Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: 10 (2002)

Heft: 3

Artikel: Leben im Altersheim : die Alternative zur eigenen Wohnung : Komfort, Gemeinschaft - mehr Selbstbestimmung als erwartet

Autor: Rupp, Cécile

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818395

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: 08.07.2025

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

Komfort, Gemeinschaft – mehr Selbstbestimmung a

Das Altersheim. Ein Wort, eine Bezeichnung für – ja wofür eigentlich? Ein Heim für Alte? Die letzte Station im Leben? Es gibt kaum jemanden unter uns, der sich nicht schon Gedanken darüber gemacht hat. Kindheitserinnerungen werden wach. Man denkt an die Nachmittage, an denen die ganze Familie die Grosseltern im Altersheim besuchen ging. Die Umgebung war freundlich, die Grosseltern hatten sich nicht verändert. Und trotzdem war da ein komisches Gefühl. Eine Unsicherheit, als wäre man auf einem fremden Planeten, wo still und bedächtig vor sich hin gelebt wird. Das war früher. – Gedanken zum Leben in einem städtischen Altersheim.

* Cecile Rupp

Irgendwann später stellte sich die Frage, ob die eigenen Eltern, inzwischen betagt geworden, ins Altersheim ziehen sollten. Eine neue Situation, in der es viel zu besprechen und zu regeln gab. Die Abklärungen, die Telefonate und der Papierkram hielten einen vor unguten Gedanken ab. Auch entdeckte man Neues, Positives, das man gar nicht gekannt hatte. Und heute, einige Jahrzehnte später, trägt man sich vielleicht selbst mit dem Gedanken: Soll ich ins Altersheim?

Vorurteile?

Bei all den Erfahrungen, den Beispielen aus dem eigenen Bekannten- und Verwandtenkreis müsste eine solche Entscheidung nicht allzu schwer fallen. Und doch: Man weiss zwar vieles über Altersheime, aber man hegt diesen Institutionen gegenüber Vorurteile. Die Unwissenheit ist eben doch sehr gross, daher auch das ungute Gefühl.

Sicherheitsbedürfnis berücksichtigen

Ein Umzug ins Altersheim ist kein einfacher Entscheid. Soll man die vertraute Wohnung, in der man im Laufe der Jahre jeden Winkel auswendig kennt, aufgeben? Einziehen in ein Zimmer, von dem man nicht einmal weiss, wann die Sonne hereinscheint? Wegziehen in ein fremdes Haus? Das ist im ersten Moment eine ungemütliche Vorstellung. Vielleicht fühlt man sich aber im altbekannten Zuhause doch nicht mehr so wohl, wie man vorgibt. Man ist zwar selbständig, gleichzeitig auch auf sich selbst gestellt. Mit zunehmendem Alter wächst das Sicherheitsbedürfnis, dem in einem Altersheim Rechnung getragen wird.

Komfort und Selbstbestimmung

Für Altersheime ist es selbstverständlich, Hilfeleistungen anzubieten, die den Lebenskomfort erhalten. Es wird aber nicht über die Köpfe der Pensionäre hinweg bestimmt. Viele ältere Menschen haben in ihrem Leben einen reichen Schatz an Erfahrungen gewonnen. Sie haben sich grosses Wissen und Fähigkeiten in verschiedenen Gebieten angeeignet, besitzen soziale und fachliche Kompe-

FOTOS CÉCILE RUPP, ZÜRICH

ls erwartet

tenzen. Es ist erwünscht und wird geschätzt, wenn die Betagten etwas davon in die Gemeinschaft im Altersheim einbringen. Mitmachen – auch in einfachster Form – stiftet Lebenssinn für sich und andere, erhöht die Lebensqualität und das Selbstwertgefühl.

