Domicil Zeitung | August 2015

Domicil

Die erste Zeitung für

WOHNEN UND LEBEN IM ALTER

Fokus

Seite 2

Angstfrei dem Lebensende entgegengehen

Interview mit Dr. Steffen Eychmüller

Wohlbefinden
Essen ist alltägliche Lebensqualität

Seite 7

Menschen
Robert Weil, einstiger Fussballstar

Seite 8

Lebensart
Kurt Aeschbacher übers Älterwerden

Seite 10

Esther Flückiger
Direktorin Marketing und Kommunikation
Mitglied der Direktion

Liebe Leserinnen und Leser

Seit Beginn unserer nun schon 20-jährigen Geschichte beschäftigt sich Domicil intensiv mit aktuellen Pflegethemen und setzt diese bestmöglich um. Wenn es darum geht, Leiden und Schmerzen am Lebensende zu lindern, beeinflusst Palliative Care die Pflege und Betreuung bei Domicil.

Gemeint ist die menschliche, einfühlsame und würdevolle Betreuung von Sterbenden im allerletzten Lebensabschnitt. Dazu heisst es in unserem Jahresbericht: «Menschenwürde und Selbstbestimmung gehören zu den wichtigsten Werten von Domicil. Sie gelten in jeder Lebenssituation und müssen besonders dann respektiert werden, wenn ein Mensch schwer pflegebedürftig ist oder im Sterben liegt.»

Wie sich das Gesundheitswesen in der Schweiz und Domicil konkret der Herausforderung Palliative Care stellen, lesen Sie in dieser Ausgabe im Fokus.

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre.

Angstfrei dem Lebensende entgegengehen

Was ist Palliative Care? Die Alternative zu Sterbehilfe? Oder mehr? Ein Interview mit Dr. med. Steffen Eychmüller.

Domicil, Angelika Boesch: Palliative Care ist ein sperriger Begriff. Gibt es dafür eine eingängigere Bezeichnung?
Dr. Steffen Eychmüller: Palliative Care könnte man übersetzen mit angstfrei oder angstarm das Lebensende in Angriff nehmen, oder angstfrei dem Lebensende entgegengehen, oder auch angstarm das Lebensende annehmen.

Womit werden Sie als Palliativmediziner am häufigsten konfrontiert?
Vor allem mit dem Thema Vorausplanung. Was kommt auf mich zu? Was passiert in der nächsten Woche? Was passiert in der Sterbephase? Was passiert mit meinen Angehörigen? Das sind so die wesentlichen Dinge. Es sind Ängste, auf die wir hören.

Wie begegnen Sie diesen Ängsten?
Zum einen fragen wir nach der Angst vor ganz bestimmten Symptomen wie z.B. Atemnot, Ersticken und Schmerzen, andererseits aber auch nach der Angst vor zu viel Medizin, dass man zu viel macht, was der Patient gar nicht will.

Kursangebot

Bitte beachten Sie auch das Kursangebot «Docupass – Ihre Vorsorge für den Ernstfall» auf Seite 15.

DOCUPASS

Angesprochen wird auch die Angst, dass man keinen Platz in der Herberge findet für die letzten Wochen und Tage, und die grösste Angst ist, dass Angehörige belastet werden und sich heillos überfordert fühlen. Das sind die vier Themenbereiche, die wir mit den Menschen, die zu uns kommen, vorauszuplanen versuchen. Sie sollen sich selber einen Plan machen können, um nicht vor einer Eigernordwand zu stehen, wenn die Ängste kommen. Wir betätigen uns als Minibergführer.

Wann und wie beginnt Palliative Care?
Palliative Care beginnt spätestens dann, wenn man sich Sorgen macht, was denn jetzt mit einem passiert, was man noch machen kann und was noch drinliegt in den letzten Lebensmonaten. Dann, wenn man immer mehr Dinge entdeckt, die jetzt auch schlechter gehen, wenn keine Kraft mehr da ist und man sagen muss, das kann ich jetzt auch nicht mehr.

Das braucht sehr viele Gespräche über Themen, die der Patient besprochen haben möchte, wo der Betroffene sagt, was ihn beschäftigt, um möglichst angstarm das Thema Lebensende in Angriff zu nehmen. Das braucht aber auch die Bereitschaft eines Mediziners, nicht nur über medizinische, sondern auch über soziale bis hin zu spirituellen Themen zu reden, zu helfen, Selbsthilfestrategien zu entdecken, und einen Plan zu machen. Betroffene wissen trotz schwieriger Situ-

Dr. med. Steffen Eychmüller, seit 2012 Leiter der Palliativmedizin am Inselspital in Bern

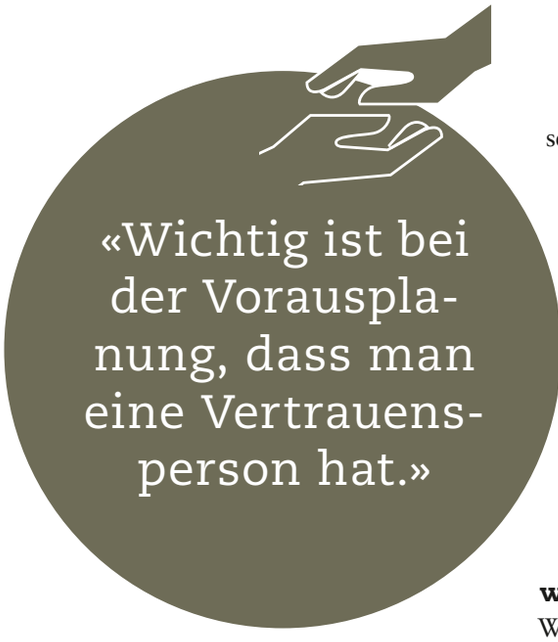
ation meist sehr gut, was ihnen guttut, was ihnen etwas bringt. Es gehört zur Angsttherapie, dass Wünsche auch formuliert und Ziele gesetzt werden.

