

# almacasa

## DIE HAUSZEITUNG



### 3

#### **Die Balance des Alltags finden – jeden Tag ein wenig anders**

Die persönlichen Bedürfnisse der Bewohnenden stehen im Almacasa ist Vordergrund. Alle können aus dem Angebot das nutzen, was ihnen entspricht.

### 6

#### **Erinnerungen an ein erfülltes und interessantes Leben**

Interviews mit Bewohnenden des Almacasa. Auch wenn man sich bisweilen nicht an jedes Detail erinnern kann (und muss!), gibt es Interessantes zu berichten.

### 14

#### **Symposium: Demenz jenseits von Medikamenten**

Im April 2019 veranstaltet Almacasa zusammen mit Partnerorganisationen ein Symposium über aktuelle Entwicklungen in der Altersbetreuung: Die Ausschreibung.

# Editorial

## Besser ist gut



Vincenzo Paolino



Liliane Peverelli

Manchmal werden wir gefragt, warum wir uns auch international engagieren. Ist dies nicht eine Verschwendung von Zeit, Geld und Mühe? Geht es nur darum, das eigene Ego zu streicheln und die Welt zu bereisen für sinnlose Meetings und langweilige Abendessen?

Wir finden: *Es ist wichtig!* In Zeiten in denen einige Politiker versuchen, uns davon zu überzeugen, dass jedes Land nur seine eigenen Interessen vertreten muss, müssen wir als Zivilgesellschaft aufzeigen, dass internationale Zusammenarbeit zur Lösung von schwerwiegenden Problemen beiträgt, die nicht an Grenzen enden. Probleme wie der Klimawandel (nein, es ist kein chinesischer Schwindel!), der Plastikmüll in den Ozeanen oder die schleichende Relativierung der Menschenrechte können nur multilateral angegangen werden.

Zudem es gibt sozioökonomische Herausforderungen, denen die meisten Länder auf der ganzen Welt gegenüberstehen, wie unsere alternen Gesellschaften. Von den USA nach China, von Japan in die Schweiz, von der Tschechischen Republik nach Indien: Wir alle müssen für unsere Gesellschaft die bestmöglichen Entscheidungen treffen, basierend auf Fakten, Wissen und Erfahrung.

Warum sollten wir nicht voneinander lernen? Warum nicht Fehler vermeiden, die anderswo schon erkannt wurden? Warum nicht mit denjenigen zusammenarbeiten, die Entwicklung und inneres Wachstum wollen? Die Früchte sind süß und greifbar: Wer hätte gedacht, dass wir Dr. Allen Power, einen der weltweit führenden Gerontologen im April 2019 in der Schweiz begrüßen dürfen? *Siehe Seite 14.* Wer hätte gedacht, dass Dan Levitt, einer der angesehensten Fachleute in der Langzeitpflege, in unserer Almacasa-Zeitschrift zu Wort kommt? *Siehe Seite 12.* Oder dass wir Vorträge und Beratungen in Australien durchführen? Und dass in einer wöchentlichen Sendung auf Radio 1 «Dr. Age» Fragen rund um das Thema Altern beantwortet. *Siehe Seite 15.*

Wir wissen, wir sind damit Teil von weltweiten Anstrengungen, unseren Planeten und unser nahes Umfeld zu einem besseren Ort zu machen. Nicht perfekt, nur besser. Denn – wie der ehemalige Präsident Obama in einer seiner letzten Reden kürzlich sagte – **«Besser ist gut»**.

Viel Vergnügen bei der Lektüre wünschen

Vincenzo Paolino und Liliane Peverelli  
Gründer und Geschäftsleitung Almacasa

**Titelbild:** Sergio Zanin und Livio Lo Presti strahlen um die Wette – was ein Tanznachmittag doch auslösen kann!

# Die Balance des Alltags finden – jeden Tag ein wenig anders

Im September 2018 fand in Prag ein internationaler Kongress des «European Ageing Network» (EAN) statt. Neben einer Vielzahl von Themen wurde ein Lebensort für ältere Menschen in Kroatien ausgezeichnet als «Best European Facility». Der Leiter des Hauses, Marko Slavic, sprach in seiner Dankesrede über den Wandel von «long-term-care» zu «long-term-LIFE» (Deutsch von «Langzeitpflege» zu «Langzeit-LEBEN»).



**Marko Slavic und Mitarbeitende sind stolz auf den Preis**

Genau so könnte man auch beschreiben, wie die Bewohnenden ihr Leben im Almacasa gestalten. Pflege und Unterstützung ist hier rund um die Uhr vorhanden, doch dies soll nicht den Alltag bestimmen. Denn auch mit einem grossen Bedarf an Unterstützung, Betreuung und Pflege soll man ein gutes Leben führen können.

In einer Wohngruppe – ähnlich wie im Familienleben – braucht es einen ungefähren Tagesablauf, doch das Team passt sich wann immer möglich dem Rhythmus der Bewohnenden an. Freiheit und Selbstbestimmung stehen bei uns im Vordergrund. Da das Leben in überschaubaren Wohngruppen organisiert ist, kennt man die Menschen und ihre Vorlieben, Eigenheiten und Bedürfnisse. Dadurch entstehen Bindungen (wissenschaftlich gesprochen sog. «soziales Kapital») zwischen den Bewohnenden und den Mitarbeitenden. Im Geben

und Nehmen erleben sich alle Beteiligten als wertvoll und gebraucht – jede/r nach seinen Möglichkeiten.

Fixpunkte im Tagesablauf sind das Frühstück zwischen 7.30 und 10.30 Uhr, das Mittagessen um 12 Uhr und das Abendessen um 18 Uhr. Im Almacasa ist die Küche in die Wohngruppe integriert, man kann sich problemlos auch mal selbst aus dem Kühlschrank bedienen, oder fragt die Mitarbeitenden, die dank der kurzen Wege einfach und spontan gluschtige Zwischenverpflegungen oder feine Getränke zubereiten können.

## **Der Morgen im Almacasa**

Für die Bewohnenden beginnt der Tag genau dann, wenn sie es möchten. Unterstützung beim Aufstehen und der Körperpflege stehen zur Verfügung, und wer will, frühstückt im Morgenmantel. Schliesslich sind die stressigen Jahre des Berufslebens vorbei. Es entsteht ein Gefühl der Entspannung und Ruhe, auch wenn es für die Mitarbeitenden bedeutet, dass jeder Tag anders sein kann als der vorherige. Aber das finden diese besser, als wenn sie stur ein Programm befolgen müssen.

Komplexe Situationen in der Betreuung und Pflege sind nicht selten und verlangen besondere Aufmerksamkeit. Deshalb ist die Pflegefachperson HF am Morgen immer auf der Wohngruppe präsent und übernimmt mit ihrer Fachkompetenz diese Aufgaben.

## **Der Nachmittag im Almacasa**

Getreu der Losung «selbstbestimmt umsorgt» gibt es im Almacasa Angebote, aber kein Programm. Wer sich für Yoga interessiert (und das sind erstaunlich viele!) kommt ebenso auf seine Kosten wie Tänzerinnen und Tänzer, wenn die «Taxi-Dancers» auf Besuch sind. Bewegungsangebote, Filmaufführungen, Ausflüge in die Umgebung oder der Besuch eines Kinderhortes gehören ebenfalls zur bunten Auswahl dazu.



