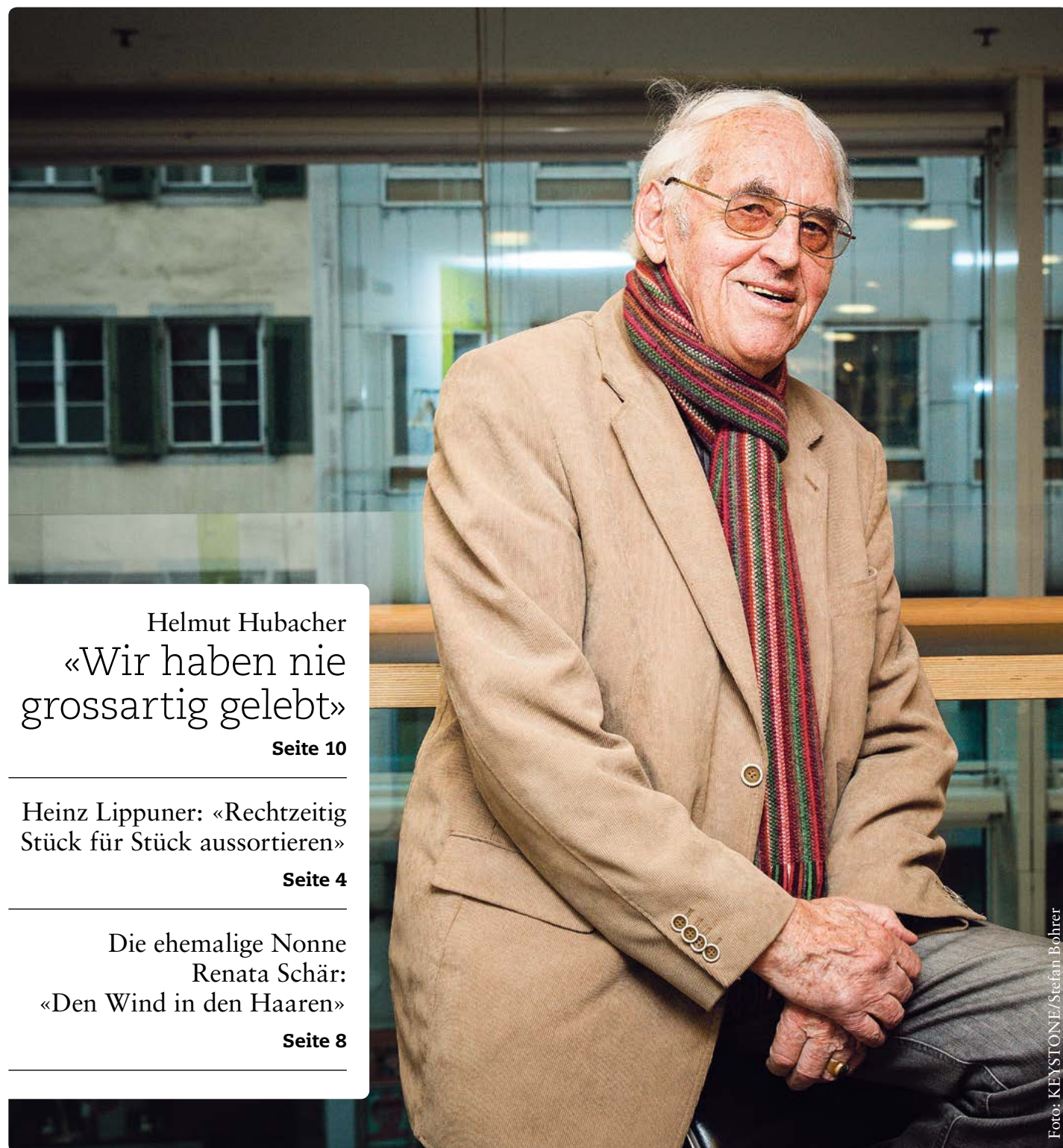


April 2020

Domicil Zeitung

Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter



Helmut Hubacher
«Wir haben nie
grossartig gelebt»

Seite 10

Heinz Lippuner: «Rechtzeitig
Stück für Stück aussortieren»

Seite 4

Die ehemalige Nonne
Renata Schär:
«Den Wind in den Haaren»

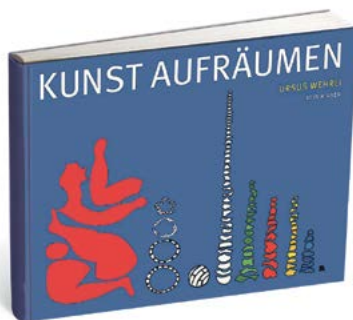
Seite 8

Macht Besitz glücklich?

Vor 100 Jahren besass jede deutsche Familie etwa **180 Gegenstände** in ihrem Haushalt. Heute sind es rund **10 000**. Würde die Zufriedenheit im Gleichschritt mit der materiellen Ausstattung wachsen, wären wir heute **55-mal so glücklich** wie damals ...



Lesestoff für Ordnungsliebende



«Kunst aufräumen»

Ursus Wehrli, 2004, Kein & Aber

«Kunst aufräumen» ist gemäss Ursus Wehrli die verspielt-absurde Lösung, wenigstens dort Klarheit zu schaffen, wo es am wenigsten Sinn macht. Aufräumen ist für ihn keine Kunst – Kunst aufräumen hingegen schon. Dazu zerlegt er Kunstwerke in ihre Einzelteile und ordnet diese nach Grösse und Farben. Wehrli ist Kabarettist, bildender Künstler, Fotograf und Aktionskünstler. Schweizweit bekannt wurde er als die männliche Hälfte des Kabarett-Duos «Ursus & Nadeschkin».



