

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift

**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

**Band:** 82 (2011)

**Heft:** 2: Alt werden - alt sein : im Beruf, im Heim, in der Familie

**Artikel:** Erfolgreiche Praktiken der Betreuung im Alters- und Pflegeheim : "Am Himmel steht es Sternli z'Nacht" : das Nachtcafé hilft gegen die Angst

**Autor:** Wenger, Susanne

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-805320>

#### **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:** 29.01.2026

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

## Erfolgreiche Praktiken der Betreuung im Alters- und Pflegeheim

# «Am Himmel steht es Sternli z’Nacht»: Das Nachtcafé hilft gegen die Angst

Menschen mit Demenz packt abends oft eine grosse Unruhe. Das Nachtcafé des Zentrums Ergolz in Ormalingen ist für sie ein Ort der Geborgenheit, an dem sie sich auch zu später Stunde aufhalten können. Die Baselbieter Institution misst der Betreuung eine grosse Bedeutung bei.

Von Susanne Wenger

«Wänns Aabigglöggli isch verklunge, versinkt au hindrem Berg gli d’Sunne, und d’Wält wird plötzli müüslistille, doch s’Härz sinnt sine Träume nah»: So beginnt das populäre Lied «Am Himmel steht es Sternli z’Nacht» des 2010 verstorbenen Schweizer Komponisten Artur Beul. Dass Melancholie aufkommen kann, wenn sich die Geschäftigkeit des Tages gelegt hat und rundherum alles dunkel und ruhig ist, haben wohl die meisten Menschen schon erfahren. Besonders ausgeprägt ist das Phänomen bei Menschen mit Demenz. «Sundowning-Syndrom» nennen es die Mediziner, wenn bei Demenzkranken in den Abendstunden die Unruhe steigt und die Desorientiertheit wächst: Sie wollen «heim». Sie finden keinen Schlaf, irren herum. Oder sie wachen nachts auf, wissen nicht, wo sie sind, und Panik setzt ein.

Auch die Wohngruppe «Mohnblume» des Zentrums Ergolz in Ormalingen BL mit ihren zwölf demenzkranken Bewohnerinnen und Bewohnern kennt diese schwierigen Situationen. Um sie besser aufzufangen, hat das regionale Alters- und Pflegeheim vor drei Jahren das Betreuungsangebot eines Nachtcafés geschaffen. Pflegefachfrau Monika Wiederkehr, die Leiterin der Demenzwohngruppe, kannte das Konzept aus der Literatur und

**«Um Mitternacht stehen sie plötzlich wieder da, oft vollständig angezogen.»**

ist überzeugt: «Bei Menschen mit Demenz macht es keinen Sinn, die Betreuung zeitlich zu begrenzen.» Die Umkehr von Tag und Nacht sei bei Demenzbetroffenen «ein grosses Thema».

