

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 6

Artikel: Heimisch werden im Altersheim
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078858>

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: 14.12.2025

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

Heimisch werden im Altersheim

Betreuung und Entlastung, Sicherheit und soziale Kontakte: Das Leben im Altersheim bietet viele Vorteile. Die Zeitlupe hat Bewohnerinnen und Bewohner in Altersheimen in Zürich, Thun BE und Thal SG besucht.

Von Usch Vollenwyder

Seit einem Vierteljahr erlebe ich einen Perspektivenwechsel. Etwas, was ich in den bisherigen neunzig Jahren noch nie erlebt habe: Ich bin Bewohner eines Altersheims geworden.» So beginnen die Tagebuchnotizen von Otto Streckeisen. Für den langjährigen Pfarrer im Kanton Schaffhausen gehörten regelmässige Besuche im Altersheim ein Leben lang zu seinem Pflichtenheft.

Mit 91 Jahren, mit dem Einzug ins Alters- und Pflegeheim im bernischen Waltringen, wurde er vom Betreuer selber zum Betreuten: «Ich stosse täglich auf Erfahrungen, die ich in meinem bisherigen Leben noch nie gemacht habe.»

Bis zu seinem Tod 2013 schrieb Otto Streckeisen für die Zeitschrift «Reformierte Presse» jeden Monat eine Kolumne aus dem Altersheim. Scharfsinnig beobachtete er darin sein eigenes Verhalten, analysierte seine Gefühle und warf einen manchmal nachdenklichen, manchmal humoristischen Blick auf die neue Lebenssituation und die Mitbewohnenden. Schwierigkeiten verschwie er nicht. Dazu gehörte, dass er sich der Endlichkeit stellte: «Ich erlebe meine letzte irdische Haltestelle. Hier werde ich krank werden und sterben. Daran werde ich jetzt täglich erinnert. Immer wieder wird im Essraum ein Stuhl frei.»

Ein Heimeintritt ist nicht nur ein einschneidender Übergang im Leben, son-

Es braucht Mut, sich mit einem Heimeintritt rechtzeitig zu beschäftigen. Die Ängste überwiegen.

dern mit grösster Wahrscheinlichkeit auch der letzte. Es braucht Mut, sich mit diesem letzten Schritt rechtzeitig auseinanderzusetzen. Ängste überwiegen, obwohl eigene Erfahrungen und objektive Umfragen zeigen: Das Leben im Altersheim bietet Sicherheit und Entlastung, ermöglicht Aktivitäten und soziale Kontakte und gewährt jederzeit die nötige Pflege und Betreuung. Auch aus finanziellen Gründen muss niemand auf den

Heimeintritt verzichten: Wenn die Beiträge der Krankenkasse, das eigene Vermögen, AHV und Pensionskasse nicht ausreichen, können Ergänzungsleistungen in Anspruch genommen werden.

Die meisten alten Menschen, rund vier Fünftel der über 80-Jährigen, wohnen bis zu ihrem Tod oder bis kurz davor noch zu Hause. Nach dem Grundsatz «ambulant vor stationär» ermöglichen ihnen Spitex-Mitarbeitende, Mahlzeiten- und Besuchsdienste, Hauspflegehilfen und Angehörige das Leben oft bis zuletzt in den eigenen vier Wänden. Der Preis dafür ist vielfach hoch: Isolation und Alleinsein, Angst vor den einsamen Nächten, vor körperlichen Beschwerden, eine zu grosse Belastung für die Angehörigen,

ein Sturz in der nicht barrierefreien Wohnung, ein Spitalaufenthalt. Wer sich bis dahin keine Gedanken über seine Zukunft gemacht hat, muss seine verbleibende Lebenszeit oftmals in einer Institution verbringen, die er nie freiwillig gewählt hätte.

