

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 72 (2001)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Beim einpacken packt die Psyche aus  
**Autor:** Ritter, Adrian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-812829>

### **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:** 26.12.2025

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

# BEIM EINPACKEN PACKT DIE PSYCHE AUS

Von Adrian Ritter

**Der Umzug in ein Altersheim fällt nicht unbedingt leicht. Zukünftige Bewohnerinnen und Bewohner wie auch das Heim können einiges dazu beitragen, dass ein Heimeintritt möglichst positiv erlebt wird. Informieren und sich informieren lassen zum Beispiel. Damit beim Zügeln auch die Psyche mithalten kann.**

**I**rma Abderhalden wohnte 15 Jahre mit ihrem Mann in einer Alterssiedlung. Weil es ihr gesundheitlich immer schlechter ging, sind die beiden Ende Mai umgezogen – ein paar Dörfer weiter ins Alterszentrum «Im Brüel» in Aesch (BL). Angehörige und Personal im Spital, wo sich Abderhalden behandeln liess, hatten zum Eintritt in ein Altersheim geraten. Insbesondere das Gespräch mit dem Professor im Spital überzeugte dann auch den Ehemann, ist Irma Abderhalden rückblickend überzeugt: «Er hatte früher immer gesagt, ein Altersheim komme nicht in Frage.» Sie nahmen also das Telefonbuch zur

“**Strategien der Bewältigung: geprägt von den 80 Jahren vorher.**”

Hand und bestellten Unterlagen verschiedener Heime. Zwei Heime schauten sie sich an und meldeten sich dann in Aesch an.

## Schön, dass Sie kommen!

Als Heimleiter Stefan Thomer eines Tages anrief und ein Zimmer für zwei Personen anbot, erschrakten die beiden ein bisschen: «Wie schaffen wir das in so kurzer Zeit?» In den Tagen vor dem Umzug sortierten sie jeweils bis nachts um ein, zwei und drei Uhr ihre Sachen. Sie gaben Möbel weg, weil sie nicht ins neue Zimmer gepasst hätten – und kauften neue. Der Umzug sei zwar schnell gegangen, aber nicht schwierig gewesen. Auch die gewohnte Umgebung zu verlassen, sei ihr nicht sehr schwer gefallen. Heute fragt sie sich

manchmal: «Sind wir eigentlich in den Ferien?» Die ganze Belastung sei weg. Das Posten, Kochen und Waschen. «Schön, dass Sie kommen», sei ihnen bei der Begrüssung gesagt worden. Und die Freundlichkeit sei auch heute noch dieselbe: «Was will man mehr?»

## Erst Probewohnen gibt einem ein Bild

Im selben Hausteil wie Abderhaldens im Alterszentrum Aesch wohnt auch Elisabeth Stöckli. Sie ist 1996 eingezogen und hatte zuvor ebenfalls in einer Alterssiedlung gewohnt. Umziehen, das hat sie in ihrem Leben oft erlebt: «Es war immer ein Muss, aber ich konnte mich immer gut einfügen.» Sie sei halt von Grund auf ein fröhlicher Mensch, der immer das Beste aus der Sache machte. Vor allem habe sie immer viel gesungen.

Sie hat das Geschehen aber auch aktiv mitgestaltet. Beispielsweise wollte sie vermeiden, dass sie eines Tages in irgendein Zimmer in irgendeinem Heim

umziehen muss. Sie hat sich darum früher als nötig im «Brüel» angemeldet. Und zwar dann, als ein Neubau fertiggestellt war und sich Interessierte das Zimmer frei aussuchen konnten. Und sie hat eines gewählt, von dem aus sie viele Bäume und Natur sieht.

Nicht so begeistert war sie von der modernen Bauweise mit hellen Farben in den Gängen. Aber «etwas muss man halt immer in Kauf nehmen». So richtig vorstellen könne man sich das Leben in einem Altersheim ohnehin nicht, auch wenn man zu Besuch komme. Deshalb würde sie heute das Probewohnen im Ferienzimmer empfehlen: «Dann sieht man es richtig. Ob man wieder weg will.»

