

almacasa

DIE HAUSZEITUNG



3

Almacasa-Mitarbeitende durch Fachwissen stärken

Mitarbeitende sind die Grundlage des Erfolgs. Im Pflegesektor benötigt es spezifisches Fachwissen und Engagement, um exzellente Pflege zu ermöglichen.

5

Lernen im Almacasa aus der Sicht von Mitarbeitenden

Diva und Tania sind im letzten Semester ihrer HF-Pflegeausbildung. Sie berichten von ihren Erfahrungen mit den Ausbildungsmodulen von Almacasa.

6

Almacasa hat mir eine Schweizer Berufskarriere ermöglicht

Brilant Buzhala, der neue Standortleiter des Almacasa Friesenberg, berichtet über seine Erfahrungen als langjähriger Mitarbeiter und seinen beruflichen Werdegang.

Editorial

Liebe Lesende



Vincenzo Paolino



Liliane Peverelli

Almacasa ist weit mehr als nur ein Ort der Pflege – es ist eine Gemeinschaft, die vom Engagement und der Herzlichkeit ihrer Mitarbeitenden lebt. Jeden Tag erleben wir, wie viel Herzblut unsere Teams in die Betreuung der Bewohnenden investieren. Das gibt uns die Gewissheit: Bei Almacasa stehen die Menschen im Mittelpunkt.

In dieser Ausgabe legen wir den Schwerpunkt auf das Thema «Lernen und Weiterentwicklung». Denn Pflege bedeutet nicht nur Fürsorge im Alltag, sondern auch ständiges Lernen und Wachsen. Die Weiterbildungsangebote der Almacasa Academy und das innovative E-Learning-Programm «Almasapere» sind dabei entscheidende Bausteine. Sie ermöglichen unseren Mitarbeitenden, sich fachlich und persönlich weiterzuentwickeln – zum Wohl der Bewohnenden und zur eigenen beruflichen Erfüllung. Mehr dazu ab **Seite 3** nebenan.

Besonders stolz sind wir auf die vielen Erfolgsgeschichten von unseren Standorten. Mitarbeitende, die sich weiterbilden, neue Verantwortungen übernehmen und täglich beweisen – Pflegeberufe können sinnstiftende Berufung sein. Ihr persönliches Engagement und die berufliche Weiterentwicklung sind der Schlüssel zu einer Pflegekultur, die sowohl professionell als auch menschlich geprägt ist. Siehe dazu das Interview mit Brilant Buzhala, dem neuen Standortleiter des Almacasa Friesenberg, **Seite 6**, und die Porträts der Mitarbeitenden ab **Seite 13**, insbesondere das von Nina Kapfer, **Seite 14**.

Ein weiterer Schwerpunkt dieser Ausgabe ist die Bedeutung von Gemeinschaft und Zusammenhalt. Ob bei kulturellen Veranstaltungen, interaktiven Theaternachmittagen, siehe **Seite 8**, oder einfach im Alltag: Wir erleben, wie wichtig es ist, miteinander in Verbindung zu bleiben – sowohl innerhalb unserer Standorte als auch darüber hinaus. Einige Beispiele ab **Seite 17**.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe und bedanken uns bei allen, die Almacasa zu dem machen, was es ist: ein Ort des Miteinanders, der Fürsorge und der persönlichen Entfaltung.

Herzlich,

Vincenzo Paolino und Liliane Peverelli

Titelbild

Eugenia Albanesi, Jahrgang 1930,
Bewohnerin des Almacasa
Friesenberg –
Ihr Porträt auf Seite 10

Wie Almacasa die Mitarbeitenden durch Fachwissen stärkt

Von Vincenzo Paolino und Liliane Peverelli

Die Mitarbeitenden sind bei Almacasa – wie in allen Dienstleistungsangeboten – die Grundlage des Erfolgs. Im Pflegesektor benötigt es spezifisches Fachwissen und grosses Engagement, um exzellente Pflege zu ermöglichen. Wir wissen, dass kontinuierliches Lernen und die Förderung von Expertise die Qualität unserer Arbeit und damit auch das Vertrauen und die Zufriedenheit bei Bewohnenden und Angehörigen steigern.

Um dies zu erreichen, setzen wir auf vielfältige Massnahmen, die das Fachwissen unserer Mitarbeitenden auf allen Ebenen stärken.

Herausragendes Instrument der internen Weiterbildung ist die Almacasa Academy

Zum einen legen wir bei Almacasa grossen Wert auf eine fundierte Ausbildung in allen Pflegeberufen. Als anerkannter Ausbildungsbetrieb bieten wir jungen Talenten die Möglichkeit, in verschiedenen Fachbereichen der Pflege praxisnah und fundiert zu lernen. Wir glauben, dass die frühe Förderung und das kontinuierliche Begleiten unserer Auszubildenden die Basis für die Pflege von morgen legen.

Unser E-Learning-Programm «Almasapere» unterstützt flexibel den Arbeitsalltag

Aber nicht nur der Nachwuchs steht bei uns im Fokus – auch die bereits erfahrenen Mitarbeitenden werden kontinuierlich in ihrer fachlichen Weiterentwicklung unterstützt. Deshalb fördern wir externe

Weiterbildungen und ermöglichen es unserem Team, ihre Kenntnisse in spezialisierten Fachgebieten auszubauen und zu vertiefen.

Ein herausragendes Instrument dabei ist die Almacasa Academy. Sie wurde bereits 2016 ins Leben gerufen und ist der Weiterbildungsort in unserer Zentrale in Urdorf, der unseren Mitarbeitenden eine tiefgehende und praxisorientierte Aus- und Fortbildung ermöglicht. In der Academy finden klassische Schulungsformate statt (in-person learning).

Seit zwei Jahren dazugesellt hat sich ein innovatives Angebot, das sich flexibel in den Alltag integrieren lässt: unser E-Learning-Programm «Almasapere», das es den Mitarbeitenden ermöglicht, ihre Kenntnisse jederzeit und ortsunabhängig zu erweitern. So bleibt Weiterbildung nicht nur ein einmaliges Ereignis, sondern ein fortwährender Prozess, der das Wissen stetig auf dem neuesten Stand hält.

In der Palliative Care haben wir ein besonders hohes Niveau erreicht

Ein weiteres Highlight sind unsere «Thementräger:innen», die an jedem Standort als Experten in spezifischen Bereichen fungieren. Sie tragen dazu bei, dass die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse in der täglichen Arbeit praktisch umgesetzt werden und stehen als Ansprechpartner:innen zur Verfügung, wenn es darum geht, fachliche Herausforderungen zu meistern.

Besonders in der Palliative Care haben wir durch gezielte Weiterbildung und Praxisorientierung ein besonders hohes Niveau erreicht. Dieses Fachgebiet erfordert nicht nur tiefgehendes Wissen, sondern auch Empathie und Einfühlungsvermögen. Unsere Palliativ-Care-Expert:innen sorgen dafür, dass die anderen

Mitarbeitenden in dieser sensiblen Betreuung sicher und mit grosser Fachkompetenz handeln können.

Daneben zählen auch andere wichtige Themen wie Validation, Kinästhetik (Bewegung mit dem Bewohnenden), Wundversorgung und Alltagsgestaltung zu den Kernkompetenzen der jeweiligen Thementräger:innen. Durch kontinuierliche Unterstützung und Schulung stellen wir sicher, dass unsere Mitarbeitenden in all diesen Bereichen bestens gerüstet sind, um den hohen Anforderungen des Pflegealltags gerecht zu werden.

Die Wirksamkeit unserer Massnahmen zeigt sich nicht nur in den positiven Rückmeldungen unserer Mitarbeitenden, sondern auch in den Ergebnissen unserer täglichen Arbeit. Dazu einige Beispiele:

Gute Abklärungen und die Zusammenarbeit der Pflegefachleute mit dem ärztlichen Bereich sorgen dafür, Schmerzen und andere belastende Symptome zu lindern. Gute und regelmässige Körperpflege ermöglichen Wohlbefinden und Selbstwertgefühl.

Und der gezielte Einsatz von Bewegungstechniken verhindert Überlastungen und Rückenschmerzen bei den Mitarbeitenden.

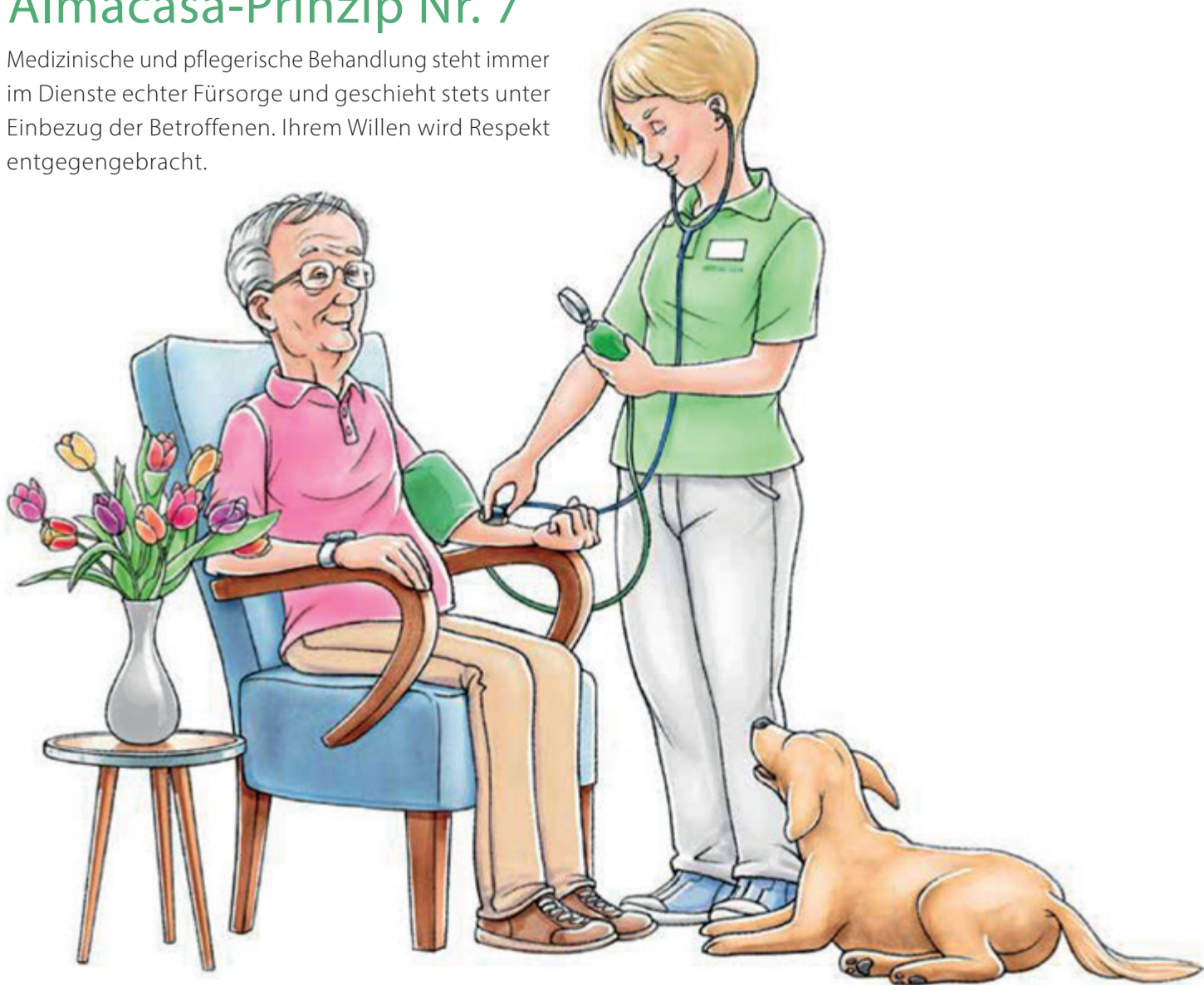
Vertrauen, Kompetenz und respektvoller Umgang – diese Werte werden dank Wissen im Almacasa täglich gelebt

Das Ergebnis ist eine Atmosphäre des Vertrauens, der Kompetenz und des respektvollen Umgangs – Werte, die bei Almacasa unverzichtbar sind.