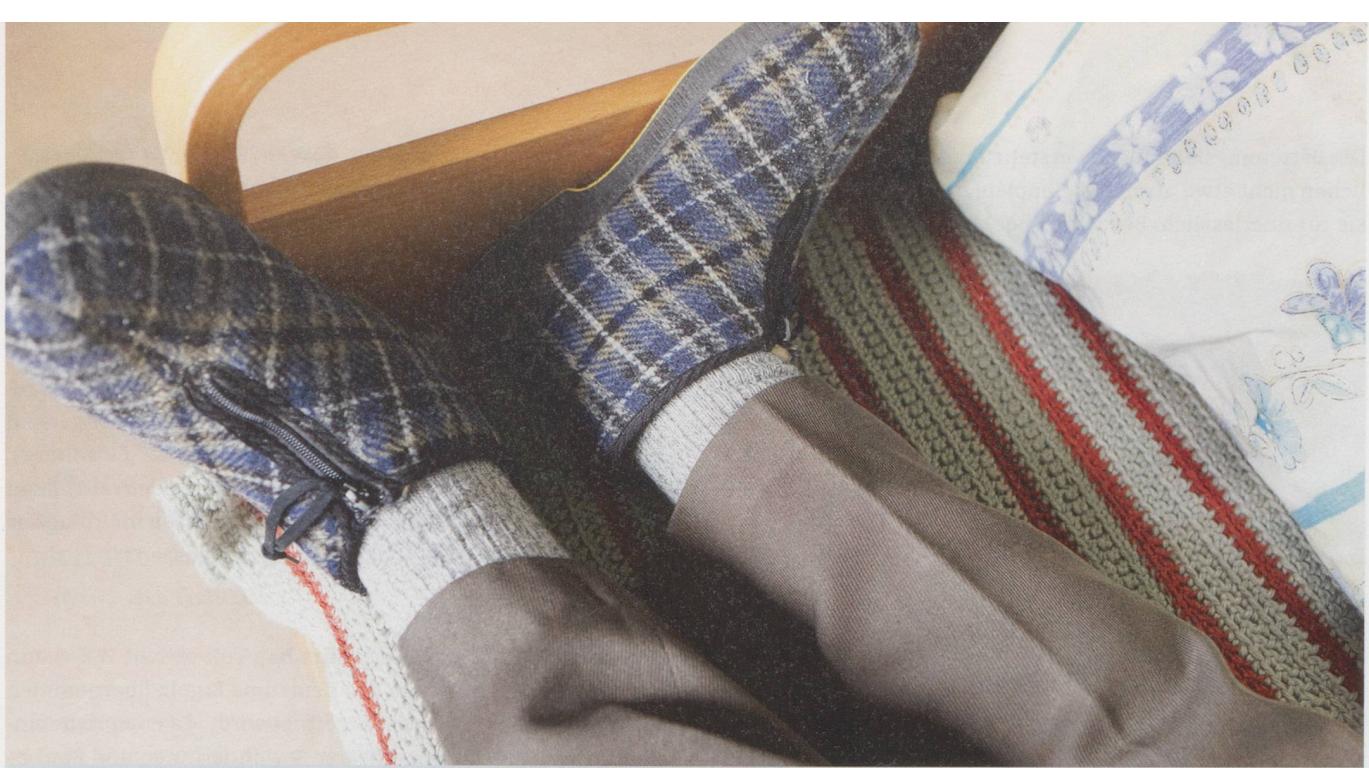
### Wie früher am Familientisch

Die Nachtaktivten, die Ängstlichen, die Heimwehgeplagten, die Einsamen, die Kummervollen und die Verwirrten – sie haben nun in der Wohnküche der Gruppe einen Ort, den sie die ganze Nacht hindurch aufsuchen können. Im Nachtcafé ist es hell und gemütlich, es gibt dort zu essen und zu trinken und es findet sich immer Gesellschaft. «Durch möglichst grosse Präsenz» des Personals soll den alten Menschen «ein Gefühl von Aufgehobensein und Sicherheit» vermittelt werden – so steht es im Leitfaden des Heims zum Nachtcafé.

Das Nachtcafé schliesst nahtlos ans Abendessen an, zu dem sich die «Mohnblume»-Bewohnenden etwa um 17.30 Uhr treffen.

«Danach können jene sitzen bleiben, die das möchten», sagt Monika Wiederkehr. So lasse sich die nervöse Aufbruchstimmung, die nach dem Abendessen einsetze und oft die ganze Gruppe erfasse, etwas abmildern. Wenn dies gelinge, verlaufe später auch die Nacht ruhiger, weiß Wiederkehr. Zusammensitzen wie früher am Familientisch – das sei eine der Ideen hinter dem Nachtcafé, erklärt Rainer Hoffmann, Leiter Betreuung und Pflege im «Ergolz».

Niemand solle aus strukturellen oder organisatorischen Gründen bereits nach dem Abendessen zu Bett gehen müssen. Das Nachtcafé wird rege genutzt, besonders am frühen Abend. Doch auch zu nächtlicher Stunde versammeln sich fast immer mehrere Bewohnende um den grossen Tisch. Hin und wieder gesellen sich schlaflose Mitpensionäre aus den anderen Wohngruppen des Heims dazu. «Es ist ein stetes Kommen und Gehen», sagt Rainer Hoffmann. Und auch wenn zuvor der Abend



Wer nicht schlafen kann, macht sich auf die Socken ins Nachtcafé – dort findet sich immer Gesellschaft.

