meisten Freude bereitet?

Aus leeren Räumen ein Zuhause zu machen – zusammen mit Mitarbeitenden, die man bei dieser Aufgabe erst kennenlernen kann, das war sehr anspruchsvoll. Es war Team- und Haus-Kreation in einem. Für mich war das sehr herausfordernd, kräftezehrend aber auch befriedigend und freudvoll. Wer eine solche Zeit nicht erlebt hat, versteht sie auch nicht.

Almacasa hat ein spezielles Konzept, welches die beiden Gründer Vincenzo Paolino und Liliane Peverelli entwickelt haben. Darin enthalten sind bauliche Vorgaben, Design-Konzepte und vor allem organisatorische Regeln für den Tagesablauf der Mitarbeitenden in der Pflege, die sich von üblichen Einrichtungen für unterstützungsbedürftige Menschen wesentlich unterscheiden. Wie kann man das alles auf das richtige Gleis leiten?

Durch meinen früheren Arbeitgeber, Michael Schmieder, langjähriger Leiter der Sonnweid in Wetzikon, lernte ich Vincenzo und Liliane kennen. Nach dem Weggang von Michael Schmieder hat sich in der Sonnweid mit dem vormals vorbildlichen Konzept viel verändert, mit dem ich mich nicht anfreunden konnte. Ich machte mir Gedanken über meine berufliche Zukunft.

Die beiden Gründer von Almacasa haben mich in jener Zeit angefragt, die Leitung des neuen Almacasa-Standortes zu übernehmen. Ich kam zur Einsicht: Will man etwas verändern, muss man Verantwortung übernehmen. Liliane hat mir angeboten, im Almacasa Friesenberg tätig zu sein, bis der Standort Regensdorf bezugsbereit ist. So war ich ab Juni 2022 Teil von Almacasa und konnte mich gut in die Philosophie und in die Funktionsweise einleben.

Geplant war die Eröffnung im November 2023. Daraus wurde März 2024. Ab Januar war ich in der Zentrale in Urdorf zusammen mit der Geschäftsleitung und Mitarbeitenden der Support-Dienste damit beschäftigt, mich auf die Eröffnung vorzubereiten. Am 1. Februar erfolgte die Schlüsselübergabe.

Einige Mitarbeitende kommen von bisherigen Almacasa-Standorten, viele aus anderen Betrieben. Daraus ein Team zu bilden, wie macht man das?

Birathiba Shandrakumar arbeitete einige Jahre im Almacasa Friesenberg. Sie ist nun meine Stellvertreterin. Zusammen mit den ersten Mitarbeitenden, die schon Verträge mit Almacasa hatten, trafen wir uns zum ersten Mal in den leeren Räumen des neuen Standortes. Wir erlebten einen «Magic Moment», wir haben uns gegenseitig vorgestellt, tranken ein Cüpli und sind gemeinsam durch die leeren Räume gegangen, haben versucht, uns vorzustellen, wie das Haus eingerichtet aussieht und funktioniert. Am selben Tag kamen schon die ersten Möbel für den Ruheraum der Mitarbeitenden. Und so ging es jeden Tag weiter, wir alle waren in einer für uns fremden Rolle, eine intensive Zeit mit Hochs und Tiefs, die uns zum Team machte und weiterhin formt.

Vier weitere Mitarbeitende kommen ebenfalls aus anderen Almacasa Stand-

Startteam des Almacasa Regensdorf: Birathiba Shandrakumar, Jörg Fuhrmann, Cynthia Greuter. Nicht auf dem Bild: Eveline Gall

orten. Mit ihnen und den «Neuen» sind wir auf gutem Weg, zu einem Team zu verschmelzen, welches die Essenz von Almacasa umsetzt und lebt.

Wir sind ein relativ junges Team. Für uns ist das, was wir tun, eine schöne und wertvolle Arbeit. Das funktioniert aber nur, wenn man Richtlinien einhält. Von Almacasa haben wir diesbezüglich exzellente Vorgaben. Aus der Organisationsentwicklung weiss man: Ein Kernteam, das von Anfang an zusammen etwas auf die Beine stellt und zusammen bleibt, ist ein Garant für den Erfolg.

Jörg, deine Frau und deine kleine Tochter leben in Salzburg. Wie findest du die Balance zwischen deiner Arbeit und dem Privatleben?

Am ersten Tag fragte mich Vincenzo: «Kriegst du alles unter einen Hut?» Eine Kollegin, sie hat einen Almacasa-Standort aufgebaut, sagte mir: «Einen Standort zum Leben, zum Funktionieren zu bringen, ist etwas Ausserordentliches. Es ist sehr erfüllend. Aber du musst schauen, dass dein Privatleben nicht zu kurz kommt.» Ich habe mit meiner Frau ausgemacht, dass ich von bin Montag bis Freitag hier bin, am Wochenende in Salzburg.

Wenn alles mal eingespielt ist, dann werde ich das Wochenende auch ab und zu mit einem Freitag oder Montag verlängern. Wenn ich hier bin, kann ich mich voll auf das Almacasa konzentrieren. Wenn ich in Salzburg bin, dann bin ich voll für die Familie da. Klar dürfen die Mitarbeitenden mich anrufen, wenn es Probleme gibt. Zum Glück ist das bis jetzt nur in vereinzelten Fällen notwendig gewesen. Es ist für mich als Standortleiter eine enorme Herausforderung, 100 Prozent da zu sein und 100 Prozent Vorbild zu sein.

Ich bin sehr dankbar, dass man mir Vertrauen schenkt, dass ich diese Aufgabe machen darf.

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Die spezielle Vita von Jörg Fuhrmann

Ich wurde am 1. Mai 1972 im Westerwald nahe der Rheinmetropole Köln geboren, wo ich auch meine glückliche Kindheit und Jugend verbrachte. Nach meiner Schulausbildung führte mich mein Weg in die Benediktiner Abtei Schweiklberg in Niederbayern, wo ich in den Jahren 1989–1991 meine Ausbildung zum Gärtner absolvierte. In dieser Zeit reifte in mir auch der Wunsch, mich einer Klostergemeinschaft anzuschliessen. Nach erfolgreicher Gesellenprüfung trat ich im Oktober 1991 als Frater Franziskus in das Prämonstratenser Chorherrenstift Geras in Niederösterreich ein, wo ich 1994 die Ewigen Gelübte ablegte. Neben der Pflege der Klosteranlagen wurde ich auch zunehmend mit seelsorgerischen Aufgaben betraut und leitete einige Jugendgruppen und Jugendreisen. Auch die Sorge um die älteren Gemeindemitglieder machte ich mir zur Aufgabe. Somit wurde mir auch die Betreuung und Pflege der älteren Mitbrüder anvertraut und der Grundstein für meine weitere berufliche Laufbahn als Krankenpfleger war gelegt. Die Begleitung zweier Mitbrüder auf ihrem letzten Weg prägte mich sehr und bekräftigte meine Entscheidung, im Jahr 2000 den Orden zu verlassen und den Pflegeberuf zu erlernen.

In den Jahren 2001–2004 absolvierte ich in Wien die Ausbildung zum diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger und sammelte in den darauffolgenden Jahren zahlreiche Erfahrungen im Pflegebereich und in der Akutgeriatrie im Umgang mit Menschen mit Demenz sowie im Hospiz im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer. Gleichzeitig hatte ich das Glück, ein Studium der Theologie zu absolvieren, um auch meinen geistigen Weg weiterzugehen.

Die folgenden Ausbildungen zur Führungskraft absolvierte ich in den Jahren 2007–2010. So konnte ich die pflegerische Kompetenz dank dieser Studien und vor allem durch meine Tätigkeit in verschiedenen Institutionen, durch pflegende Vorbilder und gezielte Ausbildungen ergänzen. Wesentliche Erfahrungen sammelte ich auch als Führungsperson in der Pflege und in Folge als Heimleiter im Sozialbereich. Ebenso bin ich seit einigen Jahren als Referent und Seminarleiter im Sozialbereich im deutschsprachigen Raum tätig.

Durch meine Freundschaft mit Michael Schmieder wurde ich vor einigen Jahren auf die Institution Sonnweid und ihre Philosophie aufmerksam. 2019 führte mich dann mein Weg durch eine persönliche Neuorientierung in die Sonnweid und somit in die Schweiz. Hier konnte ich meine Erfahrungen und mein Wissen im ethischen Umgang mit Menschen mit Demenz, in der Führungstätigkeit sowie in der Wohnraumgestaltung für Menschen mit Demenz erweitern.

Im April 2022 erblickte unsere Tochter Paula das Licht der Welt. Eine grosse Bereicherung meines bisherigen Lebens. Meine Partnerin Mathilde und Paula leben zurzeit noch in Salzburg. Ein Umzug in die Schweiz ist nicht ausgeschlossen.

Über Michael Schmieder lernte ich Liliane und Vincenzo kennen und wurde auf Almacasa und dessen Kultur aufmerksam. In Gesprächen mit Liliane wurde der Grundstein gelegt für meine Übernahme der Standortleitung im Haus der Vielfalt. Im Juni 2022 wechselte ich zu Almacasa und war bis Dezember 2023 im Standort Friesenberg tätig. So hatte ich ausreichend Zeit, die Kultur und Philosophie von Almacasa kennenzulernen. Im Januar startete ich in der Zentrale in Urdorf mit den konkreten Vorbereitungen des neuen Standortes Regensdorf.

