

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 66 (1995)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Pensionäre schrieben über ihre Motive, sich für das Altersheim zu entscheiden, und wie sie sich jetzt fühlen : das Altersheim: Unser neues Daheim  
**Autor:** A.Be. / E.B. / E.Ho.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-812535>

#### 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:** 10.01.2026

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

Pensionäre schrieben über ihre Motive, sich für das Altersheim zu entscheiden, und wie sie sich jetzt fühlen

# DAS ALTERSHEIM: UNSER NEUES DAHEIM

Aus «WIR», Hauszeitung des Alterszentrums Hottingen, 3/94

**D**as Leben im Altersheim ist eine Wohnmöglichkeit, die in der Stadt Zürich von etwa 3800 Betagten gewählt wird. Daneben gibt es Alternativen wie beispielsweise die Dienstleistungen der Spitex, Wohngemeinschaften für Betagte in kleinen Gruppen usw. Heisst das, dass die Altersheime ausgedient haben? Wir glauben das nicht, denn sie erfüllen wie eh und je eine wichtige Aufgabe. Vorwiegend alleinstehende Betagte sind froh, in der Gemeinschaft mit Gleichaltrigen ihren Lebensabend verbringen zu können. Ein modernes Altersheim bringt den Betagten viele Impulse, die sie beim Alleinwohnen nicht erhalten. Es gibt viele Gründe, sich für ein Altersheim zu entscheiden.

Die Altersheime sind im allgemeinen viel besser als ihr Ruf. Die Medien verbreiten oft Mißstände und schließen in verallgemeinernder Form auf schlechte Zustände. Das bewirkt Verunsicherungen bei den Betagten. Die vielen positiven Aspekte werden viel zu wenig erwähnt. Vor allem darf hier einmal auf die vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hingewiesen werden, die sich in einführender Art um die ältere Generation kümmern. Ich denke an die langjährigen Mitarbeiter wie an die Jungen, die gerne und mit viel Einsatz in unseren Heimen einen wichtigen Dienst tun.

Wir wollen einmal die Betroffenen zu Worte kommen lassen.

Jeder Pensionär macht sich von Zeit zu Zeit Gedanken: War meine Entscheidung seinerzeit richtig, ins Altersheim zu ziehen? Welches waren meine Beweggründe, mich für das Altersheim zu entscheiden? Und was schätze ich besonders im Heim?

Auch kritische Bemerkungen wollen wir nicht unterschlagen, denn es gibt in jedem Heim auch Probleme, mit denen wir leben müssen.

Wir glauben, dass die Beiträge der Pensionäre Vorurteile gegenüber dem Leben im Altersheim abbauen und manchen Betagten eine Entscheidungshilfe geben können.

Eine gute Vorbereitung, die alle Aspekte beinhaltet, eine positive Einstellung, der Wille, auch die letzte Lebensphase zu gestalten, helfen, diesen Schritt zu bewältigen. Alfred von Ballmoos

## Das Altersheim bildet eine Wohnform mit vielen Möglichkeiten

Wir stellen immer wieder fest, dass bei vielen Menschen grosse Vorurteile gegen das Wohnen im Altersheim bestehen. Wenn wir dem Ursprung der Altersheime nachgehen, ist das auch ein Stück weit begreiflich, denn die Altersheime waren früher die Armenasyle, in denen nur Unbemittelte Unterkunft fanden. Das hat sich in den letzten Jahrzehnten ganz wesentlich geändert. Heute bewerben sich Betagte aller sozialen Schichten für einen Platz im Altersheim.

Die Gründe für einen Eintritt sind verschieden. Oft sind es gesundheitliche Einschränkungen, die das Alter mit sich bringen, denn das Eintrittsalter beträgt durchschnittlich etwa 84 Jahre. Die Gefahr einer Vereinsamung ist ein weiterer Grund, das Mängeln einer regelmässigen Verpflegung ein anderer. Das Besorgen einer Wohnung macht je länger je mehr Mühe. Wer pflegt mich, wenn ich einmal unpasslich bin, und wer hört mich, wenn ich einmal in der Wohnung stürze und nicht selber aufstehen kann? Ich möchte meinen Angehörigen nicht zur Last fallen und mich lieber vorher versorgen. Den Schritt ins Altersheim will ich tun, solange ich selber entscheiden und meine Angelegenheiten in Ordnung bringen kann.

Zum Teil bestehen falsche Vorstellungen und Ängste, die nicht begründet sind:

«Im Altersheim gibt man seine Selbstständigkeit auf und muss sich anpassen. Der Tagesablauf wird einem genau vorgeplant. Man wird in ein kleines Zimmer eingepfercht. So viele alte Leute in einem Haus bringen Reibereien und Disharmonien. Die Grundstimmung im Altersheim ist immer eine traurige. Mit dem Eintritt ins Heim wird man zum Betreuten, der seine Angelegenheiten nicht mehr selber erledigen kann.» Dies sind einige Aussagen, auf die wir eingehen wollen.

