

Die  
erste  
Zeitung  
für

# WOHNEN UND LEBEN IM ALTER



## Im Fokus

Seite 2

Kann ich mir Altsein  
überhaupt leisten?



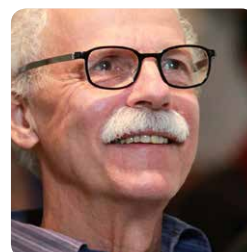
**Arbeiten  
im Domicil**  
Visitenkarte:  
Das Domicil  
Infocenter

Seite 6



**Menschen  
100: Rudolf  
Pauli und  
die BLS**

Seite 8



**Lebensart**  
Eine  
Geschichte  
von Walter  
Däpp

Seite 10

## Liebe Leserinnen und Leser

Die Schweiz gehört zu den reichsten und schönsten Flecken dieser Erde. Hier leben wir heute durchschnittlich zwanzig Jahre länger als unsere Vorfahren vor hundert Jahren.

Domicil betrachtet diese Entwicklung als positive Herausforderung. Generationen freuen sich über mehr Lebenszeit. Und viele dieser Mitmenschen dürfen wir in ihrem letzten Lebensabschnitt begleiten. Warum also, fragt man sich, verkommt in der politischen und öffentlichen Diskussion das Thema Altersbetreuung zusehends zu einem bedrohlichen Zahlensalat über fehlende Mittel und mangelndes Personal. Der Kostendruck im öffentlichen Bereich hat sich verschärft. Das ist nicht gottgewollt, sondern eng verknüpft mit dem Konkurrenzkampf um unverkraftbare Steuersenkungen. Betreuungsarbeit kann nur begrenzt rationalisiert werden. Gute politische Rahmenbedingungen durch Bund, Kanton und Gemeinden bleiben deshalb unerlässlich für würdige (oder kompetente) Care-Arbeit.

**Therese Frösch**  
Präsidentin Domicil Bern AG  
Mitglied des  
Verwaltungsrates



# Kann ich mir Altsein überhaupt leisten?

«Ja», sagt **Andrea Hornung, Leiterin der Abteilung Alter der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern, «Pflegebedürftigkeit im Alter kann man sich leisten».** Ein Gespräch über Wert-Schätzung.

**Domicil, Angelika Boesch: In ihren schriftlichen und mündlichen Äusserungen zum Thema Alter taucht immer wieder das Wort Wertschätzung auf.**

Andrea Hornung: Die Würde und die Wahrnehmung betagter Personen als Teil unserer Gesellschaft ist mir wichtig. Alte Menschen mit Ihrer Lebenserfahrung sind von grossem Wert für unsere Gesellschaft und deshalb besonders zu schätzen. Alter ist aber auch ein ganz normaler Lebensabschnitt, wie Kindheit und Jugend auch.

**Kann diese Wert-Schätzung auch beziffert werden?**

Im Kanton Bern leben rund 15 000 pflegebedürftige Menschen in Alters- und Pflegeheimen. Der Kanton Bern wendet pro Jahr für seinen Anteil an der Pflegefinanzierung 180 Millionen Franken auf. Dazu kommen noch über CHF 100 Millionen für die Spitex.

**Heisst das, dass Pflege im Alter für alle finanzierbar ist?**

Im Kanton Bern ist Pflegebedürftigkeit grundsätzlich kein Problem. Die Finanzierung ist so geregelt, dass sowohl die ambulante Pflege zu Hause als auch die stationäre in einem Pflegeheim unabhängig vom finanziellen Status garantiert sind.



Andrea Hornung

**Wie wird das finanziert?**

Über eigene Beiträge, Ergänzungsleistungen Krankenkassenbeiträge, Hilflosenentschädigung und die Pflegefinanzierung des Kantons.

**Wer hat Anspruch auf Ergänzungsleistungen?**

Alle Menschen mit einer Rentenberechtigung, bei denen AHV Beiträge und Renten nicht existenzsichernd sind, haben Anspruch auf Ergänzungsleistungen. Dies ist im Bundesgesetz so festgeschrieben.

## «Ergänzungsleistungen sind kein Geschenk, keine Sozialhilfe, sondern Bestandteil der AHV.»

**Wie hoch sind die Ergänzungsleistungen bei einem Heimaufenthalt?**

Für den Aufenthalt in einer Alterseinrichtung wird eine jeweils einheitliche Höchstgrenze festgelegt. Für 2013 ist die Höchstgrenze, die der Kanton pro Tag an den Aufenthalt bezahlt, CHF 161.50. Dazu kommt der Anteil Pflege, der normalerweise durch die Bewohnerinnen und Bewohner zu bezahlen ist. Dieser beträgt maximal CHF 21.60 pro Tag.

**Wann kann mit Hilflosenentschädigung gerechnet werden?**

Menschen, die bei alltäglichen Lebensverrichtungen dauernd auf die Hilfe

Der Bevölkerungsanteil 80+ im Kanton Bern wächst stetig.

Ist Zustand	2015	2020	2025	2030
55 535	59 734	63 712	75 323	88 103

anderer Personen angewiesen sind, dauernder Pflege oder persönlicher Überwachung seit mindestens einem Jahr bedürfen, haben Anspruch auf Hilflosenentschädigung.

**Bis ins Jahr 2030 stehen 15 500 Pflegeplätze in Alterseinrichtungen zur Verfügung. Reicht das?**

Zurzeit besteht kein Mangel an Pflegeplätzen, die Auslastung über den gan-

zen Kanton beträgt zwischen 92 und 94 Prozent. Die Plätze sind allerdings unterschiedlich verteilt. So gibt es Regionen, die heute und in Zukunft tendenziell zu viele Plätze haben, während in anderen Regionen Plätze fehlen oder in Zukunft fehlen werden.

