

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 72 (1994)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Zügeln leichter gemacht  
**Autor:** Schütt, Elisabeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722819>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Zügeln leichter gemacht

**E**ndlich ist ein Zimmer im Altersheim oder eine Alterswohnung freigeworden, der lang-ersehnte Umzug könnte stattfinden. Ja eben, «könnte»! Der Gedanke ans Räumen, ans Zusammenpacken liegt schwer auf dem Magen. In schlaflosen Nächten überwiegt einmal die Freude, sich entlasten zu können, dann wieder scheint alles, von dem man sich trennen sollte, auf einen niederzustürzen. Was tun? Gehen oder bleiben? Wer hilft, Ordnung zu bringen in das «Gnusch» im Kopf und in der Wohnung? Im Raume Zürich bieten mehrere Personen «Hilfen beim Zügeln» an.

## Die Traumwohnung gefunden



Marie Künzler

Marie Künzler hatte allmählich genug von ihrem grossen Haus; das Jäten und alle anderen Gartenarbeiten setzten ihren Kno-

chen zu. Während längerer Spitalaufenthalte fasste sie den Entschluss, in eine Alterswohnung zu ziehen. Sie hatte den Bau einer Alterssiedlung beobachtet, ganz nahe bei ihrem Haus. «Hier zu wohnen, müsste wunderbar sein», dachte sie und erkundigte sich nach freien Wohnungen. Eine 2<sup>1/2</sup>-Zimmerwohnung stellte sie sich vor. Ja, eine war frei, doch sie gefiel ihr nicht, schien ihr zu dunkel. Aber die 1<sup>1/2</sup>-Zimmerwohnung entzückte sie. Warum denn nicht? Sie sagte zu.

Zeit zum Räumen blieb genügend. Zuerst mussten die Töchter ihre ehemaligen Zimmer räumen, ihre persönlichen Sachen mitnehmen. Dann überlegte sich Marie Künzler, wie sie ihr zukünftiges Heim möblieren wollte. Zu ihrem Erstaunen stellte sie fest, dass viel mehr Platz vorhanden war, als sie gedacht hatte. Fein, so kam auch die Nähmaschine mit, denn lebenslang hatte sie geflickt, sie würde es auch weiterhin tun. Einen hübschen Tisch, eine Polstergruppe, ein bequemes Sofa wollte sie nicht mitnehmen, denn nach zwei Hüftoperationen fiel das Aufstehen aus weichen Sesseln nicht mehr so leicht. Lieber härtere Sitzgelegenheiten mitnehmen und ein Sofa, das auch als Schlafgelegenheit für Besuche dienen konnte. Eine Wand war wie geschaffen für das geliebte Harmonium, und in einer Ecke war Platz für einen grossen Tisch und eine Bank, wichtig zum Lesen und Schreiben. Ein Büffet trennte Wohn- und Schlafraum,

dort gab es Platz für Bücher. Ach ja, die Bücher, da fiel die Trennung schwer. In genügend eigenen Harassen wurden die Bücherschätze, die keine Abnehmer gefunden hatten, verstaut. Die Bilder verschenkte sie an Freunde, denen sie gefielen. Alles, was übrig blieb, bekam eine Brockenstube. Ohne Bedauern sieht Frau Künzler vom Balkon aus ihr ehemaliges Haus, das neue Mieter gefunden hat. Sie ist froh, dass sie sich um nichts mehr kümmern muss und Wanderungen mit einem Ehepaar, das im gleichen Haus wohnt wie sie, restlos geniessen kann.

## Von der Alterswohnung ins Altersheim



Frieda Bruderer

Frieda Bruderer dachte, die schöne und geräumige Alterswohnung im Dorf sei ihre letzte Station, aber nach einem schweren Sturz in der Küche, als sie 22 Stunden liegenblieb, weil niemand ihr Klopfen hörte, überlegte sie sich doch einen Umzug in ein Heim. Sie kann zwar nach ihrem Schenkelhalsbruch wieder ordentlich gehen, aber auf die Strasse traut sie sich doch nicht ohne Stock. «In meinem Alter», meint Frau Bruderer (sie ist jenseits der



Neunzig), «muss man ja froh sein, wenn einem ein Heim noch nimmt.»

