

# Lebenshorizont Alter

Mösli · Zentrum für Wohnen, Betreuung und Pflege im Alter



Jahresbericht  
**2002**



## Editorial



«Im Mösli tut sich was...» Mit dieser Überschrift informierten wir die Öffentlichkeit über unseren neuen Namen und das neue Haus-Signet am 1. Mai 2002. Zugleich wurde diese Überschrift im vergangenen Jahr zum Leitspruch eines jeden Möslianners, denn es tat sich in jedem Bereich wirklich vieles. Das neue Format des vorliegenden Jahresberichtes setzt diesbezüglich den letzten Akzent fürs 2002. Wir wirkten nicht nur an den sofort erkennbaren Äusserlichkeiten unseres schönen Hauses, nein, wir arbeiteten besonders an unseren fachlichen Kompetenzen sowie an der Kommunikation und Organisation unserer Zusammenarbeit. Und dies neben unserer herausfordernden und oft nicht einfachen täglichen Arbeit. Denn mit Menschen zusammen für Menschen zu arbeiten heisst, sich laufend auf die uns herangetragenen neuen Situationen mit grosser Sorgfalt, Wachsamkeit und Lebensfreude einzustellen. Das stete Dranbleiben gegen Innen wie gegen Aussen forderte uns alle gleichermassen. Ich möchte deshalb an dieser Stelle besonders allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, der Geschäftsleitung, dem Stiftungsrat, den freiwilligen Mitarbeiterinnen der Cafeteria sowie allen Mösli-Freunden ganz herzlich für ihr Engagement und ihren Einsatz danken, denn ohne diesen wäre unsere Arbeit nicht möglich gewesen.

Gleichzeitig gehört ein herzliches Dankeschön auch den Gemeindeverwaltungen der Trägergemeinden für die gute Zusammenarbeit; allen Einzelpersonen, Gruppen und Vereinen, die im vergangenen Jahr wiederum viel Freude und Unterhaltung in unser Heimleben gebracht haben, ein riesengrosses «Merci vilmal».

*Jürg Kruger, Heimleitung*

## Stabübergabe im Stiftungsrat

Ich möchte an dieser Stelle auf mein letztes Jahr als Präsident der Stiftung Mösli Utzenstorf zurückblicken.

Die Wogen haben sich geglättet und das Mösli gleitet zur Zeit Tag für Tag durch stilleres Gewässer. Sollte ab und zu eine

stärkere Brise aufkommen und höhere Wellen schlagen, hält unser Steuermann, Jürg Kruger, sein Schiff, welches wir ihm anvertraut haben, mit ruhiger Hand und viel Umsicht zielstrebig auf Kurs. Er und sein Team verdienen von uns allen grosse Anerkennung und ein ganz herzliches Dankeschön für alles, was sie für das Mösli leisten. Es ist schön und beruhigend, ein solches Team zu haben, auf welches hundertprozentiger Verlass ist.

Wir in der Stiftung konnten unsere Arbeit mit dem gewohnten Aufwand erledigen und neue Projekte erarbeiten. So wurde von unserer Seite her die Planung für den Umbau der ehemaligen Heimleiterwohnung vorangetrieben, so dass diese Räumlichkeiten in Zukunft optimal vom Heim genutzt werden können. Betrachten wir unsere Anlage näher, so gibt es da und dort Arbeiten, die notwendig werden, um dies zu erhalten, auf welches wir seit 20 Jahren stolz sein können.

Mit einem weinenden und einem lachenden Auge trete ich auf Ende 2002 aus dem Stiftungsrat aus. Für mich war es eine schöne und lehrreiche Zeit, die ich nicht missen möchte. In meinen Amtsjahren forderten mich einerseits die vielfältigen Aufgaben, andererseits erinnere ich mich aber gerne an jene Menschen, mit denen ich diese Aufgaben anpacken konnte; dazu gehören auch die verschiedensten Zusammenkünfte und Anlässe, die wir gemeinsam erlebt haben. Es gibt Personen, die hinterlassen mir einen grossen Eindruck. Ich danke hiermit allen ganz herzlich, die mit mir zusammengearbeitet haben, der Mösli-Familie wünsche ich alles Gute für die weitere Zukunft.