Wir verstehen die Vermittlung von Fachwissen als einen nie endenden Prozess. Wir befähigen die Mitarbeitenden, ihre Arbeit mit Kompetenz und Sorgfalt auszuführen – immer im Dienst der Menschen, die uns anvertraut sind.

Almacasa-Prinzip Nr. 7

Medizinische und pflegerische Behandlung steht immer im Dienste echter Fürsorge und geschieht stets unter Einbezug der Betroffenen. Ihrem Willen wird Respekt entgegengebracht.



Lernen im Almacasa aus der Sicht von Mitarbeitenden

Von Diva Opacic und Tania Vieira

Wir sind Diva und Tania, beide sind wir im letzten Semester unserer HF-Pflegeausbildung – Diva am Standort Friesenberg, Tania am Standort Oberengstringen. Wir sind beide 23 Jahre jung und nun mit der Diplomarbeit im Endspurt unserer Ausbildung: Diva zum Thema «Soziale Isolation bei Altersschwerhörigkeit» und Tania zum Thema «Auswirkungen von Roboter-Tieren bei Agitation (Unruhe)». Im Juli folgt noch das abschliessende Fachgespräch mit Experten.

Fachliches Wissen vertiefen

Das diesjährige Schwerpunktthema bei Almacasa ist «Fachliches Wissen». Almacasa unterstützt Mitarbeitende und uns Studierende bei dessen Vertiefung. Dafür an erster Stelle eignet sich «Almasapere». Die Kurse sind auf die verschiedenen Ausbildungsgrade ausgerichtet, einige richten sich an alle Mitarbeitende, damit die Prinzipien und Konzepte von Almacasa verinnerlicht werden können.

In der Academy werden verschiedenste Kurse angeboten wie auch Weiterbildungen für die Lernenden, damit alle auf dem gleichen Stand sind oder Neues dazulernen können, wie beispielsweise Dokumentation, Gesprächsführung, Fallbesprechungen, Kulturtag und weiteres.

Mit Schule und Praxis zum Erfolg

Unsere berufsbegleitende Weiterbildung ist so aufgebaut: Abwechselnd sind wir jeweils ein halbes Jahr in der Schule, ein halbes Jahr im Praktikum am Arbeitsplatz. In der Schule erfahren wir alles über Theorien, Modelle, Konzepte, welche den allgemeinen pflegerischen Alltag betreffen. Es werden Verknüpfungen zu verschiedenen medizinischen wie auch pflegerischen Situationen aufgezeigt. Wir erhalten fachliches Wissen, das zu unserem Berufsbild gehört.

Almacasa hilft uns mit den verschiedenen Kursen, unser schulisches Wissen praxistauglich anzuwenden, wie auch die Prinzipien zu verinnerlichen, nach denen der Almacasa-Alltag gelingt.

Thementräger für spezielles Wissen im Pflegealltag

An jedem Standort gibt es Thementräger:innen. Das sind zuständige Personen für jeweils ein Thema, beispielsweise Kinästhetik, Palliative Care usw. Hier kommt es auf das Wissen der Person an. Es muss keine Person sein, die einen Bachelor gemacht hat, sondern es bekommen alle die Möglichkeit, Thementräger:in zu sein. Attestmitarbeitende, die eine AGS Ausbildung absolviert haben, können für ein Thema zuständig sein, für das sie eine Weiterbildung haben und sich dafür einsetzen, ihr Wissen in den Pflegealltag einzubringen.

Es gibt auch externe Personen, die für ein spezielles Thema zuständig sind. Wir haben somit vielfältige Möglichkeiten, für unsere Tätigkeit praktisches Wissen zu erfahren. Denn bei diesen Personen darf man sich jederzeit melden. Sie zeigen uns, wie es geht und geben wertvolle Inputs zu ihrem Thema. Das gibt uns Sicherheit im Alltag, wie auch ein Gefühl von Zugehörigkeit zur Almacasa-Familie.

Palliative Care

Wir haben auch Einblicke erhalten in die Palliative Care. So hatten wir z. B. die Möglichkeit, in einem Hospiz 2–3 Tage zu hospitieren. Dort arbeitet Corina Günther. Sie ist auch im Almacasa zuständig für Fragen wie: Wie handeln wir in dieser Phase, braucht es eine «Schmerzpumpe»* usw. Von Corinas Wissen konnten wir sehr profitieren. Beeindruckt hat uns vor allem ihr Umgang mit den Menschen mit ihrem unterschiedlichen, individuellen Verhalten in der terminalen Phase.

Fazit zu unserer Ausbildung im Almacasa

Wir haben am Standort je einen «Trainer on the Job». Diese schauen sich mit uns unsere Kompetenzen an und fördern uns im Praxis-Alltag. Das Almacasa ist sehr offen und wir holen uns alle auch gegenseitig Unterstützung und bieten ebenso auch Hilfe an, da alle ihre Stärken und Schwächen haben.

Das Almacasa bietet uns die Möglichkeit, uns auf die Schule zu fokussieren, wie auch unsere Kompetenzen einzubringen und Eigeninitiative zu ergreifen. Dies macht die Arbeit im Almacasa schön und vielfältig.

* Unter Schmerzpumpe verstehen wir ein Gerät, mit dem ein Schmerzmittel kontinuierlich unter die Haut gespritzt wird. Betroffene können das Gerät selbst steuern.

«Almacasa hat mir eine Schweizer Berufskarriere ermöglicht»

Das Almacasa Friesenberg ist seit dem 1. Dezember 2017 für Menschen da, die auf Pflege und Alltagsunterstützung angewiesen sind. Seit Anfang mit dabei ist Brilant Buzhala. In der Funktion als stellvertretender Standortleiter war er massgeblich am Aufbau des Almacasa Friesenberg beteiligt. Nach der Pensionierung von Gisela Tobler liegt nun seit dem 1. Dezember 2024 die volle Verantwortung in seinen Händen als Standortleiter. Thomas Voelkin führte mit ihm ein Gespräch.



Brilant Buzhala, Jahrgang 1993, Standortleiter Almacasa Friesenberg

Brilant, was hat dich in den letzten Tagen beschäftigt?

Sieben Jahre war ich stellvertretender Standortleiter und dachte, ich weiss über alles Bescheid. Doch es gibt in meiner neuen Position ganz viele Dinge wahrzunehmen und zu tun, die ich noch lernen muss. Das ist sehr interessant, aber auch herausfordernd und zeitweise anstrengend. Denn mein Zeitplan gerät schnell einmal durcheinander, wenn ich die Aufgaben, welche ich mir vor-

genommen habe, nicht erledigen kann, weil Unerwartetes dazukommt.

Zum guten Glück habe ich seit dem 1. Mai 2025 eine Stellvertretung. Diese Aufgabe übernehmen im Jobsharing Désirée Leutwiler und Regula Raimann. So können wir die Aufgaben der Führung nun verteilen. Das entlastet mich stark und ich kann beispielsweise die Einsatzpläne fristgerecht erstellen.

Am Anfang habe ich mich schon gefragt: Wie wird das Team reagieren

nach dem Abgang von Gisela Tobler? Wie wird die Entwicklung sein? Tatsächlich gab es ein paar Veränderungen im Team – das ist ganz normal nach einem Führungswechsel. Ich freue mich über einige neue Mitarbeitende und habe ein sehr gutes Gefühl, denn wir bleiben gleichzeitig ein stabiles und agiles Team.

Wieso braucht es eine Stellvertretung?

Als wir hier das Almacasa Friesenberg eröffneten, war meine Funktion vor allem die Stellvertretung bei Abwesenheit der Standortleiterin. Im Laufe der Jahre ist das Entlastungsangebot dazu gekommen und die dritte externe Wohngruppe Grünmatt.

Die damit zusammenhängenden Aufgaben der Standortleitung sind in einer 42-Stundenwoche kaum zu bewältigen. Es müsste eher so sein, dass diese Aufgaben in 30 Stunden pro Woche zu bewältigen sind, damit Zeit bleibt für Gespräche mit Mitarbeitenden und Bewohnenden. Nur so kann man Probleme des laufenden Betriebs erkennen und sich für Verbesserungen einsetzen.

Wir sind heute das grösste Almacasa

Wir sind heute das grösste Almacasa. Deswegen braucht es eine gute Stellvertretungslösung – die haben wir nun gefunden. Wir haben bereits definiert, welche Aufgaben ich an Désirée und Regula abgeben kann. Das fühlt sich gut an!

Wie war dein Bildungsweg?

Ich absolvierte im Haus für Betagte Sandbühl in Schlieren die Lehre als Fachmann Gesundheit FaGe. Zu Almacasa bin ich 2015 gestossen. Ich begann im ersten Haus von Almacasa in Weisslingen als FaGe. Die Geschäftsleitung, also Liliane und Vincenzo, boten mir dann die Stelle als stellvertretender Standortleiter des Almacasa Friesenberg an.

Ich machte somit meinen ersten wichtigen Karriereschritt in sehr jungen Jahren, doch ich habe diese Herausforderung gerne angenommen.

Inzwischen absolvierte ich ein Weiterbildungsmodul in Personalführung und berufsbegleitend die Höhere Fach-

schule Langzeitpflege, Abschluss ist im Herbst.

Mit dem frühen ersten Schritt in der Karriere war es für mich klar, dass ich auch den nächsten machen möchte. Dieser ist nun schneller gekommen als erwartet. Ich bin auf dem klassischen Schweizer Berufsweg: Erweiterung des

Ich bin auf dem klassischen Schweizer Berufsweg

Wissens über berufsbegleitende Zusatzausbildung hin zu grösserer beruflicher Verantwortung.

Zusammen mit der Geschäftsleitung bin ich im Evaluationsprozess, was für mich persönlich und für Almacasa das Richtige ist, damit ich als Standortleiter nicht nur mit dem praktischen Erfahrungsschatz, sondern auch zusammen mit allgemein anerkanntem Wissen über Führung den Anforderungen der Position gewachsen bin. Es ist grossartig, dass ich hier mitreden darf.

Das Entlastungsangebot von Almacasa, wie kommt das an?

In der letzten Zeit gab es noch mehr Anfragen als bisher. In der Regel sind das Anfragen, weil betreuende Angehörige eine Auszeit benötigen oder – wie kürzlich – wegen einer Operation für eine gewisse Zeit ausfallen. Der Wechsel von zuhause in das Entlastungsangebot und zurück ist für Menschen mit Demenz nicht unbedingt förderlich. Doch es ist sehr hilfreich für die Angehörigen. Nur so ist es möglich, dass Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf so lange wie möglich zuhause leben können.

Auch unter deiner Aufsicht steht die externe Wohngruppe Almacasa Grünmatt. Das war eine städtische Pflegewohngruppe, welche die Stadt nicht mehr weiterführen wollte. Wie entwickelt sich die Grünmatt?

