

almacasa

DIE HAUSZEITUNG



3

Entfaltung und Genuss als Teil eines glücklichen Lebens

Wir haben uns 10 Prinzipien gegeben, die uns durch den Alltag begleiten. Das Almacasa-Prinzip Nr. 5 steht für die Selbstbestimmung der Bewohnenden.

8

Das neue Almacasa Pfungen vor der Fertigstellung

Rund zwei Monate vor der Eröffnung des Almacasa in Pfungen bekommt das neue Haus den letzten Schliff. Am 18. Dezember ist «Tag der offenen Tür».

12

Ausbildung als Geben und Nehmen

Wir sind erfreut und stolz, dass alle Lernenden ihre Lehrabschlussprüfung im Jahr 2021 erfolgreich bestanden haben und gratulieren herzlich.

Editorial

Liebe Lesende



Vincenzo Paolino

Gestatten Sie uns eine persönliche Frage: Welche Rolle spielt in Ihrem Leben eigentlich der Genuss? Freuen Sie sich auch auf einen feinen Znacht mit Freund*innen, auf die Ferien oder auf etwas anders, das Ihnen Wohlbefinden verschafft?

Dann wissen Sie schon sehr genau, warum es das Almacasa-Prinzip Nr. 5 gibt: «Wir ermöglichen Entfaltung und Genuss, indem wir eine Umgebung schaffen, die abwechslungsreich und voller Leben ist.»

Und mit «wir» meinen wir jede*n im Almacasa: Die Mitarbeitenden, An- und Zugehörige und natürlich die Bewohnenden selbst. Jedes Almacasa ist eine Wohn- und Lebensgemeinschaft und jede*r kann einen Beitrag leisten und sei er auch noch so klein.

Lassen Sie sich in unserem Heft Nr. 8 entführen in die Welt der Entfaltung und des Genusses, denn das ist in jedem Alter eine gute Sache! Freuen Sie sich mit uns auf die Eröffnung des Almacasa Pfungen auf Seite 8, spüren Sie dem Thema Sexualität im Alter nach auf Seite 6 – und last, but not least: Werfen Sie wieder mal einen Blick in die abwechslungsreichen Biographien einiger unserer Bewohnenden auf Seite 10.

Viel Spass beim Lesen!



Liliane Peverelli

Liliane Peverelli

Vincenzo Paolino

Titelbild

Der ehemalige Arzt und heutige Bewohner eines Almacasa, Karl-Heinz Bolli und die Mitarbeitende Adelina Hasani.

Entfaltung und Genuss als Teil eines geglückten Lebens

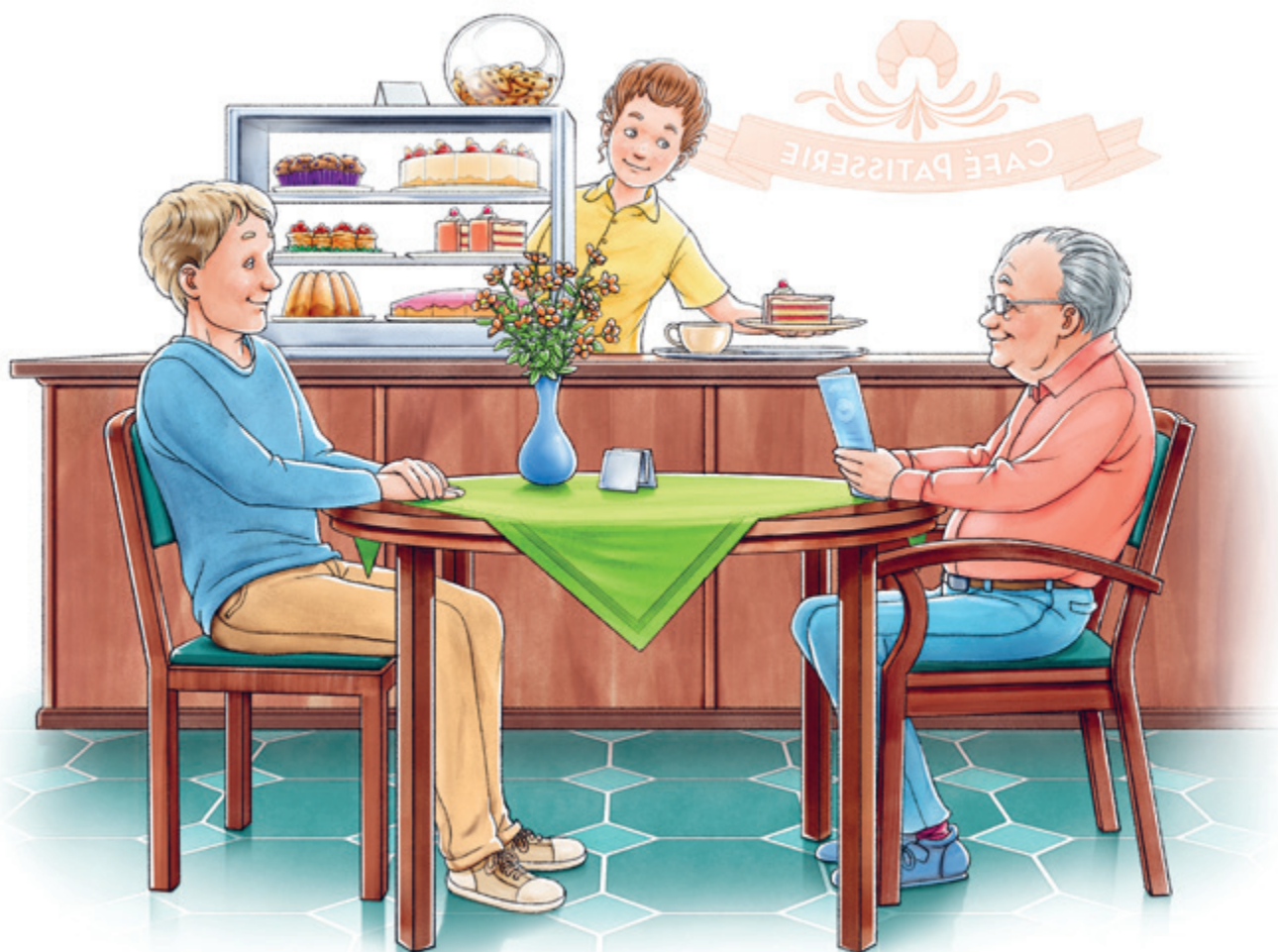
Vincenzo Paolino, Geschäftsleitung Almacasa

Jedes Almacasa ist eine für sich funktionierende Wohn- und Lebensgemeinschaft. Wir bemühen uns um eine ganzheitliche Betreuung und Pflege. Damit alle im Team, Betreuende, Angehörige und auch die Bewohnenden, die Philosophie von Almacasa leben können, haben wir uns 10 Prinzipien gegeben, die uns durch den Alltag begleiten. Das Almacasa-Prinzip Nr. 5 stellt uns täglich vor folgende Aufgabe:

«Wir ermöglichen Entfaltung und Genuss, indem wir eine Umgebung schaffen, die abwechslungsreich und voller Leben ist.»

Doch wie kommt man zu solch einem Anspruch? Ist dies in Zeiten des Hyper-Individualismus und der «Ich-Ich-Ich-Kultur» richtig? Brauchen das ältere Menschen, die aus irgendeinem Grund nicht mehr in ihrer gewohnten Umgebung leben können, überhaupt noch, den Genuss? Und wie setzen wir dieses Prinzip im Almacasa um? Welche Angebote schaffen wir oder besser: Welche Haltung nehmen wir ein, damit die Almacasa Wohn- und Lebensgemeinschaften diesem Ideal näher kommen?

Die Entfaltung der Persönlichkeit stellt ein erstrebenswertes, wenn nicht sogar das höchste Gut im Rahmen einer radikal humanistischen Weltan-



Almacasa-Prinzip Nr. 5: «Wir ermöglichen Entfaltung und Genuss, indem wir eine Umgebung schaffen, die abwechslungsreich und voller Leben ist.»

schauung dar. Erich Fromm etwa sieht in seinem Werk «Haben oder Sein» (1976) die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit und der des Mitmenschen als das höchste Ziel des menschlichen Lebens an. Er spricht sich für eine Gesellschaftsordnung aus, welche die volle Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit anstrebt und diesem Ziel den Vorrang gibt vor der wirtschaftlichen Produktion.

