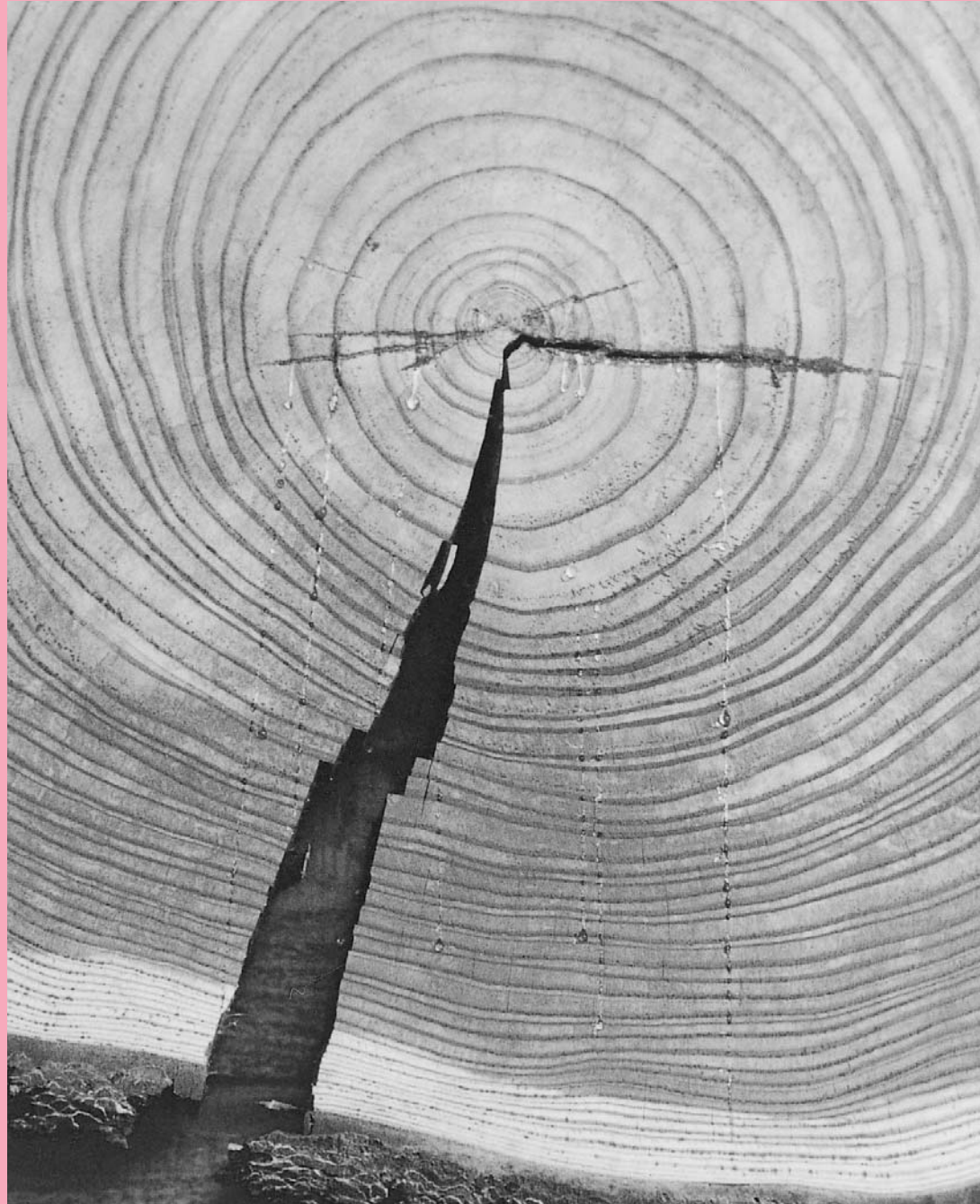


Lebenshorizont Alter

Mösli · Zentrum für Wohnen, Betreuung und Pflege im Alter



Jahresbericht
2005



Editorial



Jürg Kruger

Der Gefühlswelt im Alter wird in der Literatur keine grosse Beachtung geschenkt, und im Alltag beschäftigen wir uns im Allgemeinen wenig mit diesem Thema. Unser Altersbild wird oft von plakativen Berichterstattungen und Informationen der Medien geprägt.