Das Problem für die Stadt war wohl, dass eine selbstständige Pflegewohngruppe mit acht Personen betriebswirtschaftlich nicht rentabel zu führen ist. Architektonisch ist es wunderschön und nach der Renovation durch

Almacasa wieder modern und gleichzeitig heimelig. Alle betrieblichen Abläufe sind in das Almacasa Friesenberg integriert; so können wir es kostendeckend führen.

Für den Erfolg eines Standortes sind viele Faktoren wichtig. Was sind deine Prioritäten?

Für mich ist das Wichtigste, dass sich die Bewohnenden und deren Angehörige wirklich gut aufgehoben fühlen. Dazu gehört ein Austausch auf Augenhöhe und ein offenes Ohr für die vielen Anliegen, die in dieser Lebensphase für die Menschen entscheidend werden. Ebenso wichtig finde ich, dass unsere täglich frisch zubereiteten Mahlzeiten lecker und abwechslungsreich sind. Ich esse öfter mit den Bewohnenden, und kann bestätigen, das Essen mundet.

Auch wichtig ist mir, die betriebswirtschaftlichen Ziele zu erreichen

Auch wichtig ist mir, dass wir die betriebswirtschaftlichen Ziele erreichen können. Dabei unterstützt mich die Zentrale in Urdorf mit monatlichen Reportings.

Das alles verbindet sich dann in den Begegnungen mit meinem Team als Führungsperson. Ich glaube, ich habe das Flair dafür, Menschen zu motivieren und zu begeistern. Wenn der Umgang mit Menschen mir keine Freude machen würde, dann wäre ich nicht in die Pflege gegangen. Es fehlt mir ab und zu, dass ich nicht mehr am Bett arbeite und für die Bewohnenden direkt etwas tun kann. Aber nun helfe ich mit, dass die Voraussetzungen für eine gute Arbeit stimmen. Das ist auch wichtig.

Ich bin seit den Anfängen von Almacasa mit dabei und habe die ganze Entwicklung mitgemacht und miterlebt. Almacasa hat mir eine klassische Schweizer Berufskarriere ermöglicht. Ich habe Möglichkeiten und Chancen bekommen und das Vertrauen, das es auch braucht. Es war nicht immer einfach, doch man lernt daraus und wird stärker. Das hilft im Berufsalltag und im Leben.

Hans will nicht spielen!

Die Spielanlässe mit dem Theater act-back im Haus der Vielfalt aus der Sicht von Spielleiter Franz Dängeli und von Jörg Fuhrmann, Standortleiter Almacasa Regensburg.

Hans will nicht spielen!

Er hatte sich bereits bei unserer ersten Zusammenkunft sofort Luft gemacht. Erstens sei er kein Schauspieler, meinte Hans, und wolle auch keiner sein, und zweitens finde er das alles blöd, Theater und Szenen und so. Er habe sein Leben lang gearbeitet, als Bauer, auf einem kleinen Hof. Das sei sein Leben. Krampfen – das sei schön gewesen. Die Leute dort seien gut zu ihm gewesen. Aber jetzt, hier, wo alle

Hier, wo alle das Gedächtnis verloren haben, ist alles langweilig

das Gedächtnis verloren hätten, sei alles langweilig. Aber die Betreuung sei ja gut hier und das Essen auch.

Er sass dann da, fast eine Stunde lang, und schaute zu. Ein paar seiner Mitbewohnerinnen und Mitbewohner spielten. Eine Geschichte zum Beispiel von einem Rehkitz, das sie, Beatrice, als Mädchen mit der Flasche aufgezogen habe. Und als sie es wieder in die Freiheit entliess, sei es vom Jäger erschossen worden. Dieses Reh könne sie nie vergessen. Nie! Ja, sagte sie, das sei Liebe gewesen. Und jetzt hätte sie das noch einmal erlebt, beim Spielen. Oder Christiane: Sie spielt in einer Szene, in der man ihr mitteilte, dass sie ins Heim müsse. Wo sie definitiv nicht hingehöre! Das wüsste sie, sie sei nicht dement. In



Silvan (Schauspieler) und Hans

ihrer Szene zeigt sie, wie sie versuchte, sich zu wehren. Aber die seien halt einfach stärker gewesen.

Beide gespielten Szenen waren traurig, aber gleichzeitig voller Lebendigkeit und Kraft. Hans platzt der Kragen. Er springt auf und verlässt schimpfend den Raum. So ein Seich, sagt der sonst immer so freundliche Mann. So ein Seich! Nein, da wolle er nicht länger dabei sein.

Eine Woche später, bei der nächsten Zusammenkunft, sitzt er wieder im Kreis. Er wisse nicht, um was es hier gehe. Was, spielen wolle man? Nicht mit ihm! Er sei kein Schauspieler und finde sowas blöd, das müssten wir wissen. Nichts gegen uns, gegen Klara und Silvan, die beiden Schauspieler*innen und auch nichts gegen mich, den Spielleiter. Aber er bleibe jetzt trotzdem mal, könne ja zuschauen. Und diesmal bleibt er die

ganzen zweieinhalb Stunden. Aber spielen sicher nicht, murmelt er, niemals! Ihm sage das alles nichts.

Wieder eine Woche später, beim dritten Treffen, sitzt er wieder unter uns. Schön, dass er da sei, sage ich und diesmal könne er ja auch mal spielen. Hans starrt ein Loch in den Boden. Das könne er nicht, sei kein Schauspieler, dafür sei er nicht gemacht. «Doch», sage ich, «du kannst das und ich weiss es. Alle Menschen können spielen.» Und ich fordere Giancarla, eine Mitbewohnerin, auf, ihn bei der Hand zu nehmen und mit ihm zusammen auf die Spielfläche zu kommen. Dort solle sie dicht neben ihm bleiben. Die quirlige Frau nimmt den ängstlichen Mann vorsichtig bei der Hand und er folgt ihr ohne Widerstand. Er setzt sich auf einen Stuhl. Was ist denn jetzt, was soll ich tun, fragt sein umherirrender Blick.

Seine Mitspielerin lehnt sich leicht an ihn, als wolle sie ihn beschützen. Und ich sage zu Silvan, dem Schauspieler, er solle sich einfach auf das einlassen, was jetzt passieren werde. Das Spiel beginnt. Silvan schaut die beiden an. Sie sehen aus wie zwei Verliebte, die sich ertappt fühlen. Ohne Zögern eröffnet Silvan die Szene: Er dulde nicht mehr länger, dass seine Schutzbefohlenen ein Verhältnis miteinander hätten! Das gehe nicht! Nicht, solange er das Sagen habe. Ohne zu zögern und zu zaudern, wehrt sich Hans: Warum nicht? Er lasse sich gar nichts vorschreiben, er liebe, wen er wolle. Sie hätten es schön zusammen! Und sie hätten auch schon... auch schon... ja, ja! Schliesslich seien sie erwachsen! Er gibt nicht nach, ist wie beflügelt, verteidigt seine Liebe. Giancarla zieht voll mit und am Ende gibt Silvan nach, wehrt sich nicht länger dagegen, dass die zwei sich lieben.

Ganz am Schluss der Veranstaltung, als alle Bewohnenden schon weg sind, steht Hans vor mir, sagt nichts, schaut mich nur an. Da kommt Christiane, eine kleine, zierliche Frau: «Wann kommt ihr wieder zu uns», fragt sie? «Du musst wissen, ich warte die ganze Woche auf euch. Denn wenn ich spiele, lebe ich. Dann kommt das Leben zurück. Spielen ist Leben». Hans nickt.

*Franz Dängeli,
Regisseur Theater act-back*

Ich bekomme mein Ich zurück

Mit etwas Bedenken wie es wird und was diese Anlässe bei den Bewohnenden auslösen könnten, bin ich als Standortleiter in dieses Projekt mitgegangen. Der sehr wertschätzende Umgang aller Beteiligten mit den Bewohnenden schuf ein Vertrauensfundament, auf dem sich alle gut und selbstbestimmt bewegen konnten.

Es ist Auftrag unserer Gesellschaft, Menschen mit Demenz zu integrieren und ihnen Teilhabe zu ermöglichen – verbunden mit der Rückgabe der

Wir können im Dialog mit Menschen mit Demenz nur reifen und wachsen

Selbstbestimmung und Verantwortung für ihr Leben, Handeln und Reden trotz Demenz. Wir können im Dialog mit Menschen mit Demenz nur reifen und wachsen, sowie uns selbst begegnen. Die interaktiven Theaternachmittage im Haus der Vielfalt geben Menschen mit Demenz eine geschützte Lebensbühne zurück, auf der sie frei sein dürfen, indem was sie tun und sagen. Eine Bühne, die uns Mensch sein lässt, die uns mit uns selbst in Berührung bringt und auf

der das Leben mit allen Sinnen gelebt werden kann.

Es ist wie eine andere Realität, wenn die Bewohnenden spielen und so greifbar realistisch nah das Leben darstellen. Mit einer unbeschwerten inneren Ruhe und Ausgeglichenheit öffnen sie sich auf dieser kleinen Bühne Themen des Lebens. Themen, die für uns Betreuende und Angehörige oftmals eine unüberwindbare Hürde darstellen und einfach Tabu sind. Sie reden über Liebe, Sexualität, Berührung, den Sinn des Lebens, aber auch warum sie eigentlich hier im Almacasa sind. Es berührt mich zutiefst, wenn in diesen Dialogen die Demenz so in den Hintergrund rückt, dass nur der Mensch im Augenblick zählt und spürbar wird mit all seinen Facetten. Manche verlieren spontan ihre Wortfindungsstörungen und werden frei in ihrer Sprache und im Verhalten. Martin, der gerne und oft spielt, hat sich im Laufe der Theaternachmittage und auch schon zuvor bei den Aufnahmen von Filmsequenzen immer mehr geöffnet und von seinem bewegten Leben, seinen Leidenschaften, Niederlagen und Erfolgen erzählt.

Ofter bin ich mit ihm im Gespräch gewesen und wir haben gemeinsam reflektiert. Bei einem dieser Gespräche legte er die Hand auf meine Schulter und äusserte: «Ich bekomme mein ICH zurück.» Sprachlos und berührt sass ich neben ihm und freute mich für ihn. Gleichzeitig stellte ich mir auch die Frage: «Habe ich mein ICH noch?»

Es schien, als wenn Martin meine Betroffenheit spürte und sagte: «Spiel doch auch mal, oder traust Du dich nicht?» Ich lächelte und erwiderte: «Ach Martin!» Es ist nicht einfach, ICH zu sein, dachte ich dabei.

Mit diesen Theaternachmittagen bei Almacasa wurde so viel an die Menschen, die bei uns wohnen, zurückgegeben, was verloren schien; dafür bin ich sehr dankbar. Wir Betreuende müssen uns immer wieder bewusst werden, dass das ICH der Bewohnenden erhalten bleibt. Spielen heisst frei sein und frei sein ist Leben – einfach selbstbestimmt umsort.

*Jörg Fuhrmann,
Standortleiter Almacasa Regensburg*



Martin, Giancarla und Klara (Schauspieler:innen)

Mehr Infos zu act-back auf Seite 23.

Bewohnende berichten aus ihrem Leben



Eugenia Albanesi

Frau Albanesi, Jahrgang 1930, lebt seit über fünf Jahren im Almacasa Friesenberg. Sie ist in Reggio di Calabria geboren und in Rom aufgewachsen. Als die Amerikaner im Rahmen des Sizilienfeldzuges Rom bombardierten, war sie unter den Opfern. Sie erzählt dazu: «Ich war im Collegio (katholische Mädchenschule). Neben uns war eine Kaserne. Sie haben uns statt die Kaserne erwischt. Ich war am ganzen Körper verletzt. Eine grosse Narbe habe ich heute noch am Bein. Danach war ich für lange Zeit im Spital. Zwei meiner Cousinen waren auch in der Schule, sie wurden durch die Bomben getötet.»