Sie hat das Heim gefunden, das ihren Vorstellungen entspricht, und ist keineswegs traurig, dass sie ihr Heimatdorf verlassen muss. «Dort gibt es eine Pflegeabteilung und ein Spital in der Nähe, da fühle ich mich sicher», erklärt sie ihren Entschluss. Das Zügeln bereitet ihr wenig Kummer, sie hat schon früher überlegt, wem sie was geben könnte. Da ihre Tochter in einer andern Landesgegend wohnt und ihre Wohnung schon lange eingerichtet hat, kann sie nur Kleinigkeiten übernehmen, aber Freunde und Verwandte nehmen gern das eine oder andere Möbelstück. Ein paar Sachen kann sie ja mitnehmen, und einen Teil des grossen Büffets wird der Schreiner zu einem handlichen Kästchen umarbeiten. Jetzt bleibe nur das «Nämele», alles mit Vor- und Zunamen. Frau Bruderer überprüft sorgfältig die lange Liste, die ihr vom Heim zugestellt wurde, auf der alles aufgeführt ist, was die Bewohner mitbringen sollten. «Schwer ist es jetzt nicht mehr, schwer war der Entschluss umzuziehen, da hatte ich schon ein paar schlaflose Nächte; jetzt beginne ich mich richtig zu freuen aufs Heim», lächelt die alte Dame.

Inzwischen hat sie sich eingelebt und freut sich, wenn alle zu ihr kommen, die ihr einen Besuch versprochen haben. Dass ihre Tochter ihr beistehen wird wie eh und je, das ist selbstverständlich, aber es ist für sie ebenfalls beruhigend zu wissen, dass die Mutter in guter Obhut ist.

## Von der Villa in die Residenz



Lilly Metz

Nicht in ihren kühnsten Träumen hätte sich Lilly Metz vorstellen können, in ihren neuen Räumen so glücklich zu sein, wie sie es ist. Das Räumen des grossen Hauses? Die Trennung von vielen geliebten Dingen? Sie schüttelt den Kopf. Nein, das ist ihr nicht schwer gefallen. Sie hatte natürlich ganz grosses Glück: Ihre Tochter war gerade «am Einrichten» und konnte viel übernehmen, und zudem steht ein altes Bauernhaus, das Ferienhaus von Kindern und Enkeln, zur Verfügung, wo alles, was nicht weggegeben werden konnte, zumindest auf Zeit eingestellt wurde. «Mich belastete das grosse Haus so sehr, dass ich gern wegging und keine Sekunde zurückdenke», gesteht Lilly Metz, «beim Packen halfen mir die Kinder und Schwiegerkinder, Freunde, Bekannte; selbstverständlich gab es den einen oder anderen Zwischenfall, aber keinerlei Streitereien, die mich jetzt noch belasten könnten. Wichtig, ja das Allerwichtigste war mir, meinen Hund und meine Katze mitnehmen zu können. Ohne meine Tiere wäre ich niemals hier eingezogen.» Die Katze schnurrt auf einem Stuhl, der Hund liegt friedlich unter dem Tisch, sie zweifeln keinen Augenblick an dieser Feststellung, sie haben sich auch bereits eingelebt.

Da sich der Bau der Residenz verzögert hatte, stand Frau Metz genügend Zeit zur Verfügung, den grossen Umzug in Ruhe vorbereiten zu können. Wichtig war ein massgetreuer Plan, auf dem sie die kleinen Kartonmöbelchen hin- und herschieben konnte, bis es ihr gefiel. Am Zügeltag konnte sie den Männern genau bezeichnen, wohin alles zu stellen war. Am Abend sah die neue Wohnung schon fast so aus, wie sie es sich vorgestellt hatte, es fehlten nur noch Kleinigkeiten. Jetzt, wenige Wochen nach dem ersehnten Umzug kann sich Frau Metz gar nicht mehr vorstellen, wie sie einmal alles bewältigt hat, und geniesst, zusammen mit Hund und Katze, die einen ebenerdigen Auslauf haben, alle Annehmlichkeiten, die ihr zur Verfügung stehen.