**Die «Taxi-Dancers» im Almacasa, alte Erinnerungen werden wach**

### Der Abend im Almacasa

Ab etwa fünf Uhr wird das Abendessen vorbereitet. Feine Düfte aus der Küche animieren die Bewohnenden in die grosse Wohnstube zu kommen. Es ist wie früher zu Hause: Man versammelt sich wo gekocht wird und wer mag, hilft mit. Kleine Portion? Kein Problem! Mühe beim Kauen? Das Fleisch wird fein geschnitten oder man findet eine andere Lösung! Und wer sein Leben lang das Nachtessen vor dem Fernseher eingenommen hat, macht das ganz ungezwungen auch hier so.

Essen ist bekanntlich nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch ein Ort für Geselligkeit und Gespräch. Oft genügt ein kleiner Anstoss, beispielsweise fragte kürzlich einer der Pflegenden nach dem Essen, wel-

che Sprichwörter es gibt (er brauchte dies, um eine Schulaufgabe zu lösen).

Zuerst zuckten alle mit den Schultern. Was soll das? Daran erinnern wir uns nicht mehr! Doch nach einigen Minuten wurden die Erinnerungen wieder wach, die Sprichwörter wieder präsent: «Wer andern eine Grube gräbt, fällt selbst hinein» – «Hunde, die bellen, beissen nicht» – «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr» – «Wer zuletzt lacht, lacht am besten» – «Die Zeit heilt alle Wunden» – «Alle Wege führen nach Rom» und viele andere mehr. Und plötzlich vergisst man die Zeit.

Manche ziehen sich schon kurz nach dem Abendessen in ihr Zimmer zurück. Mitarbeitende kommen

Kürzlich erzählte uns die Ehefrau eines Bewohners mit Demenz Folgendes: «Mein Mann und ich telefonieren beinahe jeden Tag. Anfang November erzählte er mir, er habe im Almacasa den Film «Die Schweizermacher» gesehen. Ich war mir sicher, dass er etwas durcheinanderbringt und antwortete: «Ja, den Film haben wir zusammen gesehen, aber das ist schon länger her.» Er aber blieb dabei, er habe den Film gerade heute geschaut. Meine Nachfrage beim Team ergab, dass er recht hatte. Diesmal war ich also verwirrt und musste innerlich lachen.»



**Abendessen vor dem Fernseher, so wie es zuhause war**



**Angehörige/Freunde (links) auf Besuch im Almacasa am späten Nachmittag**

vorbei, helfen bei den Vorbereitungen für die Nacht oder lassen den Tag Revue passieren. Der eine schläft gerne bei offenem Fenster, ein anderer möchte gedimmtes Licht im Zimmer oder noch ein Glas Milch.

Andere schnappen etwas frische Luft auf der Terrasse, führen ein kleines Gespräch und rauchen noch eine Zigarette.

Und wem das alles viel zu früh ist, um ins Bett zu gehen? Kein Problem, denn in der Wohnstube sind meist noch andere da für einen Schwatz oder um gemeinsam Fernsehen zu schauen. Zuerst natürlich die Tagesschau des Schweizer Fernsehens. Auf diesem Sender geht es dann weiter, bis jemand findet, das sei langweilig. Soll nun gezappt werden? Ist jemand besonders an

dieser Sendung interessiert? Auf welchem Sender es dann weiter geht, darüber wird entschieden wie in einer Familie. Einige sind auch nur da, weil sie sich in Gesellschaft wohlfühlen, was im Fernsehen läuft ist ihnen nicht so wichtig. Gegen zehn Uhr ist das frühe Nachtprogramm vorbei, die meisten verabschieden sich und gehen schlafen.

### **Die Nacht im Almacasa**

Unterdessen ist auch der Nachtdienst eingetroffen. Zuerst die Besprechung mit dem Tagesverantwortlichen: Gibt es spezielle Anforderungen an die Betreuung und Pflege bis zum Morgen? Wer braucht besondere Aufmerksamkeit? Gab es viel Besuch oder Aktivitäten am Nachmittag?

Allmählich kehrt Ruhe ein. Einige, die noch nicht ins Zimmer gegangen sind, wirken müde. Der Nachtdienst fragt, ob sie nicht doch ins Bett möchten und begleitet sie dorthin.

Einige Bewohnende haben ein kleines Gadget am Handgelenk, mit der man auf Knopfdruck Unterstützung und Hilfe anfordern kann. Der Nachtdienst erhält eine Meldung auf ihrem tragbaren Telefon und sieht, wer um Hilfe fragt. Sei es für einen Gang aufs WC oder bei Hunger und Durst. Dann bereitet der Nachtdienst ein Sandwich zu oder wärmt etwas auf, das am Tag übrig geblieben ist – als wäre es ein Nachtcafé!



**Zuschauerinnen des Abendprogramms im Fernsehen**

# Erinnerungen an ein erfülltes und interessantes Leben

## Bewohnende des Almacasa erzählen aus ihrem Leben

Den Bewohnenden einen möglichst angenehmen Aufenthalt im Almacasa zu ermöglichen, ist das Ziel und die Aufgabe des Teams. Doch wer sind die Menschen, die hier Unterstützung und Pflege erhalten? Wir haben drei gefragt, wie sie sich hier fühlen. Und fragten auch, wie ihr Leben war. Doch vieles, was früher war, ist nicht mehr wichtig für das heutige Leben und ist dem Gedächtnis entschwunden. Doch es gibt immer gute Momente aus dem Leben, an die man sich noch mit Freude erinnert.

Aufgefallen ist mir, wie zufrieden die Menschen im Almacasa sind, wie harmonisch das Leben hier ist und mit wieviel Freude und Verständnis die Mitarbeitenden die Menschen unterstützen und umsorgen.

*Interviews: Thomas Voelkin*



### Max Widmer

Herr Widmer wohnt seit Januar 2017 im Almacasa Friesenberg. Er hat Jahrgang 1930 und wohnte früher in Zürich-Altstetten. Er ist verheiratet, seine sechs Jahre jüngere Frau kommt ihn oft besuchen. Er hat zwei Kinder, ein Mädchen und einen Bub, drei Enkelkinder und zwei Urenkel.

Gelernt hat er Schriftsetzer (Handsetzer). Später wurde er Maschinensetzer und arbeitete bei der Zeitschrift «Tat», der Tageszeitung, welche der Migros-Gründer Duttweiler herausgab. Das sei eine recht interessante Zeit gewesen, wie er sich erinnert.

Später war er bei der Kreditanstalt (heute Credit Suisse) angestellt, wo er in verschiedensten Positionen arbeitete. Durch die interne Ausbildung habe man die Chance erhalten, sich weiter zu entwickeln. In der Erinnerung präsent sind ihm noch die grosszügigen Sportanlagen der Bank für die Mitarbeitenden, die er häufig benutzt habe.