«Magic Cleaning»

Marie Kondo, 2013, Rowohlt Taschenbuch Verlag

Die Japanerin Marie Kondo fand ihre Bestimmung bereits als Kind: Sie räumt fürs Leben gern auf. Als Erwachsene machte sie ihre Leidenschaft zum Beruf und wurde Aufräumcoach. Mit den Jahren verfeinerte sie ihre Methode und fasste sie in Buchform zusammen. Nach beachtlichen Erfolgen in Japan eroberte die KonMari-Methode die ganze Welt, das Buch verkaufte sich über sieben Millionen Mal. Kein Wunder, denn die Autorin verheisst viel: Aufräumen macht uns laut Kondo zu selbstbewussten, zufriedenen und ausgeglichenen Menschen.

→ Im Tipp auf Seite 6 erfahren Sie noch mehr über Magic Cleaning.



Esther Flückiger
Direktorin Marketing
und Kommunikation

Solidarität und überlegtes Handeln sind verlangt

Was noch vor wenigen Wochen undenkbar war, ist jetzt Realität. Das Coronavirus ist mit grosser Wucht in unseren Alltag getreten. Es beherrscht die Medien, es beherrscht unsere Gespräche, und es beeinflusst unser Zusammenleben.

Das Coronavirus verbreitet sich sehr schnell und es gibt im Moment weder eine Impfung noch eine wirksame Behandlung. Die Gefahr ist gross, dass unser Gesundheitswesen nicht alle infizierten Menschen aufnehmen und behandeln kann. Aus diesem Grund muss das Coronavirus sehr ernst genommen werden.

Für Domicil steht die Solidarität mit den Risikogruppen im Zentrum. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sind alt, und die meisten von ihnen leiden an chronischen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufproblemen. Die Kombination all dieser Risikofaktoren macht sie äusserst verletzlich. Besonders gefährdete Personen vor einer Ansteckung zu schützen, ist unsere Pflicht und unsere Verantwortung.

Domicil hat schon früh die Hygienemassnahmen verstärkt, Pandemiepläne aktualisiert und einen Sonderstab einberufen. Bereits Anfang März haben wir die Häuser für Aussenstehende geschlossen. Das war zweifellos eine unpopuläre Massnahme – dessen waren wir uns voll bewusst. Dennoch sind wir der Meinung, dass der Schutz unserer Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitenden auch unpopuläre Massnahmen legitimiert.

Niemand kann vorhersehen, wie sich die Situation entwickeln wird. Von etwas bin ich jedoch fest überzeugt: Unsere Solidarität und unser ebenso überlegtes Handeln schaffen die Grundlage dafür, dass wir diese Situation gemeinsam meistern werden.

Ich danke allen für das Verständnis, für das rücksichtsvolle Verhalten und das Mittragen.

*«Der Schutz unserer
Bewohnerinnen und Bewohner
legitimiert auch unpopuläre
Massnahmen.»*

**Heinz Lippuner, 66**

Psychologe und Psychotherapeut FSP

Der Klinische Psychologe und Psychotherapeut FSP arbeitet in einer Praxisgemeinschaft in Zürich. Er lebt in Zürich und liebt seine Wohnung, die er mit ausgesuchten Möbeln, Kunstgegenständen und zahllosen Büchern ausgestattet hat. Er hat über hundert Menschen mit dem «Messie-Syndrom» beraten oder behandelt und gesehen, wie erdrückend es ist, zu viel zu horten. Trotzdem weiss er schon jetzt, dass es ihm schwerfallen wird, geliebte Objekte loszulassen, falls er einmal in ein Altersheim ziehen müsste.

«Rechtzeitig Stück für Stück aussortieren»

Psychologe Heinz Lippuner rät, im Alter die Wohnung schrittweise zu entschlacken: «Das erleichtert den Umzug ins Altersheim.»

Herr Lippuner, fast allen Menschen ist es wichtig, etwas zu besitzen. Warum eigentlich?

Dieses Gefühl «das ist meins», dieser Wunsch, etwas zu haben, das zu einem gehört: Das sind schon bei Kindern psychologisch wichtige Faktoren. Die starke Bindung an einen Teddybären oder eine Schmusedecke gehört zu einer wichtigen Phase der gesunden Entwicklung. Auch in den Jugendjahren bekommen gewisse Objekte eine grosse identitätsstiftende Bedeutung: Mein Tagebuch, meine Fussballschuhe – solche Besitztümer können weit über die Jugendjahre hinaus einen wichtigen Stellenwert haben.

Verliert dieses Besitzenwollen jemals seine Wichtigkeit?

Nein, Gegenstände sind oft mit Erinnerungen behaftet, sie lassen vergangene Erlebnisse wiederaufleben. Diese Emotionen werden mit zunehmendem Alter sogar noch wichtiger. Und im Erwachsenenalter kommen oft Statussymbole dazu wie ein Motorrad, eine Villa oder ein alter VW-Bus. Diese Dinge sind auch identitätsstiftend, denn sie zeigen die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe oder Schicht. Schon auf dem Pausenplatz spielt die Kleidermarke eine Rolle, und wer die falsche Marke trägt, wird zum Aussenseiter. Diese psychische Dimension ist riesig. Und viele Menschen besitzen sogar Statussymbole, ohne es zu merken.

Zu viel Besitz kann einen aber überrollen – das haben Sie in Ihrer Praxis oft erlebt.

Wenn man fast in seinem Besitz erstickt wie jene Menschen mit einem «Messie-Syndrom», wird das zur enormen Belastung. Messies leben jahrelang mit dem Gefühl, sie schaffen es dann schon, aber dann schieben sie das Entschlacken so lange vor sich her, bis sie in ihrem gehorteten Besitz rettungslos untergehen. Ihre unzähligen Gegenstände – häufig Zeitungen oder anderes Papier – bieten ihnen eine Illusion von Sicherheit und dienen letztlich als Ersatz für menschliche Beziehungen. Bei einer Zwangsräumung brechen die meisten Messies zusammen, weil ihnen ihre «Freunde» weggenommen werden.



