

Domicil Zeitung Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter

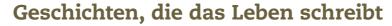




Wenn Studierende und Lebenserfahrene zusammenwohnen

Leider haben nicht alle älteren Menschen Angehörige, die Zeit und Energie finden, um sie im Alltag zu unterstützen. Die Stadt Bern geht darum innovative Wege – sie bringt Studierende und Unterstützungsbedürftige unter ein Dach. Beim Projekt «Wohnen für Hilfe Bern» bewohnt die Studentin oder der Student kostenlos ein Zimmer in der Wohnung der Seniorin oder des Seniors. Statt eine Miete zu bezahlen, leistet die junge Person Hilfe und Unterstützung in Haushalt und Alltag – pro Quadratmeter des Zimmers eine Stunde im Monat. So profitieren Jung und Alt voneinander.

bern.ch → Themen → Gesundheit, Alter und Soziales → Alter und Pensionierung → Wohnen für Hilfe Bern



Peter Weibel MENSCH KEUN

«Mensch Keun»

Peter Weibel, 2017, edition bücherlese

Diese auf einer wahren Geschichte beruhende Erzählung widmet sich tiefsinnig und feinfühlig dem Thema «Altern in Würde». Der Autor Dr. Peter Weibel arbeitet als Arzt für Domicil Baumgarten und berichtet vom verwitweten Holzbildhauer Hannes, der sein letztes Werk – die Figur «Mensch Keun» – vollenden will. Als sein Umfeld ihn ins Heim drängt, beginnt sich der verschrobene Künstler auf seine Weise zu wehren. Das berührende Werk hat im September 2018 den Kurt Marti Preis des Berner Schriftsteller/innen Vereins (BSV) gewonnen.



«Wenn Schuldgefühle zur Qual werden»

Doris Wolf, 2016, PAL Verlag

Schuldgefühle sind überflüssig und schädlich, so viel ist klar. Doch wie können diese negativen Emotionen überwunden werden? Die erfahrene Psychotherapeutin Dr. Doris Wolf hat wertvolle Praxistipps und beschreibt, wie man aufhören kann, sich für Fehler zu verurteilen und sich als schlechten Menschen anzusehen. Zur Veranschaulichung der Strategien schildert sie prägende Lebensgeschichten ihrer Patienten.

Diese Zahlen zeigen, wie wertvoll Angehörige sind

In der Schweiz sorgen sich **330000 erwerbstätige Personen** regelmässig um ihre pflegebedürftigen Liebsten. Zusammen leisten die Angehörigen rund **64 Millionen Stunden** Betreuungsund Pflegearbeit im Wert von **3,5 Milliarden Franken** im Jahr.





Esther FlückigerDirektorin Marketing
und Kommunikation

Zeit für pflegende Angehörige

330 000 erwerbstätige Angehörige leisten jährlich 64 Millionen Stunden Betreuungs- und Pflegearbeit. Diese beeindruckenden Zahlen zeigen, wie wertvoll und bedeutend diese Leistung ist – wirtschaftlich und gesellschaftlich.

Aufgrund der demografischen Entwicklung wird der Bedarf an Betreuung und Pflege in Zukunft weiter steigen. So weit, dass das Gesundheitswesen ihn allein nicht vollständig decken kann – pflegende Angehörige werden also noch wichtiger.

Darum hat sich der Bundesrat in seiner Strategie Gesundheit 2020 explizit mit dem Thema auseinandergesetzt und einen entsprechenden Aktionsplan verabschiedet. Dieser sieht vor, die Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Angehörigenpflege zu fördern, Entlastungsangebote auszubauen und Rahmenbedingungen für Kurz- und Übergangsaufenthalte zu schaffen.

Auch die vorliegende Ausgabe der Domicil Zeitung widmet sich den pflegenden Angehörigen. Dr. Bettina Ugolini bringt es im Fokus auf den Punkt: Die Pflegesituation betrifft immer zwei Menschen. Als Angehörige oder Angehöriger ist es wichtig, sich nicht vom schlechten Gewissen leiten zu lassen, sondern sich bewusst mit der Aufgabe auseinanderzusetzen und die Grenzen der eigenen Belastbarkeit richtig einzuschätzen.

Auf den folgenden Seiten stehen für einmal die Bedürfnisse von pflegenden Angehörigen im Vordergrund. Es erwarten Sie hilfreiche Tipps und praktische Informationen über verschiedene entlastende Angebote.

«Wer tagtäglich Hilfe bietet, darf sie auch selber annehmen.»





Dr. phil. Bettina Ugolini

Leiterin der Beratungsstelle «Leben im Alter» am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich

Die diplomierte Pflegefachfrau hat sich auf dem zweiten Bildungsweg zur Diplompsychologin ausgebildet. Zum Thema pflegende Angehörige hat sie verschiedene Publikationen verfasst. Zudem war sie mehrere Jahre in der Radiosendung «Ratgeber» auf SRF 1 zu hören.

«Es betrifft immer zwei Menschen»

«Das Leben verändert sich, wenn man die Betreuung eines Angehörigen übernimmt», sagt Bettina Ugolini. Die Psychologin empfiehlt, einen solchen Entscheid sorgfältig abzuwägen.

Frau Ugolini, in Ihrer Arbeit kommen Sie oft mit pflegenden Angehörigen in Kontakt. Welches ist der häufigste Grund, weshalb jemand eine Beratung wünscht?

