

Harm-Peer Zimmermann (Hg.)

Gutes Leben im Alterszentrum

Gespräche in 19 Einrichtungen
in der Schweiz

JONAS VERLAG

Zürcher Schriften zur Erzählforschung und Narratologie (ZSEN)

Band 3

Herausgegeben von Harm-Peer Zimmermann und Simone Stiefbold

© Jonas Verlag für Kunst und Literatur GmbH, Kromsdorf/Weimar 2017
www.jonas-verlag.de · info@jonas-verlag.de

Layout: Satzzentrale GbR, Marburg
Satz: Monika Aichinger, Jonas Verlag
Covergestaltung: Franziska Stubenrauch
Druck: Gedruckt in der Bundesrepublik Deutschland

ISBN 978-3-89445-539-2

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Harm-Peer Zimmermann Gutes Leben im Alterszentrum – ein studentisches Forschungsprojekt und seine zentralen Ergebnisse	9
Einleitung	
Saif Ali S’Positive nimm ich use, s’Negative vergäss ich	18
Gespräch mit Herrn Hammerich im <i>Alterszentrum Rebwies</i> , Zürich Zollikon	
Lara Anderegg Endlich emal alle Balascht abwerfe	24
Gespräch mit Frau Genoni im Alters- und Pflegeheim <i>Haus Tabea</i> , Horgen	
Maurizio Frei Be jedere Hundsverlochete beni debi	31
Gespräch mit Frau Müller <i>Alterszentrum Schöftland</i> , Kanton Aargau	
Antje Garrels-Nikisch, Lilla Sera Lebenszufriedenheit im Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus, Zürich	39
Jetzt kann ich mich ausweiten – Gespräch mit Frau Weinberg Meh isch jo eigetlich für die Freude geboren – Gespräch mit Frau Weber	
Arlette Graf Eine Hölle gibt es nicht, einen Himmel schon	53
Gespräch mit Frau Bühler im <i>Alterszentrum Lanzeln</i> , Gemeinde Stäfa im Kanton Zürich	
Beatrice Kästli Kommen Sie, bevor Sie zusammenbrechen	62
Gespräch mit Frau Gerber im <i>Betagtzentrum Rosenberg</i> , Luzern	
Damiana Moser Ich be zfrede	68
Gespräch mit Herrn Lehner im <i>Alterszentrum am Buechberg</i> , Gemeinde Fislisbach im Kanton Aargau	

Alexandra Neukomm, Lynn Clea Ismael	
Leben nach eigenen Wünschen im Alterszentrum Wildbach, Zürich Seefeld	75
Also bi mir lauft immer öpis! – Gespräch mit Frau Bader	
Gwundernasen – Gespräch mit Frau und Herrn Obrecht	
Julia Nötzli	
Die Glocke – Sicherheit und Selbstständigkeit im hohen Alter	85
Gespräch mit Frau und Herrn Marti in der <i>Tertianum Residenz</i> , Basel	
Laura Nötzli	
Für mich ist alles positiv. Ja, tatsächlich	90
Gespräch mit Frau Fontana im Alterszentrum <i>Casa Anziani la Quercia</i> , Gemeinde Acquarossa im Kanton Tessin	
Layla Pichler	
Für eus isches fascht wie Ferie	99
Gespräch mit Frau und Herrn Stadler in der <i>Tertianum Residenz</i> , Zürich Enge	
Onna Rageth	
Wenn man noch gerne lebt, muss man auf sich aufpassen	106
Gespräch mit Herrn Weide im <i>Alterszentrum Klus Park</i> , Zürich Hirslanden	
Ariane Schmid, Maria-Lucia Rifuggio	
Aktiv und selbstbestimmt leben im Alterszentrum Sydefädeli, Zürich Wipkingen	112
Man kann, aber man muss nicht – Gespräch mit Herrn Arnold	
Carpe diem statt Memento mori – Gespräch mit Herrn Krämer	
Benjamin Schmid	
Mer wänd jo läbe, i will doch nöd trurig si	123
Gespräch mit Frau Bachmann im <i>Alters- und Pflegeheim Heiligkreuz</i> , St. Gallen	
Annemarie Straub	
Wänn mer zue spaht gaht, cha mer sich da nüme Dihei fühle	130
Gespräch mit Frau Ziegler im <i>Alters- und Spitexzentrum</i> , Dübendorf	
Sylvana Ulrich	
E eignü Sphäre	136
Gespräch mit Frau Gerold im <i>Alters- und Pflegeheim Rössligasse</i> , Bülach	
Anna Waldhauser	
Mit Fremden zu Tisch	145
Gespräch mit Frau Widmer im <i>Alterszentrum Dorflinde</i> , Zürich Oerlikon	