Seit 1. Februar sind wir nun gemeinsam unterwegs, das Haus der Vielfalt zu gestalten und mit Kultur und Vielfalt zu erfüllen, was eine grosse Freude ist.

Unsere speziellen Wohngruppen im Haus der Vielfalt

Das neue Almacasa nennen wir «Haus der Vielfalt»: Es umfasst drei unterschiedliche Wohngruppen für Menschen, die Pflege und Unterstützung benötigen. Das sind Menschen mit hohem Pflegebedarf infolge schwerer körperlicher Erkrankungen oder Menschen mit Demenz, die ihren Alltag ohne Hilfe nicht mehr selbst bewältigen können. Sie werden von uns selbstbestimmt umsorgt.

Wohngruppe für ältere Menschen

Eine Wohngruppe für ältere Menschen, die meist über 65 Jahre alt sind, darunter viele Hochbetagte. Solche Wohngruppen sind in allen Almacasa-Standorten vorhanden und sind geeignet für Menschen mit Demenz und für Menschen mit grossem medizinischem Pflegebedarf.

Wohngruppe für jüngere Menschen

Eine Wohngruppe für jüngere und vitale Menschen (meist unter 65 Jahren). Vorwiegend sind es Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankung frühzeitig aus ihrem beruflichen und sozialen Umfeld gerissen wurden und zunehmend Unterstützung im Alltag benötigen. Lebensvisionen und Perspektiven sowie Familienleben und Annahme der Erkrankung sind zentrale Themen dieser Menschen.

Wohngruppe für Menschen mit hinweisendem Verhalten

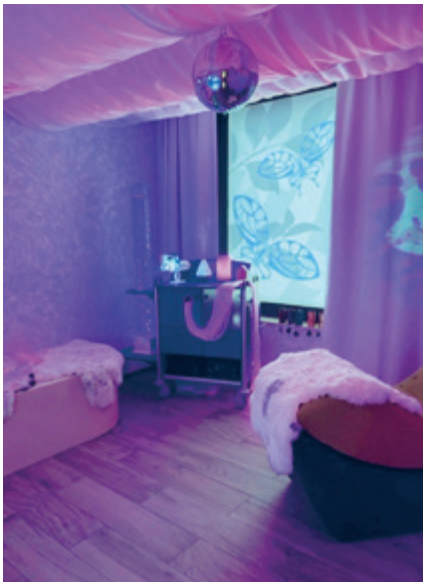
Diese Wohngruppe bietet Menschen einen Wohnraum, welche in bestimmten Situationen aus unterschiedlichsten Gründen zu emotionalen Unruhezuständen neigen, in Verbindung mit verbalen und körperlichem Abwehrverhalten. Das hinweisende Verhalten muss als Sprache der Betroffenen verstanden werden, um besondere Bedürfnisse zu erkennen und behutsam darauf zu reagieren, um Fremd- und Selbstgefährdung zu vermeiden.

Entlastungsangebot für pflegende Angehörige

Zusätzlich bietet das Haus noch ein Entlastungsangebot an, wo pflegende Angehörige ihre unterstützungsbedürftigen Familienmitglieder stunden-, tage- oder wochenweise in Obhut geben können.

«Menschen mit Demenz haben Defizite. Das wissen wir alle. Sie erleben und reflektieren anders. Doch die Erlebnisfähigkeit eines Menschen endet nie. Das Erleben und Spüren bleibt bis zum Lebensende, er schmeckt, er riecht, er sieht, er hört und er fühlt. Das Rezept ist Beziehung!»

Jörg Fuhrmann, Standortleiter
Haus der Vielfalt
Almacasa Regensdorf



Entspannung und Wohlbefinden

Almacasa-Standorte verfügten bisher zum Entspannen über ein Wellnessbad. In Regensdorf gibt es das erste Mal auch einen **Raum zum Snoezelen**. Im gemütlichen, angenehm warmen und fein duftenden Raum, in dem liegend oder sitzend, umgeben von leisen Klängen, Wasserblubbern und Melodien, Lichteffekte betrachtet werden, steuert und ordnet die Reize und ruft Erinnerungen hervor. Snoezelen erzeugt Wohlbefinden. In der ruhigen Atmosphäre werden dem Menschen Ängste genommen und ein Geborgenheitsgefühl stellt sich ein. Dabei können durch passives und/oder aktives Erleben Dinge in der Umwelt wieder neu wahrgenommen werden. Es ist ein unterstützender Weg um Sinne gezielt wahrzunehmen und um zur Ruhe sowie zu sich selbst zu gelangen.

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Wohn- und Lebensgemeinschaft Almacasa Grünmatt eröffnet

Eingangsbereich

Sitzecke im Wohnzimmer mit Ausgang in den Garten

Rund 200 Meter vom Almacasa Friesenberg entfernt bestand seit 2014 eine von der Stadt Zürich betriebene Pflegewohngruppe für acht Bewohnende. Die Stadt beschloss 2023 den Betrieb aufzugeben. Besorgte Angehörige fragten daraufhin im Almacasa Friesenberg an, ob es dort für ihre Familienangehörigen einen Platz habe.

Darauf aufmerksam gemacht, besichtigte die Standortleitung Friesenberg zusammen mit der Geschäftsleitung die Örtlichkeiten und gemeinsam kamen sie zum Schluss, dass dies eine ideale Ergänzung zum Almacasa Friesenberg sein könnte.

Gesagt, getan! Mit der Familienheim-Genossenschaft Zürich (FGZ,) denen das genannte Gebäude wie auch jenes gehört, in dem das Almacasa untergebracht ist, konnte ein langfristiger Mietvertrag vereinbart werden. Es folgten eine grundlegende Renovation gemäss dem wohnlichem und hochwertigem Almacasa-Standard sowie weitere technische Installationen. Es wurden rund 200 000 Franken investiert.

Küche und Familien-Esstisch

Zweite Sitzecke, ideal für Besucher

Am 8. Mai fand ein sehr gut besuchter Tag der offenen Tür statt. Die grüne Lage im Quartier und die schöne Gestaltung fanden viel Lob. Unterdessen sind bereits alle acht Bewohnenden in das wohnliche Heim mit schönem Garten eingezogen. Sie kommen hier in den Genuss der bewährten Pflege nach den Almacasa-Prinzipien.

Neu gestaltet: der Gartensitzplatz

Spielerische Leichtigkeit und Ernst – oder alles nur Theater?

Reality-TV, in diesem Format wird vorgeblich oder tatsächlich versucht, die Wirklichkeit abzubilden. Der Begriff wurde zuerst für nachgestellte Geschichten verwendet, die auf einem realen Ereignis beruhen. Dieses Genre ist äusserst populär. Die Mischung aus Vorgaben der Regie, eigenen, realen Erfahrungen und nachgespielten, ikonischen Theater- und Film-Szenen ist unterhaltsam und amüsant. Es regt den Zuschauer dazu an, emotional mit dem Geschehen mitzufiebern. Wer in einem solchen Format mitmacht, ist Laiendarsteller in einem partizipativen Theaterspiel.

«Demenzbetroffene Menschen waren, sind und bleiben Persönlichkeiten mit lebendiger Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in einer – lebenslänglich – sich verändernden Wahrnehmung.»

Gisela Tobler, Standortleiterin Almacasa Friesenberg

In einem Pilotprojekt hat die professionelle Schauspieltruppe des Theaters act-back in Kooperation mit Alzheimer Graubünden zum ersten Mal partizipatives Theater mit Menschen inszeniert, die an der Krankheit Demenz leiden. Die Erfahrungen waren positiv. Im Almacasa Friesenberg folgte nun der 2. Akt des Pilotprojektes unter dem Motto «Spielerische Leichtigkeit und Ernst».

Durchgeführt wurden fünf Spielanlässe. Aktiv dabei waren sechs Bewohnende. Dazu von act-back: Franz Dängeli, Spielleitung; Silvan Diener und Klara Rensing, Schauspieler:in.

Zwei bis drei Bewohnende und ein Profi spielten rund halbstündige Szenen aus dem Alltag. Die Spielleitung bestimmte das Thema, der/die Profischauspieler:in begannen mit dem Dialog, die Mitspielenden antworteten. Gespielt wurden Szenen wie:

Besichtigungstermin einer Wohnung: Die Bewohnenden spielen Interessierte, welche die Wohnung mieten möchten, der Profischauspieler den Vermieter.

Die verlorene Tochter kommt zurück: Die Bewohnenden spielen Vater und Mutter, die Tochter wird von der Profischauspielerin dargestellt.

Was ist in der Flasche? Die Bewohnenden raten und diskutieren, jemand sagt, etwas Gefährliches stecke drin, es könnte Uran sein, andere verstehen Urin. Sie probieren, nichts passiert, ist doch harmlos, aber eklig! Die Profischauspielerin probiert auch und bekommt Bauchkrämpfe. Ihr wird geholfen.

Was öffnet man mit dem Schlüssel? Die Bewohnenden raten und diskutieren, der Profischauspieler erklärt dann, es sei der Schlüssel zu seinem Herz.

