

**Zeitschrift:** Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

**Herausgeber:** Spitex Verband Kanton Zürich

**Band:** - (2011)

**Heft:** 2: Neues Wohnen im Alter

  

**Artikel:** Sich bis zuletzt verändern

**Autor:** King, Sarah

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-821835>

### **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>**



# Sich bis zuletzt verändern

Schon als Kind war sie fasziniert von alten Menschen und ging mit der Gitarre bei «irgendwelchen Omas» vorbei. Die Gitarre hat Bettina Ugolini inzwischen zur Seite gelegt, nicht so ihr Interesse für das Alter. Die Psychologin arbeitet im Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich und leitet dort die psychologische Beratungsstelle LiA Leben im Alter.

**Sarah King** // Um 7.45 Uhr ist es noch ruhig im Zentrum für Gerontologie. Beim Eingang hängen Plakate mit Hinweisen auf Veranstaltungen. Sie lassen erahnen, in welchen Bereichen hier Wissen erarbeitet wird: Körpersprache, Demenz, Leben im Altersheim, Hirntraining – weil das Hirn auch im hohen Alter noch veränderbar ist.

## Von Oerlikon nach Meilen

Mit Veränderung setzt sich auch die Gerontopsychologin Bettina Ugolini auseinander. Ihr Interesse gilt dabei weniger dem Hirn als der Lebensgestaltung und Lebenseinstellung alter Menschen: «Ich finde es beeindruckend, wie viel im hohen Alter noch bewegt werden kann. Wer wirklich will, kann sich bis zum letzten Tag verändern», hält sie fest.

Und wollen tun sie wirklich, die Menschen, welche die Beratungsstelle LiA aufsuchen. Vielleicht, weil sie plötzlich im hohen Alter gezwungen sind, Gewohntes hinter sich zu lassen. So wie die 87-jährige Frau, die eines Tages mit strahlenden Augen in Bettina Ugolinis Büro stand und stolz von ihrer Zugreise von Oerlikon nach Meilen berichtete. Nicht spektakulär für jemanden, der mit dem Zugfahren vertraut ist,

**«Wollte man früher etwas wissen, fragte man die Alten. Heute fragt man das Internet.»**

spektakulär aber für die alte Frau, die bis zum Tod ihres Ehemannes als Beifahrerin im Auto durchs Leben gegangen war.

Das neue Selbstbewusstsein eröffnete dieser Frau ein Leben mit sozialen Kontakten. Aber dazu brauchte sie jemanden, der ihr Mut machte und diesen Schritt zutraute. Und das ist die Rolle von Bettina Ugolini. Sie

begleitet Menschen durch Veränderungsprozesse und berät sie in allen Altersthemen. Es sind zum Beispiel Menschen, die nach dem Partnerverlust den Alltag neu gestalten müssen, pflegende Angehörige, die an ihre Grenzen stossen, erwachsene Kinder, die mit ihren alternden Eltern zurechtkommen wollen, und – etwas seltener – Menschen, die vor einer Lebensbilanzierung oder vor der Pensionierung stehen.

## Neue Themen, neue Konflikte

Die Idee, an der Universität Zürich eine Beratungsstelle eigens für das Leben im Alter einzurichten, entwickelte sich etwa zur gleichen Zeit, da man feststellte, dass die Lebenserwartung immer weiter steigt und der Anteil alter Menschen in der Bevölkerung grösser wird. Dieser gesellschaftliche Wandel bringt neue Themen, Konfliktfelder und Anforderungen an das Altwerden mit sich.

Zum Beispiel stellen sich neue Fragen, wenn mehrere Generationen gleichzeitig miteinander leben und wenn die Anzahl alleinstehender alter Menschen zunimmt. Patchwork-Familien erfordern einen neuen Familienbegriff, Demenzen, insbesondere Alzheimer, werden zu zentralen Krankheitsbildern und womöglich nimmt die Scheidungsrate weiter zu.

«Ich habe den Eindruck, bei den heutigen Alten wäre eine Trennung oft nötig gewesen», sagt Bettina Ugolini, «doch bisher galt die Devise: Haben wir die letzten 50 Jahre miteinander geschafft, also schaffen wir die restlichen fünf auch noch. Heute sind es nach der Pensionierung aber nicht mehr fünf, sondern womöglich sogar noch 30 Jahre, die man dem Partner verbringen muss.»