1. Unsere Pensionäre geniessen eine grosse Selbstständigkeit. Jeder Pensionär besitzt einen Hausschlüssel und kann ein- und ausgehen, wann er will. Wer zu den Mahlzeiten nicht erscheint, meldet sich ab. (Das erwartet übrigens auch mei-

ne Frau, wenn ich nicht zum Essen erscheine!) Im Heim hat das aber nicht nur einen organisatorischen Grund. Im Speisesaal haben wir die Möglichkeit zu prüfen, ob alle wohlauft sind. Es könnte einmal vorkommen, dass jemand unterwegs unpasslich wird. Wenn unabgемeldete Pensionäre nicht anwesend sind, werden wir aktiv und suchen sie. Bei dieser Massnahme geht es somit um ihre Sicherheit.

Im übrigen aber gestalten die Pensionäre ihren Tagesablauf selber. Wir machen verschiedene Angebote, und es ist dem Pensionär freigestellt, ob er diese beanspruchen will.

2. Die Zimmer sind klein, aber man ist nicht auf seine vier Wände angewiesen. Große, freundliche, allgemeine Räume laden zum Verweilen ein. Da gibt es auch immer Kontaktmöglichkeiten, Gespräche, Unterhaltung. Man muss im Altersheim nicht vereinsamen. Dazu müssen die Pensionäre aber selber ihren Beitrag leisten. Es ist nicht alles organisiert, und die Eigenverantwortung steht im Vordergrund.

3. Nicht jeder Pensionär beansprucht Betreuung und Pflege. Wenn sich aber eine Unmöglichkeit einstellt, dann ist das Pflegepersonal zugegen und schafft Linderung. In den Zimmern und den Nasszellen sind Ruftasten vorhanden, um jederzeit, rund um die Uhr, Hilfe anzufordern. Eine solche Ruftaste gibt es übrigens auch in den Wohnungen.

Auf den folgenden Seiten schildern Bewohner unseres Alterszentrums, wie sie sich fühlen und welches ihre Motive zum Eintritt ins Heim waren.

Mein Mann (88) und ich (83) sass auf unserer schönen Terrasse mit Blick auf Stadt und See und sprachen über eine eventuelle Anmeldung in ein Altersheim. Für uns, beide in Hottingen geboren, kam nur das Alterszentrum Hottingen in Frage. Drei befreundete Ehepaare hatten die Entscheidung, in ein Altersheim zu gehen, verpasst; die Frauen wurden pflegebedürftig, lebten nun getrennt, der Mann im Einfamilienhaus, die Frau im Pflegeheim. Das gab uns den Anstoß für die Anmeldung. Wir machten uns sofort auf den Weg in den Sunnepark. Das war ja noch keine Verpflichtung für einen sofortigen Wechsel. Als

## HEIMEINTRITT

dann im November des gleichen Jahres ein Telefon kam vom Sunnepark, wir könnten per sofort ein Ehepaar-Apartment besichtigen und beziehen, war es wie ein Blitz aus heiterm Himmel. 48 Stunden hatten wir Zeit zum Überlegen; wir baten um Verlängerung; aber auch 96 Stunden waren nicht zu viel.

Folgende Gründe sprachen für eine Zusage:

1. Die Überalterung unserer Generation.
2. Von den Arbeiten des täglichen Lebens entlastet zu werden.
3. Unser Gesundheitszustand war noch relativ gut.
4. Wir konnten noch selber entscheiden.
5. Wir wollten unsren Kindern nicht zur Last fallen.
6. Wir konnten die «Züglete» ins Altersheim noch selber organisieren.
7. Sollte eines von uns pflegebedürftig werden, müssten wie nicht getrennt werden. Der Sunnepark hätte eine Pflegeabteilung.
8. Frage: Wie lange würde es dauern, bis wir wieder eine solche Offerte bekommen?

Der Gedanke, unser schönes Heim aufzugeben, machte uns allerdings grosse Mühe. Trotzdem entschlossen wir uns zuzusagen. – Weihnachten stand vor der Türe, und diese wollten wir zum letzten Mal mit unseren Kindern, Enkeln und Urenkeln zu Hause feiern. Am «Bächtelstag» begannen wir, den Umzug vorzubereiten. Unsere Tochter und unser Sohn standen uns bei und halfen uns. Dass uns der Heimleiter zur Sunnepark-Weihnacht einlud und wir die gute Atmosphäre im zukünftigen Daheim miterleben durften, erleichterte uns den Einstieg in einen neuen Lebensabschnitt.