## Nicht ohne Wissen der Betagten

Rund 20 Personen treten jährlich neu ins Alterszentrum in Aesch ein. Wer sich für ein Zimmer interessiert, lässt sich auf die Warteliste setzen. Dort sind derzeit rund 100 Namen notiert. Wer sich einträgt, bekundet grundsätzlich sein Interesse, später vielleicht einzuziehen. Nicht selten werden Betagte aber auch ohne ihr Wissen von Angehörigen auf der Warteliste eingeschrieben. Für Pflegedienstleiterin Rita Brill keine gute Voraussetzung für einen Eintritt: «Ich rate den Angehörigen jeweils davon ab. Das gibt ungute Gefühle.»



**Umziehen ins Altersheim: Wer über das Leben am neuen Ort und den Ablauf des Eintritts Bescheid weiss, macht sich weniger Sorgen.**  
Fotos Adrian Ritter

1 Der Artikel entstand anlässlich der Themenwoche Freiwilligenarbeit am Gottlieb-Duttweiler-Institut im Mai. Ein Tag war dabei dem «Corporate Volunteering» gewidmet.



Neue Möbel gekauft, weil die alten nicht ins Zimmer gepasst hätten. Aber wichtige Erinnerungsstücke müssen mit: zum Beispiel das Foto von der Heimatregion Schaffhausen. Irma Abderhalden wohnt seit einigen Monaten im Alterszentrum in Aesch BL.

### Man weiss nie, was einen erwartet

Wer so schnell wie möglich einziehen will, lässt sich auf die *Dringlichkeitsliste* setzen. Wird ein Zimmer frei, wird die oberste Person auf dieser Liste kontak-

tiert. Sofern das Heim die interessierte Person noch nicht kennt, stattdessen Pflegedienstleiterin Rita Brill und die zuständige Abteilungsleiterin einen Besuch zu Hause ab. Mit einem Leitfaden sollen bei diesem rund halbstündigen Gespräch Erwartungen und Bedürfnisse

## Welche Erwartungen haben Sie an uns Pflegende?

Was will das Alterszentrum «Im Brüel» in Aesch vor einem Heimeintritt von den zukünftigen Bewohner/innen wissen? Aus dem Leitfaden für das Besuchsgespräch:

### Fragen zum Erleben/Erwartungen:

- Was beschäftigt Sie im Moment am meisten?
- Kennen Sie unser Haus, haben Sie schon jemanden im Heim besucht?
- Welche Erwartungen haben Sie ans Alterszentrum?
- Welche Erwartungen haben Sie an uns Pflegende?
- Welche Bedenken und Vorbehalte haben Sie unserer Institution gegenüber?

### Bedarfserfassung:

- Welche Angehörigen und Bezugspersonen haben Sie? Welche Bedeutung haben diese für Sie?
- Welche Gewohnheiten haben Sie? Was ist sehr wichtig? (Tagesablauf schildern lassen)
- Was können Sie selber tun? Wo brauchen Sie Unterstützung?
- Wie gehen Sie mit Beschwerden/Einschränkungen um? (Frage nach den Ressourcen und Möglichkeiten, wie Probleme bis jetzt gelöst wurden)

Der Leitfaden enthält zudem Themenbereiche, in welchen gefragt werden soll: «Was müssen wir unbedingt darüber wissen?» Bspw. in den Bereichen Ruhe/Schlaf, Mobilität/Hilfsmittel usw.

geklärt werden (vgl. Kasten). Für Rita Brill nicht immer einfach: «Ich gehe mit zwiespältigen Gefühlen in diese Gespräche. Weil ich nicht weiss, was mich erwartet.» Und weil sie zum Teil auch Ablehnung erlebe: «Es ist wohl einfach der Gedanke, ins Heim zu gehen. Gewohntes und den Haushalt zu verlassen.»

