



3

Wie Almacasa die Liebe pflegt

Liebe zum Menschen ist keine abstrakte Vision. Almacasa sieht jeden Moment als Einladung, einem anderen Menschen zu zeigen: Du bist wichtig.

6

Die neue Standortleiterin von Weisslingen stellt sich vor

Madisjona Maloku lernte früh, Verantwortung zu übernehmen und Verständnis für Menschen zu haben. Wir stellen die 28-Jährige im Interview vor.

20

Was Ragù alla bolognese mit Pflege zu tun hat

Gute Zutaten, Sorgfalt und viel Zeit: So entsteht die vorzügliche Spaghettisauce Ragù alla bolognese. Ähnlich verhält es sich bei der Betreuung und Pflege.

Editorial

Liebe Lesende



Vincenzo Paolino



Liliane Peverelli

Wie? Schon wieder sechs Monate vergangen seit der letzten Hauszeitung? Ja, und was für eine spannende und intensive Phase liegt hinter uns – mit vielen Begegnungen, Geschichten und Momenten, die zeigen, was Almacasa ausmacht: Nähe, Vertrauen und die Liebe zum Menschen. Diese Haltung prägt unseren Alltag – im Gespräch am Frühstückstisch, in einem freundlichen Blick oder im geduldigen Zuhören.

In dieser Ausgabe blicken wir nach vorn: Auf Seite 4 erfahren Sie, wie wir mit interRAI LTCF ein neues Kapitel in der Pflegebedarfsermittlung aufschlagen. Auf Seite 6 stellt sich Madisjona Maloku vor – unsere neue Standortleiterin in Weisslingen – mit einer Haltung, die Vertrauen und Menschlichkeit spürbar macht. Und auf Seite 18 nehmen Sie unsere Bewohnenden mit an den Vierwaldstättersee – zu Ferien voller Sonne, Lachen und Gemeinschaft.

Besonders freuen wir uns, Martin Mühlegg als neuen Leiter der Redaktion zu begrüßen. Martin ist seit vielen Jahren in der Schweizer Demenzlandschaft vernetzt und bringt seine grosse Erfahrung im Journalismus und in der Wissensvermittlung ein. Seine Vernetzung, seine Kompetenz und seine Leidenschaft für Verständlichkeit werden die Hauszeitung bereichern – das spüren Sie gleich in seinem Beitrag auf Seite 20, wo er von der Alzheimer Europe Conference in Bologna berichtet.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre und danken allen, die Almacasa zu einem Ort machen, an dem Menschlichkeit gelebt wird.

Herzlich,

Vincenzo Paolino und Liliane Peverelli

Titelbild

Richard Meister, Bewohner des
Almacasa Weisslingen, Porträt Seite 8

Liebe zum Menschen – mehr als drei schöne Worte

Von Vincenzo Paolino und Liliane Peverelli

«Liebe zum Menschen» – diese drei Worte klingen zunächst wie ein poetisches Ideal. Doch bei Almacasa sind sie keine wohlklingende Phrase, sondern die Basis unseres Handelns. Sie prägen, wie wir wohnen, pflegen, zuhören, miteinander sprechen und Entscheidungen treffen.

Liebe zum Menschen bedeutet, den anderen als ganzen Menschen zu sehen – mit seiner Geschichte, seinen Eigenheiten, seinen Fähigkeiten und Wünschen. Das klingt selbstverständlich, ist es aber nicht. In einer Welt, in der Zeit oft knapp und Prozesse eng getaktet sind, braucht es bewusste Entscheidungen, um diesen Blick aufeinander zu bewahren. Und genau das tun wir.

Bei Almacasa beginnt diese Haltung im Alltag: im Gespräch am Frühstückstisch, im Blickkontakt beim Helfen, im geduldigen Zuhören, auch wenn Bewohnende die Worte manchmal suchen müssen. Sie zeigt sich darin, dass wir fragen: Was ist Ihnen heute wichtig? – und nicht nur: Was steht heute im Plan?

Dass wir mit dieser Haltung etwas Besonderes geschaffen haben, zeigt die Auszeichnung, die wir 2024 erhalten haben: den Jury-Preis des Schweizer Arbeitgeber Awards für unseren «Almacasa-Dialog».

Dieses Format ist eine Neu-Entwicklung des Mitarbeitergesprächs und kennt keine Noten oder Skalen. Es bringt Mitarbeitende und Führungskräfte zusammen, um in einem geführten Dialog über Themen zu sprechen, die bei Almacasa wichtig sind. Da geht es um die Liebe zum Menschen, um Achtsamkeit, Eigenverantwortung

und um Verbindlichkeit, um fachliches Wissen sowie die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Damit stärken wir das Selbst-Bewusst-Sein der Mitarbeitenden. Denn starke Mitarbeitende bedeuten ein starkes Almacasa!

Liebe zum Menschen bedeutet auch, Spannungen und unterschiedliche Sichtweisen nicht zu scheuen. In einem ehrlichen Dialog darf man Fragen stellen, Zweifel äussern und Neues vorschlagen – gerade weil man den anderen respektiert. Auch diese Offenheit macht uns als Gemeinschaft stärker.

Manchmal ist es ein Abwägen zwischen den Bedürfnissen der Gruppe und eines einzelnen Menschen. Wie viel Körperpflege ist nötig? Wo müssen wir als Pflegende eingreifen, wenn ein Bewohner sich nicht waschen will und andere ihn dann meiden und sich gestört fühlen. Da gibt es auch mal ethische Dilemmata, die zu lösen sind.

Liebe zum Menschen ist kein Zustand, den man einmal erreicht. Sie ist eine Haltung, die immer wieder gepflegt werden will – wie ein Garten, der Wasser, Licht und Zuwendung braucht. Der «Almacasa-Dialog» ist eines der Werkzeuge, diesen Garten

gemeinsam zu pflegen. Für unsere Bewohnenden bedeutet das: Sie leben in einer Umgebung, in der sie nicht nur versorgt, sondern wirklich gesehen werden. Für unsere Mitarbeitenden: Sie arbeiten in einem Umfeld, in dem ihre Stimme zählt und ihre Persönlichkeit willkommen ist.

Am Ende ist «Liebe zum Menschen» keine abstrakte Vision. Sie ist eine tägliche Entscheidung. Eine Einladung, jeden Moment als Gelegenheit zu sehen, einem anderen Menschen zu zeigen: *Du bist wichtig.*



Neues Kapitel in der Pflegebedarfsermittlung

Von Andrea Reutimann

Almacasa geht mit interRAI LTCF in die Zukunft, dem nationalen Einheitsinstrument für die Pflegebedarfsermittlung im stationären Langzeitbereich

In der Schweiz gibt es bis heute verschiedene Instrumente für die Bedarfsermittlung im stationären Langzeitbereich (BESA, RAI HN, interRAI LTCF, Plaisir). Anhand dieser Instrumente wird nach festgelegten Kriterien der Pflegeaufwand und -bedarf unserer Bewohnenden ermittelt. Wir planen individuelle Pflegemassnahmen und führen diese durch. Sie sind die Grundlage für die Abrechnung mit den Krankenversicherungen. Mit den erhobenen Daten überprüfen wir unter anderem die Pflegequalität.

Bereits vor 2023 gab es Diskussionen, dass die Nutzung verschiedener Instrumente zur Bedarfsermittlung Nachteile mit sich bringt. Im Januar 2023 schlug ARTISET/CURAVIVA (Dachverband der Dienstleister für Menschen mit Unterstützungsbedarf in der Schweiz) vor, innerhalb von fünf Jahren interRAI LTCF als Einheitsinstrument in der Schweiz einzuführen. Bei einer Umfrage unter den Mitgliedern von ARTISET/CURAVIVA stimmten 70 Prozent für ein solches Einheitsinstrument.

Warum ein Einheitsinstrument?

- Einheitliche Daten und somit bessere Vergleichbarkeit und Qualitätssicherung
- Einsparung von Schulungskosten
- Effizienz bei Abläufen mit den Krankenversicherern
- Integration neuester pflegewissenschaftlicher Erkenntnisse

Im Almacasa haben wir bis jetzt mit dem Bedarfsermittlungsinstrument BESA gearbeitet. Fest steht, dass dieses System nur noch bis Mitte 2028 betrieben wird. Für uns war deshalb klar, dass wir uns in absehbarer Zeit mit dieser Umstellung auseinandersetzen müssen. Anfang Jahr machten wir uns darum an die Projektplanung. Die Umstellung auf interRAI LTCF bedeutet für die Mitarbeitenden aller Berufsgruppen Neues zu lernen. Es war uns wichtig, dass wir das Verständnis des Pflegeprozesses, welches unsere

Mitarbeitenden stufengerecht haben, im neuen System «weiterleben».

Im Mai dieses Jahres ist Yodit Anday ins Almacasa zurückgekommen. Genau zum richtigen Zeitpunkt! Sie als Mitarbeiterin Fachverantwortliche Kultur und Qualität zu haben ist ein sehr grosser Gewinn, da sie das System interRAI LTC bereits sehr gut kennt. Mit ihrem Wissen konnten wir unser sportliches Ziel, die Umstellung von BESA auf interRAI LTC auf den 01.09.25 sorgfältig umzusetzen, erreichen.



Yodit Anday und Andrea Reutimann

Vertigo und Altern

Von Aziz Gezik

Das Alter ist eine Zeit, in der das Leben langsamer voranschreitet. Schwindel (Vertigo) ist in dieser Zeit nicht nur ein körperliches Problem, sondern auch ein Warnsignal für die Zerbrechlichkeit des Alters. Er tritt auf, wenn das Gleichgewichtszentrum im Innenohr geschwächt ist und das Sturzrisiko steigt. Schwindel erschüttert den Körper und das innere Gleichgewicht des Menschen; die Welt erscheint nicht mehr so sicher wie früher.