Das Gegenteil einer solchen Entfaltungsmöglichkeit wäre ein Leben in Zwängen und innerhalb von Ausdrucksgrenzen, die als schmerzhaft empfunden würden. Ein Zustand des Sich-bedrängt-Fühlens durch Normierung und Anonymität. Auf den Altersbereich bezogen könnte man hier den «Pflegefall» anführen, der in einem anonymen Gross-Pflegezentrum sein Dasein fristet. Genau dies will Almacasa nicht. Deswegen gestalten wir mit den Bewohnenden kleinzellige und überschaubare Gemeinschaften. Wir beziehen An- und Zugehörige sowie die Umgebung mit ein.

Man könnte einwenden, dass die unreflektierte Hinwendung zum Genuss uns noch weiter führt in

Richtung Egoismus und Individualismus. Doch ist es nicht eine Frage des Füreinander-da-Seins, wenn wir jenen, die nicht mehr alles selbst tun können, ermöglichen im verbleibenden Leben Momente des Genusses und des Glücks zu erleben?

Almacasa verpflichtet sich genau dazu: Umgebungen zu schaffen, die dies ermöglichen. Das fängt an bei der Architektur und geht weiter beim Einkauf frischer Produkte für das tägliche Kochen in den Wohngruppen. Eine Management-Haltung, die auf Selbstorganisation baut und den Mitarbeitenden sehr viele Freiheiten gibt, sie dabei aber sorgfältig in allen Belangen der Betreuung und Pflege älterer Menschen schult, rundet diesen Strauss an Massnahmen ab.

Wenn Besuchende und Interessent*innen spüren: **«Hier ist es anders, hier fühle ich mich auf Antrieb wohl»**, dann haben wir unser Ziel erreicht. Kommen Sie doch einmal vorbei und machen Sie sich selbst ein Bild. Wir freuen uns über Ihr Interesse.

Die 10 Almacasa-Prinzipien

Nr. 1 Alte und pflegebedürftige Menschen haben dieselben Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Anerkennung und Entfaltung wie alle Menschen. Wenn diese Bedürfnisse nicht befriedigt werden, entstehen Einsamkeit, Nutzlosigkeit und Langeweile.

Nr. 2 Almacasa verpflichtet sich daher, eine menschengerechte Lebensumgebung zu schaffen, in der die gemeinsame Gestaltung des Alltags im Vordergrund steht. Die Möglichkeit zu kontinuierlichem Kontakt zu Menschen, Tieren und der Natur ist dabei selbstverständlich.

Nr. 3 Eine liebevolle Begleitung ermöglicht Zugehörigkeit.

Nr. 4 Die Almacasa-Gemeinschaft sorgt dafür, dass alte Menschen sowohl Fürsorge erhalten als auch anderen Fürsorge geben können. Verantwortung und Verpflichtungen sind uns dabei wichtig.

Nr. 5 Wir ermöglichen Entfaltung und Genuss, indem wir eine Umgebung schaffen, die abwechslungsreich und voller Leben ist.

Nr. 6 Wir schaffen Gelegenheiten für bedeutungsvolles Tun und für ein erfülltes Sein und Nichtstun.

Nr. 7 Medizinische und pflegerische Behandlung steht immer im Dienste echter Fürsorge und geschieht stets unter Einbezug der Betroffenen. Ihrem Willen wird Respekt entgegengebracht.

Nr. 8 Wir fördern die Gestaltung des Lebensumfeldes durch die alten Menschen, ihre Familien, durch Mitarbeitende und Freiwillige. Wir entlasten den Alltag weitgehend von bürokratischen Hürden und Administration.

Nr. 9 Wir sehen die Entwicklung der Almacasa-Wohn- und Lebensgemeinschaften als steten Wachstumsprozess, den wir behutsam fördern und steuern.

Nr. 10 Wir stehen zu einer klaren und weisen Führung, die von Ethik, Lebens- und Arbeitsqualität, Professionalität, Nachhaltigkeit, Gestaltungswillen, ökonomischer und ökologischer Verantwortung überzeugt ist und diese Werte im Alltag nachweisbar lebt.

almacasa

SELBSTBESTIMMT UMSORGT



Einladung
zum Tag der offenen Tür
Almacasa Pfungen

Samstag, 18. Dezember 2021
14 Uhr, öffentliche Besichtigung
mit Hausführungen, Snacks und vielen
Möglichkeiten, ins Gespräch zu kommen.

Almacasa
Pfungen

15. Dezember 2021
Neueröffnung

Für die Teilnahme gilt die Covid-Zertifikatspflicht.
Eine Überprüfung findet statt.

K Keller
Mit System am Bau



Zuneigung, Liebe und Sexualität im Alter

Freundschaft, Zärtlichkeit und Sexualität gehören von der Geburt bis zum Tod zum Leben des Menschen. Es gibt kein bestimmtes Alter für diese Bedürfnisse und Verhaltensweisen. Sexualität ist nicht beschränkt auf Sechzehn- bis Fünfzigjährige. Die Ausdrucksformen verändern sich mit dem Alter, doch das Bedürfnis nach Nähe und Intimität ist immer da. Liebe kennt keine Grenzen, vor allem keine Altersgrenzen.

Liebe und verliebt sein

Es gab schon viele Beispiele, wie sich Paare neu bilden, wenn sie im Almacasa leben. Bewohnende sitzen gerne zusammen am Tisch, unterhalten sich angeregt miteinander, gehen gemeinsam im Garten spazieren und halten sich an der Hand. Auch ein Kuss oder ein Streicheln über die Hand – so wie es im Leben eben ist. Wenn die körperlichen oder seelischen Kräfte nachlassen, genügt es vielleicht, zusammen auf dem Sofa zu sitzen, den anderen Menschen zu spüren und Momente des Glücks zu empfinden. Positive Bilder, die zeigen: Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität gehören zur Essenz eines bejahenden Lebens.

Für Angehörige kann das schwierig sein, wenn sie sehen: Der Vater, die Mutter hat sich «neu verliebt» und die Erinnerungen an den verstorbenen Ehepartner verlieren sich im Dunkel des Vergessens. Noch schwieriger wird es, wenn der Ehepartner oder die Ehepartnerin bei Besuchen realisiert, dass der geliebte Partner, die geliebte Partnerin sich emotional neu orientiert. Wenn sie dann noch feststellen müssen, ihr Mann, ihre Frau zeigt das offen und mit einer unbekümmerten Selbstverständlichkeit, ist es kaum akzeptierbar.

Menschen mit Demenz leben im Hier und Jetzt, auch wenn bei Besu-



Liebe und Zuneigung haben viele Ausdrucksformen

chen Erinnerungen an die Vergangenheit und Pläne für die Zukunft je nach Tagesform zum Ausdruck kommen. Demenz ist nicht nur Vergesslichkeit. Demenz bedeutet auch die Minderung der Fähigkeit, nach gesellschaftlichen Konventionen zu handeln.

Im Almacasa handeln wir auch hier nach der Devise: Selbstbestimmt um-sorgt. Es geht darum, als Wohn- und Lebensgemeinschaft jeden Tag den Weg zusammen zu suchen für bestmögliche Lebensqualität und glückliche Momente.

Die Privatsphäre achten

Alle Mitarbeitenden sind angehalten, beim Eintreten in ein Zimmer die Klingel zu betätigen oder zu klopfen. Erst nachdem der Einlass gewährt wurde oder nach einer angemessenen Wartezeit, ist es erlaubt, ins Zimmer zu treten. Denn wir sind bei den Bewohnenden zu Gast. Trotz aller Vorsicht kann es vorkommen, dass man den Bewohner/die Bewohnerin

bei einer intimen Handlung stört. Die professionelle Antwort auf eine solche Situation ist: «Entschuldigung für die Störung, ich komme später wieder.»

Eher selten kommt es vor, dass ein Paar sich in einem Zimmer aufhält und miteinander intim ist. Die professionelle Antwort auf eine solche Situation lautet genau gleich wie oben beschrieben.

Die Mitarbeitenden von Almacasa sind entsprechend geschult. Jüngere und Lernende werden behutsam an die Kultur der Wertschätzung und der Akzeptanz herangeführt. Dafür setzen sich sowohl die Geschäftsleitung als auch alle Stand-ortleitungen täglich ein.

Ein Blick unter die Motorhaube von Almacasa

Manchmal werden wir gefragt, nach welchen Führungsprinzipien und Werten im Almacasa gearbeitet wird bzw. wie wir bei unseren Mitarbeitenden Sorge tragen, damit diese Prinzipien im Alltag wirksam werden.

