Dezember 2019

Domicil
GUT BEGLEITET IM ALTER

Domicil Zeitung

Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter

Röbi Koller
«Wünsche beflügeln uns»
Seite 10

Katharina Hoby: «Herzenswünsche sollten wir uns erfüllen»
Seite 4

Auf zum Matterhorn – Der Traum von Otto Abplanalp wurde wahr
Seite 8

Foto: Oscar Alessio

Wünsch dir was!

In diesem Jahr haben bei Domicil 76 Lernende ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Fünf von ihnen verraten, was sie sich für ihre Zukunft wünschen.

«Ich möchte Berufserfahrung sammeln und später vielleicht die Weiterbildung zur Pflegefachfrau HF machen. Eine gute Arbeitsatmosphäre und gegenseitiges Vertrauen bedeuten mir viel. Am Wichtigsten im Leben sind mir Gesundheit und Wohlbefinden meiner Familie.»

Marina Rebtschinski (32)
Fachfrau Gesundheit Erwachsene
Domicil Steigerhubel

«Mit dem KV habe ich viele Möglichkeiten. Die Arbeit im Gesundheitswesen gefällt mir besonders gut. Man kommt mit unterschiedlichen Menschen in Kontakt und erfährt interessante Lebensgeschichten. Ich träume von einem schönen Leben mit einer Familie und guten Kollegen.»

Joël Belhisse (20)
Kaufmann EFZ
Domicil Schwabgut

«Mein Beruf ist anspruchsvoll. Ich bin echt stolz, dass ich nun selbstständig arbeiten kann. Ein gutes Team, in dem alle mit ihren unterschiedlichen Persönlichkeiten akzeptiert sind, ist mir wichtig. Ich möchte Neues erleben und einmal mit dem Rucksack nach Peru reisen – das ist mein Traum.»

Sarah Merkli (21)
Fachfrau Gesundheit EFZ
Domicil Schwabgut

«Besser kann es eigentlich nicht mehr werden: Ich habe die Lehre abgeschlossen und kann weiterhin im Betrieb arbeiten. Das macht mich glücklich. Ich wünsche mir einzig, dass man mich weiterhin unterstützt, denn meine neue Rolle ist herausfordernd.»

Chananurak Punupa (20)
Fachfrau Gesundheit EFZ
Domicil Schönegg

«Es ist ein unbeschreiblich schönes Gefühl, die Lehre abzuschliessen. Ganz besonders, wenn man seinen Beruf liebt. Mein Ziel ist es, weiterhin in der Langzeitpflege zu arbeiten, auch wenn ich einmal eine Familie haben werde.»

Sarah Nussbaum (19)
Assistentin Gesundheit und Soziales EBA
Domicil Mon Bijou

Esther Flückiger
Direktorin Marketing
und Kommunikation

Wenn Träume wahr werden

Es gibt kleine und grosse – bewusste und unbewusste: Wünsche sind so vielseitig wie wir Menschen selbst. Jeder Wunsch widerspiegelt in gewisser Weise die Persönlichkeit und ist deshalb einzigartig. Allen ist gemeinsam, dass sie mit starken Gefühlen verbunden sind. In ihnen steckt eine treibende Kraft, sie verleihen dem Leben einen besonderen Glanz.

Zu Weihnachten spüren wir das ganz besonders. Die Kinder schreiben eifrig ihre Wunschlisten, und wir freuen uns an ihren leuchtenden Augen, wenn sich für sie der eine oder andere Traum erfüllt. Im Laufe des Lebens verändern sich dann die Bedürfnisse. Man wünscht sich und seinen Liebsten viel Glück und Erfolg. Mit zunehmendem Alter rückt die Gesundheit in den Vordergrund.

Ob jung oder alt: Eine Sehnsucht begleitet uns das ganze Leben lang: «Der grösste Wunsch aller Menschen ist, als Person erkannt und geliebt zu werden», sagt die Theologin Katharina Hoby-Peter im Interview auf der nächsten Doppelseite.

Wenn ein Wunsch besonders stark ist, sollte man ihm nachgehen – auch im hohen Alter. Das zeigt die Geschichte von Otto Abplanalp, der auf einem Alpenrundflug nochmals sein geliebtes Matterhorn sehen konnte (S. 8). Dieses Erlebnis weckte in ihm neue Lebensgeister. Bei Domicil beteiligen wir uns sehr gerne an der Verwirklichung von persönlichen Wünschen, damit Bewohnerinnen und Bewohner möglichst viele Sternstunden erleben können.

«Wünsche sind nie klug. Das ist sogar das Beste an ihnen.»

