Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 1: Die Gute-Laune-Dosis : Jod

Artikel: Altersheime : letzter Ausweg oder neuer Lebensort?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557443

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: 13.07.2025

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

Altersheime – letzter Ausweg oder neuer Lebensort?

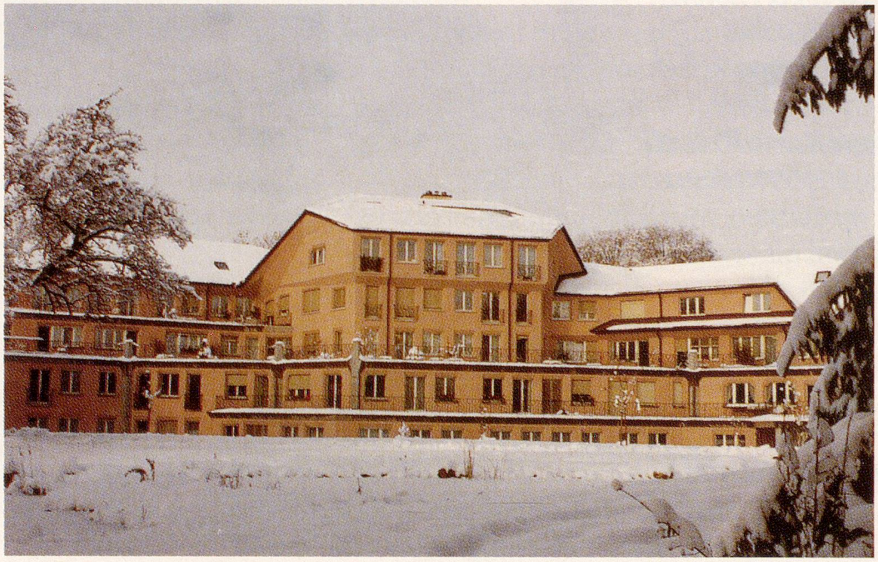
Die Übersiedlung in ein Altersheim ist ein kritisches Lebensereignis, das den alten Menschen und seine Umgebung in hohem Maße fordert: er muß Trennungsängste überwinden, sich auf eine neue Umgebung einstellen, seine persönliche Selbständigkeit anpassen lernen. Er muß einen Weg zwischen sozialen und individuellen Aktivitäten für sich herausfinden, und er muß auch den Verlust von Eigenbestimmung im Falle einer schwereren Erkrankung ins Auge fassen.

Im Idealfall ist der Umzug in ein Altersheim das Resultat eines längeren Prozesses der Auseinandersetzung mit sich selbst, seinem Altwerden und den Gegebenheiten der Umwelt. Es wird aber immer mehr zur Regel, solange «autonom» zu bleiben, wie es geht, um dann nach einem Krankenhausaufenthalt aufgrund einer die Selbständigkeit bedrohenden Krankheit die Übersiedlung, um nicht zu sagen «Einweisung», einzuleiten.

Wir wissen alle, daß es, besonders für pflegebedürftige Personen, oft keine zufriedenstellende Lösung gibt. Aber die pauschale Vorstellung von der «Endstation» Altersheim muß kritisch befragt werden. Es gibt nämlich auch richtungsweisende Konzepte, wo ältere Menschen die Freiheit haben, Chancen und Handlungsmöglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung zu erkennen und zu nutzen.

Ein richtungsweisendes Modell

Wir haben das anthroposophisch geführte Altersheim Sonnengarten in Hombrechtikon besucht, weil es eine Heimstätte zu sein verspricht, die alle Voraussetzungen schafft für ein menschenwürdiges, erfülltes und aktives Alter. Da das Heim seit mehr als zehn Jahren besteht, läßt sich auch überprüfen, ob alle die guten Vorsätze des Neubeginns durchgehalten werden konnten.



Das Altersheim Sonnengarten im Zürcher Oberland fügt sich mit seiner gelungenen Architektur harmonisch in die Landschaft ein.