(Die Operation «Crosspoint» der Alliierten legte am 19. Juli 1943 ganze Stadtviertel nördlich des Römer Bahnhofs Termini in Trümmer, erschütterte das faschistische Regime und trug das ihre zum Sturz Benito Mussolinis bei.) Anm. der Redaktion.

Ihr Mann war Tessiner, der bei einer amerikanischen Bank arbeitete. «Er war verantwortlich für den Computer, als die aufkamen. Mein Mann musste dafür längere Zeit in einen Kurs nach Holland.

Er ist vor rund 15 Jahren gestorben. Er war ein ganz lieber und sehr intelligenter. Sie lebten in Oberengstringen.

In jungen Jahren war Frau Albanesi sportlich sehr aktiv. «Ich bin Turnlehrerin gewesen, habe Kurse für Aerobics gegeben», erzählt sie mit Stolz. Auch Schwimmen war eine Leidenschaft von ihr. «Jetzt geht das nicht mehr, ich bin krank. Ich habe Asthma bronchiale und muss am Morgen und Abend Pillen nehmen deswegen. Doch ich kann noch alles machen. Ich dusche am Morgen alleine. Meine Maniküre mache ich noch selbst», sagt sie ebenfalls mit Stolz und zeigt ihre perfekt lackierten Fingernägel. Auch das Bett mache sie selbst. Das Personal sei unsorgfältig, mache Runzeln in die Laken. Doch sie sei es gewohnt, das Bett zu machen wie ihre Grossmutter; alles müsse perfekt sein, das sei sie seit ihrer Kindheit gewohnt. Der Augenschein bestätigt das.

Sie habe früher im Almacasa beim Kochen geholfen. In ihrem Leben habe sie immer gerne geholfen, doch jetzt brauche sie selbst Hilfe. «Ich habe nicht so viel Kontakt mit den Mitbewohnenden, man kann mit ihnen nicht richtig reden, die sind alle verwirrt. Ich bin lieber in meinem Zimmer am Fernsehen schauen. Sehr gerne habe ich Vincenzo, der redet auch Italienisch, ich habe seine Telefonnummer und kann ihn anrufen und mit ihm reden. Ich habe ihn gern wie meinen Sohn», lobt sie ihn.

Frau Albanesi hat einen Sohn und zwei Enkelinnen. Regelmässigen Kontakt hat sie zu ihrem Sohn und ihrer Schwiegertochter. Die beiden kommen fast jede zweite Woche vorbei um mit ihr auswärts Mittag essen zu gehen.

Zum Schluss des Gesprächs mit ihr, sagt sie noch folgendes: «Ich habe ein langes Leben gehabt. Wie lang ich noch lebe, das weiss nur Gott.»



Patrick Schibli

Herr Schibli lebt seit Dezember 2024 im Almacasa Regensdorf. Wobei, das ist nicht ganz korrekt, er ist nur unter der Woche im Almacasa. Das Wochenende verbringt er mit seiner Frau und seinem 11-jährigen Sohn zuhause in Winkel bei Bülach. Er sagt dazu: «Ich habe heute zwei Zuhause.» Seine Frau ist berufstätig und kann ihn unter der Woche nicht umsorgen.

Herr Schibli hat den Schritt ins Heim von sich aus gewählt. Er sagt dazu: «Ich finde, das sollte hier erwähnt werden, da es, so glaube ich, nicht selbstverständlich ist.» Herr Schibli hat Jahrgang 1969. Dazu erzählt er: «Ich wurde daheim in Urdorf geboren. Heute sagt man «Hausgeburt» dazu. Das war 1969 ganz aussergewöhnlich. Ich bin irgendwie stolz darauf.»

Mit seinen 56 Jahren ist Patrick Schibli ein sogenannter «Jungbetroffener». Das Almacasa Regensdorf, das Haus der Vielfalt, hat eine spezielle Wohngruppe für Menschen, die von Demenz betroffen, aber noch nicht im Pensionsalter sind. Er erzählt: «Ich war Informatiker, ich habe programmiert, ich war Spezialist

für Ich kann es nicht mehr sagen, ich finde die Worte nicht mehr.»

Wie schon erwähnt, Herr Schibli ist verheiratet und hat einen Sohn. Die Familie hat auch einen Hund und zwar einen Das Gedächtnis will auch hier nicht mehr richtig: «Labadodel» kommt ihm in den Sinn. Er ist aber nicht überzeugt davon. Gemeinsam finden wir heraus, es ist ein Labradoodle. Wir finden ein Bild eines Labradoodle und er weiss dazu einiges: «Unsere Hündin ist nicht so krausig, sie war eine erste Kreuzung. Aber sie ist eine ganz Liebe. Ich habe ganz viel Zeit mit ihr verbracht. Als ich die Diagnose Demenz bekam und nicht mehr arbeiten konnte, fanden wir, ich brauche eine Beschäftigung. Wir haben uns einen Hund zugetan. Ich hatte eine

Aufgabe, musste mit ihr raus, ich war ja sonst nur zuhause.»

«Meine Frau hat 2020 gemerkt, dass etwas mit mir nicht stimmt», so erzählt er aus seiner Krankheitsgeschichte. Diese war, wie so oft bei «jüngeren» Betroffenen, lang, beschwerlich und voller Irrtümer. Der Hausarzt hat eine Depression diagnostiziert. Während zwei Jahren war er in einer Fehlbehandlung. Der Arbeitgeber war es letztendlich, der 2022 forderte, weitere Abklärungen zu tätigen. Erst dann folgten der Schritt zur Neuropsychologin und die PET- und Liquor-Testung.

Herr Schibli war Informatiker beim Krankenversicherer Helsana. Er war für den Client, das heisst für das Terminal am Arbeitsplatz der Mitarbeitenden des

hausinternen Netzwerks zuständig. Er sagt dazu: «Ich war ein Workaholiker, ich war am Morgen um 6 Uhr im Büro und verliess es am Abend meist nach 19 Uhr. Es war eine faszinierende Arbeit, die mir grosse Freude bereitete.»

Herr Schibli war in jungen Jahren Spieler beim Eishockey-Club Dübendorf. Der Club spielte hauptsächlich in der 1. Liga, es gelang auch der Aufstieg in die Nationalliga B. Heute spielt der Club in der dritten Spielklasse, genannt MyHockey League.

Später war er als Hilfstrainer bei den ZSC Lions in der Mannschaft U9 seines Sohnes engagiert. ZSC Lions, der grosse Club, welcher letztes Jahr Schweizer Meister wurde und dieses Jahr ebenso.



Susanne und Fritz Schneider

Herr Schneider, Jahrgang 1930 und Frau Schneider, Jahrgang 1944, wohnen seit Februar 2024 zusammen in einem grossen Zimmer im Almacasa Weisslingen. Sie haben keine gemeinsamen Kinder, aber Kinder aus früheren Beziehungen. Herr Schneider hat zwei Pflögetöchter, eine lebt im Ausland, die andere in Elgg. Frau Schneider hat eine Tochter

und Zwillingssöhne, die gelegentlich zu Besuch kommen, wie sie erzählt.

Herr Schneider ist den Zürcher Stadtquartieren Oerlikon, Schwamendingen und Seebach aufgewachsen, Frau Schneider in Oberrieden.

Herr Schneider: «Wir haben uns vor rund 50 Jahren kennengelernt. Seit 29 Jahren leben wir zusammen.

Wir wohnen in einem Flarzhaus im Weiler Undel, in der Nähe von Saland, Gemeinde Bauma.»

Beide waren Primarschullehrpersonen für die vierte bis sechste Klasse. Er war Lehrer in Elgg. Sie hat in Gundetswil und Uster unterrichtet.

Zu ihrem heutigen Leben meint Herr Schneider: «Wir sind privilegiert,

wir können zusammenleben und im gleichen Zimmer wohnen. Wenn man die anderen Leute hier im Almacasa anschaut, die teilweise sehr traurig sind, weil sie von ihrem Partner getrennt sind, muss man sagen, wir haben es gut zusammen.»

«Wir haben es wirklich schön hier, die Leute sind nett zu uns und wenn wir aus dem Fenster blicken, sehen wir die Natur in ihrem jahreszeitlichen Wechsel. Wir gehen so oft wie möglich im Freien spazieren», beschreibt Frau Schneider ihren Ausblick nach draussen. Mit etwas Schalk fügt der Mann hinzu: «Es fehlen nur der See und in die Berge.»

Herr Schneider war begeisterter Bergsteiger, in seinen jüngeren Jahren war er mit Kollegen auf vielen Viertausendern. Auf die Frage, ob er auch mit seiner Frau Bergsteigen war, präzisiert er: «Bei den grossen Sachen nicht. Einmal bei einem Viertausender, da war sie dabei.» Über seine Passion erzählt er weiter: «Eine Tour führte uns auf die Dufourspitze. Wir kamen bis 60 Meter unter den Gipfel und mussten dann wegen Zeitmangels umkehren. Im Himalaya kam ich bei einem Trekking auf 5300 Meter hoch. Wandern war mein Ding. Ich habe Wanderwege betreut, ich habe gelbe Rhomben auf Bäume und Felsen gemalt und Wegweiser geputzt.»

Auf die Frage, wie ihnen das Essen hier im Almacasa gefällt, meint Frau Schneider: «Ganz gut. Es gab noch nie etwas, das nicht schmeckte.» Er ergänzt: «Wenn man zuhause wohnt, kann man essen, was man will. Hier kann man essen, was auf den Tisch kommt.» Und nach einer Gedankenpause: «Wir essen hier wahrscheinlich gesünder als vorher. Es gibt hier viel mehr Gemüse und Salat, dafür weniger Spaghetti.»

Zum sozialen Leben im Almacasa erzählt er: «Alle zwei bis vier Wochen organisieren wir zusammen mit Mitarbeitenden einen Singnachmittag. Meine Frau begleitet die Singenden am Klavier und ich mit dem Schwyzerörgeli.» Im Zimmer steht ein Klavier und das Schwyzerörgeli ist unter dem Pult. Darauf würden sie vor einem Auftritt üben.

Herr Schneider hat auf seinem Pult einen Computer stehen. Auf die Frage, ob er noch im Internet surfe, meint er: «Ich bin noch recht selbstständig, ich

make damit Zahlungen. Ich schaue mir die Wetterprognosen an und die Tagesschau, um zu erfahren, was Trump wieder angerichtet hat. Die ganze Welt muss ja nach ihm tanzen.»

Herr Schneider hat Gleichgewichtsprobleme, darum ist er immer mit Krücken unterwegs. Er sagt dazu: «Ich habe die weite Welt gesehen, heute ist sie für mich klein, sie endet für mich am Brauiweier.»



Uschi Kohlbrenner

Frau Kohlbrenner, Jahrgang 1952, wuchs in Glarus mit zwei älteren Schwestern in einem wohlbehüteten Elternhaus auf: «Wir waren das Dreimädel-Haus», erzählt sie mit einem Lächeln. Aufgrund einer Röntgenaufnahme bei ihrer Mama während der Schwangerschaft blieb ihr Wachstum eingeschränkt – eine Spätfolge, mit der sie gelernt hat zu leben. «Ich bin nicht klein, ich bin nur kürzer gewachsen», sagt sie selbstbewusst.