Nach seiner Pensionierung engagierte er sich zwölf Jahre lang als Statist im Opernhaus Zürich. Das sei sehr anregend

gewesen, die Freude an der Musik und am Schauspielen könne man so verwirklichen. Die wichtigste Aufgabe war, bei der Vorbereitung eines Stückes auf der Bühne zu stehen anstelle eines Sängers, manchmal auch mit Kostümen, welche die Rolle verdeutlichten. Der Regisseur habe dann mit den Statisten ausprobiert, wie die Bewegungsabläufe während der Opern sein sollen. Auf die gleiche Weise habe man auch die Lichtführung ausprobiert und geprobt.

Bei Opern mit vielen Personen im Stück, stand er dann auch an Aufführungen auf der Bühne. Das war fünfmal der Fall, wobei die Statisten in einem solchen Stück kein Wort sagen und keinen Ton singen. Doch er war mit dem Ensemble unter anderem in Wien und München, wo die Opern aus Zürich aufgeführt wurden.

Für das Sozialamt übernahm er zudem Betreuungsaufgaben, unterstützte Menschen in finanziellen Fragen, vor allem ältere Personen, die nicht mehr sicher waren, wie sie dies erledigen müssen. Er betreute drei hochbetagte Damen, ging sie einmal pro Woche besuchen und half wo er konnte.

Zuerst wäre er lieber noch zuhause gewesen, erklärt er, als ich in fragte, wie es ihm hier gefällt. Doch er habe sich unterdessen an das Leben hier gewöhnt und sich mit der Situation wie sie nun mal sei angefreundet. Das Zusammenleben mit den anderen Bewohnenden, mit ganz unterschiedlichen Lebensläufen, klappe ganz gut. Doch es gebe schon Leute, denen gehe es nicht so gut, da müsse er sich sagen, er gehöre eher zu den Gesünderen.

Er betont zudem ausdrücklich sein gutes Verhältnis zu den Mitarbeitenden: «Die Pflege und Unterstützung im Almacasa ist ausgezeichnet.»



## Erika Baumann

Frau Baumann wohnt seit Juli 2018 im Almacasa Oberengstringen. Sie hat Jahrgang 1929 und wohnte früher mit ihrem verstorbenen Mann in Zürich-Höngg – also nicht weit weg. Sie hat zwei Töchter und vier Enkelkinder.

Aufgewachsen ist Frau Baumann in St. Margrethen im St. Galler Rheintal. Den Ostschweizer Dialekt hört man bei ihr immer noch. Ganz erfrischend ist ihr jugendlicher Schalk und ihre direkte, bodenständige Art, die Dinge des Lebens zu sehen. Die Tochter Susi wohne in der Nähe von Frankental, Höngg, sei aber den ganzen Tag in der Schule, sie sei Handarbeitslehrerin und könne nicht immer da sein.

Auf die Frage, was sie in ihrem Leben gemacht habe, kommt die kurze und präzise Antwort: «I han gschaffet!» Sie habe schon früh beim «Tanti», einer Nachbarin im Laden ausgeholfen. Diese sei zwar nicht verwandt gewesen, aber man habe ihr nur Tanti gesagt. Es habe immer viel zu tun gegeben im Laden während dem Krieg. Damals sei noch «Märkli-Zeit» gewesen. (Der Kauf von Lebensmitteln war nur mit Lebensmittelmarken gestattet und die Ladeninhaber hatten darüber genau Buch zu führen). Auch habe man es über den Rhein knallen gehört, der Krieg sei in Grenznähe aber nicht so schlimm gewesen wie sonst in Deutschland und Österreich.

Nach dem Krieg war sie im Welschland und hat in einem Haushalt als «Au Pair» ausgeholfen. Später hat sie geheiratet, ihr Mann arbeitete im Büro, sie in der Kantine der Tageszeitung «Finanz

& Wirtschaft» in Zürich. Erinnern kann Sie sich noch, dass sie jeweils Kuchen für die Belegschaft gebacken hat. Sie habe das ganze Leben gearbeitet, aber sie wisse nicht mehr so genau, was alles gewesen sei. Heute hilft sie auch gerne mit im Almacasa beim Kochen und Rüsten. Und auf die Frage, ob sie auch heute noch Kuchen backe, da meint sie, es gebe hier jüngere Leute, die das besser könnten, und dann dazu: «Arbeit macht das Leben süss, Faulheit schlägt dich nieder.» Aber jetzt genieße sie den Rest ihres Lebens.

Frau Baumann fühlt sich glücklich im Almacasa, es gefällt ihr sehr. Sie sei dankbar, noch gesund zu sein, sie sei jetzt 89, das sei ein schönes Alter. Sie hoffe nur, nicht krank zu werden.



## Peter Neuenschwander

Herr Neuenschwander wohnt seit 2013 zusammen mit seiner Frau im Almacasa Weisslingen. Er hat Jahrgang 1935 und wohnte früher in Winterthur. Er hat einen Sohn und eine Tochter.

Er bewohnt mit seiner Frau, die mit fortgeschrittener Demenz lebt, ein grosses Zimmer mit Ausblick auf Wald, Feld und beinahe bis zum Braui-Weiher. Auf der gleichen Etage gibt es auch eine grosse Terrasse. Die bereite ihm bei schönem Wetter viel Freude. Das Almacasa sei ein angenehmer Ort zum Leben, ein Ort, wo die eigenen Bedürfnisse Platz haben. Viel Zeit für Musse bleibt ihm aber nicht. Denn er ist ein aktiver Mensch. Er hilft soweit er kann im

Almacasa mit, betätigt sich als interner Briefträger, verteilt die Post im ganzen Haus. Als er kürzlich ein paar Tage im Spital verbringen musste, da war das die Aufgabe der Mitarbeitenden. Das sei recht zeitaufwändig, mussten sie feststellen und waren froh, als er wieder zurück war. Er hilft auch gerne mit im Haushalt, deckt den Tisch, macht sich nützlich beim Rüsten.

Dabei ist er immer auch am monatlichen Nachtsingen, wo er mit Enthusiasmus mitsingt. Brigitte Schneider, welche das Nachtsingen organisiert und die Singrunde auf der Gitarre begleitet, ist von Beruf Podologin. So kommt es, dass sie gemeinsam Lieder aus dem Repertoire singen, wenn sie beruflich im Almacasa ist. Leidenschaftlich gerne spielt er Schach gegen den Computer. Er bedauert, dass er nicht mehr Velo fahren kann. Denn früher war er in einem Radsportclub, der jährlich eine Tour durch die Schweiz durchführte. Auch mit der Familie unternahm er oft Velotouren und Wanderungen. Sie waren jahrelang zusammen in den Ferien in Heiden im Appenzellerland, von wo aus sie Wanderungen im Alpstein-Gebiet unternahmen.

Herr Neuenschwander hat bei Sulzer den Beruf des Drehers gelernt. Ein typischer technischer Beruf in der Maschinenindustrie, den es heute nicht mehr gibt. «Heute muss man alles können», meint er. Der Beruf heisst heute Polymechaniker und umfasst alle ehemaligen Mechaniker-Berufe. Später arbeitete er in der Schweizerischen Lokomotiv- und Maschinenfabrik, 28 Jahre lang bei der Firma Jaeggli, welche Mercerisiermaschinen und Melkmaschinen herstellte, und war Kontrolleur in der Winterthurer Metall-Veredelung (WMV).