Alfred Hitchcocks Kultfilm «Vertigo» erzählt diese Erfahrung in filmischer Sprache. Die Hauptfigur des Films, Scottie, leidet bereits unter Höhenangst (Akrophobie) und Schwindelgefühlen. Dies hindert ihn daran, seiner Arbeit als Polizist nachzugehen. Durch das Trauma, das er nach dem Tod seiner Geliebten erlebt, werden sein körperliches und seelisches Gleichgewicht zusätzlich erschüttert. Im Film ist Schwindel nicht nur eine körperliche Angst, sondern auch ein Symbol für die Besessenheit von der Vergangenheit und den inneren Zusammenbruch. Diese Situation spiegelt einen ähnlichen Schock wider, wie man ihn im Alter erleben kann. Der Mensch kämpft mit der Angst, seinen Körper und seine Erinnerungen zu verlieren.

Schwindel ist nicht nur ein Verlust des körperlichen Gleichgewichts, sondern ein Stillstand, der den Menschen dazu bringt, seine Verbindung zum Leben zu hinterfragen. Wenn der Boden bebt, beginnt man darüber nachzudenken, worauf man sich stützt. Im Alter sind diese Grundlagen meist Erinnerungen, Gewohnheiten und geliebte Menschen. Vielleicht liegt das wahre Gleichgewicht nicht im Aussen, sondern im Inneren des Menschen, in der Akzeptanz seines sich verändernden Zustands. Schwindel wird dann nicht nur zu einer Krankheit,



sondern zu einem stillen Zeichen, das an die Vergänglichkeit des Lebens erinnert.

Die Tatsache, dass die Gesellschaft ältere Menschen nur über ihren langsamer werdenden Körper definiert, verstärkt die seelische Einsamkeit in diesem Prozess. Das Alter ist zwar eine Zeit der Verluste, aber auch der tiefen Erkenntnis. Diese Erkenntnis wird manchmal durch plötzlichen Schwindel sichtbar, manchmal äussert er sich in einer stillen Nacht. Gleichgewichtsverlust bedeutet nicht immer Sturz. Manchmal findet man sein Gleichgewicht wieder in einer neuen Langsamkeit, in einer neuen Akzeptanz. Genau wie in Hitchcocks Film: Der Verlust des Gleichgewichts ist kein Ende, sondern eine Schwelle, an der sich der Mensch nach innen wendet und erneut nach Sinn sucht.

Aziz Gezik arbeitet seit 2021 als Pflegeassistent im Almacasa Friesenberg. Er stammt aus der Türkei und ist anerkannter kurdischer Flüchtling. Er hat Interesse an Kunst, Geschichte und Philosophie. Er liest darüber meistens auf Deutsch. Sein Porträt erschien in der Almacasa Hauszeitung Nr. 13 vom Juni 2024.

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

«Hier ist Nähe kein Konzept, sondern Alltag»



Madisjona Maloku (28) leitet seit April das Almacasa Weisslingen. Im Gespräch erzählt sie, wie sie zur Pflege fand, was gute Führung für sie bedeutet – und warum Vertrauen und Menschlichkeit im Alltag wichtig sind.

Madisjona, du bist seit einigen Monaten Standortleiterin in Weisslingen. Wie fühlt sich das an?

Es fühlt sich gut an. Und ist intensiv. Leitung ist mehr als Organisation. Es geht um Vertrauen – in Menschen, in Prozesse, in sich selbst. Ich will, dass mein Team spürt: Wir ziehen am gleichen Strick. Ich will, dass sie merken, dass ich da bin – nicht nur als Chefin, sondern als Mensch.

Was hast du heute Morgen gemacht?

Ich fing um sieben an und nahm am Rapport der Nachtwachen teil. Ich will jeweils heraushören, wie die Nacht war und ob es komplexe Situationen gab – ob zum Beispiel eine Bewohnende in der Palliativ-Phase ist und Schmerzen hat. In solchen Situationen ist es wichtig, die Mitarbeitenden und Angehörigen zu unterstützen. Das war heute nicht der Fall, es war eine ruhige Nacht.

Wie ging es weiter?

Ich las und beantwortete E-Mails – zum Beispiel eine Anfrage des Kantonsospitals Winterthur, ob wir eine Patientin aufnehmen könnten. Es gab auch einen E-Mail-Verkehr mit einer Angehörigen, die gestern unser Haus besichtigt hat. Anschliessend führte und dokumentierte ich zwei Dialoggespräche mit Mitarbeitenden. Das ist sehr anspruchsvoll, weil wir uns in diesen Gesprächen mit ihnen und ihrer Arbeit auseinandersetzen. Handeln sie verantwortungsvoll und verbindlich? Wie steht es mit der Liebe zu Menschen, welche Entwicklungen haben sie durchgemacht? Da geht es auch mal um Konflikte.

Wie gehst du mit Konflikten um?

Die meisten Konflikte entstehen aus banalen Missverständnissen. Manchmal ist eine Sprachbarriere der Grund, manchmal passiert etwas aus Versehen. Solche Diskussionen brauchen Zeit und sind anspruchsvoll. Aber am Schluss des Tages weiss man: Hey, das hat Wirkung, wir haben jetzt wieder mehr Harmonie im Haus.

«Die meisten Konflikte entstehen aus banalen Missverständnissen»

Wie bist du zur Pflege gekommen?

Ich kam zur Pflege, weil ich von Anfang an wusste, dass ich mit Menschen arbeiten möchte. Das Gefühl, etwas Gutes bewirken zu können, war stark: Kleine Dinge können Grosses auslösen – eine Geste, ein Gespräch, ein Lächeln. Das hat mich gepackt.

Woher kommt diese Empathie?

Vielleicht aus meiner Geschichte. Meine Eltern kamen aus dem Kosovo in die Schweiz, als ich klein war. Ich weiss, was es heisst, neu anzufangen, Sprache und Kultur zu lernen. Ich lernte früh, mich einzufügen, zuzuhören, Verantwortung zu übernehmen. Vielleicht macht mich das sensibler für Menschen, die Orientierung brauchen.

«Ich lernte früh, Verantwortung zu übernehmen»

Wie verlief dein beruflicher Weg?

Ich absolvierte die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit EFZ und studierte dann an der höheren Fachschule Pflege. Danach war ich auf einer Demenzabteilung, später in einem Spital. Dort merkte ich, dass in der Pflege oft zu wenig Zeit bleibt für zwischenmenschliche Beziehung. Das wollte ich ändern. Ich machte Weiterbildungen in Teamleitung, Coaching, Führung. Verantwortung hat mich nie abgeschreckt – sie motiviert mich.

Was hat dich zu Almacasa geführt?

Mich faszinierte der Gedanke, Pflege in kleinen, familiären Einheiten zu leben. Hier ist Nähe kein Konzept, sondern Alltag. Ich war vorher in einem grossen Betrieb, da ging vieles in Strukturen verloren. In Weisslingen spüre ich: Beziehung zählt wieder. Hier versteht man Pflege als etwas Menschliches.

Wie ist das Haus Weisslingen?

Lebendig, offen, direkt. Wir haben Lernende, erfahrene Fachkräfte, Quereinsteigende – ein vielfältiges Team.



Ich liebe diesen Mix. Alle bringen etwas Eigenes ein. Wir reden viel miteinander – ehrlich, manchmal auch laut, aber immer mit Respekt. Das ist mir wichtig.

Wie beschreibst du deinen Führungsstil?

Ich bin klar, aber zugänglich. Ich will wissen, wie es meinen Mitarbeitenden geht. Ich frage nach, höre zu, gebe Rückmeldung. Ich glaube an Eigenverantwortung – aber ich lasse niemanden allein. Wenn jemand Fehler macht, reden wir darüber. Es geht nicht um Schuld, sondern ums Lernen. Vertrauen ist mein grösster Antrieb.

«Wir arbeiten mit Menschen, nicht mit Diagnosen»

Wie gehst du mit Angehörigen um?

Mit Geduld und Offenheit. Angehörige kennen ihre Liebsten besser als wir. Mir ist wichtig, dass sie sich einbezogen fühlen. Manchmal haben sie Sorgen oder Schuldgefühle. Dann nehme ich

mir Zeit, erkläre Abläufe, zeige, dass wir gemeinsam Verantwortung tragen. Wenn sie spüren, dass ihre Mutter oder ihr Vater hier gut aufgehoben ist, ist das das schönste Lob.

Was bedeutet Pflege für dich?

Pflege ist Beziehung. Sie passiert nicht in der Dokumentation, sondern in der Begegnung. Sie verlangt Fachwissen, aber auch Herz. Ich sage meinen Leuten oft: Wir arbeiten mit Menschen, nicht mit Diagnosen. Und Menschlichkeit ist nichts Oberflächliches – sie ist das Schwierigste überhaupt, weil sie echt sein muss.

Was machst du in deiner Freizeit?

Ich bin ein Familienmensch. Meine Tochter ist drei Jahre alt, mein Sohn vier. Zusammen mit meinem Partner leben wir in Buttikon. Ich liebe es, Mutter zu sein – aber ich wollte immer auch meinem Beruf nachgehen. Wir sind häufig bei meinen Eltern oder Freunden zu Besuch. Ich koche gern mediterran, gehe joggen und reise gerne. Ich brauche Bewegung, um den Kopf frei zu kriegen. Manchmal geniesse

ich einfach die Ruhe – mit einem Buch, einem Kaffee und ohne Plan.

Was steht heute noch an?

Ein Gespräch mit zwei neuen Mitarbeitenden, dann will ich kurz bei einer Bewohnerin vorbeischaun, die gestern eingezogen ist. Am Abend möchte ich durchs Dorf spazieren – frische Luft, ein bisschen abschalten. Morgen geht's wieder los, und ich freue mich darauf. Jeder Tag ist anders – das ist das Beste an diesem Beruf.

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Bewohnende berichten aus ihrem Leben



Marianne Riesen: «Ich nehme es, wie es kommt»

Nach dem Essen sitzt Marianne Riesen auf ihrem Gartensitzplatz, zündet eine Muratti an und lächelt. «Das mache ich jeden Tag – nach dem Frühstück, dem Mittagessen, dem Zvieri und dem Abendessen», sagt sie, «das gehört einfach dazu.» Sie lebt seit gut zwei Jahren im Almacasa Regensdorf – selbstständig, zufrieden und mit dem festen Vorsatz, das Leben zu nehmen, wie es kommt.