Die kantonale Alterspolitik zielt darauf ab, dass Pflegeheimplätze jenen Personen zur Verfügung gestellt werden, die einen grossen Pflegebedarf haben, der nicht mehr durch ambulante Angebote zu decken ist. Dies entspricht dem Willen der meisten alten Menschen. Deshalb fördert der Kanton den Ausbau ambulanter Angebote, z.B. Spitex.

**Herzlichen Dank für das Gespräch.** ■ ab



Pflegebedürftigkeit kann man sich leisten

Der Bericht zur Alterspolitik im Kanton Bern 2011 sowie Adressen und Verzeichnisse können bezogen werden:  
Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern, Alters- und Behindertenamt, Rathausgasse 1, 3011 Bern, oder im Internet unter [www.gef.be.ch](http://www.gef.be.ch)

Beratung und konkrete Beispiele siehe auch auf den Seiten 5 – 7, Domicil Infocenter

# Altersfreundliche Stadt Bern

**Die Neuregelung der Pflegefinanzierung durch den Kanton Bern gibt den Gemeinden mehr Spielraum für die Gestaltung eines altersfreundlichen Umfeldes. Beispiel: Stadt Bern.**

Rita Gisler, Leiterin des Alters- und Versicherungsamtes der Stadt Bern, weist stolz auf die Urkunde «Dublin Declaration» hin. Mit deren Unterzeichnung hat sich die Stadt Bern 2011 verpflichtet, die Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation für «Age Friendly Cities» umzusetzen.

Denn: Bern tut viel für seine Seniorinnen und Senioren. Das Alterskonzept 2020 sieht vor, «dass die ältern Einwohnerinnen und Einwohner ihr Leben nach ihren individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen gestalten und ihre Selbständigkeit bewahren können». Dafür setzt die Stadt Bern jährlich neben den mit viel fachlichem Know-How ausgestatteten Personalressourcen rund CHF 200 000 für ihre rund 23 000 über 60-jährigen und davon 8 500 über 80-jährigen ein. Wichtige strategische Ziele sind z.B.:

## Versorgungssicherheit und Existenzsicherung

Versorgungssicherheit bedeutet, dass jede ältere Person die nötigen Angebote zur Verfügung hat, damit sie ihr Alter würdig und ihren persönlichen Bedürfnissen entsprechend gestalten kann. Die Stadt unterstützt betagte Menschen bei der Geltendmachung ihrer Rechte, so z.B. beim Zugang zu Zusatzleistungen zur AHV-Rente. Sie nimmt auch Einfluss auf die Entwicklung und Standorte von Angeboten durch Einsitz in den strategischen Gremien mehrerer Altersorganisationen

und –unternehmungen, wie z.B. Domicil.

## Wohnen

Die Stadt Bern sorgt dafür, dass ein genügend grosses Angebot an verschiedenen Wohnformen und bezahlbarem Wohnraum für ältere Personen Verfügung steht. Dazu gehören auch die Pflegeplätze.

## Öffentlicher Raum

Er soll altersgerecht und hindernisfrei sein und genügend Sitzplätze, Erholungs- und Begegnungsräume bieten. Für die Gestaltung werden die Meinungen von Senioren und Seniorinnen sowie Quartiervereinen einbezogen.

## Fähigkeiten im Alter

Angebote zur Erhaltung von Autonomie und Selbstbestimmung, Nachbarschaftshilfe, Freiwilligenarbeit, Mitgestaltung und Teilnahme am kulturellen Leben ebenso wie Generationenprojekte werden von der Stadt Bern konsequent gefördert.

## Zukunftsthemen und Öffentlichkeitsarbeit

Die Vernetzung mit Forschungs-, Weiterbildungs- und Interessensorganisationen und der regelmässige Aus-



Rita Gisler ist stolz auf die Auszeichnung der Dublin Deklaration

tausch mit der älteren Bevölkerung sind selbstverständlich. Die Stadt Bern nimmt ihren Informationsauftrag wahr, indem sie Senioren und Seniorinnen laufend über die bestehenden Angebote informiert.

Rita Gisler hält fest, dass die Stadt Bern 2012 als Initiantin das «Schweizer Netzwerk altersfreundlicher Städte» lancierte. An der Gründungsveranstaltung nahmen rund 50 Schweizer Städte teil. Die Stadt Bern trägt mit ihren Visionen und den konkreten Umsetzungen wesentlich zu einem positiven Altersbild in der Gesellschaft bei. ■ ab

Das Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern bietet Informationen über Zusatzleistungen an:

- Informationsveranstaltung, Dienstag, 29. Oktober, 14.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Markus, Tellstrasse 35, 3014 Bern. Bus Nr. 20 bis Haltestelle Markuskirche
- Informationsbroschüre über Zusatzleistungen zur AHV und IV zu beziehen beim Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern, Schwanengasse 14, 3011 Bern, Tel. 031 321 77 94 oder als Dokument zum herunterladen unter [www.bern.ch/ava](http://www.bern.ch/ava)

# Das Leben hat sich schlagartig verändert...

**Elisabeth R.\* wohnt seit einem Schlaganfall vor zwei Jahren in einer Domicil-Einrichtung. Sie ist halbseitig gelähmt und erhält umfassende Pflege.**

Elisabeth R., 84, ist in Bern aufgewachsen und hat ihr ganzes Leben hier gewohnt. Ihr Mann, August, war Vertreter für Damen- und Kinderwäsche. 1959 verunglückte er tödlich und hinterliess Elisabeth und drei Kinder. Das jüngste war damals zweijährig. Elisabeth R. hatte eine Lehre als Damenschneiderin absolviert, arbeitete aber seit der Familiengründung nicht mehr im Beruf. Nach dem Tod ihres Mannes war sie darauf angewiesen, zur kleinen Rente noch etwas dazu zu verdienen. Sie fand eine Teilzeitstelle als Absteckerin in einem grossen Modegeschäft. Ihre zwei Töchter und der Sohn wurden gross und haben alle eine gute Ausbildung genossen, sagt sie heute stolz.

