

Die
erste
Zeitung
für

WOHNEN UND LEBEN IM ALTER



Im Fokus

Seite 2

Selber entscheiden,
autonom leben



**Arbeiten
im Domicil**
Brückenbauer
im Domicil
Schwabgut

Seite 6



**Leben im
Domicil**
Hans Schmid:
engagierter
Bewohnerrat

Seite 5



Lebensart
Die Autorin
Federica
de Cesco
wird 75

Seite 10

Liebe Leserinnen und Leser

Wenn es um Fragen des Alters geht, steht meist an erster Stelle die Angst vor dem Verlust der Selbstständigkeit und der Selbstbestimmung. In den Domicil-Einrichtungen ist es selbstverständlich, dass Bewohnerinnen und Bewohner «selbstständig entscheiden und autonom handeln». Das neue Erwachsenenschutzrecht, seit dem 1. Januar dieses Jahres in Kraft, stärkt und fördert genau diese Werte.

Unter diesem Zeichen stand denn unter anderem auch das Ethik-Foren-Treffen 2012 von Domicil: Mitarbeitenden und Betroffenen wurden die Arbeitsfelder und Aufgaben des neuen Rechtes aufgezeigt. Dass es Domicil auch in der Praxis ernst ist mit der Umsetzung, zeigt das Angebot für Angehörige demenzkranker Menschen. Und nicht nur das: In vielen Domicil-Einrichtungen gibt es z.B. Bewohnerräte, die Anliegen von Einwohnerinnen und Einwohnern eine Stimme geben. Domicil ist auf einem guten Weg, weit verbreiteten Ängsten entgegenzuwirken.

Dr. Heinz Hänni,
Vorsitzender der Direktion



Selber entscheiden, autonom leben

Am 1. Januar ist das neue Erwachsenenschutzrecht in Kraft getreten. Ein Gespräch mit dem Präsidenten der neuen kantonalen Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) mit Zuständigkeit für die Stadt Bern, Patrick Fassbind.

Domicil, Angelika Boesch:
In einem Satz: Was ist das Wichtigste am neuen Gesetz?

Patrick Fassbind: Es stärkt das Selbstbestimmungsrecht.

eine behördliche Beistandschaft verhindert werden. (Anmerkung der Red.: siehe Informationen)

Was heisst das für betagte Menschen?

Urteilsfähige betagte Menschen können selbst darüber bestimmen, was nach Eintritt ihrer Urteilsunfähigkeit mit ihnen selbst und ihrem Vermögen geschehen soll. Ihre Autonomie wird gestärkt. Urteilsunfähige sind in ihren Rechten besser geschützt.

Ist es von Vorteil, wenn in der Patientenverfügung oder im Vorsorgeauftrag eine jüngere Person bezeichnet wird?

Auf jeden Fall – z.B. Kinder, Grosskinder oder Nichten bzw. Neffen, die mit den Wünschen und Ängsten der Vorsorgenden vertraut sind.

Was muss getan werden, damit dieses Recht in Anspruch genommen werden kann?