Marianne Riesen ist 76. Ihre Kindheit verbrachte sie in Zumikon und ab der zweiten Klasse in Egg. Sie wuchs mit fünf Geschwistern auf, in einem lebhaften Haus voller Stimmen und Bewegung. «Langweilig war's nie», sagt sie. Nach der Schule zog sie nach Zürich und begann in einer Bäckerei in der Klus zu arbeiten. Sie war Verkäuferin, half aber auch in der Backstube aus. Zum Beispiel bei den Schoggi-S. «Ich tünchte sie in flüssige Schokolade und legte sie aufs Gitter», erinnert sie sich.

In der Bäckerei lernte sie ihren späteren Mann kennen. Sie heirateten jung,

bekamen eine Tochter und einen Sohn. «Wir hatten eine gute Zeit», sagt sie ruhig. «Er war ein fröhlicher Mensch und wir haben viel zusammen unternommen.» Gemeinsam verbrachten sie unzählige Wochenenden auf dem Campingplatz in Gattikon im Sihltal. «Der Wohnwagen ist bis heute mein zweites Zuhause. Im Sommer verbringe ich meine Wochenenden dort.»

Vor neun Jahren starb ihr Mann. Kürzlich verstarb auch ganz überraschend ihre beste Freundin. «Das war sehr traurig – aber ich bin positiv geblieben. Man muss weitermachen, sonst verliert man sich.» Sie ist überzeugt: «Man soll es genießen, wie es kommt. Jeden Tag.»

Im Almacasa Regensdorf fühlt sie sich wohl. Ihr Zimmer ist hell, mit einem eigenen Gartensitzplatz. «Ich bin gern draussen. Wenn die Sonne scheint, bin ich die Erste, die rausgeht.» Sie erledigt vieles selbst, geht zum Einkaufen, nimmt an Aktivitäten teil oder trifft Kolleginnen zum Jassen. «Ich brauche Leute um mich, aber auch Momente der Ruhe. Hier habe ich beides.»

Am Nachmittag und am Abend schaut sie auch gerne Fernsehen – am liebsten Sport. «Meine Tochter hat früher Fussball gespielt, auch deshalb interessiert mich das.» Ihr Herz gehört dem FC Lugano – wegen ihres Mannes, der im Tessin geboren wurde. Beim Eishockey hingegen unterstützt sie einen hiesigen Club: Sie war im Stadion am Schluefweg, als der EHC Kloten (heute Kloten Flyers) in den 1990er-Jahren viermal Schweizermeister wurde. Namen wie Schlagenhauf, Pavoni, Hollenstein oder Wäger bringen sie zum Strahlen. Heute verfolgt sie die Partien im Fernsehen. «Wenn sie gewinnen, freue ich mich. Wenn sie verlieren, schimpfe ich – aber nicht zu lange!»



Richard Meister: «Ich mochte das Unterwegs sein»

Wenn Richard Meister erzählt, schaut er geradeaus, als sähe er eine Strasse vor sich. Fast vierzig Jahre lang sass er auf dem Beifahrersitz und brachte anderen bei, was ihm selbstverständlich war: konzentriert und vorausschauend zu fahren.

Richard Meister wuchs in Henggart auf. Als er in der fünften Klasse war, kam er nach Weisslingen, weil seine Eltern dort die Hauswartung des Schulhauses übernahmen. Nach der Schule machte er die Lehre zum Elektromechaniker. «Ich wollte etwas Praktisches lernen und dachte daran, nachher Lokführer zu werden. Aber verschiedene Leute haben mir davon abgeraten, weil man da den ganzen Tag in einer Blechkiste sitzen muss.»

Parallel zu seiner Arbeit absolvierte er auf dem Stoos die Ausbildung zum Skilehrer. An den Wochenenden und in den Ferien unterrichtete er unter anderem in den Skigebieten von Steg im Tösstal und auf den Flumserbergen.

Ende der 1960er-Jahre, als die meisten Menschen das Wort «Computer» nicht einmal vom Hörensagen kannten, heuerte er bei IBM an. Dort erlernte er das Programmieren und reparierte Computer in der ganzen Schweiz. Acht Jahre später erzählte ihm sein Schwager von seiner Fahrschule. Weil Richard Meister oft und gerne mit dem Auto unterwegs war, machte er die Ausbildung zum Fahrlehrer und übernahm die Fahrschule des Schwagers.

«Mein erstes Auto als Fahrlehrer war ein VW Käfer, es folgten Peugeots und Hondas», erinnert er sich. «Diese Arbeit war sehr abwechslungsreich. Du hast eine Lektion mit einer etwas ängstlichen Kauffrau, die mit 40 noch die Prüfung machen will. Und eine Stunde später sitzt du neben einem 18-jährigen Metzger, der immer Vollgas geben will. Jeder Mensch fährt anders. Manchmal musste ich bremsen, manchmal reden, manchmal einfach warten, bis es klick machte.»

Nach knapp 20 Jahren gab er seine Fahrschule auf und wechselte zum Transport- und Reiseunternehmen Ryffel in Uster. Dort fuhr er Linienbusse und war verantwortlich für die interne Fahrschule. «Ich schulte die Chauffeure, machte Fahrtrainings, erklärte ihnen, worauf es ankommt: vorausschauend fahren, sauber schalten, ruhig bleiben.» Bis zur Pensionierung blieb er bei Ryffel. «Ich mochte das Unterwegs sein. Man sieht etwas von der Welt, auch wenn's nur das Zürcher Oberland ist.»

Heute ist Richard Meister 79 Jahre alt. Er hat einen dramatischen Sommer mit Kreislaufproblemen und Operationen hinter sich. Nach verschiedenen Kuraufenthalten wollte er sich mit Unterstützung von seiner Schwester und der Spitex wieder zu Hause in seiner Wohnung einleben. Nach einem erneuten Zusammenbruch folgte ein weiterer Reha-Aufenthalt in Davos, dann der Umzug in ein Heim. Dort gefiel es ihm nicht. Jetzt ist er glücklich, dass er eine schöne Wohnung bekommen hat im Almacasa Weisslingen. Er kennt das Dorf, hat hier gelebt und gearbeitet. «Ich bin zufrieden», sagt er. «Ich lese die Zeitung, gehe raus, rede mit den Leuten. Das reicht mir.»



Egon Oppliger: Der Mann mit dem Örgeli

Wenn Egon Oppliger spielt, dann klingt das nach Heimat. Die Finger gleiten über die Knöpfe seines Schwyzerörgelis, der Rhythmus füllt den Raum. Polka, Walzer, Ländler – Melodien, die Geschichten erzählen. Geschichten aus einem bewegten Leben.

Geboren wurde Egon Oppliger 1942, in eine Schweizer Familie, die damals in Polen lebte. Als der Krieg begann, weigerte sich sein Vater, für ein fremdes Land Dienst zu leisten. Die Familie floh in die Schweiz – ein Zug voller Menschen, Bombenalarm, Schrecken und Rettung. «Ich war erst zwei Jahre alt», sagt Egon Oppliger. «Aber ich weiss noch, dass wir im Emmental wieder Fuss gefasst haben.»

Aufgewachsen ist er in einfachen Verhältnissen, in einem Bauernhaus, in dem drei Familien lebten. Er erinnert sich an lange Schulwege: fünf Kilometer zu Fuss, über Hügel und Felder. Und an Lehrer, die streng waren, aber auch jene, die ihm Mut machten. «Ich war nicht der Beste in der Schule, aber ich war zäh», sagt er und lacht.

Vom Bau in die grosse Welt

Nach der Schule arbeitete Egon Oppliger auf dem Bau – zuerst als Handwerker, später als Maschinenführer. Er fuhr Lastwagen, leitete Transporte, war am Ausbau des Flughafens Zürich

beteiligt. «Ich habe alles gemacht, was mit Motoren zu tun hatte», erzählt er stolz. Seine Augen blitzen, wenn er von den alten Dieseln berichtet, die man noch mit einer glühenden «Zigarette» starten musste.

Später wurde er Chauffeur und fuhr Schwertransporte für grosse Firmen. «Ich kannte jeden Tunnel, jede Baustelle, jede Kurve in der Schweiz.» Ruhig und zuverlässig – so beschreiben ihn die, die mit ihm gearbeitet haben.

Leidenschaft für Musik

Doch die Arbeit war nur eine Seite seines Lebens. Die andere war die Musik. Schon als Bub lernte er, auf dem Schwyzerörgeli zu spielen – im Emmental, wo Tradition und Takt Hand in Hand gehen. Später gab er selbst Unterricht, über viele Jahre hinweg. «Ich habe nie Noten gebraucht, ich habe einfach gehört, wenn es richtig war», sagt er. Viele Schüler hat er begleitet. «Wenn einer Freude hatte, war das mein Lohn.»

Sein Örgeli ist ein Reist-Spezialmodell – ein Instrument mit Geschichte. «Ich habe es Occasion gekauft. Es klingt warm, fast menschlich.» Seine Partnerin Michelle, die er über die Musik kennengelernt hat, teilt die Leidenschaft. «Sie spielt auch. Wir haben uns bei einem Auftritt getroffen – im Restaurant Blauer Schmetterling in Biel.»

Ein neues Zuhause

Nach einem Sturz zog Egon Oppliger ins Almacasa Pfungen. «Ich habe den Kopf angeschlagen – es hat stark geblutet», erzählt er. Seine Partnerin Michelle kümmerte sich um alles, bis klar war: Er braucht Unterstützung. «Hier geht es mir gut», sagt er heute. «Wir lachen viel. Und wenn ich spiele, hören alle zu.»

Er lebt gern im Moment, mit Humor und Gelassenheit. Über das Essen sagt er nur: «Alle kochen gut – und ich schaue gerne zu.» Wenn er vom Tisch aufsteht, stützt er sich auf, lächelt und sagt: «Es geht schon.»

«Ich bin ein glücklicher Mensch»

Egon Oppliger hat ein Leben voller Arbeit, Musik und Bewegung geführt. Er ist geflogen – mit dem Deltasegler –, er war im Skiclub, ist gereist. «Ich habe viel erlebt, und ich spiele immer noch.»