Charles Dickens, 1812–1879, Schriftsteller

Katharina Hoby-Peter (57)
Theologin

Katharina Hoby wuchs in einer grossen Familie mit vielen Haustieren auf und sagt von sich, sie habe in ihrem Leben grosses Glück gehabt und viele ihrer Wünsche seien erfüllt geworden. Sie hat fünf erwachsene Kinder, ist geschieden und wohnt mit ihrem neuen Partner, Pfarrer Andrea Marco Bianca, in Küsnacht ZH. Die letzten 17 Jahre arbeitete sie als Zirkus- und Chilbiseelsorgerin, am 1. Dezember gab sie ihren Abschiedsgottesdienst im Circus Conelli. Sie hat sich in Clinical Pastoral Training weitergebildet und wird weiterhin als freischaffende Seelsorgerin und neu auch als Spitalseelsorgerin arbeiten.

«Herzenswünsche sollten wir uns erfüllen»

Nicht materielle Wünsche machen uns glücklich, sagt Pfarrerin Katharina Hoby-Peter, sondern Lebenswünsche und Beziehung.

Katharina Hoby, die Weihnachtszeit ist voll beladen mit Wünschen. Was kommt Ihnen zu diesem Thema spontan in den Sinn?
Das Wort Herzenswunsch! Herzenswünsche sollten wir uns erfüllen: Viele Sterbende, die ich begleite, bedauern, dass sie nie ausgedrückt haben, was sie wirklich wollten … Zu viel Bescheidenheit liess sie schweigen, und dann schauen sie verbittert zurück und trauern um verpasste Wünsche. Es ist ganz wichtig, dass wir immer wieder Raum schaffen für unsere Wünsche und nicht warten, bis es zu spät ist.

Dann haben Wünsche also einen Wert in unserem Leben?
Sie geben uns Kraft und Mut und motivieren uns zu leben. Ich denke dabei nicht an materielle Wünsche wie ein Haus oder ein Auto, sondern an kostbare gelebte Momente, in denen man nach dem strebt, was als Sehnsucht tief in einem drinsteckt. Das ist unsere lebenslange Aufgabe: herauszufinden, was wir für unser Glück brauchen, und das den anderen auch mitzuteilen. Und gleichzeitig das Gegenüber zu fragen: «Was brauchst du zum Glücklichsein?»

Unter einem Wunsch stellt man sich oft etwas Grosses vor …
Dabei können ganz kleine Dinge wichtig sein, beispielsweise, wenn ein Ehepartner wünscht, vom anderen öfter gehalten und liebkost zu werden. Das muss man einander auch mitteilen, statt still zu erwarten, dass der andere das einfach weiss. Die Glücksforschung zeigt, dass es nicht die materiellen Dinge sind, die uns glücklich machen, sondern Anerkennung, Liebe und Beachtung.

Kinderwünsche sehen noch ganz anders aus, die sind oft sehr materiell.
Kindern geht es beim Wünschen oft darum, etwas zu erhalten. Mit dem Reiferwerden ändern sich Wünsche: Es geht dann viel mehr darum, Beziehungen zu schaffen. Menschen, die bei den Kinderwünschen stecken bleiben, sind oft rastlos auf der Suche nach Neuem, nach mehr … letztlich nach Erfüllung und Anerkennung. Denn der grösste Wunsch aller Menschen ist, als Person erkannt und geliebt zu werden.

Ist das bei jungen Erwachsenen dasselbe wie bei alten Menschen, oder wandelt sich das noch einmal?
Die ältere Generation hat gar nicht gelernt, ihre Wünsche auszudrücken, die Jungen hingegen machen das via Tinder sofort bis ins Intimste oder suchen auf Instagram mit geschönten Bildern Anerkennung. Das ist keine positive Entwicklung: Beide Wege erfüllen nicht das lebenslange Urbedürfnis, dass jemand einfach verlässlich für uns da ist, so wie wir sind.

Manche Wünsche erfüllen sich ja ein Leben lang nicht, beispielsweise nach Beziehung oder nach Kindern. Wie kann man mit unerfüllten Wünschen umgehen?
Manchmal bleibt nur, um unerfüllte Wünsche zu trauern: Einige Fragen finden in diesem Leben keine Antwort, und die Narben unerfüllter Wünsche gehören zum Leben. Ich kann als Seelsorgerin einfach helfen, einen Weg zu finden, um diese Wünsche loszulassen. Ist man zu sehr auf einen Wunsch fixiert, verpasst man vielleicht ein anderes Lebensglück. Und manchmal hilft es, wenn man vergeben kann – auch sich selber –, dass nicht alles gut gelaufen ist.

