Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 11

Artikel: Mehr Wohnqualität, mehr Lebensfreude
Autor: Honegger, Annegret
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-726028

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

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

Mehr Wohnqualität, mehr Lebensfreude

Selbstständig leben und wohnen: Das möchten heute die meisten Menschen. Auch dann, wenn im Alter nicht mehr alles so leicht fällt. Möglichkeiten, diesen Wunsch zu leben, gibt es immer mehr – in den eigenen vier Wänden, im Heim oder irgendwo dazwischen.

VON ANNEGRET HONEGGER MIT BILDERN VON MARTIN GUGGISBERG

Dass alle Alten im Altersheim wohnen, ist ein erstaunlich hartnäckiges Klischee. Denn die Zahlen zeigen: Bei den 75- bis 79-Jährigen leben 94 Prozent privat, bei den 85- bis 89-Jährigen knapp drei Viertel. Erst bei den über 95-Jährigen lebt eine Mehrheit (58 Prozent) im Heim.

Eigenständig wohnen ist nicht nur die weitaus häufigste, sondern auch die beliebteste Wohnform älterer Menschen. So lange wie möglich selbstständig in den eigenen vier Wänden zu leben, gilt heute als Ideal. Daheim in der vertrauten Umgebung, wo jeder Gegenstand mit lebensgeschichtlichen Erlebnissen und Erinnerungen verwoben ist.

Weil immer mehr Menschen immer gesünder älter werden und die Unterstützung von Familie, Freunden, Nachbarn und Spitex gut klappt, können immer mehr Seniorinnen und Senioren den Wunsch vom Wohnen zu Hause verwirklichen. Somit ist ein eigener Haushalt im Zeitalter des Individualismus fast zum Symbol für Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung geworden. Kurz: für erfolgreiches Altern.

So positiv das Bild vom Daheim, so negativ dasjenige vom Heim. «Nur ja nicht ins Altersheim», hört man oft. Das Heim gilt als Wohnform für den Notfall, wenns gar nicht mehr anders geht. Je später, desto besser – am liebsten gar nie. Dementsprechend liegt das durchschnittliche Eintrittsalter heute bei 85 Jahren und das Hauptgewicht mehr und mehr auf der Pflege.

Wer genauer hinschaut, sieht aber: Das Bild von Daheim und Heim ist keineswegs mehr so schwarz-weiss. Zahlreiche Schattierungen und Zwischentöne ergänzen und erweitern es: Verschiedenfarbige Lösungen für verschiedenartige Leute. Die Realität hat die veralteten Bilder in den Köpfen vieler Menschen längst überholt.

Zum Beispiel: «Läbesgarte» Biberist

«Heim wohin?» Unter diesem Workshop-Titel berieten Vorstand und Kader des Alters- und Pflegeheims Biberist SO vor fünf Jahren über die Zukunft des Wohnens im Alter im Ort. «Wir merkten, dass das Altersheim für immer weniger Leute eine attraktive Option war», erinnert sich Bruno Küng. Der Vizepräsident der damals gegründeten Genossenschaft Alters- und Pflegeheim Biberist (heute Genossenschaft «Läbesgarte») hat die Entwicklung des 8000-Seelen-Städtchens an der Emme verfolgt und zu einer Vorzeigegemeinde in Sachen Wohnen im Alter mitgeprägt.

«Ein erster Versuch mit Alterswohnungen mit Dienstleistungen war ein grosser Erfolg und zeigte uns: Hier besteht ein Bedürfnis.» Zehn Wohnungen im Dachgeschoss des neuen Alters- und Pflegeheims, die bei Bedarf von den Angeboten profitieren konnten, waren sehr gefragt. Bruno Küng ist überzeugt: «Wohnen mit Dienstleistungen – genau das wünschen sich die Leute aufs Alter hin.»

Die logische Folge steht heute direkt neben dem Alters- und Pflegeheim: Drei neue Wohnhäuser bilden zusammen mit dem Heim den «Läbesgarte Bleichematt». Die 29 Zweieinhalb- bis Viereinhalb-Zimmer-Wohnungen wurden nach dem in Solothurn entwickelten Bonacasa-Standard gebaut. Bonacasa, also das «gute Haus», ist eine eingetragene Marke. Sie steht für altersgerechte Wohnungen an zentraler Lage mit einem breiten Dienstleistungsangebot. Für gute, schnörkellose Architektur. Und für Preise, die bezahlbar sind.