Betreuende Angehörige melden sich vielfach bei mir, weil sie überfordert sind, keine Kraft mehr haben und Hilfe suchen. Sie kontaktieren mich aber auch, weil nahestehende Menschen ihnen dazu geraten haben.

In der Beratung sagen sie dann: «Meine Tochter meint, dass ich Unterstützung benötige.» Es liegt somit an mir, gemeinsam mit dieser Person herauszufinden, ob es wirklich Entlastung braucht oder ob es sich um übermässige Besorgnis der Tochter handelt.

Was sind die Ursachen der Überforderung?

Es kann psychische Gründe haben, zum Beispiel wenn sich die Persönlichkeit eines kranken Partners stark verändert. Oder es liegt an der Arbeitsbelastung, vor allem dann, wenn die Entlastungsangebote nicht bekannt sind. Auch administrative und finanzielle Probleme können zu Überforderung führen. Die Betroffenen selbst formulieren es jedoch anders. Sie sagen: «Ich bin nur noch müde», oder «ich habe Magenschmerzen und kann nicht mehr schlafen».

Die Gesellschaft altert. Immer mehr Menschen sind auf Pflege angewiesen. Wann macht es Sinn, eine angehörige Person selbst zu pflegen?

Ich denke, das ist keine Frage der Sinnhaftigkeit, sondern vielmehr eine Frage der Beziehung, die man zu jemandem hat. Auch die zeitlichen Ressourcen und die örtliche Nähe spielen eine Rolle. Zudem hängt ein solcher Entscheid immer auch vom Krankheitsbild und folglich vom Pflegebedarf ab. Man sollte deshalb sorgfältig abwägen.

Häufig bleibt keine Zeit, um abzuwägen: Angehörige schlittern unbewusst in solche Situationen hinein.

Und genau dort liegt das Problem. Angehörige realisieren häufig viel zu spät, dass sie bereits in der betreuenden Rolle sind. Sie holen sich erst dann Hilfe, wenn ihnen bildlich «das Wasser bis zum Hals» steht. Es scheint mir wichtig, möglichst

bewusst in eine solche Situation hineinzugehen, denn als pflegende Angehörige muss man viele Herausforderungen meistern.

Was bedeutet die Pflege eines Partners oder einer Mutter für das eigene Leben?

Je nachdem, in welcher Situation man ist, verändert sich das eigene Leben. Wenn man bedenkt, dass pflegende Angehörige in der Schweiz pro Woche rund 60 Stunden arbeiten, handelt es sich also um eine Tätigkeit, die mehr als ein 100-Prozent-Pensum umfasst. Wer diese Aufgabe übernimmt, muss auf vieles verzichten. Meist gilt das nicht für zwei, drei Wochen, sondern für sechs, sieben Jahre.

Kommen Sie in der Beratung gelegentlich zum Schluss, dass man die Pflege einer angehörigen Person in die Hände von Fachpersonen legen sollte?

Ja, das kommt vor, denn die Pflege zu Hause ist nicht immer die beste Option und man kann nicht sagen: «Solange es geht, bleibt jemand zu Hause.» Das halte ich für undifferenziert. Man muss die Befindlichkeit der pflegebedürftigen Person und jene der pflegenden Angehörigen berücksichtigen. Es betrifft immer zwei Menschen.

Was kann eine Person tun, wenn Sie spürt, dass sie an ihre Grenzen kommt?

Sie sollte sich sofort jemandem anvertrauen, zum Beispiel dem Hausarzt, der Seelsorgerin, einem Psychologen oder einer Freundin.

Welche Entlastungsmöglichkeiten gibt es kurzfristig?

Wenn es schnell gehen muss, empfiehlt sich für die pflegebedürftige Person ein Ferienaufenthalt in einer stationären Einrichtung.

Gibt es eine richtige oder falsche Motivation, um die Pflege von Angehörigen zu übernehmen?

Ich wehre mich gegen solche Wertungen. Die einen tun es aus Liebe, die andern übernehmen diese Aufgabe, um sich später nichts vorwerfen zu müssen. Entscheidend ist in meinen Augen, dass sich die pflegende Person bewusst ist, warum sie es tut. Das Motiv kann eine wichtige Kraftquelle sein.

Sie führen sehr persönliche Gespräche mit Betroffenen. Was geht Ihnen dabei besonders nahe?

(Überlegt lange) ... Was mich über all die Jahre sehr berührt hat, ist die Tatsache, dass pflegende Angehörige eine grosse Aufgabe übernehmen und dafür kaum Anerkennung erhalten oder sogar despektierlich behandelt werden.

Welches ist Ihre persönliche Kraftquelle?

Meine Beziehungen zu Menschen innerhalb und ausserhalb der Familie, und oftmals ist es auch die Arbeit selbst – erstens lerne ich viel und zweitens kommt mir grosse Dankbarkeit entgegen. Ich war und bin sehr zufrieden mit dem, was ich beruflich bewegen kann.

Interview: Monika Bachmann

Informieren Sie sich

Die Betreuung einer angehörigen Person umfasst viele Aspekte: Man sollte sich Pflegewissen aneignen, die Wohnung optimal einrichten, rechtliche Kriterien berücksichtigenund es ist hilfreich, Entlastungsangebote zu kennen. Umfassende Informationen finden Sie hier:

pflege-entlastung.ch/ informationen/pflege-undbetreuung-zu-hause.