Um auf Herzenswünsche zurückzukommen – welches sind Ihre?
Ein erfüllter Herzenswunsch ist meine sinnvolle Arbeit mit Menschen, die ich quasi von der Wiege bis zur Bahre in allen Zeiten des Lebens begleiten darf. Auch die Familie mit den fünf Kindern war mein Herzenswunsch. Nicht in Erfüllung ging mein Wunsch nach einer lebenslangen Ehe. Und ein Wunsch ist noch offen: Ich würde gern einmal wie ein Star vor grossem Publikum singen! Vielleicht erfülle ich mir diesen Wunsch in meinem letzten Zirkus-Gottesdienst ...

Und wenn Sie der Welt etwas wünschen könnten, was wäre das?
Frieden. Oder besser das hebräische Wort «Shalom», es drückt mehr aus als blosse Waffenlosigkeit, es beinhaltet eine tiefe innere Zufriedenheit, ein mit sich und seinen Umständen im Reinen sein, ein Heilsein im Sinne von Ganzheit, von Liebe-Geben und Liebe-Empfangen. ■ *cw*

Diesen Tipp präsentiert Ihnen Gabriella De Baptistis
Leiterin Pflege
Domicil Lentulus

Das riecht nach Wohlbefinden

Die feinen Gewürze in Weihnachtsguetzli und Wintertees schmecken nicht nur unwiderstehlich, sie tun auch Körper und Geist gut.

Zimt

Der vielseitig einsetzbare Zimt trumpft auch bei den gesundheitlichen Vorteilen auf. Er soll den Blutzuckerspiegel senken, bei Übelkeit helfen und Krämpfe lösen.

Nelken

Gegen Zahnschmerzen sind Nelken ein bekanntes Hausmittelchen. Doch auch wenn Sie beim Weihnachtsschmaus etwas viel gegessen haben, helfen Nägeli. Sie stärken den Magen und mildern den Blähbauch.

Anis

Sie sind erkältet? Dann greifen Sie zu Chräbeli. Der enthaltene Anis befreit die Atemwege. Ausserdem wirkt Anis beruhigend auf Magen und Darm, was die Guetzli besonders bekömmlich macht.

Ingwer

Eine richtige Wunderknolle! Ingwer hilft bei Übelkeit und Gelenkschmerzen und fördert die Verdauung. Und wenn sich eine Erkältung anbahnt, unterstützt der wärmende Ingwer auch Ihre Abwehr.

Kardamom

Über die Festtage isst man gerne üppig und manchmal mehr, als für den Magen gut ist. Da hilft Kardamom: Die grünen Kapseln fördern die Verdauung und erfrischen nebenbei noch den Atem.

Vanille

Wenn der dunkle Winter auf Ihre Stimmung schlägt, gönnen Sie sich am besten ein Vanillekipferl. Die «Königin der Gewürze» hellt die Stimmung auf und regt den Appetit an.

Muskatnuss

Gegen innere Unruhe hilft eine Prise Muskatnuss. Davon war bereits Hildegard von Bingen im Mittelalter überzeugt. Ausserdem lindert Muskatnuss Magenkrämpfe.

Dieses Rezept präsentiert Ihnen Rahel Weber (21)
Schweizer Meisterin Konditorei-Confiserie, Fachschule Richemont Luzern

Peppige Kreationen mit viel Fantasie

Am liebsten arbeitet die Jung-Confiseurin mit Schokolade. Oder sie entwirft eine Torte von Grund auf, so wie letztes Jahr an den SwissSkills, als ihr eine fantasievolle Schneewittchen-Torte mit Waldbeerenfüllung zum Sieg verhalf. An den WorldSkills 2019 verpasste Rahel Weber die Medaille, aber sie sagt fröhlich: «Das Wichtigste ist, dass ich bei der Vorbereitung wahnsinnig viel lernen und neue Leute treffen konnte.»

«Ich liebe den Duft von Weihnachten.»

Jetzt im Winter freut sie sich auf Gebäck mit Apfel und Zimt, «das duftet schön weihnächtlich». Um diesen Klassiker aufzupeppen, fügt sie gern geriebene Tonkabohne bei. «Das schmeckt wie ein Hauch Vanille mit Rum.» Nach ein paar Wanderjahren in der Schweiz möchte sie vielleicht Berufsschullehrerin werden – und danach lockt sie allenfalls gar eine Altersheim-Küche? Sie lacht. «Hauptsache, ich darf fantasievoll arbeiten.» Sicher ist, dass sie die Weihnachtstage mit Freunden und Familie verbringt und alle mit Schoggiguetzli verwöhnt. Mehr wünscht sie gar nicht. ■ *cw*

Schoggi-Zimt-Guetzli «Surprise»

250 g	Butter (Raumtemperatur)
225 g	Rohrzucker
10 g	Zimt (gemahlen)
1 Prise	Salz
3	Eier
500 g	Mehl
320 g	Backschokolade-Würfel (oder gehackte Schokolade)

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Butter, Rohrzucker, Zimt und Salz vermischen und die Eier nach und nach darunterrühren.