1991 wurde sie pensioniert und engagierte sich von da an in der nahe gelegenen Kirchgemeinde. Sie pflegte ihren Garten hinter dem Haus – ein kleines Paradies, wie die Nachbarn erfreut feststellten. Ihre Kinder kamen gerne zu Besuch. Auch die vier Grosskinder waren viel bei Groma, wie sie sie liebevoll nannten.

Elisabeth R. war fit. Sie unternahm allein oder mit Freundinnen und der Familie grosse Wanderungen. Sie leistete sich ein GA und war damit oft unterwegs. Sie genoss das Leben.

Dann kam der 15. März 2011. Als ihr Sohn sie gegen Mittag besuchte, fand er sie in einem verwirrten Zustand.

Er alarmierte sofort die Sanität. Elisabeth R. wurde ins Zieglerspital gebracht, wo ein Schlaganfall diagnostiziert wurde. Sie war halbseitig gelähmt und konnte nicht mehr sprechen. Ihr Leben hatte sich von einer Minute zum andern, buchstäblich schlagartig verändert.

## Leben im Domicil

Elisabeth R. erholte sich im Zieglerspital recht gut. Sie fand die Sprache wieder, auch das Gedächtnis war intakt, aber die halbseitige Lähmung blieb. An eine Rückkehr in ihre Wohnung war nicht mehr zu denken. Die Sozialarbeiterin im Spital empfahl den Kindern, sich mit dem Domicil Infocenter in Verbindung zu setzen. Elisabeth R. kam auf die Dringlichkeitsliste und schon nach wenigen Tagen konnte ihr ein Platz in der Pflegeabteilung einer Alterseinrichtung von Domicil in ihrem angestammten Quartier zugewiesen werden.

Dank Ergänzungsleistungen zur AHV und ihrer kleinen Rente, kann Elisabeth R. sich die liebevolle und umfassende Pflege im Domicil leisten. Sie wohnt in einem schönen, hellen Einzelzimmer und ist von vielen privaten Einrichtungsgegenständen und Erinnerungen umgeben. Sie vermisst zwar noch immer ihre Wohnung und vor allem den Garten. Aber ihre Familie und ihre Freunde besuchen sie regelmässig. Auch wenn sich ihr Leben vor zwei Jahren schlagartig geändert hat – sie ist dankbar und glücklich mit ihrem neuen, geschenkten Leben. ■ ab

\*Elisabeth R., fiktive Person. Die Situation entspricht jedoch der Realität vieler Schlaganfallpatienten.



Elisabeth R. ist glücklich mit dem geschenkten Leben

# Kompetent, ehrlich und klar informieren

**Domicil ist eine der ersten Adressen und die wohl grösste Alters-Einrichtung im Kanton Bern. Das Infocenter ist sozusagen das Herzstück. Ein Gespräch mit der Leiterin Regula Roth.**

«Kann ich mir das überhaupt leisten?» ist wohl eine der häufigst gestellten Fragen von Informationssuchenden im Domicil Infocenter, sagt Regula Roth. Es ist Aufgabe der drei Mitarbeiterinnen - Ursula Dürig, Katharina Mischler und Regula Roth, Ratsuchende kompetent, ehrlich und klar zu informieren und ihnen so die Angst vor einem eventuell bevorstehenden Schritt in ein Alterszentrum von Domicil zu nehmen. «Angehörige, die bei uns Beratung suchen, haben oft Schuldgefühle», sagt Regula Roth. «Da gilt es ein offenes Ohr zu haben».

Fragen nach dem Beweggrund der Beratung, nach Wünschen und Vorstellungen, nach dem Gesundheitszustand, nach den finanziellen Ressourcen, dem Lebenslauf, nach einer Patientenverfügung oder einer Vollmacht usw. sind wichtig. Aus diesem Puzzle können die Mitarbeitenden ein massgeschneidertes Angebot unterbreiten. «Es gibt viele Möglichkeiten, die Auswahl an Angeboten von Domicil ist gross», betont Regula Roth.

## Umfassende Pflege

Nach einem Schlaganfall oder einem Sturz können viele betagte Menschen nach einem Spitalaufenthalt nicht mehr in ihre eigene Wohnung zurückkehren – siehe auch vorherige Seite «Leben im Domicil». Sozialarbeitende aus Gemeinden und Spitälern, aber auch Angehörige, suchen dann im Domicil Infocenter nach Lösungsvorschlägen. Domicil bietet an seinen

19 Standorten rund 950 Pflegeplätze, inkl. Pflegeplätze für demenzkranke Menschen an. Das Infocenter berät auch bei Fragen zur Finanzierung.

### Preisbeispiel:

Ein Einzelzimmer in der Pflegeabteilung mit umfassender Pflege kostet Pflegebedürftige pro Tag maximal CHF 183.10. Dafür können Ergänzungsleistungen beantragt werden. Abhängig von der Pflegestufe finanziert zusätzlich die Krankenkasse und der Kanton mit einem festgelegten Betrag den Aufenthalt - siehe auch Seiten 2-3 dieser Ausgabe.