Als Aufräumhilfe empfiehlt Psychologe Lippuner, jeden Gegenstand sofort zu versorgen – oder gleich wegzuerwerfen

Sie trainieren deshalb mit Messies das Entschlacken. Wie geht das?

Ein Trainer bin ich ja nicht, aber als Psychotherapeut begleite ich Menschen in einem Prozess. Dabei versuche ich meine Patienten nach «Ohio» zu führen – «Only handle it once». Das bedeutet, jeden Gegenstand nur einmal zur Hand zu nehmen und ihn sofort an den richtigen Ort zu versorgen – oder wegzuerwerfen. So können Messies in kleinen Tranchen, ich empfehle zehn Minuten pro Tag, schrittweise die wirklich wichtigen Dinge von den unwichtigen trennen. Diese Methode können übrigens auch alle anderen Menschen anwenden.

Es kann ja befreiend wirken, sich von zu viel Besitz zu trennen.

Ja, das Motto «Ich muss nicht alles haben» gilt bei den Jungen zunehmend

als neuer Status, und eine solche Haltung wie jene, sich auf maximal 100 Gegenstände zu beschränken, kann sehr entlastend und gewinnbringend sein. Gesunde Menschen müssen jedoch nicht so weit gehen, sie merken rechtzeitig, wenn ihnen Materielles zu viel wird. Allerdings ist das Loslassen oft nicht einfach: Deko-Gegenstände wie Kunstwerke oder Pflanzen vermitteln ja auch Gemütlichkeit, zeigen einen persönlichen Stil.

Wie wichtig das Wohnen in den eigenen Sachen ist, merken alte Menschen besonders, wenn sie sich auf den Eintritt in ein Altersheim vorbereiten.

Ja, die eigenen vier Wände zeigen eben auch, wer und wie ich bin. Heimleitungen und Altersstrategen der Städte müssen dringend Räume mit Gestal-

tungsmöglichkeiten für alte Menschen schaffen. Dennoch bleibt die Tatsache: Reduzieren heisst immer auch Abschied nehmen, manchmal von Gütern, die man ein Leben lang mit sich gezügelt hat. Das ist nicht einfach.

Kann man das Loslassen lernen, auch im Alter noch?

Eine Art Programm dafür gibt es nicht. Aber Seniorinnen und Senioren können vorgehen wie die Messies in meiner Therapie und rechtzeitig Stück um Stück aussortieren, bis sie wohlig, gut und pragmatisch wohnen. Das macht den Umzug in ein Altersheim einfacher. Und bei allem Trennungsschmerz hilft vielleicht der Gedanke: Letztlich zählt für Menschen das, was sie mit anderen Menschen erleben, wesentlich mehr als ihre Statussymbole.

■ cw



**Diesen Tipp
präsentiert Ihnen
Karine Paulon**
Aufräumcoach
und zertifizierte
KonMari Consultant

Aufräumen macht glücklich

Obwohl Loslassen oft schwerfällt, lohnt sich der Aufwand auf lange Sicht: Entrümpeln befreit nämlich auch die Seele.

Ein aufgeräumtes Daheim wie von Zauberhand gibt's leider nur im Märchen. Im realen Leben müssen wir unseren Ballast selbst loswerden. Wenn Sie sich dabei überfordert fühlen, lassen Sie sich am besten von Freunden, Familienmitgliedern oder einem Aufräumcoach helfen.

Ein paar Aufräumtipps nach der KonMari-Methode

- Bekennen Sie sich zum Aufräumen.
- Stellen Sie sich Ihr ideales Leben bildlich vor.
- Räumen Sie nach Kategorien und nicht Raum für Raum auf.
- Stellen Sie sich zu jedem Gegenstand die Frage: «Macht er mich glücklich?»
- Behalten Sie nur, was Sie glücklich macht.
- Bedanken Sie sich bei jedem Gegenstand, den Sie loslassen wollen.
- Geben Sie Dinge, die Sie aussortiert haben, auch wirklich weg. Das Loslassen wird Sie erleichtern.
- Weisen Sie jedem Gegenstand, den Sie behalten, einen festen Platz im Haushalt zu.



Die KonMari-Methode – was ist das?

Die Aufräummethode wurde von der Japanerin Marie Kondo entwickelt. Sie verhilft einem laut der Erfinderin zu einem ordentlicheren, freudvollen Leben. Die Reihenfolge der Aufgaben ist so festgelegt, dass sie die Sinne fürs Aufräumen schärft: Zuerst Kleider, dann Bücher, Papiere sowie Alltagsgegenstände und erst ganz zuletzt sentimentale Gegenstände. Die Tipps der Expertin sind dabei durchaus alltagstauglich: Ihre Devise ist beispielsweise, dass Gegenstände mit einem Handgriff erreichbar sein müssen, damit man sie häufiger und mit Freude benutzt.

Weitere Informationen: ajour-athome.ch





Tipps zum inneren Aufräumen präsentiert Ihnen Matthias Widmer
Geschäftsleiter der Friedens-Apotheke

Erquickt in den Frühling

Wenn es draussen spriesst, sollte man auch das Innere neu beleben. Die Friedens-Apotheke hilft in jedem Fall.