«Das Wissen, wo man im höheren Alter oder im Notfall seinen Lebensabend verbringt, ist wie eine Versicherung», sagt Alexander Seifert, Experte am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich, zum Thema «Wohnen im Alter». Eine Unfallversicherung werde ja auch nicht erst bei einem Autounfall abgeschlossen, vergleicht der Fachmann:

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12

«Ich habe noch nie Heimweh gehabt»

Seit Mitte Februar 2015 wohnt Agnes Zingerli (97) im Altersheim Trüeterhof in Thal SG. Aus gesundheitlichen Gründen wurde der Umzug nötig.

Agnes Zingerli ist noch nicht lange im Altersheim, und doch könnte sie sich den Alltag in ihrem eigenen Haus nicht mehr vorstellen. «Ich hatte nie Heimweh danach, ist das nicht komisch?», fragt die 97-Jährige. Dabei wollte sie eigentlich gar nie von zu Hause weg. Doch dann stürzte sie dreimal kurz hintereinander. Der Arzt war sehr offen, und Agnes Zingerli sah es ein: In den eigenen vier Wänden konnte sie nicht wohnen bleiben. Nach einer kurzen Übergangszeit im Pflegeheim wurde eines der 29 Einzimmer im Altersheim Trüeterhof frei, nur etwa zwanzig Gehminuten von ihrem Zuhause entfernt.

Agnes Zingerli zog ein. Ihre liebsten Möbel und Gegenstände konnte sie mitnehmen: den runden Tisch, die Stühle, die Ständerlampe, Zimmerpflanzen, Fotos ihres verstorbenen Mannes, der fünf Grosskinder und der Urenkelin. Zu ihrem Zimmer gehört ein Balkon, von dem aus sie in die Hügel des Appenzeller Vorderlandes und in die Reben am Buechberg sieht. Dass sie auf Hilfe angewiesen ist, macht der einst so tatkräftigen



Langweilig ist es Agnes Zingerli in ihrem Zimmer im Altersheim Trüeterhof nie.

Langweilig sei ihr nie: «Ich gehe jassen, lese meine Heftli, spaziere mit dem Rollator ums Haus herum, füttere die Enten am Teich...» Sie wüsste nicht, was sie im Trüeterhof zu bemängeln hätte. Auf ihre Wünsche werde Rücksicht genommen: Dass sie zum Beispiel Spinat nicht mag oder nicht gerne Eile mit Weile spielt. Und die Pflegenden seien alle nett und sehr hilfsbereit: «Manchmal komme ich vom Frühstück wieder ins Zimmer im zweiten Stock, und selbst das Bett ist schon gemacht.» Im Trüeterhof, erzählt Agnes Zingerli, sei bereits ihre Schwester gewesen. Sie kennt viele der hier wohnenden Thaler, Rheinecker und Appenzeller von früher, und am Tisch sitze sie neben einem 103-Jährigen, der ihr als junger Mann täglich auf seinem Arbeitsweg begegnet sei. Sie lacht bei dieser Erinnerung. Jung möchte sie nicht noch einmal sein. Im Trüeterhof werde sie bleiben, bis... Agnes Zingerli neigt den Kopf, legt ihn auf ihre gefalteten Hände und schliesst die Augen.

Adresse: Altersheim Trüeterhof, Dorfstrasse 36, 9425 Thal SG, Telefon 071 888 22 60, Mail heimleitung@trueterhof.ch, Internet www.trueterhof.ch



«Im Alter muss man die Weichen neu stellen – wie oft im Leben»

Seit drei Monaten lebt Bruno Kägi (84) in einem Notzimmer im Alters- und Pflegezentrum Herrenbergli in Zürich. Er ist dankbar und zufrieden.

Das Zimmer im Zürcher Alters- und Pflegezentrum Herrenbergli ist als Notlösung gedacht: Es ist klein, ein ehemaliges Büro, mit einem Lavabo. Die Toilette befindet sich über den Gang, die Dusche im ersten Stock. Für Bruno Kägi kein Problem: «Die Pflegenden sind äusserst zuvorkommend, die medizinische Betreuung optimal geregelt, das Essen gut und die gebotene Sicherheit einfach grossartig.» Er vermisse nichts, vielleicht ein bisschen seine Freiheit.