Diesen Tipp präsentiert Ihnen Mirjam Huldi dipl. Sozialarbeiterin BFH/B.Sc. Beraterin Domicil Infocenter

Ein Pflegevertrag hilft beiden Seiten

Wenn ältere Menschen im Alltag plötzlich auf Unterstützung angewiesen sind, übernimmt oft ein Familienmitglied die Pflege- und Betreuungsaufgaben. Dies geschieht meist unkompliziert und aus Nächstenliebe doch ein Pflegevertrag kann durchaus sinnvoll sein.

Wenn klare Abmachungen bestehen, gibt das sowohl der betreuten wie auch der betreuenden Person Sicherheit. Es ist für beide erleichternd, wenn Grundlegendes wie der Umfang der Betreuung oder An- und Abwesenheitszeiten geregelt sind. Auch die Frage der Entschädigung taucht früher oder später auf, vielmals erst im Erbfall. Mit einem Pflegevertrag können all diese Dinge im Voraus geklärt und schriftlich festgehalten werden - das hilft auch, Streitigkeiten zu vermeiden.

Abklärungen und Recherchen rund um die Versorgung von pflegebedürftigen Menschen sind sehr zeitintensiv. Pro Senectute unterstützt Sie bei dieser anspruchsvollen Aufgabe und hilft Ihnen kompetent weiter mit ausführlichen Informationen, Tipps und Empfehlungen sowie mit einer kostenlosen Vorlage für einen Pflegevertrag:

prosenectute.ch → Ratgeber → Gesundheit

→ Angehörige betreuen und pflegen

Das wird in einem Pflegevertrag festgehalten ☐ Beginn der Betreuung ☐ Umfang und Beschreibung der verschiedenen Betreuungs- und Unterstützungsarbeiten ☐ Grenzen der Verantwortung ☐ Ferienzeiten und Entlastungstage ☐ Entschädigung ☐ Reguläre Kündigungsfrist

- ☐ Ausserordentliche Auflösung bei triftigen Umständen wie einem Heimeintritt
- ☐ Regelung im Todesfall
- □ Nutzungsrechte der Räumlichkeiten, wenn die beiden Personen unter dem gleichen Dach wohnen
- ☐ Erstellte Vollmachten





Dieses Rezept präsentiert Ihnen **Nicola Stritt** Koch in Ausbildung Domicil Wyler

Traditionell und schnell

Essen ist ein Genuss. «Ganz besonders, wenn der Menüplan für Abwechslung sorgt», findet Nicola Stritt.

Wenn Schinken-Lauchrollen mit Kartoffeltätschli serviert werden, dann mundet es den Bewohnerinnen und Bewohnern im Domicil Wyler. Sie mögen traditionelle Gerichte. Ausgeheckt hat dieses Menü Nicola Stritt. Der 18-Jährige befindet sich im dritten Ausbildungsjahr als Koch. Er übt seine Tätigkeit mit Leidenschaft aus: «Das Kochen hat mich schon immer begeistert», sagt er. An seinem Arbeitsplatz übernimmt er gerne Verantwortung und freut sich, wenn er einen Menüplan gestalten kann. «Ich achte darauf, dass die Mahlzeiten möglichst viel Abwechslung bieten», erklärt Nicola Stritt. Für die Schinken-Lauchrollen kann sich der Lernende rundum erwärmen: «Die Kombination von Fleisch, Gemüse, Rahmsauce und Käse schmeckt köstlich!»

«Das Kochen hat mich schon immer begeistert.»

Der angehende Koch empfiehlt, für die Tätschli nach Grossmutters Art den übriggebliebenen Kartoffelstock vom Vortag zu verwenden. «Zusammen mit dem Ratatouille, das der Mahlzeit den passenden Farbtupfer verleiht, ergibt das ein schönes Arrangement», meint Nicola Stritt.



Schinken-Lauchrollen mit Grossmutters Kartoffeltätschli und Ratatouille (für 4 Personen)

Für den Gratin

Zwiebel, fein gehackt

30 g Butter

1½ EL Mehl

6 dl Milch

½ dl Rahm 100 g Reibkäse

600 g Lauch, gebleicht 12 Tranchen Schinken

- Zwiebeln in Butter dünsten, Mehl dazugeben und gut rühren.
- Mit kalter Milch auffüllen, gut rühren und auf kleinem Feuer 20 Minuten sieden.
- Mit Rahm abschmecken.
- Lauchstängel waschen, in 7 cm lange Stücke schneiden (sie dürfen nicht auseinander fallen) und in Salzwasser knapp weichkochen. Auskühlen lassen.
- Lauchstangen mit Schinken einwickeln, in eine gefettete Gratinform legen, mit der Rahmsauce übergiessen und mit dem Reibkäse bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten bei 180 Grad backen.

Für die Kartoffeltätschli

600 g Kartoffelstock

vom Vortag

Ei

Mehl 3 EL

Petersilie, gehackt

- Den kalten Kartoffelstock, Ei, Mehl und Petersilie mischen.
- Bratbutter in einer Teflonpfanne erhitzen, Kartoffelmasse mit einem Löffel ausstechen, in die Pfanne geben, kurz anbraten, wenden, auf ca. 1 cm Dicke flachdrücken und weiterbraten, bis die Kartoffeltätschli goldgelb sind.