## Hilfen bei der «Züglete»

«Das alles ist ja gut und schön, wenn alles so glatt geht», werden

### Was bieten «Zügelhilfen»

- Adressänderungen (z.B. Post, Telefon)
- Zügeltermin festlegen, Umzug organisieren
- Besichtigung des neuen Heims
- Zimmer ausmessen
- Grundriss (Plan) erstellen
- Einrichtung planen
- Reinigen von Möbeln, Gegenständen
- Bezeichnen der Wäsche
- Botengänge zu den Behörden
- Packen
- Begleitung an den neuen Ort
- Einrichten des neuen Heims



Sie sagen. «Aber wenn mir das Wasser bis zum Hals steht? Wer reicht mir den nötigen Strohalm?» Es gibt bereits ein paar Frauen, die solche Strohhalme, eigentlich ganze Strohbündel bereit halten.

In Winterthur hat vor einigen Jahren Anne Freuler «Pro Beta», Umzugshilfe für Betagte, auf die Beine gestellt. Sie hat in einer Begegnungsgruppe für Alleinstehende viele Hochbetagte kennengelernt, die im vertrauten Kreis manche brennende Frage stellten, die eigentlich zusammengefasst werden in die Worte «Wer hilft mir?» Anne Freuler dachte nach und entschloss sich, wenigstens eine Hilfeleistung anzupacken. Sie setzte sich mit den verschiedensten Diensten in Verbindung und stiess auf ein äusserst positives Echo. Seither hilft sie, wo es nottut. Sie erstellt einen massgetreuen Plan des Zimmers im Heim und schneidet Möbelmodelle zu recht. Sie öffnet zusammen mit den Betagten Kasten um Kasten, Schublade um Schublade, sortiert aus, was mitzunehmen ist und was weggegeben, verschenkt oder halt weggeworfen werden muss. Sie überlegt mit viel Einfühlungsvermögen, was für Möbel im Heim nötig sein werden; dank ihrem behutsamen Vorgehen kann sie manche Trennung von einem geliebten Gegenstand erleichtern. Wenn der Abschied gar zu schwer fällt, dann schiebt sie die Modelle auf dem Plänchen noch ein bisschen näher zusammen, schliesslich muss sich jemand wohlfühlen im Heim. Und alle Möbel, die mitgenommen werden, reinigt Anne Freuler bis in den hintersten Winkel, innen und aussen. Sie bezeichnet Wä-

sche und Kleider, organisiert alles Amtliche, kümmert sich um die Adressänderungen und Versicherungen. «Schlimm ist für manche Betagte», sagt sie, «dass viele Sachen ins Brockenhaus gegeben werden. Ich weiss nicht, woher diese Abneigung kommt, schliesslich wählen die Leute dort Sachen aus, die sie brauchen, die ihnen gefallen. Brockenhaus ist doch besser als Geschenke machen, die keine Freude bereiten.»

Anne Freuler rät allen ihren «Kunden», das Heim schon vorher kennenzulernen, dort gelegentlich zu essen, wenn möglich mit ein paar Leuten Bekanntschaft zu schliessen, dann fällt das Einleben in der neuen Umgebung leichter. Am Zügeltag begleitet die Helferin ihre Schützlinge ins Heim, bleibt dort, bis das Zimmer wohnlich eingerichtet ist, der

Willkommensstraus auf dem Tisch steht.

Anne Freuler mag nicht nachrechnen, wie viele Stunden sie für einen Umzug von der ersten Besprechung bis zum Abend des Zügeltages braucht; sicher ist, dass sie von den 1200 Franken nicht leben könnte, auch nicht, wenn sie die Fr. 250.– fürs Wäschebezeichnen dazurechnet.