Die Familie sei ihm immer sehr wichtig gewesen. Er habe dafür geschaut, dass die Frau zuhause sein konnte und sich um die Kinder kümmerte. Das was er verdient habe, habe immer gereicht. Er sei sehr glücklich, dass er mit seiner Frau hier im Almacasa leben dürfe. Sie würden immer vor dem Schlafen miteinander reden und den Tag nochmals Revue passieren lassen. Auf die Frage, was er im Rückblick im Leben anders gemacht hätte, kommt die kurze und prägnante Antwort: «Ich wüsste nicht was.»



Die ungezwungene Sing-Runde im Alma-Bistro Weisslingen

# Dini Seel ä chli la bambälä lah

## Nachtsingen im Alma-Bistro Weisslingen

Immer am letzten Mittwoch im Monat treffen sich 20–25 Sänger und Sängerinnen aus Weisslingen und Umgebung, um zusammen zu singen. Die Bewohnenden sind herzlich dazu eingeladen.

Von drei Gitarren begleitet singt man Lieder aus «Komm sing mit» von Peter Hasler, das sind 275 Volkslieder und Schlagertexte, plus einigen weiteren Liedern, die man im Repertoire hat.

Peter Hasler dazu: «Musik und Gesang begleiten den Menschen durch das ganze Leben. Der positive Einfluss des Singens auf uns Menschen kennt keine Grenzen. Der Gesang ruft Erinnerungen und schöne Erlebnisse wach, hilft uns, die Sorgen im Alltag zu vergessen, hat aber auch eine nicht zu unterschätzende soziale Wirkung. Was gibt es Schöneres, als miteinander in einer Alphütte, zu



Bewohnerinnen des Almacasa, liebevoll umsorgt von Mitarbeiterinnen

Hause oder an einer Geburtstagsparty, gemeinsam Lieder zu singen.»

Was man singt, das ist nicht vorgegeben. Alle dürfen wünschen, was man als nächstes singen möchte. Darunter Volkslieder wie «Die Gedanken sind frei», «Dini Seel ä chli la bambälä lah», aber auch Schlager wie «Liebeskummer lohnt sich nicht, my Darling», der grosse



Hit aus dem Jahre 1964 von Siw Malmkvist. Da werden Erinnerungen aus der Kindheit- oder aus den Jugendjahren wieder lebendig.

Aufgefallen ist auch, wie liebevoll die zuhörenden Bewohnenden von den Mitarbeitenden umsorgt werden. Almacasa ist wie eine Familie, in der man sich wohl fühlt.



# «Das Almacasa-Team ist super!»

Im Almacasa Oberengstringen haben drei 16-jährige Mädchen eine ganze Woche in der Pflege mitgeholfen, sie machten eine Schnupperlehre. Das ist eine Probe, ob der Beruf einer Pflegeassistentin ihnen entspricht, und ob sie diesen erlernen möchten. Die Lehre dauert dann 2 Jahre.

## Warum macht ihr hier eine Schnupperlehre?

*Jariely:* Der Schulplan sieht vor, dass man im September eine Schnupperlehre macht. Unserer Lehrer kennt Frau Tobler, die Leiterin des Almacasa Oberengstringen, und hat uns darauf hingewiesen, dass man das machen könne. Wir waren die ersten drei, die sich dafür entschieden haben.

## Wie sieht euer Tagesablauf aus?

*Alle:* Wir sind von 8 bis 16 Uhr hier.

## Da gibts ja noch eine Mittagspause?

*Jariely:* Von 10 bis 12 Uhr haben wir Küchendienst. Wir helfen mit beim Kochen und Auftischen. Das hat Spass gemacht. Ab 12.15 Uhr haben wir dann Zeit um Mittag zu essen.

## Was hat euch auch noch gefallen?

*Alle:* Das Team von Almacasa ist super.

## Habt ihr auch mitgeholfen die Bewohnenden zu pflegen?

*Jariely:* Ja von 8 bis 10 Uhr helfen wir mit bei der Pflege. Dann kommt das Kochen und am Nachmittag helfen wir wieder bei der Pflege.

## Was hat euch am Meisten beeindruckt in den Tagen im Almacasa?

*Jariely:* Das Team, sie sind alle offen und haben unsere Fragen beantwortet. Dann auch wie man einen Verband anlegt. Besonders gefallen hat mir,



Zum Berufs-Schnuppern im Almacasa: Eliana, Jariely und Mon

wie freundlich die Pflegenden mit den Bewohnenden sind. *Mon:* Das Gleiche, die Zusammenarbeit im Team und wie man miteinander umgeht. *Eliana:* Die Bewohnenden sind mega herzlich, ich konnte gute Gespräche führen.

## Wenn man das Almacasa mit anderen Pflegeheimen vergleicht, was ist euch aufgefallen?

*Jariely:* In anderen Altersheimen sind die Pflegenden nicht so freundlich und hilfreich mit den Bewohnenden. Hier ist es wie in einer Familie, die Leute leben hier und es sollte doch so sein, dass man sich wie zuhause fühlt.

## Mon, deine Grossmutter lebt im Altersheim? Wie ist ihr Gesundheitszustand?

*Mon:* Sie ist vergesslich. Sie ist auch schwach und kann nichts Schweres mehr heben. Man muss ihr auch helfen, sich an den Tisch zu setzen. Wenn man sie alleine lässt, weiss sie nicht mehr, was sie machen soll. Sie möchte aber lieber zuhause leben.

## Ihr habt jetzt den Beruf der Pflegeassistentin kennen gelernt. Möchtet ihr eine solche Lehre machen?

*Alle:* Ja, definitiv.

# Im Dialog mit den Angehörigen



**Nicole Kern, Standortleiterin Almacasa Weisslingen, im Gespräch mit den Angehörigen**

Zwei bis drei Mal im Jahr veranstalten die Standorte Angehörigenabende. Diese finden guten Anklang, sind doch meist fast so viele Angehörige dabei, wie es Bewohnende im Almacasa gibt.

Eine Angehörige berichtet: «Es ist toll, dass Frau Kern solche Abende veranstaltet. Sie sind Themenbezogen, das ist sehr interessant. Wir bekommen Hintergrundinformationen, wie die Krankheit Demenz sich entwickelt. Es ist immer eine vertraute Person, die sich sehr verändert. Als Angehörige ist das oft schwer zu verstehen. Man weiss vielfach nicht, warum die geliebte Person sich auf eine fremde Art äussert.

Es wird erklärt, welche kognitiven Beeinträchtigungen eine Rolle spielen könnten, es gibt Tipps wie man am Besten hilft –, und kann das dann im Alltag umsetzen. Menschen mit Demenz verändern sich mit dem Fortschreiten der Krankheit. Dank diesen Abenden hat man schon davon gehört, wie sich das äussern kann und weiss so besser, wie damit umzugehen.