Das Spiel «Besichtigung einer Wohnung» wird zum Gespräch über Alltägliches

Menschen mit Demenz erleben wir meist mit eingeschränkter Dialogfähigkeit. Vieles, was sie sagen, stimmt nicht aus unserer Sicht, entspricht nicht der Realität. Aber hier im Spiel ist alles Theater, die Dialoge sind eine ungehemmte Mischung aus Erfahrungen, Fantasien und Provokationen. Das kreative Potenzial kommt zum Tragen – Dialoge entstehen. Die daraus entstandenen Szenen waren lustig, aber auch traurig. Sie zeigten Biografisches oder Fantasievolles, waren Reflexionen aktueller Situationen oder pure Spielfreude.

Diese fünf Spielnachmittage wurden finanziell unterstützt von der **Walder Stiftung.** Als Zuschauer dabei waren Hussein Abdullahi von der Pflege, die Geriaterin und Demenzspezialistin Dr. Irene Bopp-Kistler und Thomas Voelkin, Redaktor dieser Zeitung. Zusammen mit den Profischauspieler:innen von act-back schildern sie nachfolgend ihre Eindrücke und Schlussfolgerungen.

Spielerische Leichtigkeit und Ernst

Von Hussein Abdullahi, Pflegefachmann

Ein besonderes Theaterprojekt namens «Spielerische Leichtigkeit und Ernst» hat im Almacasa Friesenberg gestartet. Dabei habe ich beobachtet, wie sich die Bewohnenden im Moment positiv «veränderten», wie sie ihre Erinnerungen kreativ hervorholten für ihre Schauspiel-Rolle und passende Gefühle dazu mimten. Von grosser Freude bis hin zu traurigen Momenten haben sie uns Einblicke in ihre Erinnerungen gegeben.

Diese Beobachtungen erfreuen mich, ich mache mir aber auch Gedanken, ob wir uns mehr auf das spielerische Element konzentrieren sollten. Die Art und Weise wie sie mit Mimik und Gestik umgehen, hat mich berührt und nachdenklich gestimmt. Es zeigt, wie wichtig kreative Aktivitäten sein können, wie sie das Wohlbefinden und die Entfaltung fördern. Das Theaterspiel von Menschen mit Demenz ist eine bewegende Reise, die das Verständnis und Mitgefühl für einander fördert.

Es war berührend zu sehen, wie die Demenzerkrankung in den Hintergrund rückte und die Bewohnenden in ihr früheres Selbst eintauchten.

Begegnungen auf Augenhöhe

Von Irene Bopp-Kistler, Ärztin, Geriaterin und Demenzspezialistin

Es gibt nicht «die Dementen», es gibt nur an Demenz erkrankte Personen. Diese Tatsache wurde mir einmal mehr während eines interaktiven Theaternachmittags im Almacasa Friesenberg bewusst. Menschen mit Demenz haben eine persönliche Vergangenheit, die sie prägt und geprägt hat. Demenzerkrankte haben aus meiner Sicht immer wieder Zugriff auf ihr Unterbewusstsein, sie haben luzide Momente, die einem zum Staunen bringen. Das Theater öffnet ihnen die Tore dazu. Während des Theaterspielens sind sie Menschen und Schauspielende wie wir alle: lustig, humorvoll, phantasievoll, aber auch traurig und nachdenklich. Sie machen betroffen und können es auf den Punkt bringen. So wie Frau F., die plötzlich meint, dass sie dem Vermieter nicht glaube, als er ihr zu nahe treten möchte. Sie meint ganz trocken, dass sie genug habe von all den Männern, da habe sie ihre Erfahrung gemacht, das sei ihr genug.

Was ist in der Flasche? Ist der Inhalt gefährlich oder harmlos?

Oder Frau E., die nach langer Auslandabwesenheit ihre Tochter (Schauspielerin) – die lange nicht von sich hören liess – trotz allem liebevoll begrüsst und viel Verständnis zeigt. Sie setzt sich auch ein für ihren Ehemann, als die Tochter frühere Verletzungen zur Sprache bringt. Sie versucht sich in beide, in ihre Tochter und ihr Ehemann, einzufühlen. Es kommt zu einem Gespräch über die Familie und Vergangenheit, die zu Tränen rührt. Ist das nur Theater oder ist das nicht das Leben? Ich kenne Frau E. von früheren Konsultationen, ich war ihre Ärztin. Sie wirkte oft verzweifelt, weil sie schmerzlich ihre Defizite wahrnahm und feststellen musste, dass sie zur Last fiel. Und hier im Theater: Sie ist die Gebende, Verständnisvolle, die tragende Figur in dieser Theatersequenz.

Eine liebe Schulfreundin von mir, die Theaterregisseurin Christine Vogt, macht seit sehr vielen Jahren in Berlin Theater in einer Pflegeinstitution. Sie meint: Im Theater sei alles möglich. Im Theater entstehe eine Begegnung auf Augenhöhe und diese stärke das Selbstwertgefühl. Es werde deutlich, mit welch verblüffender Direktheit oft das Wesentliche erfasst und zum Ausdruck gebracht werde. Es komme zu Abweichungen und «Ver-rückungen», aber auch zu Lösungsversuchungen, in denen sich Scheitern und Poesie vermählen. Genau das habe ich in den Stunden im Almacasa erleben dürfen. Ich durfte erleben, wie sorgsam die

Magenkrämpfe nach einem Schluck aus der Flasche, pflegende Unterstützung wird benötigt

Profis von Theater act-back mit der Situation umgehen und ich bin glücklich, dass endlich auch in der Schweiz dank diesem Theater ein solches Projekt initiiert wurde. Ich erhoffe mir sehr, dass in Zukunft viele Demenzerkrankte auch in anderen Institutionen davon profitieren können.

Lotterige gedankliche Weichenstellungen umgehen

Von Thomas Voelkin, Redaktor

Die Psychiaterin Anna Walti, eine Bekannte von mir, hat mir Demenz folgendermassen beschrieben: «Unser Gehirn funktioniert wie ein immens grosser Rangierbahnhof. Erlebnisse und Gedanken werden verarbeitet, ab-

Was kann man mit dem Schlüssel öffnen? Passt er zum Herzen?

«Persönlichkeiten mit einer demenziellen Entwicklung haben Fähigkeiten und nicht auf den ersten Blick sichtbare Talente, welche wir nur entdecken und diesen Raum und Zeit geben müssen. Wir müssen eigentlich nur behutsam neugierig sein und dann erleben wir zusammen mit ihnen – eine neue Welt.»

Gisela Tobler, Standortleiterin Almacasa Friesenberg

gerufen und gespeichert. Bei Demenz funktionieren die Weichen nicht mehr richtig, eingehende neue Reize können nicht richtig verarbeitetet werden, der Speicherort wird nicht gefunden, Erinnerungen können nicht mehr abgerufen werden.» Um bei diesem Bild zu bleiben: Es gibt im Gehirn auch viele Umwege und es gibt Geleise, wo die Weichen so gestellt sind, dass Erinnerungen problemlos hervorgeholt werden können.

«Ich habe Angst, ich kann das nicht spielen», das war ein Einwand einer Bewohnerin. «Das macht nichts, man kann auch Theater spielen, wenn man Angst hat», die Antwort der Regie. Ich finde diesen Dialog zentral, zeigt er doch, wie tief Demütigungen durch die Umwelt das Leben von Menschen mit der Krankheit Demenz beeinflussen. Die Umwelt macht Angst! Vieles, was man sagt, wird korrigiert, man wird ständig darauf hingewiesen, etwas stimme nicht. Warum jemand etwas fragt, kann man nicht einordnen. Wer ist überhaupt dieser Mensch, der etwas von mir will? Die einen reagieren darauf mit Wut und Zorn, andere werden zurückhaltend, ziehen sich zurück, verstummen, Apathie bestimmt den Alltag.

Jetzt spielt man Theater, Dialoge dürfen frei entstehen, es gibt kein Richtig oder Falsch. Wenn die Weichen im Kopf nicht funktionieren, was soll's? – Die Rangierlokomotive holt etwas anderes hervor, das auch passt – das Spiel geht weiter. Das muss sehr befreiend sein.

Stehen wir uns jetzt nahe? Öffnet der Schlüssel unser Herz?

Das Leben mit all seinen Facetten zugänglich machen

Von den Theaterprofis von act-back

Stellen Sie sich vor: Zwei demenzerkrankte Menschen, ein Mann und eine Frau, spielen Vater und Mutter. Sie sitzen auf dem Sofa. Vor ihnen steht eine Profischauspielerin. Sie spielt die Tochter der beiden. Auf ein Zeichen des Spielleiters beginnt die Szene. Sie handelt von den enttäuschten Erwartungen der Eltern und dem Gefühl der Tochter, von den beiden Alten niemals wirklich ernst genommen worden zu sein. Die rund 30-minütige, hochkonzentrierte Geschichte wirkt ganz und gar glaubwürdig. Sie berührt die Spielenden und das Publikum. Alles war wie echt, finden alle. Traurig irgendwie, aber spannend. Das Gefühl nach dem Spielen sei schön, darin sind sich alle einig. So sei doch das Leben.