Einerseits entdeckt die Wirtschaft den alten Menschen als wichtigen Wirtschaftsankurbler (Zum Beispiel: *Versandhandel wie Mode und Shopping, Reisen/Ferien: Hotellerie in der Zwischensaison, Werbebusfahrten. Sport/Freizeit: Beauty und Wellness im Alter. Pharmaindustrie: Medikamente, Präparate, Therapien und Behandlungen. Bauwirtschaft: Seniorenresidenzen*).

Andererseits wird der alternde und alte Mensch in den Medien oft auf ein volkswirtschaftlich problematisch werdender Kostenfaktor reduziert. (Zum Beispiel: *Die heutige Finanzierung des Einkommens im Alter wird für die nächste Generation in Frage gestellt. Die von Jahr zu Jahr steigenden Prämien der Krankenversicherer und deren Vertragseinschränkungen lösen grosse Verunsicherungen in Bezug auf Gesundheit und Lebensqualität aus. Die Medizin spricht über die ständig wachsende Zunahme von demenz- und alzheimerkranken Menschen in der Gesellschaft*).

Macht sich die breite Öffentlichkeit wirklich nur über sachdienliche Werte des alternden und alten Menschen Gedanken?

Mit dem Wissen, dass wir nur einzelne Inhalte zur Gefühlswelt im Alter mit diesem Bericht aufzeigen können, wollen wir Sie an diesem Thema teilnehmen lassen.

«Alle wollen alt werden, niemand will alt sein.»
Jürg Willi

Vielen Dank für ihre Freundschaft

Ganz herzlich danken wollen wir an dieser Stelle allen Helferinnen und Helfer, allen Kindern und Jugendlichen, allen Einzelpersonen, Gruppen und Vereinen, die mit ihrem Besuch und ihrer Handreichung im vergangenen Jahr dem Mösli-Alltag eine besondere Farbe oder einen besonderen Klang gegeben haben. Die vielen Begegnungen und die gemeinsamen Erlebnisse mit ihnen allen tun uns Mösliern gut.

Den Antrieb und die Motivation zu unserer Arbeit erhalte ich persönlich durch die gegenseitige Wertschätzung und Anerkennung. Und so liegt mir viel daran, dem ganzen Mösli-Team, der Geschäfts-

leitung, dem Stiftungsrat, den freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Cafeteria sowie allen Mösli-Freunden ein herzliches «Merci vilmal» auszusprechen. Mich freut ihr Engagement und ihre Verbindlichkeit immer wieder von neuem.

Den Angehörigen, Betreuungspersonen wie den Gemeindeverwaltungen und Kirchgemeinden unserer Trägerschaft danken wir für die gute Zusammenarbeit, die wir sehr schätzen.

Qualitäts-Management-System

Was ist ein Qualitäts-Management-System (QMS) in wenigen Worten und einfach erklärt?

- Übersicht und Klarheit der Betriebsstrukturen und Zielstrategien.
- Klarheit, Vollständigkeit und Einhaltung der Vorschriften der Behörden und Versicherer.
- Ablauf, Inhalt, Ausführung und Kontrolle unserer verschiedenen Arbeiten und Verrichtungen sind klar und auf dem neusten Stand definiert und dokumentiert.
- Personenunabhängiges Sicherstellen der Dienstleistungen auf einem definierten Qualitätsniveau.
- Übersichtliche elektronische Datenablage.

Im Herbst 2003 entschied sich die Geschäftsleitung für die Einführung eines QMS. Im Fordergrund der Systemauswahl stand klar die Zertifizierungsgültigkeit nach ISO Norm. Denn, sollte eine gesetzliche Auflage die Zertifizierung der Institutionen im Altersbereich verordnen, wäre das Mösli gewappnet. Und so beschäftigte uns die Aufbauarbeit des QMS während rund siebzehn Monaten.