### Information:

#### Es kann auch zuviel sein

Wird ein Zimmer frei, müssen drei bis vier Tage Bedenkzeit reichen. Zum Teil wird dabei die Grundsatzfrage des Eintritts nochmals aktuell. Insbesondere bei Personen, denen es gesundheitlich gerade besser geht. Eine neueintretende Person wird von Thomer, Brill und der Abteilungsleiterin beim Hauseingang begrüsst. Blumen im Zimmer, Mittagessen mit den Angehörigen und nach ein paar Tagen ein Begrüssungsapéro auf der Abteilung gehören zu den Eintrittsritualen. Seit März 2000 hat das «Brüel» als Teil der Qualitätssicherung einen «Pflegestandard Heimeintritt». Dieser definiert als Ziel: «Die neue Bewohnerin/der neue Bewohner fühlt sich willkommen. Durch genügend Information vermitteln wir Sicherheit.» Das Papier listet auf, *was vorhanden sein muss* (Strukturkriterien) und *was wir tun müssen* (Prozesskriterien). In der Erfahrung von Thomer ist dabei weniger das Zuwenig als das Zuviel an Information ein Problem: «Man darf nicht der Versuchung erliegen, jemanden zuviel auf einmal zeigen und erklären zu wollen.»

### Vor der Demenz ins Heim

Grundsätzlich als schwierig erlebt er, wenn Menschen erst dann einziehen, wenn sie dement sind: «Wenn man schon früher eintritt, fühlt man sich dann schon daheim, wenn man vielleicht dement wird.» Der Trend gehe aber in eine andere Richtung: immer später ins Heim. Die Neueintretenden in Aesch sind durchschnittlich 83 Jahre alt. Für Thomer ist deshalb wichtig, dass die Spitex ihren Teil der Verantwortung wahrnimmt und ihre Kunden entsprechend berät. Und diesbezüglich stellt er heute weniger eine Konkurrenzsituation zwischen Heim und Spitex fest als noch vor zehn Jahren: «Es kann nur ein Interesse geben: das Wohl des Menschen.»

### Sozialkontakte sicherstellen

Dass die Spitex beim Thema Heimeintritt eine wichtige Rolle spielt, dieser Ansicht ist auch Veronika Ebner. Die Pädagogin hat 1999 ihre Lizentiatsarbeit an der Universität Zürich zum Thema Heimein-



tritt geschrieben. Eine ihrer Feststellungen: «Die Spitex nimmt meines Erachtens die Schlüsselfunktion ein in Bezug auf einen reibungsloseren und sanfteren Übertritt in ein Alters- oder Pflegeheim.» Sinnvollerweise zeige sie ihren Kunden die Grenzen ihres Dienstleistungsangebotes klar auf und thematisiere die Frage eines Heimeintrittes zu gegebener Zeit.

Als erstes allerdings, so *Ebner*, sei die Auseinandersetzung mit der gesundheitlichen Situation wichtig – mit der gegenwärtigen wie auch zukünftigen. Dabei und beim Heimeintritt allgemein seien individuelle Bewältigungsstile festzustellen (vgl. Kasten). Sei es, dass sich jemand im Rückblick auf ein schönes Leben jetzt damit abfinden will, «es jetzt nicht mehr ganz so schön zu haben». Oder einen Perspektivenwechsel vornimmt, bei welchem der Heimeintritt als Entlastung für die Angehörigen gedeutet und akzeptiert wird. Die *Biografie der eintretenden Person* steht gemäss *Ebner* in engem Zusammenhang mit den angewandten Strategien. Die Autorin stellt folgende Hypothese auf: Je mehr ein Mensch eine negative Bilanz seines Lebens aufstellt, desto eher wird er den Eintritt in ein Heim als letzte grosse Ungerechtigkeit erleben.

