

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 87 (2016)  
**Heft:** 2: Gute Pflege : für die Menschen, nicht für die Institutionen

**Artikel:** Im Altersheim Frutigen dürfen die Bewohner so selbstbestimmt wie möglich leben : Lebensqualität ist manchmal auch ein Fondue im Schnee  
**Autor:** Weiss, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804142>

### **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:** 03.04.2026

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

Im Altersheim Frutigen dürfen die Bewohner so selbstbestimmt wie möglich leben

## Lebensqualität ist manchmal auch ein Fondue im Schnee

Seit dem Jahr 2008 hat das Altersheim Frutigen BE einen Wandel vollzogen: Möglichst wenig starre Abläufe bestimmen heute den Alltag. Die Bewohnerinnen und Bewohner gestalten stattdessen die Tage selbst. Ihr Wohlbefinden und ihre Integrität sind zum zentralen Anliegen aller geworden.

Von Claudia Weiss

Den Kopf leicht schräg gestellt, die wachen Augen aufmerksam geöffnet, obwohl sie kaum mehr etwas sieht, sitzt die hundertjährige Hedwig Wandfluh auf ihrem Stuhl im Alters- und Pflegeheim Frutigen. Ihr gegenüber sitzt die Aktivierungstherapeutin Theresa Fiechter und liest ihr das Neueste aus der Tageszeitung vor. «Wir versuchen, den Bewohnerinnen und Bewohnern das zu geben, was sie gerade nötig haben und was ihnen gut tut», erklärt sie.

Starre Tagesabläufe mit einem fix einprogrammierten Bastelprogramm gibt es bei Theresa Fiechter nicht: Sie ist zu 90 Prozent angestellt und macht jeweils spontan ihre Runde bei den Bewohnerinnen und Bewohnern. Beim lockeren Plaudern versucht sie herauszufinden, wer was benötigt. Der 68-jährige Hans-Peter Klopfenstein zum Beispiel möchte am

Nachmittag unbedingt an seinem Bild weitermalen: Er tüfelt noch daran, wie er ein Gebäude darstellen soll, in dem eine Flüchtlingsfamilie Schutz findet. Die Aktivierungstherapeutin kann ihm mit ein paar einfachen Tipps helfen.

Auch kompliziertere Ansinnen schrecken sie nicht: Als sich letzten Winter vier Bewohnerinnen und Bewohner innig wünschten, noch einmal in ihrem Leben ein Fondue im Freien zu geniessen, fragte Fiechter die Heimköchin an und bat sie,

ein Fondue vorzubereiten. Der Leiter Technischer Dienst stellte im Hof hinter dem Haus einen Tisch auf. So rührten die vier Bewohner schliesslich warm verpackt und gemütlich im Caquelon, während leise der Schnee fiel. Ein berührender Moment sei das gewesen, sagt die Aktivierungstherapeutin. «Man hat immer das Gefühl, man müsse alte Menschen vor Regen und Kälte schützen, dabei können sie auch in Regen und Schnee unglaublich viele sinnliche Erlebnisse geniessen. Das ist für die Lebensqualität enorm wichtig.»

### Möglichst persönliche und angepasste Lebensform für alle

Die Haltung der Aktivierungstherapeutin passt zur Philosophie des Alters- und Pflegeheims Frutigen. «Für uns ist zentral, dass die Bewohnerinnen und Bewohner so weit wie möglich eine persönliche und ihnen angepasste Lebensform finden», sagt Andreas Hubacher, Leiter Betreuung und Pflege. Er und Heimleiter Jean-Pierre Beuret haben das Ziel, dass die pflege- und betreuungsbedürftigen Bewohnerinnen und Bewohnern das Leben möglichst würdig, autonom und mit Selbstvertrauen leben können. Dafür setzen sie gezielt Anteile aus den Konzepten Basale Stimulation, Integrative Validation und Palliative Care ein. Alle Mitarbeitenden des Heims stützen diese Philosophie. Das wiederum, sagt Hubacher, löse bei den Bewohnern enorm positive Effekte aus: «Menschen,

die in Grossspitälern als nicht lenkbar und untragbar galten, finden hier wieder zu sich», freut er sich. «Im Vergleich zu anderen Heimen ist deshalb unsere Todesrate nach Heimeintritt sehr tief. Manchen Menschen konnten wir sogar ein Aufblühen ermöglichen.»