Wie gehen Sie damit um, dass Palliative Care mit den Begriffen hoffnungslos, unheilbar und Lebensende verbunden ist?

Hoffnungslosigkeit erlebe ich wenig. Wir finden immer wieder die gemeinsam definierten Bereiche, in denen Hoffnung stattfindet – sei es nur, dass man sich in die Spitalsituation schickt, das Gefühl hat, dass es gar nicht so schlimm ist. Unheilbar ist ein schwieriger Begriff. Aber ich glaube, dass wir trotz schwierigster, nicht mehr weiter lebensfähiger Konstellationen noch viel Heilsames anbieten können. Vielleicht sind es Beziehungen, wie wir miteinander umgehen, Erinnerungen an Heilsames. Das Heilsamste ist vielleicht zu wissen, dass man nichts mehr muss.

Wer entscheidet, ob Palliative Care zum Tragen kommt?

In der Schweiz ist das Lebensende ein ungeübtes Thema. Deshalb ist es so, dass Palliative Care nicht von selber zum Patienten kommt. Im Endeffekt stellt der Betroffene selber die Weichen, wie er das Lebensende gestalten will.



Hilft da eine Patientenverfügung oder eine Patientenvollmacht?
Das kann schon helfen, aber auch da muss man sich vorher genau überlegen, was man eigentlich will. Ich finde es schwierig, dass eine Patientenverfügung noch immer wie ein Signal wirkt, dass man sich vor zu viel Medizin schützen will. Gleichzeitig sind wir aber heilfroh, wenn die Medizin es richtet.

Ich denke, wichtig ist bei der Vorausplanung, dass man eine Vertrauensperson hat, die später auch bei Entscheidungsfindungen hilft.

Ist Palliative Care ein fester Bestandteil unseres Gesundheitswesens? Haben am Ende des Lebens alle Anrecht darauf?
Als festen Bestandteil unseres Gesundheitswesens kann man Palliative Care noch immer nicht betrachten, obwohl es seit 2010 eine «Nationale Strategie Palliative Care» gibt. Palliative Care ist einfach im Angebot des allgemeinen Gesundheitswesens. De facto ist es so, dass man kein Anrecht auf Palliative Care hat, aber Zugang dazu. Einen Rechtsanspruch gibt es dafür noch nicht.

Was muss getan werden, dass Palliative Care eine Zukunft hat – politisch und gesellschaftlich getragen wird?
Was für einen Stellenwert hat bei uns eine beziehungsabhängige, verletzliche Person? Hat die überhaupt noch Platz? Gehört ein Mensch mit einer schweren, unheilbaren Krankheit noch zur Gesellschaft? Bin ich nur autonom, wenn ich mich umbringe? Diese Fragen müssen zur gesellschaftlichen Debatte werden. Wenn wir diese Diskussion nicht führen, wird das Ideal die Selbstentsorgung.

Mir gehts nicht um Positionen, mir gehts um Gemeinschaft, um die Reflexion, was machen wir da? Diese Hausaufgaben muss jeder machen: sich selber mit dem Lebensende auseinandersetzen, nicht alles dem Zufall überlassen, zu fragen, was mir eigentlich wichtig ist. Sich mit der Endlichkeitsvorbereitung auseinanderzusetzen, könnte durchaus sehr sinnstiftend sein.

Aber das braucht Gespräche, es braucht ziemlich viel eigene Arbeit. Das bekommt man nicht umsonst. ■ *ab*

Soeben erschienen:

Steffen Eychmüller. Palliativmedizin Essentials
Das 1×1 der Palliative Care.

Stichwortartige Information für die rasche Orientierung von Fachleuten.

CHF 29.90

144 Seiten
Verlag Hans Huber, 2015

ISBN 9783456854960

Dr. med. Steffen Eychmüller

Dr. med. Steffen Eychmüller, seit 2012 Leiter der Palliativmedizin am Inselspital in Bern, **www.palliativzentrum.insel.ch**

1962 in Ulm geboren. Studium der Medizin, Facharzt für Innere Medizin. Spezialisierung in Psychotherapie und Psychosomatik. 1999–2012 Leiter des Palliativzentrums am Kantonsspital St. Gallen. Seit 2005 Co- bzw. Vizepräsident der Schweizer Gesellschaft für Palliative Care, **www.palliative.ch**

Palliative Care: Einfühlsam und professionell

Domicil will allen Bewohnerinnen und Bewohnern die bestmögliche Lebensqualität schenken.

Palliative Care prägt die Pflege und Betreuung bei Domicil, wenn es darum geht, Leiden und z.B. damit verbundene Schmerzen am Lebensende zu lindern. Menschenwürde und Selbstbestimmung gehören zu den wichtigsten Werten von Domicil. Sie gelten in jeder Lebenssituation und müssen besonders dann respektiert werden, wenn ein Mensch schwer pflegebedürftig ist oder im Sterben liegt. Mit dem Konzept «Palliative Care» hat Domicil die Grundlage für ein gemeinsames Verständnis geschaffen, ältere Menschen mit unheilbaren oder chronisch fortschreitenden Erkrankungen gemäss ihren Bedürfnissen am Lebensende zu begleiten und zu pflegen.

Wünsche klären

Domicil möchte dem Menschen eine seiner Situation angepasste, optimale Lebensqualität bis zum Tode ermöglichen. Deshalb kümmert sich eine pflegerische Bezugsperson zusammen mit dem behandelnden Arzt um die Bewohnerin und den Bewohner. In gemeinsamen Gesprächen werden individuelle Wünsche geklärt. Angehörige werden nach Wunsch mit einbezogen.