## Beratungsstelle Leben im Alter

**Das Angebot des Zentrums für Gerontologie an der Universität Zürich richtet sich an ältere und betagte Menschen, die zu Hause oder in einer betreuten Wohnsituation leben und psychologischen Rat erhalten möchten. Beraten werden auch jüngere Menschen, die als Angehörige oder in professioneller oder freiwilliger Tätigkeit mit älteren Menschen in Beziehung stehen. Die Beratungsstelle richtet sich an Einzelpersonen und Gruppen.**

➔ [www.zfg.uzh.ch](http://www.zfg.uzh.ch)



Altersberatung schliesst also vieles mit ein: Lebensberatung, Pflegeberatung, Eheberatung, Angehörigenberatung. Letzteres ist Bettina Ugolinis Kerngebiet. Vor ihrem Studium zur Psychologin arbeitete sie als Krankenschwester in einem Pflegeheim. Sie kümmerte sich vor allem um die Integration von Angehörigen. Ihre Abschlussarbeit im Psychologiestudium schrieb sie über Eltern-Kind-Beziehungen, ein Thema, das sie bis heute begleitet: «Ich selbst hatte eine sehr enge Beziehung zu meinem Grossvater und mit meinen Eltern telefoniere ich heute fast täglich.»

### Nicht einfach stur und geizig

Pflegeabhängig sind Bettina Ugolinis Eltern noch nicht. «Mit 70 sind sie im Vergleich zu mir verhältnismässig jung.» Da drängt sich die Frage nach Bettina Ugolinis Alter auf. «48», lacht sie und fügt hinzu, «wäre ja nicht gut, wenn eine Gerontopsychologin nicht zu ihrem Alter stehen könnte.»

Zum Alter stehen – das fordert Bettina Ugolini auch im übertragenen Sinn: «Das Bild der alten Menschen ist immer noch negativ geprägt. Das sieht man schon nur an der Sprache: Überalterung, Alterschwemme. Das klingt doch so, als hätte es zu viele Alte, als müssten ein paar weg. Altersstereotypen werden schnell wach: Alter Mann am Steuer, alte Frau an der Kasse, die jedes Füfi umdreht.» Die Aufgabe der Gerontopsychologie ist es, dieses Bild zu verändern und den Menschen zu zeigen: «Hey! Alte sind nicht einfach stur und geizig. Das Alter ist die Lebensphase mit der grössten Variabilität.»

### Ungeheure Lebendigkeit

Zu dem negativen Bild von Alten hat nach Bettina Ugolini möglicherweise auch die Technologisierung beigetragen: «Wollte man früher etwas wissen, fragte man die Alten. Heute fragt man das Internet.» Damit verlieren alte Menschen ihren Status als Wissensträger – es sei denn, man biete ihnen die Möglichkeit, ihr Wissen weiterzugeben, oder sie bringen sich aktiv ein.

Aus diesem Grund entwickelte man zum Beispiel das Konzept, Kindergärten neben Altersheimen zu bauen. «Das finde ich toll», sagt Bettina Ugolini, «denn für Kinder ist es schön, wenn ein alter Mensch sie wahrnimmt, und umgekehrt durchbrechen Kinder die Monotonie des Alltags alter Menschen. Da entsteht eine ungeheure Lebendigkeit.» Solche Lebendigkeit zeigt sich auch in Bettina Ugolinis Gesten und sie schwingt in ihrer Stimme mit. Die Psychologin glaubt, was sie sagt. Sie erfährt es Tag für Tag.

### Neugierig bleiben

Ihre Erfahrungen und das Wissen möchte die Psychologin weitergeben. «Aber Wissen allein verändert keine Haltung», betont sie, «dazu braucht es Reflektion.



Bild: zvg

Welche Vorstellung habe ich von alten Menschen? Wie möchte ich, dass man mit mir umgeht, wenn ich alt bin? Wie will ich überhaupt alt werden?» Und wie möchte Bettina Ugolini selber alt werden? «Zufrieden!», sagt sie, «aber wie ich das mache, weiss ich noch nicht so genau.» Ihre Neugier möchte sie behalten: «Ich glaube, Menschen werden zufriedener alt, wenn sie interessiert sind an dem, was um sie herum passiert.»