Nun sind wir seit zwei Jahren hier, fühlen uns wohl und sind froh über den damaligen raschen Entschluss und möchten nicht mehr zurück. A. Sch.

Mitte der achtziger Jahre habe ich mich mit meiner Frau für den Eintritt ins Alterszentrum Hottingen angemeldet, weil die Führung des Haushalts für meine Frau zu schwer wurde, trotz regelmässigem Bezug einer Haushalthilfe und trotz meiner Betätigung als Hausmann (wenn auch ohne Begeisterung). Weil meine Frau infolge Operation und Krankheiten dauernd pflegebedürftig geworden ist und deshalb in ein Krankenhaus eingewiesen werden musste, hatte ich gar keine Lust, eine grosse Fünfzimmerwohnung allein weiterhin zu bewohnen. Ich hatte auch keine Lust, eine kleinere Wohnung zu suchen und an einem neuen Ort allein zu kutschieren. So quasi als

Weihnachtsgeschenk erhielt ich von der Heimleitung die Zusage, anfangs Februar 1991 in den «Sunnepark» einziehen zu können. Hier fand ich ein schönes Zimmer, im Speisesaal angenehme Tischgenossen und, was mich ganz besonders freute: Gelegenheit, regelmässig Klavier spielen zu können. Die gepflegte und fröhliche Atmosphäre im «Sunnepark» halfen mir, mich gut einzuleben, und ich habe meinen Entschluss, ins Altersheim zu ziehen, nie bereut. A. Be.

Als wir Ende September 1993 nach vierzehn Jahren stillen Dienstes im Alterszentrum Hottingen verabschiedet wurden, dachten wir mit keinem Gedanken daran, dass wir so bald wieder zurückkehren würden. Doch dann wurden wir Schritt für Schritt dazu geführt: Immer deutlicher zeigte sich im vergangenen Winter, dass unsere Kräfte einfach erschöpft waren, dass mein Herz uns immer engere Grenzen setzte. Dazu kam, dass gegen den Frühling gerade vor unseren Fenstern ein Block für neun Wohnungen ausgesteckt wurde, der uns jeden Ausblick ins Grüne und auf den See wegzunehmen drohte. Vom Heimleiter erfuhren wir, dass in nächster Zeit eines der Ehepaarappartemente im Sunnepark frei werde. Und unsere Kinder freuten sich sehr, wenn wir ihnen so etwas näherrückten.

Da wussten wir: Nun ist es klar. Nun müssen wir den Schritt ins Altersheim wagen.

Leicht fiel dieser Entschluss auch uns nicht, trotzdem wir ja in eine uns vertraute Welt kamen. Aber nun sind wir sehr froh, diesen Schritt gewagt zu haben. In unserer kleinen Wohnung mit dem Blick auf den schönen Park fühlten wir uns sofort zu Hause. Und von den Haushaltssorgen weitgehend entlastet zu sein, empfinden wir als eine grosse Wohltat. So sind wir jeden Morgen aufs neue dankbar, dass wir hier nach manchen Lebensstationen nochmals ein Heim finden durften. E. B.

Es ist gut, wenn man nach einem einjährigen Aufenthalt im Altersheim sagen kann: du hast es gut gemacht. Natürlich war es ein Schock, die Stimme der Heimleiterin am Telefon zu hören, es wäre ein Zimmer frei. Da kein zwingender Grund vorhanden war, schrieb ich die negativen und die positiven Gründe aufs Papier, und die Vernunft hat gesiegt, des schon hohen Alters wegen. Man muss allerdings wieder lernen, in einer Gemeinschaft zu leben, aber andererseits fallen so viele Pflichten weg, man fühlt sich freier. Man sollte sich abgewöhnen zurückzuschauen und zu vergleichen und sich dem vielen, was uns geboten wird, freuen, dankbar sein, so gut aufgehoben

zu sein. Ich schätze es sehr, hier zu sein und hoffe, so Gott will, dies noch lange erleben zu dürfen. Warum diese Abneigung gegen das Wohnen im Altersheim so ungewöhnlich gross ist, ist mir unerklärlich. In die Essenszeiten und an die Menü-Gestaltung hat man sich zu fügen, ansonsten ist man aber sehr unabhängig.

E. Ho.

Meine Beweggründe, ins Altersheim zu ziehen, waren das lange Alleinsein. Ich verlor meinen Mann schon im Jahr 1974. Hier im Sunnepark fühle ich mich gut aufgehoben. Ich lernte sehr nette Leute kennen, mit denen ich Konversation pflegen kann. Außerdem geniesse ich die kulturellen Angebote, die gute, schöne Lage hier in Hottingen. Ich könnte mich wieder entschliessen, in dieses Altersheim umzuziehen.