Doch daran sei nicht das Herrenbergli schuld, sondern seine Krankheit mit den damit verbundenen körperlichen Einschränkungen.

Bruno Kägi bezeichnet sich als Realist. Gerade deshalb kann er es kaum verstehen, warum er gedacht habe, er bleibe für immer gesund und werde nie in ein Altersheim ziehen: «Heute würde ich beizeiten mögliche Wohnalternativen prüfen und mich rechtzeitig in einem Altersheim anmelden – damit ich eine Auswahl hätte!» Im Leben müsse man doch ein paar Mal die Weichen stellen. Und ausgerechnet im Alter habe er das verschlafen!

Schliesslich habe ihn das Leben wachgerüttelt: Dreimal war er im Spital, zunächst wegen einer Operation, dann wegen Komplikationen. Bruno Kägi litt an Atemnot, die vier Treppen im Haus waren kaum noch zu bewältigen, die Nächte allein in den vier Wänden – Bruno Kägi ist allein stehend – waren lang. Er musste intensiv über seine Zukunft nachdenken und erkannte, dass der Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim die einzige Alternative war. Seine Töchter seien froh, dass er selber entschieden habe: So müssten sie kein schlechtes Gewissen haben.

Fünzig Jahre lang wohnte der heute 84-Jährige in Zürich-Altstetten. Es war deshalb keine Frage,



Bild: Bernard van Dierendonck

dass er in das nächstgelegene Altersheim – in seinem Fall das Herrenbergli mit seinen 80 Einer- und sieben Doppelzimmern – ziehen würde. Glück und Zufall verhalfen ihm wenigstens zu einem Notplatz. Langweilig ist ihm nie; er höre gern Musik, lese und bekomme Besuch von seinen Töchtern und Enkeln. Ob er bald in ein grösseres Zimmer umziehen kann,

ist ihm nicht wichtig: «Ich wohne gerne hier. Meine Umgebung trägt viel zu meiner Lebensfreude bei.»

Adresse: Alters- und Pflegezentrum Herrenbergli, Am Suteracher 65, 8048 Zürich, Telefon 044 434 80 70, Mail apz@herrenbergli.ch, Internet www.herrenbergli.ch

«Wer sich frühzeitig mit seiner späteren Wohnsituation auseinandersetzt, kann noch selber entscheiden, wie und wo er einmal wohnen möchte. Sonst entscheiden andere für die Betroffenen.» (Siehe Interview Seite 15.)

Alexander Seifert ist Mitautor der 2013 erhobenen Studie «Im Alter ziehe ich (nie und nimmer) ins Altersheim». Darin wurden mehr als 1500 über 75-jährige

Die Umfrage in der Stadt Zürich zeigt: Altersheime haben viel vom früheren Schrecken verloren.

Bewohnerinnen und Bewohner der Stadt Zürich zu ihren Motiven, Erwartungen und Einstellungen gegenüber dem Altersheim befragt. Rund ein Drittel stand bereits auf einer Warteliste, die restlichen zwei Drittel hatten sich (noch) nirgends angemeldet. Von diesen sagten immerhin 78 Prozent, dass sie sich einen Umzug in ein Altersheim vorstellen könnten. Diese hohe Zustimmung zeigt:

«Plötzlich ist alles ruck, zuck, zack, zack gegangen»

Hanni (84) und Christian Winkler (90) wohnen seit einem Jahr im Seniorenzentrum Sonnmatt in Thun. Das Paar hatte sich auf diesen Umzug vorbereitet.