Und genau darum geht es, wenn das Theater act-back mit Menschen mit Demenz spielt: Im grossen Vergessen und einem zunehmend monotonen Alltag versinkende Welten wieder zugänglich zu machen. Das realistische und absurde, erinnerte und fantasierte Leben – und die damit verbundenen Emotionen – wieder erfahrbar zu machen. Das volle Leben leben.

Mundgesundheit – wie unterstützen wir unsere Bewohnenden?

Mundgesundheit, also der Zustand der Zähne und Prothesen sowie der Mundhöhle, hat enorme Auswirkungen auf die Anfälligkeit und den Verlauf von diversen Erkrankungen im Körper.

Bei einer mangelhaften Mundhygiene und Bakterienherden, welche sich in diesem Zusammenhang bilden, ist das Risiko für Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder einen Schlaganfall, Gastritis, oder Atemwegsinfektionen und Osteoporose erhöht. Was logisch und nachvollziehbar scheint, kann für Menschen mit Demenz und vulnerable Personen zur Büchse der Pandora werden. Aus diesem Grunde erhält das Thema «Mundgesundheit» im Kanton Zürich seit 2021erweiterte Aufmerksamkeit. Für Institutionen im Langzeitbereich ist es nachfolgend zur Pflicht geworden, medizinisch-pflegerische Umsorgung hierzu anzubieten.

Seit der Gründung der Firma **Prodentalis** von *Susanne Scheid Jakobi* und *Maggie Reuter* sind wir mit dieser innovativen Firma für **Mundgesundheit im Alter** verbunden – also weit vor den erweiterten Vorgaben, die auf kantonaler Ebene thematisiert wurden. Beiden Frauen ist es ein grosses Anliegen, unsere Bewohnenden und Mitarbeitenden auf dem Weg zu einer professionellen, individualisierten Betreuung zu begleiten.

Beide wissen um den Wert eines gemeinsamen Engagements als interprofessionelles Team – also der externen Expertise, welche sich mit dem bereits vorhandenen Wissen und Können unserer Mitarbeitenden vor Ort im Almacasa verbinden kann. Sie betonen immer wieder, dass es darum geht, die Kaufähigkeit im Alter zu erhalten und Erkrankungen in der Mundhöhle vorzubeugen. Das Sichern einer hohen Betreuungsqualität durch unsere Mitarbeitenden bedarf der Erweiterung des Wissens durch massgeschneiderte und standortspezifische Schulungen unserer Teams vor Ort.

Professionelle Dentalhygiene in der Räumen des Almacasa

An den **Schulungstagen@work** schauen die beiden unseren Pflegenden während der Durchführung der Mundhygiene über die Schulter und geben wertvolle Tipps und Tricks sowie Informationen für ein gutes Gelingen. Manchmal entstehen dabei Videosequenzen, anhand welcher unsere Mitarbeitenden ihre Handlungen mit den Expertinnen rekapitulieren können. Auch wenn videogestütztes Lernen nicht für alle gleich einfach umsetzbar ist, kann der Sprung über den eigenen Schatten nachfolgend als deutlich positiv gewertet werden.

An unseren «Prodentalis-Tagen», verwandeln sich Räume des Almacasa in mobile Zahnarztpraxen. Dies ist deshalb möglich, weil Prodentalis es sich zum Ziel macht, unkompliziert vor Ort zu behandeln: «Wenn die Bewohnenden nicht mehr weit reisen mögen, dann sind wir da.»

Die Bewohnenden werden durch unsere Mitarbeitenden an den Behandlungsort begleitet und können während der Behandlung unterstützen. Und exakt hier wird die Art der interprofessionellen Zusammenarbeit sichtbar: Unruhige Bewohnende werden ruhig und können sich im Sessel zurücklehnen, andere beginnen, sich für die Gerätschaften zu interessieren und können sich auf diesem Wege auf eine Behandlung einlassen.

Für Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz werden viele Themen des täglichen Lebens zur grossen Herausforderung. Wir sehen es als unsere Aufgabe an, unser Verhalten ihren Bedürfnissen anzupassen. Mit dieser unmittelbaren, feinfühligen und hochprofessionellen Versorgung vor Ort und der strukturierten Wissenserweiterung für unsere Mitarbeitenden ist es uns möglich, gemeinsam zu einer deutlich besseren Betreuung beim täglichen Zähneputzen unserer Bewohnenden beizutragen.

Nicole Kern

Bewohnende berichten aus ihrem Leben

Giancarla Willi

Frau Willi ist eine der ersten Bewohnerinnen des neuen Almacasa Regensdorf. Die äusserst gepflegte Frau ist sehr vif und gesprächig. Geboren 1940, erfreut sie sich mit ihren 84 Jahren bester körperlicher Gesundheit. Sie erzählt dazu: «Ich gehe jeden Morgen eine bis anderthalb Stunden in den Wald. Ich laufe sehr schnell, manchmal renne ich auch. Und manchmal auch noch am Nachmittag, wenn es mir langweilig ist. Der Wald ist so schön, so viel Grün, das macht mir grosse Freude.» Eine ganz junge Betreuerin ergänzt: «Ich bin einmal mitgegangen, ich konnte fast nicht mithalten. Ich musste zwischendurch eine Pause machen.» Frau Willi erklärt weiter: «Ich fühle mich ganz gesund, es geht mir sehr gut, ich hatte keine Grippe in den letzten sechs Jahren. Der Doktor hat gesagt, das ist so, weil ich jeden Tag in den Wald gehe.»

Einmal angefangen zu erzählen, kommt sie richtig in Fahrt: «Ich hatte ein schönes Leben. Ich komme aus Verona. Eine Freundin von mir lebte in der Schweiz. Zu Besuch in Verona hat sie vorgeschlagen, ich solle doch auch in die Schweiz kommen. Ich war erst 18 Jahre alt und ging mit. Es hat mir so gut gefallen, dass ich nicht mehr zurück wollte. Meine Eltern haben geschimpft und gezetert wegen meinem Entscheid. Ich bin die Einzige in der Familie, die ausgewandert ist. Eine Schwester und ein Bruder leben noch in Italien.

In meiner Jugendzeit ging man in Italien nur fünf Jahre in die Schule. Das war auch im Norden so, nicht nur im Süden. Ich war ganz schlecht im Rechnen, dafür ganz gut in den Sprachen. Ich habe sofort Deutsch gelernt, ich musste in keinen Fremdsprachenunterricht, ich konnte bald mühelos Deutsch sprechen, lesen und schreiben.

Mein Mann war Schweizer und zwölf Jahre älter als ich. Er ist leider vor zwei Jahren verstoben. Ich habe einen Sohn, er ist jetzt sechzig Jahre alt. Er kommt mich oft besuchen.

Ich habe bis zu meiner Pensionierung über 30 Jahre lang bei Biber Papier in Zürich gearbeitet. Ich war dort Telefonistin und hatte einen sehr guten Lohn. Ich kam sogar drei Mal in der Zeitung und einmal im Fernsehen. Das war zwar nur ganz kurz in einer Reportage über die Firma. Doch ich bin stolz darauf, denn ich bin eigentlich niemand – ich war nur fünf Jahre in der Schule. Jetzt komme ich sogar noch in der Almacasa-Hauszeitung. Leider können das meine Eltern nicht mehr sehen, denn sie sind schon gestorben.

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Esther Baur

Frau Baur, Jahrgang 1959, lebt seit September 2023 im Almacasa Pfungen. Sie ist in Winterthur zusammen mit sechs Geschwistern aufgewachsen. Nach ihrer Lehre als Krankenpflegerin arbeitete sie in ihrem Beruf bis kurz vor der Geburt ihrer ersten Tochter im Jahr 1987.

Nach der ersten Tochter folgte bald die zweite. Daraufhin entschloss sich Esther Baur, als Tagesmutter für fremde Kinder zu wirken. Diese kamen tagsüber zu ihr in die Wohnung. Am Wochenende und in der lang vorher angekündigten Ferienzeit waren die zu betreuenden fremden Kinder bei ihren Eltern. «Ich konnte die Betreuung der Kinder so einrichten, das ich daneben auch noch ein Privatleben hatte. Wir sind jedes Jahr in die Ferien gefahren. Das war mein Leben bis vor kurzer Zeit. »

Ihr Mann war Offsetdrucker, er arbeitete jahrzehntelang in der Ziegler Druckerei in Winterthur, die Ende 2015 ihre Geschäftstätigkeit aufgab. Danach war er bis zu seinem Tod in einer Zweigstelle des Verlags Stämpfli in Wallisellen angestellt. Frau Baur erzählt: «Er brach vor meinen Augen zu Hause zusammen,

er hatte wohl einen schweren Herzinfarkt. Ich versuchte, ihn zu reanimieren, aber das nützte nichts mehr. Auch die Rettungssänitäter konnten nichts mehr machen. Er spürte vorher nichts, er beklagte sich nie über Herzprobleme, es kam wie aus heiterem Himmel.»