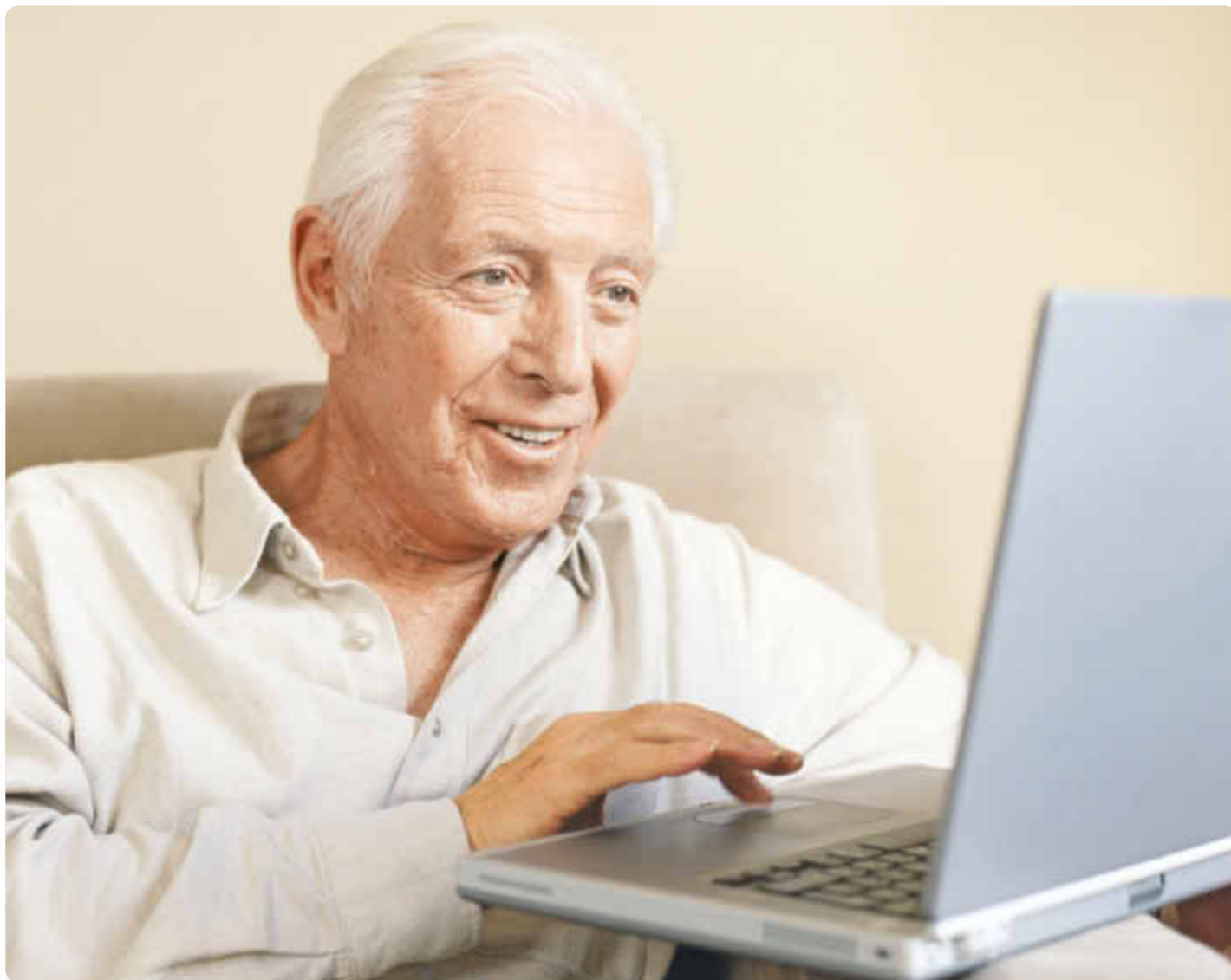
Mit einer Patientenverfügung kann eine urteilsfähige Person festlegen, welchen medizinischen Massnahmen sie im Fall ihrer Urteilsunfähigkeit zustimmt oder nicht zustimmt. Zudem kann eine Person bezeichnet werden, die im Fall ihrer Urteilsunfähigkeit entscheidungsbefugt ist. Mit einem Vorsorgeauftrag kann jemand beauftragt werden, im Fall der eigenen Urteilsunfähigkeit, die Vertretung in persönlichen, finanziellen und sonstigen Angelegenheiten zu übernehmen. Damit kann allenfalls

Wer bestimmt, ob eine Person urteils- oder urteilsunfähig ist?

Die Urteilsunfähigkeit ist ein juristischer Begriff. In der Regel sind medizinische Abklärungen erforderlich.

Welche Möglichkeiten der Mitsprache gibt es für Angehörige?

Angehörige urteilsunfähiger Personen dürfen aufgrund von gesetzlichen Vertretungsrechten ohne grosse Umstände Entscheide in medizinischen und im Falle des Ehegatten bzw. eingetragenen Partners auch in finanziellen Angelegenheiten treffen. Damit wird die Solidarität in der Familie gestärkt, und in einigen Fällen vermieden, dass die KESB eine Vertretungsbeistandschaft anordnen muss.



Wünsche und Ängste rechtzeitig festschreiben

Gibt es ein Beschwerderecht?

Jeder betroffene Mensch und ihm nahestehende Person kann die KESB anrufen, wenn das Wohl einer Person gefährdet ist. Gegen bewegungseinschränkende Massnahmen kann bei der KESB Beschwerde geführt werden. Gegen Entscheide der KESB ist das

Obergericht des Kantons Bern anzurufen (Anmerkung der Red.: siehe Informationen – Kontaktadressen). Der Schutz von urteilsunfähigen Personen, die für längere Zeit in Wohn- und Pflegeeinrichtungen betreut werden, wird ausgebaut. Künftig ist ein schriftlicher Betreuungsvertrag vorgeschrieben, da-

mit über die Leistungen, die erbracht werden, Transparenz besteht. Weiter werden die Voraussetzungen einer bewegungseinschränkenden Massnahme und das Verfahren geregelt. Diese müssen verhältnismässig sein und protokolliert werden.

**Patrick Fassbind, geb. 1975,
Dr. iur., Advokat, MPA, Uni Bern**

Präsident der neuen Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde Bern. Er war Leiter der Vormundschaftlichen Abteilung und verfahrensleitender Sekretär der Vormundschaftsbehörde des Kantons Glarus. Zum neuen Recht hat er verschiedene Publikationen veröffentlicht – siehe Fachbücher



Wie wird eine Beschwerde gegen bewegungseinschränkende Massnahmen bearbeitet?

In kurzer Zeit, nach einem Augenschein, einer Anhörung der betroffenen Person, der Konsultation des Protokolls und der Einrichtung, transparent und einfach.

Herzlichen Dank für das aufschlussreiche Gespräch ■ ab

Wichtige Informationen

Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag

In einer Patientenverfügung kann eine urteilsfähige Person im Voraus schriftlich festlegen, welche medizinischen Massnahmen sie ablehnt und welchen sie zustimmt für den Fall, dass sie urteilsunfähig würde. Wer eine Patientenverfügung schriftlich verfasst, datiert und eigenhändig unterzeichnet hat, kann diese Tatsache und den Hinterlegungsort auf seiner Versicherungskarte eintragen lassen

Der Vorsorgeauftrag ist ein neues Instrument. Darin kann eine handlungsfähige Person vorausschauend festlegen, wer sie vertreten soll, wenn sie dazu nicht mehr in der Lage ist, wie zum Beispiel aufgrund einer schweren Krankheit oder eines Unfalls. Sie kann eine natürliche oder juristische Person als Vertreterin bezeichnen, die für sie im Fall der Urteilsunfähigkeit die persönlichen und/oder finanziellen Angelegenheiten erledigen soll.