Menschenwürde und Selbstbestimmung gehören zu den wichtigsten Werten von Domicil

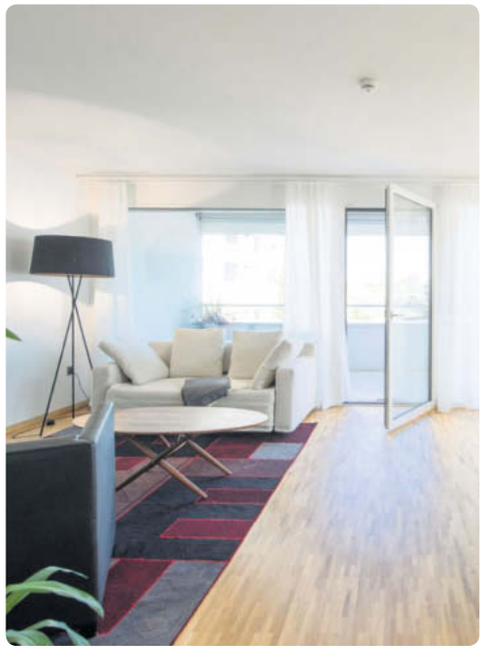
Die Philosophie von Palliative Care betrifft aber nicht nur die Pflegefachpersonen, sondern alle Mitarbeitenden von Domicil. Aspekte wie Wertschätzung, Ethik, Schmerz, Abschied und Trauer werden bewusst einbezogen.

Schmerzen lindern

Ein wichtiges Ziel von Palliative Care besteht darin, Leiden zu lindern und die Lebensqualität der Betroffenen z.B. durch eine individuell abgestimmte Schmerztherapie zu verbessern. Von den Pflegefachpersonen erfordert dies, Schmerzen einfühlsam zu erkennen, professionell zu erfassen und mit dem Arzt eine angepasste Therapie zu finden. Das gilt besonders auch dann, wenn ein Mensch Schmerzen empfindet, dies aber nicht mehr selber ausdrücken kann.

Palliative Care und Lebensende

Die Palliativpflege gehört zu den Gebieten, bei denen der Austausch zwischen der Pflege, den Bewohnern und ihren Angehörigen besonders wichtig ist. Es tauchen Fragen auf, die oft mit Ängsten zu tun haben. Damit die Pflegenden diese Zeit gut begleiten können, bildet Domicil Fachverantwortliche Palliative Care aus. Die Pflegenden erhalten in dieser Weiterbildung gezielt Wissen über die Möglichkeiten der Schmerzbehandlung, den Umgang mit Sterben und Tod und den Umgang mit Trauer. *ae*



Domicil Selve Park, Thun

Moderne, komfortable Alterswohnungen zu vermieten

1½- bis 3½-Zimmer-Wohnungen

Wohnen Plus
Sie leben selbstständig und unabhängig, profitieren vom 24-Stunden-Notfallbereitschaftsdienst, von Spitexleistungen bei Bedarf und von weiteren Dienstleistungen.

Wohnen mit Dienstleistungen
Sie leben selbstständig und unabhängig, profitieren von zahlreichen Dienstleistungen wie Mittag- oder Abendessen, einer wöchentlichen Reinigung, dem 24-Stunden-Notfallbereitschaftsdienst und wenn nötig von Pflegeleistungen durch unser professionelles Spitex-Team.

Interessiert?
Wir beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch oder bei einer Hausbesichtigung jeden Mittwoch um 14 Uhr.

Kontakt:
Domicil Selve Park
Alexander Fiechter, Geschäftsleiter
Scheibenstrasse 33
3600 Thun

Tel. 033 224 06 00
alexander.fiechter@domicilbern.ch

Vortragsreihe

«Wenn Eltern älter werden»

Was tun, wenn das Leben der Eltern in ihren eigenen vier Wänden schwieriger wird? In unserer Vortragsreihe erfahren Sie mehr über Entlastungsmöglichkeiten.

15.10.2015	Herausforderung Wohnen im dritten und vierten Lebensabschnitt
05.05.2016	Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Wechsel in ein Domicil?

Jeweils von 18.00 bis 19.30 im Restaurant Domicil Selve Park. Im Anschluss servieren wir Ihnen einen Apéro riche und die Fachpersonen stehen Ihnen für persönliche Fragen zur Verfügung. Bitte melden Sie sich telefonisch unter 033 224 06 00 oder per E-Mail selvepark@domicilbern.ch an. Wir freuen uns auf Sie.

Domicil Selve Park, Scheibenstrasse 33, 3600 Thun

Bistro
HAUSMATTE

Wir verwöhnen Sie das ganze Jahr mit marktfrischen, regionalen und saisongerechten Menus und Spezialitäten.

Geniessen Sie auf unserer lauschigen Sonnenterrasse in entspannter Atmosphäre einen gemütlichen Apéro oder feine Glace-Coupes.

Gerne organisieren wir Feste und Feiern ganz nach Ihren Wünschen, selbstverständlich auch abends. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf – wir freuen uns auf Ihren Besuch..

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	7.30–18.30 Uhr
Samstag und Sonntag	8.00–17.00 Uhr

Anreise:
Postauto Nr. 100, 101 oder 107 bis Hinterkappelen oder Autobahn A1 via Ausfahrt Bethlehem in Richtung Wohlen.

Kontaktinfos:
Bistro Hausmatte,
Dorfstrasse 1, 3032 Hinterkappelen,
Telefon 031 560 17 17

Alltägliche Lebensqualität

Gutes und gesundes Essen macht Spass und trägt wesentlich zur Lebensqualität bei – eine Selbstverständlichkeit in allen Domicil-Häusern.