Zur Grundausstattung gehören ein 24-Stunden-Notrufdienst ebenso wie Brandmelder in der Küche und Bewegungsmelder im Bad. Spitexdienste stehen rund um die Uhr zur Verfügung – die Genossenschaft hat die Spitex von der Gemeinde übernommen. Hindernisfreie Bauweise ist selbstverständlich. Ein Hausmeister ist für kleine Handreichungen parat. Mahlzeiten-, Einkaufs-, Wäsche-, Putz- oder Flickdienst lassen sich bestellen. «Alle stellen sich ihren Mix aus Dienstleistungen selber zusammen. Wir haben keinen Konsumzwang», betont

Die Asylgenossen haben bei Instandhaltung ihrer Zimmer, soweit es ihre Kräfte erlauben, mitzuhelfen. (...) Den Männern werden die Betten gemacht und die Zimmer besorgt; aber auch sie sollen, soweit es ihnen möglich ist, dabei behilflich sein.
(Wetzikon, um 1930)

Wer sich noch rüstig fühlt, kann gerne im Heim-Alltag mitwirken. Freiwillig und soweit es Freude macht!
(Zürich, 2005)

Genossenschaft «Läbesgarte» in Biberist SO

Hier lässt es sich wachsen und gedeihen: «Läbesgarte» heisst heute das frühere Alters- und Pflegeheim Biberist SO. Zur Genossenschaft gehören auch 29 neu erstellte Wohnungen, in denen schnörkellose Architektur und ein breites Angebot von Dienstleistungen à la carte Selbstbestimmung und Lebensqualität ermöglichen. Durchdacht bis ins Detail sind etwa die versenkbaren Schwellen (Bild unten links).

Bruno Küng. Bezahlt wird nur, was man braucht und bezieht.

Früh genug zügeln

Hans Käsermann, «Läbesgarte»-Bewohner der ersten Stunde, ist mit seiner Zweieinhalb-Zimmer-Wohnung rundum zufrieden. Als seine Frau starb, wohnte er noch zwei Jahre im eigenen Haus. «Das ging gut», betont der 85-Jährige. «Aber ich überlegte mir: Was ist, wenn ich einmal krank werde?» Durch den Umzug in den «Läbesgarte» hat er vorgesorgt. Hans Käsermann schätzt es, dass er sich nicht mehr um Dinge wie Heizung oder Garten kümmern muss. Vorläufig «wirtschaftet» er aber noch weitgehend allein, ist viel unterwegs, oft eingeladen. Es geht ihm bestens. Die Tatsache, dass Hilfe im Haushalt bei Bedarf oder Pflege bei Krankheit jederzeit abrufbar wären, beruhigt ihn. Nach einer Handoperation war es angenehm, zum Essen vorübergehend ins Restaurant des Alters- und

Pflegeheims zu gehen. Die Notruf-Gegensprechanlage am Kopfende seines Bettes hat er «zum Glück» noch nie benutzen müssen – aber seine Nachbarin war schon froh, dass auf Knopfdruck die Nachtwache vom Heim innert Minuten in der Wohnung stand. «Der Umzug war eine gute Entscheidung.»

Durchdacht bis ins Detail

Grosse und kleine Details zeugen vom durchdachten Konzept: Die Schwellen zu Wohnung und Balkon bestehen aus ebenerdig versenkbaren Magnetschienen. Das Treppenhaus ist hell, der Lift geräumig. Die Tür zum Laubengang öffnet sich per Knopfdruck und lässt genug Zeit, den Durchgang mit Rollator oder schweren Einkaufstaschen beladen zu passieren. Der Induktionsherd in der Küche reduziert die Brandgefahr, Haltegriffe im Bad verhindern Stürze.

Bonacasa-Häuser können ihren Service zu moderaten Preisen anbieten, weil sie mit einem bestehenden Betrieb zusammenarbeiten. In Biberist etwa mit dem Alters- und Pflegeheim direkt nebenan. Heimleiter Heinz Fischer – «neu heisst das jetzt Betriebsleiter» – schätzt, was um sein Haus herum wächst und gedeiht. Er sieht die neuen Wohnungen als Bereicherung, die ihm mehr Aufträge und bessere Auslastung bringen. «Unsere Infrastruktur ist sowieso vorhanden. Warum also das Rad neu erfinden?» Einfache Pflege erbringt das Heim direkt in der eigenen Wohnung. Und wenn ein Bonacasa-Bewohner bei schwererer Pflegebedürftigkeit ins Heim hinüberzieht, ist dies ein kleinerer Schritt. «Wir kennen ihn ja bereits und können uns so besser auf seine Bedürfnisse einstellen.»