Die Antwort darauf ist vielschichtig. Auf der einen Seite ist jedes Almacasa eine für sich funktionierende Wohn- und Lebensgemeinschaft. Mitarbeitende und Bewohnende sollen so viel Freiheit wie möglich haben, um mit den Bewohnenden spontan und unbeschwert den Alltag zu gestalten. Andererseits

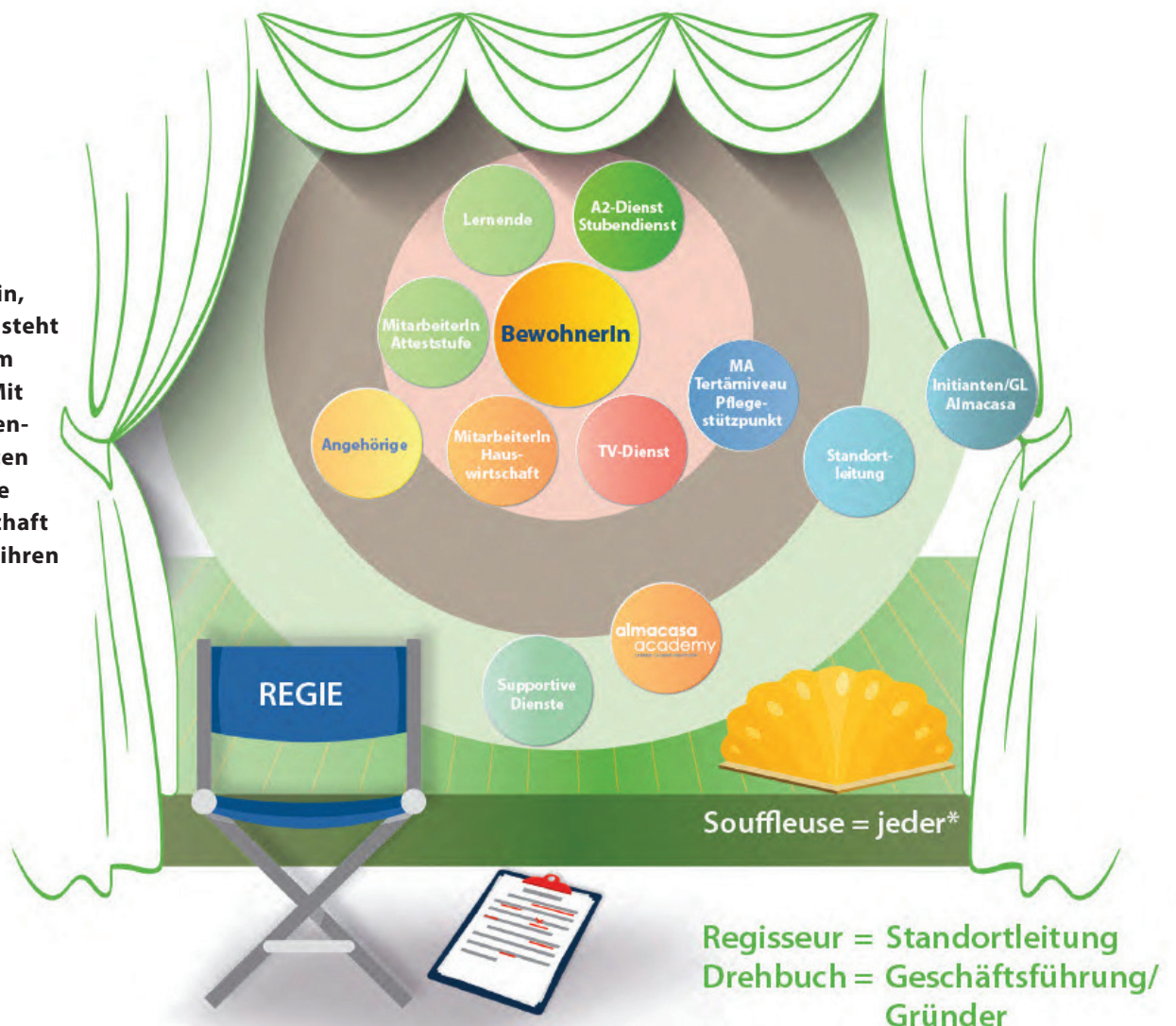
ist es uns wichtig, dass Normen und Werte im Sinne unseres humanistischen Menschenbildes bekannt sind und im Alltag umgesetzt werden. Damit dies funktioniert, tun wir viel: Jede*r Mitarbeitende hat zwei Almacasa-Kulturtage mit der Geschäftsleitung zugute. Dort sprechen wir über diese Normen und Werte, z. B. über unsere zehn Prinzipien oder auch über das unten abgebildete Bühnenbild.

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit und betrachten Sie die verschiedenen Berufsrollen auf der Almacasa-

Bühne. Liliane Peverelli und Vincenzo Paolino sehen sich darin als die Autoren des Drehbuchs, die Standortleitung führt Regie, damit jede*r seine Rolle optimal einnehmen kann. Und wenn man einmal den Text vergisst oder den Einsatz verpasst, gibt es zum Glück die Souffleuse. Und das kann jeder im Team sein. Mit wertschätzendem Feedback hilft man sich gegenseitig im Team und stellt sicher, dass Lernende wie auch neu im Almacasa Tätige sich möglichst rasch zurechtfinden.

Denn das kommt allen zugute.

Die Bewohnerin, der Bewohner steht im Almacasa im Mittelpunkt. Mit den Mitarbeitenden im innersten Kreis bilden sie eine Gemeinschaft und gestalten ihren Alltag selbst.



Das neue Almacasa Pfungen vor der Fertigstellung



Ansicht von der Bahnhofstrasse, Umgebungsarbeiten auf der Eingangsseite, links das neue «Bahnhof-Bistro»

Rund zwei Monate vor der Eröffnung des Almacasa in Pfungen bekommt das neue Haus den letzten Schliff. Die Böden sind verlegt, die Wände sind verputzt und teilweise gestrichen, der Lift ist eingebaut, die anspruchsvolle Haustechnik wird montiert und die Umgebungsarbeiten sind im Gange.

Der Haus macht schon in seinem unvollendeten Zustand einen freundlichen und lebenswerten Eindruck. Insbesondere die gelblich-beige Klinker-Elementfassade von der Firma Keller Ziegeleien, welche in Pfungen ihren Stammsitz hat, strahlt eine moderne Ästhetik aus. Doch bis zum Tag der offenen Tür am 18. Dezember 2021 gibt es noch viel zu tun. Alle Beteiligten sind zuversichtlich, dass es klappt und die ersten Bewohnenden noch vor Weihnachten einziehen können. Sie dürfen sich auf ein baulich gelungenes neues Almacasa freuen.



Ansicht von Norden mit der Einfahrt in die Tiefgarage



Zimmerflur im Wohnbereich gelb



Balkon des Wohnzimmers



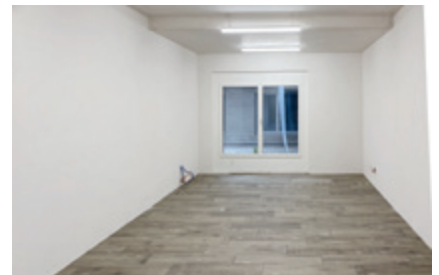
Der Garten wird angelegt



Wohnzimmer und Küche im Wohnbereich orange



Standardzimmer mit Bad (rechts)



Büro der Standortleiterin



Elektroverteilkasten



Lüftungs- und Heizungszentrale

Bewohnende berichten aus ihrem Leben



Ibolya Csoknyay

Nach einem Schlaganfall und längerem Spitalaufenthalt lebt Frau Csoknyay seit rund fünf Jahren im Almacasa Oberengstringen. Die liebenswürdige, humorvolle Frau kam infolge des Ungarn-Aufstandes 1956 in die Schweiz. Ihre Kindheit und Jugend in Ungarn sind gezeichnet von Entbehrungen. Dank ihrer Ausbildung und dem Glück, in der Schweiz zu leben, hat sie auch Erfolg und gesellschaftliche Anerkennung erfahren.

Frau Csoknyay wurde 1931 in Békéscsaba geboren. Nach den schwierigen Kriegsjahren und der Machtübernahme der Kommunisten hat sie das Gymnasium besucht, das sie mit der Matura abschloss. Danach musste sie während drei Monaten Armeedienst leisten, wo sie als Soldatin auch den Gebrauch der Waffen erlernte. Sie meint dazu, das sei nichts Besonderes gewesen. Im Anschluss studierte sie in Szeged Medizin, wo sie ihren Mann kennenlernte, der ebenfalls Medizin studierte.

Die erste Stelle fand Frau Csoknyay als Assistenzärztin für Geburtshilfe in Győr. Hier kam ihre Tochter Adrienne zur Welt. Für die junge Mutter eine schöne,

glückliche Zeit, die nur kurz dauerte. Nach der blutigen Niederschlagung des ungarischen Volksaufstandes 1956 kam ihr Mann nach Hause mit der Nachricht: «Wir packen **jetzt** sofort die Koffer, wir müssen Ungarn verlassen. Ich habe einen Tipp bekommen, mein Name steht auf einer Liste, auf der er nicht stehen sollte.» So fuhr die Familie zusammen mit Bekannten, die ebenfalls auf dieser Liste standen, per Auto in die Nähe der ungarisch-österreichischen Grenze und überquerten zu Fuss angstvoll die verschneite grüne Grenze nach Österreich. Sie verliessen ihre Heimat, ihre Familien und Freunde für eine sehr lange Zeit.