### Strategien erkennen und reagieren

*Ebner* arbeitet heute selber in einem Heim. Im Blindenwohnheim Mühlehalde in Zürich ist sie unter anderem für die Vorbereitung von Neueintritten zuständig<sup>1</sup>. Ihre Lizentiatsarbeit habe sie insbesondere für die Ängste der Neueintretenden sensibilisiert. Bestätigt sieht sie in der Praxis auch, was sie bereits in ihrer Arbeit festgestellt hat. «Die Sicherstellung des sozialen Netzes vor dem Eintritt kann als wichtige Strategie angesehen werden, die bevorstehende Übersiedlung leichter zu bewältigen.»

Das Erkennen von Bewältigungsstrategien ist *Ebner* wichtig. Ein Feedback an die übrigen Mitarbeitenden kann gegebenenfalls eine intensivere Betreuung gewährleisten – gerade in den ersten Wochen.

### Umzugshilfe als Dienstleistung

Auch schon an einem Heimeintritt in die Mühlehalde beteiligt war *Claudia Keller*. Die selbstständige Sozialpädagogin bietet «Umzugshilfe für Betagte» an. Sie hilft dabei älteren Menschen in der Stadt Zürich beim Umziehen: vor allem

<sup>1</sup> Die Mühlehalde ist auf die Betreuung von sehbehinderten und blinden Menschen – insbesondere älteren Menschen – spezialisiert.



**Wichtiger Ort im Zimmer von Elisabeth Stöckli ist das Büchergestell: «Das ist mein ganzes Leben.» Sie wohnt seit der Eröffnung eines Neubaus im Alterszentrum in Aesch BL und konnte sich damals ein Zimmer aussuchen.**

in Altersheimen, vereinzelt in Alterswohnungen oder Pflegeheimen. Im Jahr 2000 hatte sie 40 Aufträge.

### Wildfremde Person an der Schublade?

Meist ruft eine interessierte Person vier bis sechs Wochen vor dem Umzugstermin bei ihr an. *Keller* besucht die betreffende Person dann möglichst schnell in deren Wohnung: «Ich muss mir ein Bild der Wohnung machen, und die Person muss sich ein Bild von mir machen können. Damit nachher nicht eine wildfremde Person kommt und jede Schublade aufmachen wird.» Das Erstgespräch dauert rund eine Stunde. Dabei wird anhand einer Checkliste besprochen: was soll alles durch die Sozialpädagogin erledigt werden, was macht die umziehende Person selber?

### Das letzte Mal umziehen?

*Keller* versteht sich dabei in erster Linie als Praktikerin: «Ein Job, bei dem man auch schmutzige Hände bekommt.» Und der psychologische Aspekt? Beim ersten Kontakt versucht sie das Gespräch beim Organisatorischen zu belassen. In der Zeit des Zügelns selber werden dann allerdings auch ganz persönliche Themen aktuell. «Hauptpunkt ist sicher der Abschied vom alten Ort. Das scheint das schwierigste zu sein, weil damit die eigene Geschichte verbunden ist. Und weil man nicht alle Gegenstände mitnehmen kann». Im weiteren stellt *Keller* fest, dass die Betagten meist ihre Sachen packen im Gefühl, dass es wahrscheinlich das letzte Mal ist, dass sie umziehen: «Es hat da-

durch etwas Endgültiges.» Möglich auch, dass sich jemand Sorgen macht, wie es am neuen Ort zu und her gehen wird und mit wem man dort wohnen wird.

### Tränen und Freude

Trotz möglicher Sorgen ist ihre Aufgabe für *Keller* keine unerfreuliche Angelegenheit: «Ich zügle auch viele Leute, die sich sehr freuen.» Auf den sicheren Ort, die Sozialkontakte, die Verpflegung. Alles in allem werde sie meist Zeugin ambivalenter Gefühle: Tränen, Abschied, Freude. Und all dies, obwohl sie den Menschen ja erst am Ende eines Entscheidungsprozesses begegne: wenn der Umzug bereits beschlossene Sache ist.