Schon seit einiger Zeit hat Frau Baur Probleme mit dem Knie. Sie benutzte Stöcke als Gehhilfe, jetzt im Almacasa den Rollator. Doch auch das Gedächtnis wollte nicht mehr richtig, es kam zu einem totalen Zusammenbruch. Sie sagt dazu: «Mein Kopf hat nicht realisiert, dass etwas nicht stimmt.» Die beiden Töchter sorgten sich um sie, nahmen Kontakt auf mit der Integrierten Psychiatrie Winterthur, welche empfahl, in einem Heim mit betreutem Wohnen zu leben. Die jüngere Tochter hat dann das Almacasa Pfungen ausgewählt. Frau Baur erklärt: «Ich mag mich an nichts mehr erinnern. Jetzt kann ich wieder klar denken. Doch ich habe Angst, dass die Umnachtung wieder kommen wird. Es ist mir klar, ich kann nicht mehr selbstständig leben. Das Almacasa ist nun mein Zuhause.»

Frau Baur lebte in Kollbrunn in einer Eigentumswohnung. Sie sagt: «Es gibt kein Zurück. Meine Töchter verkaufen nun diese Wohnung, ich muss nur noch den Verkaufsvertrag unterzeichnen, dann ist dieses Kapitel abgeschlossen.»

Zum Leben im Almacasa meint sie: «Es gefällt mir hier sehr gut. Die Wohngruppe ist nicht zu gross, ich komme mit allen gut zurecht. Mir wird es nie langweilig. Ich lese viel, ich habe regen Austausch mit einer Mitbewohnerin und gehe regelmässig ins Bistro im gleichen Haus zu einem Kaffee. Ich habe noch mit sämtlichen Geschwistern Kontakt. Meine beiden Töchter und die Enkelkinder kommen regelmässig zu Besuch. Ich gehe auch gerne mit, wenn wir Ausflüge machen. Wir haben das neue Almacasa Regensdorf besucht. Wir machten einen Ausflug ins Dorf Appenzell, assen dort Zmittag, nach dem Zvieri ging es wieder zurück nach Pfungen. Hier zu leben, tut mir gut. Alle sind sehr nett. Ich bin glücklich, hier zu sein.»

René Hüppi

Herr Hüppi, Jahrgang 1943, wuchs in St. Gallen auf, zusammen mit einer Schwester. Er ist verheiratet und hat zwei Töchter, aber keine Enkelkinder.

Herr Hüppi machte eine Lehre als Bahnbeamter, war auf dem Stationsbüro der SBB tätig, zeitweilig am Schalter für den Billettverkauf. Dann absolvierte er eine Weiterbildung zum Zollbeamten. Die Familie lebte deshalb berufsbedingt in verschiedenen Grenzorten der Schweiz.

Später erhielt er im Embraport eine Anstellung. Seither lebt die Familie in Embrach. Danach arbeitete er bis zu seiner Pensionierung am Flughafen. «Der Wechsel von der SBB zum Schweizer Zoll war problemlos. Ich hatte eine angenehme Tätigkeit, ich ging gerne zur Arbeit», bilanziert er sein Berufsleben.

Weiter erzählt er: «Rauschgift war das grosse Problem beim Zoll am Flughafen. Wir fanden immer wieder im Transportgut versteckte illegale Substanzen. Manche versuchten solches Zeugs durchzuschmuggeln. Einige Sachen haben wir gefunden, vieles natürlich nicht. Das Erstellen der Zollformalitäten für die Spediteure war meine Aufgabe, ich kannte sie. Sie waren meist nicht schuld für die Unregelmässigkeiten. Ich musste den Vorfällen nachgehen und jeweils zu Handen der Grenzpolizei einen Bericht schreiben. Wie hat man das Zeugs gefunden, wer könnte dahinterstecken, was könnten die Beweggründe für den Schmuggel sein? Einige schmuggelten, weil sie drogensüchtig waren. Die meisten aber taten es, weil sie damit Profit machen wollten.»

In seiner Freizeit war René Hüppi leidenschaftlicher Tennisspieler. Jahrelang war er Präsident eines Tennisclubs und Captain des Teams an den Interclub-Turnieren.

Seit dem Frühling 2023 kam Herr Hüppi in der Regel von Montagmittag bis Freitagmittag ins Entlastungsangebot in Weisslingen. Seit dem 1. Mai lebt er nun unter der Woche im Almacasa, das Wochenende verbringt er meist im Kreise seiner Familie in Embrach.

Das Almacasa-Entlastungsangebot – wann ist es das Richtige?

Egal, ob man mit einer körperlichen Einschränkung lebt oder sich das Gedächtnis und das Denken verändern: Es kann der Moment eintreten, an dem Angehörige und Spitex zu Hause die 24-h-Betreuung nicht mehr durchgehend gewährleisten können. Entlastung wird nötig.

Möglichst lange in der gewohnten Umgebung zu leben, ist das berechtigte Anliegen der Betroffenen und zudem volkswirtschaftlich sinnvoll.

Das Almacasa Entlastungsangebot ermöglicht es betreuenden Angehörigen, sich stunden-, tage- oder wochenweise zu entlasten. Sie erhalten Zeit, um Kräfte zu sammeln, Freundschaften zu pflegen, Veranstaltungen zu besuchen… Ganz nebenbei lernen sie so die Wohn- und Lebensgemeinschaft Almacasa kennen.

Die Betroffenen und deren Angehörigen bestimmen, wie und wie oft wir unterstützen und welche Dienstleistungen wir genau erbringen sollen. Wir sind rund um die Uhr das ganze Jahr dafür da.

Das Entlastungsangebot gibt es an den Almacasa-Standorten Friesenberg, Regensdorf und Weisslingen.

Mehr Infos auf: almacasa.ch/entlastungsangebote/

Mitarbeitende stellen sich und ihre Talente vor

Maria-Marinela Bouros

Pflegeassistentin SRK, Almacasa Oberengstringen, Jahrgang 1987

Ich komme ursprünglich aus Rumänien, lebte fast elf Jahre in Italien am Gardasee. Dort war ich in der Gastronomie tätig. Seit sechs Jahren lebe ich nun in der Schweiz und arbeitete zuerst in einem Restaurant in Wallisellen als Aushilfe, dann wurde ich fest angestellt als Kellnerin. Neben meinem 80-Prozent-Pensum besuchte ich Deutschkurse, welche ich mit dem Level B1 abschloss.

Im Restaurant erhielt ich immer mehr Verantwortung, ich war beispielsweise zuständig für die Abrechnung der Kassen. Doch die Arbeit in der Gastronomie hat mich nicht voll befriedigt, und für mein Privatleben waren die Präsenzzeiten im Restaurant nicht bekömmlich.

Ich wollte mehr aus meinem Leben machen. Ich habe mir überlegt: Was will ich in der Zukunft? In meiner Familie gibt es einige, die in der Pflege arbeiten. Sie haben gesagt: «Warum arbeitest du nicht im Gesundheitswesen? Du schätzt doch den Umgang mit Menschen.» So machte ich den SRK-Grundpflegekurs, zu dem ein 19-tägiges Praktikum gehört. Ich wusste nicht, wo ich das machen sollte: In einem Spital oder in einem Altersheim? Eine gute Kollegin empfahl mir das Almacasa, welches sie aus eigener Erfahrung kannte.

Ich hatte zuerst die Vorstellung, nach Abschluss des SRK-Kurses für die Spitex zu arbeiten. Jolanda Raymund, die Almacasa-Standortleitung, bot mir dann aber an, hier zu arbeiten. So habe ich es mir nochmals überlegt: Almacasa hat ein besonders Konzept, ich arbeite in einem tollen Team, das ist gut für meine Gesundheit und mein Herz. Darum habe ich zugesagt. Seit September 2023 bin ich hier nun fest angestellt.

Ich hatte ja zuerst keine Erfahrung in der Pflege. Doch ich lernte und lerne jeden Tag etwas Neues dazu. Nun will ich mein Deutsch weiter verbessern, und ich denke auch über eine Weiterbildung nach: Fachangestellte Gesundheit (FaGe) ist mein berufliches Ziel.

Aziz Gezik

Pflegeassistent SRK, Almacasa Friesenberg, Jahrgang 1979

Ich bin in eine kurdische Familie im Südosten der Türkei geboren worden. Als ich sieben Jahre alt war, ist meine Familie aus wirtschaftlichen Gründen nach Izmir in der Westtürkei gezogen. Ich besuchte dort die Schule und das Gymnasium. Dann begann ich in Ankara ein Geschichtsstudium mit dem Nebenfach Ökonomie.

Der türkische Staat ist leider bemüht, die kurdische Sprache und Kultur auszulöschen. Ich nahm an Protesten gegen diese diskriminierende Politik teil, wurde verhaftet. Man machte mir den Prozess wegen Auflehnung gegen den Staat. Ich kam ins Gefängnis.

An dieser Stelle möchte ich meine Sichtweise als Kurde auf die Lage in der Türkei darlegen. Seit rund 200 Jahren gibt es immer wieder Konflikte in den Siedlungsgebieten der Kurden. Bekannt ist von Karl May der zweibändige Abenteuerroman «Durchs wilde Kurdistan», geschrieben 1892, in welchem diese frühen Konflikte in kolonialer Sichtweise angedeutet werden. Nach dem Zerfall des Osmanischen Reiches infolge des Ersten Weltkrieges entstanden die heutigen Staaten Türkei, Syrien und Irak. Man schätzt, dass es heute rund 50 Millionen Menschen mit kurdischer Muttersprache gibt. Rund 35 Millionen davon leben in der Türkei, vorwiegend im Osten und Südosten. Die andern verteilen sich auf Nordsyrien, den Nordirak und Westiran.