Für das Ratatouille

Zwiebel

200 g Peperoni

100 g Auberginen

100 g Zucchetti

100 g Tomatenwürfeli

Thymian, Basilikum

- Zwiebel und Kräuter hacken, restliches Gemüse in 1 cm grosse Würfel schneiden.
- Zwiebel in Olivenöl andünsten, Peperoni dazugeben, 5 Min. weiterdünsten, restliche Zutaten dazugeben, zugedeckt weichdünsten und bei Bedarf etwas Flüssigkeit dazugeben.

Tipp für Eilige

Wenn es schnell gehen muss, können Sie fertigen Kartoffelstock oder fertige Rahmsauce aus dem Beutel verwenden.



Unterstützung ist geplant, Pflege nicht

Die zehn Bewohnerinnen und Bewohner der Alters-Wohngenossenschaft im Stürlerhaus Bern geniessen zusammen ihr aktives Altern. Den Fall, dass jemand von ihnen ständige Pflege braucht, schieben sie noch vor sich hin. Aber vorgesorgt haben sie trotzdem.

Das alte Haus der Genossenschaft Andere Wohnformen im Stürlerhaus Bern versteckt sich hinter einer grauen Mauer, vorn fliesst ruhig die Aare. Am Gartentisch unter dem Baum haben es sich einige Bewohnerinnen und Bewohner bequem gemacht, Kaffeetassen, Zeitungen und Bücher neben sich. Der gemeinsame Sonntagsbrunch ist beendet, einige sind schon unterwegs. Sie alle haben ihr eigenes Programm und einen eigenen Freundes- und Familienkreis, gemütliches Zusammensitzen bei einem Kaffee oder einem Glas Wein kommt gar nicht so oft vor, wie es sich einige anfangs vorgestellt hatten.

Seit 16 Jahren wohnen die zehn Männer und Frauen zusammen im umgebauten Haus, drei Ehepaare und vier Singles, anfangs plus/minus 60 Jahre alt, inzwischen ist der älteste Bewohner 84 geworden. Zusammengezogen sind sie, als ihre erwachsenen Kinder die Elternhäuser verliessen: eine Wohngemeinschaft, um der Einsamkeit im Alter zu entgehen. Sie haben sich das Vorhaben ausgiebig überlegt, sogar in einer Retraite im Piemont erste Versuche im Zusammenleben geübt, bis zu 30 Personen waren anfangs interessiert. Zehn von ihnen sagten schliesslich zu, als die Gruppe nach fünfjähriger Suche das ehemalige Diakonissen-Spital fand, das genügend Platz und Umbaumöglichkeiten für einen Lift bot.

In den Statuten steht «Gegenseitige Unterstützung»

Das Zusammenleben? Bettina Steinlin, 75, sagt: «Manches haben wir bis ins Detail geregelt.» Alle haben bestimmte Aufgaben übernommen, sie und Regula Willi, 75, sind zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit. Manchmal führen sie ganze Gruppen durch das Haus, die wissen wollen, wie eine solch zusammengewürfelte Alters-WG funktioniert. Viele wundern sich, wie es mit gegenseitiger Pflege aussieht: Was, wenn jemand nicht mehr ohne Unterstützung wohnen kann? Just das gehört zu den Dingen, die die Gruppe noch nicht bis ins Detail geregelt hat. Bettina Steinlin sagt: «Wir leben nach dem Motto: Schwierige Situationen besprechen wir, wenn sie auftauchen.»

Schmunzeln der anderen, ganz so einfach haben sie es sich nicht gemacht, aber alles kann man nicht vorhersehen. In den Statuten ist allerdings festgehalten, dass sie einander gegenseitig unterstützen. «Gemeint ist aber Unterstützung, nicht Pflege», betont Ruth Falb, mit ihren 80 Jahren die Drittälteste.

Ein paar Wochen Grippe oder ein gebrochenes Bein – hier helfen alle anderen, kaufen mit ein oder kochen für den Patienten. Benötigt aber jemand eines Tages ständige Pflege, ist der Plan, Hilfe von aussen zu holen. Die Spitex, so lange das möglich ist. Oder halt Pflege rund um die Uhr: Zu den privaten Wohneinheiten, alle mit Küche und Badezimmer ausgestattet und sehr persönlich eingerichtet, gehören nebst der Gemeinschaftswohnung mit der modernen Küche und grossen Gemeinschaftsräumen auch zwei Gästezimmer mit Küche, dort könnten dereinst Pflegefachleute wohnen. Gegenwärtig werden die Räume als «Bed & Kitchen» vermietet, und an Wochenenden können sich die 17 Kinder und 25 Enkelkinder zum Übernachten anmelden. Die Pflege, alle blicken einander an, die kann noch ein wenig warten.

Fritz Muchenberger, 72, findet allerdings: «Ganz so ist das aber nicht.» Er, seit zwölf Jahren an Parkinson erkrankt, könnte nämlich nicht mehr allein wohnen. Seine Frau Regula Willi übernimmt den grössten Teil seiner Betreuung. Aber wenn sie einmal für eine Woche verreist, nimmt Muchenberger zwar sein Mittagessen im nahegelegenen Pflegeheim ein, ansonsten stehen ihm die anderen zur Seite.