C. E.

Unmittelbar nach einem Sturz in meiner Küche, der glücklicherweise ohne Folgen geblieben ist, entschloss ich mich, endlich ins Altersheim umzusiedeln. Der Zeitpunkt – ich war bereits 90-jährig – war ohnehin nicht verfrüht. Da ich hier seit Jahren angemeldet war, konnte ich schon bald, begleitet von ein paar mir seit den Kindertagen vertrauten, alten Möbeln und meinem Fernseher einziehen.

Die Enge in meiner kleinen Stube sowie in der sogenannten Nasszelle machten mir in den ersten Tagen sehr zu schaffen, hatte ich doch eine geräumige Dreizimmerwohnung mit einem schönen grossen Badezimmer verlassen. Ich habe mich aber schon bald an die Enge gewöhnt und fühle mich heute in meiner Klause sehr wohl. Da ich nach meiner Pensionierung eine rechte Langschläferin geworden war, fiel mir hier das frühere Aufstehen schwer, aber auch daran habe ich mich gewöhnt. In den letzten Jahren hatte ich auch nicht mehr sehr regelmäßig gegessen, eigentlich nur noch wann ich hungrig war. Aber auch an die zu festgesetzten Zeiten stattfindenden Mahlzeiten hier im Stift konnte ich mich gewöhnen. Im übrigen fühle ich mich hier frei, ich kann ausgehen, wann ich will, kann Besuche empfangen und meinen Tag gestalten, wie ich mag. Ich nehme mit Vergnügen an den wöchentlichen Turnlektionen teil, besuche hin und wieder die uns oft angebotenen Konzerte und Vorträge sowie die Andachten am Mittwochmorgen und die Gottesdienste alle 14 Tage am Samstagabend. Auch an den jährlichen Blust- und Herbstfahrten nehme ich mit Freuden teil. Ich empfinde die Kontakte mit den Mitpensionären als bereichernd. Und dass ich mich mit jedem «Bobo» an unsere lieben Schwestern wenden darf, soll auch nicht vergessen werden, auch nicht, dass mein Zimmer jede Woche am Freitag von freundlichen

Angestellten gereinigt wird und dass ich meine Wäsche nicht mehr selber zu waschen brauche. Es könnte nun beinahe der Eindruck erweckt werden, es gebe hier überhaupt nichts Negatives zu berichten. Es «mänschelet» auch bei uns; aber ich habe es noch nie bereut, hierher gekommen zu sein, denn die positiven Erfahrungen überwiegen bei weitem alles Negative.

E. Spö.

Am 6. Januar 1984 bin ich als Pensionärin im Sunnepark eingetreten und habe den schweren Schritt nie bereut.

Es herrscht im Haus eine fröhliche Stimmung. Die Heimleitung ist darauf bedacht, dass wir diesen Entschluss nicht bereuen müssen. Es werden fröhliche Feste nachmittags oder abends organisiert, zum Beispiel das Rosenfest, das Bernerfest, das Herbstfest. Schöne Dekorationen und viel Musik bringen uns in festliche Stimmung. Der Heimleiter feuert uns an mitzusingen. Hie und da wagen sich Tanzpaare aufs Parkett, und die Küche beschert uns Spezialitäten. An einem solchen Fest bekam ich Besuch von einer Cousine, die mich lachend fragte: «Bin ich hier in einem Altersheim?»

Für uns Hausfrauen ist der Aufenthalt im Sunnepark eine grosse Erleichterung: nicht mehr einkaufen müssen, nicht mehr am Herd stehen, keine grosse Wäsche und kein Bügeln mehr. Damit wir kulturell auf der Höhe bleiben, ist der Mittwochabend reserviert. Konzerte von hohem Niveau finden statt, wie auch Reiseberichte mit Dias. Wie schön ist es, nach Schluss in den Lift steigen zu können und im Zimmer über das Gebotene nachzusinnen.

Alle paar Monate findet eine Vernissage statt. Ein Künstler zeigt einige seiner Werke, die dann mehrere Wochen die grossen Wände im Foyer zieren. Eine Möglichkeit für die, die nicht mehr in Museen gehen können, um sich mit dieser Kunst, auch mit der modernen, auseinanderzusetzen.

Unter den fast 100 Pensionären finden sich bald Gleichgesinnte, die zusammen musizieren oder Spielfreudige, die Halma oder Canasta spielen oder einen Jass klopfen.