Letztes Mal war eine Geronto-Psychologin da, die uns erklärte, wie man im



**Vortrag der Geronto-Psychologin Regula Bockstaller**

Gespräch mit den Angehörigen bleiben kann, wie man auf Äusserungen reagieren soll, die nicht stimmen können. Und dass man nicht auf solche Unstimmigkeiten beharren sollte und sie klären möchte, da dies zu einer Stress-Situation führt. Und sie erklärte, wie diese Phänomene im Gehirn entstehen.

Nach dem Vortrag gibt es jeweils eine Fragerunde. Dazu erhält man auch Tipps, wo es weitere Informationen

zum Thema gibt und es liegen Bücher auf, mit denen man sich in die Materie vertiefen kann.

Dazu lernt man andere Angehörige kennen, die in ähnlichen Situationen sind. Man kann sich austauschen: Wie machst du das? Wie ist es bei dir? Was für Erfahrungen hast du gemacht? Wie war das, als du dies ausprobiert hast?

Ich bin jedesmal dabei, es hilft mir gelassener zu sein.»

# Mitarbeitende von Almacasa stellen sich vor



## Thomas Cornu

*Technischer Dienst  
Almacasa Oberengstringen  
Jahrgang 1979*

Seit Juli 2014 arbeite ich im Almacasa. Dabei bin ich, wie man so sagt, ins kalte Wasser gesprungen, da ich vorher als was ganz anderes gearbeitet habe. Ich war Technischer Modellbauer in der Elektronikindustrie. Durch den Leiter Technischer Dienst eines anderen Almacasa-Standortes bin ich auf die Stelle aufmerksam geworden. Ich bin ihm sehr dankbar, denn meine heutige Tätigkeit ist vielseitig und spannend. Und ich liebe den Kontakt mit den Bewohnenden, Angestellten und Angehörigen.

Wenn ich zur Arbeit komme, mache ich mir zuerst ein Bild in Absprache mit der Tagesverantwortung und dem Pflegestützpunkt. Trotz Arbeitsplanung muss ich die Arbeit nehmen, so wie sie anfällt und meine Prioritäten neu setzen. Die Wartung der Infrastruktur gibt tagtäglich viel zu tun, z.B. Kaffeemaschine, Ausguss, Geschirrspüler und auch Computerprobleme, die man gleich erledigen muss.

An Almacasa gefällt mir besonders der liebevolle Umgang mit den Bewohnenden und die familiäre Stimmung. Deswegen bereitet mir mein heutiger Beruf sehr grosse Freude.



## Birathiba Jeyarasa

*Lebens- und Alltagsgestalterin,  
Fachfrau Gesundheit, Almacasa  
Friesenberg, Jahrgang 1997*

Ich bin Fachverantwortliche für die Gesundheit der Bewohnenden. Auch habe ich die Aufgabe, ihre noch vorhandenen Ressourcen zu fördern. Dazu bin ich während meiner Arbeitszeit verantwortlich, dass das Almacasa-Konzept richtig umgesetzt wird und bin Ansprechperson für die Attest-Mitarbeitenden.

Wenn ich als Tagesverantwortliche Frühdienst habe, bin ich ab 7 Uhr hier. Zuerst haben wir jeweils Rapport: Der Nachtdienst informiert, was in der Nacht passiert ist. Danach informiere ich die Attest-Mitarbeitenden, strukturiere und verteile die Aufgaben, überprüfe wer was macht, welche Bewohnenden Unterstützung benötigen usw.

In einer psychiatrischen Klinik habe ich eine Lehre als Fachangestellte Gesundheit gemacht. Es ist mir aber mit der Zeit schwer gefallen, mich von den jungen Patienten abzugrenzen. Darum wechselte ich im April ins Almacasa, wo ich ältere Menschen in ihrem Lebensabschnitt, den sie noch haben, begleite. Ich kann hier meine Ideen einbringen. Die ganze Atmosphäre ist sehr menschlich, die Bewohnenden sind hier frei, zu machen was sie möchten.



## Karen Barnes

*Leiterin des Entlastungsservice,  
Ergotherapeutin,  
Almacasa Weisslingen, Jahrgang 1971*

Der Entlastungsservice war ursprünglich gedacht für pflegebedürftige Menschen, die tagsüber bei uns sind, damit die Angehörigen einmal frei haben oder sich um sich selbst kümmern können. Doch es gab viele Anfragen für die Entlastung für eine längere Zeit. Wir haben jetzt vier Zimmer für Gäste. Die Leute bleiben beispielsweise drei Tage und zwei Nächte bei uns. Oder wenn die Angehörigen mal zwei Wochen in die Ferien möchten.

Wir sind auch für Notfälle da: Zum Beispiel, jemand braucht sofort eine Unterkunft, weil die pflegende Angehörige krank wird oder ins Spital muss.

Auch machen wir sogenannte Übergangspflege. Jemand der aus dem Spital kommt, aber noch nicht selbständig alleine zuhause sein kann, der kann bei uns wohnen. Wir pflegen und schauen, dass die Person wieder selbständig wird. Nebst der Pflege am Morgen sorgen wir auch für Aktivitäten. Dabei sind wir offen für das ganze Haus.

Ich habe das Leitbild von Almacasa gelesen und fand, das ist alles Ergotherapie, das passt genau für mich. Ich bin sehr glücklich hier zu arbeiten.

# Meine Angst vor dem älter und alt werden

Von Dan Levitt,  
Gerontologe, Kanada

---



## Dan Levitt

*Geschäftsführender Direktor von Tabor Village, einem Pflegeheim, das älteren Menschen mit Gedächtnisverlust, Alzheimer und Demenz Unterstützung bietet. Das Tabor Village befindet sich in Abbotsford, einem Vorort von Vancouver. Es besteht seit 1960 und hat für seine neuen Wege in der Betreuung von alten Menschen Vorbildcharakter. Daneben ist Dan Levitt ausserordentlicher Professor für Gerontologie an der Simon Fraser University und an der School of Nursing an der Universität von British Columbia. Zudem ist er Vorstandsmitglied des Global Ageing Network.*

Ich möchte mit Ihnen meine grösste Angst teilen. Sie hält mich nachts wach. Es ist etwas, über das ich bisher noch nicht geschrieben habe. Ich leide an Gerontophobie, das heisst, ich habe Angst, alt zu werden. Ich befürchte, dass ich mein Gedächtnis, meine körperliche Kraft verlieren werde und nicht mehr in der Lage sein werde, unabhängig zu leben. Ich mach mir sorgenschwere Gedanken über die grosse Verpflichtung, die auf meine Familie zukommt, um mich zu Hause zu versorgen.

Am meisten fürchte ich aber, dass ich mein Zuhause in der Nachbarschaft verlassen muss, wo ich mein ganzes Leben lang lebte und mir keine andere Wahl bleibt, als in einer Alterseinrichtung zu leben. Ich habe Angst, ich muss zu lange auf die Aufnahme in ein Pflegeheim warten, weil es nicht genügend Pflegeheime gibt und zu wenig neue gebaut werden. Ich habe Angst, die Kosten für das Pflegeheim, in das ich möchte, werden vom Staat nicht gedeckt (Krankenkasse und Gemeinde). Die freie Wahl des Altersheims haben Senioren nicht, die auf finanzielle Unterstützung angewiesen sind.