In Notfällen entscheiden die Kinder

Eine gut geregelte Gemeinschaft, die sich aktiv am Quartierleben beteiligt: Filmabende, Gartenfeste, sie gestalten das Alter lebendig. Einen Fall schieben alle noch von sich, nämlich dass jemand von ihnen an Demenz erkranken und den Alltag nicht mehr meistern könnte. Eine Patientenverfügung? Sie schauen einander an, jemand hat eine erste Version verfasst, andere brü-





ten darüber oder haben sie auf dem Schreibtisch bereitliegen. «Aber völlig unvorbereitet sind wir nicht», sagt Pia Sieber, 76. Eifriges Nicken ringsum. «Für diesen Fall sind unsere Kinder zuständig, sie müssen wichtige Entscheide tragen.» In einem Ordner liegen deshalb Notfallblätter mit den wichtigsten Kontaktnummern bereit.

Der Kaffee ist ausgetrunken, alle erheben sich: Die einen ziehen sich in ihre Wohnungen zurück, andere machen sich auf den Weg. Verständlich, dass diese vitale Gruppe noch nicht allzu sehr an Pflegebedürftigkeit denkt. «Irgendwann werden wir uns aber diesen Fragen stellen müssen. Das kommt. Unvermeidlich», sagt die 80-jährige Ruth Falb leichthin, bevor sie die Treppe zu ihrer Dachwohnung hocheilt. Auf einer Treppenstufe steht ein Schild: «Stairways to Heaven.» $\blacksquare cw$



Seltene Plauderstunde im Garten nach dem Sonntagsbrunch: Meistens haben alle eigene Pläne





Annemarie Huber-Hotz Präsidentin SRK

1948: geboren in Baar 1968–1977: Studium der Soziologie und Politikwissenschaften in Bern, Uppsala (Schweden), Genf und an der ETH Zürich 1978–1992: in unterschiedlichen Funktionen in den Parlamentsdiensten tätig, u.a. als Sekretärin des Ständerates

1992–2000: Generalsekretärin der Bundesversammlung **2000–2007:** Bundeskanzlerin **2009–2011:** Präsidentin der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG)

Ab 2007: Vizepräsidentin und **seit 2011** Präsidentin des SRK

Einfach menschlich

Ob als Bundeskanzlerin oder als SRK-Präsidentin: Annemarie Huber-Hotz engagiert sich stets zum Wohl der Gesellschaft. Auch die eigene Befindlichkeit ist manchmal ein Thema.

Hinter den dicken Mauern des Bundeshauses wird politisiert, verwaltet und die Schweiz gestaltet. Annemarie Huber-Hotz weiss genau, was sich im Innern dieses Gebäudes abspielt. Über drei Jahrzehnte lang war sie in der Bundesverwaltung tätig. 1999 wurde sie als erste Frau zur Bundeskanzlerin gewählt und erlangte nationalen Bekanntheitsgrad. Sie füllte dieses Amt mit Engagement und Gestaltungswille aus. Eine Sache war für die damals 51-Jährige aber klar: «Die Bundeskanzlei sollte nicht meine letzte Station sein», sagt sie. 2007 trat Annemarie Huber-Hotz zurück. Sie hatte einen Plan. «Ich wollte noch etwas anderes sehen.»

Im Einsatz für Humanität

Was viele nicht wissen: Auch heute überschreitet Annemarie Huber-Hotz regelmässig die Schwelle zum Bundeshaus. Im Gepäck hat sie Dokumente und Dossiers zu aktuellen politischen Geschäften. Sie kontaktiert Behörden und spricht mit Parlamentsmitgliedern aller Parteien. Sie tut dies nicht in eigener Mission, sondern als Präsidentin des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK). Seit 2011 steht sie an der Spitze dieser Organisation - und erfüllt diese Rolle, als wäre sie ihr auf den Leib geschrieben. «Die humanitäre Tradition der Schweiz bedeutet mir sehr viel», betont Annemarie Huber-Hotz. «Das SRK verkörpert diesen Auftrag voll und ganz.» Gesellschaftliches Engagement sei ihr beruflich und privat stets wichtiger gewesen

als wirtschaftlicher Erfolg, meint die Frau, die Parteimitglied der FDP ist.

Umgeben von Freiwilligen

Zwei Tage pro Woche arbeitet Annemarie Huber-Hotz in ihrem Büro in Bern, wo sich der Hauptsitz des SRK befindet. An vielen anderen Tagen reist sie in der Schweiz herum und nimmt an Veranstaltungen des Roten Kreuzes in Kantonen und Regionen teil, denn: «Das SRK ist eine ausgeprägt föderalistische Organisation», erklärt die Präsidentin. Dort mischt sie sich unter die Leute und spürt dasselbe Feuer, das auch in ihr selbst zum Zünden kommt: «Ich fühle mich in der Gesellschaft von Menschen, die sich engagieren, wohl», so Annemarie Huber-Hotz. Es sind etwa 60000 Freiwillige, die für das SRK tätig sind. Viele von ihnen setzen sich in der Betreuung und Pflege ein. «Sie besuchen alleinlebende Menschen zu Hause oder in Altersheimen, sie bieten Fahrdienste an oder entlasten pflegende Angehörige», erläutert Annemarie Huber-Hotz. Die Pflege sei eine «ureigene» Aufgabe des SRK, die bis ins 19. Jahrhundert zurückgehe.