Der Vorsorgeauftrag ist eigenhändig zu verfassen (handschriftlich, mit Datum und Unterschrift) oder öffentlich zu beurkunden. Die auftraggebende Person hat die Möglichkeit, dem Zivilstandsamt ihrer Wahl das Verfassen des Vorsorgeauftrags sowie den Hinterlegungsort zu melden. Die Informationen werden in die zentrale Datenbank Infostar eingetragen.

Der DOCUPASS von Pro Senectute – siehe auch Informationsnachmittag, Seite 12; Das Dossier für die persönliche Vorsorge besteht aus folgenden Elementen: ausführliche Informationsbroschüre, Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall, Vorsorgeauftrag, Anleitung zur Errichtung eines Testaments, persönlicher Vorsorgeausweis. Es hält persönliche Anliegen, Bedürfnisse, Forderungen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod umfassend fest.



Bestellungen

www.pro-senectute.ch unter DOCUPASS oder bei Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, 8002 Zürich, Tel. 044 283 89 89, info@pro-senectute.ch

Informationsveranstaltung zum neuen Erwachsenenenschutzgesetz

Siehe Seite 14

Fachbücher

Fassbind, Patrick. Erwachsenenenschutz. 368 Seiten, Orell Füssli 2012
Hausheer Heinz; Geiser Thomas; Aebi-Müller Regina E. Das neue Erwachsenenenschutzrecht. 154 Seiten. Schulthess 2010

Webseite

www.be.ch/kesb

Pikettorganisation

Die KESB verfügen seit dem 1. Januar 2013 über eine Pikettorganisation, die in dringenden Fällen, die keinen zeitlichen Aufschub zulassen, auch ausserhalb der normalen Büroöffnungszeiten erreichbar sind. Die zuständige KESB kann in solchen Fällen über die Notrufnummer 117 der Polizei oder über die Nummer 112 telefonisch kontaktiert werden.

Kontaktaten KESB des Kantons Bern

KESB	Strasse	Postfach	PLZ	Ort	Telefon	Fax	E-Mail
Thun	Scheibenstrasse 5	2271	3601	Thun	031 635 23 00	031 635 23 49	info.kesb-th@jgk.be.ch
Mittelland Süd	Tägermattstrasse 1	1224	3110	Münsingen	031 635 21 00	031 635 21 49	info.kesb-ms@jgk.be.ch
Bern	Weltpoststrasse 5	128	3000	Bern 15	031 635 20 00	031 635 20 49	info.kesb-be@jgk.be.ch
Bürgerliche KESB	Amthausgasse 28	225	3011	Bern	031 311 67 25	031 311 41 78	bkesb@bgbern.ch

Übergeordnete Behörde: Justiz-, Gemeinde- und Kirchendirektion des Kantons Bern, Gerechtigkeitsgasse 81, 3011 Bern, Tel. 031 633 76 76, info.jgk@jgk.be.ch / Beschwerdeinstanz: Obergericht des Kantons Bern, Kindes- und Erwachsenenenschutzgericht, Hochschulstrasse 17, Postfach 7475, 3001 Bern

Man hilft einander

«Es gehört zum Charakter des Hauses, dass man eine grosse Familie ist», sagt Hans Schmid, 88, Bewohnerrat des Domicil Hausmatte in Hinterkappelen.

«Es geht uns doch gut hier», hält Hans Schmid mit Nachdruck fest, «schöne, grosse Wohnungen, Balkon, nettes Personal, «artgerechtes» Essen, Migros, Denner, Apotheke, Post, Bibliothek in nächster Nähe, «zwei Mal umgheie» und man ist auf der Busstation, und der Doktor ist im Haus, auch die Bäckerei und die Wirtschaft.» Und vor allem, das spürt man schon beim Betreten des Hauses: Die Atmosphäre ist familiär.

Gelernt hat Hans Schmid Mechaniker. Pensioniert worden ist er als Leiter des Technischen Dienstes der Universität Bern – ein richtiger Allrounder. Sie wohnten in der Länggasse, später in

Köniz und hatten 35 Jahre ein Ferienhäuschen in Diemtigen, das sie in den letzten Jahren als «Sommerresidenz» benutzten und das heute im Besitz des Sohnes ist.

Hans Schmid wohnt nun seit fast fünfeinhalb Jahren in der Hausmatte. Er ist hier mit seiner Frau eingezogen, als sie schwer erkrankte – «ein ganz seltener Krebs, der sehr spät diagnostiziert werden konnte», hält er fest. «Nach einem Jahr starb sie, leider.»