Foto: Iris Krebs

eigentlich ruhig schien und sich die Leute zeitig auf ihre Zimmer zurückzogen: «Um Mitternacht stehen sie plötzlich wieder da, oft vollständig angezogen», erzählt Monika Wiederkehr. So richtig planen lässt sich denn auch das Nachtcafé-Programm nicht. Es entsteht aus der Situation heraus. Bewährt hat sich alles, was eine entspannte und friedliche Stimmung fördert. Besinnliche Musik hören. Traditionelle Abendlieder singen: «Guten Abend, gut Nacht», oder eben Beuls «Am Himmel steht es Sternli z’Nacht». Die Betagten kennen jede Strophe auswendig, so demenzkrank sie auch sind. Oft erhalten die nachts Wachen auch eine Geschichte vorgelesen, oder sie sehen sich einen Bildband an. Dazu trinken sie Kaffee, naschen kleine Süßigkeiten oder Reste vom Abendessen. «Menschen mit Demenz zeigen oft eine paradoxe Reaktion auf den Genuss von Kaffee», weiß Wohngruppenleiterin Wiederkehr: Das koffeinhaltige Getränk hält sie nicht wach, sondern kann bei ihnen schlaffördernd wirken.

#### «Ein Stück Lebensqualität»

Vermieden werden im Nachtcafé anregende Aktivitäten oder solche, die Konzentration erfordern wie Basteln oder Gesellschaftsspiele. Manche Bewohnende beteiligen sich am Geschehen, andere sitzen nur da. Nicht selten übernachtet dann auch jemand im Nachtcafé, von der Nachtwache sorgsam aufs Sofa gebettet. Der positive Effekt des Nachtcafés sei spürbar, stellen die «Ergolz»-Verantwortlichen fest. «Es ist ein Stück Lebensqualität für die Bewohner», unterstreicht Rainer Hoffmann, Leiter Betreuung und Pflege. Doch trotz allen Bemühungen gelingt es nicht immer, ein besänftigendes Milieu zu schaffen. «Manchmal bleibt es nachts unruhig oder wird gar chaotisch», erzählt Monika Wiederkehr. Wenn um die Festtage herum Emotionen aufkommen, wenn die Leute kränker und müder sind als sonst, hilft oft nur noch eine gezielte Einzelbetreuung der Unruhigsten – so weit wie möglich auch nachts.

Das alles braucht natürlich Personal. Das Nachtcafé ist im «Ergolz» an einen Dienst gebunden. Bis 21 Uhr trägt eine Mitarbeiterin im Tagdienst der Wohngruppe die Verantwortung dafür, dann übernimmt eine der beiden fürs ganze Heim zuständigen Nachtwachen, die auf der Wohngruppe «Mohnblume» stationiert sind – jeweils eine Pflegefachperson und eine Pflegehilfe. Für Betreuungsaufgaben verfügt jede Wohngruppe in der Baselierte Institution über einen Stellenzuschlag von 50 Prozent. Auf der Demenzwohngruppe mit ihren rund sieben Vollzeitstellen ist so auch das Nachtcafé strukturell sichergestellt.

#### Pflegehilfen als «Alltagsgestalterinnen»

Der Betreuung misst das Zentrum Ergolz nebst der Pflege grosse Bedeutung bei. Sein Konzept stellte das «Ergolz» kürzlich im Benchlearning-Projekt Betreuung von «Heim Benchmarking Schweiz» (HeBeS) anderen interessierten Institutionen vor (siehe Beitrag auf Seite 23). Die Betreuung im Baselierte Heim zielt auf eine bereichernde Alltagsgestaltung und wird dezentral auf den Wohngruppen von den dortigen Teams erbracht. Wöchentlich etwa 20 Wochenstunden sind ausdrücklich für die Betreuung reserviert. Neben dem Nachtcafé gehören Morgentreffs, Musik und Bewegung, Spaziergänge oder Backen zu den Angeboten. Als «Alltagsgestalterinnen» werden vor allem die Pflegehilfen eingesetzt. Sie bringen Ideenreichtum und hauswirtschaftliche Fähigkeiten mit.

Ausserhalb der Wohngruppen sorgen drei Aktivierungsangestellte, die sich eine ganze Stelle teilen, für zeitlich abgestimmte, zentrale Betreuungsangebote: Gedächtnistraining, Kaffee-klatsch und Stammtisch, der Ergolz-Chor, ein Literaturclub, gemeinsames Turnen. Auch hier orientiert sich das Heim am früheren Alltag seiner Bewohnerinnen und Bewohner: «Für Aktivitäten im Verein, für den Besuch eines Restaurants oder eines kulturellen Anlasses gingen sie ja früher auch aus dem Haus», gibt Rainer Hoffmann zu bedenken.

>>

Die Betreuungsleistungen verstehen die «Ergolz»-Verantwortlichen nicht etwa als nettes Supplément des Heims, sie halten sie für unerlässlich. Besonders bei Menschen mit Demenz sei



«Möglichst grosse Präsenz bieten.»

Monika Wiederkehr und Rainer Hoffmann  
vom Zentrum Ergolz

Fotos: swe

es ein Merkmal der Krankheit, dass sie wegen der nachlassenden kognitiven Fähigkeiten nicht mehr aus eigenem Antrieb eine Beschäftigung einleiten könnten, sagt Monika Wiederkehr: «Sie sind rund um die Uhr auf uns und unsere Gemeinschaft angewiesen.» Weil Demenzbetroffene in ihrem Alltag oft überfordert seien, bräuchten sie viel mehr Betreuung als Pflege im klassisch-medizinischen Sinn. Doch die Betreuung sei aus der Finanzierung über das Krankenversicherungsgesetz, das zudem die Pflege immer enger definiere, weitgehend ausgeschlossen: «Schlussendlich bezahlt sie der Bewohner», stellt Rainer Hoffmann fest. Die Kunst sei es, jedem einzelnen Bewohner mit seinen individuellen Bedürfnissen im Alltag das richtige Betreuungsangebot zukommen zu lassen.

#### «...dänn wär i gern bi dir!»

Weil sich das Nachtcafé bewährt hat, soll es laut Hoffmann auch im Erweiterungsbau des Zentrums Ergolz übernommen werden, der diesen Sommer eröffnet wird: «Es entspricht eindeutig den Bedürfnissen unserer Bewohnerinnen und Bewohner.» So sitzen diese, wenn die Welt draussen «müüslistille» wird, weiterhin in ihrer Wohnküche zusammen und singen ihre Wehmut in die Nacht hinaus: «Am Himmel steht es Sternli z'Nacht, im grosse Sternemeer. Und wänn is gseh i siner Pracht, dänn wär i gern bi dir!» ●

Anzeige



Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Soziale Arbeit

#### Certificate of Advanced Studies CAS

#### Hochaltrigkeit in Gesellschaft und Organisationen

##### Gerontologie und Ethik

Hochaltrige Menschen mit erhöhter Fragilität haben besondere Bedürfnisse und Ressourcen. Sie stehen vor speziellen Herausforderungen in ihrer Lebens- und Alltagsgestaltung. Erkenntnisse der Sozialen Gerontologie und Ethik helfen, die Situation Hochbetagter differenziert wahrzunehmen und Konzepte zu entwickeln, wie sie zu einer höchst möglichen Lebensqualität begleitet und unterstützt werden können.

Dieser CAS ist Teil des Weiterbildungsmasters **MAS in Gerontological Care**.

**Programm und Anmeldung** Institut Neumünster: Gabrielle Bannwart, +41 (0)44 397 39 11 / [info@institut-neumuenster.ch](mailto:info@institut-neumuenster.ch)  
**Ausführliche Unterlagen** [www.gerontologicalcare.ch](http://www.gerontologicalcare.ch), [www.institut-neumuenster.ch](http://www.institut-neumuenster.ch)



**Institut Neumünster**  
Bildung – Forschung – Entwicklung

#### Zielgruppe

Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen, die ihre berufliche Tätigkeit mit Hilfe von Theorien und Konzepten der Gerontologie und der Ethik reflektieren und weiter entwickeln wollen.

**Dauer** 9. Juni 2011 – 3. März 2012 (22 Tage)

**Ort** Institut Neumünster, Neuweg 12, 8125 Zollikonberg

**Information** Dr. Heinz Ruegger, MAE, T +41 (0)44 397 30 02  
[heinz.ruegger@institut-neumuenster.ch](mailto:heinz.ruegger@institut-neumuenster.ch)  
 Evelyn Huber, MSN, T +41 (0)44 397 38 33  
[evelyn.huber@institut-neumuenster.ch](mailto:evelyn.huber@institut-neumuenster.ch)

## careCoach - mobile Pflegedokumentation

### NEWS!

Aus ClinicCoach wird careCoach,  
die umfassende mobile Pflegedoku auf  
Windows Mobile Geräten für Spitäler und Heim!

Widmen Sie die eingesparte Zeit wieder der Pflege!

Tel 044 360 44 24

topCare Management AG  
Stampfenbachstrasse 68, 8006 Zürich



[www.carecoach.ch](http://www.carecoach.ch)