Paula Waser: Ein Jahrhundert zwischen Fürsorge und Vertrauen

Paula Waser ist hundert Jahre alt. Ihr Leben erzählt von Fürsorge und Armut, von Liebe und Krieg, von Familie und Demenz. Es ist die Geschichte einer Frau, die nie klagte, sondern handelte – und die bis heute zeigt, was es heisst, mit Haltung alt zu werden.

1925 kam Paula Waser in Baierdorf zur Welt, einem kleinen Ort in der steirischen Bergregion. Sie wuchs mit zehn Geschwistern auf. Die Familie lebte von einem kargen Stück Land, der Vater arbeitete als Maurer. Die Kinder sammelten Beeren, Pilze und Brennholz. Es war eine Kindheit in Armut, aber mit Struktur und Zusammenhalt.

Früh zeigte sich, dass Paula Verantwortung tragen und zupacken konnte. Schon als Kind half sie im Haushalt, versorgte Tiere, kümmerte sich um die Jüngeren. Nach der Schule meldete sie sich freiwillig beim Roten Kreuz und arbeitete in Berlin als Sanitätsschwester. Sie erlebte Bombardierungen, Nächte im Keller, Not und Zerstörung – sprach aber später kaum darüber. Nur so viel: Sie habe Glück gehabt, und ihr Glaube habe sie getragen.

Ein neues Leben in der Schweiz

Nach Kriegsende kehrte sie kurz nach Österreich zurück. Auf Anraten ihrer Familie ging sie anschliessend in die Schweiz. In Unterägeri fand sie eine Stelle bei einem Arzt, half in der Praxis und im Haushalt. Dort lernte sie Josef

Waser kennen. Die beiden heirateten, bauten in Horgen ein Haus und gründeten eine Familie mit fünf Kindern.

Paula Waser arbeitete viel – in Haushalten, im Verkauf, bei der Spitex. Sie verdiente, wo sie konnte, und blieb dabei offen und freundlich. Ihre Kinder, Elisabeth Honegger und Helmut Waser, erinnern sich an eine Mutter, die zupackte, die half, wo sie konnte und nie klagte.

Die österreichische Gastfreundschaft kultivierte sie auch in der Schweiz. Wer vorbeikam, wurde bewirtet – mit Kipferl, Apfelstrudel, Kaiserschmarrn. Paula Waser kochte und backte die leckersten Speisen scheinbar mühelos. Das Haus war lebendig, die Küche ein Treffpunkt. «Sie hatte ein offenes Herz und eine offene Küche», sagt ihr Sohn. «Meine Kollegen kamen sehr gerne zu uns, weil meine Mutter grosszügig und lieb war.»

Das Prinzip Gegenseitigkeit

Nachdem sich Helmut bei einem Verkehrsunfall schwer verletzt hatte, pflegte Paula Waser ihren Sohn mehrere Jahre lang. 30 Jahre später, als sie demenzkrank wurde und selbst Unterstützung brauchte, nahm Helmut sie zu sich nach Spanien. Fünf Jahre betreute er sie in seinem Haus in Marbella – Tag und Nacht, nur mit kurzen Absenzen und ohne Ferien.

Helmut sagt, Geduld und Ausdauer seien die wichtigsten Begleiter gewesen – dies habe er von seiner Mutter gelernt. Paula Waser half, solange sie konnte, in Garten und Haushalt. Sie hörte Musik, sah Naturfilme, lachte, wenn Tiere im Fernsehen erschienen. Es sei eine schöne und ruhige Zeit gewesen, sagt Helmut, getragen von Nähe und Routine.

Demenz als neue Form von Nähe

Mit der Krankheit veränderte sich vieles, aber nicht Paulas Wesen. Sie ist bis heute freundlich, zugewandt geblieben – und verbringt viel Zeit in ihrer eigenen Welt. Musik ist zu einer Brücke geworden: Volkslieder, die sie aus der Jugend kannte, holen sie zurück ins Jetzt. Wenn die Melodien erklingen, klatscht und summt sie mit. Auch vertraute Gerüche – Apfelstrudel, Vanille, frisches Holz – wecken Erinnerungen.

Helmut sagt, man könne mit Musik und Gerüchen mehr erreichen als mit Worten. Diese Beobachtung teilen viele Angehörige, die Menschen mit Demenz begleiten. Es sind die kleinen Dinge, die Verbindung schaffen, wenn Sprache nicht mehr trägt.

Ein ruhiger Ort auf dem Friesenberg

Als sich Paula Wasers Zustand vor zwei Jahren verschlechterte, brachte Helmut sie zurück in die Schweiz. Jetzt lebt sie im Almacasa Friesenberg. Hier findet sie, was sie braucht: eine Struktur, vertraute Stimmen, Musik und Tiere. Sie sitzt gerne im Gemeinschaftsraum, beobachtet, was um sie herum passiert. Wenn man sie anspricht, lächelt sie. Manchmal drückt sie eine Hand – ein stilles Zeichen, dass sie anwesend ist.

Die Pflegenden beschreiben sie als freundlich und dankbar. Ihre Kinder besuchen sie regelmässig. Für Helmut, der seit zwei Jahren auf den Philippinen lebt, bleibt der tägliche Besuch ein Ritual, solange er in der Schweiz ist.

Was bleibt

Hundert Jahre – das ist mehr als eine Zahl. Paula Waser hat Frieden und Krieg erlebt, Wohlstand und Armut, Selbstständigkeit und Abhängigkeit. Sie hat Kinder grossgezogen, gepflegt und wurde später selbst gepflegt. Ihre Geschichte zeigt, wie eng Geben und Nehmen im Leben verbunden sind.

Heute spricht sie kaum noch. Aber ihre Haltung ist geblieben: dieses leise Vertrauen, dass es irgendwie weitergeht. «Kein Problem», sagte sie früher oft. Es war keine Floskel, sondern eine Art Lebenskonzept. Vielleicht ist das das Geheimnis ihres langen Lebens – und der Grund, warum sie auch jetzt, mit hundert Jahren, noch diese Ruhe und Zufriedenheit ausstrahlt.

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Traditionelles Sommer-Grillfest im Almacasa Friesenberg



Sommerstimmung auf der grossen Terrasse des Almacasa Friesenberg: Vincenzo Paolino und Brilant Buzhala geniessen den Abend mit Bewohnenden, Angehörigen und Mitarbeitenden

Am 14. August 2025 war es wieder so weit: Im Almacasa Friesenberg durfte ich am liebevoll vorbereiteten und zwanglosen Sommerfest auf der Terrasse teilnehmen. Brilant Buzhala, Standortleiter, und sein Team schafften einen Rahmen für das, was uns wichtig ist: Miteinander im Kontakt sein, neue Menschen kennenlernen und gemeinsam das Beste aus Situationen machen, die nicht immer einfach sind. Angehörige, Bewohnende und Mitarbeitende sind gleichberechtigte Elemente einer Gleichung, deren Ergebnis stets bestmögliche Lebensqualität ist.

Und dazu gehören im Sommer auch mal eine leckere Bratwurst und gemütliches Zusammensein.



Die Auswahl war gross – auch für Veggies (nicht auf dem Foto!)

Mitarbeitende stellen sich und ihre Talente vor



Astrid Fässler: «Ich will wirken – direkt beim Menschen»

Nach Jahrzehnten in Leitungsfunktionen wollte Astrid Fässler nochmals dorthin, wo Pflege beginnt – ans Bett, zu den Bewohnenden. Heute arbeitet die 59-Jährige im Almacasa Regensdorf. «Ich will meine letzten Berufsjahre nah bei den Menschen verbringen», sagt sie.

Sie führte, plante, organisierte. Fast ihr ganzes Berufsleben lang stand sie zwischen Strategien und Sitzungen, war für Teams, Budgets und Abläufe verantwortlich. «Ich habe das nie angestrebt, man hat mich einfach immer wieder gefragt.» Doch in der jüngeren Vergangenheit tauchte immer wieder die Frage auf: Will ich das noch? Noch mehr Konzepte schreiben, neue Mitarbeitende suchen, wieder Nachtschichten übernehmen, wenn jemand ausfällt? «Ich wollte nicht mehr führen, sondern wirken. Direkt beim Menschen.»

Aufgewachsen in Rümlang, entschied sie sich früh für die Pflege. Ihre Kindergartenlehrerin hatte es der schon damals fürsorglichen Astrid prophezeit: «Du wirst

einmal Krankenschwester.» Und sie sollte recht behalten. Nach der Ausbildung im Spital Dielsdorf und in Kilchberg arbeitete Astrid Fässler in verschiedenen Häusern – in der Diakonie Bethanien, in Regensburg, Fällanden, Brugg, Stadel. Überall übernahm sie Verantwortung, blieb nah am Menschen. «Ich bin eine Allrounderin. Ich war nie die, die nur im Büro sass. Ich wollte wissen, wie es den Leuten wirklich geht.»

Als sie vor einigen Monaten das Stellenangebot von Almacasa sah, war Astrid sofort klar: Das ist es. Die Philosophie – Menschlichkeit, Würde, Beziehung – entsprach genau dem, was sie suchte. «Ich kenne Vincenzo Paolino, den Gründer, noch aus dem Bethanien. Als ich sah, dass er hinter Almacasa steht, wusste ich: Hier passt es.» Sie machte einen Schnuppertag, ging nach Hause und schrieb am Abend die Bewerbung. «Ich habe gemerkt, hier zählt nicht die Hierarchie, sondern die Haltung.»

Heute ist sie Pflegefachfrau HF im Almacasa Regensdorf. Keine langen Sitzungen mehr, keine komplizierten Zielvereinbarungen. Stattdessen Nähe, Gespräche und Alltag. «Ich darf einfach da sein. Ich darf zuhören, begreifen, was jemand braucht. Das ist für mich Beruf und Berufung zugleich.» Besonders Menschen mit Demenz liegen ihr am Herzen. «Sie spüren, wie wir sind. Wenn ich ruhig bleibe, beruhigen sie sich auch. Sie sind nicht verwirrt – sie leben nur in einer anderen Ordnung.»