Die Sonnmatt kenne sie schon lange, erzählt Hanni Winkler. Als junge Hausfrau und Mutter engagierte sie sich im örtlichen «Lismi-Chränzli» und sammelte – wie viele andere – Geld fürs geplante Alters- und Pflegeheim am Thunersee. Hier würde sie mit ihrem Mann Christian einmal den Lebensabend verbringen: in der Nähe ihres Quartiers, ihrer Genossenschaftssiedlung, ihrer Nachbarn und Bekannten. Das Paar meldete sich rechtzeitig an und reservierte sich zwei miteinander verbundene Zimmer.

Als Hanni Winkler immer öfter sagte, sie sei müde vom täglichen Einkaufen, Kochen und Haushalten, zögerte Christian Winkler noch. Ihm war wohl zu Hause, und er half beim Rüsten und Betten. «Doch Mutter meinte, sie gehe jetzt dann ins Altersheim.» Als auch er für den Umzug bereit war, sei alles ruck, zuck gegangen: «Innert acht Tagen war unsere alte Wohnung geräumt und die neuen Räume in der Sonnmatt – mit gegen 130 Plätzen eines der grösseren Seniorenzentren in Thun – bezogen.» Ihre ehemaligen Nachbarn sehen Winklers auch ein Jahr später immer noch regelmässig.

Aber es sei ihnen wohl da: die helle Wohnung, der Blick vom Balkon auf den Niesen, auf das Stockhorn und die Gantrischkette, das rundum nette Pflegepersonal. Hanni Winkler ist froh, dass sie nicht mehr selber kochen muss – auch wenn sie wegen der guten Küche in der Sonnmatt dummerweise schon etwas zugenommen habe. Und Vater sei zufrieden, dass er ihr beim Kochen nicht mehr handlangern müsse. Während Christian Winkler gern Bücher liest und an heiminternen Angeboten wie Turnen oder dem Männertreff teilnimmt, ist Hanni Winkler lieber für sich im Zimmer, liest und strickt.



Bild: Tomas Wüthrich

«Es ist ein grosser Unterschied, ob man im Altersheim allein oder noch zu zweit ist», sagt Hanni Winkler. So hätten sie ausserhalb des Speisesaals eher wenig Kontakt mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern. Für die Zukunft hat das Paar mit einem Pflegevertrag vorgesorgt: «Wir bleiben hier, bis wir heimgehen.» Wie schnell die Zeit auch jetzt vergeht,

kann Hanni Winkler oft kaum fassen: «Erst noch habe ich für die Sonnmatt Geld gesammelt – und schon bin ich selber eingezogen.»

Adresse: Sonnmatt – Wohnen im Alter, Sonnmattweg 7B, 3604 Thun, Telefon 033 334 55 34, Mail info@wia-sonnmatt.ch, Internet www.wia-sonnmatt.ch

Altersheime haben viel von ihrem Schrecken verloren. Das bestätigen auch andere Umfragen: Wer den Umzug wagt, gewinnt oft viel an Lebensqualität.

Auch der Pfarrer und Kolumnist Otto Streckeisen wog die Vor- und Nachteile gegeneinander ab: «Ein Stück meiner sogenannten Selbstständigkeit habe ich verloren. Ich bin an eine Hausordnung gebunden. Und auch in der Auswahl

mitmenschlicher Begegnungen erlebe ich Schranken. Ist das ein Verlust?» Je grösser seine körperlichen Beschwerden wurden, umso grösser erachtete er aber auch den Gewinn.

Noch vier Monate vor seinem Tod schrieb er: «Dass ich in jeder Tagebuchnotiz etwas über meine Erlebnisse im Altersheim berichte, liegt daran, dass ich als Bewohner diese Welt am besten ken-

ne und dass ich darüber staune, wie viel Interessantes sich hier ereignet.»

Buchtipp: Otto Streckeisen: «Heimgang. Gedanken über den Lebensabend», rüffer & rub Verlag, Zürich 2015, 214 S., ca. 28.80.

(Die Gedanken von Otto Streckeisen sind begleitet von Beiträgen namhafter Fachleute.)

Mehr Bilder auf www.zeitlupe.ch

Interview mit dem Experten auf Seite 15