Die Türkei versucht nun seit mehr als hundert Jahren *eine* türkische Nation zu bilden: ein Staat, eine Sprache, eine Kultur. Die Minderheiten der Juden, Griechen, Armenier, Jesiden und andere wurden drangsaliert, vertrieben, deportiert oder umgebracht. Damit wurden reiche kulturelle Traditionen und verschiedene Sprachen zerstört. Die Kurden versuchte man mit Zwangsmassnahmen zu «türkifizieren». In den Schulen durfte zeitweise nur Türkisch

unterrichtet werden. Weiterführende kurdische Schulen gab es nicht. Immer wieder wurden kurdische Parteien verboten und kurdische Politiker inhaftiert.

In den demokratischen Ländern Europas akzeptiert die Gesellschaft Menschen mit einer anderen Kultur, einem anderen Glauben. Man empfindet das als Bereicherung. Der Staat Türkei hat diesen Prozess noch nicht durchgemacht.

Nach meiner Haftzeit sah ich keine Zukunft mehr für mich in der Türkei. Ein guter Freund von mir lebte in der Schweiz. Er hat mir geraten, in der Schweizer Botschaft um Asyl anzufragen. Ich erhielt dort ein Visum für die Schweiz aus humanitären Gründen. In der Schweiz habe ich dann nach 19 Monaten die Aufenthaltsbewilligung als Flüchtling erhalten.

Was macht man mit einem nicht abgeschlossenen Studium in einem fremden Land? Die Aussicht, eine adäquate Tätigkeit zu bekommen, ist sehr gering. Ich besuchte Deutschkurse und mein Berater von der Asylorganisation hat mir geraten, in die Pflege einzusteigen. Er meinte, ich sei der soziale Typ. Ich sehe das auch so. Ich begann ein Praktikum in einem Altersheim, war dann andernorts als Nachtwache tätig. Diese Arbeit liegt mir, also habe ich mich entschieden, den SRK-Pflegehelferkurs zu machen. Nach verschiedenen temporären Einsätzen hat mir mein Berater ein Praktikum im Almacasa vermittelt. Ich fand schnell Zugang zu den Bewohnenden und Mitarbeitenden. Seit etwas mehr als zwei Jahren bin ich nun Teil des Almacasa-Teams.

Im Almacasa fühle ich mich froh. Man kann hier immer etwas vorwärts gehen, dazulernen. Im Friesenberg haben wir ein sehr gutes Team. Während der Arbeit merke ich nicht, wie die Zeit vergeht. Immer gibt es lustige Begebenheiten. Mit unseren Bewohnenden und deren Angehörigen bilden wir eine grosse Familie, das fühle ich täglich. Der Standort Friesenberg gefällt mir auch visuell und architektonisch. Wir sind in einem schönen neuen Gebäude und haben eine fantastische Terrasse.

Zurzeit bereite ich mich auf die Ausbildung als Fachmann Gesundheit (FaGe) vor. Die Kurse beginnen diesen Herbst.

Brigitte Bühler

Pflegefachfrau HF, Almacasa Weisslingen, Jahrgang 1967

Ich bin relativ neu im Almacasa, genau gesagt seit Dezember 2023. Die Bilanz nach fünf Monaten ist sehr positiv. Ein Almacasa ist in der Struktur ganz anders aufgebaut als alle Häuser, in denen ich bisher gearbeitet habe. In meinen bald vierzig Jahren Tätigkeit in der Pflege habe ich Vieles gesehen und erfahren.

Wir arbeiten hier im Almacasa viel bewohner-spezifischer als an anderen Orten. Sie stehen im Mittelpunkt, nicht irgendwo am Rande des Tagesablaufes. Es gibt kein Organigramm nach hierarchischen Prinzipien. Wir arbeiten am Wohnort der zu Betreuenden, nicht umgekehrt. Ich stehe voll hinter diesem Konzept, denn ich habe das in meinem Berufsleben immer wieder gesucht, fand solche Örtchen, wo ich in diesem Sinne arbeiten konnte. Doch immer wieder kam mit dem Wechsel in der Führung das hierarchische Denken zum Vorschein.

Ich habe anno dazumal im Adlergarten Winterthur eine klassische Lehre in der Pflege gemacht mit dem Abschluss FASRK (Fachausweis Schweizerisches Rotes Kreuz). Das nannte man auch Krankenpflegerin, es war eine zweijährige Ausbildung. 2006 machte ich das Diplom Niveau 1 und gleich anschliessend die Weiterbildung zur Pflegefachfrau HF. Mir war wichtig, den Weg weiter zu gehen, nicht stehen zu bleiben. Darum habe ich seither mehrere Weiterbildungs-Kurse belegt. Ich machte einen Studienlehrgang in Palliativ-Pflege. Durch das Wissen, welches in diesem Lehrgang vermittelt wurde, habe ich gesehen, wie unterstützend Aromatherapie in der Palliativ-Pflege sein kann. Und so habe ich noch eine Aromapflege-Ausbildung angehängt. Ich finde es ganz wichtig, mit diesen verschiedensten Aromen zu arbeiten und den Menschen etwas Gutes zu tun.

Unsere Grosseltern wussten, wenn man eine gesundheitliche Verstimmung hat, bringen Kräuter Linderung. Man nimmt Pfefferminztee bei Übelkeit, Schwarztee bei Durchfall, Zwiebelwickel bei Fieber, steckt eine Gewürznelke zwischen die Zähne bei Zahnweh. Aromatherapie gehört zu diesem Wissen. Wir gesunden im Einklang mit der Natur. Wenn wir überlastet sind, wie gut tut dann ein Waldspaziergang. Man kann durchatmen, man hat wieder Luft, die Beklemmung löst sich. Die Essenzen des Waldes, insbesondere der Duft der Weisstanne ist anregend, stärkend, vitalisierend. Man kann ganz viel auslösen mit Aromen, man muss sie nur in die Gesundheitspflege integrieren.

Im Almacasa ist Aromatherapie ein Teil der Pflege. Wir kaufen Essenzen, mischen sie mit Öl und tragen es auf den Körper auf. Oder wir machen Sprays und versprühen diesen im Zimmer. Das hat eine beruhigende Wirkung, insbesondere in der Terminalphase. Wir haben grosse Freiheiten in solchen Dingen. Ich hoffe, ich kann mein Wissen diesbezüglich einbringen. Meine Arbeitskollegen und -kolleginnen sind sehr wissbegierig, die Türen sind offen. Das macht mir grosse Freude.

Die Fröhlichkeit der Mitarbeitenden überträgt sich auf die Bewohnenden. Wir unternehmen viel mit ihnen. Es ist ganz unkompliziert geregelt. Wenn jemand das Bedürfnis hat, einkaufen zu müssen, machen wir das, gehen mit, unterstützen die Person dabei und können ihr so zu einem Erfolgserlebnis verhelfen. Es ist elementar wichtig, dass wir unsere Bewohnenden in ihrem Wesen unterstützen. Man sollte die Leute mit dem Krankheitsbild Demenz nicht ständig zurückholen in die Realität und sie mit ihren Defiziten konfrontieren. Vielmehr sollte man sie in dem bestärken, was sie gut können.

Olena Miroshnychenko

Pflegeassistentin, Beschäftigung und Kochen, Almacasa Pfungen, Jahrgang 1982

Ich komme aus der Ukraine. Ich bin in Slowjansk im Donbas aufgewachsen und lebte dort bis zum Ausbruch des Krieges mit Russland. Es ist eine Stadt etwa so gross wie Winterthur. In der Umgebung der Stadt gibt es salzhaltige Seen, deren Wasser sich zur Kur von Muskel- und Skelett-Erkrankungen eignen. In der Stadt gab es mehrere Kur- und Krankenhäuser, welche dieses salzige Wasser für Therapien nutzten. In meiner Kindheit und Jugend verbrachte ich zusammen mit Freunden jeden Sommer fröhliche Zeiten an diesen Seen. In der Stadt und Umgebung gibt es viel Grün, wir lebten in einem Kurort mit parkartiger Umgebung.

Im Jahr 1999 beendete ich meine Schulzeit. An einer Fachhochschule studierte ich anschliessend Rechnungswesen und Wirtschaftsprüfung. Während meiner Studienzeit arbeitete ich in einem Café, war Kellnerin, Barmaid und Köchin. Nach meinem Abschluss 2004 arbeitete ich auf dem Steueramt als Aussenwirtschaftsprüferin. 2017 wechselte ich in die Abteilung Arbeitsorganisation, war verantwortlich für den Empfang und die Registrierung der Korrespondenz.