Regula Meister war Domicil-Köchin, preisgekrönt, und führt nun, nach einer Ausbildung zur Institutsleiterin, die Geschäfte im neuen Domicil Lindengarten in Stettlen. Sie weiss deshalb wie kaum jemand, was sich betagte Menschen wünschen. «Essen», sagt sie, «gehört zu den wichtigsten Dingen im Alltag – es schafft Struktur im Tagesablauf, hilft Begegnungen zu pflegen und fördert so die Lebensqualität.» Sie und ihr Team in Küche und Pflege gehen deshalb, wenn immer möglich, auf individuelle Wünsche ein – und das jeden Tag aufs Neue. «Das schafft Vertrauen», betont Regula Meister. Sie achtet auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung und auf viel Abwechslung. Auf die Essens-Hitparade angesprochen, erzählt sie lachend von «Suure Mocke» mit Kartoffelstock, von Schnitzel mit Pommes Frites, Kalbsblankett mit Kräuterpesto (Rezept auf dieser Seite), «Fotzuschnitte» und Schwarzwäldertorte. Sie hält fest: «Essen soll nicht nur gesund sein, sondern auch Spass machen.» *ab*

Rezept Kalbsblankett mit Kräuterpesto

(4 Personen)

Das Fleisch

480 gr	Kalbsschulter
5 dl	Heller Kalbsfond oder Gemüsebouillon
2 dl	Weisswein
1	kleine Zwiebel
1	Lorbeerblatt
1	Gewürznelke
1 dl	Vollrahm
	Salz, Pfeffer

Mehlschwitze

15 gr	Butter
20 gr	Mehl

Kräuterpesto

½	Knoblauchzehe
2	Handvoll Kräuter
1	EL Pinienkerne
	Olivenöl

Kalbsblankett

Das Fleisch in Würfel von 20–30 gr schneiden oder beim Metzger entsprechend bestellen. Kalbsfond und Weisswein aufkochen, Fleisch mit Haushaltpapier trocken tupfen und zugeben. Den Schaum, der sich nun bildet, mit einer Kelle regelmässig abschöpfen. Die Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelke «spicken» und zum Fleisch geben. Während ca. 50 Minuten knapp am Siedepunkt garen. Das Fleisch aus dem Fond nehmen und zugedeckt warmstellen, die Flüssigkeit wenn nötig bis auf 4 dl einkochen, anschliessend mit der Mehlschwitze (oder angerührtem Maizena) abbinden. Sauce nochmals aufkochen, Hitze reduzieren, Rahm einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Fleisch wieder zugeben.

Kräuterpesto

½ Knoblauchzehe (je nach Geschmack auch etwas mehr), 2 Handvoll Kräuter, gewaschen, gezupft, je nach Saison und Geschmack. 1 EL Pinienkerne leicht angeröstet. Alles zusammen in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab grob zerkleinern. Ca. 1 EL Olivenöl zugeben und kurz durchmixen, bis die Masse die gewünschte Konsistenz hat; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept:

Florian Hofstetter, Leiter Küche, Domicil Lindengarten, Stettlen

Ein kluger und bescheidener Fussballstar

Er war wieselflinker und ausdauernder Linksaussenstürmer, feierte grosse Erfolge als Fussballer. Robert Weil erzählt der Domicil Zeitung aus seinem bewegten Leben.

Robert Weil war erst 17 und noch in der Drogistenlehre, als er 1943 aktiver Spieler bei YB wurde. Mitten im Krieg. Für die Young Boys in Bern kein Problem, dass er Jude war. Bei GC in Zürich z.B. hatten jüdische Fussballer keine Chance zu spielen. «Ich habe mir dazu nie gross Gedanken gemacht», sagt Robert Weil, «an erster Stelle stand für mich sowieso der Fussball.» Antisemitische Sprüche habe er einfach weggesteckt, wie andere Verletzungen – «einmal habe ich sogar mit gebrochenem Wadenbein zu Ende gespielt. Ich war jung und hatte keine Zeit für Politik und auch kein Interesse daran», hält er fest.

In seiner Lehrzeit wurde keine Rücksicht auf seine Fussballkarriere genommen. Training und Spiele fanden abends und an Wochenenden statt. Über das grosse Geld, das heute im Fussball verdient wird, kann er nur schmunzeln: «Für einen Sieg gab es 50 Franken, für ein Unentschieden 30, und wenn wir verloren, bekamen wir gar nichts.» Auch das hat er weggesteckt, und es störte ihn nicht besonders, dass er einem Brotberuf nachgehen musste, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Er wollte einfach nur spielen.

Sophie und Robert Weil im Domicil Spitalackerpark

Spielend lernen

Nach dem Krieg spielte Weil als Gastfussballer beim FC Leicester City. Verdient habe er nichts als Ausländer, erzählt er. «Ein Mr. Samuel hat mich dafür gut betreut und für mein Wohl gesorgt.» Und Englisch habe er auch gelernt. Weil spielte danach beim FC Lugano – und lernte Italienisch. Beim FC Fribourg perfektionierte er sein Französisch. Danach kehrte er zu YB zurück und beendete dort 1956 seine aktive Fussballkarriere. Vier Mal nahm er mit der Schweizer Delegation an der Makkabiade (eine Art jüdische Olympiade) in Israel teil.

Nach seiner aktiven Zeit trainierte er jahrzehntelang die YB-Junioren. 1976 war er einer der Initianten der YB-Fussballschule. Als Dank für seine Verdienste erhielt er zwei Tribünenplätze auf Lebenszeit.

Noch heute besucht der inzwischen fast Neunzigjährige fast jeden YB-Match. «Es gibt immer noch Leute, die mich kennen und grüssen», erzählt

er. «Ich muss aber keine Autogramme mehr geben», sagt er schmunzelnd.

Beruf und Familie

Vater Moritz Weil besass seit 1925 an der Moserstrasse in Bern eine Drogerie. Nach seinem frühen Tod wurde Robert Weil Verwalter, seine Mutter übernahm die Geschäftsleitung.

Bereits in der Lehre lernte Robert Weil seine spätere Frau Sophie, ebenfalls Drogistin, kennen. 1959 heirateten sie und übernahmen die Drogerie im Breitenrain. Robert Weil betont, dass er dank seiner tüchtigen Frau seine vielen fussballerischen Ehrenämter weiterführen konnte.