Mehl und Schokolade zur Masse geben und alles zu einem weichen Teig zusammenkneten.

Den Teig flach drücken und mit Frischhaltefolie zudecken.
Für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
Den Teig auf 7 mm ausrollen und beliebige Formen ausstechen.

In der Mitte des Backofens ca. 10 Minuten backen.
Die Guetzli abkühlen lassen und geniessen.

Zum Lagern in luftdichten Dosen aufbewahren.

Tipp:
Man kann dieses Rezept mit **Tonkabohnen** aufpeppen: Zwei Stück gerieben zum Teig geben. Verleiht dem Teig einen Hauch «Vanille-mit-Rum-Kick».

Auf zum Matterhorn

Ein Traum ist wahr geworden: Otto Abplanalp konnte nochmals sein geliebtes Matterhorn sehen. Der Ausflug weckt beim 91-Jährigen die Lust auf mehr.

Otto Abplanalp spürt die Kraft des Lebens. Schon in jungen Jahren schnürt er im Sommer gerne die Wanderschuhe und bezwingt die Gipfel. Später wird er im Winter die Felle aufziehen und mit den Skiern zu den Gletschern hochsteigen. Die Alpen sind seine Heimat. In der Natur tobt er sich aus. Otto Abplanalp wächst in Ringgenberg am Brienzersee auf. Nach der Rekrutenschule in Brugg lernt er Antikschreiner und bildet sich danach in Basel zum Innenarchitekten weiter. Er zieht nach Bern, wo er sich niederlässt. Seine Leidenschaft bleibt in all den Jahren die gleiche: Der Berner Oberländer verbringt jede freie Minute in seinen geliebten Bergen. Ein Gipfel ragt für ihn über alle anderen hinaus: das Matterhorn. «Es ist ein markanter Zacken», sagt er.

Wie soll das gehen?

Seine Kräfte haben nachgelassen, nicht aber seine Sehnsucht. «Ich will nochmals das Matterhorn sehen», habe ihr Onkel immer wieder gesagt, erzählt Charlotte Herzog. Sie sitzt neben Otto Abplanalp an einem Tisch im Domicil Schönegg, wo der 91-Jährige seit zwei Jahren zu Hause ist. Zuerst habe sie den Gedanken verworfen. «Wie soll das auch gehen? Er sitzt im Rollstuhl», sei ihr durch den Kopf gegangen. Doch mit der Zeit reift in ihr die Überzeugung, dass dieser tiefe Wunsch in Erfüllung gehen muss. Die Nichte fühlt sich ihrem Onkel stark verbunden. «Er ist für mich wie ein Vater», bemerkt sie. Die Erinnerungen an gemeinsame Ausflüge und Skiferien, zum Beispiel in Zermatt, sorgen auch heute noch für Aufhellung: «Weisst du noch, wie du uns jeweils auf den Brettern davongefahren bist?», fragt sie ihn schmunzelnd. «Du hattest eine unglaubliche Kondition!» Otto Abplanalp lächelt.

Die Bahn ist frei

Er nimmt es sportlich, als ihm seine Nichten und Neffen zum 90. Geburtstag einen Gutschein für einen Alpenrundflug überreichen. Auf die Frage, ob er mitkomme, antwortet er: «Sofort.» Otto Abplanalp muss sich zuerst einem Gesundheitscheck unterziehen und auf Herz und Nieren prüfen lassen. Nun ist die Bahn frei. An einem sonnigen Vormittag wird er in Begleitung seiner Nichte vom Domicil Schönegg zum Flughafen in Belp transportiert, wo man ihn sorgfältig vom Rollstuhl hebt und in die Kabine setzt. Dann hebt die Maschine ab. Otto Abplanalp erinnert sich, dass er «den Niesen, das Finsteraarhorn, das Schreckhorn und die Gemmi» gesehen hat. Doch plötzlich ziehen gefährliche Wolken auf. Der Pilot muss eine andere Richtung einschlagen. Als er seinem Gast vorschlägt, anstatt ins Wallis zum Jura zu fliegen, sagt Otto Abplanalp: «Nobis!»