Das Haus an der Pestalozzistrasse 26 in Bern wurde 1922 von Apotheker Otto Zimmermann gebaut. Er nannte sein Geschäft Friedens-Apotheke und verstand es als Aufruf zum Frieden nach dem Ersten Weltkrieg. Auch heute noch wird an dieser Adresse die Pharmazie mit Herzblut betrieben. Seit 2019 gehört die Friedens-Apotheke zu Domicil. Geschäftsleiter Matthias Widmer, der den Betrieb kürzlich von seinem Vater übernommen hat, bringt ein umfassendes Fachwissen mit und setzt auf Qualität. Für ihn und das ganze Team hat die individuelle Beratung höchste Priorität. «Wir nehmen uns gerne Zeit für unsere Kundinnen und Kunden», sagt der Apotheker. Im Geschäft werden nebst Medikamenten und Pflegeprodukten auch verschiedene Dienstleistungen angeboten. Dazu gehören Impfungen, Blutdruck messen, diverse Checks wie Herz-Kreislauf oder Diabetes. Im Sinne einer Rundumversorgung arbeitet die Friedens-Apotheke eng mit einzelnen Standorten von Domicil zusammen. ■ mb

«Wir nehmen uns gerne Zeit für unsere Kundinnen und Kunden.»



Entschlacken ist Geschmacksache

1 Frisch geduscht

Friedens-Apotheke Duschgel

Mit unserem Sortiment an Duschgels verwöhnen wir Ihre Sinne. Jede Duftnote wirkt einzigartig. Lemongras stimuliert den Organismus und fördert die Durchblutung. Eukalyptus wirkt anregend und unterstützt die Sauerstoffversorgung. Grapefruit-Zitrone sorgt für Erfrischung und belebt den Körper.

2 Neu geboren

Lavendelbadesalz der Friedens-Apotheke

Nehmen Sie sich eine Auszeit, lassen Sie sich vom Duft des Lavendels berauschen! Das Lavendelbadesalz verwöhnt Haut und Nase. Verwendet man die Pflanze als ätherisches Öl zur Massage, wird das Lymphsystem angekurbelt, was die Ausscheidung von Schlackenstoffen unterstützt.

3 Innerlich gereinigt

Teemischung der Friedens-Apotheke

Innehalten, eine Tasse Tee geniessen und den Zauber der Kräuter wirken lassen? Unsere Teemischung besteht aus Löwenzahnwurzel mit Kraut, Stiefmütterchenkraut, Faulbaumrinde, Holunderblüten, Fenchelfrüchten und Schachtelhalmkraut. Dieser Mix regt den Stoffwechsel und die Nierentätigkeit an. Auch der Gallenfluss und die Verdauung werden gefördert.

Fügt man dem Tee noch Ingwer hinzu, bekommt er eine besondere Note – und die Abwehrkräfte werden gestärkt.

4 Saures loswerden

Die Basenkur

Säure belastet den Körper. Die Ursachen können Stress und Ernährung sein. Mit einer Basenmischung, die aus Mineralstoffverbindungen besteht, kommt Ihr Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht.

Das Team der Friedens-Apotheke berät Sie individuell und fachkundig. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Den Wind in den Haaren

Für die ehemalige Nonne Renata Schär ist der kostbarste Besitz ihre wiedergewonnene Freiheit. «Diese zu verlieren, war viel härter als der Verzicht auf Materielles.»

Alles Materielle hinter sich zu lassen ist ein schwieriger Schritt. Aber auch der Weg zurück aus der geistlichen Welt ist alles andere als einfach. Renata Schär, geborene Wychocka, hat beides erlebt. Einmal beim Eintritt ins Kloster, einmal fünfundzwanzig Jahre später beim Austritt.

Heute kann sie sich nur halb erklären, warum es sie seinerzeit als junge, lebenslustige Frau ins Kloster zog. Dabei hätte die fröhliche Pflegefachfrau heiraten können, ein Freund ihres Bruders machte ihr einen Antrag. Sie lehnte dankend ab. «Ich wollte näher bei Gott sein und Gutes tun, und es schien mir einfacher, im Kloster Spiritualität zu leben.»

Von Natur aus ist Renata Schär eine Frau, die das Leben geniesst. Sie lacht gern ihr kräftiges Lachen, liebte schon immer Singen, Musik und Tanzen und rauchte wie ein Schlot. «Noch im Zug auf dem Weg ins Kloster rauchte ich eine Zigarette nach der anderen», erzählt sie. Als die Klostertür hinter ihr und ihren Freundinnen zugeht, war damit Schluss. «Das war mir vorher nicht so bewusst gewesen.»

Schlimmer noch – die alten Nonnen duldeten keine fröhlichen Jungnonnen. «Viele waren verbittert von Kommunismus und Krieg.» Renata hiess ab da Elisabeth und erhielt die schwarze Nonnentracht. Diese durfte sie erst gegen eine weisse Pflege-tracht eintauschen, als sie acht Jahre später nach Visp VS in ein Pflegeheim geschickt wurde. Aber auch dort galt: Radio, Theater und Vergnügen waren gestrichen, Fröhlichkeit kam bei den alten Nonnen nicht gut an.

Mit der Zeit wurde Renata Schär depressiv. Nicht die Besitzlosigkeit machte ihr zu schaffen, nicht die Tracht, die langen Arbeitszeiten und die vielen Gebete, nein, sie zerbrach langsam am Verlust von Lebensfreude. «Ich sah nicht ein, warum es Gott missfallen sollte, wenn ich mit einer 90-jährigen Bewohnerin tanzte und sie damit glücklich machte.» Ein Jahr lang haderte sie, zögerte. Dann schrieb sie die Kündigung, ging eine Woche lang damit zum Briefkasten und wieder zurück, bis sie sie eines Tages entschlossen einwarf.

Sie suchte sich eine Stelle und eine Wohnung und wurde im Berner Wittigkofen fündig. Vor etwas über neun Jahren, am 30. Dezember 2010, fuhren zwei Nonnen sie widerwillig von Visp in die neue Wohnung. Mit der Mitgift des Klosters, einem Sofa und einem Monatslohn, setzten sie ihre abtrünnige Schwester in der leeren Wohnung ab und fuhren zurück. Elisabeth war wieder Renata.