Und dann hat die Gerontopsychologin noch Wünsche, die sie selbst nur teilweise beeinflussen kann: «Gesund bleiben und finanziell unabhängig.» Irgendwo in der Stadt, weil sie die Ruhe und das Land nicht so mag. In Zürich – nach Deutschland ist hier ihre zweite Heimat. Und halt: «Zu Hause alt werden.» Dass

«Menschen werden zufriedener alt, wenn sie interessiert sind an dem, was um sie herum passiert», stellt Dr. phil. Bettina Ugolini, Psychologin und dipl. Pflegefachfrau, fest.



sie neben dieser Vorstellung auch ein bisschen Raum für die Option Altersheim einräumen muss, ist Bettina Ugolini bewusst: «Ich habe keine eigenen Kinder und neben meinem Mann auch keine anderen Familienangehörige in der Schweiz.»

### Eine Perfektionistin

Vor dem Heim würde sie auf die Leistung der Spitex zurückgreifen: «Der Spitex fällt eine wichtige Rolle zu. Die Zeit, wo Töchter es automatisch zu ihrer Aufgabe machen, ihre Mutter zu pflegen, ist wohl bald vorbei.» Da wird Unterstützung von professioneller Seite unverzichtbar.

Ein Manko sieht Bettina Ugolini aktuell noch in der Zusammenarbeit der Spitex mit den Angehörigen. Viele Fragen seien noch ungeklärt und zu oft dem Zufall oder dem Engagement einzelner Pflegepersonen überlassen: Wie wird Pflege zwischen Angehörigen und Spitex koordiniert? Wie sieht die Akzeptanz aus? Wer hat die Verantwortung?

«Übereinstimmend wird gesagt, Angehörige seien wichtig», stellt die Fachfrau fest, «aber wie man konkret mit ihnen umgeht, hängt in der Luft. Da muss etwas getan werden, um die Profis für diese Arbeit zu be-

fähigen.» Bettina Ugolini räumt allerdings ein, dass die Zusammenarbeit mit Angehörigen unter dem gegebenen Zeitdruck für die Spitex eine grosse Herausforderung ist.

Was Zeitdruck bedeutet, ist Bettina Ugolini nicht fremd. Neben der Beratung schreibt sie Bücher zum Thema und Beiträge für eine Ratgebersendung im Radio. Sie hält Vorträge und Seminare. Ausserdem sei sie eine Perfektionistin, sagt sie. Das spürt man, wenn sie einen in ihrem Büro empfängt: Vorher den Raum lüften, vier Kerzen anzünden – eine angenehme Atmosphäre schaffen für das Gespräch und ihr Gegenüber.

### Sport und Musik

Bei aller Begeisterung für ihre Arbeit – als Psychologin weiss Bettina Ugolini um die Wichtigkeit der Work-Life-Balance. Deshalb macht sie Sport und pflegt ihre Beziehungen. «Ich versuche es jedenfalls.» Seit zwei Jahren nimmt sie Klavierstunden: «Zeit, die einfach nur mir gehört.»

Wenn man ihr zuhört, der Frau mit den vielen Fragen ans Leben, mit der Neugierde für das Neue und das Alte, dann versteht man, warum sie an die Veränderungsmöglichkeit bis zum letzten Tag glaubt.

Hochschule  
Gesundheit

WE'G

Hochschule.  
Und praxisbezogen.

Mühlemattstrasse 42  
CH-5001 Aarau  
Telefon +41 62 837 58 90  
Telefax +41 62 837 58 60  
E-Mail [info@weg-fh.ch](mailto:info@weg-fh.ch)  
Web [www.weg-fh.ch](http://www.weg-fh.ch)

#### Berufsbegleitende modulare Studiengänge

Bachelor of Science in Nursing (BScN)  
Master of Science in Nursing (MScN) by Applied Research  
Master of Advanced Studies (MAS) in Managing Healthcare Institutions  
Master of Advanced Studies (MAS) in Care Management  
Master of Advanced Studies (MAS) in Geriatric Care  
Master of Advanced Studies (MAS) in Oncological Care  
Master of Advanced Studies (MAS) in Wound Care  
Certificate of Advanced Studies (CAS) in Palliative Care  
Certificate of Advanced Studies (CAS) in ICT in Healthcare Institutions

#### Informationsveranstaltungen

08.06./17.08./02.11.2011  
in Aarau, jeweils um 17 Uhr

03.05./20.09.2011  
in Zürich, jeweils um 17 Uhr

Detaillierte Informationen  
unter [www.weg-fh.ch](http://www.weg-fh.ch)

Gerne beraten wir Sie  
persönlich.

Teil der

Part of

**FH**  
**UAS**

Kalaisdos Fachhochschule  
Schweiz

Kalaisdos University of Applied Sciences  
Switzerland

Departement  
Gesundheit

Department of  
Health Sciences