Eine Berg- und Talfahrt

Man fliegt zurück nach Belp und plant, die Tour zu wiederholen. Doch es kommt anders: Der alte Mann stürzt, erleidet einen Oberschenkelhalsbruch und kämpft danach mit Komplikationen. Für Charlotte Herzog beginnt eine emotionale «Berg- und Talfahrt», wie sie sagt. «Schafft er es? Oder schafft er es nicht?», habe sie sich im Hinblick auf den Ausflug gefragt – und dabei einen wichtigen Aspekt unterschätzt: Wenn der Berg ruft, dann mobilisiert das Kräfte. Otto Abplanalp erholt sich und «will noch einmal das Matterhorn sehen». In diesem Frühjahr ist es endlich so weit. Die beiden heben in Belp ab und fliegen in Richtung Wallis. Der Passagier geniesst auf dem Sitz neben dem Piloten nicht nur die beste Aussicht, sondern gibt auch präzise Anweisungen: «Ich will noch nach Wengen und die Schynige Platte sehen», habe er gesagt.

Perfektes Glück

Der Pilot erfüllt die Wünsche seines besonderen Gastes. Dann nimmt er Kurs auf den Aletschgletscher, denn «die Formen und Verläufe der Gletscher haben mich immer fasziniert», sagt Otto Abplanalp. Nun gleitet das Flugzeug weiter über Raron Richtung Zermatt. Beim Anblick des berühmten Gipfels kriegt Charlotte Herzog «Gänsehaut», währenddem ihr Onkel die Sache nüchtern betrachtet. «Aus der Nähe sieht das Matterhorn weniger dominant aus als vom Tal unten», kommentiert er. Der Berg ist zum Greifen nah, als das Flugzeug ihn umkreist. Auf dem Weiterflug bietet sich den Passagieren ein spektakulärer Blick auf den Mont Blanc. Das Glück ist an diesem Tag perfekt. «Es ist ein grosser Wunsch in Erfüllung gegangen, obwohl die Umstände dagegengesprochen haben», meint Charlotte Herzog. Ihr Onkel nickt. Es scheint, als sei er auf den Geschmack gekommen. Beim Aussteigen aus dem Flugzeug habe er gesagt: «In fünf Monaten habe ich wieder Geburtstag. Dann ist der nächste Flug fällig.» ■ *mb*

Röbi Koller
Moderator, Autor, Journalist

Röbi Koller wurde 1957 in Luzern geboren und wuchs in Lausanne, Genf, Neuenburg, Cham und Zug auf. Nach einem Studium der Germanistik an der Universität Zürich wechselte er zum Piratensender Radio 24, wo seine journalistische Laufbahn begann.

Ab 1988 war er für Radio DRS 3 und das Schweizer Fernsehen tätig. Bekannt wurde er als Moderator der Sendung «Karussell». Später stand er bei «Quer», «Club» und «SF Spezial» vor der Kamera. 2007 startete er als Moderator mit der Samstagsabendshow «Happy Day», die heute zu den erfolgreichsten Sendungen von SRF zählt. Zu hören ist er auch als Talkmaster in der Radiosendung «Musik für einen Gast».

Röbi Koller arbeitet als selbstständiger Moderator, Journalist und Autor. Er hat mehrere Bücher veröffentlicht, zuletzt seine Autobiografie mit dem Titel «Umwege». Röbi Koller lebt in Zürich, ist verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Töchtern.

«Wünsche beflügeln uns»

Röbi Koller erfüllt in der Sendung «Happy Day» die Wünsche seiner Gäste und begibt sich mit ihnen auf emotionale Höhenflüge. Die Freude wirke ansteckend, erzählt der Moderator.

Fünfmal im Jahr sitzen am Samstagabend hunderttausende Menschen vor dem Bildschirm. Alle hegen den gleichen Wunsch: Sie möchten am Ende des Tages einen «Happy Day» erleben. Moderator Röbi Koller führt seit zwölf Jahren mit viel Herzblut durch diese Sendung des Schweizer Fernsehens. Er weiss, was bei den Leuten ankommt: «Wir erfüllen kleine und grosse Wünsche ganz unterschiedlicher Menschen», erklärt er. Doch eines haben alle gemeinsam: «Es sind bescheidene Leute», so Röbi Koller. «Man gönnt ihnen, dass sie beschenkt werden.»

In all den Jahren hat der Moderator zusammen mit seinem Team unzählige Träume real werden lassen. Manchmal waren es skurrile Anliegen. Eine Frau zum Beispiel wünschte sich, einmal mit einem Kehrichtwagen auf Tour zu gehen. Häufiger jedoch geht es um Tiefgründiges. «Wir führen Familienmitglieder zusammen, die sich aus den Augen verloren haben, oder helfen Adoptivkindern, ihre leiblichen Eltern zu finden», sagt Röbi Koller. Solche «Happy Days» lösen bei den Betroffenen, aber auch beim Publikum starke Emotionen aus – es fliessen viele Tränen. Das rührt auch den Moderator: «Es ist unglaublich schön, den Leuten eine Freude zu machen», betont er.