Der Schritt weg von der Führung ist für sie ein Gewinn. «Ich habe gelernt, wieder loszulassen. Früher musste alles perfekt sein. Jetzt darf es menschlich sein. Ich komme nach Hause und weiss, wofür ich gearbeitet habe. Das ist unbezahlbar.» Was sie bei Almacasa besonders schätzt, ist die Kultur. «Hier zählt der Mensch, nicht die Abrechnung. Wir

reden miteinander statt übereinander. Wenn etwas nicht gut läuft, darf man es sagen – ohne Angst vor einer Aktennotiz.» Das, sagt sie, habe sie neu lernen müssen: Vertrauen. «Ich war lange in Systemen, in denen Kritik Misstrauen auslöste. Hier ist das anders.»

Astrid reist gern, liest Biografien, trifft Freunde. Spanien ist ihr Lieblingsland. Doch die Pflege bleibt ihr Lebensraum. «Ich will meine letzten sechs Berufsjahre so verbringen, dass ich etwas hinterlasse – vielleicht einfach Momente, die für jemanden zählen.»



Jasmina Gloor: «Wir sind eine Familie»

Wenn Jasmina Gloor von ihrer Arbeit erzählt, strahlt sie. Seit drei Jahren arbeitet die 34-Jährige im Almacasa Pfungen – und hat dort ihren Platz gefunden. «Wir sind eine Familie», sagt sie. «Alle helfen einander, und die Bewohner stehen im Mittelpunkt. Ich bin so richtig angekommen – beruflich und privat.»

Die Liebe zu einem Mann führte die gebürtige Serbin vor fünf Jahren in die Region. In ihrer Heimat hatte sie als

Druckereifachfrau gearbeitet, doch ihr Diplom wurde hier nicht anerkannt. «Ich musste mich neu orientieren», erzählt sie. Also absolvierte sie den SRK-Kurs zur Pflegehelferin – mitten in der Corona-Zeit. Ihre erste Stelle fand sie bei Almacasa. «Ich durfte schnuppern, und schon nach dem ersten Tag wusste ich: Das ist mein Ort.»

Heute absolviert sie die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit (FaGe). «Ich lerne viel – über Pflege, Kommunikation, Demenz. Und ich kann das Gelernte gleich umsetzen.» Was sie besonders schätzt: dass Almacasa ihr Entwicklung ermöglicht. «Man darf wachsen, wird unterstützt und ernst genommen.» Gleiches gelte auch für die Bewohnenden: «Hier bestimmt der Mensch den Rhythmus. Ob jemand morgens oder abends duschen will – das ist seine Entscheidung.» Es sei ein grosses Privileg, diese erfüllende Arbeit zu haben. «Die Betreuung von Menschen mit Demenz braucht Geduld und Empathie – und dann bekommt man viel zurück. Ein Lächeln, ein Händedruck, ein Dank – das ist unbezahlbar.»

Aufgewachsen ist Jasmina in einem kleinen Dorf bei Belgrad. «Bei uns lebt die ganze Familie in einer Strasse – jeder hilft jedem. Altersheime braucht es dort nicht.» Diese Wärme trägt sie in ihrer Arbeit weiter. Auch ihrem Sohn Danijel kommt ihre Energie zugute: Der 16-Jährige macht eine Lehre zum Automobil-Mechatroniker. «Er ist mitten in der Pubertät», sagt sie und lacht. «Manchmal braucht es da noch mehr Geduld als in der Pflege.»

Wenn Jasmina nicht arbeitet, ist sie im Schrebergarten, in der Küche, auf dem Motorrad oder sucht im Wald nach Pilzen. Von ihrer Leidenschaft fürs Essen profitiert das ganze Haus. Ihre frittierten Teigbällchen, gefüllten Paprika oder ihr Steinpilzrisotto gehören zu den Lieblings Speisen mancher Bewohnenden und Mitarbeitenden. Und die lebhafteste Frau hat noch viele Pläne: «Ich lerne Gitarre, bald werde ich vor den Bewohnenden spielen können. Jetzt übe ich gerade «Perfect» von Ed Sheeran.» Musik, sagt sie, verbinde wie kaum etwas anderes.

Letzten Mai war sie am Love Ride – auf ihrer Kawasaki. «Ich und meine beste Freundin Melanie sind im Almacasa-T-Shirt gefahren. Wir haben einen

Halt gemacht in Pfungen bei unseren Bewohnenden und Kolleginnen und Kollegen. Das war ein unvergesslicher Moment. Im nächsten Jahr wollen wir andere Biker von Almacasa dabei haben.» (Mehr dazu im Panoroma auf Seite 23.)



Haben Kiflom: «Ich wollte frei sein und lernen»

Er ist erst 25 – und hat mehr erlebt als viele in einem ganzen Leben. Haben Kiflom flüchtete mit sechzehn aus Eritrea, über Libyen und das Mittelmeer nach Europa. Heute arbeitet er im Almacasa Friesenberg als Fachmann Gesundheit. «Ich wollte ein Leben, in dem ich etwas Sinnvolles tue», sagt er. Und er tut es – Tag für Tag.

Er war fünfzehn, beschloss, sein Land zu verlassen. In Eritrea hätte ihn der Militärdienst erwartet, lebenslang. «Ich wollte frei sein und ein selbstbestimmtes Leben führen. Ich wollte nicht, dass jemand anderes bestimmt, wie mein Leben verläuft. Ich wusste, dass dies nur in einem sicheren Land wie der Schweiz möglich ist.» Mit drei Freunden floh er über Äthiopien und Sudan nach Libyen. Dort kam er in ein Lager. «Sechs Monate. Es war hart. Viele Menschen wurden geschlagen oder verkauft. Ich hatte Glück.» Dann das Meer. «Wir waren fast tausend Leute auf einem kleinen Schiff. Ich dachte, wir schaffen es nicht. Aber am Morgen kam die Rettung.»

Über Sizilien kam Haben in die Schweiz. «Ich war sechzehn, allein,

ohne Sprache.» In Heimen für Minderjährige lernte er Deutsch, lernte zu kochen, zu waschen, zu überleben. «Ich wusste nichts von dieser Welt. Aber ich wollte lernen.» Ein Coach brachte ihn schliesslich in ein Altersheim – zum Schnuppern. «Ich wollte eigentlich etwas mit Technik machen. Pflege hat mich nie interessiert.» Doch das Praktikum veränderte alles. «Ich habe gemerkt, dass mir das guttut. Wenn ich jemandem helfe, fühle ich mich stark.»

Er machte die Ausbildung zum Assistenten Gesundheit und Soziales (AGS), mit dem drittbesten Abschluss im Kanton Zürich. Danach gleich weiter: Fachmann Gesundheit EFZ (FaGe). «Ich wollte nicht stehen bleiben. Ich wollte zeigen, dass ich etwas kann.» Im Sommer schloss er ab. In seiner Diplomarbeit schrieb er über «Auswanderung und Integration» – seine eigene Geschichte. Heute arbeitet er im Almacasa Friesenberg, auf einer Wohngruppe für Menschen mit Demenz. «Ich mag die Begegnung, die Nähe. Manchmal setze ich mich einfach neben jemanden, halte die Hand, ohne Worte. Das ist auch Pflege.»

Er lacht, wenn er von seinen Anfängen erzählt. «Viele Freunde sagten: Du willst Pfleger werden? Unmöglich! Heute sagen sie: Du hast recht gehabt.» Inzwischen denkt er weiter. «Ich möchte die höhere Fachschule machen: Pflegefachmann HF. Ich will Verantwortung übernehmen – aber nie den Kontakt zu den Bewohnenden verlieren.»

Wenn er nicht arbeitet, spielt er Fussball, trainiert im Fitness, trifft Freunde aus der Zeit im Heim. In Winterthur wohnt er in einer WG mit zwei Kollegen. Seine Familie ist in Eritrea, in Uganda und England. «Ich habe sie seit zehn Jahren nicht gesehen. Ich telefoniere oft, aber das ersetzt nichts.» Ob er je zurückkehrt? Er schweigt kurz. «Ich hoffe, dass mein Land sich ändert. Aber solange das nicht passiert, kann ich nicht dorthin gehen und bleibe hier. Hier kann ich frei sein.»

Sein Glaube hat ihn getragen – auf der Flucht und im Alltag. «Ohne Gott hätte ich das nicht geschafft.» Wenn er auf sein Leben schaut, sagt er: «Ich habe vieles verloren. Aber ich habe auch vieles gefunden – und vielleicht das Wichtigste: eine Aufgabe.»



Julia Bazzucchi: «Pflege ist Achtsam- keit und Beziehung»

Julia Bazzucchi hat gerade den halbjährlichen Kompetenznachweis einer Lernenden abgenommen, als sie zum Interview kommt. Es ging um Körperpflege und Wäsche – zwei wichtige Themen also. «Die Lernende war am Anfang ziemlich nervös», sagt Julia. «Aber sie hat es super gemacht. Ich bin richtig stolz auf sie und habe ihr die Note 5 gegeben.»

Julia ist 28 Jahre alt und Berufsbildnerin im Almacasa Weisslingen. Sechs Lernende begleitet sie durch ihre Ausbildungen FaGe und AGS. «Ich bin streng – aber fair, ich meine es gut mit ihnen», sagt sie. Ihre Aufgabe ist anspruchsvoll: motivieren, vermitteln, prüfen, fördern – und auch mal auffangen. «Ich will ihr Selbstvertrauen stärken. Wenn sie nicht an sich glauben, können sie keine guten Pflegenden werden.» Für Julia zählt nicht nur die Technik, sondern die Haltung. «Pflege ist Achtsamkeit. Wer sich auf den Menschen einlässt, besteht jede Prüfung.»

Ihre eigene Geschichte beginnt in Kollbrunn bei Winterthur. Die Eltern Italiener, das Zuhause zweisprachig, temperamentvoll. Als Kind wollte sie Ärztin werden. «Dann waren wir zwei Jahre in Italien. Meine Nonna war bettlägerig, ich habe sie gepflegt. Da wusste ich: Ich will mit Menschen arbeiten.» Zurück in der Schweiz schnupperte sie in einem Altersheim – und blieb der Pflege treu. «Ich habe 2014 meine Zusatzausbildung zur Fachfrau Gesundheit durchlaufen, zuerst in der Spitex, später im Spital.