Fabienne Aminata Weber	
Und morn gits Öpfuchüechli	154
Gespräch mit Frau Ries in einem Alterszentrum im Kanton Aargau	
Mireya Wettstein	
...endlich am Ziel	159
Gespräch mit Frau Friedrich im <i>Alterszentrum Stampfenbach</i> , Zürich	
Quellen und Literatur	164

JONAS VERLAG

Gutes Leben im Alterszentrum – ein studentisches Forschungsprojekt und seine zentralen Ergebnisse

Einleitung

Harm-Peer Zimmermann

Gutes Leben im Alterszentrum? – Ist das möglich? Und inwiefern ist das möglich? Was berichten alte Menschen selbst über ihr Leben und ihre Erfahrungen in diesen modernen Einrichtungen, zu denen sich die vormaligen Altersheime in der Schweiz inzwischen fast überall entwickelt haben? – Das waren die Grundfragen eines studentischen Forschungsprojekts, das im Rahmen des Ausbildungskonzepts «forschendes Lernen» im Frühjahrs- und Herbstsemester 2014 am Institut für Sozialanthropologie und Empirische Kulturwissenschaft der Universität Zürich durchgeführt worden ist. Insgesamt haben 22 Studierende Gespräche mit 24 Bewohnerinnen und Bewohnern von 19 Alterszentren geführt. Die Aufgabe war, weniger über Lebensgeschichten und Fragen des Alterns im Allgemeinen als vielmehr über das aktuelle Leben, über Lebensumstände im Hier und Jetzt eines Alterszentrums zu sprechen. Auf Gutes und Erfreuliches sollte besonders geachtet werden. Was schätzen Bewohnerinnen und Bewohner an ihrer Einrichtung? Welche Vorteile sehen sie? Was aber nicht heißt, dass nicht auch Probleme zu besprechen gewesen wären.

Auf diese Gespräche haben sich die Studierenden in zwei Schritten vorbereitet: theoretisch und methodisch. Zunächst galt es, sich mit wissenschaftlicher Literatur über Altersheime¹ und mit ethischen Fragen des „guten Lebens“ vertraut zu machen². Im zweiten Schritt haben sich die Studierenden in die Methoden der qualitativen Sozial- und Kulturforschung eingearbeitet. Leitend für das kulturwissenschaftliche Vorgehen ist das sogenannte offene, narrative Interview.³

Diese Methode erhebt keineswegs den Anspruch auf Repräsentativität. Vielmehr geht es darum, einen exemplarisch detaillierten Einblick in die Lebenswelt älterer Menschen zu erhalten und ihre komplexen Erfahrungen, Überlegungen und Sichtweisen differenziert darzustellen. Dafür lässt die qualitative Befragungsmethode die befragten Personen ausführlich zu Wort kommen und gibt ihnen Zeit, in aller Ruhe über sich und ihre Lebensverhältnisse zu erzählen. Zwar wird eine Reihe von Fragen vorbereitet (Leitfaden), aber diese werden während des Gesprächs an die jeweilige Situation angepasst und nötigenfalls abgeändert und ergänzt.

Alle Gespräche sind mit dem Tonband aufgezeichnet und dann systematisch auf Aspekte des guten Lebens, aber auch auf problematische Aspekte hin ausgewertet worden. Darüber hinaus haben die Studierenden Internetauftritte und Broschüren derjenigen Alterszentren untersucht, in denen sie Gespräche geführt haben: Wie stellt sich die Einrichtung selbst dar? Welche Aspekte eines guten Lebens werden thematisiert? Entsprechen die Leitbilder den angetroffenen Verhältnissen? – Was die Studierenden herausgefunden haben, ergibt insgesamt ein sehr erfreuliches Bild vom heutigen Leben in Alterszentren in der Schweiz. Die Befragten haben übereinstimmend geäußert, dass sie grundsätzlich zufrieden oder sehr zufrieden mit ihrem Leben im Alterszentrum seien. Manche haben sogar davon gesprochen, hier glücklich zu sein. Im Querschnitt der Gespräche treten vor allem vier Aspekte positiv hervor:

1. Schutz und Sicherheit

Alle befragten Bewohnerinnen und Bewohner fühlen sich in ihrem Alterszentrum geborgen und gut aufgehoben. Denn im Notfall ist sofort Hilfe da. Für alles, was man selber nicht mehr kann, steht Unterstützung und Beistand bereit. Auch wenn sie nicht oder nur partiell beansprucht wird, gibt die jederzeit abrufbare Hilfe das Gefühl, gut betreut, versorgt und behütet zu leben.