Glücksbringer

In einer Zeit, in der oft von Fake News die Rede ist, haben wahre Geschichten ein grosses Potenzial. Davon ist Röbi Koller überzeugt. Echtheit und ein natürlicher Umgang mit Menschen sind dem 62-Jährigen deshalb wichtig. Er reist gerne mit öffentlichen Verkehrsmitteln durch die Schweiz und kennt keine Berührungsängste. «Die Leute sprechen mich häufig auf der Strasse an», so Röbi Koller. Er wechselt mit ihnen ein Wort und stellt fest, dass ihm seine Rolle als Glücksbringer einen grossen Vertrauensbonus beschert. Man bringe ihn sofort mit «Happy Day» in Verbindung, was die meisten Menschen froh stimme.

Röbi Koller hat dafür eine Erklärung: «Wünsche beflügeln uns», sagt er. «Sie spielen ausserhalb unserer Realität eine wichtige Rolle.» Wenn Sehnsüchte oder Anliegen stark seien und über lange Zeit immer wieder auftauchten, sollte man ihnen nachgehen, empfiehlt er. Auf der anderen Seite ist er entschieden dagegen, dass man sich jeden Wunsch erfüllt. «Ohne Träume wäre das Leben trostlos.»

Botschafter

Dieses Credo steht auch über seinem eigenen Leben. Der bekannte TV-Moderator hat sich im Laufe der Zeit zwar schon den einen oder anderen Wunsch erfüllt. Davon zeugen einzelne Bilder, die in der stilvollen Stadtzürcher Wohnung hängen, die er mit seiner Ehefrau Esther Della Pietra teilt. Röbi Koller gehört aber nicht zu jenen Menschen, die materiell überborden. «Man sollte vernünftig bleiben und zufrieden sein mit dem, was man

hat», findet er. Nur zu gut weiss er, wie es um das Leben von vielen Menschen auf dieser Welt steht. Als Botschafter der Hilfsorganisation Comundo, die sich für Entwicklungsprojekte in Lateinamerika, Afrika und Asien einsetzt, reist er regelmässig vor Ort und kommt mit der Bevölkerung in Kontakt. «Die Leute dort haben ganz andere Wünsche als wir hier», sagt er. Manchmal sei dies zum Beispiel eine funktionierende Heizung.

Träumer

Ein Bild von der Welt macht sich Röbi Koller auch in seiner Funktion als Moderator von «Happy Day». Er reist viel herum. «Ich war schon auf einer Ölplattform im Golf von Mexiko oder auf dem Gipfel der Jungfrau», erzählt er. Diese Privilegien weiss er zu schätzen. Auf seine eigenen Wünsche angesprochen, meint Röbi Koller: «Sie verändern sich mit dem Älterwerden. Die Gesundheit wird wichtiger und man hofft, dass die Kinder im Leben ihr Glück finden.» Auch sein Zeitmanagement möchte er verbessern, um im Alltag manchmal etwas freier zu sein. Er denkt kurz nach und sagt dann: «Na ja, so ein Haus am See wäre schön.» Doch sogleich folgt der Einwand: «Der Seeanstoss sollte für alle zugänglich sein.» Ohnehin brauche er so ein Haus nicht, hält er fest. Denn eines ist für «Mr. Happy Day» klar: «Wir sollten darauf achten, dass unsere Träume ihren Glanz nicht verlieren.» ■ *mb*

Fotos: Comundo/Marcel Kaufmann

Als Botschafter einer Hilfsorganisation reist Röbi Koller viel herum. Auch in Asien, Lateinamerika und Afrika sorgt er für glückliche Momente.

Myrtha Aerni im Domicil Lentulus

Die Rückenverletzung vor rund dreieinhalb Jahren war gleichzeitig Fluch und Segen für Myrtha Aerni. Die aufgestellte Rentnerin musste dafür ihr grosses Haus mit Umschwung aufgeben. Dafür fand sie im Domicil Lentulus ein Zuhause, das ihrer Natur entspricht.

Hereinspaziert – Myrtha Aerni steht im Eingangsbereich des mehrstöckigen Gebäudes mit den Zwei- und Dreizimmerwohnungen. Mit ihrer offenen Art, auf ihre Mitmenschen zuzugehen, ist sie nicht nur bei allen Bewohnerinnen und Bewohnern beliebt, sondern auch für die Geschäftsleitung so etwas wie eine Vorführdame geworden. «Ich prange auf sämtlichen Prospekten von Domicil», verrät die rüstige Dame mit einem Augenzwinkern.