Versteckt wurde sie nie – im Gegenteil: Ihre Schwestern nahmen sie überallhin mit, und sie führte ein eigenständiges Leben, wohnte zeitweise mit einem Partner, fuhr Auto und reiste alleine durch die Welt. Dafür ist sie sehr dankbar!

Nach dem Handelsdiplom arbeitete sie in der Buchhaltung bei Grundig Schweiz und später bei Böhler Edelstahl in Wallisellen. Ihre Arbeit wurde sehr geschätzt. Eine Reise nach England brachte sie kurzzeitig in eine Gastfamilie bei Ipswich – doch nachdem ihr Aufenthaltsgesuch abgelehnt wurde, holte

sie die rechte Hand ihres früheren Chefs am Flughafen persönlich ab. «Ich musste keine neue Stelle suchen – ich wurde wieder mit offenen Armen empfangen», erinnert sie sich.

Das Reisen war ihre grosse Leidenschaft: Sie erkundete fast die ganze Welt – von Asien bis nach New Glarus in Wisconsin. Diese Gemeinde wurde damals von Immigranten aus Glarus gegründet und benannt. Eine Kollegin von ihr arbeitete bei der Swissair. Sie habe jeweils spontan angerufen und ihr beispielsweise Folgendes vorgeschlagen: «Du, wir können für wenig Geld nach Budapest fliegen.» »Mein Chef war immer sehr grosszügig und ermöglichte mir diese Reisen. Ich habe so fast ganz Europa gesehen«, erzählt sie weiter.

Seit Mai 2022 lebt Frau Kohlbrenner im Almacasa Pfungen. «Ich bin hier diejenige, die am längsten auf diesem Stock wohnt», sagt sie stolz. «Mein Rücken und die Gelenke schmerzen. Das ist halt im Alter. Ich bin nicht mehr zwanzig, doch geistig bin ich noch richtig fit!

Das Essen schätze ich hier sehr und es schmeckt mir! Ich sage höchstens, das habe ich nicht so gern. Bei uns zuhause wurde auch immer gut gekocht. Ich bin halt etwas verwöhnt», sagt sie schmunzelnd. Besonders freut sie sich immer auf gemeinsame Ausflüge mit dem Team und ihren Mitbewohnenden.

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Mitarbeitende stellen sich und ihre Talente vor



Erika Bomonti

*Pflegeassistentin SRK, Almacasa
Oberengstringen, Jahrgang 1968*

Ich bin in Glattbrugg aufgewachsen und machte eine Lehre in der Autobranche als Auto-Service-Mitarbeiterin. Heute heisst das Automobil-Assistentin.

Nach der Lehre habe ich verschiedenste Sachen ausprobiert. Ich arbeitete zum Beispiel auf dem Bau in der Montage. Das heisst ich habe elektrisch bedienbare Storen eingebaut, dazu die notwendigen Schalter und solche Sachen. Danach arbeitete ich auf einer Tankstelle, die war damals noch bedient. Ich war eine klassische Tankwartin, steckte den Einfüllstöpsel in die Tanköffnung und putzte während des Tankvorgangs die Scheiben des Kundenautos, in der Hoffnung auf ein Trinkgeld. Das gibt es ja heute nicht mehr, Tankstellen gibt es nur noch mit Selbstbedienung. Später arbeitete ich wieder im Autogewerbe, und zwar auf dem Büro in der Buchhaltung, zusätzlich half ich im Frühling und Herbst beim Reifenwechsel.

Das war mein Arbeitsleben für rund 12 Jahre. Danach war ich Filialleiterin eines Tankstellenshops. Das bedeutet

Kassieren, Gestelle auffüllen, Ware nachbestellen, Kasse abrechnen und vor allem den Einsatz der Mitarbeitenden koordinieren. Ich war verantwortlich für den Betrieb von frühmorgens ab 4 Uhr bis spät in die Nacht um 24 Uhr. Theoretisch hatte ich einen 8-Stunden-Arbeitstag, war aber gefühlt meist 24 Stunden im Einsatz: Morgens um 4 Uhr eröffnen der Filiale, Mitarbeitenden, die anrufen und sich krank melden – Ersatz war meist ich, so wurde es anstatt 12 Uhr leicht 18 oder 20 Uhr, bis ich nach Hause konnte. In der Nacht gab es öfters Probleme, beispielsweise ging die Alarmanlage los, ich musste schnell hin und die Dinge regeln. Am nächsten Morgen um 4 Uhr stand ich wieder in der Filiale.

Nach rund 10 Jahren erlitt ich einen Zusammenbruch. Ich war 13 Tage hintereinander voll im Einsatz gewesen wegen ausgefallenen Mitarbeitenden. Der Körper streikte, ich konnte nicht mehr. Die ärztliche Diagnose: Burnout-Syndrom. Für mich war ein Burnout bis anhin eine Krankheit von Bankern, von Leuten in wichtigen und verantwortungsvollen Positionen. Anderthalb Jahre war ich krankgeschrieben, hatte genug Zeit, mir zu überlegen, was ich in meinem weiteren Leben will. Krampfen für den Lebensunterhalt und Geld scheffeln für eine grosse Firma wie bisher – oder eine sinnvolle Tätigkeit ausüben, die mich erfüllt.

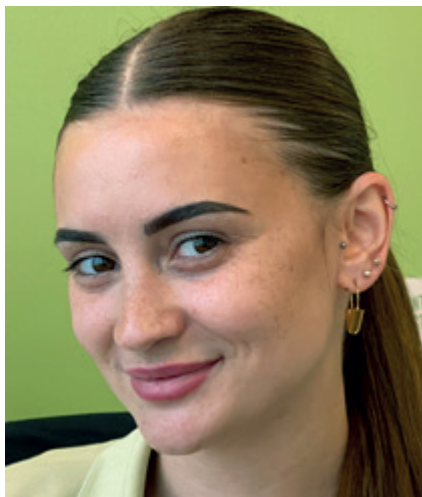
Mein Sohn machte eine Lehre als Automechaniker. Doch schon bald wechselte er als Quereinsteiger in die Pflege. Seine positiven Erfahrungen haben mich bewogen, es ihm gleichzutun. So machte ich den SRK-Pflegehelferkurs. Das dazugehörige Praktikum konnte ich hier im Almacasa Oberengstringen machen. Mein Einsatz hat die Standortleiterin Jolanda Raymund beeindruckt.

Sie hat mich dann für Temporäreinsätze gebucht und mir später eine Vollzeitstelle angeboten. Seit 1. Januar 2025 arbeite ich nun hier.

Es ist eine ganz andere Tätigkeit als die vielen Sachen, die ich früher machte. Ich sehe zum ersten Mal nebst dem Lebensunterhalt einen Sinn in meiner Arbeit. Ich bin nicht nur eine Nummer, die morgens zur Arbeit kommt, ihren Job verrichtet und am Abend nach Hause geht. Ich spüre eine Wertschätzung für meine Arbeit und Person, erhalte als Quereinsteigerin von allen Seiten Ratschläge und Hilfe. Am Abend gehe ich mit einem guten Gefühl nach Hause.

Die Bewohnenden sind vielfach unsicher, können sich nicht richtig mitteilen. Doch wenn man spürt, was sie wollen und ihnen hilft, danken sie mit einem aufrichtigen Lächeln. Du gehst nach Hause und bist erfüllt von diesen schönen zwischenmenschlichen Alltagserfahrungen. Es ist eine anstrengende Tätigkeit, aber auch eine dankbare. Ich kann mir durchaus vorstellen, sofern die eigene Gesundheit das zulässt, nach meiner Pensionierung in acht Jahren in einem reduzierten Pensum weiterhin für Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, da zu sein. Almacasa ist wie Familie – ich möchte, so lang es geht, Teil dieser Familie sein.

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT



Diva Opacic

*Pflegefachfrau HF in Ausbildung,
Almacasa Friesenberg, Jahrgang 2001*

Ich bin in Wädenswil aufgewachsen und machte eine Lehre als Fachfrau Gesundheit FaGe im dortigen Altersheim auf der geschlossenen Demenz-Abteilung. Dann arbeitete ich in der Epilepsie-Klinik in Zürich und begann dort mit der Ausbildung zur Pflegefachfrau HF.

Diese habe ich abgebrochen, weil die Arbeit in einem Akut-Setting mir nicht zugesagt hat. Deswegen wechselte ich wieder in die Langzeitpflege in ein Heim in Zürich. Es war vorgesehen, dass ich dort mit meiner Ausbildung zur Pflegefachfrau fortfahre. Doch es kam anders: Das Heim wurde geschlossen. Ich war bei der Liquidation dabei und habe am Schluss sogar mitgeholfen, das Inventar zu verkaufen. Dies war für mich ebenso ein spannendes Erlebnis wie auch eine neue Erfahrung.

Mit mir das Gleiche erlebte meine Kollegin Tania, die in der Nähe von Oberengstringen lebt. Sie kannte das Almacasa Oberengstringen und sagte mir, sie würde sich dort bewerben. Ich solle das doch auch probieren, denn Almacasa habe mehrere Standorte.

Als ich erfuhr, dass es auch ein Almacasa in Zürich-Friesenberg (für mich aus Wädenswil sehr gut gelegen!) gibt, war für mich klar, dass ich mich bewerben werde. Meine Blindbewerbung für die Ausbildung zur Pflegefachfrau HF wurde angenommen. Bis zum Beginn der Ausbildung arbeitete ich dann bereits im Almacasa als FaGe. Jetzt ist die Schule abgeschlossen und ich bin im letzten Praktikums-Semester. Gerade

schreibe ich meine Diplomarbeit, und im Juli wird mein Wissen in einem Fachgespräch getestet. Wenn die Experten damit zufrieden sind, wird im Herbst meine Ausbildung zur Pflegefachfrau HF abgeschlossen sein.

Im Laufe der Jahre habe ich auch mal Temporäreinsätze in unterschiedlichsten Institutionen geleistet. Dabei wurde mir klar, der Umgang mit Menschen mit Demenz liegt mir besonders. Mit ganz wenigen kleinen Dingen kann man diese Menschen glücklich machen. Wir sind wie eine Familie. Wir kennen uns, wir haben ein gegenseitiges Zugehörigkeitsgefühl. Es erfüllt mich mit Freude, wenn ich spüre, die Bewohnenden fühlen sich wohl. Auch wenn man mit den Menschen mit Demenz sehr oft keinen intellektuellen Austausch mehr haben kann – das menschliche Miteinander ist trotzdem da. Sie führen ein Leben im Hier und Jetzt, der Moment ist entscheidend. Man spürt, wie ihnen der Austausch auf ihre individuelle Art gut tut.

Meine Rolle als Pflegefachfrau HF ist es dabei, als Drehscheibe mit dem ärztlichen Bereich, weiteren Fachpersonen und den Angehörigen die individuelle Pflege zu planen und deren Umsetzung mit dem Team sicherzustellen.

Genau dies tue ich im Almacasa. Es ist ein Geben und Nehmen. Wir unterstützen uns im Team gegenseitig. Am Morgen zwischen sieben und zehn Uhr sind wir alle zusammen mit der Pflege beschäftigt. In meiner Berufsrolle Pflegefachfrau HF/Pflegestützpunkt bin ich zuständig für die komplexen Situationen. Diese zu verstehen und bei deren Handhabung zu helfen und zu koordinieren, ist meine prioritäre Aufgabe.

Nach zehn Uhr ist der Pflegestützpunkt mein Arbeitsplatz. Dort erledige ich alle Aufgaben, die den Pflegeprozess betreffen.