Mehr als 200 000 Ungarn verliessen im November und Dezember 1956 ihr Land. Die Bilder von den ungarischen Flüchtlingen, die dem Kommunismus entflohen, haben in Europa und Amerika eine grosse Solidaritätswelle ausgelöst. In der Schweiz war zu der Zeit Vollbeschäftigung, die Flüchtlinge wurden mit offenen Armen empfangen. Mehr als 16 000 Menschen kamen per Zug in Buchs SG an und wurden in der ganzen Schweiz verteilt. So auch die Familie Csoknyay. Sie fand Unterschlupf bei einem Arzt in Bütschwil, der ihnen drei Monate später im Spital Thusis Arbeit verschaffte. Hier kam ihre zweite Tochter Eva zur Welt.

Nach einem Jahr arbeiteten sie zusammen im Spital Glarus, dann kurze Zeit im Spital Olten, bis sie schliesslich nach Affoltern am Albis zogen, wo ihr Mann als Oberarzt der Chirurgie und sie als Gynäkologin wirkten. Hier brachte Frau Csoknyay den lang ersehnten Sohn Karl zur Welt. Das Glück der Familie war vollkommen. Um in der Schweiz als anerkannte Ärzte arbeiten zu können, mussten sie während dieser Zeit die deutsche Sprache erlernen und das schweizerische Staatsexamen nach-

holen. Nach zehn Jahren Aufenthalt in Affoltern am Albis wurde die Familie in der Schweiz eingebürgert.

Ihre Reise führte sie schliesslich nach Regensdorf, wo sie zunächst eine bestehende Arztpraxis übernahm, bevor sie sich im neuen Einkaufszentrum ihren Wunsch nach einer eigenen Doppelpraxis für allgemeine Medizin, Chirurgie und Gynäkologie erfüllen konnten. Sie war weitherum angesehen als Frauenärztin. Bis zur Aufgabe ihrer Praxistätigkeit wohnte die Familie in Oberengstringen.

Nachdem sie die gemeinsame Praxis aufgegeben hatten, erkrankte ihr Mann schwer. Mit Unterbrüchen lebten sie trotzdem noch einige Jahre in ihrem Ferienhaus in Arcachon an der französischen Atlantikküste. Als sich der Gesundheitszustand ihres Mannes verschlechterte, kamen sie zurück nach Oberengstringen, wo ihr geliebter Mann kurz darauf verstarb. Frau Csoknyay fühlte sich aber nicht allein, denn sie hat neben ihren Kindern ja auch vier Enkel und fünf Urenkel.

Frau Csoknyay erinnert sich lebhaft an ihren 90. Geburtstag, den sie trotz Corona-Massnahmen im Kreis ihrer Familie feiern konnte. Sie macht sich jetzt schon Gedanken, wen sie zu ihrem nächsten Geburtstag einladen möchte. Das Zeitgeschehen interessiert sie immer noch. Die Berichte über das kürzliche Zürcher Filmfestival hat sie mit grosser Aufmerksamkeit verfolgt. Auch die Covid-Pandemie beschäftigt sie als Ärztin. Doch ihre Gedanken darüber kann sie nicht immer verständlich ausdrücken.

Der Garten und das Grün um das Almacasa gefallen ihr besonders gut. Auch äussert sie sich lobend über die herzliche Betreuung durch die Mitarbeitenden. Sie meint dazu schalkhaft: «Sie verfolgen mich auf Schritt und Tritt.»



Karl-Ernst Bolli

Herr Bolli, Jahrgang 1939, ist in Pfäffikon ZH aufgewachsen. Seine Eltern führten das Pestalozzi-Heim für Kinder mit einer Lernschwäche. Karl-Ernst und seine zwei Brüder wuchsen zusammen mit den rund vierzig Heimkindern auf. Zur Schule ging er in Pfäffikon, nach dem zweiten Sekundarschuljahr konnte er als guter Schüler an das Gymnasium Rämibühl in Zürich wechseln. Er besuchte dort die humanistische Abteilung, lernte Latein und Altgriechisch.

Infolge einer Erkrankung seiner Mutter haben seine Eltern die Leitung des Pestalozzi-Heims 1956 aufgegeben. Der Vater fand eine Stelle als Erziehungsberater der Stadt Schaffhausen, wohin die Familie umzog. Dort hat Herr Bolli dann seine Gymnasialzeit mit der Matura abgeschlossen. Danach begann er mit dem Medizinstudium in Lausanne – der ganze Vorlesungs- und Prüfungsstoff wurde in Französisch abgehalten – was ihm keine Mühe bereitete. Nach einem Jahr wechselte er an die Universität Zürich. Das Staatsexamen in Medizin legte er 1963 ab.

Nach seiner Studienzeit arbeitete er als Assistenzarzt zuerst in Genf, wo er auch die Doktorarbeit schrieb, danach in verschiedenen Spitälern in Schaffhausen und Zürich. An der Hochzeit eines Freundes lernte er dessen Cousine kennen und verliebte sich in sie. Schon ein Jahr später, 1966, heirateten die beiden und zogen bald darauf nach Lausanne, wo Herr Bolli als Assistenzarzt arbeitete. 1967 kam die Tochter zur Welt. Schon bald zog die Familie wieder um, sie wohnte in Ebmatingen, er arbeitete

in einem Spital in Zürich. 1969 wurde der erste Sohn geboren.

Um die Anerkennung der FMH als Facharzt Allgemeinmedizin zu erhalten, musste er noch weitere Assistenzjahre in verschiedenen Fachrichtungen durchlaufen. Er entschied sich für die Tropenmedizin, weshalb die Familie Anfang 1972 nach Südafrika in die Region von Johannesburg zog. Er arbeitete in einem Missionsspital für Schwarze, welches damals von weissen Ärzten geführt wurde. Die Familie wohnte in einem kleinen Ort namens Masana Hospital mitten im afrikanischen Buschland. Ausser dem Spital, einem kleinen Laden, einer Häuseransammlung für die weissen Familien, welche im Krankenhaus oder sonst für die Mission arbeiteten sowie einer Siedlung für Schwarze, gab es nicht viel. Trotzdem waren diese Jahre für Herrn Bolli ein Höhepunkt seines Lebens – wie er es später oft erzählte. Er fühlte sich dort rundum wohl, wurde bei der Arbeit gefordert, durfte viele medizinische Eingriffe vornehmen. Er tauchte in die dortige Kultur ein, leistete auch abseits des Dorfes einfache medizinische Versorgung. Dieses unmittelbare Helfen vor Ort, Land, Kultur und Leuten haben ihm sehr viel bedeutet. Er wäre am liebsten in Südafrika geblieben, oder wenigstens in einem anderen afrikanischen Land. Seine Frau konnte sich aber nicht vorstellen, die Kinder in Afrika zur Schule zu schicken. So zog die Familie 1974 wieder in die Schweiz, wo bald das dritte Kind, ein Knabe, zur Welt kam.

Nach der Rückkehr arbeitete Karl-Ernst Bolli als Assistenzarzt der Rheumatologie, bevor er eine eigene Hausarztpraxis in Beringen übernahm. Die ersten Jahre waren ausserordentlich streng. Er behandelte in Spitzenzeiten bis zu fünfzig Patientinnen und Patienten pro Tag. Er galt als empathischer, geduldiger und feinfühligere Arzt.

1980 kauften seine Frau und er ein altes Engadinerhaus in S-chanf im Oberengadin. Dieser Ort wurde das zweite Zuhause der Familie. Langlaufen im Winter, Wandern im Sommer, oft im Nationalpark, waren sein Ausgleich von den beruflichen Herausforderungen.

Seine Freude an der Arbeit als Dorfarzt nahm stetig ab. 1990 entschied er sich für eine berufliche Veränderung

und wurde darin auch von seiner Frau und seinen Kindern unterstützt. Er wurde Gefängnisarzt in der Strafanstalt Pöschwies bei Regensdorf. Die Familie zog nach Niederweningen. Auch als Gefängnisarzt engagierte sich Herr Bolli sehr für seine Patienten. Er entwickelte einen Gefängnisarzt-Koffer, in welchem sich viel praktisches Material für die Behandlung der Insassen, inklusive AIDS-Aufklärungs- und Präventionsmaterial befand. Diesen Koffer stellte er an Zusammenkünften von Gefängnisleitern und -ärzten in verschiedenen europäischen Ländern vor. Bis zu seiner regulären Pensionierung im Jahr 2004 stand er den Gefängnisinsassen medizinisch zur Seite.