Heute dürfen wir mit Freude und Stolz auf eine erfolgreiche Einführung zurückschauen. Unser externer Projektbegleiter, Herr Otto Risi, der Firma inOri GmbH, Matten/Interlaken, verstand es, uns während dieser intensiven Projektzeit immer wieder mit viel Motivation, Beharrlichkeit und Dynamik zu führen. Vielen Dank nochmals für die partnerschaftliche und interessante Zusammenarbeit, die wir nicht missen möchten. Danken möchten wir auch dem Burgerheim in Burgdorf, das als Pilotheim unseren Weg vorausgegangen und uns anschliessend mit seiner Erfahrung zur Seite gestanden ist. Vielen Dank für das unteremmentalische Teamwörk.

Jürg Kruger, Heimleitung



Generationen-Wechsel:
Herzlichen Dank an Familie
Dori und Robert Steffen

Besuchen Sie unsere Internetseite auf
www.zentrummoesli.ch

Die Gefühlswelt im Alter



Leben wir, um alt zu werden? Über das Geheimnis des Alterns und des Alters und seinen «objektiven Sinn» haben sich die Philosophen aller Zeiten und vermutlich aller Kulturen den Kopf zerbrochen. Warum muss nahezu alles Leben altern, alt werden und endlich sterben? Weil Altern und Alter eine Bedingung ist, damit ein entfaltetes Leben möglich sein kann.

Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden

Lebenszufriedenheit wie auch Wohlbefinden sind stark abhängig von unserer eigenen Anpassungsfähigkeit (selbstregulative Prozesse), die die wechselnden Lebensumstände uns im Verlaufe des Lebens stetig auferlegen. Erwartungen und Vergleichsmaßstäbe wandeln sich im Lebensverlauf. Eine hohe Lebenszufriedenheit kann sowohl durch das Erreichen gewünschter Lebensziele als auch durch eine Anpassung des Anspruchsniveaus nach unten erreicht werden. Dementsprechend schaffen es ältere Menschen oft, trotz negativer Gewinn-Verlust-Balance (z. B. aufgrund gesundheitlicher Probleme und sozialer Verluste) ein neues Gleichgewicht des Wohlbefindens zu erreichen. Entscheidend ist dabei auch die Tatsache, dass sachliche Umstände unterschiedlich wahrgenommen werden. Die Aufrechterhaltung von Wohlbefinden im Alter ist damit nicht hauptsächlich von sachlichen Umständen, sondern von deren Interpretationen bestimmt. Wohlbefinden hat natürlich auch immer eine biographische Komponente.



Gespräch mit Hedwig Steiner, 93jährig, Heimbewohnerin

Hedwig Steiner lebt seit über zweieinhalb Jahren im Mösli. Vorher lebte sie im gleichen Haus zusammen mit ihrem Sohn und seiner Familie. Nach dem frühen Tod des Sohnes, betreibt die Schwiegertochter nun den landwirtschaftlichen Betrieb alleine. Hedwig Steiner ist annähernd blind und auf Betreuung angewiesen, die ihr ihre Familie nicht mehr gewähren kann. Sie kannte zu Hause, trotz ihrer starken Sehbehinderung, jede «Ecke und Kante» und wischte unter anderem regelmässig den Vorplatz beim Bauernhaus «auswendig». Im Mösli musste sie sich ganz neu orientieren. Trotz den vielen Aktivitäten «sperrte» ihre Augenkrankheit sie gewissermassen im Zimmer ein. Hedwig Steiner hat hier im Mösli viel Zeit zum Nachdenken, da sie keiner Arbeit mehr nachgehen kann. Sie musste lernen, fremde Hilfe anzunehmen. Durch ihre Lebenszufriedenheit und ihre aufgeschlossene Art erleben wir Hedwig Steiner als hoffnungsvollen und ausgeglichenen Menschen.



Hedwig Steiner

«Frau Steiner, trotz schweren Lebenssituationen erleben wir Sie heute als zufriedenen Menschen, warum?»

«Ich glaube, ich bin eher ein rational denkender Mensch. Was sein muss, muss sein!»