Im Entlastungsangebot und der externen Wohngruppe Grünmatt gehe ich jeweils einmal täglich vorbei. Dort überprüfe ich, ob pflegerisch und von den Medikamenten her alles in Ordnung ist und beantworte Fragen der Mitarbeitenden. So trage ich mit meinem Fachwissen dazu bei, dass es den Bewohnenden wohl ist und sie einen möglichst normalen Alltag mit guter Lebensqualität verbringen können.



Nina Kapfer

*Pflegefachfrau HF, Stellvertretende
Standortleiterin, Almacasa Regensdorf,
Jahrgang 1994*

Nach meiner Ausbildung zur Pflegefachfrau HF war ich drei Jahre lang Mitarbeiterin des Pflegestützpunkts im Almacasa Pfungen und sehr glücklich dort. Irgendwann verspürte ich dennoch den Drang, diese «Komfortzone» zu verlassen, ich suchte eine neue Herausforderung.

Im Gespräch mit der Standortleiterin, Nadine Schneider, erklärte ich ihr, dass ich auf der Suche nach etwas Neuem bin. Sie machte mich darauf aufmerksam, dass die stellvertretende Standortleitung im Almacasa Regensdorf neu zu besetzen sei. Ob denn nicht das ein guter Weg für mich sein könnte?

Schliesslich sei ich doch beim Aufbau des Standortes Pfungen mit dabei gewesen; das wäre doch eine gute Basis für die Mitarbeit im relativ «jungen» Standort Regensdorf. Dazu hat Regensdorf mit dem Motto «Haus der Vielfalt» auch Bewohnende mit geronto-psychiatrischen Indikationen, was mich beruflich interessiert. Ich komme aus der Psychiatrie und denke, dass ich meine Erfahrungen auf diesem Gebiet hier vermehrt zur Geltung bringen kann. Darum habe ich mich entschlossen, nach Regensdorf zu wechseln.

Berufsbegleitend werde ich eine Zusatzausbildung machen im Management-Bereich. Es gibt da ganz viele verschiedene Möglichkeiten. Zusammen mit dem Standortleiter Jörg Fuhrmann bin ich dazu im Evaluationsprozess. Jörg ist schon seit einiger Zeit alleiniger

Verantwortlicher für den Standort. Wir werden uns zusammen überlegen, in welchen Bereichen ich ihn unterstützen kann. Ich denke, für die nächsten Jahre habe ich hier genügend neue Herausforderungen. Ob ich dann später, wie mein Vater, der alle drei bis vier Jahre etwas Neues brauchte, wieder den Drang zu einen Tapetenwechsel verspüren werde, das wird die Zukunft zeigen.

Ich komme – wie gesagt – aus der Psychiatrie. Nadine Schneider warb mich dort ab, weil sie mich vom Konzept Almacasa überzeugte. Denn eigentlich wollte ich weg von der Langzeitpflege. Eine Zeit lang arbeitete ich in städtischen Einrichtungen der Alterspflege – meine Erfahrungen dort waren nicht besonders erfreulich. Ich sagte mir: Nie mehr in einem Altersheim. Überall gibt es schöne Konzepte, aber im Pflegealltag spürt man kaum etwas davon. Doch im Almacasa wird das Konzept gelebt und im Alltag umgesetzt. Das habe ich so noch nie erlebt.

Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass ich Almacasa erhalten bleibe, denn ich kann voll hinter dem Konzept Almacasa stehen, ich bin überzeugt davon. Im Almacasa stehen immer die Bewohnenden im Mittelpunkt, der ganze Almacasa-Tagesverlauf ist um sie herum organisiert. Die Bewohnenden müssen sich nicht an den Einsatzplan der Pflege anpassen.

Ich komme jeden Morgen ins Almacasa und bin davon überzeugt, ich mache das Richtige für die Bewohnenden. Ich komme aus einem gefestigten Almacasa Umfeld, ich weiss wie die Dinge in Pfungen funktionierten. Ich habe mir vorgenommen, mich an meinem neuen Wirkungsort genau umzuschauen. Bei Themen und Abläufen, von denen ich denke, man könnte es besser machen, will ich, in Absprache mit Jörg Fuhrmann und dem Team, Veränderungen anstossen.



Simon Lienert

Koch, Alma Bistro Weisslingen, Jahrgang 2005

Ich bin in Sternenberg im Kanton Zürich aufgewachsen. Dort drehte 2004 der bekannte Schweizer Regisseur Christoph Schaub den gleichnamigen Film. Ich habe mir als Heranwachsender verschiedenste Berufe näher angeschaut und mich dann entschieden, eine Lehre als Koch im traditionsreichen Gasthaus «Sternen» in Sternenberg zu machen. Wir waren ein junges, innovatives Team, das Gasthaus war zehn Minuten von meinem Wohnort entfernt.

Mein älterer Bruder Jannis, der vor einigen Jahren im Alma Bistro seine Lehre als Koch machte und heute andere Aufgaben im Almacasa Weisslingen hat, hat mich gefragt, ob ich nicht hier arbeiten möchte. Ich war zuerst etwas skeptisch: Kochen in einem Altersheim? Ich wusste nicht, was mich erwartet. Die Bedenken konnten aber schnell ausgeräumt werden, und wir machten einen Arbeitsvertrag. Allerdings musste ich vorher noch ins Militär. Seit Dezember bin nun hier als Koch für das Alma Bistro tätig.

Das Alma Bistro ist ein Nebenbetrieb von Almacasa und ich habe mit dem Hauptbetrieb eigentlich nichts zu tun. Meine Aufgabe ist es, täglich einen schmackhaften Mittagsservice für externe Gäste sowie für den Kinderhort in Weisslingen zu komponieren.

Dazu stelle ich in Absprache mit der Bistro-Leiterin Bea Eck die Menüs zusammen, rüste und koche und serviere bisweilen auch. Wir bieten jeden Tag ein Salatbuffet an, ich achte darauf, dass es

täglich etwas anders ist. Beim Service helfen nach Bedarf mein Bruder Jannis und Bea. Abwaschen und Putzen zählen auch zu meinen Aufgaben.

Meine Kreativität als Koch kann ich hier sehr gut ausleben, deshalb bin ich voll zufrieden mit meinem Job.

Am Abend und am Wochenende ist das Bistro geschlossen. So habe ich genügend Freizeit für meine Passion, den Motorradsport.



Patrick Wiederkehr

Pflegefachmann, Almacasa Pfungen, Jahrgang 1984

Ich bin in Uhwiesen im Zürcher Weinland aufgewachsen und lebe seit über 20 Jahren in Winterthur. Mein Einstieg in die Berufswelt war nicht einfach – ich habe mehrere Ausbildungen begonnen und wieder abgebrochen. Erst durch professionelle Unterstützung fand ich heraus, dass mir die Arbeit mit Menschen liegt. Nach Schnuppertagen im Alterszentrum Oberi in Winterthur begann ich dort ein Praktikum und anschliessend eine Ausbildung zum Betagtenbetreuer. Die Ausbildung gibt es so heute nicht mehr, es war ein Berufsbild zwischen den heutigen Fachfrauen/männern Betreuung FaBe und Fachfrauen/männern Gesundheit FaGe.

Nach einigen Jahren im Alterszentrum wechselte ich zum Verein Pflegewohngruppen Winterthur, die eine familiäre Alternative zu grossen Altersheimen boten. Dort arbeitete ich, mit einem dreijährigen Ausflüg in die Betreuung von Menschen mit einer

Beeinträchtigung, bis zur Schliessung des Betriebs 2022. Eine Stelle in einem grossen Alterszentrum sagte mir nicht zu – ich wollte weiterhin persönlich und nah mit Menschen arbeiten. So kam ich durch eine Kollegin, die im Almacasa Pfungen arbeitete, auf das Almacasa, wo ich seither als Fachmann Gesundheit mit im Team bin.

Als Mann mit auffälligem Äusseren bin ich in der Pflege eher eine Ausnahme. Früher wurde ich dafür oft kritisch beäugt, heute zählen Kompetenz und Engagement mehr. Die meisten Bewohnenden schätzen den Kontakt mit mir, auch wenn mein Äusseres manchmal polarisiert. Wichtig ist mir ein respektvoller, offener und herzlicher Umgang.

Neben der Arbeit bin ich Fussballfan des FC Winterthur und trage gerne das Trikot bei der Arbeit, wenn ich nicht ans Spiel kann – was oft schöne Gespräche mit den Bewohnenden auslöst. Früher war ich auch öfters in der Kulturszene Winterthurs aktiv, engagierte mich im Salzhaus und bei den Winterthurer Musikfestwochen. Heute trifft man mich eher mehr bei einem guten Konzert oder am Kunissimo – einem Quiz-Abend, den ich mit Freunden veranstalte. Es freut mich, wenn Pflegeinstitutionen wie das Almacasa an kulturellen Veranstaltungen teilnehmen – solche Erlebnisse bereichern das Leben, auch im Alter. Der Tanzplausch 60 Plusminus ist ein Beispiel dafür. Diesen gibt es seit einem halben Jahr im Salzhaus in Winterthur. Auch eine Gruppe vom Almacasa war schon dabei. (*Nebstehend den Bericht dazu.*) Diese Partyveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute kommt bei den Leuten sehr gut an.

Die Philosophie und die Menschen im und um das Almacasa entsprechen meinem ethischen Verständnis der Arbeit mit betagten Menschen. Es kann gut sein, dass man mich mit einer Clown-nase durchs Haus laufen sieht oder mit einer Bewohnerin beim wöchentlichen Einkauf in der Migros. Jetzt im Frühling, bei warmen Temperaturen, trifft man mich vielleicht bei einer Männerrunde mit Bewohnern bei einem Bier in der Dorfbeiz an.



Disco-Feeling mit 84 Jahren

Tanzplausch 60 Plusminus – der Unruhestand im Salzhaus



Mit etwas Hilfe ist Tanzen möglich



Tanzrhythmik geht auch im Rollstuhl



«Salzhaus hüt»



Teil der Almacasa Gruppe

Am Samstag, 12. April, führte ein Ausflug des Almacasa Pfungen nach Winterthur ins Salzhaus. **Tanzplausch 60 Plusminus** war angesagt, organisiert vom Salzhaus in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute. Es scheint ein Bedürfnis dafür zu geben, rund 150 Personen waren schon kurz nach der Eröffnung gut gelaunt dabei und mehrheitlich in Tanzstimmung.

Die DJane Gela X legte bekannte Hits aus der Jugendzeit der meisten Gäste auf, Erinnerungen an alte Zeiten wurden wach. Die Lautstärke war so, dass es zum Tanzen anregte, aber auch Gespräche



Ausgelassene Stimmung zu Hits aus den 60er, 70er und 80er-Jahren

unter den Zuschauenden möglich waren. Die beiden Begleiterinnen der fünf Frauen sorgten sich liebevoll um sie und tanzten mit ihnen – wenn es nicht anders ging, zusammen mit dem Rollstuhl. Die fünf Frauen aus dem Almacasa Pfungen haben den grossen Frauenüberschuss an diesem Nachmittag noch verstärkt.

Nach etwa zwei Stunden entschloss man sich, auf den Heimweg zu gehen. Vor der Zugfahrt zurück nach Pfungen gönnte sich die fröhliche Runde noch ein Glacé an einem Foodstand vor dem Bahnhof. Ein rundum gelungener Almacasa-Ausflug!