Die Pflege als Kerngeschäft

Die Kurse für Pflegehelferinnen und Pflegehelfer, die schweizweit angeboten werden und stark nachgefragt sind, gehören

heute zum Kerngeschäft des SRK. «Wir wollen einen Beitrag an die Pflege der alternden Gesellschaft leisten», sagt die Präsidentin – und verweist auf den Notstand in dieser Branche. Man spürt Emotionalität, wenn sie darüber spricht. Annemarie Huber-Hotz weiss aus Erfahrung, wie sich die Betreuung von Angehörigen anfühlt. Gemeinsam mit ihren fünf Geschwistern hat sie ihre pflegebedürftige Mutter bis ans Lebensende zu Hause betreut. «Es war eine intensive Zeit», sagt sie – und fügt an: «Ich habe höchsten Respekt vor Menschen, die diesen Beruf ausüben.»

Der eigene Lebenslauf

Wenn Annemarie Huber-Hotz manchmal spätabends im Zug sitzt und von einer Veranstaltung zurückkehrt, geht ihr das eine oder andere durch den Kopf. Die Gedanken drehen sich gelegentlich auch um den eigenen Lebenslauf. «Je älter man wird, desto mehr hängt man am Traum, zu Hause sterben zu können», sagt die 70-Jährige. Sie sorgt deshalb vor: Gemeinsam mit ihrem Mann, ihren Geschwistern und deren Partnerinnen und Partnern will sie dereinst im Elternhaus eine WG gründen. «Es ist eine alte Mühle, die sehr viel Platz bietet», sagt Annemarie Huber-Hotz. Die Zukunftspläne sind real. Dennoch entlocken sie Annemarie Huber-Hotz ein selbstironisches Schmunzeln. Sollte es anders kommen, könne sie sich auch vorstellen, in ein Altersheim zu ziehen, sagt sie dann. Die Altbundeskanzlerin weiss auch schon, welche Strategie in diesem Fall zur Anwendung käme: «Ich würde möglichst viele Ämtli übernehmen und mich in die Organisation einbringen.» \blacksquare mb



Entlastung für Angehörige

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) bietet in allen Kantonen Dienstleistungen im Bereich der Pflege und Betreuung an, auch für Angehörige. Dazu gehören unter anderem der Entlastungsdienst sowie der Rotkreuz-Fahrdienst. Auch im Bildungsbereich legt das SRK einen Fokus auf die Pflege. Nebst dem Lehrgang Pflegehelfer/in SRK werden spezifische Kurse angeboten, etwa für die Langzeitpflege oder Hauswirtschaft und Betreuung.

Hier erfahren Sie mehr: redcross.ch



Unterstützung für betreuende Angehörige

Die Betreuung von pflegebedürftigen Menschen kann mitunter sehr belastend sein. Damit betreuende Angehörige nicht an Ihre Grenzen stossen, ist es wichtig, sich bewusst Freiräume zu schaffen. Domicil steht Ihnen dabei gerne zur Seite.

Sei es um Besorgungen zu erledigen, Freunde zu treffen, ein Hobby auszuüben oder einfach zum Entspannen – Zeit und Raum für sich selbst zu haben, ist für pflegende Angehörige äusserst wichtig. Denn wenn die eigenen Bedürfnisse auf der Strecke bleiben, wird die Betreuung schnell zur Belastung. Darunter leiden dann Betreuende und Betreute gleichermassen.

Damit es nicht so weit kommt, sollten sich pflegende Angehörige regelmässig etwas Gutes tun. Nehmen Sie sich Zeit für das, was Ihnen wichtig ist. Denn nicht nur für Ihren pflegebedürftigen Mitmenschen ist Lebensqualität wichtig, sondern auch für Sie – das gerät vor lauter Fürsorge schnell einmal in Vergessenheit.

Von Zeit zu Zeit eine Auszeit zu nehmen – dafür braucht es erst einmal Zeit. Mit unseren Angeboten für pflegende Angehörige stehen wir Ihnen zur Seite, so bleibt Ihnen mehr Zeit für sich selbst.

Tagesaufenthalt

Damit Sie sich als betreuende/-r Angehörige/-r kurzzeitig entlasten können, gibt es bei Domicil die Möglichkeit von einmaligen oder regelmässigen Tagesaufenthalten für Ihren pflegebedürftigen Mitmenschen. In dieser Zeit betreut unser Pflegeteam den Gast individuell – speziell auch Menschen mit Demenz.

Das bieten wir Ihnen

- Fachkundige Betreuung
- Halb- oder Vollpension
- Abwechslungsreiche Tagesstruktur
- Aktivitäten und soziale Kontakte

Standorte

Domicil Baumgarten

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker, Oberried und Wildermettpark

Ferienaufenthalt

Auch wenn Sie eine längere Auszeit brauchen, ist Ihre pflegebedürftige Angehörige, Ihr pflegebedürftiger Angehöriger bei Domicil in den besten Händen. Unser Pflegeteam nimmt sich viel Zeit für die Betreuung, gerade weil ein Ferienaufenthalt für ältere Menschen oft eine ungewohnte Situation darstellt.

Das bieten wir Ihnen

- Hotellerie mit Vollpension, Wäsche- und Reinigungsservice
- Einzelzimmer mit Dusche und WC (je nach Verfügbarkeit)
- Fachkundige Betreuung und Pflege
- Aktivitäten und soziale Kontakte

Beratung und Standorte

Domicil Infocenter

031 307 20 65 oder infocenter@domicilbern.ch



Offener Mittagstisch

Sie können nicht täglich für die von Ihnen betreute Person kochen, möchten ihr aber gleichwohl abwechslungsreiche Mahlzeiten ermöglichen? Dann ist unser offener Mittagstisch bestimmt nach Ihrem Geschmack: In allen Domicil Häusern servieren wir täglich gesunde und ausgewogene Menüs, die ältere Menschen in geselliger Runde geniessen können. Die Menüzusammenstellung und -zubereitung erfolgt nach den Richtlinien der gesunden Ernährung.