Im Jahr 2014 besetzten «russische Freischärler» die Stadt. Die ukrainische Armee hat sie vertrieben. Doch das bedeutete das Aus für die Kurbetriebe. Im Februar 2022 brach dann der grosse Krieg aus. Die Stadt wurde regelmässig beschossen. Wir schliefen im Keller oder Korridor, das sind die sichersten Orte im Haus, wenn Bomben einschlagen. Slowjansk war damals rund 8 Kilometer von der Front im Donbas entfernt, die später heftig umkämpfte Stadt Bachmut rund 30 Kilometer. Wir harrten zu Hause aus, doch die Situation wurde immer prekärer. Anfang April verliess ich mit meinem Sohn die Stadt. Bis auf eine Reisetasche mit dem Nötigsten liessen wir alles zurück. Wir gingen nach Poltowa, lebten dort eine Woche lang in einem Kindergarten.

Eine Freundin von mir lebte schon in der Schweiz, sie überzeugte mich, ihr dorthin zu folgen. Mit der Bahn fuhren wir nach Polen. Von dort ging es mit dem Bus weiter bis an die deutsche Grenze. Dann mit der Bahn nach Berlin, tags darauf weiter mit der Bahn in die Schweiz. Nach 4-tägiger Reise kamen wir am 14. April 2022 in Zürich an, wo eine gute Freundin auf mich wartete. Meine Eltern folgten später nach, wir leben nun zu viert in einer Wohnung hier in Pfungen.

Ich kann nicht zu Hause sitzen und nichts tun. Ich begann Deutschkurse zu belegen und beteiligte mich an freiwilligen Arbeitseinsätzen der Gemeinde Pfungen. Im März 2023 bestand ich die Deutschprüfung Level B1.

Kurze Zeit später fand ich eine Arbeitsstelle in einem Catering-Unternehmen am Flughafen. Das war aber recht kompliziert, viele Schichten fingen morgens um 6 Uhr an. Rechtzeitig dort zu sein, ist mit dem öffentlichen Verkehr von Pfungen aus nicht möglich, ich musste stets um Mitfahrtgelegenheiten besorgt sein. Meine Mutter drängte mich, ich solle mich doch bei den Unternehmen hier in Pfungen bewerben. Eine Arbeitsstelle hier erleichtere das Leben. Und so verschickte ich meinen Lebenslauf mit der Anfrage um Beschäftigung, unter anderem auch an das Almacasa. Die antworteten und dankten für den Brief, sagten aber auch, ich müsse mich per Mail bewerben – was ich dann auch tat. Und so kam es zu einem erfolgreichen Interview mit Liliane Peverelli. Ich arbeite nun seit dem 1. Oktober 2023 im Almacasa als Pflegeassistentin, vor allem im A2-Dienst. Der Arbeitsweg zu Fuss benötigt weniger als fünf Minuten.

Die Arbeit hier im Almacasa war für mich am Anfang seltsam und gewöhnungsbedürftig, vieles gar unverständlich. Doch schon bald erkannte ich den Zweck hinter den Details. Mir wurde klar, im Almacasa gibt es viele wunderbare Menschen, die immer bereit sind zu helfen, wenn du nicht weiter weisst. Mir gefällt die Arbeit, denn Almacasa lebt ein interessantes Konzept. Die umsorgten Menschen führen einen aktiven Lebensstil, sie können spazieren gehen, verbringen die Zeit mit Spielen, empfangen Gäste und können sich am Kochen beteiligen. Die Schweizer Küche unterscheidet sich in vielem, wie wir in der Ukraine kochen. Beispielsweise, warum essen die Leute hier Sauerkraut nur warm? In der Ukraine ist man es kalt als eine Art Salat. Unterdessen habe ich mich eingelebt. Ich weiss, wer mit mir Backen will, wer mir beim Rüsten helfen will. Im Mai haben wir einen Tag mit multikulturellem Essen. Ich werde einen ukrainischen Dessert machen, eine Art Crêpes mit Frischkäse. Diesen findet man hier nicht, doch in Deutschland erhält man diesen. Ich werde ihn für diesen Tag besorgen. Man darf hier seiner Kreativität freien Lauf lassen.

Was die Zukunft bringt, weiss ich nicht. Gemäss Schutzstatus S müssen wir wieder zurück nach Hause, wenn der Krieg vorbei ist. Als wir hier ankamen, war mein Sohn 14 Jahre alt. Er meinte damals bei der Ankunft, nach der fürchterlichen Angst vor den Bomben habe er jetzt grosse Angst vor der Zukunft. Jetzt ist er 16 Jahre alt und bald ist die Schulzeit beendet. Er geht hier in die Schule, daneben nimmt er an ukrainischen Schulstunden per Video teil, oder besucht den speziellen Deutschunterricht für ukrainische Kinder in Winterthur. Er weiss jetzt nicht, ob er eine Lehre beginnen soll oder eine weiterführende ukrainische Schule im Fernunterricht.

Hier im Almacasa fühle ich mich gut aufgehoben, fast wie in einer grossen Familie. Man hilft gemeinsam unterstützungsbedürftigen Menschen und das Team hilft mir, positiv in die Zukunft zu blicken.

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Nymphéas und «Modernes» im Kunsthaus Zürich

Sie war Musikerin, spielte in Konzerten Geige und unterrichtete das Geigenspiel. Daneben malte sie, präsentierte und verkaufte in Galerien ihre ausdrucksstarken Bilder. Ihr Zimmer im Almacasa ist voll davon. Sie malt und zeichnet immer noch. *Jannis Lienert*, Koch, Lebens- und Alltagsgestalter, nahm ihre Passion zum Anlass für einen gemeinsamen Besuch im Kunsthaus Zürich. Hier sein Bericht:

Als Frau M. vom Ausflug erfuhr, freute sie sich sehr. Nach dem Mittagessen sind wird mit dem Auto losgefahren. Unterwegs haben wir über Kunst, Arbeit und Hobby geplaudert.

Im Kunsthaus Zürich angekommen, hatten wir den ersten Wow-Moment. Die Eingangshalle ist gross und elegant, was mächtig Eindruck macht. Wir starteten zuoberst mit den Seerosenteichen (Nymphéas) von Monet.

Frau M. ging direkt auf die Bilder zu und begann mir ihre Interpretation mitzuteilen. Wir erzählten uns gegenseitig, was wir sehen und was uns besonders gefällt. Im Anschluss haben wir uns von Ausstellung zu Ausstellung bewegt und die vielen verschiedenen Bilder und Künstler bestaunt und verglichen. Frau M. verblüffte mich einige Male, denn bei einigen Bildern konnte sie den Namen des Künstlers nennen, ohne vorher das Schild zu lesen. Wir sprachen zwischendurch auch über die Bilder und künstlerischen Erfahrungen von Frau M. Die letzte Ausstellung war gespickt mit moderner Kunst. Es gab Bilder, welche auf den ersten Blick einfach nach Bleistiftgekritzel aussahen. Diese Bilder gefielen uns weniger und Frau M. brachte zum Ausdruck, dass sie nicht jede Art von Kunst nachvollziehen könne. Zum Abschluss liessen wir den Tag im Kunsthaus-Café Revue passieren. Wir hatten eine gute Zeit mit vielen Eindrücken und toller Laune.

Frau M. vor «Der Seerosenteich mit Iris» von Claude Monet

«Goethe in Italy» von Cy Twombly, Öl auf Papier …

«Runde Formen» von Robert Delaunay in der Eingangshalle

Dr. Age beantwortet Ihre Fragen

Dr. Age, Radio1, FM 93.6, So 15.15 Uhr
www.radio1.ch/de/podcasts/dr.-age

Was kommt nach dem Tod? – Was berichten Menschen mit Nahtoderfahrung über das Sterben.

Dr. Age – Das ist eine Frage, welche die Menschheit schon seit ewigen Zeiten umtreibt. Oft ist diese Frage angstbesetzt. Ist nach dem Tod gar nichts mehr? – Komme ich in den Himmel oder in die Hölle? – Gibt es das überhaupt? Schon als Kind fragt man sich diese Dinge: Was passiert mit dem Mami, wenn sie nicht mehr da ist? Was passiert, wenn ein Tier stirbt, das ich so gerne habe, mit dem ich mich emotional verbunden fühle?

Menschen, die als Kind oder Erwachsene Nahtoderfahrungen gemacht haben, verwickelt waren in einen schweren Unfall, oder sonst sehr nahe am Tod waren, beispielsweise einen Herzstillstand überlebten, berichteten in Interviews übereinstimmend über die Dinge, die sie wahrgenommen haben. Zu diesen Interviews gibt es verschiedene Studien. Sie belegen, dass alle von den gleichen Mustern und Erfahrungen berichten. Das ist äusserst aufschlussreich und interessant, die Interviewten kennen sich ja nicht, kennen die Stories von anderen nicht, erzählen aber mehr oder weniger dasselbe. Die Erkenntnisse aus diesen Studien sind irgendwie ermutigend.

Alle haben sich selbst gesehen aus einer höheren Perspektive, sahen, wie Sanitäter, wie Ärzte und ihr Team sich um sie bemühten und sie behandelt haben. Sie selbst waren dabei ganz entspannt. Alle erzählen, sie hätten sich in diesem Moment angstfrei gefühlt. Sie hätten sich ganzheitlich wahrgenommen, ein holistisches Selbst gefühlt. Sie berichten auch übereinstimmend, sie wären nicht alleine gewesen, sie seien empfangen worden, es sei so gewesen, als ob jemand aus der geistigen Welt sie abholen wollte.