Im gegenseitigen Einvernehmen trennten sich Karl-Ernst Bolli und seine Frau nach vierzig Jahren Ehe im Jahr 2006. Nach einer kurzen Pause zog es Herrn Bolli wieder zurück in den Arztberuf. Er fand eine Teilzeitstelle im Wagerenhof in Uster. Die Arbeit mit den geistig und körperlich beeinträchtigten Menschen erfüllte ihn sehr. 2009 trat er mit Siebzig definitiv in den Ruhestand.

2010 zog er nach Pfäffikon, zurück zu den Wurzeln. Für seine vier Enkel war er ein sehr ideenreicher und humorvoller Grossvater. Mehr und mehr machte ihm aber das nachlassende Gedächtnis zu schaffen, seine Belastbarkeit nahm ab und Enkel hüten war nicht mehr möglich.

An einer Klassenzusammenkunft in Pfäffikon traf er auf seine frühere Schulkameradin Bethli. Eine neue Liebesbeziehung bahnte sich an. 2018 zog er definitiv in Bethlis Haus in Madetswil. Seither sind die beiden unzertrennlich. Er fühlt sich mit ihr sicher und geborgen.

Auch das Musizieren bedeutet Herrn Bolli bis heute sehr viel. Beim Bratschenspielen konnte er sich früher wunderbar vom beruflichen Alltag erholen. Auch im Almacasa holt er jeden Morgen sein Instrument hervor und spielt für sich und manchmal für andere Bewohnende oder für Mitarbeitende.

Herr Bolli lebt seit Juni 2021 im Almacasa Weisslingen. Mit der Mitarbeitenden Adelina Hasani geht er manchmal auf «Visite» und hilft bei kleinen medizinischen Verrichtungen und wird so in seinem ehemaligen Beruf als Arzt gewürdigt. Er blüht dabei auf und strahlt in seinem Sein.

Ausbildung als Geben und Nehmen



Ihre Lehre erfolgreich abgeschlossen haben, von links nach rechts: Dominique Brunner AGS, Estela Messias FaGe, beide im Almacasa Friesenberg, Ceren Huyar AGS, Sabrina Mbakadi FaGe, Kameleh Mohammadi FaGe, alle drei im Almacasa Weisslingen und Thiva Thyagarajha FaGe im Almacasa Oberengstringen. Nicht auf dem Bild: Jannis Liennert, Koch und Valet Berisha, Fachmann Betriebsunterhalt. Die beiden sind in der Rekrutenschule respektive am militärischen Aushebungstag.

Derzeit machen an unseren drei Almacasa-Standorten rund 20 Lernende und Praktikant*innen ihre ersten Erfahrungen in der Arbeitswelt. Darunter sind auch immer wieder Menschen, die als Geflüchtete mit einem schwereren Rucksack die Reise zum Berufsabschluss beginnen.

Wir sind erfreut und stolz, dass alle Lernenden ihre Lehrabschlussprüfung im Jahr 2021 erfolgreich bestanden haben und gratulieren herzlich. Wir legen grossen Wert darauf, alle Lernenden so zu begleiten, dass sie ihre Lehrzeit erfolgreich abschliessen können. Mit dem neuen Standort Pfungen wird die Zahl der Lernenden nochmals um 5–8 Personen steigen.

AGS = Assistentin Gesundheit/Soziales
FaGe = Fachperson Gesundheit

Warum sind wir im Bereich der Ausbildung so aktiv und mit Überzeugung tätig? Ein Grund dafür liegt sicher in der Person der Geschäftsleiterin Liliane Peverelli. Sie hat ihren beruflichen Weg sehr stark mit der Bildung junger Menschen verknüpft. So war sie in den frühen 2000er-Jahren Mitgestalterin der damals neuen Ausbildung für Fachpersonen Gesundheit (FaGe) im Kanton Zürich. Dieses beständige Engagement zahlt sich heute aus. Almacasa genießt bei den für die Ausbildung zuständigen Behörden viel Vertrauen.

Dazu trägt mit ihrem grossen Einsatz auch Franziska Hofer bei, unsere Beauftragte für Aus- und Weiterbildung, die mit den Lernbegleiterinnen vor Ort die vielen kleinen und grossen Herausforderungen des pädagogischen Alltags meistert. Zudem ist Franziska für die Almacasa Academy zuständig – ein Ort zum Lernen, der mit dem Motto «Lernen – Lachen – Umsetzen» seit Jahren zum Gelingen von Almacasa beiträgt.

«Von der Zeit im Almacasa nehme ich mit, dass ich viel selbstständiger geworden bin.»

Dominique Brunner

Lernende und Praktikant*innen sind für Almacasa eine Bereicherung des Alltags. Als junge Menschen werfen sie einen neuen Blick auf die Welt und stellen kritische Fragen. Nicht zuletzt sind auch sie «Weltgestalter» für unsere Bewohnenden und daher enorm wichtig. Im Almacasa dürfen sie ihrem Alter und dem Ausbildungsstand entsprechend Aufgaben und damit Verantwortung übernehmen – stets begleitet und «überwacht» vom Stammteam und der Lernbegleiterin.

Die Zukunft sehen wir positiv. Noch nie haben sich so viele Lernende bei Almacasa beworben und noch nie sind so viele nach der Ausbildung bei uns geblieben. Denn – da sind wir ganz ehrlich – den eigenen Nachwuchs auszubilden, ist für uns in jeder Beziehung ein Vorteil. Weniger Einarbeitung und vor allem Menschen, die mit unseren Werten vertraut sind und diese gut finden. Was kann man sich Besseres wünschen?



Franziska Hofer, Verantwortliche für die Auszubildenden für alle Almacasa-Standorte, freut sich zusammen mit Vincenzo Paolino und Liliane Peverelli, Geschäftsleitung, dass alle Auszubildenden, die dieses Jahr ihre Lehre beendeten, erfolgreich ihre Ausbildungszeit abschliessen konnten.



Kolleginnen und Kollegen der Lehrabgänger*innen vom Almacasa Weisslingen freuen sich über die erfolgreichen Abschlüsse. Sie trugen als erfahrene Berufspersonen und Vorbilder einen wesentlichen Anteil dazu bei, dass aus Schulabgängern professionelle Pflegefachleute wurden.

Mitarbeitende von Almacasa stellen sich vor



Ernesto Alvarez

Fachmann Gesundheit (FaGe), Almacasa Oberengstringen, Jahrgang 1971

Ich komme aus Kuba und arbeitete dort als Reiseleiter. So habe ich meine Frau kennengelernt. Sie ist Deutsche, lebt aber schon lange in der Schweiz. Wir waren zuerst befreundet, dann haben wir uns entschlossen zu heiraten. So bin ich vor sieben Jahren in die Schweiz gekommen. Unterdessen haben wir zwei kleine Kinder.

Ich musste mich hier neu orientieren. So kam ich auf die Idee, ich könnte in der Pflege arbeiten, denn der Umgang mit Menschen bereitet mir schon immer Freude. Nun arbeite ich bereits seit sieben Jahren hier im Almacasa Oberengstringen, bin schon fast seit der Eröffnung des Standorts dabei. Zuerst als Mitarbeiter mit SRK-Diplom. Vor zwei Wochen habe ich die berufsbegleitende Ausbildung als FaGe abgeschlossen. Dazu durchläuft man ein Validierungsverfahren von 21 Modulen. Davon musste ich 20 absolvieren, nur das Modul Allgemeinbildung wurde mir anerkannt. Denn in Kuba war ich früher Lehrer, später Taxifahrer, dann Reiseleiter.

Ich habe vorher nicht in der Pflege gearbeitet, kannte aber ungefähr die Arbeit. Ich habe eine grosse Verwandtschaft, darunter Ärzte und Pflegefachleute. So fühlte ich mich vertraut mit dem Metier. Ich lebte auch einige Zeit mit meiner Oma zusammen und kannte dadurch die Bedürfnisse von älteren Menschen.

Die Arbeit hier im Almacasa gefällt mir. Ich habe allerdings keine Vergleichsmöglichkeiten, da ich noch nie in einer anderen Pflegeeinrichtung gearbeitet habe. Die Art und Weise wie man im Almacasa mit den Bewohnenden umgeht, entspricht mir. Man versucht, wenn immer möglich, den Leuten gerecht zu werden. Das sollte selbstverständlich sein.