## Wohnen mit Dienstleistungen

Dieses Angebot eignet sich für selbstständige, ältere Menschen, die mehr Sicherheit und Tagesstruktur wünschen oder benötigen. Domicil bietet insgesamt 520 altersgerechte 1- bis 3 ½-Zimmer-Wohnungen mit Balkon, Küche und Bad an. Im Preis inbegriffen sind eine Hauptmahlzeit, Notrufsystem und Bereitschaftsdienst durch das Fach- und Assistenzpersonal, eine Sichtreinigung pro Woche, die Nutzung von Gemeinschaftsräumen sowie die soziale Einbindung im Alterszentrum (Aktivitäten, Unterhaltung, Ausflüge usw.).

Waschmaschine und Tumbler stehen zur Verfügung. Im Haus sind zudem Reception, Restaurant, Café, Coiffeur,

Podologie und Physiotherapie. Es können bei dieser Wohnform auch Zusatzangebote wie Frühstück, Abendessen, Wäsche, zusätzliche Reinigungen usw. gebucht werden. Pflegeleistungen werden nach Bedarf durch das Fachpersonal des Alterszentrums angeboten.

### Preisbeispiele

#### für eine Einzelperson:

Im Domicil Ahornweg kostet eine Einzelzimmerwohnung inklusive aller obgenannten Dienstleistungen pro Monat CHF 2860.-

Im Domicil Lentulus beträgt der Preis für eine Zweizimmerwohnung im 3. Stock, inklusive aller obgenannten Dienstleistungen pro Monat CHF 3555.-

Im Domicil Hausmatte kostet eine 3.5-Zimmer-Attikawohnung mit 87m<sup>2</sup> Fläche CHF 4160.- pro Monat.

## Wohnen plus

Diese Wohnform ist für selbstständige Senioren und Seniorinnen gedacht. Im Grundleistungsangebot stehen 1- bis 3-Zimmer-Wohnungen mit 24 Stunden Notruf zur Verfügung, zudem können gegen Bezahlung sämtliche Dienstleistungen des jeweiligen Alterszentrums beansprucht werden.

### Preisbeispiel:

Im Domicil Schwabgut kostet eine 2-Zimmer-Wohnung im 7. Obergeschoss mit Balkon CHF 1658.00 inkl. Nebenkosten und 24-Stunden-Notruf.



Regula Roth: Die Arbeit im Domicil Infocenter ist vielfältig

## Service und Öffentlichkeitsarbeit

Die drei Beraterinnen, die meist zu zweit arbeiten, nehmen pro Tag 30 – 40 Anrufe entgegen. «Zunehmend kommen die Anfragen auch online», sagt Regula Roth.

«Zu unseren Aufgaben gehört auch die Unterstützung der einzelnen Domicil-Einrichtungen – «sie melden uns freie

Plätze und wir vermitteln ihnen Kunden und Kundinnen». Wichtige Partner seien auch die Sozialberatungen der Spitäler, die Pro Senectute und andere Institutionen, «die wir bei der Suche nach freien Plätzen beraten», so Regula Roth.

Dazu kommen die persönlichen Beratungsgespräche im Infocenter. Und: die drei Mitarbeiterinnen vertreten Domicil an Informationsveranstaltungen, Vorträgen, Kongressen, am Altersforum und Tagen der offenen

Türen usw. Sie sind die Visitenkarte und das Herzstück von Domicil. «Die Arbeit im Infocenter ist entsprechend vielfältig und interessant», vermerkt Regula Roth zufrieden. ■ ab

### Domicil Infocenter

Neuengass-Passage 3, 3011 Bern,  
Telefon 031 307 20 65  
Mail [infocenter@domicilbern.ch](mailto:infocenter@domicilbern.ch)  
Internet: [www.domicilbern.ch](http://www.domicilbern.ch)

# Kraft, Mut und Geduld

**Rudolf Pauli ist im Juni 100-jährig geworden, genau so alt wie die Lötschbergbahn, für die er über 40 Jahre als Lokomotivführer gearbeitet hat.**

Rudolf Pauli ist am 15. Juni 1913 als Sohn eines Sandsteinhauers im Breitenrain in Bern geboren worden. Aufgewachsen ist er als jüngstes von neun Kindern. Nach einer Lehre als Schlosser absolvierte er 1933 die Rekrutenschule als Tenorhornist im Armeespiel.

«Militär machen war damals ganz wichtig», erzählt er, «das war Voraussetzung, um eine gute Stelle zu bekommen». 25-jährig bewarb er sich auf Anraten eines Freundes bei der BLS. Zuerst arbeitete er 1938 im Depot.

«Man brauchte mich im Fahrdienst der Lötschbergbahn». So lernte er Theorie und Praxis als Lokomotivführer. «In meiner Ausbildung bin ich noch mit einer Dampflokomotive von Interlaken West nach Bönigen gefahren, erinnert er sich und seine Augen glänzen. «Für



Rudolf Pauli, der wohl älteste Lokomotivführer, wohnt im Domicil Schöneegg



Mit dieser Dampflokomotive, EC 4/6, fuhr Rudolf Pauli von Interlaken nach Bönigen. © Archiv BLS



Mit den Lokomotiven AE 4/4 (Bild), AE 6/8 und der CE 4/6 ist Rudolf Pauli am liebsten gefahren. © Archiv BLS

die kurze Strecke musste ich alles selber machen – heizen und fahren». Ein Leben für und mit der Bahn begann.