Zum Abschluss ein Glacé

Merci Pfungen – Merci Migros für die Nussstängeli

Als am Freitagnachmittag, 28. März, sechs Bewohnende und drei Mitarbeitende des Almacasa Pfungen den Merci-Migros-Jubiläumsbus besuchen, stehen bereits dutzende Menschen Schlange. Sie alle wollen im legendären Migros-Bus einkaufen. Sie freuen sich auf ein Stück Migros-Geschichte und den Zvieri mit Kaffee und Kuchen, spendiert von der 100-jährigen Jubilarin.

Die Freude steht auch Franziska Ruh vom Organisationsteam der 100 Jahre Migros-Jubiläums-Bus-Tour ins Gesicht geschrieben: «Viele Menschen stehen schon sehr früh an», verrät sie uns, «sie schwelgen in Erinnerungen und erzählen uns mit Begeisterung davon».

Nach dem Zvieri erhalten alle noch ein «Merci» in Form einer «Nussstängeli»-Packung. Dies, weil die Migros festgestellt hat, das im Migros Pfungen Nussstängeli überdurchschnittlich oft im Einkaufskorb landen.

Während wir nach diesem gemeinsamen Ausflug in bester Laune den Heimweg antreten, sitzen an der Hauptstrasse viele Menschen in ihren Autos im Stau und schauen «gwundrig» und vielleicht auch etwas neidisch auf das fröhliche Treiben vor der Migros Pfungen.



Der letzte Verkaufsbus der Migros, im Wallis im regulären Einsatz bis 2007



Zvieri mit Kaffee und Kuchen gab es gratis an einem mobilen Stand



Im Almacasa beliebt: Nussstängeli



Erinnerungsfoto: Bewohnende und das Begleitteam

Grosser Spass beim Malen mit Kindern in der Grünmatt

Abfallcontainer stehen überall rum. Meist sind sie dunkelgrau oder schwarz, für Bioabfälle grün. Viele davon sind verziert mit einer Spraydose, Graffiti wird das Geschmiere beschönigend genannt. In Zürich sind der Grossteil der Container mit «FCZ» ver(un)ziert, der Abkürzung für den traditionellen Fussballclub Zürich mit einer fanatischen Anhängerschaft. Was liegt also näher, den «eigenen» Container selbst zu verzieren, bevor FCZ-ler das übernehmen?

Jedenfalls ist diese Idee entstanden zwischen einer Betreuungsperson des Kinderhorts Tiergarten, deren Vater in der Grünmatt lebt, und dem Betreuungsteam von Almacasa Grünmatt. Am 9. Mai schritt man zu Tat: Hortkinder kamen samt zwei Begleiterinnen in die Grünmatt, sie wurden mit Malschürzen eingekleidet, Bewohnende und Betreuende der Grünmatt zogen sich ebenfalls Schürzen an, griffen zum Pinsel und tauchten diese in die Farbdosen. Ohne Konzept wurde losgemalt, Kinder und Bewohnende versuchten sich als Künstler und Künstlerinnen.



Malen macht Freude

Nach rund dreiviertel Stunden war der Container farbig, die Aufmerksamkeit der Kinder liess nach. Sie entledigten sich ihrer Malwesten und tollten sich im Garten der Grünmatt herum. An ihrer Stelle betätigten sich nun einige Betreuerinnen als Farbkünstlerinnen.



Jung und alt gemeinsam am Werk

Ein spielerischer, fröhlicher Nachmittag für die Jüngsten, Ältesten und alle dazwischen.

Wie lange es dauern wird, bis ein fanatischer FCZ-ler dieses Kunstwerk mit seinen Sprayereien «korrigiert» oder «verbessert», wird sich zeigen.



Zum Abschluss der Malaktion legen sich Betreuende ins Zeug



Hier wächst ein Baum empor

Gemeinschaft statt Luxus – wie gutes Altern gelingen kann

Der internationale Blick

Wer in einer Hütte in Afrika lebt, kann glücklicher sein als jemand in einem eleganten Altersheim mit Kronleuchter. Diese Einsicht stammt von Emi Kiyota, einer Architektin, die weltweit mit älteren Menschen arbeitet. Sie beobachtet: Nicht der Komfort, nicht das Design, nicht die medizinische Versorgung allein machen das Alter lebenswert. Es sind Zugehörigkeit, Sinn, gegenseitige Unterstützung – kurz: gelebte Gemeinschaft.

Doch genau diese Gemeinschaft geht in vielen modernen Gesellschaften verloren. In westlichen Ländern ist das Alter oft mit Rückzug verbunden. Wer nicht mehr mobil ist, wird durch die Autogesellschaft buchstäblich abgehängt. Und wer Hilfe braucht, landet in Institutionen, die zwar sauber und sicher sind, aber oft wenig Raum für persönliche Freiheit und menschliche Nähe lassen.

Der Fehler liegt im System: Ältere Menschen gelten schnell als «Pflegefälle», nicht als Persönlichkeiten mit Geschichte, Erfahrung und dem Wunsch, noch gebraucht zu werden. Dabei ist Altern kein plötzlicher Zustand, sondern ein Prozess. Und dieser Prozess braucht keine «perfekten» Einrichtungen – sondern flexible, lebendige Umgebungen, die sich anpassen können, wenn die Bedürfnisse sich ändern.

Das Gründerduo von Almacasa arbeitet seit 25 Jahren mit dem Input von Emi Kiyota und gelten als Vorreiter des Wertewandels in der Langzeitpflege.

Kiyotas Antwort auf diese Herausforderung ist Ibasho – ein japanisches Wort, das so viel bedeutet wie «ein Ort, an dem ich selbst sein kann». In diesen Projekten gestalten ältere Menschen gemeinsam mit Jüngeren Räume, die mehr sind als Begegnungszentren. Es sind Orte, an denen Verantwortung geteilt, Wissen weitergegeben und alltägliches Leben gemeinsam organisiert wird. Ob Kochgruppe, Gartenarbeit oder Reparaturdienst – was zählt, ist der Beitrag zum Miteinander.

Die Architektur spielt dabei eine unterstützende Rolle – sie soll fordern, nicht entmündigen. Zu viel Bequemlichkeit macht träge, zu viele Barrieren machen einsam. Kiyota spricht sich für Räume aus, die bewusst kleine Herausforderungen enthalten: ein paar Stufen, eine schwere Tür, eine Bank zum Ausruhen. Solche Details können helfen, Fähigkeiten zu erhalten – körperlich wie geistig. Denn wer sich bewegt und beteiligt, bleibt lebendig.

Es geht also nicht darum, ältere Menschen vor dem Leben zu schützen, sondern sie mitten hineinzustellen – mit all ihren Eigenheiten, Fähigkeiten und Geschichten. Das Ziel ist kein goldener Käfig, sondern ein offenes Haus. Kein Fürsorgesystem, sondern eine Kultur der Mitgestaltung.

Wenn wir es schaffen, gemeinsam mit älteren Menschen Lebensräume zu entwickeln, statt sie in fertige Strukturen zu pressen, entsteht mehr als nur ein schöner Ort. Es entsteht eine Haltung: Alter ist keine Last, sondern eine Ressource. Und jeder Mensch hat ein Recht darauf, bis zuletzt Teil der Gemeinschaft zu sein – mit Respekt, Würde und einem «Platz am Tisch».

Und nun kommt sie in die Schweiz!

Ibasho als Schweizer Forschungsprojekt

Das Institut für Altersforschung (IAF) der Ostschweizer Fachhochschule untersucht Ibasho in Asien und wertet die Erfolgsfaktoren dieses Konzepts aus. Anschliessend wird es für die Umsetzung in St. Gallen angepasst.

Die Reformierte Kirchgemeinde Straubenzell und die Reformierte Kirche des Kantons St. Gallen unterstützen die Umsetzung als Partnerinnen.

Das auf drei Jahre angelegte Forschungsprojekt befasst sich mit der Frage, wie ältere Menschen besser in die Gesellschaft integriert und einbezogen werden können. Es will mit den Betroffenen zusammen neue Modelle entwickeln und so einen relevanten, zukunftsgerichteten gesellschaftlichen Beitrag leisten.



Dr. Emi Kiyota, Umweltgerontologin, Gründerin der gemeinnützigen Organisation Ibasho (2010), Professorin und Direktorin des Zentrums für Bevölkerungsgesundheit an der Nationaluniversität von Singapur

Die Werte von Ibasho

1 Ältere Menschen sind ein wertvolles Gut für die Gemeinschaft (Weisheit der Älteren)

In der modernen Gesellschaft werden ältere Menschen oft als Belastung angesehen, als Menschen, die gepflegt und versorgt werden müssen. Die Weisheit der Älteren ist jedoch etwas, das geschätzt und bewahrt werden sollte. Ibasho glaubt an eine Gesellschaft, in der ältere Menschen selbstbewusst einen Beitrag leisten können und geschätzt werden.

2 Schaffung informeller Treffpunkte (Normalität)

Das Leben in Einrichtungen mit strengen Regeln und Zeitplänen ist beengend und einschränkend. Ibasho glaubt an Orte der Normalität, an denen ältere Menschen jederzeit nach Belieben vorbeischauen können.

3 Die Mitglieder der Gemeinschaft treiben die Entwicklung und Umsetzung voran (Gemeinschaftsverantwortung)

Ibasho glaubt daran, dass jedes Mitglied der Gemeinschaft ein Gefühl der Verantwortung und des Stolzes für seinen Ort teilt. Dieser Ort wird nicht für sie geschaffen, sondern mit ihnen.

4 Alle Generationen sind in die Gemeinschaft eingebunden (Mehrgenerationenhaushalt)

Der Kontakt innerhalb der eigenen Generation ist einfach und angenehm, aber warum sollte man es dabei belassen? Ibasho glaubt an einen Ort, an dem junge Menschen von den reichen Lebenserfahrungen älterer Menschen lernen und ältere Menschen von der Fähigkeit junger Menschen, neue Dinge schnell aufzunehmen.

5 Alle Bewohnenden nehmen am normalen Gemeinschaftsleben teil (Entmarginalisierung)

Ein Querschnitt einer Gemeinschaft umfasst junge Menschen, ältere Menschen, Menschen mit Behinderungen, Familien, Pflegekräfte und sogar sozial isolierte Menschen. Ibasho ist ein Ort, an dem man sich keine Gedanken darüber machen muss, was man «nicht kann», sondern ein Ort, an dem man das teilt, was man «kann».

6 Lokale Kultur und Traditionen werden respektiert (kulturelle Angemessenheit)

Jede Gemeinschaft hat ihre eigene Geschichte und Kultur. Vielleicht ist das etwas, das man nicht genau benennen kann. Ibasho ist ein Ort, an dem man die Schätze der Gemeinschaft entdecken und reflektieren kann.

7 Gemeinschaften sind ökologisch, wirtschaftlich und sozial nachhaltig (Resilienz)

Ibasho ist ein Ort, an dem wir uns für ein harmonisches Miteinander von Umwelt, Wirtschaft und Menschen einsetzen. Ibasho schützt die Natur, die uns Leben schenkt, ist wirtschaftlich unabhängig und schätzt die Verbindungen zwischen den einzelnen Menschen. Wie besonders wäre es, wenn diese Verbindungen über die Grenzen der Gemeinschaft oder sogar über die Grenzen des eigenen Landes hinausreichen würden.