«Ich war in den meisten Lebenssituationen entscheidungsfreudig und musste so natürlich anpassungsfähig sein.»

«Ich habe in Lebensschwierigkeiten immer nach der besten Lösung gesucht und mich für diese entschieden. Ich habe nicht resigniert.»

«Ich schätzte und pflegte immer den Kontakt zu Mitmenschen. Diese Kontakte sind mir zum Teil bis heute geblieben, neue habe ich im Mösli geknüpft.»

«Durch meine Sehbehinderung, die vor ca. 12 Jahren begann, entdeckte ich zunehmend andere Schätze des Lebens. Früher beobachtete und studierte ich die verschiedenen Vogelarten, heute freue ich mich über ihren Gesang, den ich bewusst wahrnehme und artengemäss erkenne.»

«Ich hatte nie gross Zeit zum Lesen oder Radiohören. Heute geniesse ich Hörspiele zu hören und das tägliche Radioprogramm zu verfolgen. Ich fühle mich nicht einsam.»

«Das tägliche Beten schenkt mir Zufriedenheit und Dankbarkeit.»

«Schicksalsschläge sind Chancen, dass man sich in der Familie näher kommt.»

Sich im Alter brauchen lassen – ein notwendiger Einstellungswandel

Selbstwertgefühl und Sinnfindung: Der Mensch kann sein Selbstwertgefühl nicht aus sich allein erschaffen, er braucht die Bestätigung seines Wertes durch die Beantwortung seiner Handlungen. Lebenssinn finden Menschen in erster Linie, wenn ihr Wirken auch für andere Menschen wertvoll ist und von diesen anerkannt wird. Wenn sich Senioren um eine ernst zu nehmende Lebensgestaltung bemühen, dann werden sie und ihr Tun auch ernst genommen.

Gespräch mit Alfred Ryser, 86jährig, Heimbewohner

Alfred Ryser lebt seit über zehn Jahren im Mösli. Er arbeitete ein Leben lang als Knecht. Alfred Ryser ist heute stark gehbehindert. Ihm ist sein Elektrofahrrad sehr wichtig, denn so meistert er seine fast täglichen «Ausflüge» noch selbstständig. Alfred Ryser macht sich seit Jahren in der Mösli-Lingerie tätig. Eine Stunde pro Woche hilft er beim Zusammenlegen von Wäsche. Er leert täglich die Altpapier-Boxen im Betrieb und schnürt die Zeitungen im Keller zu Bündeln



Alice Peyer



Lora Blaser



Margaritha Kehrli

zusammen. Seine Mitarbeit und seinen Humor möchten wir nicht missen.

«Alfu, was bedeuten Dir Deine Ämtli?»

«I chnuble gärn öppis, das beruhigt mi.»

«Ich muss ausserhalb meinen vier Wänden etwas zu tun haben, sonst werde ich chribelig und tubetänzig.»

«Aufgaben zu haben, geben mir Sinn und Zufriedenheit.»

«Anerkennung ist für mich wichtig.»

«Für meine früheren Meischterslüt knacke ich noch regelmässig Baumnüsse.»

«Wenn ig nüüt me chönnt mache, de chönntsch mi grad zur Sümmerig tue (Friedhof).»

Produktive Tätigkeiten im Alter

Freiwilligenarbeit: Die Freiwilligenarbeit der Senioren sollte in ihrer Bedeutung und ihren Möglichkeiten mehr beworben werden. Die Freistellung von der Lohnarbeit verleiht ihnen eine andere Perspektive. Sie sehen die gesellschaftlichen Abläufe aus einem gewissen Abstand und bemerken dabei manches, was in der Hektik des Berufsalltags übersehen wird. Sie können Aufgaben übernehmen, die finanziell uninteressant sind; sie können – da sie nicht mehr Profit und Karriere anzustreben haben – ihren Einsatz auf Wesentlicheres konzentrieren, und das ist in erster Linie die Beziehungsarbeit.