Auf Materielles konnte Renata Schär in ihrer Zeit als Nonne gut verzichten. Was sie allerdings nie wieder hergeben möchte, sind Freiheit und Lebensfreude.

«Da sass ich also im Finstern, das Sofa war noch verpackt, und überlegte, was ich mit meinem neuen Leben anfangen wollte.» Abends um elf Uhr holte sie sich aus dem Tankstellenautomaten eine Packung Zigaretten und inhalierte die neue Freiheit: Jetzt konnte sie wieder selber bestimmen.

Anfangs war das nicht einfach, sie war unsicher an der neuen Stelle, überfordert beim Kleidereinkauf, ungeschickt in Gesellschaft. «Der Entscheid zum Austritt fiel mir viel schwerer als seinerzeit der Entscheid zum Eintritt ins Kloster», sagt sie nachdenklich. Aber sie hat ihn nie bereut. Allein dieses Gefühl, nach all den Jahren das erste Mal den Wind in den Haaren zu spüren – «einfach unbeschreiblich».

Seit zwei Jahren arbeitet Renata Schär im Domicil Wyler als Wohngruppenleiterin und hat gemerkt, dass sie mit ihren Kolleginnen Klartext reden darf und trotzdem beliebt ist. Aber vor allem hat sie gefunden, was sie in der Klostersgemeinschaft schmerzlich vermisst hatte: Anderthalb Jahre nach ihrem Austritt lernte sie via Internet ihren heutigen Mann Peter Schär kennen. «Ein echter Gentleman, er hält mir die Tür auf und hilft mir in den Mantel.» Und noch wichtiger: Er bietet ihr Nähe und Geborgenheit. Wenn

beim Abendessen im Radio ein lüpfiger Schlager aus den Sechzigerjahren gespielt wird, nimmt sie ihren Mann spontan an der Hand, und dann tanzen sie gemeinsam durch das Wohnzimmer.



Manchmal zieht Renata Schär dafür das silberne Kleid an und schminkt sich, manchmal lässt sie sich von ihrem Mann ins Restaurant einladen – inzwischen geniesst sie den kleinen Luxus. Aber viel wichtiger ist ihr die grosse Freiheit: Den ganzen Tag lang Radio hören, Autofahren, wohin sie will, lachen, feiern, sie selber sein dürfen. Für sie ist klar: «Liebe und Lebensfreude sind kostbarer als alles Materielle.» ■ cw

«Wir haben nie grossartig gelebt»

Helmut Hubacher (94) gilt als Doyen der Schweizer Politik. Er blickt auf seine Kindheit zurück, die geprägt war von Speck und Suppenfleisch. Überfluss war damals ein Fremdwort.

Es ist Herbst 1934. Helmut geht an der Hand seiner Grossmutter durch die Berner Spitalgasse und zieht staunend an den Schaufenstern vorbei. Die Frau marschiert über den Bärenplatz und betritt das Lokal «Gfeller-Rindlisbacher». Das alkoholfreie Restaurant, im Volksmund auch «Bürzi-Casino» genannt, ist bei den Frauen beliebt. Die Grossmutter setzt den Buben an einen Tisch und bestellt Milchkaffee und ein Vermicelles. Helmut bekommt einen Himbeersirup, dazu einen «Mohrenkopf». «Du darfst es dem Grossvater nicht sagen», schärft die Frau dem Kind ein. Der Kleine nickt. Verschwendung sei das, würde der Mann sagen.

Kleine und grosse Welt

Helmut Hubacher erinnert sich an seine Kindheit, als wäre alles gestern gewesen. Das Schicksal meinte es anfänglich nicht gut mit ihm. 1929 lassen sich die Eltern scheiden. Seine jüngere Schwester lebt von nun an bei der Mutter, der Junge bleibt beim Vater. «Er war Buchhalter, ein berufstätiger Mann», sagt Helmut Hubacher. So kommt es, dass der Junge zu den Grosseltern nach Zollikofen gebracht wird. «Ich hatte nie das Gefühl, ein Scheidungskind zu sein», bemerkt er.

Das Dreifamilienhaus ist Eigentum der Grosseltern. Sie erwarben es 1914 zum Preis von 40 000 Franken. Für die Arbeiterfamilie ist das mit einer erheblichen Leistung verbunden: «Das Leben war

immer darauf ausgerichtet, die nächste Hypothek zu bezahlen», erinnert sich Hubacher. Zweimal im Jahr unternimmt der Junge zusammen mit seiner Grossmutter die «weite Reise» nach Bern, um bei der Spar- und Leihkasse die Zinsen zu begleichen. Bei dieser Gelegenheit besucht man das Warenhaus «Loeb». «Das war die grosse, weite Welt!» Von der Mercerie sei die Grossmutter jeweils fast nicht mehr losgekommen.

Braten und Sirup

Die politische Lage zieht nicht spurlos am Kind vorbei. Hitler ist an der Macht. 1939 bricht der Krieg aus. «Für Arbeiter war es eine miese Zeit», sagt Hubacher. Auf dem Mittagstisch steht dreimal pro Woche Siedfleisch und dreimal Speck. Am Sonntag gönnt man sich einen Rindsbraten. Danach spaziert die Familie nach Münchenbuchsee, wo im «Bären» ein Bier, ein Tee und für den Buben ein Grenadinesirup bestellt werden, der zehn Rappen weniger kostet als Himbeersirup. «Es war das Billigste und auch das Übelste, was es gab.» Helmut Hubacher wird es nie mehr vergessen. Auch Siedfleisch und Speck hat er sein Leben lang nie mehr gegessen.