Was im Sonnengarten zuerst auffällt, ist die «Jugend» der Bewohner. Und tatsächlich liegt das durchschnittliche Eintrittsalter mit 73 Jahren etwa zehn Jahre unter dem allgemeinen Durch-

schnitt. Dies deutet sicher darauf hin, daß die meisten aus selbstbestimmtem Entschluß hier einziehen, weil ihnen das Konzept so attraktiv erscheint, daß sie den letzten Lebensabschnitt gern im Heim verbringen wollen. Andererseits ist das aber auch die Voraussetzung dafür, daß die Ziele des Heims überhaupt umgesetzt werden können. Denn jeder weiß, daß mit über achtzig Jahren doch stärkere Einschränkungen in der körperlichen und geistigen Kraft eintreten, und die Gefahr wächst, an schwereren Leiden zu erkranken. Was nützt die fröhlichste Tanzgruppe, wenn man aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen kann?

Die Umwelt als Teil der Lebensqualität

Nachgewiesenermaßen besteht ein enger Zusammenhang zwischen der Qualität der räumlichen Umwelt und der Selbständigkeit, Zufriedenheit und Lebensqualität im Alter. Das schöne Gebäude mit seiner spannenden und zugleich harmonischen Architektur liegt inmitten eines großen Parks mit Bäumen, Wiesen, Teich und Gemüsegarten. Im Innern ist eine ausgewogene Mischung von Privatheit in den eigenen Räumen und offenen Begegnungszonen gewährleistet. Die kleinen und größeren, individuell gestalteten Appartements sind mit persönlichen Gegenständen möbliert, Haustiere sind erlaubt.

Allgemeine Begegnungsräume sind der Speisesaal, der eher an ein Restaurant erinnert, die helle Eingangshalle, drei Bibliotheksräume, Bastelräume, der Vortrags-und-Konzertsaal mit Bühne, die Kapelle und bei wärmerem Wetter die Cafeteria auf der Terrasse und der weitläufige Garten.

Zum Konzept der Architektur gehört auch ganz wesentlich der ökologische Umgang mit Baumaterialien und Energien. Die Hälfte der benötigten Heizenergie wird durch Sonne und Abwärme gedeckt.

Die vegetarische Vollwerternährung ist ein wichtiges Prinzip des Heims. Dreimal pro Woche kann man allerdings auch Fleisch wählen.

Balance zwischen Selbständigkeit und Anpassung

Jeder hat im Laufe seines Lebens das für ihn persönlich richtige Maß zwischen Nähe und Distanz zu anderen gefunden. Es wäre unsinnig zu erwarten, daß sich das in einer Heimsituation ändert. Doch sind Institutionen darauf angewiesen, ein Mindestmaß an Regeln aufzustellen. Eine sehr sinnreiche Regel ist zum Beispiel das gemeinsame Mittagessen aller Bewohner, soweit es die Gesundheit zuläßt.

Papa Fittig, treu und friedlich,
Mama Fittig, sehr gemütlich,
Sitzen, Arm in Arm geschmiegt,

Sorgenlos und stillvergnügt
Kurz vor ihrem Abendschmause
Noch ein wenig vor dem Hause,
Denn der Tag war ein gelinder,
Und erwarten ihre Kinder.

Die Wilhelm-Busch-Idylle prägt oftmals den Traum vom eigenen Altwerden und vom Älterwerden der eigenen Eltern. Bei manchen privilegierten Personen bezieht sich der Traum vom gemeinsamen, friedlichen Altwerden im eigenen Heim heute schon auf eine Wohnung im Tessin oder eine Bungalowsiedlung im sonnigen Spanien.
Doch meist sieht die Realität anders aus. Bei Paaren können sich nach der Pensionierung durch das dauernde Beieinandersein alte Konflikte verschärfen oder neue Probleme auftauchen. Darüber hinaus stehen immer mehr Menschen allein da, sind oft sehr einsam, reden tagelang mit niemandem, nur der Fernseher bringt «die Welt» ins Haus.
Daß die alten Menschen es früher besser hatten, in die Großfamilien integriert waren, nicht ins Heim abgeschoben wurden, entspricht eher Illusionen als Erfahrungen. Historiker wissen, daß zum Beispiel im 17. Jahrhundert in Teilen der Schweiz die mittellosen Alten von den Gemeinden auf den sogenannten Umgang geschickt wurden: Sie mußten dann reihum von den Haushalten verpflegt und untergebracht werden. Vom ausgehenden 18. Jahrhundert an wurden sie verdingt, also gegen Entgelt aus der Armenkasse in Kost und Logis gegeben. Die Geschichtsprofessorin Beatrix Mesmer weiß, daß selbst im bäuerlichen Drei-Generationen-Haushalt keine Rede davon sein konnte, daß die Großeltern im allgemeinen liebevoll in der Familie der Jungen aufgenommen wurden.