Während des sonntäglichen Gottesdienstes haben sich diejenigen Hausgenossen, die denselben nicht besuchen, in ihren Zimmern sonntäglicher Stille zu befleissigen.
(Wetzikon, um 1930)

Die städtischen Altersheime werden politisch und konfessionell neutral geführt und gewährleisten die persönliche Freiheit.
(Zürich, 2005)

Es ist streng untersagt: auf den Boden zu spucken, in Kleidern auf das Bett zu liegen, irgendwelche Abfälle auf die Gangböden, Treppen oder aus den Fenstern zu werfen.
(Zürich, 1917)

Das Altersheim ist eine Hausgemeinschaft. Das setzt voraus, dass alle bereit sind, Toleranz zu üben, andere Lebensstile neben dem eigenen anzuerkennen, aufeinander Rücksicht zu nehmen und einander gegenseitig zu unterstützen, soweit es möglich ist.
(Zürich, 2005)

Mittlerweile entstehen in der ganzen Schweiz Wohnungen nach dem Bonacasa-Standard, zur Miete oder zum Kauf. Erwünscht ist auch eine Generationendurchmischung. Denn Singles und Familien, zeigt sich, profitieren ebenso gern von Sicherheit und Entlastung und bei Bedarf von verschiedenen Dienstleistungen wie Kinderhüten, Pflanzen giessen und Briefkasten leeren während der Ferien. Von Service nach Mass und nach Wunsch, je nach Lebensphase.

Neben den Wohnungen mit Service bietet der «Läbesgarte» auch eine Pflegewohngruppe für Demenzkranke und Studios für Pflegebedürftige. In den Sälen im Parterre feiern Vereine und Familien Versammlungen und Feste. Die Mütter- und Väterberatung hat ebenso ihren Platz wie in der nächsten Bauetappe nach Möglichkeit medizinische Praxen und ein Fitnessraum dazukommen. Der «Läbesgarte» will nicht nur Wohn-, sondern auch Begegnungsort sein. «Im Läbesgarte sollen verschiedene Wohnformen und Lebensweisen neben- und miteinander blühen.» So ist in Biberist ein eigentliches Kompetenzzentrum entstanden, das seine Dienstleistungen allen anbietet: Den Bewohnenden des Heims, der Bonacasa-Häuser und des ganzen Dorfes.

Ist das klassische Altersheim also ein Auslaufmodell? «Ganz und gar nicht», widerspricht Susanne Lüssi. Sie gehört der Direktion der Zürcher Altersheime an und ist überzeugt: «Das Altersheim als Wohnform hat Zukunft.»

In der Stadt Zürich leben rund 100 000 Menschen über 65. Immer mehr von ihnen in Einpersonenhaushalten. «Ungefähr mit 80 oder 85 merken viele, dass der Bekanntenkreis kleiner wird, Besuche seltener», beobachtet Susanne Lüssi. Gleichzeitig empfinde man den Haushalt zunehmend als Belastung, die Wohnung im vierten Stock ohne Lift als Handicap. Für diese Menschen könne das Altersheim eine echte Alternative sein: mit Kontaktmöglichkeiten, anregenden Angeboten, Erleichterung im Haushalt – und dem Wissen, dass in Notfällen für Hilfe gesorgt ist. «Wir bieten einen Rahmen für ein Leben in grösstmöglicher Selbstbestimmung und zugleich grösstmöglicher Sicherheit.» 2000 Zürcherinnen und Zürcher nutzen dieses Angebot, 600 weitere stehen auf der Warteliste.

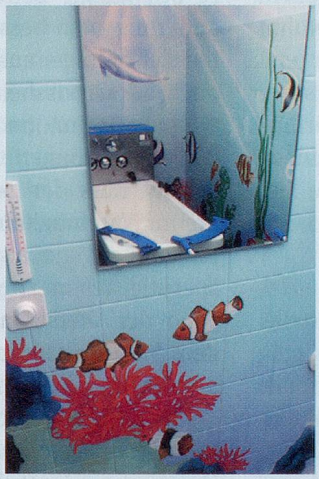
Der Zürcher Weg ist in der Schweiz eher ein Sonderfall. In vielen anderen Städten und Dörfern geht nur ins Heim, wer Pflege braucht. Das Altersheim entwickelt sich dort mehr und mehr zum Pflegeheim. In den Zürcher Altersheimen hingegen sollen Wohnen und Leben im Mittelpunkt stehen. Wer dort einzieht, muss noch selbstständig sein – hat aber die Garantie, bis ans Lebensende im gewählten Heim bleiben zu können; auch im Pflegefall. Dieses System erklärt, weshalb in den Zürcher Altersheimen merklich weniger ältere Menschen leben, die auf Pflege angewiesen sind, als in Altersinstitutionen der restlichen Schweiz.