Damit das gut funktioniert, haben organisatorische Anpassungen geholfen. «In den ersten Jahren nach dem Neustart gab es eine sehr kleine Wohngruppe und eine sehr grosse, die beide

«Viele sinnliche Erlebnisse zu geniessen, ist für ihre Lebensqualität enorm wichtig.»

>>

zudem noch auf zwei Stockwerken angesiedelt waren», erzählt Andreas Hubacher. «Zudem herrschte beim Personal ein starkes Gärtchendenken. Von einer zur anderen Gruppe zu wechseln, war für einige Mitarbeitende fast unmöglich.» Das sei nicht tragbar gewesen in diesem kleinen Haus mit seinen 45 Einzelzimmern: «Damit die Teams gleiche Voraussetzungen punkto Teamgrösse, Zusammenarbeit und Pflegequalitätsentwicklung erhalten, beschloss die Betriebsleitung strukturelle Anpassungen.» Die Zimmer wurden stockwerkübergreifend auf zwei gleich grosse Wohngruppen aufgeteilt, mit eingespielten Teams, die regelmässig rotieren und von zwei Co-Leiterinnen geführt werden. «Ein neues Augenpaar, herausgerissen aus dem Alltagstrott, sieht alles aus einem anderen Blickwinkel», erklärt Hubacher. Das sei wichtig in einem Heim, in dem Menschen mit zum Teil sehr komplexen Krankheitsbildern leben. «Gleichzeitig aber sind gerade in der Betagtenpflege verlässliche Beziehungen sehr wichtig.» Darum redet er von einem «sanften» Rotationsrhythmus.

**Alle sollen täglich eine Mischung an Pflege, Betreuung und gezielter Aktivierung erhalten.**

**«Sinne anregen, Leiden lindern»**

Nach einem Totalumbau vor sieben Jahren hatte im Alters- und Pflegeheim Frutigen das ganze Betriebsleitungsteam gewechselt. «Aus diesem Wechsel entwickelte sich eine neue Pflege- und Betreuungskultur», erzählt Hubacher. Eine Kultur, die immer wieder neu an die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner angepasst wird: «Wir wollen nicht an starren Normen festhalten, sondern uns stetig weiterentwickeln, das gehört für uns zum Qualitätsmanagement.» Besonders wichtig sei, dass die Leiterin Aktivierung, Theresa Fiechter, seither zum Kader Betreuung und Pflege gehöre: «Dadurch können wir gemeinsam Prozesse planen und evaluieren.» Täglich sollen alle

Bewohnerinnen und Bewohner eine richtige Mischung an Pflege, Betreuung oder gezielter Aktivierungsbegleitung erhalten. «Wir können keine Verbesserung der Befunde erreichen, aber eine Verbesserung der Befindlichkeit – und zwar, indem wir, wo immer möglich, die Sinne anregen und Leiden und Beschwerden lindern», fasst Hubacher zusammen. Wichtig sei allerdings, dass das ganze Haus hinter dieser Haltung stehe. Nur so könne es funktionieren. «Bei den Weiterbildungen in Validation, Basaler Stimulation und neu auch in Palliative Care sind deshalb alle Mitarbeitenden aus allen Bereichen dabei, denn für das gute Zusammenspiel sind alle wichtig.»