Zu all dem Positiven muss ich noch etwas über die Sitzordnung im Speisesaal sagen: beim Eintritt ins Altersheim erhält man nicht nur das Zimmer der Vorgängerin, man «erbt» auch ihren Platz im Speisesaal, ob die Neue zu den drei andern Pensionären am Vierer-Tisch passt oder nicht. Man sollte mit Freude zum Tisch kommen, nicht nur wegen der guten Speisen und herrlichen Desserts, sondern sich freuen, am Tisch mit anderen über dies und jenes zu plaudern, die neuesten politischen Nachrichten, interessante Artikel aus «NZZ» und «Tagi» zu diskutieren. Ich bin mir voll bewusst, wie schwer es für die

Direktion ist und auch zeitraubend, herauszufinden, wo der neuen Pensionärin oder dem neuen Pensionär einen geeigneten Platz «auf Lebenszeit» zugewiesen werden kann.

Ch. Sp.

Eine frühere Nachbarin wurde plötzlich pflegebedürftig. Sie war glücklicherweise schon in einem Altersheim und konnte dort bleiben.

Dieses Erlebnis hat mir einen solchen grossen Eindruck gemacht, dass ich mich definitiv im Sunnepark anmeldete.

Anfangs Juli 1993 konnte ich einzehen und war glücklich, in diesem schönen Heim Aufnahme gefunden zu haben. Ich fühle mich geborgen und empfinde es als grosses Geschenk, dass ich mein liebstes Hobby – das Klavierspielen – weiter ausüben kann.

Ich freue mich sehr über die kulturellen Angebote und Unterhaltungen, ganz besonders über die schönen Konzerte.

Als grossen Nachteil empfinde ich, dass man seinen Tischplatz nicht frei wählen kann. Dies ist aus organisatorischen Gründen scheinbar nicht möglich, wofür ich auch Verständnis habe. Die Heimleitung ist aber bestrebt, die Tischgemeinschaften harmonisch zusammenzusetzen.

Allen, welche zur guten Atmosphäre im Hause beitragen, danke ich ganz herzlich.

P. Di.

Der 4. August 1976 war der schlimmste Tag in unserer sonst so glücklichen Ehe von 1932. Wir sassen zu zweit im Esszimmer an der Rütistrasse 6 beim Morgenessen, als meine liebe Frau einen Hirnschlag erlitt, der ihre linke Körperhälfte lähmte und den Geist leicht verwirrte. Der sofort herbeigerufende Herzspezialist machte ihr eine starke Injektion, aber nach drei Stunden war von ihrer Wirkung nichts zu merken, und der Arzt bestellte auf 14 Uhr eine Ambulanz, um die invalide Frau ins Neumünster-Spital auf dem Zollikerberg zu führen. Als sie auf der Bahre aus der Wohnung getragen wurde, übermannte mich die Ahnung, dass sie nie mehr zurückkehren werde.

Nach wenigen Wochen gestanden die Spitalärzte, dass sie am Zustand der Kranken nichts mehr ändern konnten und dass ein Pflegeheim für sie gesucht werden sollte. Nach einigem Herumtasten ging ich in das Altersheim Sunnepark. Da lernte ich den Verwalter kennen, der mich freundlich empfing und für meine liebe Kranke einen Platz in der Pfegeabteilung anbot. So kam unsere liebe Mama in gute Hände und nahe bei unserer Wohnung. Am Morgen des 26. Juni 1977 verschied sie.

Ich blieb allein im 1. Stockwerk an der Rütistrasse 6, aber bekam Mittag- und Abendessen bei meiner jüngeren Toch-

ter, die mit ihren beiden Buben im dritten Stockwerk des gleichen Hauses wohnte.

Mit den Jahren veränderten sich die Familienverhältnisse, und ich musste das Mittagessen auswärts einnehmen. Da musste ich also bei jedem Wetter um die Mittagszeit hinaus, um bei fremden Menschen eine ungemütliche Mahlzeit einzunehmen. Das verleidete mir und führte zum Entschluss: Altersheim. Am 3. Februar 1983 konnte ich im «Wäldli» das Zimmer 110 beziehen, in dem ich jetzt noch bin. Ich weiss nun, dass das eine gute Lösung ist für Körper und Gemüt. Wie fühlt man sich sicher, weil neben dem Bett und der WC-Schüssel je ein elektrischer Druckknopf ist, mit dem man eine Krankenschwester zu sofortigem Beistand hervorufen kann. Im Dezember 1992 kam ich eines Morgens in eine solche Notlage. Ich drückte auf den Schwesternknopf. Die Hausmutter kam persönlich und stand mir in meinem hilflosen Zustand bei. Mir kam der Gedanke: Wie wäre das gewesen, wenn ich noch als einsamer Witwer in meiner Wohnung geblieben wäre?

Ja, die Hausmutter sorgt halt für Körper und Gemüt. Die jetzige ist schon die dritte, unter deren Fürsorge ich im «Wäldli» lebe. Die Tischgesellschaften im Speisesaal sind nett zusammengestellt. Dass dann und wann ein Stuhl leer wird, ist halt natürlich in einem Altersheim. Für die Überlebenden ist es wichtig, dass sie mit den Tischgenossen erbauliche Gespräche führen können.