Er erlebt eine schöne Kindheit und lernt dazu. Sein Grossvater liest täglich die Zeitung und bringt dem Heranwachsenden bei, was im Leben zählt: Anstand, Respekt und keine Angst vor «grossen Tieren». Helmut Hubacher lacht, als er davon erzählt.

Geld und Geschmack

Besonders geblieben ist dem Kind, dass man mit wenig Geld leben und sich trotzdem etwas leisten kann. Als er später seine «Gret» heiratet, ist schon bald Nachwuchs unterwegs. «Kinder kosten», meint Hubacher. Der gelernte SBB-Stationsbeamte verdient 1956, in seinem neunten Dienstjahr, 501 Franken im Monat. Die Miete der Genossenschaftswohnung beträgt 153 Franken. «Gret hat immer mitverdient», sagt er. In den Ferien mietet man eine Wohnung, das Hotel ist tabu. «Wir haben nie grossartig gelebt», so sein Fazit.

1963 rutscht Helmut Hubacher, der inzwischen in Basel bei einer Gewerkschaft arbeitet, für die Sozialdemokratische Partei (SP) in den Nationalrat nach. Während der Session übernachtet er im «Volkshaus» und bezahlt 18 Franken pro Nacht. Er gilt als bodenständiger Politiker. Seine Nähe zum Volk macht ihn beliebt. Einmal habe ihm eine FDP-Frau gesagt: «Herr Hubacher, Sie tragen Massanzüge. Sie sind für einen Sozi zu gut gekleidet.» Das hat an seinem Stolz gekratzt, wie seine Antwort vermuten lässt: «Hubacher braucht keine Massanzüge. Mit seiner Figur passt er in jede Konfektionsgrösse», zitiert er.

Ernten und erinnern

Es ist Frühjahr 2020. Auch heute noch legt er Wert auf Kleider. «Ich habe einen neuen Kittel, er hat mich gerade angelacht», scherzt der 94-Jährige. Seit langem wohnen Helmut und Gret Hubacher in einem kleinen Dorf im Kanton Jura. «Wir haben erst spät im Leben recht verdient», sagt er. Sie konnten sich dieses Haus leisten. Hier gibt es keinen Überfluss. Ein grosser Garten, der gepflegt werden muss. Und viel Lesestoff, denn beim Weltgeschehen muss man am Ball bleiben. Nur eine Sache scheint an ihm vorbeigezogen zu sein. Dass «Gfeller am Bärenplatz» kürzlich seine Tore für immer geschlossen hat, verschlägt Helmut Hubacher kurzum die Sprache. Die Geschichte nimmt ihren Lauf. Die Erinnerungen bleiben. ■ mb



Helmut Hubacher

1926

in Bern geboren, Lehre
als SBB-Stationsbeamter

1953

Gewerkschaftssekretär
VPOD Basel

1972

Leiter des Basler
Gewerkschaftsbundes

1963 bis 1997

Nationalrat

1975 bis 1990

Präsident der SP Schweiz

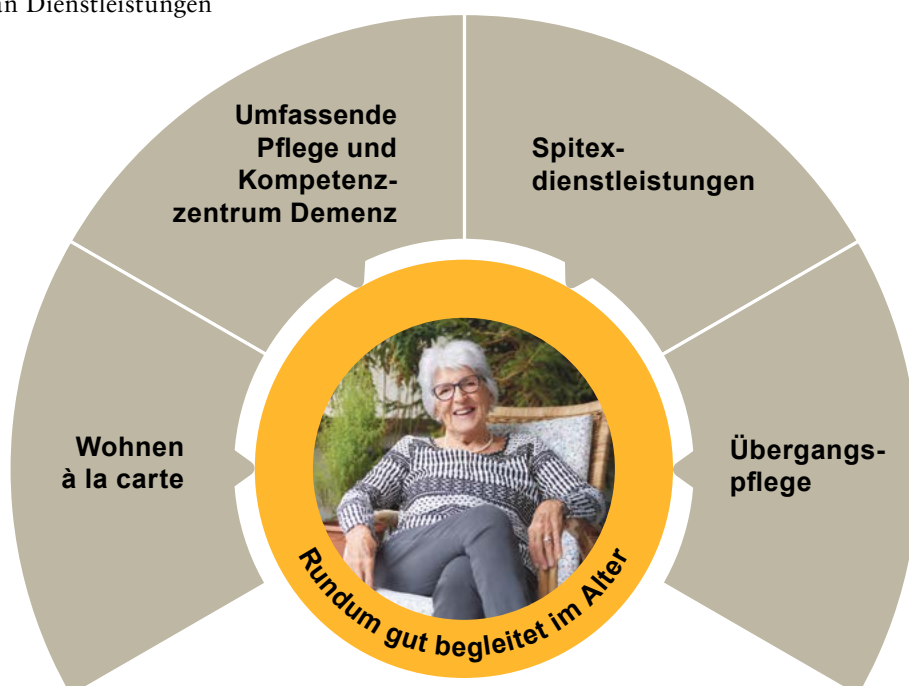
Rundum gut begleitet im Alter

Die Bedürfnisse von älteren Menschen verändern sich. Domicil verändert sich mit ihnen und schafft neue Angebote. Individualität und Selbstbestimmung sind die grossen Treiber für die zukünftige Ausrichtung.

Die heutige Generation älterer Menschen unterscheidet sich in mancherlei Hinsicht von ihren Eltern. Sie sind mehrheitlich gut ausgebildet, materiell abgesichert und bei Konsumententscheidungen gleichermassen kritisch wie wählerisch. Das gilt auch für ihre Wohn- und Lebenssituation im Alter. Domicil-CEO Andrea Hornung weiss: «Ältere Menschen verlangen künftig nach Lösungen, die über die traditionelle stationäre Langzeitpflege hinausgehen.» Als Individualisten mit unterschiedlichsten Lebenskonzepten wollen sie auch im Alter zwischen verschiedenen Wohnformen und aus einer breiten Palette an Dienstleistungen wählen können.