Was die alltäglichen Aufgaben betrifft, hat jeder die freie Entscheidung, sich zur Last gewordene Tätigkeiten abnehmen zu lassen oder sich weiterhin eigenständig zu versorgen. Man hat die Wahl, ob man seine Wohnung selbst in Ordnung hält, seine Wäsche wäscht, sein Frühstück oder Abendessen selbst zubereitet.

Auch bei den verschiedenen sozialen Tätigkeiten herrscht stets das Prinzip der Wahl und der Freiwilligkeit. Es gibt viele Bewohner, die in eigener Verantwortung Aufgaben für die Gemeinschaft übernehmen: die Post verteilen, Besucher durchs Haus führen, im Garten mithelfen, den internen Verkaufsladen betreiben, die Blumenpflege im Haus übernehmen, Mitbewohnern vorlesen, in der Cafeteria einspringen, im Speisesaal den Tisch abräumen, dem fremdsprachigen Personal Deutschunterricht erteilen.

Neben diesen sozialen Tätigkeiten stehen die künstlerisch-kulturellen Angebote. Man kann Mitglied einer Flötengruppe werden, kann sich an Aufführungen mit Stabpuppen beteiligen, Konzerte und

Vorträge organisieren, Referenten einladen, Bilder malen, handarbeiten, töpfern, im Chor singen, tanzen und vieles mehr.

Die Regeln des Miteinander gemeinsam bestimmen

Wie schon gesagt, sind Altersheime mehr oder weniger geschlossene Systeme, die ordnend und begrenzend in die individuellen Rechte eingreifen. Doch gibt es im Heim die gleichen Konflikte und Problemstellungen wie überall. Auseinandersetzungen der Bewohner untereinander, der Bewohner mit dem Personal, des Personals mit der Heimleitung kommen natürlich vor. Aber im Sonnengarten werden sie weder von oben geregelt noch unter den Teppich gekehrt. In regelmäßig stattfindenden Versammlungen wird offen diskutiert und zwar manchmal ehrlicher, direkter und schonungsloser als anderswo. Große und kleine Sachfragen werden besprochen und demokratisch entschieden. Im vergangenen Jahr wurde zum Beispiel beschlossen, das Silvesterbuffet sehr einfach zu halten und die gesparte Summe einem guten Zweck zukommen zu lassen.

Diese ständige Bereitschaft aller, sich und andere in Frage zu stellen, an gemeinsamen Lösungen zu arbeiten, ist sicher kein bequemer Weg. Die souveräne und tolerante Leitung von Odette und Ruedi Hartmann trägt viel dazu bei, daß der oberste Grundsatz, im Umgang miteinander die Prinzipien Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit zu verwirklichen, im Alltag zur Geltung kommt.

In guten und in schlechten Tagen zusammenhalten

Mit der gleichen Achtung und dem gleichen Respekt werden auch die Kranken behandelt und die Sterbenden begleitet. Wird jemand krank, wird er von Ärzten und Pflegern in seinen eigenen vier Wänden betreut. Nur wenn ständige Nachtwachen und eine Versorgung rund um die Uhr erforderlich sind, werden die Patienten auf eine Pflegestation im gleichen Haus verlegt. Natürlich reißt auch hier der enge Kontakt mit den anderen nicht ab: man besucht sich, liest vor, betet miteinander, sagt sich gute Nacht. Wenn jemand stirbt, wird er nicht in ein möglichst abgelegenes Zimmer geschoben und mehr oder weniger allein gelassen. Er wird liebevoll von Mitbewohnern, Heim- und Pflegepersonal und, soweit möglich, von Angehörigen begleitet. Nach dem Tod wird er drei Tage lang in der mit Blumen und Kerzen geschmückten Kapelle aufgebahrt, so daß alle Gelegenheit haben, ihn zu besuchen, sich zu verabschieden, der Trauer Raum zu geben.

Gleichheit und Brüderlichkeit

Die Solidarität drückt sich auch im Finanziellen aus. Die Preise liegen im Rahmen der anderer Alters- und Pflegeheime und damit tiefer als die rein privater Institutionen. Der Pensionspreis ist gestaffelt und sorgt so für einen sozialen Finanzausgleich, da auch materiell weniger gut gestellte Personen nicht ausgeschlossen werden sollen. Wer will und kann zahlt einen monatlichen Zusatzbeitrag, der der Gemeinschaft zugute kommt.