Das war spannend, aber mir fehlte das Menschliche.»

Sie wechselte ins Altersheim, dann kamen Corona, Personalwechsel, Unsicherheit. «Ich wollte wieder ein gutes Team. In der Spitex war ich allein unterwegs, aber das passte irgendwann nicht mehr.» 2023 kam sie zu Almacasa Weisslingen – zuerst temporär, nach einer Woche fest. «Ich merkte sofort: Das ist mein Ort. Hier redet man offen, es ist familiär und ehrlich.»

Heute arbeitet sie fünfzig Prozent als Berufsbildnerin und zwanzig Prozent in der Pflege. «Das ist ideal. Ich kann ungestört mit den Lernenden arbeiten und werde nicht durchs Tagesgeschäft abgelenkt. Ich kann ihnen Zeit geben. Wenn sie etwas gut machen, sage ich das vor dem ganzen Team. Kritik gibt's dann unter vier Augen.»

Julia ist nicht nur Berufsbildnerin, sondern auch Mutter. Ihre Tochter Aurora ist drei. Sie wohnt in Weisslingen, nur sieben Minuten vom Arbeitsplatz entfernt. «Das ist Luxus. Ich kann Aurora in die Kita oder zur Mutter bringen, arbeiten, und bin in der Pause kurz daheim.» Ihre Schwester arbeitet ebenfalls im Almacasa. «Familie ist mir wichtig. Ich bin Italienerin – das liegt uns im Blut.»

Freie Tage gehören ihrer Familie – und der Küche. «Ich koche leidenschaftlich gern. Am Sonntag gibt's frische Pasta oder Parmigiana. Das braucht seine Zeit und ist für mich wie Meditation.» Und dann ist da noch Achille, der Zwergspitz, der durch die Wohnung springt.

Ihre Zukunft sieht sie bei Almacasa: «Ich will bleiben, wo ich etwas bewirken kann. Die Pflege verändert sich, aber die Beziehung bleibt. Wenn jemand lächelt, weil er merkt, dass man für ihn da ist – das ist der Moment, für den ich diese Arbeit mache.»



Zuzana Hudakova: «Ich liebe es, wenn jemand lächelt»

Als Zuzana Hudakova vor fünf Jahren in die Schweiz kam, konnte sie schon recht gut Deutsch, weil sie vorher in Österreich gearbeitet hatte. Heute arbeitet die 41-Jährige im Almacasa Oberengstringen als Fachfrau Gesundheit – und erklärt ihren Kolleginnen und Kollegen, wie man Zähne richtig pflegt. «Ich habe viel gelernt, und ich will immer weiterlernen», sagt sie.

Zuzana ist in Košice geboren, einer Stadt im Osten der Slowakei. Schon mit fünfzehn wusste sie, was sie werden wollte: Krankenschwester. «Ich mochte Biologie, Anatomie, alles, was mit Menschen zu tun hat.» Ihr Vater hätte sie lieber im Gymnasium gesehen. Aber Zuzana war entschlossen – und hatte eine Verbündete: ihre Zwillingsschwester. «Wir haben zusammen studiert. Und wir sind bis heute zusammen in der Schweiz.»

In ihrer Heimat arbeitete sie auf verschiedenen Stationen – Gynäkologie, Chirurgie, Innere Medizin. Anschliessend arbeitete sie in einer Zahnarztpraxis. «Ich war stolz auf meinen Beruf. Ich mache das mit Herz, und das bleibt für immer.» Doch dann kam die Wende: Ihre Schwester war bereits in der Schweiz, ihr Freund lebte hier seit Jahren. «Ich wollte bei ihnen sein. Und ich wollte sehen, wie Pflege in der Schweiz funktioniert.»

«Ich habe kein Deutsch gelernt in der Schule. Ich habe mit Büchern angefangen und Grammatik gebüffelt.» Bald darauf folgte der erste Kurs auf dem Niveau B1, organisiert von Alma-

casa. «Wir hatten eine gute Lehrerin. Ich habe jeden Abend gelernt. Ich wollte es können.» Heute spricht sie flüssig, ruhig und mit Stolz: «Ich lerne immer noch, aber ich kann mich verständigen. Das ist das Wichtigste.»

Ihr slowakisches Studium zur diplomierten Krankenschwester wurde in der Schweiz nicht vollständig anerkannt. «Damals war die Slowakei noch nicht in der EU. Darum habe ich hier die Anerkennung als Fachfrau Gesundheit gemacht.» Zwei Module fehlten: Medizinaltechnik und Klientenzentrierung. «Ich habe sie abgeschlossen – und dann durfte ich als FaGe arbeiten.»

Im Almacasa Oberengstringen ist sie seit vier Jahren. Sie pflegt, kocht, organisiert und aktiviert. «Ich mag die Mischung. Ich bin gern bei den Menschen, ich spreche, höre zu, mache Spaziergänge. Und ich liebe es, wenn jemand lächelt.» Besonders stolz ist sie auf ihr Engagement im Projekt «Prodentalis»: «Ich bin zuständig für Zahnhygiene. Ich zeige Kolleginnen, wie man richtig putzt, welche Zahnbürste passt, wie man Bewohner validiert, wenn sie nicht mitmachen wollen. Das ist spannend.»

«Wir sind hier wie eine Familie. Wir helfen einander, wir lachen viel. Ich bin zufrieden hier.» Sie lobt die klare Struktur, die Unterstützung, die Möglichkeit zu lernen. «Wenn ich etwas wissen will, bekomme ich Hilfe. Ich will mich weiterentwickeln – vielleicht noch einmal studieren, vielleicht Pflege HF.»

Zuzana wohnt in Fislisbach, nahe am Wald. «Ich gehe gern spazieren, lese, lerne Deutsch, geniesse die Zeit mit meinem Freund und meiner Familie.» In die Slowakei reist sie ein- bis zweimal pro Jahr. «Mein Vater ist gestorben, meine Mutter kommt manchmal zu Besuch. Ich bin zwischen zwei Ländern – aber hier bin ich zu Hause.»



Yodit Anday: Zurück bei Almacasa – mit neuer Rolle und grossem Projekt

Nach mehreren Jahren bei Almacasa (2018–2023) in verschiedenen Funktionen – zuletzt als stellvertretende Standortleiterin – zog es mich vorübergehend in eine andere Organisation. Dort konnte ich als Leitung Pflege und Betreuung sowie als stellvertretende Geschäftsführerin wertvolle Erfahrungen sammeln.

Im Mai 2025 kehrte ich zurück – in einer neuen Rolle als Fachverantwortliche Kultur und Qualität in der Zentrale. Es ist für mich eine grosse Ehre, diese Funktion in der Organisation auszuüben, in der ich beruflich gross geworden bin.

Gleichzeitig durfte ich ein bedeutendes Projekt begleiten: die Umstellung von BESA auf interRAI LTCF (siehe auch Artikel auf Seite 4). Dieses wurde im Februar 2025 vorbereitet von der Geschäftsleitung und Andrea Reutimann, gestartet ist es im Mai 2025. Seit dem 1. September 2025 (Go-live) haben wir offiziell auf interRAI LTCF umgestellt.

Das Projekt brachte viele Veränderungen mit sich – insbesondere für die Stützpunktverantwortlichen und Standortleitungen, die in der Almacasa Academy durch die Firma BesaQsys intensiv bis zum Niveau Supervisor interRAI LTCF geschult wurden. Auch das Pflegedokumentationssystem easyDok wurde auf die interRAI LTCF-Sprache umgestellt, was alle Berufsgruppen betraf. Alle Mitarbeitenden wurden in dem Prozess geschult. Andrea war mir

eine grosse Unterstützung bei der Konzepterstellung und bei der Entwicklung der Hilfsmittel für die Standorte – ihre langjährige Erfahrung war und ist von unschätzbarem Wert.

Mich beeindruckten besonders die hohe Lernbereitschaft, Motivation und Fachkompetenz unserer Mitarbeitenden. Dank des bereits vorhandenen Verständnisses des Pflegeprozesses unter BESA konnten wir fundiert und nahtlos auf interRAI LTCF umstellen.

Ein grosser Dank geht an Andrea Reutimann, meine Kollegin im Projekt, an alle engagierten Teams in den Häusern, an Esther Tonini von der Firma BesaQsys, welche uns im Hintergrund begleitet hat, sowie an die Geschäftsleitung, die mit einer soliden Projektbasis und Ressourcen diesen erfolgreichen Verlauf ermöglicht haben.

Dieses Zusammenspiel aller Beteiligten war entscheidend für den erfolgreichen Verlauf eines Projekts, mit dem nicht nur ein neues System eingeführt, sondern auch die Grundlage gelegt wurde für eine effiziente Pflege und Betreuung von hoher Qualität im Almacasa.

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Fröhliches Fest der Vielfalt im Almacasa Regensdorf

Am Donnerstag, 24. Juli hatte das Team von Regensdorf zu seinem Sommer-Event geladen: zum Fest der Vielfalt.

Der diesjährige regnerische Juli machte gerade Pause, was alle freute. Ein sommerliches Gewitter oder ein Nieselregen hätten dem gelungenen Fest jedoch keinen Abbruch getan – die überdachte Veranda und die grosszügigen Gemeinschaftsräume im Haus bieten für jedes Wetter genügend Unterstand und Schutz vor den Launen des Himmels.

Und so sassen Bewohnende, Angehörige, Betreuende und Gäste sowie Kollegen aus der Almacasa-Zentrale und anderen Standorten zusammen, freuten sich, neue Bekanntschaften zu schliessen und gemeinsam einen unbeschwerten Nachmittag und Abend zu verbringen. Die festliche Stimmung wurde mitgetragen von den Klängen der Band Wow Now mit ihren Cover-Versionen von Hits aus der Jugendzeit der meisten Anwesenden.

Vielen Dank an das Team von Almacasa Regensdorf und den Technischen Dienst für die Organisation dieses unbeschwerten Festes.

Almacasa – we are family!