Das bieten wir Ihnen

- Tagesmenü, tägliches Vegimenü und einen Wochenhit
- Feine Suppen und frische Salate
- Faire und günstige Preise

Standorte

Alle Domicil Häuser verfügen über ein Restaurant.

Mahlzeitendienst

Auch unser Mahlzeitendienst entlastet Sie bei der täglichen Essenszubereitung. Wir kochen frische Menüs und liefern sie in Zusammenarbeit mit Pro Senectute direkt zu den Geniesserinnen und Geniessern nach Hause. Wöchentlich stehen 16 verschiedene Gerichte zur Auswahl – alle zum einfachen und schnellen Aufwärmen im Backofen oder in der Mikrowelle.

Das bieten wir Ihnen

- Gesunde und ausgewogene Mahlzeiten
- Lieferung einmal wöchentlich
- Haltbarkeit bis zu 8 Tage im Kühlschrank
- Einfache Zubereitung der Menüs

Beratung und Bestellung

Domicil Cuisine 031 997 47 87 oder cuisine@domicilbern.ch

Domicil virtuell erkunden



Ab sofort können Sie drei unserer modernen Häuser von zu Hause aus entdecken und am Computer durch die Räumlichkeiten und Gärten spazieren. Für eine optimale Darstellung des virtuellen Rundgangs benutzen Sie die aktuelle Version der Internetbrowser Firefox oder Chrome.

Domicil Hausmatte

Das Lebenszentrum am Wohlensee: hausmatte.domicilbern.ch/virtuelle-tour



Domicil Lindengarten

Gastfreundschaft am Fusse des Bantigers: lindengarten.domicilbern.ch/virtuelle-tour



Domicil Selve Park

Leben an der Aare in Thun: selvepark.domicilbern.ch/virtuelle-tour





Informationsveranstaltung: Recht im Alter

Rund um Erbvorbezüge und Schenkungen zu Lebzeiten stellen sich eine Reihe rechtlicher Fragen. Dr. iur. Christine Glättli und Dr. iur. Michael Daphinoff von Walder Wyss Rechtsanwälte geben Ihnen hilfreiche Antworten und konkrete Tipps zum Thema Vermögensübertragungen. Abgerundet wird die Veranstaltung in ungezwungenem Rahmen mit einer Fragerunde und einem Apéro.

Datum Donnerstag, 21. Februar 2019

Zeit 17 bis ca. 19 Uhr
Ort Domicil Lentulus
Monreposweg 27
3008 Bern

Kosten Die Veranstaltung ist kostenlos

Vermögensübertragungen

- Wann ist der richtige Zeitpunkt?
- Worauf sollte bei Grundstückübertragungen geachtet und welche Vorkehrungen sollten getroffen werden?
- Ist ein Erbvorbezug sinnvoll oder kann ein Darlehen die bessere Alternative sein?
- Was sollten Sie wissen, wenn Sie ein Vermächtnis ausrichten möchten?

Anmeldung

031 307 20 20 oder zeitung@domicilbern.ch

Die Platzzahl ist auf 40 Personen beschränkt. Alle Anmeldungen bis spätestens 7. Februar 2019 werden nach Eingang berücksichtigt und vor der Veranstaltung schriftlich bestätigt.

Durchführender Partner

walderwyss rechtsanwälte

Demenz Forum für Angehörige

Menschen mit Demenz zu betreuen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Mit unserem Forum für Angehörige, Freunde, Bekannte und Betreuungspersonen von an Demenz erkrankten Menschen möchten wir all jene unterstützen, die sich dieser Herausforderung stellen – und ihnen helfen, diese zu meistern. An unseren regelmässigen Abendanlässen vermitteln Ihnen erfahrene Fachpersonen wertvolles Wissen über die Krankheit und ihre Auswirkungen.

Diagnose Demenz

Was bedeutet Demenz für die Angehörigen?

Wie können Angehörige mit der Diagnose umgehen?

Was kommt auf die Angehörigen zu?

Datum Donnerstag, 14. März 2019

Zeit 18.30 bis 20 Uhr

Ort Domicil Kompetenzzentrum Demenz

Bethlehemacker Kornweg 17 3027 Bern

Anreise Postauto Nr. 101 Richtung

Kappelenring-Schlossmatt, Haltestelle Bethlehem Kirche; Tram Nr. 8 Richtung Brünnen

Westside Bahnhof,

Haltestelle Bethlehem Kirche

Kosten Die Veranstaltung ist kostenlos

Anmeldung

031 307 20 65 oder

beratung.demenz@domicilbern.ch

Impressum

Herausgeber: 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: Adrian Moser, Andrea Campiche. 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.

Wiedereröffnung in neuem Glanz

Nach umfangreichen Sanierungs- und Erweiterungsarbeiten weihen in den nächsten Monaten gleich drei unserer Standorte ihre neuen Häuser ein: Domicil Weiermatt (Januar 2019), Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried (März 2019) und Domicil Spitalacker (April 2019). In den letzten beiden sind Sie herzlich eingeladen, die Wiedereröffnung mit uns zu feiern. Es erwarten Sie kulinarische Köstlichkeiten, Unterhaltung und Führungen durch die neuen Räumlichkeiten.