8 Das Wachstum der Gemeinschaft ist organisch und akzeptiert Unvollkommenheit mit Anmut (Unvollkommenheit akzeptieren)

Ibasho strebt nicht nach sofortiger Perfektion. Es ist anpassungsfähig und flexibel im Umgang mit dem Leben, da sich das Leben ständig verändert. Jede Gemeinschaft hat ihren eigenen Weg zu Ausgeglichenheit und Perfektion. Ibasho glaubt an die Möglichkeit der Veränderung. Mit der Zeit und mit den Menschen wird Ibasho Unvollkommenheit sanft annehmen.

Ibasho – einen guten Ort im Quartier schaffen

Die Ibasho-Idee kommt erstmalig in die Schweiz! Im Rahmen des japanischen Konzepts und Projekts will die Diakonie St. Gallen gemeinsam mit älteren Erwachsenen integrative, lokale Caring Communities entwickeln und eröffnen.

Um Kiyotas Ansatz zu verstehen und zu analysieren, werden Feldforschungen in den bestehenden Ibasho (Japan, Nepal, Philippinen und Singapur) durchgeführt. Nach eingehender Bewertung und Adaptation an den schweizerischen Kontext soll das erste Ibasho in Europa entstehen.

Start-Workshop zum Pilotprojekt im Westen der Stadt St. Gallen

Die Diakonie St. Gallen möchte sich in Kooperation mit der Reformierten Kirchgemeinde Straubenzell und Interessierten auf den Weg machen zu einem Netzwerk aus Menschen ab 60, die Lust haben, das Quartier Lachen/Vonwil proaktiv mitzugestalten und sich bei diesem Pilot- und Forschungsprojekt einzubringen.

Freitag, 18. Juli 2025

15.00 – 19.00 Uhr

Kirchgemeindehaus Lachen
Burgstrasse 104, 9000 St. Gallen

An diesem Nachmittag erhält man eine Einführung in das Ibasho-Konzept und lernt bereits bestehende Ibasho-Projekte in Asien kennen. Frau Dr. Emi Kiyota wird an diesem Nachmittag vor Ort sein.

Veranstalterin: Diakonie St. Gallen

Leitung: Maya Hauri Thoma, Projektstelle Hochaltrigkeit und Demenz zusammen mit dem Institut für Altersforschung.

Anmeldeschluss: Montag, 14. Juli 2025
info@straubenzell.ch, 071 272 60 72

www.ref-sg.ch/veranstaltungen
www.ost.ch/de/projekt/ibasho
www.ibasho.org

Dr. Age beantwortet Ihre Fragen



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

Ambulante oder stationäre Pflege für ältere Menschen?

Dr. Age – Ein Leitsatz in der Politik, wenn es um das Thema Alter geht, lautet ja: ambulant vor stationär. Und das bedeutet, ältere Menschen sollten so lange wie möglich ein Leben in den eigenen vier Wänden führen können. Das ist auch der Wunsch vieler. Ich finde das aus persönlicher Sicht ebenfalls eine ganz gute Sache. Spitex spielt dabei eine entscheidende Rolle, ebenso wie Haushaltshilfe, Betreuungsdienst und weitere Angebote, damit man möglichst lang zuhause bleiben kann.

Doch diese Priorisierung schafft auch eine Hierarchie: Pflegeheime sieht man nur noch als die allerletzte und in vielen Fällen auch ungewünschte Option. Wir sollten jedoch dahin kommen, Pflegeheime als integralen Bestandteil der Gesellschaft zu sehen – und nicht als allerletzte Station. Sie sollten Orte der Begegnung sein, Orte des Lernens und Orte des Miteinanders. Wir sollten die entsprechenden Rahmenbedingungen schaffen. Dazu gehört: die Qualität der Pflege stimmt, das Personal wird von der Leitung unterstützt und die Einrichtungen sind in die Gesellschaft integriert.

Ich weiss, nicht alle Heime erfüllen schon diese Voraussetzungen. Es ist ein Anliegen von mir und ich sehe es als Teil meiner beruflichen Aufgabe, für diese Vision Werbung zu machen.

Wichtig ist: der Grundsatz «ambulant vor stationär» hat seine Berechtigung, wir sollten aber die Pflegeheime nicht als schlechteste Lösung betrachten, denn dort ist das Thema Einsamkeit besser aufgenommen als, wenn man alleinstehend in seinen eigenen vier Wänden lebt. Ich sehe selbst immer wieder, dass Menschen in ihren Wohnungen vereinsamen. Die Spitex hat nur zehn Minuten Zeit am Morgen und zehn

Minuten am Abend, und keine Kapazität, betreuerisch länger zu bleiben. Das ist die Realität des Alltags.

Ich finde, wohnen in einem Pflegeheim sollte nicht als das letzte Mittel einer Problemlösung gesehen werden, sondern als eine wertvolle Option für ein würdevolles Leben im Alter. Denn am Ende zählt nicht nur der Ort, sondern auch die Qualität des Miteinanders mit den Bewohnenden, den Angehörigen und den dort tätigen Menschen.

Altersmilde – Tendieren wir im Alter zu rosiger Wahrnehmung?

Dr. Age – Kennen Sie das? Der grantige Onkel, der früher bei jedem Familienfest mit seinen strengen Ansichten für Froststimmung sorgte, wird im Alter plötzlich zu einem geduldigen Zuhörer. Die ehemalige Kollegin, die einst keinen Spass verstand, lacht jetzt herzlich über Dinge, bei denen sie früher nur die Augen gerollt hätte. Ist das die sagenumwobene Altersmilde?

Man sagt ja, im Alter werde man gelassener, weiser, ja vielleicht sogar ein bisschen weicher. Aber ist das wirklich so?

Die Wissenschaft bietet spannende Erklärungen. Studien zeigen: Mit zunehmendem Alter nehmen viele von uns tatsächlich weniger stark an Konflikten teil. Warum? Weil uns die Lebenszeit kostbarer erscheint und wir sie nicht mit sinnlosen Streitereien verschwenden wollen. Der Psychologe Charles Carstensen spricht von einem sogenannten «positivity bias» – einer Tendenz, sich im Alter mehr auf das Schöne zu konzentrieren, anstatt sich in Ärger und Frust zu verlieren.

Doch nicht alle Menschen werden mit den Jahren milder. Manche werden

schrullig, andere sogar starrsinnig. Vielleicht, weil Enttäuschungen und Verluste sie verhärteten, oder weil sie nie gelernt haben, sich selbst zu hinterfragen.

Altersmilde, so scheint es, ist also keine unvermeidliche biologische Gesetzmässigkeit, sondern eher eine Möglichkeit – ein Geschenk, das man sich selbst machen kann, wenn man bereit ist, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen.

Und vielleicht ist es genau das, was wir von der Altersmilde lernen können: Dass es niemals zu spät ist, sich zu ändern – oder zumindest die Welt mit etwas sanfteren Augen zu betrachten.

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

PanorIma: Freudiges, Spassiges und Hintergründiges

Schmunzeln erlaubt oder notwendig?

Bewohnende des Almacasa, die mit Demenz leben, teilen sich bisweilen in einer Art mit, die wir nicht sofort verstehen. Man fragt sich dann, was sie mit ihrem Tun mitteilen möchten. Wie kann man sie in ihrem Tun unterstützen und in gute Bahnen lenken?

Vor nicht so langer Zeit lebte in einem Almacasa ein Bewohner, der mit dem Küchenmesser hantierte und Mitarbeitende damit in Schrecken versetzte. Wir fragten uns: Ist er ein Fall für die Psychiatrie? Bis wir aus seiner Biografie erfahren haben, dass er früher Metzgermeister war. Seine Frau bestätigte uns, er habe ein Faible für Messer. Wir verstanden, dass das Hantieren mit Messern Teil seiner Persönlichkeit war. Unser Schrecken

liess nach, und wir suchten andere Beschäftigungen für ihn, mit denen er sich anfreunden konnte.

Ein anderer Bewohner kümmerte sich stets um unseren Gartensitzplatz. Alles musste tip-top sein. Im Herbst räumte er das Laub mit seinem Lieblingswerkzeug, dem Laubbläser, weg. Eines Tages benötigten die Männer vom technischen Dienst den Laubbläser, doch der war wie vom Erdboden verschwunden. Wir fragten unseren Gartenliebhaber, wo der Laubbläser ist. Er wisse das nicht, war seine Antwort. Wir suchten und suchten, bis jemand in seinem Zimmer den Laubbläser unter seinem Bett entdeckte. Seither wissen wir, wo der Laubbläser zu finden ist.

Die heutigen Alten haben's richtig gut – sie konnten ihre Jugendsünden nicht auf TikTok posten!

Spielerische Leichtigkeit und Ernst im Almacasa mit dem Theater act-back

Als professionelles Ensemble aus Zürich entwickelt das Theater act-back massgeschneiderte Formate, die Menschen ins Spiel bringen – in Unternehmen, Bildungsinstitutionen, sozialen Einrichtungen oder im öffentlichen Raum. Ihre Theaterarbeit ist künstlerisch anspruchsvoll und zugleich partizipativ. Das Ensemble greift zwischenmenschliche und gesellschaftlich relevante Themen auf und schafft Bühnen für Dialog, Perspektivenwechsel und echte Begegnung.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Arbeit mit Menschen in herausfordernden Lebenslagen. So entstand auch das Projekt **«Spielerische Leichtigkeit und Ernst»**, in dem das Theater act-back mit Menschen mit Demenz gemeinsam Theater spielt – achtsam, offen und auf Augenhöhe. Möglich wurde dieses Projekt auch dank der grosszügigen Unterstützung der **Paulie und Fridolin Döblin Stiftung** sowie der **Walder Stiftung**.

Mehr unter: www.act-back.ch

«Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich die gleichen Fehler machen. Aber ein bisschen früher, damit ich mehr davon habe.»

Marlene Dietrich



CARTOON DORTHE LANDSCHULZ

Agenda

Impressum

Herausgeber: Spectren AG / Almacasa
 Redaktions-Team: Susan Biondi, Martina Colletti,
 Jannis Lienert, Mirjeta Indrizi, 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 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

Almacasa Friesenberg und Grünmatt

Do 14. Aug. **Terrassenfest und Grillplausch** ab 17.00 Uhr, Schweighofstr. 230

Fr 12. Dez. **Weihnachtsfest mit Angehörigen**

Almacasa Oberengstringen

Do 5. Juni **Begegnungsabend mit den Angehörigen** in der
 Almacsa Academy Urdorf, 17.30 Uhr

16. – 20. Juni **Woche mit dem Zivilschutz** mit diversen Ausflügen
 Angehörige sind willkommen

Sa 6. Dez. **Weihnachtsfest mit Angehörigen**

Almacasa Pfungen

Sa 14. Juni **Sommerfest**

Do 18. Sept. **Begegnungsabend mit Angehörigen**

Do 18. Dez. **Weihnachtsapéro**

Almacasa Regensdorf – Haus der Vielfalt

Do 24. Juli **Fest der Vielfalt** ab 15.00 Uhr

Di 21. Okt. **Begegnungsabend mit Angehörigen**, 18.00 Uhr

Fr 5. Dez. **Nikolaus besucht das Haus der Vielfalt**, ab 15.30 Uhr

Do 18. Dez. **Weihnachtsfest mit Angehörigen**, ab 17.30 Uhr

Almacasa Weisslingen

Do 11. Dez. **Weihnachtsessen** Wohnbereich 1 + 2

Mo 15. Dez. **Weihnachtsessen** Wohnbereich 1 + 2

Mi 17. Dez. **Weihnachtsessen** Entlastungsangebot



Swiss
LGBTI
 Label



EUROPEAN
 AGEING
 NETWORK
former EDE / EARSA



THE GLOBAL
 AGEING
 NETWORK