Eine grosse Familie

«Man hilft sich hier gegenseitig», betont Hans Schmid, «wie in einer

grossen Familie.» Wenn jemand den Ghüder vor die Türe stelle, nehme der Nächste ihn mit, weil man ja wisse, dass er ihn heute nicht selber wegbringen könne. «Es braucht so wenig», sinniert er: «Ein Blümchen für eine kranke Mitbewohnerin, ein Telefon, einander etwas gönnen, Grosszügigkeit – nicht nur im Denken.» Hans Schmid lebt diese Gesinnung und «den Neuen» in der Hausmatte erzählt er schon mal von diesem «Hausgeist».

Mit dieser Einstellung ist er prädestiniert für den Bewohnerrat der Hausmatte. Bei den monatlichen Sitzungen geht es denn vor allem um die Verbesserung des «Hausgeistes»: ums Essen und die Verschönerung des Speisesaales, um den Dorfplatz – über dessen «Betonwüste» sich Hans Schmid auch mal mit dem Gemeinderat auseinandersetzt, die Pergola auf dem Dach, um Sicherheitsmassnahmen, aber auch darum, wie man eine Patientenverfügung verfasst oder wie man abstimmt, wie man die Unabhängigkeit bewahren kann, und es geht um Wünsche – «wir hätten so gerne einen Gemeinschaftsraum im Eingangsbereich», ein Anliegen, das der Bewohnerrat immer wieder vorbringt.

«Es ginge uns allen doch so viel besser, wenn wir weniger egoistisch, dafür füreinander da wären», sagt Hans Schmid. ■ ab



Hans Schmid im Gespräch mit dem Küchenchef Hugo Abächerli

Bewohnerrat Domicil Hausmatte

Der Bewohnerrat vertritt die Anliegen, Wünsche und Anregungen der Bewohner und Bewohnerinnen und gibt ihnen eine Stimme. Zurzeit besteht er im Domicil Hausmatte aus vier Mitgliedern, zwei Frauen und zwei Männern. Sie treffen sich monatlich mit der Geschäftsleitung.



Ein Lächeln, ein gutes Wort, eine kleine Geste...

Gegen Einsamkeit und Isolation

«Ich verstehe mich vor allem als Brückenbauer», sagt Pascal Studer, Soziokultureller Animator im Domicil Schwabgut.

Man kennt ihn. Überall, wo Pascal Studer auftaucht: ein kleiner Schwatz, ein Lächeln, eine kleine Geste, ein gutes Wort für Bewohner und Bewohnerinnen, ein kurzes, fachliches Gespräch mit Pflegenden oder dem Kader.

Im Domicil Schwabgut leben Bewohnerinnen und Bewohner in elf Hausgemeinschaften – auf jedem Stock eine. Die je 9 bis 12 betagten Frauen und Männer kochen und essen gemeinsam, jassen und plaudern im Gemeinschaftsraum. Und in regelmässigen Abständen kommt Pascal Studer bei ihnen vorbei, um sie zu gemeinschaftlichen Unternehmungen einzuladen: Ausflüge, Theater, Singen, Lotto usw.

Pascal Studer: «Lebensqualität und Lebensfreude zu schaffen und zu fördern, ist unser oberstes Ziel.» Damit dies gelinge, brauche es vier Säulen: Sicherheit, Betreuung und Pflege, soziale Kontakte und Geborgenheit. «Gerade die sozialen Kontakte nehmen im Alter ab», hält Pascal Studer fest. Die Gefahr der sozialen Isolation und der Vereinsamung nehme zu. Dagegen will er etwas unternehmen. Hier beginnt seine Arbeit.

Selbstständigkeit fördern

Pascal Studer unterbreitet Bewohnerinnen und Bewohnerinnen Angebote. Nicht das Angebot steht an erster Stelle, sondern das persönliche Gespräch, die Ermutigung, etwas zu unter-

nehmen, aus den eigenen vier Wänden auszubrechen, auf andere Menschen zuzugehen, Kontakte zu knüpfen, aber auch Raum für frei gewählte Entscheidungen. «Niemand muss mitmachen», betont er. Vielmehr ist für ihn die Selbstmotivation betagter Menschen besonders wichtig. «Wenn jemand lieber allein ist, akzeptiere ich das», sagt er. «Jeder selbst gefällte Entscheid aber gibt Selbstbewusstsein und damit ein gutes Lebensgefühl, Wohlbefinden und verbesserte Lebensqualität», betont Pascal Studer. «Zudem wird so die Selbstständigkeit gestärkt und gefördert», fügt er an.

Die Angebote im Domicil Schwabgut richten sich auch an Menschen ausserhalb. Damit bekommt das Schwabgut einen wichtigen Stellenwert im Quartier, wird zunehmend verankert als Begegnungsort – nicht nur für betagte Menschen.

Memory und Humorwerkstatt

Aus der Vielfalt der Angebote, die Pascal Studer und sein Team bisher erarbeiteten, seien zwei Projekte besonders hervorgehoben: das generationenübergreifende Memory und die Humorwerkstatt.

Memory bot Menschen aus dem Domicil Schwabgut Begegnungen mit Kindern und Jugendlichen der Kunstwerkstatt kidswest aus dem Quartier. Über Wochen befragten sie sich gegen-

seitig zu ihrer Lebenssituation, zu ihren Freuden und Nöten. Intensive Gespräche wurden geführt. Und all das wurde malerisch festgehalten. Daraus entstand ein attraktives Memory – mit Vernissage und grossem Fest.