*Urs Brunner, Präsident des Stiftungsrates*

Der Stiftungsrat wählte am 08.01.2003 Herr Ernst Aebi, Ziebach, zum neuen Präsidenten des Stiftungsrates. Wir wünschen ihm viel Freude und Gelingen in seinem neuen Amt!



*Jürg Kruger*



*Ernst Aebi*

## Farbenfrohes Altern



Marie Knuchel-Gehrig



Lea Sommer

Seit über acht Jahren bin ich mit viel Begeisterung in der vielfältigen und interessanten Seniorenarbeit tätig. Das Wissen und das «Gspüri» für die Zusammenarbeit **mit jungen Menschen, die alt geworden sind**, habe ich mir hauptsächlich mit «learning by living and working together» erworben. Seit Februar 2003 besuche ich berufsbegleitend einen Gerontologischen Grundkurs (Wissenschaft über das Altern) am IAP in Zürich, und ich habe festgestellt, dass ich über «blinde» Flecken in meiner persönlichen Sicht und Meinung über das Altern habe. Dieses neue Verständnis möchte ich mit meinen Erläuterungen «Lebenshorizont Alter» mit Ihnen teilen.

Haben Sie auch so generelle «Bilder», Klischees und Vorurteile vom Alter wie...

*... im Alter findet ein geistiger Abbau statt – alt sein gleich krank sein – geruhssames Alter gleich Ruhestand – alt sein gleich Mangel an Autonomie haben – alte verwirrte Menschen gleich an Alzheimer erkrankte Menschen – alte Menschen leben und sterben im Heim oder Spital etc.*

Zum gewohnten Altersbild gehört auch die Meinung, dass die Denkfähigkeit eine ähnliche Entwicklung durchlaufe wie der Körper, und dass seine Leistungskraft im Alter abnehme. Diese Denkweise besteht auch bei vielen alten Menschen. Sie knüpfen dabei an eine Selbstbeobachtung und klagen über ihr nachlassendes Gedächtnis.

Die Forschung hat zu diesem Repertoire der allgemeinen Vorstellungen und über die Vorurteile, die man vom Hörensagen weiss, andere Antworten:

### Denkfähigkeit

Als Ursache der verminderten geistigen Leistung wurde lange die Hirndurchblutung angesehen. Heute weiss man jedoch, dass bei einer Hirnleistungsschwäche viel eher eine Störung des Hirnstoffwechsels als eine Minderdurchblutung vorliegt. Daher kommt es weniger darauf an, die Durchblutung zu fördern, sondern die Zellernährung zu verbessern. Dies ist eine therapeutische Forderung. Wie kommt es aber, dass betagte Menschen so oft ihre Nichtteilnahme an geistigen und kulturellen Aktivitäten mit dem Nachlassen ihrer Denkfähigkeit begründen? Hier liegt ein Missverständnis vor.

Trotz der belegten Konstanz der Intelligenzparameter ist festzustellen, dass das Hirn eines normalen Trainings und Aktivseins bedarf, um funktionstüchtig zu bleiben. Die beklagte Konzentrationsschwäche ist oft das Zeichen einer Unterforderung. Die therapeutische Folgerung wird «Gehirn-Jogging» genannt und ist eminent wichtig und praxisbezogen. Die Trainierbarkeit gewisser Intelligenzparameter ist nachgewiesen.