Weil Anne Freuler nur in Winterthur arbeitet und ihren Wirkungskreis auf keinen Fall ausdehnen möchte, erledigt sie alles per Velo, schon der Umwelt zuliebe. Und wie viele Zügeltermine bewältigt die Winterthurerin pro Jahr? «Das ist halt ganz unterschiedlich, so zwischen zehn und vierzehn. Mehr könnte ich auch gar nicht übernehmen nebst meinem eigenen Haushalt», überlegt sie, «ich brauche ja viel Zeit für diese Menschen und bin dankbar, wenn ich genügend Zeit habe, um einen Umzug vorzubereiten und durchzuführen.»

### «Pro Sedi» in Wädenswil und Umgebung

Vor gut einem Jahr hörte Waltraut Bolli in Wädenswil von der Tätigkeit Anne Freulers, und weil sie nebst ihrer Bürotätigkeit einen Ausgleich «mit Menschen» haben wollte, liess sie sich von Anne Freuler beraten und helfen. Sie übernimmt Umzüge am linken Seeufer bis zur Stadtgrenze, auch in Adliswil und Langnau am Albis. Ihre Erfahrungen sind ebenso positiv wie von Anne Freuler. «Schön wäre es natürlich», überlegt Waltraut Bolli, «wenn die Arbeit ein bisschen regelmässiger anfallen würde, jetzt ist es einmal viel, einmal gar nichts. Aber ich denke, dass sich das mit zuneh-

**Winterthur:** Pro Beta, Umzugshilfe für Betagte, Anne Freuler, Pflanzschulstrasse 55, 8400 Winterthur, Tel. 052/242 48 58

**Wädenswil:** Pro Sedi, Seniorendienst, Neudorfstrasse 37, 8820 Wädenswil, Tel. 01/780 44 45

**Zürich:** Pro Beta, Umzugshilfe für Betagte, Claudia Keller, Feldstrasse 127, 8004 Zürich, Tel. 01/291 06 04

**Zürich-Nord:** Pro Senior, Umzugshilfe für Senioren, Margrit Eckenstein, Käshaldenstrasse 3, 8052 Zürich, Tel. 01/301 44 03

*Auskünfte über Zügelhilfen in anderen Regionen geben die Pro-Senectute-Beratungsstellen (siehe Seiten 86 bis 89).*



mender Bekanntheit der Dienstleistung ein wenig ausgleichen wird. Ich stecke ja noch mitten in der Aufbauarbeit. Jetzt rufen manchmal Leute an, wollen eine Auskunft, einen Ratschlag, das nimmt viel Zeit weg, aber ich hel-

fe gern, nur verdiene ich dabei nichts. Meine Büroarbeit aufgeben – davon kann vorläufig keine Rede sein.» Die Kosten für einen Umzug entsprechen den in Winterthur üblichen, auch der Aufwand bleibt gleich. Mit der Um-

zugshilfe kann man gewiss keine Marktlücke schliessen, wohl aber eine menschlich wertvolle Dienstleistung anbieten. (Seit kurzem existieren auch in der Stadt Zürich zwei «Zügelhilfen».)

*Elisabeth Schütt*



## *Am schönen Untersee*

In Berlingen, im idyllisch gelegenen Fischerdorf, fernab vom Touristenrummel können pflegebedürftige Gäste

*unbeschwert Ferien geniessen!*



Unser Fachpersonal garantiert für qualitativ hochstehende Betreuung und Pflege in liebevoller Atmosphäre. Es steht eine moderne Physiotherapie mit Gehbad zu Ihrer Verfügung. Sie wohnen in modernst eingerichteten, heimeligen Häusern mit zum Teil direktem See-Anstoss.

Rufen Sie uns an! Wir stehen Ihnen gerne für detaillierte Auskünfte zur Verfügung!

Privates Alters-, Pflege- und Krankenhaus  
8267 Berlingen Tel. 054-62 51 51 Fax. 054-61 12 06