Mit der Leitidee «Rundum gut betreut» stellt sich Domicil auf die Bedürfnisse der neuen Altersgeneration ein und entwickelt sich zu einer Rundumanbieterin von Wohn-, Betreuungs- und Pflegedienstleistungen. Ältere Menschen sollen alles aus einer Hand erhalten, was sie für ein selbstbestimmtes Leben benötigen: ob kurz- oder langfristige Betreuung, ob viel oder wenig Unterstützung, ob Pflege in den eigenen vier Wänden oder den Domicil-Häusern.

Pflege und Betreuung bleiben die Kernkompetenzen von Domicil. Domicil betreibt 23 Alterszentren mit umfassender Pflege, davon fünf für Menschen mit Demenz. Neu können ältere Menschen in den eigenen vier Wänden von dieser Pflegekompetenz profitieren: Die ambulanten Leistungen erbringt die Private Spitex GmbH, eine Tochtergesellschaft von Domicil. Mit der Übergangspflege (s. Box) steht ein weiteres Angebot zur Verfügung, das dem Zeitgeist entspricht. Es umfasst einen zeitlich begrenzten stationären Aufenthalt samt Pflege und Betreuung.



Das Wohnangebot wird Domicil durch «Wohnen à la carte» ergänzen und passt sich so den veränderten Bedürfnissen an. Kundinnen und Kunden können individuell auswählen, welche Dienstleistungen sie wie häufig nutzen möchten. Zur Auswahl gehören etwa Betreuung und Pflege, Hauswirtschaft, Gastronomie, Schönheit und Wellness sowie Kultur und Unterhaltung.



«Wir werden unsere Kundinnen und Kunden zukünftig von der ersten Phase der Pflegebedürftigkeit bis ins hohe Alter begleiten», so Andrea Hornung. Mit diesen massgeschneiderten Angeboten leistet Domicil einen wichtigen Beitrag für ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben im Alter. ■ ef

Übergangspflege im Domicil Wyler

Nach einem Spitalaufenthalt ist das selbstständige Leben in den eigenen vier Wänden manchmal nicht möglich. Das Gleiche gilt vor oder nach einer Rehabilitation. In solchen Situationen sind medizinisch-therapeutische Pflegeangebote wichtig und hilfreich. Domicil Wyler führt neu eine Übergangspflege mit 15 möblierten Einzelzimmern für Menschen, die auf umfassende Pflege angewiesen sind. «Das diplomierte Pflegefachpersonal ist rund um die Uhr, sieben Tage in der Woche, für unsere Bewohnerinnen und Bewohner da», sagt Marcel Rancetti, Geschäftsleiter des Domicil Wyler.

Die Ein- und Austritte werden sorgfältig geplant, alle Beteiligten einbezogen. Bei Domicil kümmern sich eine Kunden- und Angehörigenbegleiterin sowie eine Case Managerin darum: Sie sorgen dafür, dass die Übergänge gut organisiert sind. Alle Bewohnerinnen und Bewohner, die sich vorübergehend im Domicil Wyler aufhalten, werden von einem Ärzteteam begleitet. «Angehörige fühlen sich erheblich entlastet», so Marcel Rancetti. Die Übergangspflege nimmt ihren Betrieb offiziell in diesem Sommer auf. Ein Aufenthalt kann bis zu 90 Tage dauern. Die meisten Personen kehren anschliessend nach Hause zurück oder bleiben in einer Pflegeinstitution.

*«Das diplomierte
Pflegefachpersonal
ist rund um
die Uhr, sieben Tage in
der Woche, für unsere
Bewohnerinnen
und Bewohner da.»*

Marcel Rancetti,
Geschäftsleiter Domicil Wyler

■ Informationsveranstaltung: Recht im Alter

Mit dem Älterwerden stellen sich auch eine Reihe rechtlicher Fragen. Im Rahmen der Informationsreihe «Recht im Alter» geben Ihnen Rechtsanwältin und Notarin Evelyne Toh-Stadelmann und Rechtsanwalt Dr. iur. Michael Daphinoff von Kellerhals Carrard Bern hilfreiche Antworten und konkrete Tipps zum Thema «Ergänzungsleistungen». Abgerundet wird die Veranstaltung in ungezwungener Atmosphäre mit einer Fragerunde und einem Apéro.

Ergänzungsleistungen

- Wann habe ich Anspruch auf Ergänzungsleistungen?
- Welche Faktoren spielen bei der Berechnung der Ergänzungsleistungen eine Rolle?
- Kann ich den Anspruch auf Ergänzungsleistungen wieder verlieren?
- Was ist eine Verwandtenunterstützungspflicht?

Datum Donnerstag, 25. Juni 2020
Zeit 17 bis ca. 19 Uhr
Ort Domicil Lentulus
 Monreposweg 27
 3008 Bern
Kosten Die Veranstaltung ist kostenlos

Anmeldung

031 307 20 20 oder zeitung@domicilbern.ch

Die Platzzahl ist auf 50 Personen beschränkt. Alle Anmeldungen bis spätestens 2. Juni 2020 werden nach Eingang berücksichtigt und vor der Veranstaltung schriftlich bestätigt.



**Kellerhals
Carrard**

Durchführender Partner

■ DOCUPASS – Ihre Vorsorge für den Ernstfall

Man weiss nie, welche Wendungen das Leben nimmt. Sorgen Sie mit einer Patientenverfügung oder einem Vorsorgeauftrag für solche Fälle vor, damit ihr Wille auch weiterhin zählt. Wir laden Sie herzlich zur Informationsveranstaltung DOCUPASS ein. Stefan Krähenmann, Sozialarbeiter Pro Senectute Region Bern, gibt Ihnen gerne einen Einblick und beantwortet Ihre Fragen – auch während des anschliessenden Apéros.