Gespräch mit Käthi Schwarzwald 60jährig, freiwillige Mitarbeiterin in der Cafeteria

Seit Dezember 2005 engagiert sich Käthi Schwarzwald als freiwillige Mitarbeiterin in der Mösli-Cafeteria. Während 39 Jahren bewirtschaftete sie mit ihrem Ehemann den eigenen landwirtschaftlichen Betrieb in Wiler b.U. Seitdem nun der Sohn die Führung des elterlichen Betriebes übernommen hat, ist Käthi Schwarzwald zu Hause abkömmlich. Und diese Zeit will sie sinnvoll nutzen. Bis zweimal pro Monat führt sie nun die Cafeteria von 14.00 bis 17.00 Uhr und ist so mit vielen, bereits aus den Jugendjahren, bekannten und natürlich neuen Gesichtern in Kontakt. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner und wir alle schätzen es sehr, dass wir mit freiwilligen Mitarbeiterinnen einen Cafeteria-Betrieb führen können.

«Frau Schwarzwald, welche Bedeutung hat für Sie die Freiwilligenarbeit?»

«Mir ist es wichtig, eine Aufgabe wahrzunehmen, in der ich soziale Kontakte pflegen kann. So habe ich die Möglichkeit, Anteil am Alltag von

Menschen zu nehmen.»

«Meine Arbeit wird wertgeschätzt, ich erlebe hier viele dankbare Begegnungen. Und am Abend bin ich selber zufrieden und dankbar.»

«Ich finde es wichtig, die Augen nicht vor den sozialen Anliegen zu schliessen.»

Das Beziehungsnetz, Familie, Freund- und Partnerschaften

Die Kontakte im eigenen Beziehungsnetz lockern sich im Laufe des Lebens oder brechen ab. Besonders beim Tod von Familienangehörigen oder von Freunden. So müssen immer wieder neue Beziehungen aufgebaut werden. Es wäre falsch, würde man die soziale Fähigkeit einer bestimmten Gruppe – der älteren Generation – absprechen. Abnahme sozialer Aktivitäten oder gar soziale Isolation ist nicht altersspezifisch, sondern eine persönlichkeitsbedingte, menschliche Grundsituation, die in jedem Lebensalter auftreten kann.

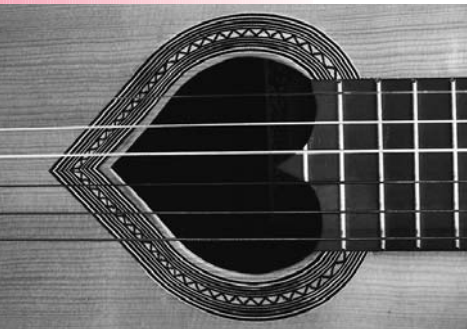
Die körperliche Beziehung zum Partner differenziert sich im Alter. Mit der zunehmenden Wichtigkeit von Zärtlichkeit, Loyalität und der emotionalen Sicherheit, ist die genitale Sexualität nicht mehr so fordernd wie in jüngeren Jahren. Daher nehmen Küssen, Umarmen und Gefühle der Geborgenheit an Bedeutung zu. Die Beschäftigung mit Büchern, Zeitschriften und Filmen mit romantisch-erotischen Inhalten behält im Alter einen wichtigen Platz.

Die Integration eines Menschen in der Gesellschaft ist der Massstab für seine Sicherheit. Er ist für andere da und weiss, dass andere für ihn da sind. Mangel an Integration führt zu Passivität, Loslösung und Rückzug und mündet in Isolation und Vereinsamung. Eine Studie von Thomas Glass (Health, 11/12, 1999) hat ein überraschendes Ergebnis aufgezeigt. Ein lebensverlängernder Faktor sind Freunde. Senioren mit regen Sozialkontakten leben ebenso lange wie ihre sportlichen Altersgenossen.

Gespräch mit Margrith Schroff und Hektor Jost, sie 86jährig, Mieterin in der Siedlung, er 88jährig, fährt noch Auto und wohnt in seinem Haus in Utzenstorf

Margrith Schroff ist seit 25 Jahren verwitwet. Sie ist ein unternehmungslustiger und stets gutgelaunter Mensch. Am Wohlsten ist ihr, wenn etwas läuft.