Die Humorwerkstatt von Beat Hänni, alias Till Heiter, die zweimal im Monat im Domicil Schwabgut angeboten wird, weckt die Bereitschaft zur Kommunikation. Betagte Menschen erzählen z.B. amüsiert über ihren ersten Schatz, über Tanzveranstaltungen im Bierhübeli oder wie man mit ganz wenig Geld ins Kino konnte. Diese Erinnerungen wecken heitere Gefühle. «Wer sagt denn, im Alter gebe es nichts mehr zu lachen? Unsinn! Meine Erfahrung lehrt mich etwas anderes: Das Bedürfnis nach Humor und dessen Wertschätzung nimmt im Alter zu», stellt Beat Hänni, der Kursleiter, fest. Und für Pascal Studer ist auch das «ein Beitrag gegen Einsamkeit und Isolation». ■ ab

Pascal Studer

Geboren am 19. August 1982, lernte als ersten Beruf Elektroniker. Nach der Berufsmaturität und einem Praktikum in der offenen Jugendarbeit studierte er an der Hochschule für Soziale Arbeit in Luzern mit dem Schwerpunkt Soziokulturelle Animation. Seit 2010 arbeitet er im Domicil Schwabgut. Domicil Schwabgut, Normannenstrasse 1, 3018 Bern.

Meine Selbstständigkeit ist mir besonders wichtig

Mit 25 flog sie nach Amerika, mit knapp 30 gründete sie eine der letzten Handschuhfabriken der Schweiz, sie wurde ums Erbe betrogen und mit 65 geschieden. «Ich habe viel erlebt», sagt Johanna Hegi.

Aufgewachsen ist Johanna Hegi, geborene Bögli, in Langenthal. «Mein Vater war Maler mit einem Hang zur Kunstmalerei, meine Mutter schizophren», sagt sie trocken. Der Grossvater stammte aus einer alten lothringischen Goldschmiededynastie.

Nach der Sekundarschule absolvierte Johanna Bögli eine KV-Lehre in der Porzellanfabrik Langenthal. «Die hatten damals über 1000 Angestellte», hält sie stolz fest. Die Auftragslage sei grossartig gewesen, «denn im Krieg ging im Ausland ja alles kaputt», die

Wartezeiten für eine Lieferung hätten bis zu vier Jahre gedauert.

Nach der Lehre zog sie nach Zürich, arbeitete als Sekretärin in der Firma Schmidheiny. Überraschend kam dann die Einladung ihrer Tante nach Amerika.



Temperamentvoll erzählt Johanna Hegi aus ihrem aufregenden Leben

In Amerika

Kurz nach dem Krieg flog Johanna Bögli in einem umgebauten Bomber nach Los Angeles. Sie besuchte eine Handelsschule und belegte die Spezialfächer Psychologie und Pflege – «wichtig war vor allem, dass wir einen guten Eindruck machten», erzählt sie. Sie perfektionierte ihr Englisch, das sie in der Schweiz ja bereits sieben Jahre gelernt hatte.

Besonders gerne erinnert sie sich an einen Besuch in den Studios der Warner Brothers in Hollywood. Sie durfte dabei sein, als ein Liebesfilm gedreht wurde. «Aber sonst hat mich die Tante wie im 17. Jahrhundert gehalten», sagt sie. Da sie für die USA nur ein Besuchervisum hatte, musste sie nach 15 Monaten zurück in die Schweiz.

In Bern fand sie eine Stelle als Chefsekretärin in der Unions-Druckerei, «die fest in der Hand von Sozis war». Und sie hätte diese Arbeit beinahe nicht bekommen, wäre da nicht ihre Freundin gewesen, die sie warnte, im Pelzmantel ans Vorstellungsgespräch zu gehen. Im letzten Moment «habe ich meinen Pelz dann mit dem Fähnli meiner Freundin getauscht», erzählt sie lachend.

Und dann lernte Johanna Bögli den Willy Hegi kennen – einen flotten Reisevertreter. Sie heirateten bald.

Die eigene Fabrik

In Oftringen konnten die Hegis einen kleinen Betrieb aufbauen, der sich im Laufe der Jahre immer weiter vergrösserte. Zuerst stellten sie Fäustlinge aus verschiedenfarbiger Popeline her. Dann folgten diverse weitere modische Handschuhe. Damit die Grössen festgelegt werden konnten, wurden Kinder aus der Nachbarschaft in Reih und Glied aufgestellt und eine Näherin mass ihre Hände. «Wir trafen den Nerv der Zeit, denn Skimode war in den 1950er-Jahren noch kein Thema», hält Johanna Hegi fest. ABM und EPA



mit je 40 Filialen waren Grossabnehmer. In den folgenden Jahren flog sie regelmässig an die Pelzmesse in Frankfurt und an die internationale Wintersportmesse in München. Jeden Winter entwarf sie eine neue Kollektion. Bald konnten die Mitarbeitenden und die rund 100 Heimarbeiterinnen aus dem Wallis und dem Luzernbiet die Arbeit nicht mehr bewältigen. So kamen Produktionsbetriebe in Portugal, Südkorea und Pakistan dazu.