2. Entlastung und Erleichterung

Nicht mehr einkaufen, kochen, putzen, Betten machen zu müssen (oder nur, soweit man das möchte), darin sehen alle Befragten eine willkommene Entlastung und Entbindung von mühseligen und lästigen Alltagspflichten. Weil einem diese Aufgaben der Haushaltsführung abgenommen werden (wenn man will), gewinnt man Zeit für sich und andere, kann sich auf Dinge konzentrieren, die einem wichtig sind und am Herzen liegen. Aber auch, sich keine Sorgen darüber machen zu müssen, wer im Notfall für einen sorgt, wird als enorm erleichternd empfunden. Mehr und mehr Verantwortung abtreten und loslassen zu können, sich bei einzelnen Problemen (zum Beispiel bei der Medikamenteneinnahme) oder nötigenfalls auch ganz auf andere verlassen zu können – das ist für die meisten Befragten der entscheidende Grund für das gute Leben in einem Alterszentrum.

3. Selbständigkeit und Selbstbestimmung

Im Alterszentrum besteht nach Ansicht vieler Befragter länger die Möglichkeit als anderswo (etwa in der eigenen Wohnung mit ambulanter Betreuung), seine Selbständigkeit und Autonomie zu erhalten. Positiv wurde hervorgehoben, dass auf jede einzelne Person, ihre Selbstbestimmung, ihre besonderen Bedürfnisse und Anforderungen geachtet und Rücksicht genommen werde. Das heißt, Hilfe wird nicht aufgedrängt, Verantwortung nur dann abgenommen, wenn dies ausdrücklich erwünscht oder aus medizinischen Gründen unumgänglich ist. Ansonsten tun und lassen zu können, was man will und kann, und

sein Privatleben führen zu können, das schätzen alle Befragten als hohes Gut ein. Dazu gehört auch die Teilnahme an Aktivitäten im Heim. Solche Angebote tragen nicht wenig dazu bei, die Selbständigkeit und die zugehörigen Ressourcen (körperliche und geistige Beweglichkeit, emotionales und seelisches Wohlbefinden) zu erhalten. Fast alle Befragten nehmen ein bis mehrmals wöchentlich teil an Angeboten wie Singen, Tanzen, Gedächtnistraining, Fitnessübungen, Spielgruppen. Saisonale Angebote kommen hinzu: Backen an Weihnachten, Basteleien zu Ostern, Ausflüge im Sommer.

4. Personal und Heimleitung

Darüber sind sich alle Befragten einig: Gutes Leben im Alterszentrum hängt von der Professionalität der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ab. Das allein ist aber nicht alles! Hinzukommen müssen Freundlichkeit und Zugewandtheit. Geduld haben, Verständnis zeigen, Zuhören können, sich Zeit lassen, das ist, was die Bewohner/innen sich über die Professionalität hinaus vom Personal vor allem wünschen. Von der Heimleitung erwartet man Aufgeschlossenheit und Ansprechbarkeit, Offenheit für Vorschläge seitens der Bewohnerinnen und Bewohner. In den meisten Alterszentren gibt es Diskussionsforen, in denen die Heimleitungen Fragen beantworten und Anregungen aufnehmen. Das geschieht vor allem im Rahmen des Bewohner/innen-Beirats, der der Heimleitung die Wünsche und Meinungen der Bewohner/innen nahebringt und ihr mit Rat und Tat zur Seite steht. Hinzu kommen Vortragsabende und andere Veranstaltungen. Wobei einige Bewohnerinnen und Bewohner sich doch auch darüber beklagen, dass die Heimleitungen durch ausufernde Bürokratie und dass das Personal durch übertriebene Dokumentationspflichten weniger Zeit für ihre eigentlichen Aufgaben hätten (s.u.). Das ist allerdings weniger den Alterszentren anzulasten als vielmehr den gesundpolitischen Weichenstellungen.

Diese vier Aspekte bilden aus der Sicht der Befragten die sozusagen objektiven Bedingungen für ein gutes Leben im Alterszentrum. Gemeint

sind damit alle Möglichkeiten, wie sie von den Einrichtungen, ihrer finanziellen und personellen Ausstattung abhängen. Weitere Punkte, die in dieser Beziehung angesprochen wurden, umfassen selbstverständliche Dinge wie Sauberkeit in allen Belangen, ein gutes und vielfältiges Essensangebot sowie ein schönes, anheimelndes Zimmer. Dazu zählt auch die Möglichkeit, sein Zimmer oder seine Räume mit eigenen Möbeln und Gegenständen auszustatten, was inzwischen überall möglich ist (weitgehend ausgenommen davon sind allerdings die Pflegestationen). Nicht zuletzt wurde die Umgebung des Alterszentrums angesprochen. Die meisten Befragten haben sich eine Einrichtung im vertrauten Wohnquartier ausgesucht. Darüber hinaus wussten alle Befragten gute Bus-, Tram- oder Bahn-Anbindungen sowie Cafés und Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe zu schätzen.