### Gesundheit

Warum bleiben manche Menschen bis ins hohe Alter fit und zufrieden, während sich andere schon vor der Pensionierung krank und unglücklich fühlen? Gute Gene oder Glück, glauben viele. Eine Studie der Harvard Medical School legt heute eine andere und ermutigende Antwort nahe: Wir können weitgehend selbst bestimmen, wie wir altern! Die Vorbereitungen für einen angenehmen Lebensabend müssen allerdings schon vor dem Pensionierungsalter beginnen. Denn wie wir uns im Alter von 70 fühlen, hängt wesentlich davon ab, wie wir im Laufe des gesamten Lebens mit uns umgegangen sind. Die Studie zeigt, wie sich körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden im Alter schon in jüngeren Jahren gezielt beeinflussen lassen. 10 Regeln für gesundes Älterwerden:

- ① Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv. Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern.
- ② Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst wie mit Tabakabstinenz, wenig Alkohol, gesundes Gewicht.
- ③ Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern.
- ④ Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor. Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten.
- ⑤ Nutzen Sie die freie Zeit, um Neues zu lernen. Aus- und Weiterbildung im Beruf oder der Freizeit sind bedeutsam.
- ⑥ Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen.
- ⑦ Begreifen Sie das Alter als Chance. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern, Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens



Henni Bürki

finden. Reife Abwehrmechanismen in psychologischer Hinsicht sind unterstützend.

- ⑧ Pflegen Sie auch im Alter Kontakte, eine solide Partnerschaft ist wichtig.
- ⑨ Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance. Lassen Sie sich nicht von Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen.
- ⑩ Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu. Betreiben Sie regelmässig Sport, halten Sie sich in Bewegung und ohne sich zu überfordern.

#### Gesellig per Handy

Häkelnd im Altersheim oder verlassen auf einer Parkbank. Wer so über die Senioren denkt, liegt falsch: Die Menschen im dritten Lebensabschnitt sind rüstiger denn je. Das zeigt die Studie «Senioren 2000» des Ernest-Dichter-Institut. Die Studie teilt die ältere Generation in vier «Senioren-Typologien» ein. Trend-Jumper (18%) zum Beispiel sind jene, die ewig jung bleiben wollen. Dieser Anspruch strenge zwar an, motiviere jedoch zu einem eifrigen Konsumverhalten. Die Trend-Accepter (38%) geniessen ihren verdienten Ruhestand, essen und trinken gerne, sind ganz allgemein gesellig und haben mit dem Älterwerden keine Mühe. Sie verreisen oft und gerne. Die Trend-Setter (20%) unter den Senioren spielen eine Führungsrolle. Sie setzen sich bewusst mit dem Alter auseinander, halten sich geistig und körperlich fit und sind kulturinteressiert. 24% der befragten Senioren werkeln zurückgezogen im Hobbykeller an ihrem Lebensabend herum. Auffallend an der Studie ist, dass traditionelle Rollenbilder auch in der älteren Generation ins Wanken geraten: In ihrem dritten – und nicht letzten – Lebensabschnitt will die Rentnerin nicht mehr nur das nette Grosi sein, sondern endlich Zeit für sich selber haben. Die Furcht vor dem Altwerden plagt sie nicht, die Angst vor Vereinsamung ist kaum vorhanden. Die «Alten und Weisen» haben aus dem Leben gelernt und wollen keinen festen Partner mehr, sondern Wünschen sich gute Freunde, die man auch spontan per Handy (13%) anrufen kann.

#### Leben und sterben

Haben Sie gewusst, dass nach den neusten Studien (2003) nur gerade 7–8% der in der

Schweiz lebenden Senioren in Heimen oder Spitälern leben und sterben. Das heisst, dass 92% der Senioren ihren Lebensabend zu Hause verbringen.

Ich wünsche Ihnen und mir ein farbenfrohes Altern mit oder ohne Handy...

Jürg Kruger, Heimleiter

Literaturnachweis:

Prof. W. Blechmann, Mülheim a.d.Ruhr, NZZ 04/88  
Thomas Saum-Aldehoff, Psychologie Heute, 03/02  
Ursula Number, Psychologie Heute, 07/02 Artikel  
Tages-Anzeiger (mi)

## Circus im Mösli



**Mösli-Fest**  
**30. August 2003**

## Gedächtnstraining oder «Denken macht Spass»



Hedwig Berger



Gedächtnstraining, was ist denn das? Das haben sich die Bewohnerinnen und Bewohner des Mösli sicher auch gefragt, als im Frühling 1995 das Gedächtnstraining zum ersten Mal im Heim angeboten wurde. Aber 12 Bewohnerinnen und Bewohner hatten den Mut gefasst und sich zu diesem Kurs angemeldet. Ja, Gedächtnstraining hat für viele Menschen immer noch einen Nachgeschmack von Schule, lernen zu müssen und sich entsprechend zu blamieren. Dass dem nicht so ist, können sicher die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bestätigen, die bisher an einem Kurs teilgenommen haben. Mittlerweile nehmen bis zu 18 Personen an den Kursen teil. Diese verteilen sich auf 3 Gruppen. Und unsere Stunden nennen wir «Denken macht Spass».