Sophie Weil stammte aus einer sozialistischen, nichtjüdischen Familie. Jede Art von Religion war für sie unwichtig. Trotzdem war sie bereit, die drei Kinder – zwei Töchter und ein Sohn – am jüdischen Gemeindeleben teilnehmen zu lassen.

Keines der Kinder wollte die Drogerie übernehmen. Weils sagen das mit viel Verständnis und ohne Bitterkeit. Robert und Sophie Weil verkauften deshalb das Geschäft. «Wir haben unseren Beruf gerngehabt», betonen beide.

Robert Weil im Einsatz für YB (Zweiter von rechts)

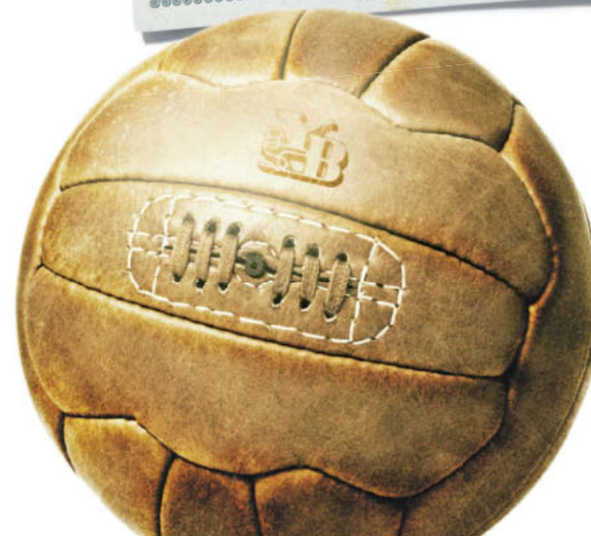
Es ist schön hier

Heute wohnen Sophie und Robert Weil im Domicil Spitalackerpark. Nur wenige Meter weiter befanden sich ihre Drogerie und ihr Zuhause. Sie sind glücklich, auch im Alter in ihrem angestammten Quartier wohnen zu können. «Es ist schön hier. Im Spitalackerpark kennen wir viele und sie kennen uns – sei es als ehemalige Kunden oder als frühere Nachbarn», stellt Robert Weil fest.

Das Fussballstadion, in dem Robert Weil seine grossen Erfolge als Fussballer feierte – Schweizer Meister, Cupfinalsieger usw., ist auch ganz in der Nähe, auch wenn es nicht mehr das alte Wankdorf ist, sondern neu und Stade de Suisse heisst.

Vielleicht sind es die Lebensumstände und die Erfahrungen, die Robert Weil bescheiden gemacht haben und klug agieren liessen. Bescheidenheit und Klugheit strahlt der einstige Fussballstar noch heute aus. ■ *ab*

Erinnerungen an grosse Zeiten



Respekt

Gastbeitrag von Kurt Aeschbacher – exklusiv für Domicil

Gelassenheit, Ehrlichkeit, Loyalität, Beharrlichkeit und Verlässlichkeit sind auch heute wichtige Tugenden

Ja, meine Lieben, ich sag es immer wieder: Älter werden ist keine Krankheit, sondern eine faszinierende Lebensphase. Noch viel spannender als das Erwachsenwerden. Herausfordernder als die Pubertät. Denn, wer mit 65 in Pension geht, hat noch einmal fast zwanzig Jahre, die es sinnvoll zu leben gilt. Drum: Das Alter ist keine pandemische Heimsuchung unserer Gesellschaft, wie uns das die Politiker immer mal wieder weismachen wollen, wenn sie über die «teuren Alten» lamentieren und über die Probleme der alternden Gesellschaft schwadronieren, die das Zusammenleben belasten würden. Älter werden (das gilt übrigens auch für die vielen grauhaarigen Entscheidungsträger) ist ein wunderbarer Prozess, der in unserer Zeit – wie noch in keiner Zivilisation zuvor – jedem einzelnen (und auch unserer Gesellschaft) phantastische Erfahrungen und Möglichkeiten bietet. Vorausgesetzt, man nutzt die Chancen. Als Individuum genauso wie als Gesellschaft. Und damit meine ich das Potenzial, das jeder einzelne von uns besitzt, um auch die dritte (und vierte …) Lebensphase mit Neugier, Engagement und Verantwortung anzugehen. Aber auch den Beitrag, den die «Alten» an die Gemeinschaft leisten können. Was verstehe ich denn konkret darunter?

Die Probleme, unter denen unsere Gesellschaft seit einigen Jahren leidet, haben viel damit zu tun, dass uns allen (und nicht nur den viel kritisierten Bankern) der gesunde Menschenverstand und das richtige Augenmass abhandengekommen sind. Wir meinen, stets alles daran setzen zu müssen, ununterbrochen leistungsbereit zu sein. Allzeit bereit, allzeit erreichbar, allzeit auf Sendung, sprich immer verbunden. Die Freizeit unterliegt heute bei vielen

einem schon fast militärischen Ablaufplan: Jogging am frühen Morgen, Fitnessstudio nach der Arbeit, Besuch der Facebookseite zwischendrin und für reale Begegnungen fehlt die Zeit. Wir glaubten den Wohlstands-Prophezeiungen all der selbsternannten geschniegelten Experten (bei den Ökonomen gibt es diese Spezies, jung und erfolgsgierig, massenweise) und vergassen die Tugenden, die gerade älteren Menschen geläufig sind: Gelassenheit, Ehrlichkeit, Loyalität, Beharrlichkeit und Verlässlichkeit.

Genau diese Werte haben heute wieder eine Chance. Und damit auch die Generation, welche solche Eigenschaften immer zu leben versuchte. Es liegt aber an der älteren Generation, sich mit diesen Wertvorstellungen einzubringen und nicht selbst dem Wahn der ewigen Jugend zu verfallen. Älter werden bedeutet, seine Erfahrungen weiterzugeben und auch nach dem sogenannt regulären Arbeitsalter Verantwortung zu tragen.