## Leben für die Lötschbergbahn

Ab 1938 wohnte Rudolf Pauli in Spiez, denn von hier aus fuhr er die BLS-Strecken. «Man hat nicht unterschieden zwischen Personen- und Güterverkehr – wir machten alles», sagt er, «nach Zweisimmen, über Kandersteg nach Brig, nach Interlaken Ost, nach Thun –

ist noch immer Mitglied des Schweizerischen Eisenbahner Verbandes. Er ist dankbar, dass er nie in schwere Unfälle verwickelt war – «ich war jedenfalls nie schuld daran», sagt er.

## Und privat

Im September 1941 heiratete Rudolf Pauli die Bernerin Johanna Pulver – «an diesem Tag sind in Spiez zwei Wagen zusammengeprallt und wir mussten mit unsern schönen Schuhen über den Schotter zu unserem Zug laufen. Drei Tage später, als wir auf der Hoch-

da musste die Lok gewechselt werden, weil von da aus die SBB fuhr». Als die BLS dann auch ab Bern fuhr, wurde er 1945 in die Bundesstadt versetzt. Fortan fuhr er mit seinen Loks nach Schwarzenburg, Neuenburg, erstmals konnte man auch ohne Umsteigen nach La Chaux des Fonds und Brig und Reisende nach Frankreich wurden bis Pontarlier gebracht. Schmunzelnd erzählt Rudolf Pauli, dass Frankreich damals Gleichstrom und die Schweiz Wechselstrom

gehabt hätten, und er deshalb in Grenznähe mit eingezogenen Bügeln hätte fahren müssen. Gerne erinnert er sich auch an die Fahrten durchs Gürbetal, «wenn Madame de Meuron an Bord war». Sie habe sich beim Aussteigen in Kaufdorf immer über die hohen Tritte beklagt und er habe ihr dann jeweils gesagt, dass er die nicht erfunden habe.

Rudolf Pauli ist wahrscheinlich der älteste Lokführer der BLS. Er

zeitsreise im Bündlerland waren, passierte zwischen Wichtrach und Kiesen ein schweres Unglück mit der BLS», erzählt er, «es gab 10 Tote und viele Schwerverletzte». Kinder hatten die Paulis keine. «Es musste wohl so sein», stellt er fest, «denn meine Frau musste die Eltern über viele Jahre pflegen».

Ausgleich zu seinem unregelmässigen Dienst fand Rudolf Pauli beim Blaukreuz – seit 79 Jahren ist er Mitglied, 75 Jahre hat er in der Blaukreuzmusik gespielt. «Ich habe noch nie einen Tropf Alkohol getrunken», hält er fest, «mein Vater war Trinker, das war einschneidend für uns sechs Buben und drei Mädchen».

Nach der Pensionierung 1978 haben seine Frau und er viel unternommen, sie haben die ganze Schweiz bereist, fuhren zum Skifahren – und dann kam die Zeit, «als meine Frau immer wieder umtrolet ist. Die Ursache hat man nie richtig herausgefunden». Sie verbrachte drei Jahre im Ziegler-Spital und war im Rollstuhl.

## Im Domicil Schöneegg

Rudolf Pauli war froh, dass er seine Frau 2004 im Domicil Schöneegg in gute Pflege geben durfte. Als ein Jahr darauf ein Doppelzimmer frei wurde, zog auch er in diese Alters-Einrichtung. Johanna Pauli starb 2008, 93 Jahre alt. Und Rudolf Pauli ist in ein Einzelzimmer umgezogen. «Ich brauche auch mit 100 Jahren keine Pflege», hält er stolz fest, «ich habe noch nie läuten müssen und ich gehe jeden Tag bis zu einer Stunde spazieren – ohne Stock», betont er. «Ich geniesse im Schöneegg das gute Essen, dass die Wäsche gemacht wird, dass ich eine warme Decke habe – ich habe nur zu danken.» Beim Abschied sagt er nachdrücklich: «Was wir im Alter brauchen ist Kraft, Mut und Geduld». Vielleicht wird man mit diesem Rezept 100-jährig? ■ ab

# Läbesqualität

Eine Geschichte, eine Reflexion und ein Interview von und mit Walter Däpp

Foto von Stanislav Kutac

Was isch «Läbesqualität»? Dadrüber hei mer unger Fründe letschthin diskutiert. Isch es Gsundheit? Ds Gägeteil vo Sorge? Isch es, im ne schöne Huus chönne z wohne? E Familie, gueti Fründe, gueti Nachbere z ha? Isch es e sicheri Arbeitsstell? Wohlstand? Oder Freizyt? Isch es Zytig, wo jede Morge im Briefchaschten isch? Oder ds Caffederzue am Zmorgetisch? Oder es guets Znacht im Garte am ne hiuben Abe? Isch es z Privileg, im ne sichere, subere, friedleche Land chönne z läbe? Oder isch es, im Bett es guets Buech z läse?

Isch Läbesqualität, sech i de Ferie, am Strand oder i de Bärge, z zerströie? Oder isch es scho nume, sech am Aben uf e nächscht Tag chönne z fröie? Oder bi schönem Wätter chönne z höie?