### Was machen wir im Gedächtnstraining?

Durch Übungen werden möglichst viele Gehirnfunktionen aktiviert wie: Wahrnehmung aller Sinne, Konzentration, Merkfähigkeit, Sprache – Wortfindung und Formulierung der Gedanken, logisches und räumliches Denken, Fantasie, geistige Beweglichkeit, Interesse wecken, Altes auffrischen und Neues entdecken, handwerkliches Gestalten, Musik hören und begleiten.

### Wie üben wir im Gedächtnstraining?

- Zeigen, ausprobieren und üben bestimmter Methoden und Techniken.
- Persönliche Fähigkeiten entdecken lassen, Mut machen, Neugierde wach halten; achten, dass Übungen weder Stress noch Zeitdruck sondern Freude bereiten, mit Entspannungs- und Bewegungsübungen die geistige Arbeit auflockern, Sinn und Ziel jeder Übung besprechen.

Die Stunden sind immer nach einem bestimmten Thema gestaltet, das wie ein roter Faden durch die Lektionen führt. Von der richtigen Wahl des Themas hängt weitgehend der Erfolg der Lektion ab. Alles, was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer interessiert, einen Bezug zu ihrem Alltag hat, sinnvoll ist, ihren Erwartungen und Wünschen entgegenkommt, kann zum Thema werden.

### Einige Themen der letzten Jahre:

- Berufe, Jahreszeiten, Farben, Fahrzeuge, Bräuche, Ernährung, Gesundheit, Tiere, Gewürze und Kräuter, Zeitung, Papier,

Fenster, Landwirtschaft, Wasser, Schlüssel; alles, was rund ist im Heim, Zeit usw.

In den Jahren, in denen ich im Mösli arbeite, wurde meine Tätigkeit durch viele schöne Erlebnisse bereichert. Die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Bewohnerinnen und Bewohner ist für mich jedes Mal eine Herausforderung, da ich nie genau weiss, wie ich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer antreffen werde. Bei hochbetagten Menschen ist die körperliche und geistige Verfassung nie gleich. An dieser Stelle möchte ich dem Pflorgeteam ganz herzlich danken. Es ist mir eine grosse Hilfe, dass sie die nicht mehr selbständigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Kurs begleiten und wieder abholen. Ohne ihre Mitarbeit könnte ich meine Arbeit weniger effizient gestalten.

*Hedwig Berger, Aktivierungstherapeutin*

### Lebenshorizont Alter im Mösli

Zur Sinnfindung des Alltages und zur Erhaltung wie Förderung der geistigen und körperlichen Fähigkeiten unserer Bewohnerinnen und Bewohner, bieten wir viele, freiwillig wählbare Möglichkeiten:

- Mithilfe im Rüst- und Tischdienst
- Mithilfe im inneren und äusseren Hausdienst
- Mithilfe in der Lingerie
- Kochen in der Kleingruppe (in unserer Wohnung, 5–6 Personen)
- Senioren-Turnen
- Gedächtnstraining oder Werken,
- Vorläsi-Stund in Mundart
- Kommissiöndle im Dorf
- Shopping tour in der Region
- Andacht
- Jass- und Spielnachmittage
- Konzert oder Musikanlässe
- Dia- oder Videovorträge
- Pflegen eines eigenen Gemüse- oder Blumenbeetes
- Streicheln und waschen unserer zwei Haus-Büsis
- Ausstellungen im Hause
- Mösli-Forum