Eine für mich wichtige Person im Altersheim ist auch die Turnlehrerin. Ich habe gemerkt, dass ich nach der Turnstunde mit grösserer Leichtigkeit die Treppe hinauf ins obere Stockwerk steige als vorher.

W. Wey.

Ich habe mir immer einmal überlegt, was machst du, wenn die Kräfte abnehmen und du deinen Haushalt nicht mehr ordentlich unterhalten kannst? Ins Altersheim gehen, wie andere Menschen auch! Diese Häuser sind ja in den letzten Jahren auch besser geworden, und der Sunnepark hatte ja immer einen guten Namen. So habe ich mich nach dem Tod meines lieben Mannes angemeldet, zur Erleichterung meines Sohnes und der Anverwandten.

Natürlich gibt man einen Teil seiner Eigenständigkeit auf und muss sich von vielem lösen, aber einmal muss es ja sein. Ich habe es noch nie bereut, denn hier zu wohnen wird einem leicht gemacht. Wir können gehen und kommen nach unserem Wunsch.

Die Küche versteht es, die Mahlzeiten abwechslungsreich zuzubereiten und die Kräuter auch richtig einzusetzen.

In unserem Wohnheim müssen wir der Kultur auch nicht entsagen, sie wird

uns, im Gegenteil, in reichem Masse angeboten, wie Konzerte, Vorträge mit Dias und Feste. Dafür möchte ich die Weihnachtsfeiern hervorheben, die in gediegener Art durchgeführt werden, und nicht zu vergessen Ostern, Geburtstage, 1. August und sonstige Aufmerksamkeiten. In diesem Kreis muss man sich ja wohlfühlen und dankbar sein.

Eine Alternative wäre natürlich, wie es hier schon verwirklicht ist, eine Einzimmer-Wohnung mit Kochgelegenheit zu bewohnen mit der Möglichkeit, das Mittagessen im Speisesaal einzunehmen. Kurz und gut, ich kann der Heimleitung nur dankbar sein, auch für den guten Geist, der im Hause herrscht, auch unter den Angestellten.

L. Gl.

Meine Nichte Annemarie, welche in Hottingen wohnt, nahm mich eines Tages mit ins Wäldli. Schau es dir doch einmal an, sagte sie. Ich wusste, dass dieses Altersheim zum Neumünster gehört. Ich liess mich überreden, obschon ich an diese Lösung noch gar nicht gedacht hatte.

Wir wurden, unangemeldet, von Sr. Trudy freundlich begrüßt. Sie zeigte uns auch ein zufällig freies Zimmer im Parterre. Im Büro war man auch sehr freundlich. Man riet mir, mich einzuschreiben, was ich dann auch tat, obschon ich noch nicht daran dachte, Haus und Garten zu verlassen.

Aber fast fünf Jahre später, nachdem ich am Telefon zweimal ein Angebot ausgeschlagen hatte, war ich glücklich, im Wäldli einzuziehen zu dürfen. In meinen eigenen Möbeln mit Radio und Fernseher bin ich «daheim».

Und meine Kinder sind auch froh und zufrieden, und ich sehe sie oft. W. Br.

Ich verdanke es unserer in jahrelanger Altersarbeit erfahrenen Sozial-Arbeiterin im Neumünster, dass ich ihre Mahnung, mich nicht zu spät in zwei Altersheimen anzumelden, Folge leistete. – Es blieben mir so einige Jahre, mich auf diese einschneidende Veränderung in meinem Leben einzustellen. Im Frühjahr 1990

kam dann per 30. September wegen Haus-Renovation für alle Mieter die Kündigung. Beim Mietamt erreichten wir zu unserer Erleichterung eine Verlängerung um vier Jahre. Als sich dann im Januar 1993 die Notwendigkeit der Zweit-Operation derselben Hüfte zeigte, war ich sehr glücklich, dass am 1. Februar 1993 ein Platz im Wäldli, das ich kannte, frei wurde. Es folgten Spital- und Kur-Aufenthalt. Während meiner Abwesenheit besorgte eine 85jährige Freundin den Umzug, das Einrichten im Heim und die Räumung der Wohnung, in der ich 52 Jahre gelebt hatte. In solcher Situation Hilfe dieser Art erfahren zu dürfen, ist ein Geschenk Gottes.