Der grosszügige Wohnraum ist mit viel Liebe eingerichtet. Nebst einer offenen Küche gibt es Platz für einen Esstisch und eine gemütliche Lese-Ecke mit Sofa und Sesseln. Das Schmuckstück der Wohnung jedoch ist die üppig begrünte Terrasse. «Der Garten war schon immer meine grosse Leidenschaft. Als Mutter und Hausfrau pflegte ich während 47 Jahren unseren grossen Umschwung im Seeland», erzählt die gelernte Buchhändlerin.

Vom ersten und zweiten Eindruck

Nach dem Tod ihres Mannes vor zehn Jahren blieb Myrtha Aerni im geliebten Haus. Beim Heben von Betonplatten geschah dann der Unfall: Die Rückenverletzung erforderte einen operativen Eingriff. Sie erholte sich, durfte aber nicht mehr ins Haus zurück. Zu ihrem grossen Glück wurde eine Wohnung im Domicil Lentulus frei. Auf den ersten Blick schreckte sie jedoch zurück: «Als ich im Winter 2016 zum ersten Mal hierher kam, sah ich nur tristes Grau, das irritierte mich. Aber als ich die Wohnung von innen sah, hat es mich sofort gepackt», schmunzelt Myrtha Aerni. Unterdessen ist aus der Terrasse eine bunte Oase geworden. Die Hobbygärtnerin zeigt stolz ihre fein arrangierte und sauber gepflegte Pflanzensammlung mit bunt eingerichteten Nischen und Sitzecken.

Myrtha Aerni kann auf ihrer Terrasse weiterhin leidenschaftlich ihrem Lieblingshobby nachgehen

Sie ist glücklich hier, und das sieht man ihr an: «Ich habe ein liebes Umfeld im Domicil. Meine Töchter, Enkel und Urenkel kommen mich regelmässig besuchen. Das ist das Schönste.» Den Alltag meistert Myrtha Aerni selbstständig und unabhängig. Sie kauft ein, besorgt den Haushalt, besucht regelmässig die Unterhaltungsangebote des Hauses und kümmert sich gerne auch mal um ihre Mitbewohner, wenn sie bei ihr anklopfen. Umgekehrt ist rund um die Uhr jemand da, wenn sie Hilfe braucht. «Ich fühle mich hier sicher und umsorgt. Ich habe allen Grund, glücklich zu sein», lobt Myrtha Aerni. *rm*

Wohnen nach eigenem Gusto

Weil jeder Mensch andere Gewohnheiten und Bedürfnisse hat, gibt es bei Domicil verschiedene Wohnangebote – vom selbstständigen Wohnen bis hin zur umfassenden Pflege und Betreuung. Ganz nach dem Motto: individuell und flexibel.

Die Wohnangebote von Domicil richten sich an Menschen, die noch selbstständig wohnen und leben können, sich jedoch ein sicheres Umfeld und einen sozialen Rahmen wünschen. Wohnen im Alter bei Domicil bedeutet ein Zuhause in modernen, barrierefreien Räumlichkeiten, die mit eigenen Möbeln und Erinnerungsstücken eingerichtet werden.

Ein 24-Stunden-Bereitschaftsdienst sorgt dafür, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohl und sicher fühlen können. Zusätzliche Dienstleistungen wie Mahlzeiten oder ein Wäsche- und Reinigungsservice erleichtern das Leben im Alltag. Allfällige Spitexleistungen werden von unseren Pflegefachkräften in den Wohnungen erbracht. Sollte es der Gesundheitszustand erfordern, ist der Umzug in ein Einzelzimmer mit umfassender Pflege jederzeit möglich.

Wohnen plus

Für selbstständige und aktive Menschen ist das die ideale Wohnform. Wohnen Plus beinhaltet je nach Verfügbarkeit eine 1- bis 3-Zimmer-Wohnung und auf Wunsch weitere Dienstleistungen wie Mahlzeiten, Reinigungsservice und Spitexdienste.

Stadt Bern: Domicil Alexandra, Baumgarten, Egelmoos, Schwabgut und Spitalackerpark. **Belp:** Domicil Galactina Park. **Münchenbuchsee:** Domicil Weiermatt. **Stettlen:** Domicil Lindengarten. **Thun:** Domicil Selve Park.

Wohnen mit Dienstleistungen

Für ältere Menschen, die sich ein sicheres Umfeld und Unterstützung im Alltag wünschen, bietet sich Wohnen mit Dienstleistungen an. Das Angebot beinhaltet je nach Verfügbarkeit eine 1- bis 3-Zimmer-Wohnung, tägliches Mittagessen, eine wöchentliche Wohnungsreinigung und je nach Bedarf ergänzende Spitexdienste.