Ideal für ein Sommerfest: Die überdachte Veranda des Almacasa Regensdorf



Ausgelassene Tanzlaune zu den Live-Klängen der Band Wow Now



Grosszügiges Buffett



Jörg Fuhrmann mit Kollegen aus der Almacasa-Zentrale und Standortleitenden



Tanzstimmung kommt auf



Die Band Wow Now



Die Terrasse des Almacasa Regensdorf festlich hergerichtet



Raucherecke



Ruhiger Rückzugsort für Gespräche im Wohnzimmer des Almacasa

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Zwischen Bergen und See – Ferientage am Vierwaldstättersee

Es sind bereits die zweiten Bewohnerferien, die das Almacasa Pfungen durchführte. Wohin es ging? Ins schöne, kleine Paradies Weggis – ins *Hotel Alexander & Gerbi* direkt am Vierwaldstättersee.

Unsere Reisegruppe bestand aus acht Personen: fünf Bewohnerinnen und drei Mitarbeiterinnen. Am 18. August fuhren wir los mit unserem Bus – gut gelaunt und mit Gepäck für drei Ferientage. Wir hatten das Glück, dass wir vom Technischen Dienst hingebacht und auch wieder abgeholt wurden. Die Stimmung war fröhlich – zwar etwas nervös, aber auch neugierig erwartungsvoll.

Im Hotel angekommen, durften wir zuerst einen Willkommensdrink auf der Terrasse geniessen. Das Wetter war wunderbar: blauer Himmel und strahlende Sonne. Danach konnten wir bereits die Zimmer beziehen. Die Zimmeraufteilung hatten wir im Vorhinein gut durchdacht und den Bewohnerinnen entsprechend mitgeteilt.

Bald entschlossen wir uns, den Spa-Bereich zu erkunden: ein Innen- und Aussenpool, verschiedene Saunen und Dampfbäder standen zur Auswahl. Zuerst lockte uns der Aussenpool mit seiner wunderschönen Aussicht. Ein tolles Erlebnis und viel Spass für uns alle!

Später, als sich alle ausgeruht und schick gemacht hatten, ging es zum Abendessen. Jede konnte sich das aussuchen, worauf sie Lust hatte. Das Essen hat uns allen sehr geschmeckt. Den Abend liessen wir in der Hotelbar bei Cocktails und einer Spielrunde gemächlich ausklingen.

Den nächsten Tag starteten wir mit einem tollen, reichhaltigen Frühstück. Danach stand die Frage im Raum, was wir unternehmen möchten. Gemeinsam beschlossen wir, eine Schifffahrt zu machen – von Weggis bis nach Brunnen. Eine rund zweistündige Fahrt mit diver-



Auf dem Schiff: Bewohnende und das Begleitteam aus Pfungen

sen Anlegestellen. Auch hier hatten wir Riesenglück mit dem Wetter – es hätte nicht besser sein können. Die Aussichten waren traumhaft: die Landschaften, die Berge und überhaupt die Natur.

Angekommen in Brunnen, machten wir erst einmal einen Spaziergang, bis sich langsam der Hunger bemerkbar machte. So kehrten wir im Hotel «Weisses Rössli» ein. Danach ging es zurück aufs Schiff in Richtung Weggis.

Was für eine Überraschung: Im Hotel wurden wir von unserer Standortleiterin Nadine und ihrem Hund Baiko empfangen. Ohne unser Wissen hatte sie sich auf den Weg in unser Hotel gemacht, um den letzten Abend mit uns zu verbringen – ein sehr schöner Moment, mit dem niemand gerechnet hatte.

Nach dem erlebnisreichen Tag waren alle etwas müde – Siesta war angesagt! Später durften wir wiederum ein leckeres Abendessen auf der Terrasse geniessen,

begleitet von guten Gesprächen und viel Lachen.

Am nächsten Morgen hiess es dann: langsam die Koffer packen und Postkarten schreiben. Bewohnerinnen haben ihre Dankbarkeit mehrmals zum Ausdruck gebracht und gesagt, wie – wie sehr sie es schätzten, dies erleben zu dürfen.

Das bewölkte, regnerische Wetter machte uns den Abschied etwas leichter. So kamen wir glücklich, zwar etwas müde, aber wohlbehalten wieder in Pfungen an.

An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön an die Geschäfts- und Standortleitung, dass sie uns diese Ferien ermöglicht haben. Es war eine schöne, spannende und herausfordernde Erfahrung, die wir alle nicht vergessen werden.

Martina Colletti



Geografie-Quiz zum Zeitvertrieb



Auf dem Weg zum Spa



Sicht auf die Rigi, rechts Vitznau



Bereit für das Nachtessen auf der Terrasse des Hotels Alexander & Gerbi



Feriengrüsse an die Liebsten

Das Ragù alla bolognese als Vorbild für gute Entwicklungen

Der internationale Blick

«Wissenschaft und Lebenswelten verbinden»: Unter diesem Motto fand im Oktober in Bologna der 35. Kongress von Alzheimer Europe statt. Die lokale Traditionsspeise dieser der italienischen Stadt kann aufzeigen, wie dies gelingen kann.

Von Martin Mühlegg

Wenige, aber gute Zutaten, Sorgfalt und viel Zeit. Kein Firlefanz, auf den Punkt gebrachte Aromen: So entsteht ein gutes Ragù alla bolognese. Es ist das bekannteste Gericht der Stadt, die wegen ihrer Liebe zum Essen auch «la grassa» (die Fette) genannt wird. Bologna war Austragungsort der 35. Konferenz von Alzheimer Europe. Über 1500 Menschen nahmen daran teil.

In den letzten Jahren hat bei den Konferenzen von Alzheimer Europe eine Entwicklung eingesetzt: Die Bühne gehört nicht mehr nur Personen aus der Wissenschaft. Zunehmend sind auch die Stimmen von Menschen mit Demenz und Angehörigen zu vernehmen. Das ist wichtig, denn sie wissen, wie sich die Erkrankung anfühlt. Sie wissen, was es braucht für ein Leben in Würde und Wohlbefinden.

Zur Eröffnung der Konferenz gab es Statements von Menschen mit Demenz. Kevin Quaid aus Irland forderte die Teilnehmenden auf, ihn nicht als Diagnose oder Alien wahrzunehmen, sondern als Menschen. Er bezeichnete pflegende Angehörige als «die Vergessenen unserer Gesellschaft». Auch sie hätten ein Recht auf eine gute Work-Life-Balance. Die Niederländerin Gerda van Tangerloo sagte, Demenz werde noch immer viel zu stark als medizinisches Thema wahrgenommen, gehe aber viel tiefer.

Zu reden gab in Bologna der Wirkstoff Lecanemab, der Eiweissverklumpungen

(Amyloide) im Gehirn auflösen und damit das Fortschreiten von Alzheimer verzögern soll. Auch hier zeigte Bologna die – wie beim Ragù alla bolognese – so wichtige Ausgewogenheit. Zwar wurde auch hier Lecanemab als «Durchbruch» bezeichnet. Aber es waren kritische Stimmen zu hören. Zum Beispiel vom französischen Forscher Nicolas Villain: Er zeigte auf, dass Amyloid nicht als Verursacher von Alzheimer festgemacht werden kann. In der nachfolgenden Diskussion zeigte sich, dass der Einsatz des neuen Wirkstoff (der in der Schweiz noch nicht zugelassen ist) sehr genau evaluiert und überwacht werden müsse. Von Betroffenen war zu hören, dass die Behandlung zu aufwändig und teuer sei.

Ein weiteres Thema waren technische Hilfsmittel und künstliche Intelligenz (KI). Verschiedene Redner zeigten auf, wie KI Informationen zur Früherkennung liefern können. Und im Alltag von Menschen mit Demenz könne Technik

und KI wertvolle Beiträge zum Erhalt der Selbstständigkeit leisten.

Gerda van Tangerloo appellierte an die Teilnehmenden: «Wechsel geschieht nicht durch Worte und Richtlinien, sondern dann, wenn alle im richtigen Mass involviert sind.» Vielleicht ist das die Lehre aus Bologna: Wer sich für Menschen mit Demenz einsetzt, kocht für die Seele einer Gesellschaft. Das Rezept ist einfach, aber nicht einfach umzusetzen. Es braucht gute Zutaten, kein Übermass, Geduld, Hingabe und der Mut, auf das Wesentliche zu vertrauen. So entsteht etwas, das hält – in der Gesellschaft wie auf dem Teller.



35. Europäische Alzheimer-Konferenz in Bologna, 6.–8. Oktober

demenzpeers: eine neue Form des Miteinanders

Einfach mal reden oder handfeste Tipps bekommen? Freud und Leid austauschen und merken, dass man nicht allein ist? demenzpeers ist eine neue Plattform, die Menschen miteinander verbindet – einfach, partnerschaftlich und kostenlos.

Trauer und Schuldgefühle – gleichzeitig Erleichterung und Entspannung: Der Übertritt eines geliebten Menschen ins Heim löst bei Angehörigen ein Wechselbad der Gefühle aus. Auf der einen Seite fallen mit dem Umzug viele Sorgen und Probleme weg. Wieder ungestört schlafen! Zeit haben für Hobbys und Freunde! Aufatmen! Auf der anderen Seite können Leere, Gefühle des Versagens und der Schuld das Leben schwer machen. «Ich habe ihm doch versprochen, dass ich ihn nie ins Heim gebe!»

In solchen Situationen stehen Angehörige von Menschen mit Demenz häufig allein da. Das Stigma der Krankheit hält sie davon ab, sich mit ihren Mitmenschen auszutauschen. Und innerhalb der Familie haben sich durch die Erkrankung oft Gräben aufgetan, die einem vertrauten Austausch im Weg stehen. Doch gerade jetzt wären Inspiration, Austausch und Vorbilder ein Türöffner für ein besseres Leben.

Mit dem neuen Angebot **demenzpeers** schafft der gemeinnützige Verein **demenzworld** eine einfache Möglichkeit, um Menschen in ähnlichen Situationen miteinander zu verbinden, die in einer ähnlichen Situation sind – für gegenseitige Unterstützung, fürs Zuhören und für Verständnis.

www.demenzworld.com/demenzpeers

Infos zu den Demenz Meets:

www.demenzmeet.ch

Kostenlos und individuell Kontakte finden

Unter der Adresse www.demenzworld.com/demenzpeers können Angehörige Angaben zu ihrer Situation machen. **demenzpeers** bringt sie dann mit passenden Personen (Peers) in Kontakt – kostenlos, anonym und individuell abgestimmt. Dies funktioniert ähnlich wie bei Online-Kontaktbörsen – jedoch stehen hier Mitgefühl und Solidarität im Zentrum.