Frieda Bütikofer

## Die Verantwortlichen



Heinz Röthlisberger



Elisabeth Biser, Biljana Tosic



Rösli Knuchel-Minder

### Stiftungsrat

Ernst Aebi, stv. Präsident  
Erich Boggio, Kassier  
Urs Brunner, Präsident  
Rosmarie Habegger  
Rosmarie Meier  
Roland Studer  
Lydia Tschabold  
Margrith Weber  
Gertrud Zaugg  
Heidi Zürcher

### Geschäftsleitung

Erich Boggio  
Christophe Bosshart  
Urs Brunner, Vorsitz  
Rosmarie Habegger  
Ruth Knuchel

### Mitarbeiter/innen

Madeleine Balmer, Office  
Gabriella Binggeli, Pflegedienst  
Elisabeth Biser, Pflegedienst  
Rosmarie Bösiger, Pflegedienst  
Marlis Brechbühler, Hausdienst  
Verena Bruschi, Gastronomie  
Anita Eggimann, Pflegedienst  
Priska Fischer, Hausdienst  
Yolanda Flury, Praktikantin  
Käthi Frutschi, Pflegedienst  
Christine Grundbacher, Pflegedienst  
Sibylle Gschwend, Verwaltung  
Sandra Helscher, Pflegedienst  
Ruth Hostettler, Hausdienst  
Brigitte Inniger, Gastronomie  
Paula Ischi, Pflegedienst  
Rita Kiener, Pflegedienst  
Elsbeth Knuchel, Gastronomie  
Jürg Kruger, Heimleitung  
Maria Läng, Pflegedienst  
Maja Lanz, Pflegedienst  
Judith Leuenberger, Pflegedienst  
Nicole Liechti, Pflegedienst  
Gabi Loosli, Office  
Käti Luginbühl, Pflegedienst  
Ruth Moser, Pflegedienst  
Heinz Neuenschwander, Gastronomie  
Therese Oberli, Pflegedienst  
Verena Rohrbach, Gastronomie  
Heinz Röthlisberger, Techn. Dienst  
Therese Schindler, Hausdienst  
Biljana Tosic, Pflegedienst  
Anny Weber, Pflegedienst  
Annarös Zedi, Hausdienst  
Cornelia Zimmermann, Pflegedienst

## Im Mösli wohnen

### Heim

Elisabeth Aeberhard  
Anna Beck  
Elisabeth Beck-Lanz  
Rosa und Sepp Boo  
Dora Brügger  
Ida Buchser  
Frieda Bütikofer  
Samuel Eichenberger  
Bendicht Fischer  
Marie Frutiger  
Frieda Gasser  
Martha Gerber  
Hedwig Gugger  
Martha Gurtner  
Werner Hofer  
Otto Holzer (Betreutes Wohnen)  
Stefanie Jeray  
Anna Kämpf  
Bethli Kipfer  
Marie Knuchel  
Fritz Künti  
Paul Läng  
Johanna Ledermann  
Klara Leuenberger  
Anna Lüthi-Thomet  
Martha Lüthi  
Emma Mathys (Ferienzimmer)  
Elsy Meier  
Bertha Meier-Eggler  
Alfred Ryser  
Mari Schmid  
Verena Schmied  
Erika Sieber  
Lea Sommer-Bieri  
Frieda Streit  
Klara Suri  
Zdenka Vejvoda  
Hans von Arx  
Martha Wiedmer

### Siedlung

Marie Eberhard  
Martha Gerber  
Verena Habegger  
Rösli Knuchel  
Paul Langenegger  
Heinz Ledermann  
Friedrich und Verena Pfister  
Alice Rösch  
Hermine Rösch-Grütter  
Klara Röthlisberger  
Margaretha Schroff  
Klara Siegenthaler  
Fritz Sommer  
Rosa Stuck  
Verena Weber  
Ernst Widmer



**Mösli · Zentrum für Wohnen, Betreuung und Pflege im Alter**

Waldstrasse 54 · CH-3427 Utzenstorf · Telefon 032 666 45 11 · Telefax 032 666 45 12  
zentrum.moesli@bluewin.ch · www.zentrummoesli.ch