

Am Abend ohne Sorge zu Hause sein: Gutes Wohnen im Alter

Wir leben immer länger, und meist leben unsere Kinder nicht mehr in der Nachbarschaft. Dadurch haben wir andere Vorstellungen davon, wie wir im Alter wohnen möchten, als es unsere Grossmütter hatten. Wir besuchten ältere Menschen, die für ihren Lebensabend ganz unterschiedliche Wohnformen gewählt haben.

Altersheim und Hotel in Kombination: Das Pflegehotel St. Johann in Basel

Ich habe mir nie darüber Gedanken gemacht, wie ich im Alter einmal wohnen möchte», sagt Liselotte Boos. Sie sitzt in ihrem Lieblingssessel und lächelt ein wenig verlegen. «Ich liess in meinem Leben immer alles auf mich zukommen, auch das Alter.» Wahrscheinlich habe sie es dieser Lebenseinstellung und auch dem Umstand, dass sie sich nie Illusionen gemacht habe, zu verdanken, dass sie sich so schnell an ihre neue Wohnumgebung gewöhnt habe. Seit knapp zwei Jahren wohnt die 81-Jährige im Pflegehotel St. Johann in Basel. Nachdem ihr Mann vor drei Jahren gestorben war, lebte sie noch eine Zeit lang in ihrer Wohnung im selben Quartier. Nach einem Spitalaufenthalt rieten ihr ihre Kinder und der Hausarzt zu einem Umzug. «Ich besichtigte gemeinsam mit meiner Tochter verschiedene Altersheime», erinnert sich die dreifache Mutter, fünffache Grossmutter und zweifache Urgrossmutter. «Hier im Pflegehotel hat es mir auf Anhieb am besten gefallen. Die Atmosphäre, das Essen, das nette Pflegepersonal, einfach alles stimmt», erzählt sie. «Sie sehen ja selbst, wie schön ich es hier habe.» Ihr Zimmer liegt auf der Gartenseite des Heims, und durch das grosse Fenster scheint die



Liselotte Boos übt sich im Pflegehotel St. Johann im Gedächtnistraining und Turnen: «Hier stimmt einfach alles.»

Herbstsonne. An den Wänden und auf dem Buffet reihen sich die Fotos ihrer Familie, auf dem Tisch steht eine Vase mit bunten Dahlien.

Ihr Augenlicht habe sich in den letzten Jahren leider sehr verschlechtert, sonst ginge es ihr aber bestens, sagt Boos. Die Baslerin benötigt Hilfe beim Duschen,

zu Fuss ist sie noch gut unterwegs. «Einmal in der Woche gehe ich mit der Aktivierungstherapeutin einkaufen, und anschliessend kochen wir gemeinsam.» Zudem besucht Liselotte Boos regelmässig das Gedächtnistraining und die Bewegungsgruppe. «Das Angebot ist hier so gross, dass ich nicht alles nutzen

kann», meint sie lächelnd. Schliesslich benötige sie auch ab und an etwas Ruhe. Für eine Partie Jass ist Liselotte Boos jedoch immer zu haben. Gemeinsam mit zwei anderen Bewohnerinnen und einem Bewohner frönt sie an so manchem Nachmittag dem Kartenspiel. Daneben nimmt sie an den vom Pflegehotel wöchentlich organisierten Ausflügen teil und freut sich auf den jährlichen Sommerball. «Ein solch breites Angebot an Aktivitäten hat man in einem herkömmlichen Altersheim nicht. Und diesen Service geniesse ich sehr.»

Helen Weiss

Pflegehotel St. Johann

- Ein Alters- und Pflegeheim, das sich am Hotelservice orientiert
 - Keine Beschränkung der Präsenzzeit, freie Besuchszeit
 - Buffets oder Menüwahl
 - Vielfältiges Programm
- Infos unter Tel. 061 326 16 16 oder unter www.aph-stjohann.ch.



Foto: zlg

Wohnen bei Studierenden: Die Basler Alterspension Dalbehof

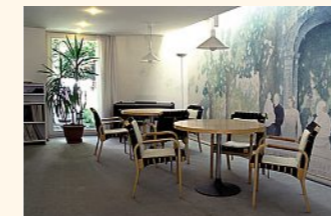


Foto: zlg

Alterspension Dalbehof

- Studenten und alte Menschen bereichern sich gegenseitig
 - Vorträge, Lesungen, Kulturprogramm (auch gestaltet von den Senioren)
 - Die Studenten helfen bei kleineren Problemen im Alltag
 - Die Siedlung wird tagsüber betreut, nachts ist ein Pikettendienst im Einsatz
- Infos unter Tel. 061 226 33 17.

Erika und Peter Rudin besuchen in der Alterspension Dalbehof Filmabende und Konversationskurse oder halten Vorträge. «Wir hatten nie den Anspruch, bei den Kindern alt zu werden.»



Foto: Helen Weiss

Es war eher Zufall als Planung, welcher das Ehepaar Rudin in die Alterspension Dalbehof in Basel führte. «Wir trafen eine Bekannte auf dem Markt in Basel, die uns ihre Wohnung anbot», erinnert sich Erika Rudin. Sie entschied sich sofort und sagten noch auf dem Markt zu. «Es war eine einmalige Gelegenheit», sagt Peter Rudin (84). Das Ehepaar, das seit vier Jahren eine Dreizimmerwohnung bewohnt, geniesst es, das Leben noch selbst organisieren zu können, aber in der Not doch jemanden um sich zu wissen.