Hektor Jost ist seit 7 Jahren verwitwet. Seither nimmt Hektor Jost am Offenen-Mittagstisch im Mösli teil. Margrith Schroff und Hektor Jost kennen sich beide von früher, eine Freundschaft haben sie jedoch erst seit drei Jahren.



Zusammen sind sie ein gutes Team. Margrith Schroff organisiert und Hektor Jost ist gerne dabei. Sie machen zusammen Kommissionen oder kehren an einem gemütlichen Ort ein. Zuhause jassen sie viel. «Für uns ist jassen das beste Gedächtnistraining», sagt Margrith Schroff. Einem Gegenüber etwas erzählen können und das regelmässige Zusammensein ist ihnen wichtig und gibt Sicherheit. Sie leben nach wie vor in ihren eigenen Haushalten. Übrigens: Hektor Jost ist wieder ein viel ausgeglichener Mensch geworden.

«Was hat sich in Ihren beiden Leben verändert, seit Sie zusammen befreundet sind?»

Margrith Schroff: «Weil ich ein lebhafter Mensch bin, war es mir eigentlich nie langweilig. Solange ich noch mit meinem Velo unterwegs sein konnte, machte ich Besuche und war nicht an meine Wohnung gebunden. Mit Hektor genieße ich eine schöne Freundschaft, die Geselligkeit steht im Vordergrund. Unsere Mobilität erlaubt es, viel unterwegs zu sein, und diese Freiheit genieße ich sehr. Mobil zu sein, ist im Alter ein grosses Privileg.»

Hektor Jost: «Ich bin immer ein eher schweigsamer Mensch gewesen. Nach dem Tod meiner Frau wurde ich aber zum Einzelgänger. Das Isoliertsein in meinem Haus schlug mir auf's Gmüet. Durch das heutige Zusammensein mit Margrith, und der damit verbundene Kontakt zu anderen Menschen, geht es mir gut. Ich genieße den Alltag.»

Gesundheit und Krankheit

Altsein bedeutet nicht Kranksein, die Übergänge zwischen normalen Altersprozessen und eigentlicher Krankheit, zwischen normaler Funktionseinbusse und pathologischer Störung sind aber fließend. Das Ausbrechen einer Krankheit bedeutet, einen Verlust hinnehmen zu müssen: Verlust von Gesundheit, von Eigenständigkeit und Selbstbestimmung, Verlust von körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Kranke Menschen fühlen sich dadurch in ihrer Identität bedroht und leiden unter dem Gefühl von Einschränkung und Abhängigkeit. Sie sehen die Verwirklichung ihrer Hoffnungen und Ziele bedroht. Altwerden und Altsein bringen unumgängliche Behinderungen und Einschränkungen mit sich. Es ist wichtig, ihnen den angemessenen Platz zuzuweisen und Altsein und Kranksein auseinanderzuhalten. Wenn dies gelingt, kann das Alter vom nur reduzierenden Aspekt gelöst werden, und wird nicht als Auslöser von Problemen, sondern auch als Bringer neuer Lebensperspektiven gesehen. Gesundheit

erhält so eine neue Definition. Gesundheit wird am Gesundsein gemessen. Gesundsein ist ein Befinden und eine Befindlichkeit, die unabhängig von äusseren Symptomen ist.

In Zufriedenheit altern ist nicht nur Glückssache!

Hier noch ein paar Winks der Gesprächspartner, wie mann/frau zufrieden altern kann:

- «Wenn es einem schlecht geht, den Willen haben, etwas zu verändern.»
- «Mit Bräschte muss man im Alter rechnen.»
- «Unter die Leute gehen, Kontakte pflegen und Ausflüge gestalten.»
- «Für meine Zufriedenheit habe ich mich selber entschieden.»
- «Es ist nicht wichtig, wieviel man hat; wichtig ist, was man braucht.»
- «Die Natur sehen, spüren, erleben. Das ist Balsam für die Seele.»
- «Der Versöhnung eine Chance geben».
- «Sich für Menschen engagieren, die auf Hilfe angewiesen sind, gibt eine innere Zufriedenheit.»