Residenz fürs kleine Budget

«Eigentlich sind wir eine Altersresidenz – fürs kleinere Portemonnaie», erklärt Roger Daenzer, Leiter des städtischen Altersheims Oberstrass. Das Oberstrass bietet seinen Pensionsgästen einiges: eine Computerecke, ein Wohlfühlbad, einen Fitnessraum, Coiffeur und Fusspflege im Haus, eine öffentliche Cafeteria und ein reichhaltiges Veranstaltungs- und Kursangebot vom Gedächtnistraining über Ausflüge und Basteln bis zum Konzert. Welche Dienstleistungen sie in Anspruch nehmen, bestimmen die Bewohnerinnen und Bewohner selber, je nach Bedürfnis oder Budget. Etwa ob sie putzen und waschen lassen oder dies selber übernehmen. Etagenküchen, Waschmaschinen und Bügeleisen stehen zur Verfügung.

Viele lassen sich aber auch gern verwöhnen. Sind glücklich, ihre Kräfte nicht

Altersheim «Oberstrass» in Zürich



Die Stadt Zürich setzt traditionell aufs klassische Altersheim – mit modernem Konzept, das Selbstbestimmung und Sicherheit verbindet. Das Altersheim soll ein Ort zum Wohnen und Leben sein. So wurden die alten Badezimmer im Untergeschoss kreativ zu Wohlfühlbädern umgestaltet (Bild Mitte rechts). An Demenz Erkrankte können sich in einen speziellen Bereich mit einer originalgetreuen Einrichtung aus dem Jahr 1939 zurückziehen (Bild Mitte links).

mehr in den anstrengenden Haushalt stecken zu müssen, sondern in Dinge, die Freude machen. «Unsere Pensionärinnen sind viel unterwegs: in der Stadt, beim Wandern oder auf Reisen.» Den Ausspruch: «Wenn ich das gewusst hätte, wäre ich früher gekommen», hört der Heimleiter oft – «zu oft».

Im Alltag und im Tagesablauf versucht man, sich auf die individuellen Bedürfnisse der Einzelnen einzustellen. Morgen- und Abendessen sind fakultativ, die Essenszeiten gleitend. «Unser ‹Geniessertisch› mit denjenigen, die am Morgen gerne ausschlafen, frühstückt jeweils erst um neun Uhr.»

Die Zürcher Altersheime sind längst moderne Dienstleistungsbetriebe, die auf die Wünsche ihrer Kundinnen und Kunden eingehen. «Die Zeiten des gestrengen Heimvaters sind vorbei. Ich verstehe mich als moderaten Manager», definiert Roger Daenzer seine Rolle: als Moderator des Zusammenlebens und -arbeitens von

95 Pensionärinnen und Pensionären sowie 55 Mitarbeitenden, Zivildienstleistenden, Zivilschützern und Freiwilligen.

Eine anspruchsvolle Aufgabe. Mitbestimmung ist in Zürich institutionalisiert. Über einen gewählten Heimrat und die monatliche Hausversammlung bringen die Bewohnerinnen und Bewohner ihre Anliegen ein. Da wird über eine neue Innendekoration und über den Menüplan bestimmt oder darüber, dass Hausschuhe im Speisesaal nicht erwünscht sind.

Für Roger Daenzer ist klar: «Selbstbestimmung ist auch im Heim möglich.» Innerhalb der Grenzen, die jede grosse Gemeinschaft mit sich bringe. Denn das Zusammenwohnen, das verhehlt er nicht, biete nebst Chancen natürlich auch Konfliktstoff. Besonders Menschen, die vorher lange Jahre allein gewohnt hätten, müssten das Miteinander erst wieder lernen. Nicht immer einfach sei es auch, den unterschiedlichen Bedürfnissen von aktiven und pflegebedürftigen Bewohnern gerecht zu werden, die hier unter einem Dach leben.

Wohnen mit Dienstleistungen

Der Zürcher Ansatz bringe viele Vorteile, sagt Susanne Lüssi: «Wer selbstständig zügelt, kann am neuen Ort nochmals Wurzeln schlagen, Beziehungen knüpfen, Neues lernen und erleben.» Studien zeigen ausserdem: Wer sich aktiv und gut vorbereitet für die Wohnform Altersheim entscheidet, ist motivierter, unvoreingenommener und folglich auch zufriedener.