Tag der offenen Tür

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried Samstag, 2. März 2019

Detailliertes Programm ab Februar 2019: oberried.domicilbern.ch

Domicil Spitalackerpark Samstag, 6. April 2019

Detailliertes Programm ab März 2019: spitalackerpark.domicilbern.ch

Neue Wohnungen zu vermieten





Domicil Weiermatt in Münchenbuchsee

Im neuen Alterszentrum sind 36 attraktive und altersgerecht ausgestattete Wohnungen entstanden, vom geräumigen 1½-Zimmer-Apartment bis zur 3½-Zimmer-Attikawohnung. Am Wohnkomplex ist eine Pflegeabteilung mit 62 Einzelzimmern angeschlossen. Ergänzt wird das moderne Haus von einem öffentlichen Restaurant und einer schönen Hof- und Wiesenlandschaft.

Das erwartet Sie in Ihrem neuen Zuhause

- Modernste Wohnqualität mit allem Komfort
- Professionelle Pflege- und Hotelleriedienstleistungen
- Nahegelegenes Dorfzentrum mit vielen Einkaufsmöglichkeiten
- Ausgezeichnete Erschliessung durch den öffentlichen Verkehr

Die Wohnungen sind ab sofort bezugsbereit.



Domicil Spitalackerpark im Berner «Breitsch»

Im beliebten Breitenrain-Quartier erwarten Sie 69 moderne und altersgerecht ausgestattete 1- bis 3-Zimmer-Wohnungen. Im Haus nebenan befinden sich die Pflegeabteilung mit 48 Einzelzimmern und ein öffentliches Restaurant. Die Anlage ist umgeben von einem grosszügigen Park.

Das erwartet Sie in Ihrem neuen Zuhause

- Modernste Wohnqualität mit allem Komfort
- Professionelle Pflege- und Hotelleriedienstleistungen
- Begehrte Lage in belebtem Quartier nahe des Stadtzentrums
- Schöne Aussicht auf die grüne Umgebung

Die Wohnungen sind ab April 2019 bezugsbereit.

Wir beraten Sie gerne

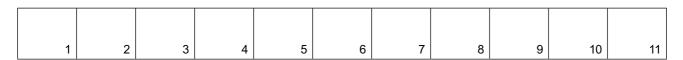
Domicil Infocenter, Neuengass-Passage 3, 3011 Bern 031 307 20 65, infocenter@domicilbern.ch domicilbern.ch



Vorhang auf für Ihre Gewinnchance!

Umlaut = 1 Bst.	uns ist ganz kannibalisch wohl als wie 500n	V	Grossmutters Rezept: Härdöpfel & Ratatouille	un de deux, de Calais et de problème	٧	hatten es auch auf Daniela Ryf abgesehen	6	Hollywood- Star (z.B. Out of Africa & Der Clou) I	V	dies braucht das Pflege- personal dringend
solche über- nehmen ist nützlich und befriedigend	spuckt immer noch Feuer und lässt viel Dampf ab	-			3	an die zum Wählen? Retraite der Stürler-WG		V		11
Massimo Rocchis Bärndütsch- Favorit	>	7		dort lebte man nicht so komfortabel wie in Athen	-	V		2		
ehem. LA Golden Girl ist mehr physisch als	-				sibe mal sibe git fyne Sand oder wie viel? (röm. Zahl)			diese CH- Fussballerin spielt neu für Arsenal V		drei solche geben einer Bärner Stube den Namen
was kommt zum Vor- schein – wenn <i>der</i> weg ist?	5	solche Gefahr ist manchmal lebens- bedrohend		so nennen Griechen seit der Antike ihre Heimat	-			10		•
der gläubige Inder ist weder Hindu noch Buddhist	-	V			Specht, Kohl, oder Nonnen engl. Sänger, Siegel, Robbe					
-		1		Mondschein, Pathétique wertvollster Spieler kz.	> V					8
hat Annemarie Huber-Hotz für humanitä- ren Einsatz	Verwandte der Pappeln Frage: sie's gelöst haben	-		V			des Grafen von Monte Christo Ver- bannungsort	meist nega- tive Vorsilbe schwimmen hier Grafen?		
	V						V	V		I = Initialen V = Vorname
Autokenn- zeichen in Courtelary	-		das Gegenteil von sing.	-	9	wer war da am Werk – ein Bach? ein Handwerker?	4			

Rätselautor: Edy Hubacher





Zu gewinnen:

2 Gutscheine für das Konzert Theater Bern im Wert von je CHF 150.–. Senden Sie das richtige Lösungswort bis am **16. Januar 2019** per Post oder E-Mail an:

Domicil Zeitung Engehaldenstrasse 20 Postfach 3001 Bern

zeitung@domicilbern.ch

Lösungswort der Ausgabe vom August: NEBELGRIND

Es sind zahlreiche richtige Lösungswörter eingegangen, obwohl uns ein kleiner Fehler unterlaufen ist: Beim Lösungswort ging das Kästchen Nr. 6 verloren. Wir bitten Sie um Entschuldigung. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Mehrfacheinsendungen haben keine höhere Gewinnchance.**