Salman Haider Naqvi

Dipl. Pflegefachmann HF, Almacasa Weisslingen, Jahrgang 1960

Ich bin Schweizer mit pakistanischen Wurzeln, ein sogenannter Doppelbürger, der problemlos zwischen zwei Kulturen «switchen» kann.

Das Leben ist voller Schicksale und mein Schicksal führte mich vor dreissig

Jahren in die Schweiz. Erster Kulturschock war für mich der Begriff «schönes Wetter». Diesen Begriff kannte ich nur umgekehrt. Als mir jemand einmal sagte: «Hey, schau mal, schönes Wetter, die Sonne scheint», machte ich mir Sorgen um die psychische Gesundheit dieser Person. Für mich bedeutete «schönes Wetter» Regen, da in Pakistan die Sonne fast immer scheint.

Auch die Gesundheit (bzw. Krankheit) wird in anderen Kulturen anders wahrgenommen und behandelt. Genau dies hat mich dazu bewogen, eine Ausbildung in der Psychiatrie mit einer Vertiefung in transkultureller Pflege zu absolvieren. Ich war über 25 Jahre in der psychiatrischen Pflege in verschiedenen Institutionen tätig. Zuletzt bei Spitäler Schaffhausen auf einer Akut-Aufnahmestation für Jugendliche und Erwachsene. Nach meinem 15-jährigen Jubiläum als Fachspezialist psychiatrische Pflege spürte ich den Wunsch, mich neu zu orientieren.

Durch Zufall lernte ich Almacasa kennen. Das Konzept hat mich total überzeugt –, und nach einem halben Schnuppertag entschied ich mich, mein Arbeitsgebiet zu wechseln. Im Dezember 2020 nahm ich diese neue Herausforderung an.

Der Langzeitbereich war für mich Neuland, anfangs geprägt von Herausforderungen und Überraschungen. Nach wenigen Monaten schon war ich mir sicher, dass ich die richtige Entscheidung getroffen hatte. Die Begleitung von Menschen in ihren letzten Lebensphasen und die Sicherstellung einer möglichst hohen Lebensqualität erfüllt mich. Besonders der Kontakt mit Angehörigen sehe ich als zentralen Kern der Langzeitpflege, da sie sich Sorgen um ihre Liebsten machen und stets informiert sein wollen.



Desirée Leutwiler

Fachfrau Gesundheit (FaGe), Jahrgang 1998, Almacasa Friesenberg

Ich bin in Uster aufgewachsen. Als ich zehn Jahre alt war, zogen wir nach Brasilien, die Heimat meiner Mutter. Mein Vater ist Schweizer. Mit 16 Jahren kam ich alleine zurück, um eine Berufsausbildung zu beginnen. Will man in Brasilien einen interessanten Beruf erlernen, muss man studieren. Wir fanden, es wäre für mich leichter hier. Dazu kommt, dass ich mit einer Behinderung geboren wurde: Mir fehlt ein Unterarm. Mich stört das nicht gross, es ist für mich normal. Ich habe von klein auf gelernt, mit einer Hand zurechtzukommen.

Ich lebte dann hier bei einer Tante und machte eine dreijährige Lehre als Fachfrau Gesundheit bei der Spitex Schwamendingen. Dort arbeitete ich nach dem Lehrabschluss noch zwei weitere Jahre. Seit Sommer bin ich nun als Fachfrau Gesundheit hier im Almacasa, habe stets Tagesverantwortung. Die Zusammenarbeit im Team gefällt mir sehr. Ich werde akzeptiert, so wie ich bin. Brauche ich mal Hilfe, ist immer jemand da, der mich unterstützt. Ich komme gerne arbeiten, wir sind wirklich ein super Team.

Der Umgang mit älteren Leuten, da zu sein für jemanden, der Unterstützung benötigt, macht mir Freude. Ich höre den alten Menschen gerne zu, helfe gerne wo ich kann. Ich kann sie gut verstehen, wenn sie Mühe haben mit dem Alltag und Unterstützung brauchen. Die Bewohnenden fragen oft, was mit mir passiert sei. Ich versuche es dann zu erklären. Es macht mir nichts aus,

wenn sie immer wieder das Gleiche fragen. Oft wollen sie mir helfen, oder sie geben sich besonders Mühe beim Anziehen, versuchen alles selbstständig zu machen. Es ist manchmal fast wie eine Aktivierung – sie freuen sich, auch einmal helfen zu können.



Alessio Olivetta

Fachmann Gesundheit (FaGe) im 3. Lehrjahr, Jahrgang 2004, Almacasa Friesenberg

Ich bin in Bülach und Zürich aufgewachsen. Nach der Schule begann ich im Almacasa die Lehre als Fachmann Gesundheit. Jetzt bin ich im 3. Lehrjahr. Der soziale Aspekt meines Berufes, den Umgang mit Menschen, entspricht mir sehr. Pflege und Begleitung sind Aufgaben, die ich gerne wahrnehme.

Wir haben hier eine grosse Freiheit, wie wir mit den Bewohnenden den Alltag gestalten. Beispielsweise passen wir ihre Körperpflege nach ihren Bedürfnissen und Vorlieben an. Die einen duschen gerne, andere bevorzugen ein Bad. Man spürt auch bei sehr dementen Personen, die sich kaum mehr ausdrücken können, sie geniessen ihr Bad, und das macht mir Freude.

Daneben gibt es den medizinischen Aspekt meines Berufes, den ich sehr interessant finde, wie beispielsweise Blutentnahmen für die Untersuchung der Gesundheitswerte, Verbände anlegen und dergleichen. Der Berufsalltag im Almacasa ist äusserst abwechslungsreich. Ich lernte mit Unterstützung zu kochen für eine Wohngruppe. Denn wenn ich Dienst habe im Entlastungsservice, ge-

hört das Kochen für die kleine Gruppe von 3–5 Personen zu meinen Aufgaben.

Im ersten Lehrjahr hatte ich Mühe mit dem Schulstoff, bekam schlechte Noten. Frau Hofer, unsere Verantwortliche für die Ausbildung, hat mir vorgeschlagen, einen Stützkurs für den Schulstoff zu besuchen. Das hat mir sehr geholfen, jetzt sind meine Noten in der Schule gut.

Was ich machen werde, wenn die Lehrzeit fertig ist, weiss ich noch nicht. Ich muss voraussichtlich erst Mal in die Rekrutenschule. Wahrscheinlich werde ich zum Dienst bei der Sanitätstruppe aufgeboden. Ich spiele auch mit dem Gedanken, bald eine Weiterbildung zu machen. Was das sein könnte, ist mir noch nicht klar, Rettungssanitäter wäre eine Möglichkeit. Das kann man aber erst, wenn man das 23. Altersjahr erreicht hat. Doch dieser Beruf, diese Tätigkeit fasziniert mich. Er verbindet Aktion mit medizinischen und zwischenmenschlichen Aspekten.

In der Freizeit gehe ich ab und zu mit meinem Vater tauchen, mit Taucheranzug und Sauerstoffflasche. Mein Vater hat ein Brevet als Dive Master. Wir tauchen hier in der Schweiz, waren auch schon einige Male im Mittelmeer. Vor drei Jahren haben wir frühzeitig eine Tauchreise nach Indonesien gebucht. Dann begann ich meine Lehre und die Tauchreise wäre während meiner Probezeit gewesen. Aus diesem Grund verzichteten wir auf die Reise. Im Rückblick muss ich sagen, dass sich dieser Entscheid für mich gelohnt hat: Ich wollte einen Beruf, in dem ich mit Menschen zu tun habe. Ich habe heute gute Noten in der Schule und ich bin glücklich und zufrieden im Almacasa.

Ibasha – ein Ort, wo man sich selbst sein kann

Der internationale Blick

Ibasha ist ein japanisches Wort. Es bedeutet «Ein Ort, wo man sich selbst sein kann». Gleichzeitig ist es der Name einer Organisation, die gemeinsam mit älteren Menschen sozial integrierte, nachhaltige Gemeinschaften schafft, die ihre älteren Menschen wertschätzen.



Dr. Emi Kiyota, Umweltgerontologin

Dr. Emi Kiyota ist Gründerin und Direktorin von Ibasha. Sie hat einen Dokortitel in Architektur von der University of Wisconsin-Milwaukee. Als Umweltgerontologin und Beraterin ist sie seit mehr als 20 Jahren in der Gestaltung und Umsetzung personenzentrierter Pflege in Langzeitpflegeeinrichtungen und Krankenhäusern weltweit tätig. Unter anderem entwickelte sie 2002 Designprinzipien für die Gestaltung von Lebensräumen für ältere Menschen mit Pflegebedarf. Teile daraus sind in die Entwicklung von Almacasa eingeflossen.