Isch Läbesqualität, jung z sy, ds Läbe vor sech z ha? Oder isch es, o im Alter no zwäg u zfride z sy? Isch es Töffffahre, Schwümme, Surfe, Skate oder Bärgstyge? Isch Läbesqualität ds Brätle vo re Cervelat am offne Füür? Isch es Sunne? Wermi? Nechi? Wyti? Isch es d Fähigkeit, o i schwierige Zyte ds Schöne u z Positive z gseh? Isch es, we me zäme ds nächschte Ferieziel cha ussueche? Oder isch es d Nydle uf em Zwätschgechueche? Läbesqualität cha hundert Sache bedüte. Oder tuusig. U eigetlech isch Läbesqualität scho, mit Fründe bim ne Glas Wy chönne zäme z hocke u z diskutiere – u zum Byspil über «Läbesqualität» z philosophiere. (aus dem Buch «Drunger u drüber»)

## Was heisst aber «Lebensqualität» im Alter?

Ist es Gelassenheit? Geborgenheit? Gesellschaft? Ist es die Gewissheit,

geliebt zu sein? Ist es das gute Gefühl, umsorgt zu sein, ohne sich selber noch um Alltägliches sorgen zu müssen? Lasten abgeben zu dürfen? Ist es die Fähigkeit, Leiden, Beschwerden und Schmerzen ertragen zu können? Ist es Abgeklärtheit? Achtsamkeit? Altersweisheit? Zufriedenheit? Ist es Offenheit statt Verslossenheit? Demut statt Wehmut? Ausblick statt Rückblick? Zuversicht statt Verzicht? Ist es Lebensfülle? Lebenserfahrung? Lebenslust? Erfahrungsschatz? Ist es Ruhe? Die Fähigkeit, loslassen und Abschied nehmen zu können?

Ist es auch die Lust, immer wieder mal zu lachen? Und sich über «Lebensqualität im Alter» Gedanken zu machen? Walter Däpp

## Domicil, Angelika Boesch: Walter Däpp, Sie sind ein gefeierter Journalist, ein gefragter Erzähler und Buchautor. Was bewegt Sie, sich zu Altersfragen Gedanken zu machen?

Walter Däpp: Altersfragen sind Lebensfragen, auf die ich als 66-Jähriger nun auch ganz persönlich nach Antworten suche. Und: Auch als Journalist habe ich im Laufe der Jahre viele Begegnungen mit alten Menschen gehabt. Es sind immer sehr bereichernde Begegnungen gewesen. Wer auf ein langes Leben zurückblicken kann, hat auch vieles zu erzählen.

## So allmählich rutschen auch Sie in die 3. Lebensphase. Wie gehen Sie damit um?

Ich halte mich an ein Zitat von Judith Giovannelli-Blocher (die ich sehr schätze): «Die Kunst des Alterns liegt darin, die Dinge neu zu bewerten.» Alt werden heisst also, sich immer wieder von etwas, das einem lieb und wichtig ist, verabschieden, sich neu orientieren zu müssen. Das versuche ich, merke aber, dass jede Neuorientierung auch für mich – als ehemaligen Orientierungsläufer. . . – nicht immer einfach ist. Meine Arthroseprobleme in den Hüft- und Kniegelenken zum Beispiel

lähmen mich, auch OL gehört für mich deshalb nun der Vergangenheit an. Meine Grosskinder versprühen aber so viel Lebensfreude, dass sie mein Älterwerden überstrahlen. Und doch realisiere ich natürlich zunehmend, dass das Leben vergänglich ist – und halte mich dabei wieder an Judith Giovannelli-Blocher: «Das Verdrängen des Todes hat zur Folge, dass es an Lebensfreude mangelt.»

## Wie möchten Sie alt werden?

Ich hoffe, auch als alter Mann im Geist noch jung zu sein. Offen für Neues. Und bereit, akzeptieren zu können, dass vieles nicht mehr so ist, wie es einmal war. Und dass früher nicht alles besser war.

## Wie möchten Sie sterben?

Schmerzlos. Angstfrei. Erfüllt. Nicht allein – umgeben von Menschen, die mir im Leben nahe gewesen sind. Und zuversichtlich.



«zuegspitzt – Morgeschichte», geschrieben und gelesen von Walter Däpp, mit Musik von Ronny Kummer. Zwei CDs. Zytglogge Verlag 2013.

## Walter Däpp

Der Pfarrer und Schriftsteller Kurt Marti hat ihn als «leisen, aber unbeirrten Humanisten und Alltagserforscher» bezeichnet. Walter Däpp (\*1946) ist Journalist und Autor in Bern. Drei Jahrzehnte hat er vor allem für den «Bund» gearbeitet. Am Radio (SRF 1) ist er mit seinen «Morgengeschichten» zu hören, die auch in drei Büchern und auf einer CD erschienen sind. Er ist verheiratet, Vater zweier erwachsener Kinder und Grossvater. <http://walterdaepp.ch>

## 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  
**Bis 2014 im Domicil Galactina Park, Belp**



**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 Nydegg**  
Nydeggstalden 9, 3011 Bern  
Tel. 031 311 63 83, Fax 031 311 63 17  
nydegg@domicilbern.ch  
www.nydegg.domicilbern.ch



**Domicil Schöneegg**  
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 15, 3123 Belp  
Tel. 031 307 20 65, Fax 031 307 20 21  
galactinapark@domicilbern.ch  
www.galactinapark.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

### Domicil Selve Park Thun

Moderne, komfortable Alterswohnungen zu vermieten.



Erstvermietung ab August 2013  
**1½- bis 3½-Zimmer-Wohnungen mit Terrasse oder Loggia**  
Scheibenstrasse 31, 3600 Thun

Hier finden Sie ein modernes und sicheres Zuhause an bester Lage. Das Wohnangebot mit Dienstleistungen ist ideal für selbstständige und aktive ältere Menschen. Im Mietpreis inbegriffen: 24-Stunden-Notruf, tägliches Mittagessen, wöchentliche Reinigung und vieles mehr.