Freude und Begabung im Umgang mit jungen Menschen, die alt geworden sind

Auch im nächsten Jahr wollen wir unseren Senioren mit professioneller Arbeit, Lebensfreude und Gspüri begegnen.

Jürg Kruger, Heimleitung

Die Bewohner-Portraits sind frei gewählt und stehen NICHT im Zusammenhang mit der Thematisierung «Die Gefühlswelt im Alter» (ausgenommen Hedwig Steiner).

Literaturnachweis:

Altern mit Zukunft, GDV
Lebenshorizont Alter, vdf Hochschulverlag Zürich
Dokumentation Alfred Siegrist, Mösl-Forum 2005
Alt werden – alt sein, Liliane Juchli



Anna Steffen



Heidi Hirschi

Mitarbeit in der Mösl-Cafeteria

Einen (1) Nachmittag pro Monat im Einsatz als freiwillige Mitarbeiterin/Mitarbeiter?

Wir suchen immer wieder Verstärkung in unserem Team.

Für nähere Informationen kontaktieren Sie Jürg Kruger, Heimleitung.



Die Verantwortlichen

Im Mösli wohnen



Maja Lanz

Stiftungsrat

Ernst Aebi, Präsident
Erich Boggio, Kassier
Ernst Bürki
Edith Gyger, Stv. Präsidentin
Hermann Schmidli
Elisabeth Sciboz
Roland Studer
Margrith Weber
Gertrud Zaugg
Heidi Zürcher

Geschäftsleitung

Erich Boggio, Vorsitz
Christophe Bosshart
Edith Gyger
Rosmarie Habegger, Stv. Vorsitz
Kurt Jenni

Heimleitung und Mitarbeiter/innen

Christine Anliker
Käthi Bartlome
Gabriella Binggeli
Elisabeth Biser
Deborah Bohren
Rosmarie Bösiger
Verena Bruschi
Veronika Bucher
Ursula Caluori
Anita Eggimann
Priska Fischer
Käthi Frutschi
Christine Grundbacher
Sibylle Gschwend
Sandra Hellscher
Verena Ingold
Judith Kiss
Ksenija Kljajic
Brigitte König
Jürg Kruger
Elisabeth Kunz
Maria Läng
Maja Lanz
Judith Leuenberger
Gabi Loosli
Käti Luginbühl
Elisabeth Marti
Nathalie Mattes
Ruth Moser
Heinz Neuenschwander
Verena Rohrbach
Heinz Röthlisberger
Karin Salvisberg
Therese Schindler
Beatrice Schwab
Andrea Strub
Biljana Tomic
Daniela Walther
Annarös Zedi
Silvia Zurbuchen



Beatrice Schwab



Kurt Jenni

Heim

Elisabeth Aeberhard
Anna Beck
Edith Biedermann
Emma Bieri
Lora Blaser
Emma Bürki
Frieda Bütikofer
Robert Doggweiler
Johanna Epprecht
Bendicht Fischer
Frieda Gasser
Martha Gerber
Martha Grünig
Martha Gurtner
Hermine Gygax
Dora Haeny
Frieda Heller
Heidi Hirschi
Stefanie Jeray
Anna Kämpf
Rosa Kobel
Marie Knuchel-Gehrig
Rosa Knuchel-Nenniger
Aloisia Kummer
Gertrud Kummer
Johanna Ledermann
Heidi Lucy
Erwin Lüdi
Anna Lüthi-Thomet
Emma Mathys
Alice Peyer
Elisabeth Ramseier
Alfred Ryser
Verena Schmied
Erika Schwab
Hedwig Steiner
Anna Steffen
Leni von Arx

Siedlung

Marie Eberhard
Martha Gerber
Hans Kaderli
Margaritha Kehrli
Rösli Knuchel-Minder
Paul Langenegger
Heinz Ledermann
Friedrich und Verena Pfister
Julia Rohrbach
Klara Röthlisberger
Johannes Scherrer
Margaretha Schroff
Klara Siegenthaler
Fritz Sommer
Verena Weber
Ernst Widmer

Stand per 31.12.2005



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