### Werde ich zum Pflege-Objekt?

Während ich auf die Unterbringung in einem Heim warte, wird die zeitlich begrenzte Hilfe der Hauspflege (Spitex) nur meine medizinischen Bedürfnisse unterstützen, meine physischen, sozialen, emotionalen und spirituellen Bedürfnisse werden unerfüllt bleiben. Meine Welt um mich herum bricht zusammen und ich werde zum Pflege-Objekt. Die Leute um mich werden über mich reden, mich aber nicht in ihre verschwommenen Gespräche über meinen kranken Zustand, meine Prognose einbeziehen, die ich nicht mehr vollständig verstehen kann. Ich werde ein Hauspatient, der

in seinem eigenen Zuhause lebt, das er selbst nicht mehr kennt.

Sobald ich in ein Pflegeheim gebracht werde, werde ich die meiste Zeit in meinem Schlafzimmer verbringen und Fernsehen schauen. Wenn ich auf den Pflegerufknopf drücke, muss ich zu lange auf Hilfe warten, vernachlässigt werde ich in verschmutzten Inkontinenzeinlagen alleingelassen, was zu schmerzhaften Druckgeschwüren führt.

Ich kann Opfer von Bösartigkeit unter den Bewohnenden werden. Mir werden möglicherweise antipsychotische Medikamente für eine nicht diagnostizierte psychiatrische Erkrankung verabreicht. Ich werde den Kontakt zu meiner Familie und meinen Freunden und Bekannten verlieren, die mich nur selten besuchen.

Ich werde abmagern, weil meine Geschmacksknospen das fade, verkochte Essen nicht mögen, das aus der Pflegeheim-Küche kommt; es ist ein Essen, das nicht mehr erkennbar ist, denn es ist püriert damit ich mich nicht verschlucke und daran erstickte.

### Gefangener eines Diät-Assistenten

Nichts im Speiseplan wird etwas sein, was mein früheres Selbst gern genossen hat. Wenn sich meine Angehörigen über mein Essen beschweren, werden sie feststellen müssen, dass der Koch sein Bestes gibt, weil er pro Tag nur 7.50 für den Einkauf von Lebensmitteln zur Verfügung hat. Ich bin Gefangener des Diätassistenten, der mir unappetitliches Essen vorordnet. Das einzige Verbrechnen, das ich begangen habe, ist älter geworden zu sein, und dafür verbüsse ich eine lebenslange Haftstrafe.

### Was wäre wenn...

Dies ist mein Angsttraum, doch es gibt auch positive Träume: Was wäre,

wenn wir den Alterspflegebereich neu erfinden würden? Was, wenn wir die alternde Reise neu denken? Was wäre, wenn schlaflose Nächte mit guten Träumen gefüllt wären, die eines Tages Wirklichkeit werden können?

### Entwicklungen in Kanada

Hier in Kanada müssen Sie sich nicht weit von zu Hause weg, um Möglichkeiten zu finden, die vielleicht die Lösung für das Leben im Alter sind, nach der wir alle suchen. Das Teilen von Verwaltungsaufgaben über das Internet (Sharing Economy), hat gemeinsames Wohnen im Alter in Nachbarschaften (Pocket Neighbourhoods) sowie in Wohngemeinschaften (Co-Housing) ermöglicht. Es gibt die pflegerische Unterstützung im Alter (Village Mouvement) und die Alterspflege-Hilfe (Care Doula), die hilft, Senioren durch das unübersichtliche kanadische Alterspflegesystem zu führen.

### Die Situation in Japan

In Tokio, leben zehn Hundertjährige mit Demenz in einem Gruppenhaus zusammen. Ihre tägliche Essens-Auswahl umfasst mindestens 1500 Kalorien und 1,5 Liter ihres Lieblingsgetränks, Gehübungen und sinnvolle Aktivitäten ergänzen das Wohlbefinden. Die Senioren werden geschult, wie sie die Toiletten selbst benutzen können, sie brauchen keine Inkontinenz-Einlagen mehr. Das spart Geld und verbessert gleichzeitig die Würde, das Selbstwertgefühl und die Lebensqualität. Physiotherapeuten bewegen die Senioren aus ihren Rollstühlen aufzustehen und zeigen ihnen, wie sie mit unterstützenden Mobilitätshilfen gehen können.

### Die Situation in Frankreich

In Frankreich ziehen Senioren beizzeiten in Pflegeheime, um sich auf ihr neues Zuhause einzustellen, bevor die Demenz voranschreitet. Das Ergebnis ist, dass sich Senioren an ihre Umgebung gewöhnen. Der französische Staat finanziert die nötige häusliche Pflege der Senioren, der Aufenthalt im Heim wird finanziell unterstützt, so dass alle sich das Heim leisten können. In Dijon verbringt ein Senior seine Tage in einer Werkstatt unabhängig mit der Laubsäge, er trägt dabei einem Handschutz, um Verletzungen zu vermeiden. Wenn



Das Scalabrini-Village in Sydney-Drummoyne

es Zeit für eine Pause ist, traut er sich allein ins Bistro, wo er ein Glas Burgunder, knusprige Croissants, geräuchertes Fleisch und nicht pasteurisierten Käse genießt.

### Positive Entwicklungen in Australien

In Sydney hat das «Konsumenten-Bedarfs-Pflege-Programm» (Consumer Directed Care) einen Boom im Altersheimbau ausgelöst. In Folge dieses Programms entstand auch das Demenzdorf Scalabrini, in dem die Mitarbeiter die Senioren mit intelligenter Technik überwachen und es den Bewohnenden möglich ist, frei auf der Piazza zu spazieren, einer Piazza mit Venusstatue, Eisdielen, Holzofen-Pizzeria und einer römisch-katholischen Kirche mit bunten Glasfenstern und Uhrturm.

Ebenfalls in Sydney gibt es die Residenzen von Summit Care für Senioren, die eine gehobene Lebensweise bevorzugen. Die Häuser gleichen einem Hotel. Traditionelle Gestaltungselemente von Heimen gibt es hier nicht: kein sichtbares Pflegerufsystem, keine Uniformen und keine Arbeitskittel für das Personal. Paare können zusammen in einer Einzimmerwohnung leben, wo sie auch zusammen schlafen!

### Weg mit der Altersdiskriminierung

Es sind nur Vorurteile gegen das Alter, die uns sagen, dass Senioren nicht an Intimität interessiert sind. Wahrscheinlich zeigt sich die grösste Befangenheit gegenüber dem Alter im Sexuellen. Die Alterspflege-Industrie hat dieses schräge Altersvorurteil verinnerlicht, weil die Vorschriften für die staatlichen Heime (wie hier in Kanada) es nicht

zulassen, dass Paare, die eine Person mit Demenz und die andere ohne, im selben Schlafzimmer zusammenleben.