Ich bin mir sicher, dass es erneut mehr Unternehmen geben wird, die sich wieder auf solche Erfahrungen verlassen. Dazu braucht es aber auch ältere Menschen, die mit Neugierde ein Leben lang Neues lernen und bereit sind, neben ihrer kostbaren Erfahrung auch in persönliches Wissen zu investieren, sich aktiv einzubringen und Verantwortung zu übernehmen. Das gilt für bezahlte Tätigkeiten genau – so wie für gemeinnützige Ziele. Ich habe Mühe mit Menschen, die sich mit dem Tag ihrer Pensionierung ausklinken und im übertragenen Sinn aufs Ofenbänklein zurückziehen, um bloss noch zu geniessen oder sich griesgrämig darüber aufzuregen, dass ihre Pension nicht mit der Inflation Schritt hält, dass die Jungen nicht mehr sind, wie sie früher mal waren, und überhaupt, dass man als älterer Mensch immer mehr am Rand steht. Mittendrin ist man nur, wenn man sich bewegt … Das bedeutet jedoch, sich bei Abstimmungen zu beteiligen, sich für karitative Organisationen zu engagieren, bei der Nachbarschaftshilfe, aber auch gegenüber dem Arbeitgeber, dem man vielleicht sogar über die Pensionierung hinaus seine Erfahrung zur Verfügung stellt.

Mit anderen Worten, wir müssen uns wieder daran erinnern, dass die Jungen die Älteren brauchen: als Konsumenten, als Arbeitskräfte, als Ratgeber. Aber auch umgekehrt müssen sich die älteren Menschen klar sein, dass sie der jungen Generation gegenüber Verantwortung haben, sie deshalb den Nachwuchs fördern, unterstützen und respektieren. Dass wir voneinander profitieren können, wenn wir uns zuhören und nicht abgrenzen. Wenn wir aufeinander zugehen und uns nicht den Rücken zukehren. Die Politiker müssen genauso wie jeder einzelne an diesem «Generationenvertrag» arbeiten. Die Schlagzeile dazu heisst: Respekt. ■

Älter werden ist keine Krankheit, sondern eine faszinierende Lebensphase.

Kurt Aeschbacher

geb. 1948 in Bern, moderiert seit 2001 «Aeschbacher» – die wöchentliche Late-Night-Talkshow am Donnerstagabend auf SRF1, «diä Sändig, womä niä numä us Längwili luägt».

Kurt Aeschbacher ist u.a. auch Herausgeber der Zeitschrift «50 plus – das Magazin für ein genussvolles Leben» – **magazin.plus.ch**

50plus

Das Magazin für ein genussvolles Leben

Das Magazin erscheint 6 × jährlich. Die Ausgabe vom Juni/Juli 2015 befasst sich mit dem Thema «Gelassen älter werden. Wie wir Lebensübergänge meistern».

Ein Jahresabo kostet

CHF 25.–

ein 2-Jahres-Abo CHF 45.–

Bestellungen online:
magazin.plus.ch/abo-service

Bestellungen per Post:
TG Verlag GmbH
Baarerstrasse 2
6300 Zug

Bern

Domicil Ahornweg mit Wohngemeinschaft Mon Repos
Ahornweg 6, 3012 Bern
Tel. 031 300 39 39, Fax 031 300 39 31
ahornweg@domicilbern.ch
www.ahornweg.domicilbern.ch

Domicil Alexandra
Alexandraweg 22, 3006 Bern
Tel. 031 350 81 11, Fax 031 350 81 71
alexandra@domicilbern.ch
www.alexandra.domicilbern.ch

Domicil Baumgarten
Bümplizstrasse 159, 3018 Bern
Tel. 031 997 67 67, Fax 031 997 67 68
baumgarten@domicilbern.ch
www.baumgarten.domicilbern.ch

Domicil Egelmoos
Bürglenstrasse 2, 3006 Bern
Tel. 031 352 30 00, Fax 031 352 60 71
egelmoos@domicilbern.ch
www.egelmoos.domicilbern.ch

Domicil Hausmatte
Dorfstrasse 1, 3032 Hinterkappelen
Tel. 031 560 17 00, Fax 031 560 17 01
hausmatte@domicilbern.ch
www.hausmatte.domicilbern.ch

Domicil Lentulus
Monreposweg 27, 3008 Bern
Tel. 031 560 68 48, Fax 031 560 68 49
lentulus@domicilbern.ch
www.lentulus.domicilbern.ch

Domicil Mon Bijou
Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Tel. 031 384 30 30, Fax 031 384 30 20
monbijou@domicilbern.ch
www.monbijou.domicilbern.ch

Domicil Schönegg
Seftigenstrasse 111, 3007 Bern
Tel. 031 370 95 00, Fax 031 370 95 09
schoenegg@domicilbern.ch
www.schoenegg.domicilbern.ch

Domicil Schwabgut
Normannenstrasse 1, 3018 Bern
Tel. 031 997 77 77, Fax 031 997 77 78
schwabgut@domicilbern.ch
www.schwabgut.domicilbern.ch

Domicil Spitalackerpark
Beundenfeldstrasse 26, 3013 Bern
Tel. 031 560 13 00, Fax 031 560 13 09
spitalackerpark@domicilbern.ch
www.spitalackerpark.domicilbern.ch

Domicil Steigerhubel
Steigerhubelstrasse 71, 3008 Bern
Tel. 031 380 16 16, Fax 031 380 16 00
steigerhubel@domicilbern.ch
www.steigerhubel.domicilbern.ch

Domicil Wyler
Wylerringstrasse 58, 3014 Bern
Tel. 031 337 44 44, Fax 031 337 44 55
wyler@domicilbern.ch
www.wyler.domicilbern.ch

Belp

Domicil Galactina Park
Eichenweg 17, 3123 Belp
Tel. 031 810 16 00, Fax 031 810 16 01
galactinapark@domicilbern.ch
www.galactinapark.domicilbern.ch