Mehr als nur ein Zimmer

Man mag einwenden, dass Wohnen in einem Zimmer etwas trist tönt. Tatsächlich ist der Wohnraum viel grösser: Jedes Altersheim hat einen Aufenthaltsraum und eine Cafeteria für geselliges Zusammensein. Besucher sind jederzeit willkommen. In der warmen Jahreszeit lädt der Park zum Verweilen ein. Ausserdem gibt es eine Bibliothek, in der man ungestört schmökern kann. Und für den Fall, dass man seinem Besuch auf dem Zimmer etwas anbieten möchte, ist auf jeder Etage eine Teeküche vorhanden.

Teil des Quartiers

Altersheime sind keine unpersönlichen, ghettoähnlichen Wohnkomplexe. Im Gegenteil: Die Gebäude sind Teil eines Quartiers. Zu einem Quartier gehören heisst aktiv am Leben in diesem Gebiet teilnehmen. Menschen jeden Alters aus der Umgebung sind im Altersheim willkommen. An gemeinsamen Essen, Veranstaltungen und Festen können Neuigkeiten ausgetauscht und Kontakte geknüpft werden. Ein soziales Netz entsteht, das «Innen» und «Aussen» verbindet.

«Versorgen»?

Ein oft gehörtes Vorurteil ist, dass man im Altersheim versorgt wird. Das doppelsinnige «Versorgen» ist in beiderlei Hinsicht nicht wahr. Erstens wird man nicht abgeschoben und vergessen, sondern bestimmt selber, ob man die Wohnform «Altersheim» leben möchte. Und zweitens schreibt die Heimleitung nicht vor, was mit einem geschieht. Die Bewohner können und sollen ihre aktuelle Lebenssituation ihren Bedürfnissen entsprechend selbst gestalten.

Informationen können Unsicherheit nehmen

Das Vorurteil des unpersönlichen Altersheims hält bei genauem Hinsehen nicht stand. Vorstellungen wie «ich habe dort keine Selbständigkeit mehr» und «ich bin dem Personal ausgeliefert» sind nicht wahr. Im Altersheim kann ein neuer Lebensabschnitt aktiv und selbstbestimmt gestaltet werden. Der oft gehörte Satz «lieber sterben als ins Altersheim» zeugt von Unwissenheit und Angst. Hat man sich selbst einmal in einem Altersheim umgeschaut, sich über diese Lebensform informiert, kann man diese Aussage nicht mehr stehen lassen.

FOTO MARTINA ISSLER, ZÜRICH

Farbberatung und Farbkonzepte: Elisabeth Zollikofer, im Altersheim Klus Park lebend, gibt Erlerntes und ihre Talente weiter.

Haben Sie gewusst, dass

- städtische Altersheime im Voraus besichtigt werden können?
- Sie dort einige Tage bis Monate probewohnen dürfen?
- die städtischen Altersheime politisch und konfessionell neutral geführt werden?
- Kleintiere nach Absprache mit der Heimleitung mitgenommen werden können?
- Sie selber entscheiden können, in welches der städtischen Altersheime Sie ziehen möchten?
- es auch ausserhalb der Stadt Zürich städtische Altersheime gibt?
- für den Einzug ins Altersheim keine obere Altersgrenze festgelegt ist?

Wissenswertes

Für Fragen rund um Anmeldung, Eintritt oder Probewohnen können Sie sich bei der Informationsstelle «Wohnen im Alter» beraten lassen:

Wohnen im Alter
Asylstrasse 130
8032 Zürich
Telefon 01 388 21 21
(Tram 3, 8 und 15 bis Haltestelle Hölderlinstrasse oder Klusplatz).

Sprechstunde
Montag bis Donnerstag, 13–16 Uhr.

* Cécile Rupp ist freie Journalistin. Für diesen Artikel besuchte sie das städtische Altersheim in Unteraffoltern, Zürich. Es wird in Co-Leitung von den ehemaligen Pro Senectute Kanton Zürich-Mitarbeitenden Ruth Schneider und René Hitz geführt.