### Das Strahlen im neuen Zimmer

Am Zügeltag selber sitzt *Keller* mit der Kundin noch in der Wohnung, sagt vielleicht: «Sie dürfen jetzt schon ein paar Tränen vergiessen. Das ist nicht nichts, was sie heute machen.» Wie jemand mit dem Umzug umgeht, sei sehr individuell – und «geprägt von den 80 Jahren vorher».

Im neu eingerichteten Zimmer sieht sie dann meist ein Strahlen: «Wahrscheinlich, weil der Stress erst mal vorbei ist.» Die Leute seien aber auch positiv erstaunt, wie sehr das neue Zimmer der alten Wohnung gleiche. Es sehe oft wie das alte Wohnzimmer aus. Ausser, dass noch das Bett drinsteht.

### Gestaffelte Warteliste

Umziehen in ein Altersheim in Zürich. Oft ist es eines der städtischen Heime.

## Strategien der Bewältigung beim Heimeintritt

Strategie	Beispiel-Aussagen
• Vergleich mit früher/sich erinnern	«Ich habe viel erreicht in meinem Leben und bin zufrieden»
• Informationssuche	«Ich kläre ab, ob es Alternativen zum Heimeintritt gibt für mich»
• Vergleich mit anderen	«Verglichen mit Frau X bin ich immer noch gut dran»
• Nicht aufgeben	«Ich will meine Gehfähigkeit wieder verbessern»
• Sich mit Gegebenheiten abfinden	«Ich kann es ohnehin nicht ändern»
• Soziale Unterstützung suchen	«Ich frage meinen Sohn, ob er mich häufiger besuchen kommt»
• Verantwortung abgeben/ Entlastung geben	«Ich will meiner Tochter nicht zumuten, dass sie ihre Arbeit aufgibt, um mich zu pflegen»
• Halt im Glauben finden	«Der Mensch denkt, Gott lenkt»

Dies sind gemäss Ebner die wichtigsten in der Praxis festzustellenden Strategien im Zusammenhang mit einem Heimeintritt. Damit ist nicht gesagt, dass all diese Strategien immer Sinn machen und nicht auch Nachteile haben können. So kann etwa der Vergleich mit früher auch zu Unzufriedenheit führen, der Vergleich mit anderen enthält die Gefahr von Neid/Negativität oder das Sich-mit-Gegebenheiten-Abfinden kann sich in ein Die-Hoffnung-Aufgeben verwandeln. Die Beispiel-Aussagen sollen aber helfen und ermuntern, Strategien in der täglichen Kommunikation allgemein besser zu erkennen.

Quelle: Ebner (1999) und Gespräch vom August 2001.

Rund 400 Personen sind im Jahr 2000 in ein solches eingetreten. Früher hatte es nur eine Warteliste gegeben – und die war sehr lang. Wurde dann ein Zimmer angeboten, waren die Personen zum Teil sehr überrascht. 1999 wurde das Aufnahmeverfahren geändert. Seither versucht man herauszufinden, wer sich tatsächlich zum Eintritt entschlossen hat. Diese Personen werden der «Gruppe 1» zugeteilt und vom angegebenen Wunschheim regelmässig zu Veranstaltungen eingeladen. 800 Personen sind dies gegenwärtig. Weitere rund 2000 Personen sind den Gruppen 2 und 3 zugeteilt: sie interessieren sich für einen späteren Eintritt oder sind sich noch unsicher.

### Bescheid wissen, was einen erwartet

Für Katrin Hiebert, Leiterin der städtischen Beratungsstelle «Wohnen im Alter», hat sich das neue System ausbezahlt: «Die Leute wissen heute recht gut Bescheid, was sie erwarten wird.» Und dies sei zentral, denn für Hiebert machen es folgende vier Punkte aus, dass ein Heimeintritt gute Chancen hat, positiv erlebt zu werden: Wenn die Person (1) die Entscheidung zum Eintritt selber trifft, (2) gut informiert ist, (3) sich gut auf die Veränderung einstimmen kann (Abschied nehmen vom Bisherigen, auf das Neue zugehen) und (4) so früh wie möglich persönliche Kontakte am neuen Wohnort schafft.