Im Dalbehof, der zur Christoph-Merian-Stiftung gehört, findet das Ehepaar nicht nur gleichaltrige Gesellschaft: In die Pension ist auch eine Wohngemeinschaft mit fünf Studierenden integriert, die nachts auch mal ein Glas Wasser ans

Bett bringen oder Erste Hilfe leisten, notfalls professionelle Hilfe holen. «Wir mussten ihre Dienste zum Glück noch nie in Anspruch nehmen», sagt Peter Rudin. Sechsmal wöchentlich geniesst das Ehepaar, das seit sechzig Jahren verheiratet ist und zwei Kinder hat, das Mittagessen in der Alterspension, am Sonntag kocht Erika Rudin selbst. «So können wir samstags immer noch auf dem Markt einkaufen, so wie früher», so die 83-Jährige. Ihre kunstvoll genähten textilen Arbeiten schmücken die Wohnung. Sie fühlen sich rundum wohl. Nicht nur die Sicherheit durch den Pikettendienst trägt dazu bei, sondern auch die Beschäftigungen, die geboten oder von den Mitbewohnern selbst gestaltet werden: Gemeinsam organisieren sie Filmabende, pflegen Lektüre- und Konversations-

kurse oder halten Vorträge aus den eigenen Wissensschätzen. So referierte der ehemalige Gymnasiallehrer Peter Rudin dreimal über den Basler Zoologen Adolf Portmann. Die beiden sind froh,

so rasch eine ideale Wohnlösung gefunden zu haben. «Wir hatten nie den Anspruch, bei den Kindern alt zu werden», so Erika Rudin. Sie hatten dies bei der Mutter von Peter Rudin erlebt, die sich

im Alter an ihn klammerte. «Eigentlich hätten wir gar nicht heiraten dürfen, wenn es nach ihr gegangen wäre», erinnert sich Peter Rudin und lächelt dabei seiner Frau verschmitzt zu. **Helen Weiss**

Privatsphäre in der Gemeinschaft: Die Siedlung Ruggächern in Zürich Affoltern



Siedlung Ruggächern

- Unter Gleichaltrigen leben und doch den Kontakt zu den Jüngeren nicht verlieren
 - Gemeinschaftsräume als Treffpunkt für alle Bewohner
 - Einige Räume gehören aber auch nur der «Hausgemeinschaft 55+» und werden von ihr verwaltet
- Infos unter Tel. 044 455 57 89
oder unter www.abz-ruggaechern.ch.

Nur einen Steinwurf vom Bahnhof Affoltern entfernt befinden sich vierzehn Mehrfamilienhäuser aus rotem Backstein. 34 der insgesamt 282 Wohnungen der Siedlung sind reserviert für Menschen über 55 Jahre.

Vor drei Jahren zogen die ersten Mieter in die Siedlung Ruggächern ein, unter ihnen auch die 67-jährige Marga Schmid und ihre Wohnpartnerin. Der Allgemeinen Baugenossenschaft Zürich (ABZ) war es im Vorfeld des Pilotprojektes wichtig, dass die Mieterinnen und Mieter der «Hausgemeinschaft 55+» zusammenpassen – nicht nur vom Alter her. Hausgemeinschaft bedeutet in Ruggächern ein selbstbestimmtes, gemein-



Marga Schmid ist vor drei Jahren in die «Hausgemeinschaft 55+» in Zürich Affoltern eingezogen: «Ich kann diese Art des Wohnens nur empfehlen.»

schaftsorientiertes Wohnen. Mit anderen Worten: Jeder kann selbst entscheiden, wie stark die Beteiligung am Gemeinschaftsleben sein soll. «Es gibt zwar neben dem Mietvertrag eine Verpflichtung zur Freiwilligenarbeit mit Ämtli und Unternehmungen, aber das kann man sich selbst einteilen», sagt Marga Schmid. «Da meine Wohnpartnerin und ich zu den Jüngeren im Haus gehören und den Internetaum häufig nutzen, haben wir uns zum Beispiel dafür gemeldet, den Raum sauber zu halten.»

Eine Besonderheit von Ruggächern ist, dass einige Räumlichkeiten und Aktivitäten den Seniorinnen und Senioren der Hausgemeinschaft zur Verfügung stehen, während der grosse Gemeinschaftsraum der ganzen Siedlung offensteht. Ein reger Kontakt zu den restlichen Ruggächern ist somit gewährleistet. «Wir sind eine Altershausgemeinschaft innerhalb der Siedlungsgemeinschaft», erklärt die pensionierte Sozialarbeiterin.

Eine Gemeinschaft, in der trotz der Rückzugsmöglichkeiten keine Anonymität herrscht. «Wir kennen jeden und jede im Haus, sind alle miteinander per Du. Und auf demselben Stockwerk leistet man natürlich direkte Nachbarschaftshilfe, hütet zum Beispiel die Wohnung oder leert den Briefkasten, wenn jemand verreist ist.»

Grosszügige, helle Wohnungen, die mernergiekonform und rollstuhlgängig gebaut sind, viel Grün in der und um die Siedlung, eine angenehme Atmosphäre – gibt es denn keine Nachteile? «Ehrlich gesagt: nein», erwidert Marga Schmid lachend. «Wir haben innerhalb der Siedlung eine Coiffeuse, eine Podologin, können zur Massage und Physiotherapie; wir sind perfekt an die öffentlichen Verkehrsmittel angebunden, Einkaufsmöglichkeiten sind ganz in der Nähe – ich habe den Schritt hierher nie bereut und kann diese Art des Wohnens nur empfehlen.»

Erik Brühlmann