Das Prinzip ist einfach und wirksam: Wer mit Menschen spricht, die Ähnliches erleben, fühlt sich verstanden und weniger allein. Er oder sie bekommt wertvolle Tipps, die den Alltag erleichtern und die Lebensqualität verbessern. Ein Mann, der seine Frau eben ins Heim gebracht hat und unendlich traurig ist, findet mit **demenzpeers** einen Gesprächspartner, der die gleichen Herausforderungen kennt. Eine Tochter, die jahrelang zwischen Beruf, Familie und Pflege jongliert hat und sich jetzt neu orientieren muss, kann sich mit einer anderen Betroffenen austauschen.

Es braucht neue Formen des Miteinanders

Peer-to-Peer-Unterstützung ist kein Ersatz für professionelle Angebote – aber sie ist eine wertvolle Ergänzung. Gerade in einer Zeit, in der die Zahl der von Demenz betroffenen Menschen steigt und in der Pflege Personalmangel herrscht, braucht es neue Formen des Miteinanders.

demenzpeers wurde gemeinsam mit restful.cc umgesetzt. Das Social-Startup aus Bern unterstützt Gesundheitsorganisationen im Aufbau von Peer-Communities und stellt demenzworld seine Expertise im Community Building sowie seine sichere Austauschplattform für Peer-Austausche zur Verfügung.

Angebote von demenzworld

demenzworld verfolgt das Ziel, Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sichtbar zu machen, zu stärken und zu vernetzen. Neben demenzpeers bietet die Plattform www.demenzworld.com eine Palette an kostenlosen digitalen Angeboten:

Wissen: *demenzwiki* ist das Online-Lexikon mit den 150 wichtigsten Begriffen zum Thema. Von A wie Achtsamkeit bis Z wie Zuhause.

Stöbern: Das Online-Magazin *demenzjournal* bietet Blogs, Interviews, Mutmachgeschichten und Fachbeiträge.

Lernen: Kostenlos und nachhaltig lernen mit interaktiven *E-Learnings*.

Orientieren: Das *demenznavi* zeigt in jeder Phase der Erkrankung, wo es lang geht.

Austauschen: Im demenzforum auf Facebook tauschen Angehörige, Betroffene und Fachleute ihr Wissen und ihre Gefühle aus.

Informieren: Auf Instagram, Facebook und LinkedIn veröffentlicht demenzworld mehrmals wöchentlich Informationen und Inspirationen.

Demenz Meets: Ein weiteres Angebot von *demenzworld*. Hier begegnen sich Menschen mit Demenz, Angehörige und Fachleute live und können ihre Erfahrungen teilen. Auch bei diesen leichten Stunden zum schweren Thema steht das Miteinander im Zentrum – niederschwellig, empathisch und moderiert. Demenz Meets gibt es im kommenden Jahr in Zürich und 15 weiteren Städten.

Dr. Age beantwortet Ihre Fragen



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

Was ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben im Alter?

Dr. Age – Sie kennen wahrscheinlich auch einen Menschen, der über 80, sogar über 85 ist und wirklich sehr gut gealtert ist. Ich kenne solche Menschen – man nennt sie in der Fachsprache Super Ager. Es sind Menschen, die für ihr Alter überdurchschnittlich aktiv und am Leben interessiert sind. Sie haben eine Agenda, die nicht leer ist, und sie haben immer wieder etwas Gutes zu tun.

Die Super Ager waren der New York Times einen Artikel wert. Die wissenschaftlichen Ergebnisse, die dort präsentiert wurden, sind sehr interessant. Der grösste Unterschied zwischen Super Agern und Nicht Super Agern waren nicht etwa Ernährungsgewohnheiten oder das Rauchen/Nichtrauchen. Die Super Ager zeichneten sich vielmehr dadurch aus, dass sie viele verschiedene Kontakte zu Mitmenschen pflegten.

Denn Einsamkeit führt zu einer erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen. Und diese erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen wiederum hat negative Auswirkungen auf die Gehirnzellen, auf das Gehirnvolumen und damit natürlich auf die Fähigkeiten des Gehirns.

Ich fasse den Artikel so zusammen: Menschen, die eher kommunikativ sind, haben eine vollere Agenda als andere. Das ist nicht Schicksal – wir können es beeinflussen. Wir können uns zum Beispiel einen Schubs geben und Freunde zum Kaffee einladen. Dies hält nachweislich jünger als eine neue Feuchtigkeitscreme. Oder man leistet sich beides!

Wie schütze ich mich vor Erbschleichern?

Dr. Age – In der Schweiz werden im Jahr 2025 erstmals mehr als einhundert Milliarden Franken vererbt. Doch nicht immer erhalten die rechtmässigen Erben das Vermögen. Immer wieder setzen sich sogenannte Erbschleicher durch. Dabei handelt es sich um Personen, die gezielt das Vertrauen älterer, oft isolierter oder auch demenzkranker Menschen gewinnen, um sich einen Teil des Nachlasses zu sichern.

In der Schweiz ist dies nicht einmal strafbar. Der Bund erwägt im Moment strengere Regeln. Ich werde am Ende meines Beitrags ein paar Tipps geben, die man heute schon umsetzen kann, um sich zu wappnen.

Ich erinnere mich an ein besonders schlimmes Beispiel aus meiner Arbeit. Vor einigen Jahren kam ein Bewohner ins Almacasa, der zu Hause betreut worden war. Sofort fiel uns auf, dass er recht verwahrlost war. Er hatte kariöse Zähne und war sehr verwirrt.

Es stellte sich heraus, dass der äusserst vermögende Mann über ein Jahr lang in seinem Haus von Menschen gepflegt worden war, die sich Zugang zu ihm und seinem Vermögen verschaffen wollten. Erst durch das beherzte Einschreiten der KESB gelang es, die Situation wieder unter Kontrolle zu bringen. Und wir wissen es auch aus anderen Fällen: Da wird geschmeichelt, geholfen, da wird Nähe aufgebaut, bis am Ende dann ein Testament geändert wird.

Warum passiert das? Weil Einsamkeit und Abhängigkeit im Alter Türen öffnen, die sonst verschlossen bleiben. Wer viel Zeit mit einer älteren Person verbringt, kann leicht zum Vertrauten werden. Und wer vertraut, macht sich auch verletzlich. Deswegen ein paar konkrete Tipps für alle Leserinnen und Leser:

1. Sprechen Sie offen über Ihr Testament. Reden Sie mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind, damit keine Überraschungen entstehen.
2. Setzen Sie Ihre Verfügungen klar und schriftlich fest. Am besten mit einem Notar oder einem Anwalt. Ein eigenhändiges Testament ist auch gültig, aber leicht zu manipulieren oder verschwinden zu lassen.
3. Bestimmen Sie früh eine Vorsorgevollmacht, den sogenannten Vorsorgeauftrag, damit klar ist, wer in Ihrem Namen handeln darf, falls Sie es nicht mehr können.
4. Lagern Sie diese Dokumente sicher, nicht einfach in einer Schublade, sondern beim Zivilstandsamt, bei der Bank oder beim Notariat.
5. Machen Sie Ihr Testament zu einem Akt der Fürsorge. Klar, transparent und abgesichert – damit Ihr letztes Geschenk nicht zum Zankapfel wird und Sie selbst nicht zum Opfer von falschen Freunden.

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Panorama: Freudiges, Spassiges und Hintergründiges



Love Ride 2026: Almacasa fährt mit!

Am Sonntag, 3. Mai 2026, brummen auf dem Flugplatz Dübendorf wieder die Motoren: Der Love Ride Switzerland – Europas grösster Benefiz-Motorradanlass – steht für Solidarität, Freiheit und Gemeinschaft. Hunderte Bikerinnen, Biker und Gäste fahren gemeinsam für einen guten Zweck – der Erlös unterstützt Menschen mit Muskel- und Körperbehinderungen.

Jasmina Gloor vom Almacasa Pfungen möchte mit einem starken Almacasa-Team dabei sein. Also, liebe Almacasa-Biker: Holt eure Lederjacken aus dem Schrank, startet die Motoren und seid Teil dieses besonderen Erlebnisses! Meldet euch bis am 1. April 2026 bei Jasmina: jasmina.gloor@bluewin.ch



Agenda

Impressum

Herausgeber: Spectren AG / Almacasa
 Redaktions-Team: Susanne Biondi, Martina Colletti, Jannis Lienert, Mirjeta Indrizi, Martin Mühlegg (Leitung), Vincenzo Paolino, Utat Sawangsri, Thomas Voelkin (Gestaltung)
 Erscheinungsweise: 2 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

Di 16. Dez. **Weihnachtsfest mit Angehörigen**

Almacasa Oberengstringen

Sa 6. Dez. **Weihnachtsfest mit Angehörigen**, 16.00 – 19.00 Uhr

Almacasa Pfungen

Do 18. Dez. **Weihnachts-Apéro**, 14.00 – 17.00 Uhr

Sa 11. Apr. **Tag der offenen Türe**, 10.30 – 16.00 Uhr

Sa 20. Juni **Sommerfest**, 11.00 – 17.00 Uhr

Do 22. Okt. **Marronifest**, 13.30 – 16.30 Uhr

Almacasa Regensdorf – Haus der Vielfalt

Fr 19. Dez. **Weihnachtsfest mit Angehörigen**, ab 17.30 Uhr

Do 22. Jan. **Neujahrs-Apéro** mit Angehörigen und Partnern, 18.00 Uhr

Mi 18. März **Erinnerungsstunde**, 19.00 Uhr

Di 26. Mai **Angehörigenabend**, 18.00 Uhr

Mi 24. Juni **Fest der Vielfalt**, 15.00 Uhr

Di 13. Okt. **Buntes Herbsttreiben**, 14.00 – 18.00 Uhr

Di 20. Okt. **Angehörigenabend**, 18.00 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