Diese Freundin war dann natürlich sehr gespannt, wie ich, ohne zuvor in der alten Wohnung gewesen zu sein, beim Betreten meines neuen Zuhauses reagieren würde. Ich schaute mich um und stellte fest: ich fühle mich bereits daheim. – Inzwischen habe ich aus Gesprächen mit Pensionärinnen erfahren, dass ein solches Gefühl der Geborgenheit,

## DAS ALTERSZENTRUM HOTTINGEN IST EIN DREISTUFENHEIM

In unserem Leitbild ist der Grundsatz festgehalten: Ein Betagter, der einmal ins Altersheim eingetreten ist, muss dieses im Normalfall nicht mehr verlassen.

In unserem Altersheim stehen drei Typen von Unterkünften zur Verfügung:

- Alterswohnungen
- Altersheimplätze
- Pflegeabteilung

In die *Alterswohnungen* ziehen Betagte, die eine Wohnung noch selber besorgen können. Es handelt sich um normale Mietwohnungen mit Erleichterungen und entsprechender Einrichtung:

- Die Wohnungen sind alle rollstuhlgängig.
- Die Wohnungsmieter können im Notfall mit einer Ruftaste eine Pflegeperson anfordern.
- Sie können an allen Aktivitäten des Heims teilnehmen und von der Infrastruktur profitieren.
- Sie können die Mahlzeiten im Heim einnehmen.

Es bestehen elf Einzimmer- und vierzehn Zweizimmerwohnungen.

Die Wohnungsmieter dürfen beim Eintritt das 80. Altersjahr nicht überschritten haben.

Wenn die Besorgung der Wohnung beschwerlich wird, ist ein Wechsel ins Altersheim oder auf die Pflegeabteilung vorgesehen. Bei freiwerdenden Zimmern in den Altersheimen werden die Wohnungsmieter bevorzugt.

Im *Altersheim* erhalten die Pensionäre volle Verpflegung. Die Leibwäsche wird ihnen besorgt und die Zimmer werden gereinigt. Eine Grundpflege ist dort gewährleistet. Ein Pflegezuschlag wird nach dem sogenannten BAK-System erhoben, wie es in vielen Heimen angewendet wird. Im Sunnepark wohnen 76 Pensionäre, im Wäldli 45 und im Schulthess-von-Meiss-Stift 38. Die Pensionäre bilden je eine Haugemeinschaft mit einem eigenen Pflegeteam. Die Veranstaltungen werden zentral im Sunnepark angeboten. Die Häuser sind miteinander verbunden.

Bei vorübergehender Krankheit erhalten die Pensionäre die notwendige Pflege in ihren Zimmern. Erst wenn eine dauernde Pflegebedürftigkeit eintritt, muss eine Verlegung auf unsere Pflegeabteilung vorgenommen werden.

Unsere *Pflegeabteilung* umfasst 27 Betten in Ein-, Zwei- und Dreibettzimmern. Die Einrichtung ist zweckmäßig mit entsprechendem Mobiliar. Die Patienten können in der Regel kein eigenes Mobiliar mitbringen. Einige

persönliche Erinnerungsstücke, wie zum Beispiel Fotos und Bilder, und je nach Zimmer ein Möbelstück, können plaziert werden.

Auf der Pflegeabteilung sind eine Überwachung und eine Pflege möglich, wie wir sie in den Altersheimen nicht leisten können. Der Personalbestand ist entsprechend hoch. In einem Pflegeleitbild ist der Standard umschrieben, nach welchem sich das Pflegeteam richtet.

Das *Alterszentrum Hottingen* ist ein privates, nicht gewinnorientiertes Heim der Stiftung Diakoniewerk Neumünster mit einer eigenen Rechnung. Die Preise sind selbsttragend gestaltet. Wir erhalten von keiner Seite Betriebszuschüsse.

Die Stiftung Altersheim Hottingen und die Hedwig-Widmer-Stiftung haben sich mit wesentlichen Beiträgen an den Baukosten beteiligt und deshalb auch das Recht, ein bestimmtes Kontingent der Plätze zu belegen.

Im übrigen kann sich jedermann für eine Unterkunft im Alterszentrum bewerben. Die Wartezeiten betragen im Normalfall drei bis fünf Jahre. Es ist weise, sich frühzeitig anzumelden und das Alter zu planen, damit man im Bedarfsfalle bald eintreten kann. ■

gleich zu Anfang, doch wohl eher die Ausnahme bildet.