Ohne grosse Reformen im Alterspflegebereich werden sich die Senioren weiterhin in einer unhaltbaren Situation befinden. Zu viele Senioren werden von zu wenig geschultem Personal betreut, es gibt zu wenig Geld, weil weder die Regierung noch einzelne Personen mehr bezahlen wollen oder können.

Vielleicht ist unsere Kultur gerontophob, die älteren Menschen werden als lästig und wegwerfbar betrachtet. Systemische Diskriminierung ist etwas, das wir zu befürchten haben. Sind wir bereit, den Status quo zu stören? Wir haben unser Bestes getan, um Rassismus und Sexismus zu beseitigen. Sind wir bereit, sind Sie bereit, die institutionalisierte Altersdiskriminierung zu überwinden?

### Vernetzung hilft uns weiter

Die Geschäftsleitung von Almacasa ist bestrebt, den pflegebedürftigen Menschen in den Wohngruppen ein eigenständiges Leben in familienähnlicher Geborgenheit zu ermöglichen. Wir studieren die verschiedensten Konzepte im Altersbereich weltweit und passen diese an die Schweizer Verhältnisse an. Einige der von Dan Levitt beschriebenen Gedanken und Erfolge im Altersbereich sind über die Jahre in unser Konzept eingeflossen.

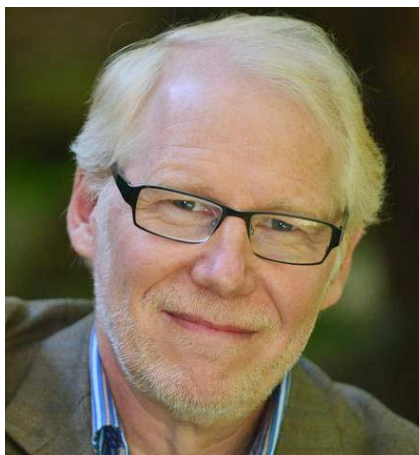
# Symposium: Demenz jenseits von Medikamenten

## Fachreferate über die neuesten Entwicklungen im Altersbereich

Am Dienstag, 16. April 2019 veranstaltet Almacasa zusammen mit Partnerorganisationen ein Symposium über aktuelle Entwicklungen in der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz. Dabei überprüfen wir die These: Lebensqualität mit Demenz ist möglich, wenn wir gemeinsam dafür die Voraussetzungen schaffen. Zudem werden neueste Forschungsergebnisse aufgezeigt und die Möglichkeiten und Gefahren psychiatrischer Medikation bei Menschen mit Demenz behandelt.

Das Hauptreferat hält Dr. Allen Power, Rochester NY, USA. Sein Referat in Englisch behandelt das Thema: «Dementia beyond drugs – how to support well-being for people with changing cognitive abilities». (Demenz jenseits von Medikamenten – wie man Wohlbefinden und Resilienz bei Menschen mit kognitiven Veränderungen stärkt.) Eine Simultanübersetzung des Referats erleichtert das Verständnis.

Dr. Allen Power ist Internist, Geriater, Fachlehrer und Autor. Er ist international anerkannt für seine Arbeit, die die Verwendung von antipsychotischen Medikamenten für Menschen mit Demenz kritisiert. Sein Buch «Dementia Beyond Drugs: Changing the Culture of Care», wurde vom «American Journal of Nursing» zum Buch des Jahres 2010 erklärt. Sein zweites Buch «Dementia Beyond Disease: Enhancing Well-Being» wurde 2014 veröffentlicht und im Oktober 2016 aktualisiert. Dr. Power hat die US-Regierung bei ihren Antipsychotika-Reduktionsinitiativen



**Dr. Allen Power**

beraten und wurde 2013 vom «Long Term Living Magazine» zu einem der «Five Leaders of Tomorrow» ernannt. [www.alpower.net](http://www.alpower.net)

Weitere Referate sind unter anderem: «Sieh die Person: Ich bin immer noch da! Zugehende Beratung bei Demenz», von Christina Krebs, Geschäftsleiterin Alzheimer Vereinigung; «Teilhaben und zu Hause wohnen – auch mit Demenz? Zukunftsszenarien», von Prof. Dr. Ulrich Otto, Careum.

Im Anschluss an jeden Beitrag gibt die Möglichkeit, Fragen aus dem Publikum zu diskutieren. Das Symposium schliesst ab mit einem Podiums-Gespräch, welches von Anne Rüffer (Verlag Rüffer & Rub, Zürich) moderiert wird. Anschliessend wird ein Apéro serviert, ein gemeinsames Nachtessen erweitert die Möglichkeiten des Networkings unter den Teilnehmenden.

**«Wir müssen unser Denken über Menschen ändern, deren Denken sich verändert hat.»**

*Dr. Allen Power*

Das Symposium richtet sich vor allem an Führungspersonen und Mitarbeitende aus den Bereichen häusliche und stationäre Pflege und Betreuung, an Ärztinnen und Ärzte, die ältere Erwachsene mit kognitiven Veränderungen betreuen und an Verantwortliche im Bereich Alter/Soziales. Interessierte Angehörige und Freunde/Bekanntete von Menschen mit Demenz sind ebenfalls willkommen.

Kosten für das Symposium, inkl. Pausengetränken und Mittagessen **Fr. 280.–** (Fr. 220.– für Frühbucher bis zum 31. Januar 2019).

[www.almacasa.ch/symposium](http://www.almacasa.ch/symposium)

### **Das Symposium ist eine gemeinsame Veranstaltung von**

Universitäre Klinik für Akutgeriatrie im Stadtspital Waid  
Alzheimer Vereinigung Zürich  
Almacasa

Datum Dienstag, 16. April 2019

Zeit 10.00–17.30 Uhr

Ort Kongress-Forum Stadtspital Waid, Tièchestrass 99, Zürich

### **Ergänzende Workshops**

Am 17. und 18. April 2019 finden ergänzend in den Räumen der Almacasa-Academy zwei Workshop-Tage mit Dr. Allen Power statt.

### **Möchten Sie am Seminar oder an einem Workshop teilnehmen?**

Dann melden Sie sich bei Franziska Hofer, Telefon 044 750 35 15 oder per E-Mail an [franziska.hofer@almacasa.ch](mailto:franziska.hofer@almacasa.ch).

# Dr. Age beantwortet Ihre Fragen



## Warum oder für was sind ältere Menschen da?

**DR. AGE** – Das ist eine Fragestellung, die philosophische Antworten sucht. Doch diese Frage stellt auch Dr. Bill Thomas, einer der führenden Gerontologen weltweit, in seinem Buch «What Are Old People For?». Er geht von folgendem Gedankengebäude aus: In jeder Gesellschaft gibt es in der menschlichen Entwicklung das Säuglingsalter, das Kindesalter, die Adoleszenz, das Erwachsenenleben und das Alter.

Er sagt, dass wir in den westlichen industrialisierten Gesellschaften eigentlich nur einen einzigen Altersabschnitt, das Erwachsenenalter, als wichtig ansehen. Kinder werden immer mehr gedrängt und durch die Schule darauf konditioniert, zielorientiert zu lernen, um schnell zu den Erwachsenen zu gehören. Auf der anderen Seite versuchen wir das Erwachsenenleben so lang wie möglich auszudehnen. Dazu benützen wir Cremes, färben das Haar, lassen uns operieren, um jünger zu wirken. Dr. Thomas hält die Konzentration auf den einen Lebensabschnitt, das Erwachsenenleben, für falsch.

Diese Einseitigkeit kann man überwinden. Dabei gibt es zwei Gesichtspunkte: Persönlich betrachtet kann man durchaus im Alter davon profitieren, was man früher erlebt hat. Gesellschaftlich betrachtet haben Menschen im Alter viel zu geben, aufgrund ihrer Erfahrungen, ihrer Weisheit und ihrer kristallinen Intelligenz. (Im Gegensatz zur fluiden Intelligenz, die eher junge Menschen auszeichnet.) Diese Einsichten kann man jüngeren Menschen weitergeben. Zum Beispiel mit Mentoring. Es gibt Programme, wo ältere Führungskräfte mit ihren Erfahrungen unentgeltlich jungen Unternehmern helfen, eine

Firma aufzubauen. Das ist doch etwas Wunderbares, wenn man sein Wissen so weitergeben kann.

Anders die Situation in Japan, dem Land mit den Meisten über Hundertjährigen. Da gibt es jedes Jahr den «Tag der alten Menschen». Japan sucht neue Formen in der Pflege von alten Menschen, beispielsweise mit dem Einsatz von Pflegerobotern. Man kann dazu stehen wie man will, doch Japan, eine hoch industrialisierte Gesellschaft, beschreitet damit neue Wege.

In Kulturen, die noch keine lange industrielle Tradition haben, sind alte Menschen immer noch die Quelle der Weisheit. Ihr Wissen betrachtet man als Wegleitung zu Perfektion. Ihre Ratschläge gelten für junge Menschen als achtenswerte Unterstützung, um besser zu werden.

## Weisheit im Alter. Ist das wirklich so? Wird man mit den Jahren klüger?

**DR. AGE** – Ältere Menschen haben schon mehr erlebt als Jüngere, das ist naturgegeben. Sie können in sehr vielen Fällen die aktuelle Situation mit früheren Erfahrungen vergleichen, eine Gewichtung machen: Habe ich schon etwas Ähnliches erlebt? Wie muss ich das einordnen? Wie ist es es damals herausgekommen? Sie können in der jetzigen Situation auf diese Vergleiche zurückgreifen. Das kann man als Voraussetzung für Weisheit bezeichnen.

Doch Weisheit ist Erfahrung kombiniert mit einer Reflexion darüber. Man muss selbst ein Schritt weiter gehen. Man muss mit dem inneren Piloten sprechen, sich fragen, was ist da genau passiert, warum habe ich auf diese Weise reagiert. Erleben alleine ist zu wenig.

Die Frage die sich stellt, ist: Kann man diese selbst erkannte Weisheit weiter

geben? Nun, bestimmte Erfahrungen kann man nur selber machen, das ist das Eine. Doch auch philosophische Werke, die Kenntnis der Geschichte, klassische Literatur und wissenschaftliche Erkenntnisse früherer Generationen sind Teil unserer Erfahrung. Man kann lernen von dem, was Generationen vor uns erlebt haben und wie sie ihre Erfahrungen schriftlich festgehalten haben.

Diese Kombination aus Kenntnis, Reflexion und Erfahrung ist Weisheit. Und das kann man durchaus weitergeben. Dies hilft, dass wir die Fehler der früherer Generationen nicht machen. Es wäre schade, darauf zu verzichten. Doch Weisheit ist auch Gelassenheit, und das spürt man bei älteren Menschen besonders, man muss das annehmen was passiert, akzeptieren wie die Dinge sind, wenn man sie nicht ändern kann. Ziele und Ambitionen werden mit dem Alter bescheidener.



## Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie an [dr.age@almacasa.ch](mailto:dr.age@almacasa.ch) Dr. Age beantwortet ihre Fragen schriftlich und wenn diese von allgemeinem Interesse sind, wird ihre Frage in dieser Rubrik behandelt und/oder auf Radio1, FM 93.6 ausgestrahlt, jeden Sonntag um 15.15 Uhr. Oder stets als Podcast: [www.radio1.ch/de/podcasts/dr-age](http://www.radio1.ch/de/podcasts/dr-age)

# Agenda

## Almacasa Friesenberg

Mi 19. Dez. **Weihnachtsessen**, ab 17.30 Uhr, Angehörige bitte anmelden

In Planung **Fasnacht, Kinonachmittag, Angehörigenabend, Taxi-Dancers**.  
 Angehörige und Freunde sind herzlich dazu eingeladen. Die Termine werden sobald bekannt publiziert.

## Almacasa Oberengstringen

So 2. Dez. **Advents-Feier**, 16.00 Uhr, Angehörige bitte anmelden

Di 11. Dez. **Adventsandacht**, 14.30 Uhr, Kath. Kirche Oberengstringen

Di 1. Jan. **Neujahrsapéro**, 11.00 Uhr, für die BewohnerInnen und Besucher

Do 18. April **Angehörigenabend**, 19.00 Uhr, zum Thema «Verschiedene (unbekannte) Wege in der Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen», begleitet durch Herrn Kalt (Ventriloquist)

## Almacasa Weisslingen

Do 6. Dez. **Samichlaus** im Alma-Bistro mit allen Bewohnenden

Do 31. Jan. **Nachtsingen** (jeden Monat am letzten Donnerstag)

Mi 13. März **Taxi-Dancers**

Do 20. Juni **Schlagernachmittag** mit Yvonne Suter

**Alma-Bistro**, weitere öffentliche Events finden Sie auf unserer Webseite [almacasa.ch/weisslingen](http://almacasa.ch/weisslingen)

### Impressum

Herausgeber: Spectren AG / Almacasa  
 Redaktions-Team: Nora Dermaku, Bea Eck,  
 Vincenzo Paolino, Thomas Voelkin (Leitung)  
 Gestaltung: Thomas Voelkin  
 Erscheinungsweise 2–3 Mal pro Jahr  
 Auflage: 1400 Ex.  
 Druck: Druckmanufaktur Urdorf  
 Kontakt: [redaktion@almacasa.ch](mailto:redaktion@almacasa.ch)



## Almacasa Friesenberg

Schweighofstrasse 230, 8045 Zürich, +41 58 100 80 80  
[friesenberg@almacasa.ch](mailto:friesenberg@almacasa.ch), [www.almacasa.ch/friesenberg](http://www.almacasa.ch/friesenberg)

## Almacasa Oberengstringen

Zürcherstrasse 70, 8102 Oberengstringen, +41 43 544 22 22  
[oberengstringen@almacasa.ch](mailto:oberengstringen@almacasa.ch), [www.almacasa.ch/oberengstringen](http://www.almacasa.ch/oberengstringen)

## Almacasa Weisslingen

Dorfstrasse 3b, 8484 Weisslingen, +41 52 544 44 44  
[weisslingen@almacasa.ch](mailto:weisslingen@almacasa.ch), [www.almacasa.ch/weisslingen](http://www.almacasa.ch/weisslingen)