**Besichtigungen:** Jeden Mittwoch um 14 Uhr, jeweils ohne Voranmeldung. Übrige Zeiten nach Vereinbarung.

**Probewohnen:** In unserem Haus stehen möblierte Wohnungen zum Probewohnen oder für Ferienaufenthalte zur Verfügung.

**Wir freuen uns auf Ihren Anruf:** Telefon 033 224 06 00.  
Domicil Selve Park, Scheibenstrasse 33, 3600 Thun  
selvepark@domicilbern.ch, www.selvepark.domicilbern.ch

### Domicil Alexandra

Moderne, komfortable Alterswohnungen in der Elfenau zu vermieten.



**2-Zimmerwohnungen mit Balkon**

Am Alexandraweg 24 öffnet am 1. September 2013 das Wohnhaus Domicil Alexandra seine Türen – mit 21 altersgerechten 2-Zimmerwohnungen. In der Elfenau finden Sie ein modernes, helles und sicheres Zuhause an bester Lage. Die Wohnungen bieten grosszügige Räume und einen modernen Ausbaustandard. Das Wohnangebot mit Dienstleistungen ist ideal für selbstständige und aktive ältere Menschen.

www.alexandra.domicilbern.ch

**Besichtigungen:** Jeden Mittwoch um 16 Uhr mit Anmeldung unter Tel. 031 307 20 65.

**Kontakt:** Tel. 031 307 20 65, Domicil Infocenter, Neuengass-Passage 3, 3011 Bern.

### 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 Oberried

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

**DOCUPASS – Ihre Vorsorge für den Ernstfall**

Einladung zu einer Informationsveranstaltung zum neuen Erwachsenenschutzrecht und zu den verschiedenen Vorsorgeinstrumenten. Erica Stalder, Gerontologin, Pro Senectute Region Bern, zeigt Ihnen, wie Sie mit dem DOCUPASS Ihr Selbstbestimmungsrecht wahrnehmen können. Sie beantwortet Ihre Fragen, auch während dem anschliessenden, von Domicil offerierten Apéro.  
 Datum: Dienstag, 10. September 2013  
 Zeit: 17.00 Uhr bis zirka 19.00 Uhr (inkl. Apéro)  
 Ort: Domicil Wyler, Wylerringstrasse 58, 3014 Bern  
 Anmeldung bitte bis spätestens 3. September 2013 per Telefon 031 307 20 20 oder per E-Mail [zeitung@domicilbern.ch](mailto:zeitung@domicilbern.ch). Die Platzzahl ist beschränkt. Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung folgt. Die Veranstaltung ist kostenlos. Der DOCUPASS kann zum Preis von 19 Franken an der Veranstaltung gekauft werden.

**Domicil Lentulus**

**Tag der offenen Türe**  
 am 31. August, 14 – 17 Uhr

**Domicil Schöneegg**

**Flohmarkt**  
 7. September von 10–16 Uhr  
 mit Cüplibar und lupfiger Musik

**Domicil Mon Bijou**

**Mon-Bijou-Fest**  
 am 7. September von 14–17 Uhr  
 mit kulinarischen und kulturellen Leckerbissen

**Mobil sein und bleiben  
 Mobilitäts- und Billettautomatenkurs**

Mobilität und Fortbewegungsmöglichkeiten sind wichtige Voraussetzungen für die Selbstständigkeit im Alltag und für die Teilnahme am sozialen Geschehen. Erfahrene Instrukto:ren zeigen Ihnen wie Sie die Billettautomaten bedienen, wie der Libero-Tarifverbund funktioniert, welches Billett für Sie genau das richtige ist und wie Sie mit dem öffentlichen Verkehr sicher und selbständig unterwegs sind. Organisiert wird der Kurs vom Büro für Mobilität in Bern. Der Praxisteil am Bahnhof findet draussen und bei jeder Witterung statt. Wetterfeste Kleidung wird daher empfohlen.

**Kurs in Bern-Bümpliz**

Datum: Do, 12.09.2013  
 Zeit: 08.30 bis 12.00 Uhr  
 Kursort: Domicil Schwabgut  
 Normannenstrasse 1  
 3018 Bern

**Kurs in Belp**

Datum: Mi, 25.09.2013  
 Zeit: 08.30-12.00 Uhr  
 Kursort: Domicil Alexandra  
 c/o Domicil Selve Park  
 Eichenweg 17, 3123 Belp

**Kurse in Bern**

Daten: Do, 29.08.2013  
 Do, 26.09.2013  
 Do, 17.10.2013  
 Zeit: Jeweils 08.30 bis 12.15 Uhr  
 Kursort: Raiffeisenbank Bern  
 Waisenhausplatz 26  
 3011 Bern  
 (Eingang Ecke Aarberggasse, Empfang ab 8.15 Uhr im Foyer)

**Anmeldung und Kosten für alle Kurse:**

Pro Senectute Region Bern, Bildung + Sport, Muristrasse 12, 3000 Bern 31, Tel: 031 359 03 03. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung obligatorisch. Kurskosten: CHF 20.–.