### BESA und Heimeintritt

Heimeintritte zu vereinfachen, dazu soll

in Zukunft auch das BESA noch vermehrt beitragen. Das bisherige Einstufungssystem sieht eine Zustandserhebung in den ersten zwei Wochen nach dem Eintritt vor. Diese beschränkt sich allerdings auf den körperlichen und psychischen Zustand. Lore Valkanover, Leiterin Fachbereich Betagte beim Heimverband Schweiz: «Für die Berücksichtigung des sozialen Umfeldes mussten bisher heimeigene Instrumente herangezogen werden: Biografiearbeit zum Beispiel.» Das neue BESA soll hingegen mit dem Eintritts-Assessment und der Erhebung der Ressourcen einen Leitfaden für den Heimeintritt enthalten.

#### Verwendete und weiterführende Literatur:

**Marty, Isabel:** Vom DaHeim ins BetagtenHeim. Kulturpsychologische Einsichten in Evolution und Regulation ausgewählter Mensch-Umwelt-Systeme aus semiotisch-ökologischer Sicht, Dissertation, Philosophisch-historische Fakultät, Universität Bern, 2000 (auszuleihen z.B. an der Zentralbibliothek Zürich unter der Signatur «UnS 2000: 10168»).

**Stäheli, Katrin:** Altersheimeintritt, Diplomarbeit Hochschule für Soziale Arbeit, Zürich, 2001 (Die Autorin wird im Herbst 2001 im Beobachter-Verlag ein Buch zum Thema Heimeintritt herausgeben. Dieser wird den (erweiterten) Ratgeber-Teil ihrer Diplomarbeit umfassen).

**Ebner, Veronika:** Abschied von der Eigenständigkeit? Strategien zur Verarbeitung des Eintritts in eine Institution der Alterspflege, Lizentiatsarbeit, Pädagogisches Institut, Universität Zürich, 1999 (Die Arbeit ist zum Preis von 27 Fr. in der Edition Soziothek erhältlich: [www.soziothek.ch](http://www.soziothek.ch) oder Telefon 031/994 26 94).

**Klingensfeld, Helmut:** Heimübersiedlung und Lebenszufriedenheit älterer Menschen. Person- und Umweltfaktoren und ihr Einfluss auf die Anpassungsleistung an das Heimleben, Europäische Hochschulschriften, Reihe 6: Psychologie, Band 643 Frankfurt a.M., 1999.



World Alzheimer's Day  
21. September 2001

Alzheimerkranke verlieren nach und nach ihre intellektuellen Fähigkeiten und ihre Autonomie. Der Alltag der Angehörigen wird völlig durcheinandergebracht und ihre Gesundheit ist in Gefahr. Die Probleme, denen sie begegnen, sind enorm, und die Trauerarbeit, die sie bewältigen müssen, ist sehr schmerzhaft. Oft wird die Diagnose zu spät oder gar nicht gestellt. Demzufolge können Therapien und Unterstützungsmöglichkeiten nicht eingesetzt werden.

Viele nationale Alzheimervereinigungen haben dieses Jahr die «FRÜH-ERKENNUNG» als Thema des Weltalzheimer-tages gewählt. Die ALZ Schweiz veröffentlicht eine Broschüre zu diesem Anlass. Sie wird entweder in den Arztpraxen aufliegen oder durch das Zentralsekretariat oder die kantonalen Sektionen der ALZ verbreitet und kann bezogen werden bei:

Schweiz. Alzheimervereinigung  
Secrétariat général  
Rue des Pêcheurs 8,  
CH-1400 Yverdon-les-Bains  
Tél. 024/426 20 00,  
Fax 024/426 21 67  
e-mail: [alz@bluewin.ch](mailto:alz@bluewin.ch), [www.alz.ch](http://www.alz.ch)