Diese Aspekte des guten Lebens korrespondieren weitgehend mit den Leitbildern, wie sie in Broschüren und auf den (übrigens oft sehr ansprechenden und übersichtlich gestalteten) Homepages der Alterszentren dokumentiert sind. Die Studierenden haben diese Darstellungen untersucht und stellen die Ergebnisse ihren Ausführungen jeweils voran. Im Querschnitt der 19 Einrichtungen lässt sich sagen: Es wird durchweg betont, dass eine Balance zwischen Sicherheit und Schutz, Entlastung und Erleichterung auf der einen Seite, Selbständigkeit und Selbstbestimmung auf der anderen anzustreben sei. Die Bewohner/innen sollen nicht unterfordert oder überbehütet werden. Das wäre mit dem Respekt vor ihrer Persönlichkeit und Eigenverantwortung unvereinbar. Die Balance soll also nach den Bedarfen und Bedürfnissen der jeweiligen Person gefunden werden. In jedem Fall (und auch bei höherer Pflegebedürftigkeit) komme es darauf an, verbliebene Selbständigkeiten zu erkennen und zu erhalten. Dafür sei es wichtig, etwas über die Lebensgeschichte und die reichen Lebenshintergründe des betreffenden Menschen in Erfahrung zu bringen sowie das familiäre Umfeld einzubinden. So könnten die Mitarbeiter/innen besser einschätzen, was jeweils hilfreich und zu tun sei.

Stets bringen die Alterszentren zum Ausdruck, dass sie den Bedürfnissen der Bewohnerin-

nen und Bewohner möglichst umfassend gerecht werden möchten. Sie betonen, dass dafür in allen Belangen qualitätsgesicherte Dienstleistungen zur Verfügung gestellt würden. Und in der Tat bieten alle untersuchten Altenzentren nicht nur eine differenzierte Pflege an, sondern auch lehrreiche und unterhaltsame Veranstaltungen wie Vorträge, Konzerte, Ausstellungen, Filmabende, Feste, ganz abgesehen von Spielgruppen, Computerworkshops, Gymnastik, usw. In den Zentren finden sich oft Fitness- und Wellnessräume, ergo- und physiotherapeutische Praxen sowie Coiffeur, Fußpflege- und Massageangebote. Von den Mitarbeitern wird nicht nur professionelles Engagement, sondern auch Offenheit, Freundlichkeit und wertschätzendes Verhalten erwartet. Alle Alterszentren heben überdies hervor, dass sie ihre Bewohner/innen zur Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben ermutigen möchten. Schon die Lage (oft mitten im Quartier) sei dafür ausschlaggebend. Die Zentren verstehen sich als offene Häuser, zu denen der Zutritt willkommen, ja erwünscht ist. Dazu dienen nicht zuletzt öffentliche Cafés und Veranstaltungen.

Indes sind diese objektiven Rahmenbedingungen nicht allein ausschlaggebend für ein gutes Leben im Alterszentrum. Fast alle Befragten haben außerdem angesprochen, dass es auch auf die persönliche, die subjektive Einstellung und Haltung ankomme. Ob man sich im Alterszentrum wohlfühlt, das ist auch eine Frage der individuellen Bereitschaft und der aktiven Lebensgestaltung. Im Querschnitt der Gespräche treten vor allem vier subjektive Aspekte positiv hervor:

1. Vorbereitung und Gestaltung des Umzugs

Grundlegend ist, dass der Umzug ins Alterszentrum freiwillig geschieht und nicht etwa auf Druck von Angehörigen. Jedoch ist diese Freiwilligkeit relativ insofern, als oft ein gravierendes Gesundheitsproblem oder ein Unfall zwingende Anlässe dafür bilden. Deshalb haben viele Befragte dazu geraten, möglichst rechtzeitig darüber nachzudenken, in welches Alterszentrum man (falls plötzlich erforderlich) umziehen möchte. Am besten sei, wenn irgend