«Das Schönste aber», erzählt Johanna Hegi mit leuchtenden Augen, «war die Herstellung exklusiver Pelzhandschuhe und -mützen, z.B. aus weissem Fuchsfell – die waren so teuer, dass wir sie nur in St. Moritz und Gstaad verkaufen konnten.»

Und vor 40 Jahren erfand ihr Mann das Leuchtdreieck, das Kinder im Strassenverkehr tragen.

Durch Erpressung und Prozessverzicht ging ihr Erbe in eine andere Richtung,



was ihre Stellung im Unternehmen negativ beeinflusste. Mit 65 Jahren fand sie, es sei genug. So kam sie geschieden, mit einer mittleren Rente und Ergänzungsleistungen nach Bern. Bei ihrem Wegzug von der Firma kam dann noch ein Auftrag von der Armee für 600 000 Paar schwarze 5-Finger-Handschuhe – Arbeit für ihren Nachfolger.

Autonomie bewahren

Seit sieben Jahren wohnt sie im Domicil Mon Bijou, in einer wunderhübschen kleinen Wohnung, auf die sie sehr stolz ist. Sie ist nach einem schweren gesundheitlichen Zusammenbruch und mehrwöchigem Spitalaufenthalt hier eingezogen. Heute geht es ihr gut und sie ist munter und zuversichtlich. «Meine Selbstständigkeit ist mir besonders wichtig», betont sie. «Meine stille Freude ist», sagt sie, «dass mein Leben mit der Ästhetik – mit schönen Sachen – verbunden war: den Aquarellbildern meines Vaters, den Schmucksachen in Grossvaters Laden, dem Bild als 5-Jährige mit Pferden vor der grossen «Schmitte» des anderen Grossvaters, mit Services und Kunstfiguren der Porzellanfabrik und den produzierten Pelzsachen für die Skimode – auf meinem schwierigen Lebensweg hat mich immer Gott begleitet.» ■ ab

Ich lache gerne, auch über mich selbst

«Eigentlich bin ich noch immer die rebellische, freche Schülerin», sagt die Bestsellerautorin Federica de Cesco im Gespräch.

Domicil, Angelika Boesch: 1953 ist Ihr erstes Buch erschienen. Sind Sie stolz darauf, 60 Jahre und rund 90 Bücher später noch immer eine erfolgreiche Autorin zu sein?

Federica de Cesco: Stolz? Ja, auch. Aber noch viel mehr ist da ein Gefühl von «ätsch – denen habe ich's gezeigt», den Lehrern, die fanden, dass nie etwas aus mir wird, und den Kritikern, die mich immer wieder versuchten zu verharmlosen oder zu schubladisieren. Das ist zwar vielleicht nicht sehr weise, was ich da sage, aber eine gesunde Reaktion.

Es ist kein Geheimnis, dass Sie kürzlich Ihren 75. Geburtstag feierten. Was hält Sie jung?

Meine Unbefangenheit. Dass ich noch immer auf eine Art und Weise reagiere, die nicht erwachsen ist. Eigentlich bin ich immer noch die rebellische, freche Schülerin.

Dann halte ich mich körperlich fit: Jeden Tag schwimme ich morgens 50 Minuten und abends nochmals 30, ich bin viel zu Fuss unterwegs, reise gerne...

Und natürlich halte ich mich auch im Kopf fit: Ich schreibe, lese, mein Mann und ich gehen viel ins Kino, in Konzerte, ins Ballett, besuchen Ausstellungen und Galerien. Und bleiben neugierig...

Ihre Mutter ist kürzlich 103-jährig gestorben.

Sie hörte nichts mehr, sie sah nichts mehr, aber es ging ihr bis zuletzt gut. Sie lebte in einer Alters-einrichtung am Genfersee und fühlte sich da sehr wohl.

Möchten Sie auch so alt werden?

Ja, warum nicht? Wenn der Kopf mitmacht und klar bleibt. Weniger schwierig als meine Mutter möchte ich allerdings schon sein...

Wie ist Ihr Verhältnis zu heutigen jungen Menschen?

Technisch kann ich da nicht mehr mithalten. Aber über Gefühle kriege ich sie alle.

Auch die coolen Jungs aus dem Balkan?

Die sind ja gar nicht so cool, wie sie sich geben. Natürlich demonstrieren sie bei meinen Lesungen in Schulen ihre Coolness. Aber wenn man bei diesen Machos auf ihre Kultur zu reden kommt, sind sie plötzlich interessiert und hellwach. Das gilt natürlich auch für Jugendliche aus andern Kulturen. Ich habe kürzlich ein Riesenkompliment bekommen: «Sie sind wirklich ein cooles Grosi.»



Sind Jugendliche heute anders?

Sie sind eben cooler. Aber wenn es um Gefühle geht, sind sie seit Generationen gleich. Sie suchen alle nach Liebe und möchten so viel über sie wissen. Und selbstverständlich gilt das auch für Erwachsene, für die ich ja auch schreibe.

Wie stehen Sie zur heutigen technisierten Welt?