**Wer wandern will, darf das**

Heimleiter Jean-Pierre Beuret blickt zur Eingangstür, durch die gerade ein Bewohner seinen Rollator hinausschiebt. Dort bleibt der alte Mann einen Augenblick stehen und blickt sich um. Dann schlurft er gemächlich weiter auf dem Weg, der rund ums Haus führt.

Auch sein Beispiel zeigt, was die Heimleitung möchte: Abgesperrt ist nichts. Wer will, kann wandern, wohin es ihn zieht. Am Rollator allerdings ist ein Gerät befestigt, das dem Pflegepersonal meldet, sobald der Bewohner den Radius der Laternen rund ums Gebäude verlässt. Dann wissen alle: Herr Sowieso ist wieder unterwegs, und es ist genau abgesprochen, wer von der Pflege seinen Aufenthaltstort im Auge behält. «Wir wollen niemanden hier einsperren», sagt Beuret. «Der starke Bewegungsdrang von Menschen mit Demenz, das wissen wir aus langer Erfahrung, klingt nach ein paar Wochen, höchstens Monaten sowieso von selber ab – warum sollen wir da unsere Bewohnerinnen und Bewohner am Wandern hindern?» Deshalb heisst es in der Broschüre des Heims ganz klar: «Wir anerkennen das Recht jedes Menschen auf grösstmögliche Selbstbestim-

mung und achten darauf, die Menschenwürde in jeder Lebenssituation zu respektieren.»

Das bedeutet für die Pflegenden mitunter zwar einen Zusatzaufwand. Kleine ausserplanmässige Handreichungen wie eine kurze Schultermassage für die 68-jährige Verena Liechti, die wegen Multipler Sklerose im Rollstuhl sitzt, liegen aber spielend drin. «Dafür sind wir doch da», sagt die FaGe-Lernende Janine Kummer mit einem freundlichen Lächeln, als sich Verena Liechti bedankt.

Verena Liechti geniesst die Wirkung des Massagegeräts sichtlich, ihre verkrampfte Schulter wird sich danach etwas entspannter anfühlen. «Wunderschön, hier gehen alle so nett auf meine Wünsche ein», freut sie sich. Das war an ihrem vorherigen Pflegeplatz keineswegs so. «Ich weiss nicht, ob sie hier mehr Zeit haben? Oder ob sie einfach besser organisiert sind?», sagt sie. «Jedenfalls ist hier die Stimmung so ruhig und zufrieden, und ich habe das Gefühl, wichtig zu sein.»

**«Ich weiss nicht, ob sie hier mehr Zeit haben? Oder ob sie einfach besser organisiert sind?»**

**Der Mehraufwand hält sich meist in Grenzen**

Kleine Handreichungen oder kurze Spaziergänge der Bewohnerinnen und Bewohner rund ums Haus bedeuten für das Personal kaum einen Mehraufwand. «Dafür nehmen wir uns wenn immer möglich gerne Zeit», sagt Katharina Fuchs, Pflegefachfrau FAS-RK. Aber manchmal zieht es jemanden bis in den Ort hinunter, an den Stammtisch in der Dorfbeiz, oder sogar bis nach Thun, weil dort ein Freund lebt. Solche Ausflüge, sagt Fuchs, erfordern sehr präzise mündliche Abmachungen und bedeuten einen Mehraufwand. Wichtig ist aber: «Falls bei einem derartigen Ausflug Probleme auftreten, können wir auf die Unterstützung des Kadern zählen.» Einmal habe ein Bewohner zurückgeholt werden müssen, weil er sich und seine Situation überschätzt hatte.

Funktionieren kann das Ganze nur, weil im Alters- und Pflegeheim Frutigen alle am selben Strick ziehen. Und weil alle mitdenken.