Münchenbuchsee

Domicil Weiermatt
Moosgasse 15, 3053 Münchenbuchsee
Tel. 031 868 30 60, Fax 031 868 30 70
weiermatt@domicilbern.ch
www.weiermatt.domicilbern.ch

Stettlen

Domicil Lindengarten
Lindengarten 1, 3066 Stettlen
Tel. 031 350 05 00, Fax 031 350 05 09
lindengarten@domicilbern.ch
www.lindengarten.domicilbern.ch

Thun

Domicil Selve Park
Scheibenstrasse 33, 3600 Thun
Tel. 033 224 06 00, Fax 033 224 06 01
selvepark@domicilbern.ch
www.selvepark.domicilbern.ch

Kompetenzzentren Demenz

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker
Kornweg 17, 3027 Bern
Tel. 031 997 47 47, Fax 031 997 47 48
bethlehemacker@domicilbern.ch
www.bethlehemacker.domicilbern.ch

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Elfenau
Brunnadernrain 8, 3006 Bern
Tel. 031 350 52 39, Fax 031 351 72 01
elfenau@domicilbern.ch
www.elfenau.domicilbern.ch

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Wildermettpark
Wildermettweg 46, 3006 Bern
Tel. 031 350 84 11, Fax 031 350 84 01
wildermettpark@domicilbern.ch
www.wildermettpark.domicilbern.ch

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried
Seftigenstrasse 116, 3123 Belp
Tel. 031 818 40 20, Fax 031 818 40 29
oberried@domicilbern.ch
www.oberried.domicilbern.ch

Zu Hause gut und gesund essen

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit. Mit dem Mahlzeitendienst von Domicil und Pro Senectute können sich Senioren ab 60 Jahren ohne grossen Aufwand zu Hause gesund ernähren.

Alle Menüs werden von unserem erfahrenen Küchenteam nach ernährungswissenschaftlichen Gesichtspunkten zusammengestellt und mit hochwertigen regionalen Produkten frisch zubereitet. Pro Senectute Region Bern liefert die Mahlzeiten ein- bis zweimal pro Woche zu Ihnen nach Hause. So kommen Sie einfach und schnell in den Genuss einer ausgewogenen Mahlzeit.

Ihre Vorteile:
- Einfache Zubereitung
- Vielfältige Auswahl
- Lange Haltbarkeit
- Hohe Qualität

Unser Team freut sich auf Ihren Anruf:
031 997 47 87

www.cuisine.domicilbern.ch

Demenz Forum für Angehörige

Menschen mit Demenz zu betreuen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Mit unserem Forum für Angehörige möchten wir all jene unterstützen, die sich dieser Herausforderung stellen, und ihnen helfen, diese zu meistern.

Der Abendanlass richtet sich an Angehörige, Freunde, Bekannte und Betreuungspersonen von Menschen mit Demenz. Erfahrene Fachpersonen vermitteln Ihnen wertvolles Wissen über die Krankheit und ihre Auswirkungen.

Diagnose Demenz:
Was bedeutet dies für die Angehörigen?
Wie gehen Angehörige damit um?
Was kommt auf die Angehörigen zu?

Der Anlass findet statt:

Datum:	Mittwoch, 9. September 2015
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Ort:	Domicil Galactina Park, Eichenweg 17, 3123 Belp
Anreise:	Bahn S3/S31/S4/S44 Bern – Thun, Haltestelle Belp aussteigen
Kosten:	CHF 10.– pro Person

Anmeldung und weitere Infos:
Telefon 031 307 20 65 oder
E-Mail: beratung.demenz@domicilbern.ch

Gut beraten – im Domicil Infocenter

Regula Roth, Leiterin Domicil Infocenter (Mitte), Katharina Mischler (links) und Susanne Ammon

Das Domicil Infocenter ist Ihre Anlaufstelle für sämtliche Fragen und Informationen rund um das Thema Wohnen und Leben im Alter. Unsere Beraterinnen zeigen Ihnen gerne die verschiedenen Möglichkeiten auf. Das Ziel jeder Beratung ist es, gemeinsam die Wohn- und Lebensform zu finden, die ideal zu Ihrer persönlichen Situation passt und Ihnen im Alter eine hohe Lebensqualität bietet.

Sie erreichen uns telefonisch von:

Montag–Donnerstag:	08.00–12.00/13.30–16.45 Uhr
Freitag:	08.00–12.00/13.30–16.00 Uhr

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

Gerne unterstützen wir Sie bei folgenden Themen:

- Hilfestellungen fürs Wohnen zu Hause
- Besichtigungen von Alterszentren
- Organisation von Übergangs- und Zwischenlösungen
- Auskünfte zu Tarifen und Finanzierungsmöglichkeiten
- Reservationen und Anmeldungen
- Umzugsplanung

Gut informiert – mit den Domicil-Broschüren

Die nachfolgenden Broschüren können Sie auf unserer Website **www.domicilbern.ch** downloaden oder gratis per Post bestellen.

Kreuzen Sie einfach die gewünschten Broschüren an und senden Sie uns den ausgefüllten Talon in einem Couvert an folgende Adresse: **Domicil Infocenter, Neuengass-Passage 3, 3011 Bern**

Meine Broschürenbestellung

☐

Angebotsbroschüre
«Zu Hause sein. Wohnen und Leben im Domicil»
Alle Informationen zu unserem Wohn- und Dienstleistungsangebot.

☐

Broschüre Kompetenzzentrum Demenz
«In Würde leben mit Demenz»
Alle Informationen zu unserem Wohn- und Dienstleistungsangebot für Menschen mit Demenz.

☐

Flyer Kompetenzzentrum Demenz
«Tages- und Nachtbetreuung zur Entlastung von Angehörigen»
Informationen zu unserem Entlastungsangebot für Angehörige, die Menschen mit einer Demenz betreuen.