Ich selber nutze das Internet, habe Mail-Kontakte und brauche die Textverarbeitung auf dem Computer. Ich bin aber nicht bei Facebook oder auf

Twitter – denn das finde ich zweischneidig. Kinder und Jugendliche sollten aufgeklärt werden, dass alles was sie von sich preisgeben, auch die ganze Welt lesen kann. Und was passiert eigentlich, wenn das ganze Netz einmal total zusammenbricht?

Sind Sie ein glücklicher Mensch?

Ja, ich glaube schon, ich bin nicht schwermütig, lache gerne – auch über mich selbst. Das Schöne am Älterwerden ist doch, dass man nichts mehr zu verlieren hat, geradeheraus sagen kann, was stört und ärgert. Mein Mann unterstützt mich immer sehr in dieser Haltung.

Was ärgert Sie?

Wenn man versucht, mich in eine Schublade zu stecken, z.B., dass ich nur für Mädchen und Frauen schreibe, meine Bücher immer ein Happy End hätten. Mich ärgern schlechte Kinderstube, Desinteresse...

Was fürchten Sie?

Den Verlust der Autonomie, z.B. durch einen Unfall. Ich fürchte die Blödsinnigkeit der Menschheit und sinnlose Gewalt.

Ist der Tod für Sie ein Thema, oder ignorieren Sie ihn?

Ich mache mir nicht zu viele Gedanken über ihn. Aber er macht mich neugierig, nicht ängstlich – es könnte eine hochinteressante Sache werden. Ich werd's ja dann sehen...

Wie möchten Sie sterben?

Schnell und friedlich

Herzlichen Dank für das Gespräch ■ ab



Federica de Cesco. So sieht sie ihr Mann Kazuyuki Kitamura, ein berühmter japanischer Fotograf, der u.a. Fotobände über die Schweiz publizierte.

Federica de Cesco

wurde am 23. März 1938 in der Nähe von Venedig geboren. Sie wuchs als Tochter eines italienischen Ingenieurs und einer deutschen Mutter mehrsprachig an verschiedenen Orten in Italien, Äthiopien, Deutschland und Belgien auf. Im Alter von fünfzehn Jahren schrieb sie mit «Der rote Seidenschal» ihr erstes Jugendbuch, ein Best- und Longseller. Nach einem Sprach- und Psychologiestudium an der Universität Lüttich (Belgien) zog sie 1962 in die Schweiz. Heute lebt sie mit ihrem Mann, dem japanischen Fotografen Kazuyuki Kitamura, in Luzern. Sie gilt als meistgelesene zeitgenössische Jugendbuchautorin im deutschen Sprachraum. Fremde Kulturen und der Lebensweg starker, aussergewöhnlicher Mädchen und Frauen sind die zentralen Themen in ihrem Werk. (wikipedia)

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. 031 350 81 11, Fax 031 350 81 71
alexandra@domicilbern.ch
www.alexandra.domicilbern.ch

Thun



Domicil Selve Park

Zu vermieten ab August 2013:

- Komfortable Alterswohnungen mit Dienstleistungen: fünf 1-Zi.-Wohnungen, 36 2-Zi.-Wohnungen und drei 3-Zi.-Wohnungen
- 24 Einerzimmer mit Betreuung und Pflege

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 sowie an den Samstagen, 20. April und 25. Mai 2013, um 10 Uhr und 14 Uhr. Jeweils ohne Voranmeldung.

Tag der offenen Tür

22. Juni 2013, 10 – 15 Uhr.

Kontakt

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

Bern West

Renovierte, moderne Alterswohnungen zu vermieten.



Ab 1. Juli 2013
3-Zimmer-Wohnungen mit Balkon
Normannenstrasse 3, 3018 Bern

Das Haus mit 22 frisch renovierten Wohnungen gehört zum Domicil Schwabgut und ist ideal an den öffentlichen Verkehr angebunden. Das Wohnangebot «Wohnen Plus» richtet sich an selbstständige und aktive ältere Menschen. Im Mietpreis inbegriffen: 24-Stunden-Notruf, umfangreiches Dienstleistungsangebot, attraktives Freizeitprogramm und vieles mehr.

Besichtigungen

Nach Vereinbarung.
Tel. 031 307 20 65, Domicil Infocenter, Neuengass-Passage 3, 3011 Bern.
Tel. 031 997 77 77, Domicil Schwabgut, Normannenstrasse 1, 3018 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 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 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 Wildermettpark

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

Weitere Veranstaltungen:

siehe www.domicilbern.ch – unter Standorte, Veranstaltungen

■ 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 Instruktoren 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 selbstständig 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.

Kurse in Bern

Daten: Donnerstag, 25. April 2013

Donnerstag, 23. Mai 2013

Donnerstag, 20. Juni 2013

Zeit: Jeweils 8.30 bis 12.15 Uhr

Kursort: Raiffeisenbank Bern, Waisenhausplatz 26, Bern
(Eingang Ecke Aarberggasse, Empfang ab 8.15 Uhr im Foyer.)

Kurskosten: 20 Franken. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung obligatorisch.

Anmeldung: Pro Senectute Region Bern, Bildung + Sport

Muristrasse 12, 3000 Bern 31, Tel. 031 359 03 03

Weitere Kurse finden im 2. Halbjahr in Bern, Bern Bümpliz und Belp statt.