**Oft liegt Spazierengehen statt Waschen gut drin**

Auch Pflegehelferin Marlis Kobelt, die im Sommer eine Lehre als FaGe für Erwachsene anfangen wird, darf selbstständig entscheiden, ob sie eine Bewohnerin waschen soll, obwohl diese das partout nicht will. «Früher fiel quasi die Welt zusammen, wenn jemand nicht täglich gewaschen wurde», sagt sie. Heute dürfe sie stattdessen beschliessen, dass es an diesem

Tag wichtiger sei, mit der Bewohnerin in der Sonne spazieren zu gehen. «Das melde ich der Tagesverantwortlichen so. Diese wiederum stützt solche Entscheide, weil sie dem Leitgedanken des Hauses entsprechen.» Es gehe einzig darum, herauszufinden, ob jemand Schaden nehmen könne, weil beispielsweise eine Wunde dringend versorgt werden müsse.

Dafür liege es auch mal drin, einer anderen Bewohnerin das geliebte Fussbad zu ermöglichen, obwohl das nicht auf dem Tagesprogramm steht. Allerdings, sagt Kobelt, sei eine gute Kommunikation nötig. Und Fairness. «Wenn eine Kollegin an einem Tag schon drei Betten saubergemacht hat, ist es für mich selbstverständlich, dass ich nicht gleichzeitig zum dritten Mal mit einer Bewohnerin spazieren oder Kaffee trinken gehe. Dann übernehme ich das nächste Bett und überlasse der Kollegin den Spaziergang.» Wenn alle dieselbe Haltung zeigten, sei auch die Stimmung gut. «Wir tun unser Möglichstes, um allen ihren Aufenthalt bei uns so angenehm wie möglich zu machen», bringt es Pflegefachfrau Katharina Fuchs auf den Punkt. «Wenn sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohlfühlen, ist das eine Win-win-Situation für alle.»

>>



Aktivierungstherapeutin Theresa Fiechter mit Gute-Laune-Bommelmütze: Zusammen mit zwei Bewohnern mixt sie Getränke für die Bar am Winterzauberabend.



Das Alters- und Pflegeheim Frutigen mit seinen 45 Einzelzimmern. Nach dem Umbau wurden diese schrittweise auf zwei gleich grosse Wohngruppen aufgeteilt. Fotos: Beat Schweizer



Hans-Peter Klopfenstein beim Malen: Die Aktivierungstherapeutin gibt ihm Tipps, wie er ein sicheres Gebäude für die Flüchtlingsfamilie darstellen kann.



Aktivierungstherapeutin Theresa Fiechter im Gespräch mit der hundertjährigen Hedwig Wandfluh: Sie versucht immer herauszufinden, wer heute was benötigt.



Betagenbetreuerin Therese Ruchti in der Cafeteria mit Bewohner Peter Haas. Latte Macchiato oder ein Spaziergang: Erlaubt ist fast alles, was das Wohlbefinden steigert.



Die 68-jährige Verena Liechti ist dankbar für die spezielle Schultermassage. «Dafür sind wir doch da», antwortet Janine Kummer, Lernende FaGe, freundlich.

Auch im Alters- und Pflegeheim Frutigen liegt ein «De-Luxe-Service» nicht drin, aber doch immerhin eine gewisse Freiheit im Tagesablauf: Die Mahlzeiten werden zwar zu fixen Zeiten in den Esssälen serviert. Wer aber sein Essen lieber später einnehmen möchte, kann es sich problemlos zur Seite stellen und später bringen lassen. «Wir verfügen auch über die Möglichkeit, jederzeit – sogar nachts – für die Bewohnerinnen und Bewohner Zwischenmahlzeiten zuzubereiten, was diese sehr schätzen», sagt Katharina Fuchs. Diese Freiheiten verlangen von den Pflegenden vor allem eine Portion Flexibilität. Und ein bisschen mehr Aufwand. Dafür sind die Bewohnerinnen und Bewohner zufriedener.