Unsere gängige Auffassung von älteren Menschen als einer hilfsbedürftigen Gruppe, die dem Rest von uns nichts zu bieten hat, grenzt einen grossen und schnell wachsenden Teil der Weltbevölkerung aus. Abgesehen von den offensichtlichen humanitären Mängeln ist diese Sichtweise auch finanziell nicht haltbar. Wenn wir die Ressourcen älterer Menschen nicht nutzen und sie nur als eine Gruppe behandeln, die versorgt werden muss, könnte dies die Volkswirtschaften in aller Welt in den Ruin treiben. Wir müssen das bürgerschaftliche Engagement der Älteren fördern, um integrative Gemeinschaften zu schaffen.

Dadurch können die Menschen nicht nur befriedigend altern und sich dabei gebraucht fühlen, sondern es wird auch die Widerstandsfähigkeit lokaler Gemeinschaften erhöht. Das hilft mit, die Auswirkungen des globalen Alterungsphänomens zu bewältigen und erhöht die Widerstandskraft der Gesellschaft bei Naturkatastrophen und vom Menschen verursachten Katastrophen. Es gibt inzwischen drei Ibasha-Gemeinschaften.

Entstanden aus der Not

Das «Honeywell Ibasha House» in Ofunato/Nordost-Japan entstand nach dem verheerenden Tsunami infolge des grossen Erdbebens im Jahr 2011. Es ist ein von älteren Menschen geführtes Gemeinde- und Begegnungszentrum. Es waren sie, die Anstösse für den Wiederaufbau gaben und heute den Jüngeren kulturelle Traditionen vermitteln. Zum Zentrum gehören ein Café, eine Nudelsuppen-Küche, ein Gemüsegarten, ein Bauernmarkt, eine Tagesstätte für ältere Menschen und eine Kindertagesstätte.

Dabei war Dr. Emi Kiyota von der japanischen Regierung nach dem Tsunami dorthin gesandt worden, um

für die alten Menschen etwas auf die Beine zu stellen. Doch schon bei ihrer Ankunft bemerkte sie, dass diese über sehr viele Erfahrungen verfügten, die für das Überleben wichtig sind. Sie wussten noch, wie man ohne Strom überleben kann, wie man mit ganz wenigen Mitteln einen Backofen baut und vieles mehr.

Ibasha ist etwas, das jeder Mensch mit zunehmendem Alter haben sollte – ein Ort, an dem man in Sicherheit, Komfort und Würde sein kann, wo er oder sie als Person mit Geschichte und Erfahrung geschätzt wird. Ein Ort, wo ältere Menschen zusammen etwas aufbauen und bewirken und damit in eine Gemeinschaft eingebettet sind.

Ibasha ist etwas, das jeder Mensch mit zunehmendem Alter haben sollte.

Nach dem Taifun «Yolanda» 2014, der die Philippinen heimsuchte, und nach dem «Gorkha»-Erdbeben 2015 in Neapel, wurden in diesen Katastrophengebieten ähnliche Projekte realisiert mit aktiver Hilfe von Beteiligten des japanischen Projekts.

Herausfordernde gesellschaftliche Wahrnehmung des Alterns

Das Ibasha-Projekt stellt die bisherige Wahrnehmung der Rolle älterer Menschen in Frage. Beim Wiederaufbau nach der Katastrophe wurden «ältere Menschen, um die man sich kümmern muss», zu erfahrenen Menschen, die anderen helfen. Das Ibasha-Projekt zeigt: Ältere sind eine wertvolle Ressource für unsere Gemeinschaft. In der heutigen modernen Gesellschaft werden ältere Menschen oft an den Rand gedrängt und verlieren die Fähigkeit, einen Bei-



Besprechung des Tagesablaufs im Ältesten-Rat



Wie man perfekte Soba-Nudeln macht, will gelernt werden



Anbau von Gemüse für den Eigenbedarf und für den Bauernmarkt



Wissensvermittlung für den Gemüseanbau

trag zur Gesellschaft zu leisten, während junge Menschen die Weisheit und die Talente verlieren, die ältere Menschen bieten können.

Älteste vor Ort spielten eine wesentliche Rolle bei der Gestaltung des Honeywell Ibasho House und brachten ihre Weisheit und Erfahrung in das Projekt und den gesamten Wiederaufbauprozess ein. Sogar das Gebäude selbst symbolisiert die Schönheit und Widerstandsfähigkeit des Alterns: Es ist ein altes Bauernhaus, das gespendet wurde. Lokale, vorwiegend ältere Handwerker, haben es abgebaut, verschoben und als Ibasho-Haus wieder aufgebaut. Darunter viele, die durch den Tsunami alles verloren haben.

Ibasho ist ein Ort, an dem sich die gesamte Gemeinde treffen kann.

Das Projekt «Honeywell Ibasho House» wurde mit grosszügiger Unterstützung von der amerikanischen Honeywell Hometown Solutions und der japanischen Tenjinkai-Stiftung initiiert. Viele ehrenamtliche Experten aus der ganzen Welt arbeiteten unermüdlich mit Gemeindeältesten, um dieses Projekt in die Realität umzusetzen. Das Ergebnis: ein Ort, an dem sich die gesamte Gemeinde treffen und gemeinsam an der Genesung arbeiten kann. Es ist ein Ort, an dem Älteste eine Führungsrolle übernehmen und ihrer gesamten Gemeinschaft dienen, Bindungen stärken und Widerstandsfähigkeit aufbauen.

Ein möglicher Weg in die Zukunft

Das Ibasho-Projekt kommt nicht nur den älteren Überlebenden dieser Katastrophe zugute, sondern auch dem Respekt und der Würde der Älteren in unserer Gesellschaft. Eine von der Internationalen Bank für Wiederaufbau und Entwicklung (Weltbank) finanzierte Studie zeigt die positiven Effekte für ältere Menschen, die sich für das Projekt engagieren. Es ist ein möglicher Weg in die Zukunft in einer Welt, die mit einem globalen Alterungs-Phänomen konfrontiert ist.

www.ibasho.org

Almacasa ist für mich wie eine Sinfonie von Beethoven

Ich heisse Ensar Veljievic, bin 53 Jahre alt, verheiratet und habe drei Kinder. Von klein auf liebte ich Abenteuer. Mit dem Velo bereiste ich schon halb Europa, war sogar in Afrika und Indien mit dem Velo unterwegs. Seit rund einem Jahr arbeite ich als Pflegeassistent im Almacasa Weisslingen. Im Sommer verbrachte ich meine Ferien wiederum auf dem Velo. Jede Velo-Reise steht bei mir unter einem Motto. Diesmal war es Almacasa.

Der grosse Beethoven verzauberte die Welt mit seiner Musik. Ich bin verzaubert von der Einfachheit und dem Geschick, mit der Vincenzo und Liliane die grosse Almacasa-Familie mit vielen unterschiedlichen Köpfen, Kulturen und Charakteren durch den Arbeitsalltag führen. Sie wirken so wie die Lokomotive eines Zug voller Menschen. Oder



Freude am Zug, Haltestelle in Bonn

so, wie Komponisten die unterschiedlichsten Töne der Instrumente in einem harmonischen Ganzen erklingen lassen. Beethoven hat so seine wunderbaren Sinfonien geschaffen, Vincenzo und Liliane das bewundernswerte Almacasa.

Mein Ziel war Bonn, die ehemalige westdeutsche Hauptstadt und Geburts-

ort von Ludwig van Beethoven. Ich habe so Almacasa auf meine Reise mitgenommen, um der ganzen Almacasa-Familie zu danken, die an mich glaubt.

Ich bin 1969 im Kosovo geboren, aufgewachsen bin ich in verschiedenen Orten und Landesteilen von Jugoslawien. Als ich 16 Jahre alt war, zogen wir nach Italien. Ich habe dort das Gymnasium besucht und habe dann drei Jahre Medizin studiert. Doch das Leben kam anders als geplant. Ich habe mich verliebt, habe geheiratet, zwei kleine Töchter waren da, ich musste für die Familie sorgen. Ich brach das Studium ab und machte eine Ausbildung zum Betreuer und Erzieher für behinderte Menschen. Dieser Beruf hat mich erfüllt.

Meine nun erwachsenen Töchter haben sich entschlossen, in Zürich zu studieren. Damit die Familie zusammenbleiben kann, sind meine Frau, unser kleiner Sohn und ich vor rund drei Jahren auch in die Schweiz gezogen. Ich fand eine Stelle als Verkäufer in einem Coop Pronto. Das hat mich aber nicht erfüllt. So suchte ich wieder eine Arbeit in der Betreuung und Pflege. Ich habe mich an unzähligen Orten beworben, bekam aber immer eine Absage wegen meinen mangelhaften Deutschkenntnissen. Erst Liliane Peverelli hat mich in ihrem Büro willkommen geheissen. Sie hat mir aufmerksam zugehört und mir die Möglichkeit vorgeschlagen, probeweise im Almacasa zu arbeiten. Im nächsten Interview kam noch Vincenzo Paolino dazu, der mich nicht mit Worten und Bedenken löcherte und verunsicherte, sondern mich ermutigte und mir Kraft gab, die Herausforderung einer neuen Tätigkeit anzunehmen.