Die Ausschreibung erfolgt in der Domicil Zeitung August.

■ Kompetenzzentrum Demenz: Angehörigen-Forum 2013

Veranstaltungsreihe für Angehörige, Freunde, Bekannte und Betreuungspersonen von Menschen mit Demenz

Ort: Kirchgemeinde Petrus, Kirchgemeindehaus, Brunnadernstrasse 40, 3006 Bern (Bus Nr. 19 Richtung Elfenau – Haltestelle Petruskirche)

1. Abend: Dienstag, 21. Mai 2013, 18.30–20.00 Uhr

Diagnose Demenz: Was bedeutet dies für Angehörige?

Dr. med. Jean-Luc Moreau, FMH Allgemeinmedizin, speziell Geriatrie, Heimarzt.

2. Abend: Dienstag, 4. Juni 2013, 18.30–20.00 Uhr

Ein Mensch verändert sich: Wie gehen Angehörige damit um?

Christoph Berger, Leiter Betreuung und Pflege, Domicil Kompetenzzentrum Demenz, Oberried

Heimeintritt: Was kommt auf die Angehörigen zu?

Patrizia Baeriswyl, Leiterin Betreuung und Pflege, Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker

Apéro und Gedankenaustausch im Anschluss an die Referate von Ch. Berger und P. Baeriswyl.

An beiden Abenden sind die Referentinnen und Referenten und weitere Fachpersonen der Domicil Kompetenzzentren Demenz Oberried, Bethlehemacker, Elfenau und Wildermettpark anwesend.

Unkostenbeitrag: 10 Franken pro Person und Abend

Anmeldung: Telefon 031 307 20 65 oder beratung.demenz@domicilbern.ch

■ Domicil Selve Park Thun

Scheibenstrasse 31, 3600 Thun

Tag der offenen Tür:

Samstag, 22. Juni, 10.00–15.00 Uhr
Besichtigung der Musterwohnungen im Domicil Selve Park:

jeden Mittwoch um 14.00 Uhr

Samstag, 20. April, 10.00–14.00 Uhr

Samstag, 25. Mai, 10.00–14.00 Uhr

■ Domicil Lentulus

Monreposweg 27, 3008 Bern

Öffentliche Spielnachmittage:

an jedem letzten Mittwoch im Monat, 14.30–17.30 Uhr

Tage der offenen Tür:

Samstage, 1. Juni, 31. August,

2. November, 14.00–17.00 Uhr

Jazz-Apéro: jeden 2. Mittwoch

im Monat, 19.00–20.30 Uhr

Flohmarkt: jeden 1. Dienstag

im Monat (ausser Juli und August), 14.00–17.00 Uhr

■ Vorsorge für den Ernstfall: DOCUPASS

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: Mittwoch, 3. Juli 2013

Zeit: 17.00 bis zirka

19.00 (inkl. Apéro)

Ort: Domicil Lentulus,

Monreposweg 27, 3008 Bern

Anmeldung bis 19. Juni 2013 unter 031 307 20 20 oder per Mail zeitung@domicilbern.ch. Die Platzzahl ist beschränkt. Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung folgt. Die Veranstaltung ist kostenlos. Der DOCUPASS kann an der Veranstaltung gekauft werden.

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 Erlebnisoasen.

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 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

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, 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:** Büchler 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 Federica de Cescio zu gewinnen

I = Initialen	ein Wurlitzer ist eine solche Box	Langnau, aber nicht a.A.	Fontäne, Lichtstreifen oder geom. Linie	ist offen – birgt Risiken Chefin oder Meisterin	ein Fluss wie ein Nadelbaum	Schauspiel- & Opernhaus liberale BE Nat.rätin (I)	so viele Spieler bildeten früher ein Fussballteam
wichtig wie Partizipation = MitWirkung	7						
			Teil der Klei- dung & Kanal CH-Reporter- legende(I)	1			
ist meist angenehmer als die Pflicht		bleibt's auch im Alter! Jerry ... und ... fields				ihr Tagebuch wühlt auf (I) verdeckter Spott	
					9		Andenken an phys.und psych.Ver- letzungen
ist geschlos- sen, engt ein Pass oder Kragen (frz.)		4	einer von 3 Umlauten Knecht und Pächter		die Kuh der Lappen		5
eine solche Verfügung ist zu empfehlen	kann vor Pella, Pulco & Pickles stehen		einfarbige Hochschule 1 Bst., falsch geschrieben	2	... & arbeitel (latein) frz. Blatt der Windrose		
					3		(meist) komi- scher CH- Filmschau- spieler (I)
solche Klei- der, Songs und Sprüche sind in			6		Gedächtnis- Training! So wird das Hirn keines	8	
dagegen, dass man dafür ist				CH: hoch zu Ross zu Olympiagold (Vorname)			

Rätselautor: Edy Hubacher

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Finden Sie das richtige Lösungswort und mit etwas Glück gewinnen Sie eine «Mondtänzerin», von der Schriftstellerin Federica de Cescio 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
Engenhaldenstrasse 20
Postfach 7818
3001 Bern

E-Mail: zeitung@domicilbern.ch

Einsendeschluss: 3. Mai 2013

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