Noch während Monaten benötigte ich eine gewisse Pflege, und meine Dankbarkeit, im Wäldli leben zu dürfen, wuchs. Meine früheren Befürchtungen, wie ich wohl meine Tage im Altersheim gestalten würde, erwiesen sich als unnötig. Bleibende Gehbehinderung, Langsamerwerden im Alter bei allen anfallenden Verrichtungen, tragen wesentlich dazu bei, dass die Tage rasch vergehen. Lesen, Spielen (zum Beispiel Scrabble, Patience), Besuche empfangen, Briefe schreiben, Fernsehen und manches andere lassen bei mir Langeweile nicht aufkommen. Dabei habe ich noch gar nicht von all den Veranstaltungen gesprochen, die das Heim anbietet, als da zum Bei-

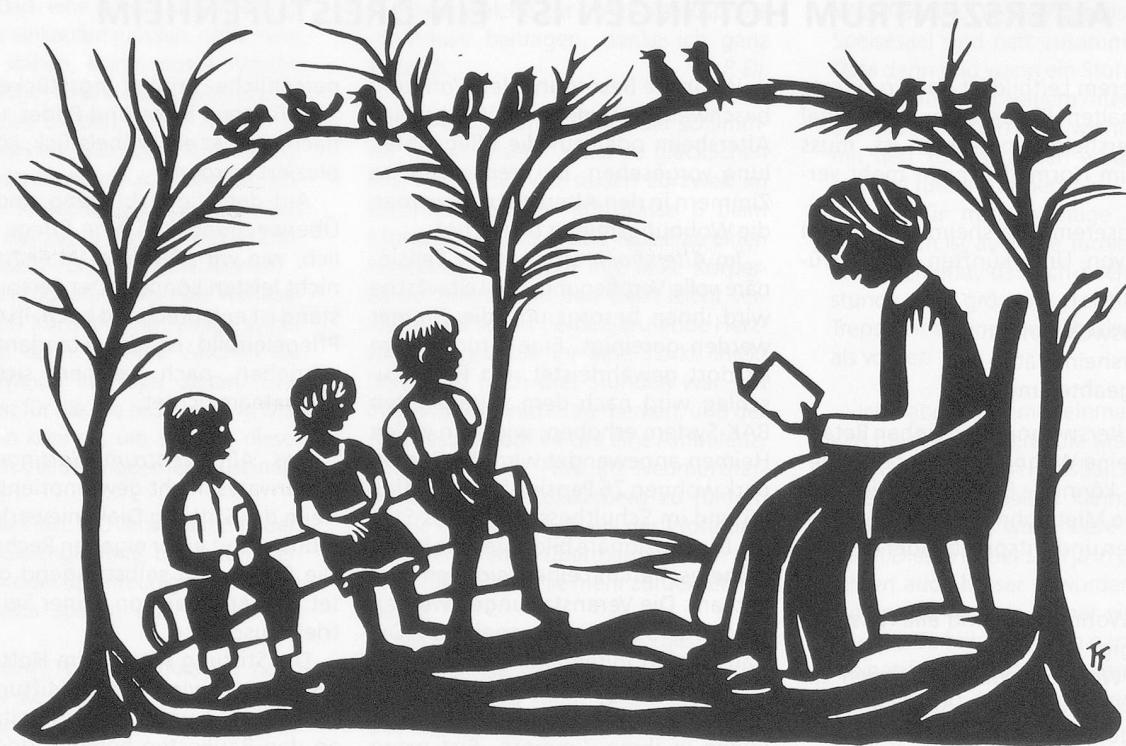
spiel sind: Turnen, Basteln, Spielen, Lesungen, Theater-Darbietungen, sehr schöne Konzerte, Feiern vielerlei Art usw.

Meine Ansprüche ans Essen waren nie sehr gross, so dass ich sagen kann, dass ich noch nie in meinem Leben (abgesehen von Ferien) anhaltend so gut und abwechslungsreich gegessen habe. Als ich vor Monaten an einem Sonntagabend von einem Besuch im Triemli übers Central fuhr, wo das Tram Nr. 4 ins Seefeld (meiner alten Heimat) bereitstand, überlegte ich: nun kämest du nach Hause, kein Mensch sagt «Grüzi», du müsstest dein Abendbrot zubereiten, abwaschen, aufräumen... Wie schön, dass ich ins Wäldli fahren darf! Den Schritt ins Altersheim empfinde ich als eine glückliche Entscheidung. L. Li.

Für mich war der Eintritt ins Altersheim kein Problem. Ich habe mich frühzeitig angemeldet und habe regelmässig Besuche gemacht im Sunnepark. Ich glaube, das hilft und erleichtert den Eintritt. Es ist auch wichtig, dass man nicht zu grosse, schwere Möbel ins Zimmer stellt, sich gemütlich einrichtet, und bald fühlt man sich zu Hause.

Das Pflegeteam sorgt dafür, dass es einem wohl ist im Sunnepark. Und nicht zu vergessen die Physiotherapeutin. Sie hilft uns, dass wir beweglich bleiben. Auch der schöne Blumenschmuck im Haus macht viel Freude. Herzlichen Dank an alle, die helfen, den Alltag angenehm zu gestalten.

P. H. C. ■



Scherenschnitt von Gertrud Furrer-Kuhn