möglich, sich vorher in mehreren Einrichtungen umzusehen, Leistungen und Kosten vergleichen, die Räumlichkeiten und die Stimmung zu erkunden. Basisinformationen zu Lage, Architektur und Interieur des Zentrums, zur Anzahl, Größe und Ausstattung der Zimmer, zu Service- und Dienstleistungen sowie Pflegeangeboten finden sich für alle Alterszentren im Internet. Hier kann man sich auch über Grundkosten und Zusatzkosten informieren. In jedem Fall aber lohnen ein persönlicher Besuch und ein Gespräch mit der Zentrumsleitung oder mit Mitarbeiter/innen, um sich aus nächster Nähe einen eigenen Eindruck zu verschaffen. Dafür sind Tage der offenen Tür vorgesehen, aber auch spontane Besuche sind möglich. So erlebt man einerseits weniger Enttäuschungen und erhält andererseits ein realistisches Bild von den Lebensumständen in einem Alterszentrum.

Für den Umzug solle man sich, so sagten uns mehrere Befragte, wenn möglich, durchaus Zeit lassen. So könne man in Ruhe von der gewohnten Umgebung Abschied nehmen und sich von Möbeln und lieb gewordenen Dingen trennen. Loslassen können ist dafür eine entscheidende innere Einstellung. Eine andere ist, den Umzug als Chance für neue Lebensmöglichkeiten anzusehen. Im Nachhinein rieten einige Befragte sogar dazu, den Umzug ins Alterszentrum möglichst früh zu wagen, um ihn nicht plötzlich und unvorbereitet erleben zu müssen. Man solle die Initiative dazu selbst ergreifen und den Übergang eigenverantwortlich gestalten, damit er nicht zu einer fremdbestimmten Angelegenheit werde.

2. Offenheit und Integrationsbereitschaft

Ein gutes Leben im Alterszentrum ist vor allem auch dadurch bedingt, dass man sich Mitbewohner/innen und Mitarbeiter/innen nicht verschließt. Kontakt aufzunehmen, ins Gespräch zu kommen, das hilft über die Krise des Übergangs hinweg und beugt gedrückten oder gar depressiven Stimmungen vor. Dazu gehört auch, Vertrauen zu haben in das Wohlwollen des Personals und der Heimleitung. Nach Meinung vieler Befragter ist es am besten, seine Integration selbst

aktiv anzugehen, nämlich sich offen und neugierig in die neuen Verhältnisse einzufügen, von Anfang an mitzumachen bei Aktivitäten, in bestimmten Spiel- oder Gesprächsrunden, womöglich neue Freundschaften zu schließen. Das heißt nun nicht, alles und jedes mitzumachen, sondern nach Neigungen, Vorlieben und Sympathie zu entscheiden. Auch der Rückzug ins Zimmer, um dort Ruhe zu finden, gehört zu einem guten Leben im Alterszentrum. Wichtig ist, eine Balance zwischen Gemeinschaftsleben und Privatleben, zwischen Aktivität und Rückzug zu finden.

3. Akzeptanz und positive Stimmung

Dass ein Umzug ins Alterszentrum vielfach mit Einschränkungen und vorübergehenden Belastungen, auch mit Wehmut und Traurigkeit verbunden ist⁴, steht außer Frage. Um sich nun aber nicht in Verlustgefühlen und Ärgernissen zu verrennen, folgen viele der Befragten einer besonderen Lebensstrategie: Sie betonen, dass man lernen müsse, gewisse Nachteile zu ignorieren oder zu akzeptieren. Dazu gehöre auch, sich einzugestehen, dass man bestimmte Dinge nicht mehr kann, dass man Aufgaben abgeben muss und auf Hilfe angewiesen ist. Statt sich über diese unvermeidliche Abhängigkeit zu grämen, solle man sich gelassen darein fügen und sich zugleich auf diejenigen Seiten des Lebens konzentrieren, die einem geblieben sind und einem Freude bereiten. Bei aller Gebrechlichkeit und Hilfsbedürftigkeit eine positive Einstellung zu sich selbst zu entwickeln und zu pflegen, das wurde immer wieder als zentraler Faktor für ein gutes Leben genannt. Humor gehört dazu, aber auch anderen eine Freude zu bereiten und sich in der Einrichtung nützlich zu machen. Nicht wenige Bewohnerinnen und Bewohner übernehmen gern kleine Aufgaben wie Blumengießen, sich um Gartenanlagen kümmern, das Aquarium versorgen. Überdies hörten wir die Empfehlung, man müsse jeden Augenblick genießen: den Spaziergang, das Treffen im Café, den freundlichen Wortwechsel mit einem Mitarbeiter, Gesten und Berührungen.