Der letzte Wille

- Vorsorgeauftrag
- Patientenverfügung
- Todesfallregelung
- Verfügung verfassen und aufbewahren
- Verfügung registrieren
- Rechtsverbindlichkeit und Inkrafttreten der Verfügung
- Einbezug von Familien und Vertrauenspersonen

Datum Mittwoch, 13. Mai 2020
Zeit 17 bis ca. 20 Uhr
Ort Domicil Mon Bijou
 Mattenhofstrasse 4
 3007 Bern
Kosten Die Veranstaltung ist kostenlos

Der DOCUPASS kann für CHF 19.– an der Veranstaltung gekauft werden.

Anmeldung

031 307 20 20 oder zeitung@domicilbern.ch

Die Platzzahl ist auf 50 Personen beschränkt. Alle Anmeldungen bis spätestens 29. April 2020 werden nach Eingang berücksichtigt und vor der Veranstaltung schriftlich bestätigt.



Impressum

Herausgeberin: Domicil, Engehaldenstrasse 20, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, www.domicilbern.ch, Gesamtverantwortung Esther Flückiger.
Redaktionskommission: Monika Bachmann, Caroline Bühler, Federica Castellano, Simone Ensslin, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Marcel Rancetti.
Texte: Monika Bachmann (mb), Claudia Weiss (cw). **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Copyright-Vermerk und Bildarchiv Domicil.
Druck: Mittelland Zeitungsdruck AG (AZ Print). **Mediendaten:** 235 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.

■ Neues Domicil Wohnheim Belp

Seit dem 1. Januar 2020 gehört das ehemalige Wohnheim Belp zur Domicil Gruppe. Das neue Haus tritt unter dem Namen Domicil Wohnheim Belp auf.

Domicil Wohnheim Belp bietet 35 älteren Menschen an schönster Lage ein Zuhause und kompetente Pflege in familiärer Atmosphäre. Rund 50 Mitarbeitende sorgen mit grossem Engagement und auf hohem professionellem Niveau für die Bewohnerinnen und Bewohner. Zur Entlastung von Angehörigen steht ein Ferienzimmer für vorübergehende Gäste zur Verfügung.



■ Domicil Lentulus: Wohnungen zu vermieten

Im ruhigen und naturnahen Weissenstein-Quartier bietet Domicil Lentulus helle, moderne Wohnungen mit Hotelkomfort. Das ganze Haus verbreitet eine freundliche, familiäre Atmosphäre. Dazu trägt auch das vielfältige Aktivitätenprogramm bei – zum Beispiel mit dem beliebten monatlichen Jazz-Apéro. Für das leibliche Wohl sorgt die gehobene Gastronomie mit täglichem 4-Gang-Mittagsmenü.

Unsere Dienstleistungen rund ums Wohnen

- Professionelle Pflege- und Hotelleriedienstleistungen
- Abwechslungsreiches Aktivitäten- und Kulturprogramm
- Öffentliches Restaurant mit offenem Mittagstisch



**Wir beraten
Sie gerne**

Domicil Infocenter
Neuengass-Passage 3
3011 Bern

031 307 20 65
infocenter@domicilbern.ch
domicilbern.ch

Worte einräumen und gewinnen

lässt den Zauber der Kräuter wirken		Liebe, Freiheit & ... kostbarer als Hab&Gut	Sage, Legende oder Story		Kapitale von Litauen (ohne 2. I)	gehört zu Ennetsee, ZG		Exodus: Leon' wichtigstes Werk		können das Messies? ... it while you can!
	7								16	
bleibt ein Hobby- auch im Herbst des Lebens		so wohnen – individuell & selbstbestimmt (3 W.)	2				12			19
		14			solche Gels beleben, erfrischen, stimulieren	ist english weniger nützlich als deutsch		8		
der Freund des chilen. Dichters: <i>Il Postino</i>				18			der berühmteste .. landete im Play-out			Urgestein der SP, der CH-Politik (Vorname)
das Ziel, so zu sein, kennt keine Altersgrenze		ab 130 ist man/frau hochbegabt	Abk. anstelle von CCCP oder UdSSR			belebendes Element ... Wirkung: ...wirkung	11	dieser Elder Statesman steht hier im Fokus (I)		
so in den Frühling, wenn alles spriesst	4			wer sie sucht, findet sie auch im Domicil	13					10
			3			6	lieber Bano als Capone und Wahl?			
bei diesem Schnee gilt besondere Vorsicht		hoffentlich ist das Schicksal keine Niete	D' ... isch do, sings uf em Nussbaum scho gguggu		Akz. des Bundesrats lässt ihr den Vortritt	17	Organisation der UNO in Den Haag Abk.	chly mues me aafaa! 1101 in röm. Zahlen		
					japanische Gedichtform, leicht geschüttelt	15			1	
«der Älteste»						9	Gemahlin des senkrechten Politikers V			5
Lachen und Tanzen im Kloster ...										
20								21		Antworten auf grüne Fragen im Magazin

Rätselautor: Edy Hubacher

			5		1	2	3	4	5			10				5
6	7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21



Zu gewinnen:
2 Geschenkkarten
von Galaxus im
Wert von je Fr. 150.–

Senden Sie das richtige Lösungswort bis am
31. Mai 2020 per Post oder E-Mail an:

Domicil
 Domicil Zeitung, Engehaldenstrasse 20
 Postfach, 3001 Bern
 zeitung@domicilbern.ch

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt und der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mehrfacheinsendungen haben keine höhere Gewinnchance.

Lösungswort der Ausgabe vom August: WUNSCHTRAUM