Stadt Bern: Domicil Ahornweg, Baumgarten, Lentulus, Mon Bijou und Steigerhubel. **Hinterkappelen:** Domicil Hausmatte. **Thun:** Domicil Selve Park.

Informationsveranstaltung: Recht im Alter

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

Testament und Erbvertrag

- Was sind die wesentlichen Unterschiede zwischen einem Testament und einem Erbvertrag?
- Welche Form empfiehlt sich in welchem Fall?
- Welche Voraussetzungen sind zu beachten?
- Wie kann ich einen Erbvertrag aufheben?

Datum **Dienstag, 11. Februar 2020**
Zeit 17 bis ca. 19 Uhr
Ort Domicil Selve Park
Scheibenstrasse 33
3600 Thun
Kosten Die Veranstaltung ist kostenlos

Anmeldung
031 307 20 20 oder zeitung@domicilbern.ch

Die Platzzahl ist auf 50 Personen beschränkt. Alle Anmeldungen bis spätestens 13. Januar 2020 werden nach Eingang berücksichtigt und vor der Veranstaltung schriftlich bestätigt.

Durchführender Partner Kellerhals Carrard

Demenz Forum für Angehörige

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

Diagnose Demenz

Was bedeutet Demenz
für die Angehörigen?

Wie können Angehörige
mit der Diagnose umgehen?

Was kommt auf die Angehörigen zu?

Datum **Donnerstag, 19. März 2020**
Zeit 18.30 bis 20 Uhr
Ort Domicil Kompetenzzentrum Demenz
Bethlehemacker
Kornweg 17
3027 Bern
Anreise Postauto Nr. 101 Richtung
Kappelenring/Schlossmatt,
Haltestelle Bethlehem Kirche;
Tram Nr. 8 Richtung Brünnen
Westside Bahnhof,
Haltestelle Bethlehem Kirche
Kosten Die Veranstaltung ist kostenlos

Anmeldung
031 307 20 20 oder zeitung@domicilbern.ch

Impressum

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

Domicil erweitert das Angebot

Getreu dem Motto «Gut begleitet im Alter» bietet Domicil ab Frühjahr 2020 noch mehr Dienstleistungen aus einer Hand an.

Ambulante Pflege zu Hause

Seit Mitte Jahr gehört die «Private Spitex GmbH» in Zollikofen zur Domicil Gruppe. Durch diese Angebotserweiterung können wir noch besser auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden eingehen – rund um die Uhr und bei ihnen zu Hause. Das umfassende Angebot beinhaltet Unterstützung und Entlastung bei der Pflege sowie Betreuung und Hilfe im Haushalt.

Kontakt
Private Spitex GmbH
Wahlackerstrasse 1
3052 Zollikofen

Tel. 031 311 53 23
info@privatespitex.com
privatespitex.com

Übergangspflege

Nach einem Spitalaufenthalt oder vor, während und nach einer Rehabilitation: Oft ist nach einem operativen Eingriff oder nach einer Krankheit das selbstständige Leben in den eigenen vier Wänden noch nicht möglich. Genau für solche Situationen bieten wir ab 2020 im Domicil Wyler die Möglichkeit eines Kurzzeitaufenthaltes mit erweiterten medizinischen und therapeutischen Pflegeangeboten an.

Gut beraten – im Domicil Infocenter

Regula Roth, Leiterin Domicil Infocenter (Mitte), **Mirjam Huldi** (links) und **Daniela Zahnd** (rechts)

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

Sie erreichen uns telefonisch

Montag–Donnerstag	8.00–12.00/13.30–16.45 Uhr
Freitag	8.00–12.00/13.30–16.00 Uhr

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

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.

Gewinnen und Wünsche erfüllen

Wer die Artikel liest, profitiert **doppelt!**	Zimt, Anis, Ingwer & Kardamom – was fehlt?		Katharinas Name ist bei *Domicil* fast Programm	auch bei *Verstehen Sie Spass?* komisch		Korbblütler, Arznei- & Giftpflanze	Übergriffe, Macht-missbrauch: #Me...	1	Ziel und Erfüllung in jedem *Domicil*	der kleinste Staat der USA (Akz.)
einer von Röbi Kollers Glück bringenden Jobs	11									sein Traum *«Matterhorn»* wurde wahr (V des 91-J.)
Metro, Tube, Subway (ohne -)						Staat & Fluss in den USA / Damm, Wall				
				Schwarm, Vorbild, Ideal oder Götze?					74 Ausgebildete freuen sich auf die Zukunft	7
von **A**lters... über Heim & Residenz bis **Z**entrum		zwängt sich Lucky .... durch eine? / welkt, fällt		2			dafür ist die Nabelschau das Allerwichtigste		von einem Brückeneinsturz betroffene it. Stadt	
Pacino, Bundy, