



3

Integrative Konzepte für Menschen mit Demenz

Almacasa wieder pionierhaft unterwegs: Das Symposium «Demenz jenseits von Medikamenten» war ein Riesenerfolg! Einige Referate haben wir für Sie zusammengefasst.

7

Für den Notfall: Evakuierungsübung in Oberengstringen

Hoffentlich nie notwendig! Doch für einen Einsatz des Zivilschutzes braucht es einen Notfallplan, und dieser sollte realistisch sein. Die Probe ist gut gelungen.

13

Almacasa als Lehrbetrieb für HF anerkannt

Die Aus- und Weiterbildung der Mitarbeitenden ist ein zentrales Anliegen von Almacasa. In Zusammenarbeit mit dem ZAG in Winterthur bilden wir Mitarbeitende aus.

Editorial

Liebe Leser*innen



Vincenzo Paolino



Liliane Peverelli

Vielleicht fragen Sie sich, was dieses Sternchen mitten in der Anrede bedeutet. Es handelt sich dabei um das sog. «Gender-Sternchen». Das Gender-Sternchen war anfänglich Teil der feministischen Bemühungen um eine geschlechtersensible oder geschlechtergerechte Sprache.

Das Gendersternchen wird heute häufig in Zusammenhängen verwendet, in denen nicht nur von zwei Geschlechtern ausgegangen wird. War es zunächst im universitären Umfeld gebräuchlich, so wird es seit 2015 zunehmend in anderen Bereichen verwendet.

«Aber was hat dies mit dem Almacasa zu tun?», werden Sie vielleicht fragen. Sehr viel, denn Almacasa durfte am 26. März 2019 das Label als LGBTI-freundlicher Arbeitgeber entgegennehmen. Wir stehen zu einer Betriebskultur, in der niemand seine Identität an der Garderobe abgeben muss. Um dies zu zeigen, bemühen wir uns um eine Sprache, die niemanden ausschliesst. Denn Sprache bestimmt das Denken und Denken unser Handeln. *Lesen Sie mehr dazu auf Seite 10.*

A propos Handeln: Das erfolgreiche Symposium «Demenz jenseits von Medikamenten» am 16. April 2019 war ein Highlight des Zürcher Kongressjahres und rief alle Beteiligten des Altersbereiches einmal mehr zum Handeln auf. «Wir müssen unser Denken über Menschen verändern, deren Denken sich verändert hat.», sagte unter anderem Dr. Al Power. *Schauen Sie mal rein auf Seite 3!*

Wir danken Ihnen für die Lesetreue und freuen uns schon auf das nächste Heft im Herbst!

Viel Vergnügen bei der Lektüre wünschen

Vincenzo Paolino und Liliane Peverelli
Gründer und Geschäftsleitung Almacasa

Titelbild: Karl Fritschi, Bewohner des Almacasa Weisslingen mit der letzten Ausgabe der Hauszeitung.

LGBTI = Lesbian Gay Bisexual Transgender Intersexual

Für Menschen mit Demenz braucht es integrative Konzepte



Eröffnungsreferat von Dr. med. Irene Bopp-Kistler, leitende Ärztin an der Memory Clinic, Stadtspital Waid Zürich

Zusammen mit der universitären Klinik für Akutgeriatrie im Stadtspital Waid, der Alzheimer Vereinigung Zürich und dem Bildungsinstitut Careum veranstaltete Almacasa am 16. April 2019 ein Symposium unter dem Titel **Demenz jenseits von Medikamenten**. Hochkarätige Referentinnen und Referenten analysierten die heutige Situation und präsentierten Lösungsansätze für die Zukunft. Vorab der heutige Wissensstand:

Demenz beschreibt einen menschlichen Seins-Zustand veränderter Wahrnehmung. Dies äussert sich durch bisweilen unverständliches Verhalten. Es gibt für diese Veränderungen eine Reihe von Ursachen, das heisst unterschiedliche Veränderungen in der Struktur und Funktion des Gehirns. Deswegen ist es wichtig, Klarheit über die genauen Ursachen zu gewinnen, um Menschen mit Demenz von der medizinischen Seite her möglichst optimal unterstützen zu können.

Von Demenz spricht man in der Regel erst dann, wenn für alltägliche Aktivitäten des täglichen Lebens (Ankleiden, Körperpflege, Kommunikation usw.) dauerhaft Unterstützung benötigt wird. Bei rund 1/3 der Menschen über 90 Jahren sind derartige Veränderungen der Hirnleistung feststellbar. Die Hoffnungen auf wirksame Medikamente, welche eine Heilung bringen oder eine markante Verzögerung des Krankheitsverlaufes bewirken, haben sich nicht erfüllt.

Die demographischen Daten zeigen: Alle Industrienationen, einschliesslich China, werden sich an die veränderte Situation anpassen müssen, um Menschen mit Demenz so lange als möglich Teilhabe am Leben zu ermöglichen. Es braucht neue Ansätze und andere Einsichten in das Verhalten und die Psychologie der Symptome bei einer Demenz (BPSD – *Behavioural and Psychological Symptoms of Dementia*).

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

Zugehende Beratung bei Demenz

Frau *Christina Krebs*, Geschäftsleiterin Alzheimervereinigung Kanton Zürich, schilderte die aktuelle Situation, in der oft ein Wirrwar bei der Zuständigkeit der Behörden besteht. Es ist nicht geregelt, wer sich in der Gemeinde um Menschen mit Demenz kümmern muss. Das Steueramt sei oft die erste amtliche Stelle, die merke, etwas stimme nicht. Eine Steuererklärung, jahrelang korrekt ausgefüllt ... plötzlich nicht mehr – sei ein Signal, dass etwas nicht mehr in Ordnung ist. Die Alzheimervereinigung berät die Betroffenen und Angehörigen, zeigt auf welche Unterstützungsangebote und Therapieformen es gibt. In der Anfangsphase könne man durchaus noch seiner Arbeit nachgehen. Mit adäquaten Angeboten wäre es möglich, deutlich länger im gewohnten Umfeld zu wohnen, als das heute üblicherweise der Fall sei.

Teilhaben und zu Hause wohnen

Prof. Dr. Ulrich Otto, Careum Forschung, wies darauf hin, dass es aufgrund der demographischen Entwicklung in naher Zukunft viel mehr Menschen mit Demenz geben werde. Der Export von pflegebedürftigen Menschen in Billiglohnländer, respektive der Import von Betreuungspersonen, sei nicht die Lösung, wie auch der Bau und Betrieb von grossen Pflegezentren.

Er entwarf eine Situation, in der es quaternah Unterstützungsangebote für demente Menschen und deren Angehörige gibt. Der grösste Teil der pflegenden Angehörigen sei über 80 Jahre alt und diese bräuchten ebenfalls Unterstützung. Auch wies er darauf hin, dass bauliche Massnahmen notwendig sind, wie schwellenlose Wohnungen mit Badezimmern, die eine assistierte Körperpflege ermöglichen.

Für die Entlastung der pflegenden Angehörigen brauche es flexible Betreuungsangebote, und dies möglichst einfach und unkompliziert. Die heutigen Finanzierungsmodelle sehen das aber nur unzureichend

vor. Darum entscheide man sich oft für eine verfrühte dauerhafte stationäre Unterbringung. Das erfordere viel grössere finanzielle Mittel, welche in der Regel zu Lasten der Ergänzungsleistungen der AHV geschehe.

Anosognosie – wenn sich die Wahrnehmung verschiebt

Dr. med. Tatjana Meyer und *Andrea Grubauer*, Neuropsychologin, beide Memory Clinic im Stadtspital Waid Zürich, zeigten wie sich die Wahrnehmung bei Demenz verschiebt. Vieles sei für die Betroffenen wie ein Bild, das auf dem Kopf steht, und man nicht weiss, wie man es umdrehen soll. Auch würden die Betroffenen in der Anfangsphase ihre verschobene Wahrnehmung leugnen. Für das Umfeld stellt dies eine enorme Herausforderung dar. Da sich Betroffene nicht als krank wahrnehmen, fällt es ihnen schwer, Hilfe anzunehmen. Im Alltag kommt es dadurch zur Ablehnung von notwendigen Unterstützungsangeboten und von Medikamenten. Die Betreuungspersonen stossen mit ihrer Fürsorge an ihre Grenzen. So entsteht ein Teufelskreis zwischen anhaltenden Konflikten und abnehmender Akzeptanz der Therapien durch die Person mit Demenz.

Demenz – einmal nach Nirgendwo

Dr. med. Irene Bopp-Kistler, Geriaterin und leitende Ärztin an der Memory Clinic im Stadtspital Waid Zürich, wies darauf hin, dass Menschen die zur medizinischen Abklärung kommen, eine lange Zeit der Verunsicherung, des Zweifels und schliesslich der Verzweiflung hinter sich haben.

Betroffene erleben tiefe Kränkungen, nicht nur im Berufs-, sondern auch im Privatleben. In der Partnerschaft werden sie auf ihre Versäumnisse und Fehlleistungen aufmerksam gemacht, Argumente lösen Gegenargumente aus, Konflikte entstehen und eskalieren. Angehörige können die Defizite und subtilen Veränderungen im Verhalten nicht richtig einordnen und sie fühlen sich mit ihrer Situation alleine gelassen und wagen nicht, darüber zu sprechen.

Jede Demenz führt zu einer Veränderung der Beziehung in der Partnerschaft oder in der Beziehung zwischen Kindern und Eltern. Je früher und klarer die Diagnose erfolge, desto mehr Zeit bleibe für Ressourcen zu mobilisieren und sich auf das Unausweichliche vorzubereiten und zu erkennen: Es ist die Krankheit, welche die Partnerschaft auf die grösste Probe stellt. Durch die Demenzerkrankung wird eine Partnerschaft nicht mehr dieselbe sein wie zuvor.

Für eine neue Sichtweise der Demenz

Dr. med. Al Power gehört weltweit zu den führenden Geriatern und Förderern eines Umdenkens in der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz. Seiner Ansicht nach genügt das heutige gängige, rein medizinisch orientierte Modell der Demenz nicht, um den Bedürfnissen der Menschen, welche damit leben, ausreichend gerecht zu werden. Der Einsatz oft ungeeigneter Medikamente führe zu Behinderungen im Alltag und zu Ängsten. Um Menschen mit sich verändernden kognitiven Fähigkeiten zu verstehen brauche es ein «Erfahrungsmodell», anstatt einer medizinischen Sichtweise. Wohlbefinden müsse das primäre Ziel sein. Die Dömanen des Wohlbefindes sind für ihn: Sicherheit, Verbundenheit, Freude und Genuss, Identität, Sinn, Autonomie.

Er spricht dabei von den über 90% der Menschen mit Demenz, deren Sein nicht ausreichend unterstützt wird. Diese unbefriedigende Situation sei auf tiefsitzende gesellschaftliche Muster und Überzeugungen zurückzuführen: Dem Stigma der Diagnose Demenz, der Diskriminierung von alten Menschen und deren Fähigkeiten, der Wunsch nach der «schnellen Lösung» und der unermüdliche Vermarktung von Arzneimitteln als Antwort auf unsere Erwartungen. Alles Vorurteile, die durch die rein medizinische Sichtweise auf die Demenz genährt würden. Auch die Symptome einer Demenz (sog. BPSD) würden oft falsch interpretiert.

Ich bin immer noch da

Eindrücklich der Auftritt von Helga Rohra. Sie erhielt vor mehr als zehn Jahren in relativ jungem Alter die Diagnose «Lewy-Body-Demenz». Die Ärzte gaben ihr noch etwa drei Jahre. Nach dem ersten Schock nahm sie ihre Kräfte zusammen, schrieb zwei Bücher über ihre Erfahrungen und engagiert sich inzwischen weltweit als «Demenz-Aktivistin».

Eines ihrer zentralen Anliegen ist: «Nothing about us without us!», was soviel heisst wie: «Nichts passiert mit uns ohne uns!» Dies zeigt auf, wie die einstmalig stigmatisierte Erkrankung heute auch Mut und Kräfte freisetzen kann, und dass sich die Gesellschaft, namentlich Pflegende, Ärzt*innen und politisch Verantwortliche, mit denen an einen Tisch setzen müssen, welche die eigentlichen Experten sind: Menschen mit Demenz (MmD).

Das Symposium wurde von Anne Rüfer moderiert. In der Podiumsdiskussion zum Schluss waren sich alle einig, es braucht Veränderungen. Und das beginnt mit der Sprache. Unsere Gesellschaften werden älter, das kann auch eine Chance sein. Wer z. B. von «Überalterung» oder «Silver Tsunami» spricht, wie das meist in den Medien geschieht, hat eine negative Sichtweise betagter Menschen. In den nächsten Ausgaben unserer Hauszeitung werden wir vertieft auf Themen des Symposiums eingehen.



Die Referenten am Symposium v.l.n.r.: Dr. Tatjana Meyer, Andrea Grubauer, Prof. Dr. Ulrich Otto, Helga Rohra, Vincenzo Paolino, Anne Rüfer, Verlagsleiterin und Moderatorin des Symposiums, Liliame Peverelli, Dr. Al Power, Dr. Irene Bopp-Kistler. Nicht im Bild: Christina Krebs, Leiterin der Alzheimervereinigung Kanton Zürich

Selbstbestimmt umsorgt – Almacasa als Praxisbeispiel

Im Rahmen des Symposiums präsentierte Liliane Peverelli zusammen mit einem Bewohner, einer Angehörigen und einer Lernenden Erfahrungen aus der Aufbauarbeit von Almacasa.

Nach intensiver Vorarbeit eröffnete 2013 das erste Almacasa in Weisslingen ZH mit drei Wohngruppen seine Tore. Dreissig Bewohnende leben dort so normal wie möglich – trotz oft hohem oder sehr hohem Bedarf an Betreuung und Pflege rund um die Uhr. Inzwischen dazu gekommen sind drei Almacasa-Wohngruppen in Oberengstringen (2014) und zwei in Zürich-Friesenberg (2017).

«Die Veränderung der Kultur eines Pflegeheims ist harte Knochenarbeit», so Liliane Peverelli. «Die meisten neuen Mitarbeitenden haben zuerst einen

Kulturschock, wenn sie von anderen Pflegeheimen zu uns kommen.»

Im Almacasa arbeitet man nach einem Kreismodell für Pflege und Betreuung. Die Bewohnenden und ihre Angehörigen stehen im Zentrum, sowie die Mitarbeitenden mit dem meisten Kontakt. Geschäftsleitung und Administration wirken aus dem Hintergrund, geben den Rahmen vor, wie die «elastische» Pflege und Betreuung zeitgemäss und auf höchstem Niveau garantiert werden kann.

Im Almacasa hat jeder Bewohnende die Möglichkeit, seinen Tag so zu gestalten, wie es ihm gefällt. Um 7 Uhr ein erster Espresso? – easy. Erst um 16 Uhr Duschen oder mal verschieben? – ebenfalls Alltag, denn die Mitarbeitenden sind darauf eingestellt. Jeder Arbeitstag gestaltet sich dadurch für sie aber etwas

anders, und das muss gelernt sein! Das ist eine Herausforderung an Flexibilität und Elastizität. Eigenschaften, die in traditionellen Häusern nicht zuoberst im Stellenprofil stehen, geht es doch noch zu oft darum, spitalartige Routinen und Abläufe abzuwickeln. Es ist aber auch spannender und abwechslungsreicher, so arbeiten zu können. Doch lassen wir die Beteiligten für sich sprechen:

Herr *Max Widmer* (Jahrgang 1930) lebt seit 15 Monaten im Almacasa. Wie erlebt er die Selbstbestimmung im Almacasa? «Ich kann mich selbst sein. Ich lebe zusammen mit 25 anderen, die so zwischen 80 und 90 Jahre alt sind. Betreut werden wir von Menschen, die sind in der Mehrheit unter Dreissig. Doch das gibt keine Konflikte, es funktioniert wunderbar. Alle sind sehr freundlich und hilfsbereit. Ich kann nichts Negatives sagen.»

Frau *Ruth Quadranti* hat ihren Mann vor 15 Monaten von einem anderen Pflegeheim ins Almacasa gebracht. «Mein Mann im Almacasa, das ist als ob er in einer anderen Familie lebt. Denn es ist eine Gemeinschaft. Ich kenne die anderen Angehörigen. Wir sind in der gleichen Situation, wir müssen mit unseren Gefühlen umgehen können. Das miteinander zu erfahren und zu teilen gibt sehr viel Kraft.»

Estella Messias Vereira, Fachangestellte Gesundheit im ersten Ausbildungsjahr, wie erlebt sie den Umgang mit den Bewohnenden? «Wir haben die Alltagsgestaltung in unserer Berufsschulklasse diskutiert und erfahren, wie wichtig die Selbstbestimmung ist. Die anderen Lernenden aus anderen Pflegeheimen waren aber der Ansicht, das geht nicht vom betrieblichen Ablauf her und die Bewohnenden wüssten nicht, was sie wollen. Doch ich sehe, im Almacasa geht das problemlos.»



V.l.n.r.: Liliane Peverelli, Max Widmer (Bewohner), Estella Messias Vereira (Lernende FaGe), Ruth Quadranti (Angehörige), Vincenzo Paolino

Für den Notfall: Evakuierungs- übung in Oberengstringen

Ein ungewohnter, ereignisreicher Tag – positive Erfahrungen

Gespannt warten wir (Shaina, Argenis, Nora, Jolanda und Thomas) an diesem sonnigen 12. April im Pflegestützpunkt des Almacasa. Wir sind startklar für die «Evakuierung» der Bewohnenden.

Nicolas und sein Team vom Zivilschutz geben den Ablauf bekannt. Unsere Aufgaben sind klar verteilt. Nach Etagen wird ein Bewohner nach dem anderen, sei es im Rollstuhl, mit dem Rollator oder zu Fuss evakuiert. Die Autos samt Chauffeur stehen draussen bereit, damit sie den Weg ins Kirchgemeindehaus unter die Räder nehmen können. Alles läuft reibungslos ab. Schon bald merken wir, dass es unter den Zivilschützern ein paar besondere «Talente» im Umgang mit älteren Menschen gibt. Sie unterstützen uns beim Transfer aus dem Auto in den Rollstuhl, beim Jacke ausziehen, beim Rollstuhl stossen usw. Nach zwei Stunden sind wir alle heil im Kirchgemeindehaus Oberengstringen angekommen. Der Duft aus der Küche lässt erahnen, dass wir etwas Feines zum Mittagessen bekommen.

Wir leiten die Zivilschützer an, wie sie die Bewohnenden beim Essen unterstützen können, wie man Gespräche mit Menschen mit Demenz führt, sie zur Toilette begleitet. Wir vom Almacasa halten uns zurück, schauen zu und sind begeistert, wie wenig Berührungsängste die Männer im Umgang mit ihnen fremden Menschen haben. Nach dem Essen machen wir uns schon bald wieder auf den Weg nach Hause, da die meisten Bewohner müde geworden sind. Alle scheinen zufrieden. Am Schluss stehen wir vom Almacasa-Team mit ein paar Zivilschützern vor dem Rückfahrt-Auto. Eine Bewohnerin, welche Gynäkologin war, erzählt den Männern von ihrer



Arbeit als Geburtshelferin. Alle hören aufmerksam zu. Wir verabschieden uns voneinander, winken zum Abschied.

Wir vom Almacasa fanden den Tag sehr spannend, abwechslungsreich, lustig und berührend. Es hat uns ein gutes Gefühl für die Zukunft hinterlassen. Es sind noch viele Menschen da, die ihr Herz am rechten Fleck haben und auch noch für die nächste Generation sorgen werden. Danke allen für diesen Tag!

Jolanda Raymund

Erinnerungen an ein erfülltes und interessantes Leben

Bewohnende des Almacasa erzählen aus ihrem Leben



Ida Spuhler

Frau Spuhler wohnt seit fünf Jahren im Almacasa Oberengstringen. Mit ihren 97 Jahren ist sie die älteste Bewohnerin. Sie stammt aus einer Familie mit sechs Kindern. Ihr Vater war Stickermeister bei der St. Galler Traditionsfirma Rohner, eine weltbekannte Textilfirma, damals spezialisiert auf Stickereien für die Lingerie (heute Forster-Rohner). Aufgewachsen ist sie in Balgach im St. Galler Rheintal, wo sie auch bis zu ihrem Einzug ins Almacasa lebte. Sie arbeitete bei Wild Heerbrugg, welche feinmechanische und optische Geräte herstellte (heute Teil von Leica). Ihr Mann war gelernter Schreiner und arbeitete später auf dem Büro. Er ist verstorben. Sie hatte zwei

Kinder, einen Bub und ein Mädchen. Der Bub ist im Kindesalter gestorben.

Wenn man Frau Spuhler eine Frage stellt, antwortet sie schnell und in einer direkten, schnörkellosen Art. Auf die Frage, warum sie hier im Almacasa sei, erzählt sie, sie sei bei einer Vertrauensperson gewesen und sie hätten zusammen Broschüren angeschaut was es alles gebe. Und sie hätten entschieden, das Almacasa sei der richtige Ort für sie. Sie sei froh darüber, es gefalle ihr hier sehr. Die Tochter komme sie nicht so oft besuchen, aber sie komme. Und dazu noch: Sie habe einen sehr guten Mann gehabt, sie würde ihn wieder heiraten.

Auf die Frage, wie es denn gewesen sei früher, meint sie: «Die Zeiten waren nicht so rosig.» Alles sei anders gewesen, nach der Schule hätte sie gerne eine Lehre gemacht, doch ihre Eltern hätten gesagt: «Wir haben kein Geld für Dettigs.» (*Derartiges. Früher war es üblich, dass man für die Lehre bezahlen musste, es gab kein Lehrlingslohn wie heute.*) Da sei sie halt zu Wild gegangen, um dort zu arbeiten. Nichts sei gratis gewesen, doch arbeiten habe niemandem geschadet.

Gut erinnern kann sie sich noch an die Schönheit der Berge im Rheintal und die Wanderungen und Ausflüge ins Säntis-Gebiet (*Alpstein*). An das Wildkirchli, den Aufstieg durch den Tunnel (*Wildkirchlihöhlen*) hinauf auf die Ebenalp, das sei eine schöne Wanderung in einer schönen Gegend.

Auf die Frage, wie denn das Essen sei hier im Almacasa, meint sie: «Alles gut. Nur wenn es beim Essen laut wird, das stört mich.» Doch sie meint auch: «Besser kann man es nicht bräiche» (*treffen/erlangen/haben*). Frau Spuhler hängt noch eine Weile diesem Gedanken nach, und dann meint sie noch: «In einem solchen Heim ist es schön, wenn man recht tut. Doch man muss

parieren. Man kann nicht seinen Kopf machen. Und das ist auch richtig so.»

Auf die Frage, ob sie manchmal auch Fernsehen schaue, meint sie: «Ja, Krimis gefallen mir am Besten.» Auf die Frage, welche Unterhaltung sie hier am liebsten habe, antwortet sie mit voller Freude: «Ich gehe mit Musik ins Bett und stehe mit Musik auf.»



Esther Bärtschi

Frau Bärtschi lebt seit Frühling 2018 im Almacasa Friesenberg. Vorher lebte sie 35 Jahre in Uitikon-Waldegg. Die gepflegte, fast 86-jährige Frau ist am 6.6. 1933 in Bern geboren, wo sie auch aufgewachsen ist und ihren Mann kennen gelernt hat. Sie spricht mit Schalk und deutlichem Berner Dialekt: «Ich komme aus Bern, in der Schweiz darf man hören, von woher man kommt. Ich lege Wert auf ein schönes Berndeutsch.» Und zu ihrem Geburtstag merkt sie noch an: «Meinen 33. konnte ich am 6.6.66 feiern.»

Ihr Mann führte in Zürich ein Restaurant. Er ist vor neun Jahren gestorben.

Sie war zahnmedizinische Dentalassistentin und Praxisleiterin. Später arbeitete sie rund zehn Jahre an der Rezeption für internationale Kunden in einer Bank an der Zürcher Bahnhofstrasse, wo sie ihr Talent und ihre grosse Leidenschaft für Sprachen einsetzen konnte. Dazu meint sie: «Ich bin jemand der gern gearbeitet hat. Nach der Pensionierung fragte man mich, ob ich noch weiterarbeiten wolle. So wurde es noch ein Jahr mehr. Wenn man ungern arbeiten geht, ist man auch nicht gut.»

Zum Leben im Almacasa befragt, da sieht sie die Dinge sehr realistisch: «Es war nicht unbedingt mein Wunsch hierher zu kommen. Im Januar vor einem Jahr hatte ich einen chirurgischen Eingriff im Magen und der Speiseröhre. Danach war ich in der Reha. Da wurde es klar, ich kann nicht mehr alleine zuhause sein. Ich habe keine Kinder und daher auch keine Grosskinder. Meine nächsten Verwandten leben in Bern. Meine beste Freundin und ich fanden, das Almacasa ist die optimale Lösung für mich.

Ich bin hier sehr, sehr gut aufgehoben. Doch Dreiviertel der Mitbewohner sind halb bis sehr verwirrt. Ich fühle mich sehr allein auf der Stufe, auf der ich zum Glück noch bin. Es ist nicht einfach für mich. Es gibt wenige, mit denen ich ein Gespräch führen kann.

Ich esse gut zum Zmorge, zum Mittag ein Joghurt und etwas Früchte und dann noch den Znacht. Zwei Mal am Tag ein Menu, das ist mir zuviel. Am Anfang als ich hier war, habe ich alles gegessen und viel zu viel Süßes. Ich bekam sogar Karies. Es war wie ein anderes Leben für mich. Ich bin am Anfang auch nicht richtig «druus cho». Ich habe sehr lange gebraucht, bis ich begriffen habe, ich bin nicht mehr fähig, alleine einen Haushalt zu führen. Doch vor rund vier Monaten wurde es mir klar. Ich weiss jetzt, dies ist mein Zuhause. Wenn ich die Gene meiner Mama habe, werde ich noch viel älter und lange Zeit hier sein.

Ich bin frei hier im Almacasa. Ich kann meine Tage selbst gestalten. Ich kann rausgehen wann ich will, ich kann zu-

rückkommen wann ich will. Am Samstag bin ich bei Freunden in Zollikerberg zum Mittagessen eingeladen. Der Tixi-Taxi kommt mich abholen und bringt mich zurück. Ich bin die Einzige hier, die allein aus dem Hause geht. Jeden Tag gehe ich eine halbe Stunde spazieren.

Ich kann in den Coop gehen und mir alles kaufen, was ich so benötige zum Schminken und für die Körperpflege. Solange ich noch denken kann, werde ich mich auch pflegen. Gestern traf ich im Gang eine Frau aus der anderen Wohngruppe und ich kam mit ihr ins Gespräch. Sie sagte, sie müsse mir ein Kompliment machen, ich sei die gepflegteste Erscheinung im Almacasa. Ich bekam fast Herzklopfen und für zwei Minuten war ich sehr eingebildet.

Es gibt ein sehr schönes Restaurant hier am Friesenbergplatz. Da gehe ich aber nicht allein hin. Doch zum Glück habe ich liebe Freunde und Bekannte die mich besuchen. Zusammen mit der befreundeten Frau, die heute auf Besuch ist, werde ich nun dorthin gehen.»

Sponsoren des Symposiums



cosanum
Der Gesundheitslogistiker.

bigla

Bücher der Referenten*innen am Symposium

Al Power

Dementia Beyond Drugs

Changing the Culture of Care,
Health Professions Press,
ISBN 978-1-938870-64-4

Dementia Beyond Disease

Enhancing Well-Being,
Health Professions Press,
ISBN 978-1-938870-69-9

Irene Bopp-Kistler

demenz.

Fakten Geschichten Perspektiven,
rüfer & rub, ISBN 978-3-907625-90-3

Elena Ibello, Anne Rüfer Herausgeberin

Reden über Demenz

Kommunikation mit Demenzkranken und ihren Angehörigen. Beiträge weiterer Autoren, u.a. Irene Bopp-Kistler, rüfer & rub, ISBN 978-3-906304-29-8

Helga Rohra

Aus dem Schatten treten

Warum ich mich für unsere Rechte als Demenzbetroffene einsetze. Mabuse-Verlag, ISBN 978-3-940529-86-2

Almacasa ausgezeichnet mit dem Swiss LGBTI-Label



Liliane Peverelli und Vincenzo Paolino freuen sich am LGBTI-Label für Almacasa. Links Susi Saxer, Co-Präsidentin von Wybernet, rechts Daniel Seiler, Präsident von Network, den beiden Netzwerken für LGBTI-Führungskräfte

Wir fördern die Inklusion von LGBTI-Menschen. Dafür steht das neue Label, mit welchem in einer feierlichen Zeremonie am 26. März 2019 zum ersten Mal sieben Schweizer Unternehmen ausgezeichnet wurden.

Eines dieser Pionier-Unternehmen ist Almacasa, weitere ausgezeichnete Firmen sind die Credit Suisse, die Insel-Gruppe (Universitätsspital Bern), Mercer Schweiz (Unternehmensberatung), die SBB, das Vermögenszentrum VZ und die Zürcher Kantonalbank.

Wir sind offen für alle

In unseren Wohngruppen für Menschen die auf Pflege und Unterstützung angewiesen sind, nehmen wir alle auf (sofern wir Platz haben). Religion, Hautfarbe, ethnische Herkunft, politische Ansichten, sozialer Status, sexuelle Orientierung, Einkommen und Vermögen spielen dabei keine Rolle.

Genau so halten wir es bei den Mitarbeitenden. Alle, die gerne mit Herz und dem entsprechenden Fachwissen Menschen pflegen und unterstützen, sind bei uns als Mitarbeitende eines Teams willkommen. Die Geschäftsleitung ist bestrebt, allen die notwendige fachliche Unterstützung zu geben, in einem beruflichen Praktikum, in der Ausbildung, in der Weiterbildung und im beruflichen Alltag. Wozu braucht es da noch ein LGBTI-Label, könnte man fragen?

Jede*r Mitarbeitende hat eine andere Herkunft, Erziehung und religiöse Einstellung. Und einige haben eine andere sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität.

Einer unserer Leitsätze bei Almacasa war schon von Anfang an, dass niemand «seine Identität an der Garderobe abgeben» muss. Wir möchten, dass sich schwule, lesbische und transgener

Mitarbeitende frei fühlen, auch diesen Aspekt ihrer Persönlichkeit offen zu zeigen. Denn nur wer sich am Arbeitsplatz als Mensch akzeptiert fühlt, arbeitet mit Freude und zur Zufriedenheit aller.

Mit dem LGBTI-Label zeigen wir, dass diese Menschen bei uns willkommen sind, dass wir sie bei spezifischen Problemen unterstützen und kein Mobbing dulden.

Und wir zeigen mit diesem Label auch, das wir LGBTI-Menschen als Bewohnende unserer Wohngruppen willkommen heissen, ihre Lebenspartner*innen selbstverständlich Tag und Nacht als Besucher*innen akzeptieren.

Almacasa will auch auf diesem Gebiet ein Vorbild sein für den Wandel in der Betreuung und Pflege von Menschen, die auf Unterstützung angewiesen sind.

Vincenzo Paolino

Mitarbeitende von Almacasa stellen sich vor



Argenis Digregorio

Alltagsgestalterin und Pflegeassistentin mit Zusatzaufgaben, Almacasa Oberengstringen, Jahrgang 1979

Ich komme aus Kolumbien, bin mit einem Italiener verheiratet und habe vier Kinder. Ich wusste schon als Mädchen, dass ich im Gesundheitsbereich arbeiten wollte. Nach der Matura absolvierte ich eine Ausbildung als Krankenschwester und arbeitete zehn Jahre lang in der Pflege in einem Universitätsspital. Seit acht Jahren leben wir nun in der Schweiz. Es war immer mein Traum, wieder im Gesundheitsbereich zu arbeiten.

Dieser Traum begann sich zu erfüllen mit einem 3-wöchigen Praktikum. Die Leute mochten meine Art. Zehn Tage danach hat man mich angerufen, ob ich hier arbeiten möchte. Zuerst arbeitete ich sechs Monate im Stundenlohn. Während dieser Zeit hat man mich mit den speziellen Pflegeanforderungen für ältere Menschen bekannt gemacht. Seither bin ich fest angestellt, und ich bekam die Chance als Tagesverantwortliche zu arbeiten. Ich bin total glücklich damit. Nun möchte ich noch die berufsbegleitende HF-Ausbildung machen. Dazu brauche ich das Sprachattest C1-Niveau. Ich gehe nun in einen Sprachkurs und hoffe, dass ich Ende Jahr mit der HF-Ausbildung anfangen kann.



Seraina Peverelli

A2-Dienst, Aktivierung, Event-Planung, Dekoration, Almacasa Friesenberg, Jahrgang 1994

Ich bin gelernte Floristin und Bühnentänzerin. Meine Mutter, Liliane Peverelli, Mitglied der Geschäftsleitung, fragte mich, ob ich im Almacasa arbeiten möchte. Zuerst machte ich ein Praktikum im Bistro des Almacasa in Weisslingen. Die Arbeit dort war interessant und abwechslungsreich und der Kontakt mit dem Bewohnenden gefiel mir.

Nun bin ich im Almacasa Friesenberg, bin zuständig für die Menüplanung, den Einkauf der Lebensmittel, die Event-Planung und die Dekoration. Um dies zu erledigen bin ich zwei Tage im Büro. An den anderen Tagen habe ich A2-Dienst, das heisst, ich koche in einer Wohngruppe das Mittag- und Abendessen und beteilige mich bei der Aktivierung der Bewohnenden.

Zur Aktivierung gehört die Event-Planung, für die ich zuständig bin. Zurzeit bereite ich das Sommerfest im Juni vor und die Aktivitäten in Zusammenhang mit dem Einsatz des Zivildienstes am 4./5. Juli. Auch werden wir in Zukunft alle zwei Monate einen Lotto-Nachmittag durchführen.

Privat nur soviel: Am 7. September werde ich heiraten.



Nanette Hage

Lebens- und Alltagsgestalterin, Pflegefachfrau HF, Almacasa Weisslingen, Jahrgang 1967

Seit Dezember 2018 bin ich bei Almacasa. Das familiäre Umfeld hier gefällt mir sehr. Ich kümmere mich am Morgen zuerst um den Tagesablauf, die Medikamente und die komplexen Pflege- und Betreuungssituationen. Danach erledige ich Organisatorisches und coache die Wohnbereiche. Ich bin Bezugs- und Ansprechperson für unsere Bewohnenden und ihre Angehörigen. Ich halte den Kontakt zu den behandelnden Ärzt*innen aufrecht, erstelle die Bedarfsabklärung, welche Therapie angebracht/gewünscht ist und welche Unterstützung im Alltag gebraucht wird. Dies wird im elektronischen Dossier erfasst und ist für alle Mitarbeitenden einsichtbar. Es gibt Bewohnende mit medizinischen Problemen, die nicht alltäglich sind. In einem solchen Fall leite ich die Mitarbeitenden an oder ziehe in Absprache mit der Standortleitung eine hauserterne Fachperson bei für Schulung und technische Anleitung.

Ich habe eine sehr fordernde, abwechslungsreiche Tätigkeit. In meiner 30-jährigen Berufserfahrung ist es der Arbeitsort, an dem ich mich am wohlsten fühle.

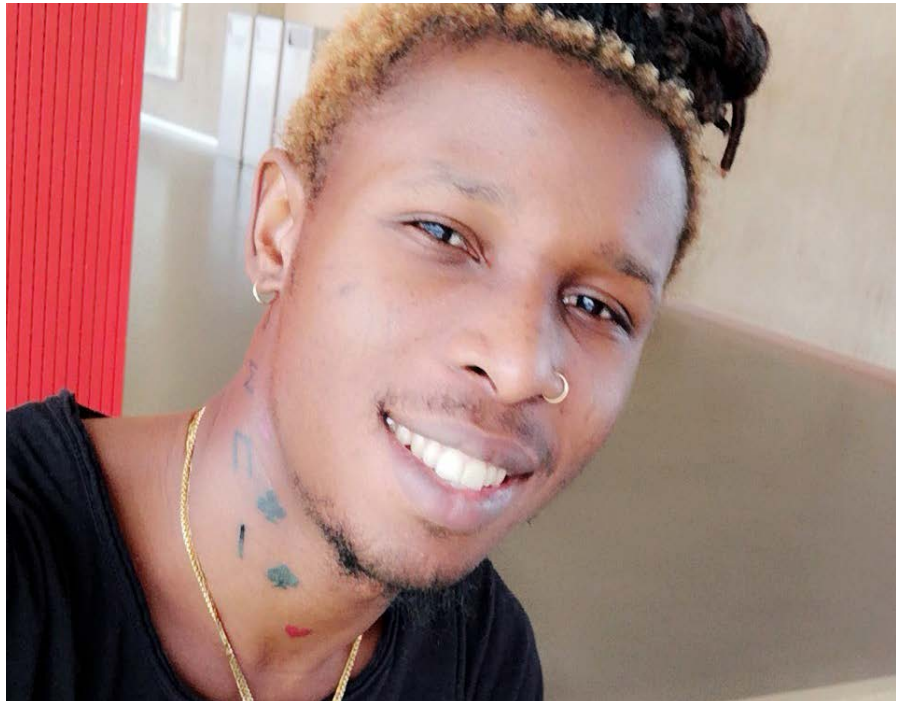
Vom Asylbewerber zum Assistenten Gesundheit und Soziales

Frank, Jahrgang 1995, stammt aus Sierra Leone. Ein Land, in dem ein Jahrzehnt lang ein blutiger Bürgerkrieg mit zehntausenden von Opfern herrschte. Sein Vater war eines der Opfer. Die Familie flüchtete nach Liberia. Doch dort waren die Verhältnisse nicht besser, auch in diesem Land gab es immer wieder Bürgerkriegswirren, die noch weit grausamer als in Sierra Leone waren. Nach dem Tod seiner Mutter 2007, in einem Bürgerkriegskonflikt, sind sein Bruder und er durch die Hölle gegangen. Doch ihnen gelang die Flucht über Guinea (Conakry), Senegal, Mali, Algerien, Marokko nach Europa. Zuerst Spanien, dann Frankreich, Belgien, schlussendlich in die Schweiz, wo er mit 17 Jahren ankam. Sein Bruder ist auf der Flucht gestorben, er ist heute ganz alleine, kennt keine Verwandten mehr in Afrika. Über diese Zeit, die Umstände des Todes der Mutter und des Bruders, möchte er nicht sprechen. Man kann nur erahnen, dass seine Kindheitserinnerungen ein ganzes Buch voller Tränen, Grausamkeiten und menschlicher Abgründe füllen würde.

Dass er schlussendlich am 24. Juni 2012 in der Schweiz ankam, sei eher Zufall gewesen. Über die Zeit seither und seine Pläne für die Zukunft führte Thomas Voelkin mit ihm ein Gespräch.

Frank wie war das, als du in der Schweiz ankamst?

Zuerst war ich zwei Wochen in Basel. Dann wurde ich ins Asylzentrum Dietikon verlegt. Während der Zeit der Überprüfung des Asylantrages durfte ich nicht arbeiten. Aber ich konnte in eine Sprachschule gehen um Deutsch zu lernen. Zu dieser Zeit war ich auch oft sehr schwer krank. Wir hatten auf unserer Flucht schlechtes Wasser getrunken und unter unhygienischen Verhältnissen gelebt. Zur Überprüfung des Asylantrags musste ich zum Interview nach Kreuzlingen. Ich bekam alsbald Asyl und den Ausweis F für Flüchtlinge. Als



Frank Frank, Assistent Gesundheit und Soziales in Ausbildung, Almacasa Oberengstringen

ich den hatte, durfte ich in die Schule gehen. Ich fand, ich sei noch jung und wollte eine normale Schule absolvieren. Doch das ging nicht, ich musste zuerst in eine Integrationsschule für Nicht-Deutschsprachige. Danach durfte ich noch das 10. Schuljahr machen (Berufswahlschule). Mit dem Ausweis F hatte ich auch Anspruch auf Sozialhilfe, was mir ermöglichte, in eine WG nach Schlieren zu ziehen.

Nach der Berufswahlschule fand ich aber keine Lehrstelle. So ging ich noch ein Jahr in den Kurs für Integration und Vorbereitung auf das Berufsleben der OPA-Stiftung in Oerlikon. Am Ende ging es um eine Lehrstelle. Ich habe jede Woche 15 bis 20 Bewerbungen geschickt, es waren über 200. Beim Bewerbungsgespräch mit Vincenzo Paolino von Almacasa hat es dann geklappt. Er war offenbar von meiner Geschichte berührt, sah Potential in mir und gab mir eine Chance. Zuerst ein paar Tage als «Schnupperstift», dann als Praktikant. Nach etwa anderthalb Jahren durfte

hier im Almacasa Oberengstringen eine 2-jährige Lehre als Assistent Gesundheit und Soziales beginnen. Ende Juli werde ich mit meiner Ausbildung fertig sein.

Gefällt es dir hier im Almacasa?

Ja, sicher. Ich habe hier viel Unterstützung erhalten. Ich bin sehr dankbar. Menschen zu helfen macht mir Freude. Ich habe eine grosse Achtung für die Standortleiterin Gisela Tobler. Auch mit der Verantwortlichen für die Ausbildung, Franziska Hofer, habe ich eine gute Beziehung. Sie ist eine Art Mutter für mich. Ich kann mit ihr über alles reden.

Wo wohnst du jetzt?

In einer WG mit mit einem Freund. Ich stehe nun seit fast zwei Jahren auf eigenen Füßen, ich bin nicht mehr auf die Unterstützung durch das Sozialamt angewiesen.

Was machst du in der Freizeit?

Ich mache gerne Musik. Doch ich habe nicht viel Zeit dafür. Ich bin

nicht hier aufgewachsen, muss meine Deutschkenntnisse verbessern und für die Berufsschule viel lernen. Und da gibt es auch noch Freunde, mit denen ich Zeit verbringen möchte.

Wie war das mit der Schule, bevor du in die Schweiz kamst?

Nach dem Tod meines Vater, da war ich vier Jahre alt, sind wir nach Liberia geflüchtet. Meine Mutter hatte aber wenig Geld, und so konnte ich nicht in die Schule gehen. Sie war hochgebildet und Lehrerin und sie hat mich zuhause unterrichtet, ich lernte durch sie Englisch zu sprechen.

Hast du Pläne was du machen möchtest, wenn deine Lehre fertig ist?

In meiner Heimat sagen die Leute: «Die Zukunft ist schwanger». Wenn ich darüber nachdenke, neue Erfahrungen möchte ich schon machen. Was das sein könnte, weiss ich aber noch nicht. Es gefällt mir in der Pflege, vielleicht könnte das sein mit Kindern oder in der Pflege für jüngere, behinderte Menschen. Oder doch weiterhin in der Pflege mit dementen Menschen. Ich weiss es jetzt noch nicht.

Hier in der Schweiz fragt man Kinder, was sie später sein wollen. Hattest auch du als Bub einen Traumberuf?

Ich konnte nicht in die Schule gehen. Daher waren die Möglichkeiten auch nicht da. Doch Arzt zu werden, das hätte mich interessiert.

Frank, du hast in deiner Jugend viel von der Welt gesehen. Doch nur die dunklen Seiten des Lebens. Kennst du inzwischen auch die Schoggi-Seiten zum Beispiel Spaniens?

Nein, das war noch nicht möglich. Ich habe keinen Pass, ich kann nicht mit dem Flugzeug verreisen. Mit dem Ausländerausweis B, den ich nun habe, kann ich in Europa per Bus oder Zug reisen. Doch ich habe noch nie Ferien gemacht, wie es die Schweizer tun, dazu verdiente ich bis jetzt zuwenig. Doch das sind Dinge, die noch kommen werden. Vielleicht mache ich meine erste Ferienreise nach Abschluss der Lehre.

Frank, vielen Dank für das Gespräch.

Almacasa als Lehrbetrieb für HF anerkannt

«Selbstbestimmt umsorgt», das ist das Leitmotiv unserer familienähnlichen Wohngruppen.

Dies kann nur gelingen, wenn fachlich kompetente Mitarbeitende mit Freude ihre Aufgaben erfüllen. Dafür gibt es drei elementare Voraussetzungen: Schulung, Schulung, Schulung! Darum unterstützt die Geschäftsleitung alle, die eine berufsbegleitende Weiterbildung absolvieren möchten oder die hauseigene Almacasa Academy besuchen wollen.

Doch wichtig ist uns auch, dass junge Menschen, welche im Pflegebereich arbeiten möchten, bei uns eine Erstausbildung (Lehre) mit abschliessendem Diplom absolvieren können. Das waren bisher Assistent*in Gesundheit und Soziales (AGS) und Fachmann*frau Gesundheit (FaGe). Neu haben wir nun auch die Kompetenz und die amtliche Bewilligung, Pflegefachpersonen HF auszubilden.

Die Bewohnenden stehen im Zentrum der Arbeit von Pflegefachpersonen HF. Diese sind insbesondere zuständig für

die komplexen Pflege- und Betreuungssituationen, für die Medikation, den Kontakt mit den Ärzten*innen und den Angehörigen. Dabei übernehmen sie die fachliche Verantwortung und Führungsaufgaben. Zentral dabei ist die Kommunikation mit allen Beteiligten.

Um diesen hohen Anforderungen zu genügen, braucht es eine Ausbildung an einer Höheren Fachschule (HF). Dieser dreijährige Lehrgang findet je zur Hälfte in einem Bildungszentrum und in der Praxis statt. Dabei wechseln sich die Theorie- und Praxissemester halbjährlich ab. Almacasa ist verantwortlicher Arbeitgeber für den Lehrgang oder ermöglicht externen Lernenden einen Praxiseinsatz, wenn bei ihrem Arbeitgeber das geforderte Ausbildungsmodul nicht vorhanden ist.

Tätigkeiten und Kompetenzen einer Pflegefachperson HF: Patientendaten erheben, Pflegediagnose erstellen und pflegerische Massnahmen planen, die geplanten Massnahmen durchführen, die Wirksamkeit der Massnahmen überprüfen und die Ergebnisse dokumentieren,

Kommunikation mit allen Anspruchsgruppen, Lehr- und Anleitungsfunktion für andere Mitarbeitende, Organisation und Führung sowie logistische und administrative Aufgaben.

Für den Lehrgang braucht es eine bestandene Eignungsabklärung für den Besuch der Höheren Fachschule. Schulische Voraussetzungen sind eine dreijährige berufliche Grundausbildung mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis (z.B. FaGe) oder ein allgemeinbildender Abschluss (Diplommittelschule, Fachmittelschule, Matura).

Für erfahrene Mitarbeitende gibt es auch die Möglichkeit, die Ausbildung zur Pflegefachperson HF berufsbegleitend bei vollem Lohn zu absolvieren. Almacasa unterstützt alle Mitarbeitenden, die sich so fachlich weiterbilden möchten.

Almacasa bietet den Lehrgang HF, wie auch alle anderen Lehrgänge, in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen des Kantons Zürich an (ZAG). Die Schule befindet sich in Winterthur.

www.zag.zh.ch

Osterbrunch im Almacasa Friesenberg



Ostern ist wie Weihnachten eine besondere Zeit, die man in der Regel im Kreise der Familie verbringt. So auch im Almacasa. Am Ostersonntag kam der «Osterhase» vorbei und brachte für alle Bewohnende ein Osternest ins Zimmer. Für diejenigen die mobil sind an einem versteckten Ort, für die anderen auf dem Nachttisch.

Ab 10 Uhr bis am Abend um 17 Uhr gab es dann einen Brunch. Ein schön dekoriertes, grosses Buffet mit Salzigen und Süssem lud ein zum Schlemmen. Bei der Vorbereitung, dem Aufbau des Buffets und der Dekoration half auch die Angehörige Ruth Quadranti tatkräftig mit.

Rund die Hälfte der Bewohnenden bekam an diesem Tag Besuch, welcher sich selbstverständlich am Buffet bedienen konnte. Ein gelungener Festtag, wie er uns allen gut tut und gefällt: Zwangslos, herzlich und genussvoll – eben Almacasa!



Das Oster-Team im Almacasa Friesenberg mit Frau Ruth Quadranti (im roten Pullover)

Dr. Age beantwortet Ihre Fragen



Wie spreche ich das Thema Demenz an? Was ist angebracht, wenn ich finde, Vater oder Mutter sind geistig nicht mehr fit?

DR. AGE – Kommt man in die Wohnung, und es gibt wiederholt Zeichen einer Desorientierung, (Dinge sind am falschen Ort, es wirkt verwahrlost), dann kommt es sehr darauf an, wie man es anspricht: «Du musst dich untersuchen lassen, etwas stimmt nicht mehr!» Das ruft Widerstand und Verleugnung hervor. Man sollte nicht argumentieren, was alles nicht stimmt, sondern man sollte Ich-Botschaften anbringen: «Vater, ich mache mir Sorgen. Ich habe das Gefühl, es kann etwas schief gehen. Es bedrückt mich, wenn ich an deine Situation denke.»

Die Abklärung, ob überhaupt eine dementielle Entwicklung vorliegt, sollte unbedingt gemacht werden. In rund 10% der Fälle stellt sich heraus, es besteht keine Demenz. Es gibt andere Gründe, beispielsweise eine Depression –, und das kann man behandeln. Wird eine dementielle Entwicklung diagnostiziert, kann die Situation mit geeigneten Massnahmen durchaus stabilisiert werden. Für viele ist es eine Erleichterung, wenn sie wissen was mit ihnen los ist. Man kann sich darauf einstellen und mit adäquaten Hilfsangeboten weiterhin ein gutes Leben führen.

Was bedeutet Validation, insbesondere im Umgang mit Menschen mit Demenz?

DR. AGE – Das ist eine Möglichkeit erfolgreicher zu kommunizieren. Man geht von der aktuellen kommunikativen Situation aus, antwortet aber nicht darauf, sondern sucht die Emotion dahinter. Die Menschen werden in ihren

Äusserungen nicht korrigiert und nicht auf «unsere» Realitätsebene geführt.

Das lässt sich an einem Beispiel erklären. Ein Bewohner kommt auf mich zu und sagt: «Ich will jetzt nach Hause.» Ich kann nun lang und breit versuchen ihm zu erklären, warum er hier im Pflegeheim lebt. Er wird es aber möglicherweise nicht verstehen, da es in «seiner» Welt eben doch so *ist*. Doch wenn ich mir überlege: Was will er ausdrücken? Vielleicht ist ihm langweilig. Oder es gibt ein Problem, von dem ich nichts weiss. Oder ist er traurig. Oder er ist wütig, weil seine Gedanken um etwas kreisen, das er nicht versteht. Ich frage nun: «Sind sie traurig?» oder «Gibt es ein Problem?» Auch wenn ich mit meiner Gegenfrage nicht ganz richtig liege, fühlt sich der Angesprochene auf der emotionalen Ebene abgeholt und verstanden.

Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität im Alter. Nimmt das sexuelle Bedürfnis ab? Verändert sich die Liebe?

DR. AGE – Generell beantwortet: Es gibt Unterschiede zwischen den Menschen, aber Liebe ist Liebe, Love ist Love. Wenn man länger zusammen lebt, 20, 30 Jahre und mehr, dann verändert sich oft die Ausdrucksform der Liebe. Sexualität bleibt ein Thema und zwar in unterschiedlichen Ausprägungen. Wenn man Beziehungen generell anschaut, geht es auch darum, welche Erwartungen habe ich an den anderen und welche Erwartungen habe ich an mich selbst. Das ist in der Jugend so, das ist im Mittelalter so und auch im höheren Alter.

Der bekannte Paar-Therapeut Klaus Heer sagt: «Jedesmal wenn ich eine unreflektierte Erwartung habe, habe

ich einen schwereren Rucksack für die Beziehung.» Das trifft auch für die Sexualität im Alter zu. Denn Liebe und Sexualität sind nicht statisch, das ist veränderbar. Man sollte nicht die Erwartung haben, es bleibe alles noch so wie mit 30 oder 40 Jahren. Das ist auch nicht nötig. Man kann die Situation annehmen wie sie ist. So braucht man auch keine*n jüngere*n Partner*in, um sich zu beweisen. Im Alter geht es ja auch darum, das zu schätzen, was man miteinander aufgebaut hat.



Haben Sie Fragen?

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

Agenda

Impressum

Herausgeber: Spectren AG / Almacasa
 Redaktions-Team: Nora Dermaku, Bea Eck,
 Vincenzo Paolino, Seraina Peverelli, Thomas
 Voelkin (Leitung)
 Gestaltung: Thomas Voelkin
 Erscheinungsweise 2-3 Mal pro Jahr
 Auflage: 2000 Ex.
 Druck: Druckmanufaktur Urdorf
 Kontakt: redaktion@almacasa.ch

4./5. Juli **Einsatz von 15-20 Zivildienstlern** in den drei Almacasas

Fr 5. Juli Bewohnende aller drei Almacasas machen miteinander einen
Ausflug an den Rheinfluss

Almacasa Friesenberg

Do 25. Juli **Lotto Nachmittag**

Do 1. Aug. **1. Augustfeier**

Mo 26. Sept. **Lotto Nachmittag**

Do 3. Okt. **Taxi-Dancers**

Almacasa Oberengstringen

Sa 29. Juni **5. Geburtstag, wir feiern von 12.00-16.00 Uhr**

Do 4. Juli Wir besuchen das Almacasa Friesenberg zu einem gemütlichen
Grillplausch, evtl. **gemeinsamer Ausflug** auf den Uetliberg

Fr 25. Okt. **Angehörigenabend** 19.00 Uhr

Jeden letzten Dienstag im Monat: **Andacht für Menschen mit Demenz**
 in der katholischen Kirche Oberengstringen

Almacasa Weisslingen

Mi 11. Sept. **Taxi-Dancers**

Mi 9. Okt. **Bauchredner Calindo**

Alma-Bistro, weitere öffentliche Events finden Sie auf unserer Webseite
almacasa.ch/weisslingen



Almacasa Friesenberg

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

Almacasa Oberengstringen

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

Almacasa Weisslingen

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