Seit rund einem Jahr bin ich nun Teil der Almacasa-Familie. Vielen Dank, dass ich Teil dieser Familie sein darf.



Auf dem Münsterplatz von Bonn mit dem Beethoven-Denkmal

Dr. Age beantwortet Ihre Fragen



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

Wie alt kann der Mensch werden? Im National Geographic stand kürzlich: «150 Jahre oder mehr». Ist das realistisch?

Dr. Age – Die Schlagzeile aus dem National Geographic finde ich offen gesagt sensationsheischend, denn die Wissenschaft gibt das einfach nicht her. Mit Fakten belegt ist das Leben einer Französin, die 122 Jahre alt wurde. Alle anderen Geschichten über Menschen, die ein extrem hohes Alter erreichten, haben eine mangelhafte Faktenbasis.

In den industrialisierten Ländern beträgt die Lebenserwartung bei Geburt für Männer rund 77 Jahre, für Frauen rund 83 Jahre. In der Schweiz ist sie leicht höher. In den letzten Jahrzehnten ist die Lebenserwartung jedes Jahr um einige Monate gestiegen. Erstmals seit über 60 Jahren ist sie infolge der Covid-19-Pandemie letztes Jahr gesunken. Bei Frauen sank sie um etwa ein halbes Jahr, bei Männern um fast ein Jahr. Aktuell beträgt die Lebenserwartung in der Schweiz für Männer 81 Jahre, für Frauen 85 Jahre.

Im Alterungsprozess nutzen sich Teile der Chromosomen in unseren Zellen ab, die sogenannten Telomere. Die Zellen verlieren so die Fähigkeit, sich nach Schädigungen zu reparieren. Das ist der springende Punkt. All die Forschungen, die gemacht wurden, um diesen Prozess genau zu verstehen und wie man ihn aufhalten oder rückgängig machen kann, sind bis jetzt klar gescheitert. Ich persönlich rechne nicht damit, dass im Jahr 2100 wir alle 100 Jahre oder gar 150 Jahre alt werden. Das nicht nur darum, weil sich die Erde als Lebensraum ziemlich wahrscheinlich zu unseren Ungunsten verändern wird. Sondern weil das Erbgut und die Zellstruktur des menschlichen Körpers ein solch langes Leben nicht zulässt. Das

mag für einzellige Lebewesen gehen, die sind teilweise sehr langlebig oder teilen sich einfach und das Leben geht unendlich weiter. Ein so hoch komplexer Organismus wie der Mensch, da glaube ich nicht daran, dass wir das schaffen sollen und wollen – und die Natur wird es auch nicht zulassen.

Musiktherapie für Menschen mit Demenz, was soll das?

Dr. Age – Die Lieblingsmusik des Lebens, die man in sich trägt, ist ein unglaublicher Aktivator für das Gehirn, wenn sie erklingt. Das zeigt sich exemplarisch bei Menschen, die mit Demenz leben. Man muss nur «Henry dementia» bei YouTube eingeben und wird Zeuge, wie ein alter Mann mit Demenz nach dem Hören der Lieblingsmusik seiner Jugend «aufwacht» und für ein bis zwei Stunden Gespräche führen kann, bis sein Gehirn wieder in eine Art Ruhemodus versinkt, hervorgerufen durch Veränderungen des Gehirns im Rahmen der dementiellen Erkrankung.

Das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich hat kürzlich eine Studie veröffentlicht unter dem Titel «Vertonte Erinnerung als Stimmungsaufheller». Zusätzlich publizierte man ein kleinen Ratgeber «Musikspiegel». Diesen kann man für Fr. 15.– über das Internet bestellen. Für Angehörige, die mit Menschen mit Demenz zusammen leben, ist der Ratgeber äusserst empfehlenswert. Darin wird geraten herauszufinden, was für Musik, welche Rhythmen der Patient mag, ob er ein Instrument gespielt hat oder sich für Tanz interessierte, was ja auch mit Musik zu tun hat. Daraus kann man eine Playlist mit der Lieblingsmusik zusammenstellen. Das bedeutet aber nun nicht, man gibt dem Patienten einen iPod und lässt ihn mit seiner Musik allein. Sondern es wird geraten,

die Musik immer dann zu spielen, wenn man merkt, der Patient hat Angst, er ist unruhig oder man kommt mit der Kommunikation nicht weiter. Da reichen dann wenige Minuten Musik und es werden wieder Reaktionen möglich, die vorher überhaupt nicht vorstellbar waren. Das ist total faszinierend und zeigt, wie man einen guten Zugang ins Gehirn eines Menschen bekommt, der mit einer Demenz lebt.

Ist Blasenschwäche etwas, das viele Menschen im Alter betrifft?

Dr. Age – Das beginnt meist zwischen dem 55. und 60. Lebensjahr und betrifft vorwiegend Frauen. Wenn die Beckenbodenmuskulatur schwach ist, kommt es beispielsweise beim Lachen, beim Heben von Lasten, beim Rennen oder bei einer ungewohnten Bewegung vor. Man nennt das Stressinkontinenz. Das ist ein Hinweis einer beginnenden späteren Inkontinenz. Bemerkenswert vom medizinischen und soziokulturellen Gesichtspunkt ist, man kann dem vorbeugen. Denn Muskulatur kann man mit Training stärken.

Was ist der Beckenboden, wie trainiert man diese Muskulatur? Man kann das gut üben, indem man sich vorstellt, man hält den Harnstrahl an, lässt wieder los, hält wieder an. So spürt man die beteiligten Muskeln, kann sie zusammenziehen und entspannen. Diese Übung sollte man auf einem Stuhl sitzend mehrmals täglich für einige Minuten machen. Es gibt gute Videos und Anleitungen im Netz darüber. Aus meiner Sicht lohnt sich dieses Training, es vermindert die Wahrscheinlichkeit, dass man im hohen Alter inkontinent wird. Zudem: Leichte sportliche Betätigung ist unterstützend im Training der Muskulatur und hilft der gesamten Gesundheit.

Besuche/Agenda

Impressum

Herausgeber: Spectren AG / Almacasa
 Redaktions-Team: Bea Eck, Vincenzo Paolino,
 Brilant Buzhala, Argenis Quintero, Thomas
 Voelkin (Leitung)
 Gestaltung: Thomas Voelkin
 Erscheinungsweise: 2–3 Mal pro Jahr
 Auflage: 1200 Ex.
 Druck: Druckmanufaktur Urdorf
 Kontakt: redaktion@almacasa.ch

Besuchende tragen sich selbstverantwortlich mit dem Zertifikat am Eingang ein. Stichproben werden durchgeführt. Die Maskenpflicht für Besuchende gilt weiterhin. Sie können darauf beim Sitzen im Freien und beim Essen am Tisch verzichten. Dabei gilt: maximal 4 Personen pro Tisch inkl. Bewohnende (Auszug aus dem Almacasa-Schutzkonzept Covid-19).

Für die kommenden Festtage sind wir in der Vorbereitung von Anlässen mit den Angehörigen. Unter welchen Bedingungen diese durchgeführt werden können, wird bestimmt von der Entwicklung der Covid-Pandemie und den Vorschriften der Behörden. Reservieren Sie die Daten. Wir werden Sie kurz vor den Anlässen über die geltenden Vorschriften orientieren.

Almacasa Friesenberg

Fr 17. Dez. **Weihnachtsfeier**, 17.00 bis 19.00 Uhr

Almacasa Oberengstringen

Fr 10. Dez. **Weihnachtsfeier**, 16.30 bis ca. 20.00 Uhr

Almacasa Weisslingen

Fr 10. Dez. **Weihnachtsfeier Entlastungs-Angebot**, 17.30 bis ca. 20.30 Uhr

Mo 13. Dez. **Weihnachtsfeier Wohnbereich 1 + 2**, 17.30 bis ca. 20.30 Uhr

Do 16. Dez. **Weihnachtsfeier Wohnbereich 3 + 4**, 17.30 bis ca. 20.30 Uhr



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 Pfungen

Bahnhofstrasse 7, 8422 Pfungen, +41 52 544 99 99
 pfungen@almacasa.ch, www.almacasa.ch/pfungen

Almacasa Weisslingen

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