#### Das geliebte Glas Wein soll erlaubt sein

In der Cafeteria, am Tisch vor dem grossen Fenster, sitzt ein grauhaariger Herr in seinem Rollstuhl und geniesst sein Glas Rotwein. Damit er nicht übertreibt, achten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Cafeteria jeweils darauf, wie viele Gläser er trinkt, und melden das auf die Station. So sind die Pflegenden informiert und könnten eingreifen, falls es mal zu viel wird. «Wir wollen hier niemanden davon abhalten, im Alter die gewohnten Zigaretten oder das geliebte Glas Wein zu geniessen», erklärt Heimleiter Jean-Pierre Beuret. Er weiss, dass er damit die Präventionsverfechter gegen sich aufbringt, «aber hier wohnen Menschen, die sehr lang ihr eigenes Leben gelebt haben, und das wollen wir berücksichtigen».

Im Alters- und Pflegeheim Frutigen leben Menschen mit körperlichen Gebrechen zusammen mit solchen, die an einer Demenz leiden. «Das geht meist ohne grössere Probleme», sagt Beuret. Vielleicht deshalb, weil er Demenz nicht einfach als eine Reduktion betrachtet, sondern als Weiterentwicklung weg

vom Materiellen hin zu einem Zustand, in dem nur noch die Gegenwart zählt. «Da können wir ansetzen und den pflegebedürftigen Menschen so viel Wohlbefinden ermöglichen wie machbar.»

Das schätzen auch die Angehörigen. Alfred Trummer beispielsweise musste seine 93-jährige Mutter für die letzten drei Monate ihres Lebens im Pflegeheim unterbringen, weil ihre geistigen Fähigkeiten rasch nachliessen und sie zuhause ein paarmal gestürzt war. «Sie war eine sehr interessante, aber alles andere als einfache Frau», fasst ihr Sohn zusammen. Trotz

ihren Beinproblemen habe sie ständig spazieren wollen, und das sei oft sehr zeitaufwendig gewesen. «Dennoch hat sich immer wieder jemand die Zeit dafür genommen, und alle bis hin zum Heimleiter haben sich auf sehr persönliche Weise darum gekümmert, dass sich meine Mutter wohlfühlte.»

#### Notfalls werden Uralt-Kakteen mitgezögelt

Auch Veronika Zürcher musste ihre 94-jährige Tante Frieda für die letzten zweieinhalb Jahre ins Altersheim bringen. «Freiwillig ging sie nicht, es brauchte sehr viel Überzeugungsarbeit», erzählt sie. Inzwischen ist die alte Dame verstorben, aber viele erinnern sich noch lebhaft an sie: «Sie wollte partout nicht ohne ihre unzähligen fünfzigjährigen Kakteen ins Altersheim ziehen», erzählt Aktivierungstherapeutin Theresa Fiechter. Da schätzte es Nichte Veronika Zürcher sehr, dass sich Fiechter und Pflegedienstleiter Hubacher persönlich um die Tante kümmerten, sie sogar noch zuhause besuchten und ihr versprochen, nebst ein paar Möbeln auch alle ihre alten Kakteen mitzuführen. «Ihr Aufenthalt verlief dann nicht immer reibungslos», sagt die Nichte mit einem Schmunzeln. Vor allem das Thema Essen sei sehr schwierig gewesen. «Aber alle versuchten immer wieder, gedul-