Sie erzählen auch übereinstimmend: «Ich bin wieder zurückgekommen, das fand ich auf eine Art fast schade, aber heute bin ich froh, dass ich leben darf». Übereinstimmend sagen auch alle, sie hätten keine Angst mehr vor dem Tod. Die Lust am Leben hat keiner von ihnen verloren.

Junge, die von Alten lernen

Dr. Age – Wir alle kennen spannende Geschichten des Grossvaters. Er erzählte uns, was früher alles anders war, wie das Leben in seiner Jugend war, was für Unsinn er als Bub gemacht hat, wie er seine Zeit im Militärdienst erlebte. Die Grossmutter erzählte uns, wie ihre Welt früher ausgesehen hat, was für Feste sie damals feierten, was für sie in der Jugend wichtig war. Von älteren Menschen kann man unglaublich viel lernen, wenn man sie fragt und ihnen zuhört.

Teun Toebes, ein Holländer, der eine Ausbildung zum Pflegefachmann machte, hat ein Buch geschrieben mit dem Titel: «*Der 21-Jährige, der freiwillig in ein Pflegeheim zog und von seinen Mitbewohnenden mit Demenz lernte, was Menschlichkeit bedeutet.*» Das Buch ist äusserst interessant, ich habe es verschlungen, ich kann allen empfehlen, es zu lesen.

Inzwischen hat er auch mit einem guten Freund und Filmemacher einen Dokumentarfilm gedreht zum Thema. Dazu sind die beiden auf der ganzen Welt herumgereist, um zu beobachten, wie man in verschiedenen Ländern und Kulturen mit Menschen mit Demenz umgeht. Der Film «*Human Forever*» ist in Holland, Belgien, Deutschland und Österreich im Verleih erhältlich, in der Schweiz leider nicht.

Lassen wir diesen aussergewöhnlichen jungen Mann selbst erklären, was seine Motivation ist: «Liebe Leute, mein Name ist Teun Toebes, ich bin 23 Jahre alt und lebte über zweieinhalb Jahre in einer geschlossenen Abteilung eines Pflegeheims, um zu sehen, wie wir mit Menschen mit Demenz umgehen und was wir daraus für eine bessere und inklusivere Zukunft lernen können. Darüber habe ich ein Buch geschrieben, das nach dem grossen Erfolg in den Niederlanden nun auch auf Deutsch in Deutschland, Österreich und der Schweiz im Handel erhältlich ist. Darauf bin ich unglaublich stolz, denn es ist so wichtig, dass diese hoffnungsvolle Botschaft über die Menschheit im Allgemeinen und Menschen mit Demenz im Besonderen gehört wird. Denn die Chancen, dass diese Botschaft auch von ihrer Zukunft handelt, stehen eins zu fünf. Ich brauche also auch Eure Hilfe, um diese Zukunft zu ändern. Denn nur gemeinsam können wir eine bessere Welt erschaffen. Wenn wir Menschen mit Demenz wirklich anders sehen, werden wir auch anders handeln. Anders sehen ist anders handeln. Deshalb würde ich mich freuen, wenn Sie mein Buch lesen und wir gemeinsam die Zukunft verändern.»

Teun Toebes, Verlag Droemer Knaur, ISNB 978-3-4-426-28620-3

Human Forever: Ein Trailer zum Film findet man unter human-forever.com

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Panoralma: Freudiges, Spassiges und Hintergründiges

Vielen Dank an all unsere Mitarbeitenden, ihr seid unsere Juwelen!

Wir freuen uns ausserordentlich über den Erhalt des «Swiss Arbeitgeber Award», dieser prestigeträchtigen Auszeichnung. Den grössten Beitrag hierzu leisteten unsere Mitarbeitenden: Sie waren es, die uns zum Award anmeldeten. Wir wussten gar nichts davon, dass zwei unserer Mitarbeitenden sich an die Award-Organisation gewendet hatten. Sie machten das, weil sie fanden, wir sollten einmal für unsere Arbeit prämiert werden. Erst als es klar wurde, dass die ganze Sache etwas kosten würde, wurden wir informiert.

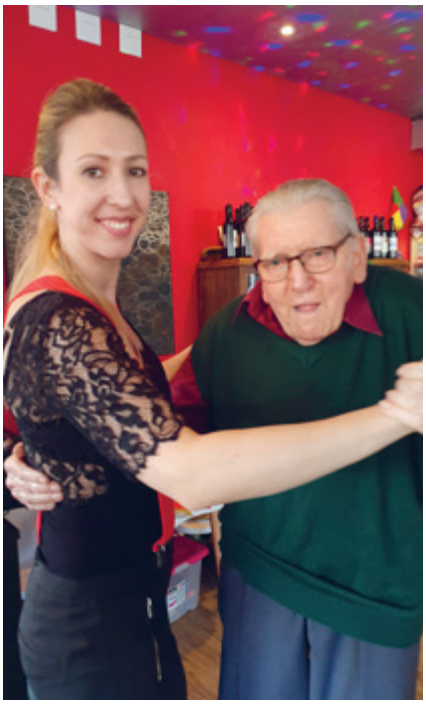
Liebe Mitarbeitende, euch verdanken wir die guten Bewertungen in der Befragung. Dass wir «on top» noch den Preis der Fachjury für unser innovatives Arbeitsweltprojekt «Almacasa-Dialog» entgegen nehmen durften, war dann das absolute Sahnehäubchen.

Andreas Nilitschka, *Liliane Peverelli* und *Vincenzo Paolino*, Teilhaber, Verwaltungsrat und Geschäftsleitung von Almacasa: An alle Mitarbeitenden, vielen Dank für eure Initiative!

Taxi Dancer zu Besuch im Alma Bistro Weisslingen

Tanzen ist ein Bedürfnis für viele, schöne Erinnerungen werden dabei wach. In der Jugend tanzte man spontan, fühlte sich befreit vom Alltag. Im Alter braucht es jemanden, der uns in Stimmung bringt. Die Taxi Dancer kommen dazu regelmässig ins Alma Bistro. Denn sie tanzen feinfühlig und anpassungsfähig mit allen Bewohnenden. Weder Stock, Rollator, Rollstuhl hindern sie, Spass am Tanzen mit den Bewohnenden zu haben. Es ist ein Nachmittag voller Bewegung und Rhythmus. Man spürt Freude, erinnert sich an fröhliche, vergangene Zeiten.

Zu diesen Tanznachmittagen sind die Bewohnenden des Almacasa Weisslingen, aber auch von allen anderen Almacasa-Standorten eingeladen. Für die, die dabei sein möchten, organisieren wir gerne einen Transport. Wir freuen uns ebenfalls, wenn Angehörige (von heutigen und früheren Bewohnenden) oder Bekannte und auch externe Gäste mit uns mittanzen und mitfeiern.



Nächste Termine, jeweils von 14.30 bis 16.30 Uhr im Alma Bistro

Donnerstag	13. Juni
Donnerstag	18. Juli
Donnerstag	22. August
Montag	16. September
Montag	21. Oktober
Donnerstag	21. November

Du kannst zwar nicht zurückgehen und den Anfang verändern, aber du kannst dort beginnen, wo du bist, und das Ende verändern.

C. S. Lewis

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Agenda

Impressum
Herausgeber: Spectren AG / Almacasa
Redaktions-Team: Susan Biondi, Martina Colletti, Gisella Demund, Gloria Kiceva, Vincenzo Paolino, Utat Sawangsri, Thomas Voelkin (Leitung)
Gestaltung: Thomas Voelkin
Erscheinungsweise: 2–3 Mal pro Jahr
Auflage: 1500 Ex.
Druck: Druckmanufaktur Urdorf
Kontakt: redaktion@almacasa.ch

Almacasa Oberengstringen

Sa	6. Juli	**Fest zum 10-jährigen Jubiläum**, 11.00–17.00 Uhr

Almacasa Regensdorf – Haus der Vielfalt

Do	8. Aug.	**Fest der Vielfalt** – Begegnungsfest ab 14.00 Uhr
Do	12. Sept.	**Angehörigenabend** um 17.00 Uhr

Almacasa Weisslingen

Do	12. Dez.	**Weihnachtsfeier** Wohnbereich 1+2
Mo	16. Dez.	**Weihnachtsfeier** Wohnbereich 3+4
Mi	18. Dez.	**Weihnachtsfeier** Entlastungsangebot und geladene Gäste

Alma-Bistro Weisslingen

Fr	27. Sept.	**Cordon bleu Abend**	jeweils ab 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Fr	29. Nov.	**Cordon bleu Abend**	nur mit Reservation: 052 544 44 49

Almacasa Friesenberg

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

Almacasa Grünmatt

Grünmattstrasse 4, 8055 Zürich
+41 58 100 80 70
gruenmatt@almacasa.ch
www.almacasa.ch/gruenmatt

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 Regensdorf

Haus der Vielfalt, Im Stockenhof 18,
8105 Regensdorf, +41 43 544 49 49
regensdorf@almacasa.ch
www.almacasa.ch/regensdorf

Almacasa Weisslingen

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

Swiss LGBTI Label

EUROPEAN AGEING NETWORK

THE GLOBAL AGEING NETWORK

www.facebook.com/almacasa.alterspflege