# Unsere Dienstleistungen

**Wohnen und Leben im Domicil**

**Wohnen mit Dienstleistungen**  
 Eigene 1-, 2- oder 3-Zimmer-Wohnung in einem Domicil Zentrum

- 24-Stunden-Notruf
- Mittagessen (4-Gang-Menü)
- Wöchentliche Wohnungsreinigung
- Betreuung und Pflege nach Bedarf

**Umfassende Pflege**

- Einzelzimmer
- Vollpension
- Betreuung und Pflege
- Hotellerie
- Medizinische Hilfsmittel

**Weitere Dienstleistungen**

- Aktivitätenprogramme
- Offener Mittagstisch
- Physiotherapie, Podologie, Coiffeur
- Wäscheservice, Nähservice, Reinigungsdienst, Haushaltspflege

**Entlastungsangebote für Angehörige**

**Übergangsaufenthalt**  
 Betreuung und Pflege während maximal 8 Wochen

- Nach einem Spitalaufenthalt
- Zur Überbrückung einer Wartefrist (z.B. vor einem Umzug in ein Domicil)
- Angebot analog Umfassende Pflege

**Ferienaufenthalt**  
 Betreuung und Pflege während maximal 8 Wochen

- Angebot analog Umfassende Pflege
- Tagesstruktur
- Aktivitäten, soziale Kontakte

**Tagesaufenthalt sowie Tages- und Nachtaufenthalt**

- Tagesstruktur
- Halb-/Vollpension
- Aktivitäten, soziale Kontakte
- Fachkundige Betreuung rund um die Uhr

**Angebote für Menschen mit Demenz**

**In Würde leben mit Demenz**  
 Das Domicil Kompetenzzentrum Demenz mit seinen vier Einrichtungen hat sein Angebot umfassend auf Personen mit mittlerer bis schwerer Demenz ausgerichtet.

**Bethlehemacker**  
 Ein «Haus der Emotionen» mit Farb- und Lichtkonzept und verschiedenen emotionalen Erlebnisöasen.

**Elfenau**  
 Familiäre Atmosphäre mit Einzelzimmern, offener Struktur und sehr individueller Betreuung.

**Oberried**  
 Ein offenes Konzept, in dem sich Menschen mit grossem Bewegungsdrang frei und selbstbestimmt bewegen können.

**Wildermettpark**  
 Familiäre Atmosphäre mit drei kleinen Wohngemeinschaften und Tagesheim zur Entlastung von betreuenden Angehörigen.

**Besuchen Sie uns auf [www.domicilbern.ch](http://www.domicilbern.ch) oder bestellen Sie Broschüren zu allen Angeboten bei unserem Infocenter.**

**Das Infocenter beantwortet Ihre Fragen**

Ursula Dürig, Katharina Mischler und Regula Roth beraten Sie rund um das Thema Wohnen im Alter (Angebote, Finanzierung, Umzug etc.) und gehen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ein. Gleichzeitig ist das Infocenter Ihre Anlaufstelle für alle Domicil-Häuser – sei es für Besichtigungen oder jegliche andere Auskünfte.



**Domicil Infocenter**  
 Neuengass-Passage 3  
 3011 Bern  
 Tel. 031 307 20 65  
[infocenter@domicilbern.ch](mailto:infocenter@domicilbern.ch)


Regula Roth, Leiterin Domicil Infocenter (Mitte), Katharina Mischler (rechts) und Ursula Dürig (links)

**Impressum**

Herausgeber: Domicil, Engehaldenstrasse 20, Postfach 7818, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, [www.domicilbern.ch](http://www.domicilbern.ch), Gesamtverantwortung Esther Flückiger. **Redaktionskommission:** Angelika Boesch, Caroline Bühler, Veronika Egger, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Dominique Imboden, Kurt Wegmüller. **Texte:** Angelika Boesch (ab), Esther Flückiger (ef). **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Adrian Moser, Bildarchiv Domicil. **Druck:** Bächler Grafino AG, Bern. **Mediendaten:** 175 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt oder verbreitet werden.

## Rätsel

# Fünf handsignierte Bücher von Walter Däpp zu gewinnen

	ein Halbkanton (Autokennzeichen)	so hiess früher das BAFU, Teil des UVEK	9	dorthin führen viele Wege (und Strassen)	die Anlaufstelle für Fragen & Unklarheiten	vor Gebirge und Gauner im Alter sehr wichtig	Hülsenfrüchte neu (altgriechisch)
verbilligt das Theater, den ÖV, die Badi (Abk.)				Werte oder Vorschriften Ideen- diebstahl	3		
		10			Kammerjungfer Moderatorin 1 vs. 100 (I)	6	
wenn Bauer und Nell eine Macht sind	sie feiert ihr 125 jähriges Jubiläum (Abk.)		Schicksal: eine Niete? echte, ..... Chancen			der Vogel lebt nicht in unserem Oberland	
der mächtigste Mann der Welt? (Vorname)					.. – also im Trend sein Akz. in Mollis	5	der «Chef» eines Curlingteams
	1				die Lollo (I) kalter Fallwind auf dem Balkan	12	Town SA, Canaveral USA oder ein Umhang
Betreuung, Versorgung		Aufschluss, Anblick, Anschauung Boone, Cash		7			
poetischer Journalist (Berner)	griechischer Philosoph Adverb des Ortes				Die Brück' am ... (T. Fontane) das traute ..		2
lieber nach Musik+Bank als nach Zeugnis		4					
11				Pflanze und ein Vier-, nicht aber Rechteck			8
							I = Initialen J + Y = I Umlaut = 1 Bst.

Rätselautor: Edy Hubacher

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Finden Sie das richtige Lösungswort und mit etwas Glück gewinnen Sie den Reportagenband «Herrlich komplizierter Lauf der Zeit» (Abbildung), von Walter Däpp, Journalist, Erzähler, Buchautor, persönlich signiert (Artikel siehe Seite 10).

Die Bücher werden den Gewinnerinnen oder Gewinnern per Zufallslos zugeteilt.

Senden Sie das Lösungswort mit Name, Vorname und Adresse per Postkarte oder E-Mail an:

**Domicil Bern AG**  
 Engehaldenstrasse 20  
 Postfach 7818  
 3001 Bern

E-Mail: [zeitung@domicilbern.ch](mailto:zeitung@domicilbern.ch)

Einsendeschluss: 23. August 2013

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