**Die Mahlzeiten werden zwar zu fixen Zeiten serviert. Aber Zwischenmahlzeiten gibt es sogar nachts.**

**Zelten oder Cervelat braten: «Das ist ein machbarer Aufwand für einen grossen Erfolg.»**

#### Menschen mit einem langen, reichen Leben

Theresa Fiechter geniesst es immer wieder, den alten Menschen zuzuhören. Beispielsweise an diesem Nachmittag, als die hundertjährige Hedwig Wandfluh munter von den grauschwarz gekleideten Tanten erzählt, denen sie eines Tages zuhause bei der Mutter begegnete: «Das waren allesamt Schwestern von ihr, und sie sahen aus wie eine Schar Krähen.» Mit verschmitztem Lächeln erklärt sie: «Damals schwor ich mir, nur noch lebhaft Farben zu tragen.» Tatsächlich verbreiten ihr rotes Strickjäckchen und ihr fröhliches Gesicht richtig gute Laune. Sie winkt zufrieden, als Theresa Fiechter sich verabschiedet und die Tür hinter sich schliesst. «Ich sehe mich eigentlich nicht als Aktivierungstherapeutin», sagt Fiechter, «sondern als Begleiterin von Menschen.» Von Menschen, die ein langes, reiches Leben mit ins Heim bringen. ●

dig einen Weg zu suchen.» Im letzten Monat habe ihre Tante sogar ein Spezialbett ins Zimmer erhalten, «und ich war sehr dankbar, dass sie nicht mehr in ein Spital umziehen musste». So viel Lob lässt vermuten, das Alters- und Pflegeheim Frutigen verfüge über einen luxuriösen Stellenplan. Heimleiter Jean-Pierre Beuret winkt ab: «Wir kochen auch nur mit Wasser und haben enge Stellenpläne.» Der derzeitige Grade-Skill-Mix bestehe aus wenigen Diplomierten auf Tertiärstufe und Pflegehelferinnen, dafür aus vielen qualifizierten FaGes. Sie alle erhalten regelmässig Weiterbildungskurse. Soeben hat Beuret die Resultate der Respons-Studie von der Berner Fachhochschule zurückbekommen. Diese sprechen eine klare Sprache: Bei der Frage «Zufriedenheit mit der Pflege» an die Bewohner landete das Altersheim Frutigen unter den ersten fünf von 51 Heimen. Und bei der Frage «Werden Sie vom Personal höflich behandelt?» sogar unter den ersten drei. Mittlerweile steht neben dem Eingang die Bar für den Themenabend «Winterzauber» bereit. An der Wand hängen alte Bergsocken neben einem alten Paar Ski und alten Einweckgläsern. Für den Abend sind Musik und fröhliche Unterhaltung angesagt. Auch Leute aus dem Dorf werden erwartet. Auf solche Anlässe freuen sich Bewohnerinnen, Bewohner und Angehörige jeweils lange im Voraus. «Für viele von ihnen war früher der wöchentliche Ausgang sehr wichtig. Sie leiden darunter, wenn das im Altersheim einfach entfällt», erklärt Aktivierungstherapeutin Fiechter. Sie sitzt an einem Tisch, ihre grüne Gute-Laune-Bommelmütze auf dem Kopf, und mixt zusammen mit zwei Bewohnern bunte Getränke für die Bar – solche mit und solche ohne Alkohol. Wertschätzung für die Biografie und die Eigenheiten der Bewohner ist für Theresa Fiechter selbstverständlich. Letzten

Sommer beispielsweise erzählte ihr eine Bewohnerin, sie würde so gerne noch einmal in ihrem Leben zelten, dieses Gefühl von Freiheit erleben. Fiechter organisierte kurzerhand ein Zelt und verbrachte die Nacht mit der Bewohnerin im Garten. «Die alte Dame war so glücklich und sprach wochenlang von diesem Erlebnis», sagt sie. Eine andere Bewohnerin, die sonst kaum ansprechbar ist, strahlte plötzlich, als sie von ihren Bergwanderungen erzählen konnte und sich daran erinnerte, wie sie jeweils unterwegs eine Cervelat gebraten hat. Theresa Fiechter bat die Köchin, ihr eine Cervelat aus dem Tiefkühler aufzutauen, und den Leiter des Technischen Dienstes, ein Grillfeuer anzuzünden. Beim Cervelatbraten wirkte die Bewohnerin zum ersten Mal seit langem glücklich und entspannt. Und die Aktivierungstherapeutin war zufrieden. «Ein machbarer Aufwand für einen grossen Erfolg», sagt sie.