Ausgang nach dem Nachtessen wird nur ausnahmsweise gestattet. Spätestens um 9.30 Uhr sollen sich die Insassen zur Ruhe begeben.
(Wetzikon, um 1930)

Wichtige Schwerpunkte unseres Altersheim-Konzepts sind Autonomie, Sicherheit und ein breites Angebot an Möglichkeiten, sich aktiv zu betätigen. (Zürich, 2005)

Das Konzept, dass mehr Betreuung und eventuell Pflege Schritt für Schritt einbezogen werden, sorge für fliessendere Übergänge. Betroffene könnten Veränderungen so besser verarbeiten, fühlten sich weniger ausgeliefert. Dazu zählt auch die Gewissheit, bis zuletzt im gewählten Heim, im vertrauten Zimmer bleiben zu können.

Der Kurs der Zukunft lautet: Noch mehr Wahlmöglichkeiten, noch mehr Flexibilität, noch mehr Vernetzung. Dienstleister im Quartier sollen ins Angebot der Altersheime eingebunden werden, vom Restaurant über den Coiffeur bis zur Physiotherapeutin.

Im Gegenzug möchte man die Dienste und Infrastruktur des Heimes den Quartierbewohnern noch besser zugänglich machen. Nicht nur älteren Menschen, sondern auch Jugendlichen und Familien. «Kohldampf» heisst zum Beispiel ein innovatives Projekt, wo Schülerinnen und Schüler im Altersheim zu Mittag essen.

Auch baulich warten einige Herausforderungen. Viele Zürcher Altersheime müssen saniert werden, Neubauten sind geplant. Denn die neuen Generationen älterer Menschen bringen neue Ansprüche. Mehr Raum wird verlangt, eine eigene Dusche im Zimmer – und das bei schwindenden Finanzen.

Die Beispiele Biberist und Zürich zeigen: Guter Wohnraum mit Dienstleistungen à la carte ermöglicht Sicherheit und individuelle Lebensgestaltung. Durchdachte Konzepte sind vorhanden. Wenn Profis, Private, Staat und ältere Menschen zusammenspannen, können Netze entstehen, die Lebensqualität bis ins hohe Alter gewährleisten. Die Grenzen zwischen Heim und Daheim, zwischen draussen und drinnen verschwimmen.

Denn die eine ideale Wohnform für das Alter gibt es ebenso wenig wie den einen älteren Menschen. Entscheidend für die angestrebte Selbstbestimmung ist es, die Wahl zu haben: zwischen verschiedenartigen, aber gleichwertigen Angeboten. Wie lange wird es wohl noch dauern, bis diese Aussage einer Achtzigjährigen keine erstaunten Blicke mehr erntet: «Ich bin ins Altersheim gezogen, um selbstständig zu bleiben.» ■

Die eingeschobenen Texte stammen aus Heimordnungen zwischen 1917 und 1930 sowie – zum Vergleich – aus Broschüren über das Leben in den Altersheimen der Stadt Zürich heute.

INFORMATIONEN

➤ Ratgeber für die Praxis: Katrin Stäheli: Wohnen im Alter. Überlegungen und Ratschläge zum Eintritt ins Altersheim.
Beobachter Buchverlag, 2001, 101 Seiten, CHF 19.80.

➤ Zahlen und Fakten zum Wohnen im Alter: François Höpflinger: Traditionelles und neues Wohnen im Alter.
Seismo Verlag 2004, 171 Seiten, CHF 29.–.

➤ Ratgeber zu Wohnen, Finanzen, Ernährung, Krankheit und weiteren Themen: Schweizerisches Rotes Kreuz und IG Altern: Selbstständig bleiben im Alter. 176 Seiten, CHF 26.– (plus Porto).
Zu beziehen direkt bei: Schweizerisches Rotes Kreuz, Logistik Center, 3084 Wabern; Mail logistikCH@redcross.ch, Telefon 031 960 76 31.

➤ Wohnberatung bieten auch verschiedene Kantonale Pro-Senectute-Organisationen.

Die Adressen finden sich vorne im Heft, der Bestelltalon für die hier aufgeführten Bücher auf Seite 70.

Adressen und Links:

➤ BONACASA.ch®-Standard und «Läbesgarte» Biberist SO: Bracher und Partner AG, Weissensteinstrasse 15, 4503 Solothurn, Telefon 032 625 95 95, Internet www.laebesgarte.ch, www.bonacasa.ch

➤ Beratungsstelle Wohnen im Alter der Stadt Zürich, Asylstrasse 130, 8032 Zürich, Telefon 044 388 21 21, www.altersheime-stadtzuerich.ch

➤ Internetportal mit Informationen zu verschiedenen Wohnformen und Suchmaschine für Wohnpartnerschaften von Pro Senectute Schweiz: www.wohnform50plus.ch

➤ Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen: www.hindernisfrei-bauen.ch