Bitte senden Sie mir meine Auswahl kostenlos an die nachfolgende Adresse:

Vorname _____ Geburtsdatum* _____

Name _____ Telefon-Nr.* _____

Adresse _____ E-Mail* _____

PLZ/Ort _____

* Angabe freiwillig.

DOCUPASS – Ihre Vorsorge für den Ernstfall

DOCUPASS
Das Dossier für Ihre persönlichen Vorsorgedokumente
Ein Angebot von Pro Senectute

Gerne laden wir Sie zur Informationsveranstaltung zum Erwachsenenschutzrecht und zu den verschiedenen Vorsorgeinstrumenten ein.

Frau Erica Stalder, Gerontologin, Pro Senectute Region Bern, gibt Ihnen einen Einblick in folgende Thematik:

- Informationen zum Vorsorgeauftrag
- Patientenverfügung
- Todesfallregelung
- Verfügung verfassen und aufbewahren
- Registrieren
- Rechtsverbindlichkeit und Inkrafttreten der Verfügungen
- Einbezug von Familien und Vertrauenspersonen

Sie zeigt Ihnen, wie Sie sich dem Thema annähern und mit dem DOCUPASS Ihr Selbstbestimmungsrecht wahrnehmen können. Sie beantwortet Ihre Fragen, auch während des anschliessenden, von Domicil offerierten Apéros.

Anmeldung: bis spätestens 18. September 2015

Datum:	Montag, 28. September 2015
Zeit:	17 Uhr bis circa 19 Uhr (inkl. Apéro)
Ort:	Domicil Baumgarten Bümplizstrasse 159 3018 Bern
Anmeldung:	bis spätestens 18. September 2015 telefonisch unter 031 307 20 20 oder per E-Mail zeitung@domicilbern.ch Sie erhalten eine Bestätigung der Anmeldung. Die Platzzahl ist beschränkt.
Kosten:	Die Veranstaltung ist kostenlos. Der DOCUPASS kann zum Preis von Fr. 19.– an der Veranstaltung gekauft werden.

Veranstaltungen

Jeden zweiten Mittwoch des Monats (ausser August), 19.00–20.30 Uhr
Jazz-Apéro im Domicil Lentulus

Jeden ersten Dienstag des Monats, 14.00–17.00 Uhr
Flohmärit im Domicil Lentulus

Donnerstag, 20. August 2015, 15.00 Uhr
Filmvorführung «Berner Altstadtlüt» im Domicil Baumgarten

Samstag, 31. Oktober 2015, 14.00–21.00 Uhr
Oktoberfest und 20 Jahre Domicil im Domicil Alexandra

Mittwoch, 18. November, 15.00 Uhr
«Ohrenschmaus mit Belcantisti» im Domicil Baumgarten

Freitag, 20. November 2015, 14.00 Uhr
Besichtigung im Domicil Schwabgut

Weitere Veranstaltungen: siehe www.domicilbern.ch – unter Standorte, Veranstaltungen

Impressum

Herausgeber: Domicil, Engehaldenstrasse 20, Postfach 7818, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, www.domicilbern.ch, Gesamtverantwortung Esther Flückiger. Redaktionskommission: Angelika Boesch, Caroline Bühler, Federica Castellano, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Dominique Imboden, Marcel Rancetti. Texte: Kurt Aeschbacher (Lebensart), Angelika Boesch (ab), Andrea Ermler (ae), Esther Flückiger (ef). Gestaltung: Polyconsult AG, Bern. Fotos: Adrian Moser, Bildarchiv Domicil. Druck: DZB Druckzentrum Bern AG. Mediendaten: 229 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich.
Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt oder verbreitet werden.

Drei Gutscheine im Bistro Hausmatte im Wert von CHF 70.– zu gewinnen.

BEGRIFFE, die in der Zeitung zu finden sind	lieber die Bahn zum Jazzfestival als der Pöbel		das Vorsorgedossier erfüllt viele Anforderungen		allseits beliebte Kabarettistin **V** / Donghua		Mutter…, kein Wahn / Maria, kopflose Königin	für das Volk von Bern die allerschönste Schlaufe	unser Ziel sind Meilen… / gestauchter Kreis	
Turnen, damit sie möglichst lang erhalten bleibt				4						
das Weingebiet im Languedoc: Le Pays d'…			werden hoch geschätzt, z.B. Essen / Great Barrier				8			
Brücke zum Emmental zwischen Ober & Dorf	3				nicht Alois, der Maler, sondern der Schauspieler				5	
auch solches Essen kann lustvoll sein	Qual, Leid, Schmerz – nicht nur körperlich					das ist viel mehr als «nur» sauber				
		6			wo Wilhelm oder Wille sind, ist auch ein …			… Werner: Sängerin / Palliativ … umfassend		7
lieber vor Verum und Maria als vor Cäsar	Begründer der Psychoanalyse **I**			der deutsche Name der Gemeinde Domat	während vieler Jahre TV bene, ja benissimo **I**	2	FC-Thun-Trainer **I** / Glockenton – 1 von 3			Val de …, eines der Neuenburger Täler
Nachsommer sein wohl bekanntestes Werk **I**			gr. Raubtier / polit. Autor, Menschenfreund **I**							
Verluste, Trennung, Loslassen, Abschiede		Ein Fall für zwei – nicht Anwalt, Detektiv **I**	1		bei uns ein grosser Bus, anderswo nur ein PW				**I = Initialen** / **Akz. = Autokennzeichen**	
							9			

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Finden Sie das richtige Lösungswort, und mit etwas Glück gewinnen Sie einen von drei Gutscheinen im Wert von CHF 70.– für ein Mittagessen für 2 Personen im Bistro Hausmatte.

Einsendeschluss: 4. September 2015

Domicil
Engehaldenstrasse 20
Postfach 7818
3001 Bern
E-Mail: zeitung@domicilbern.ch

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.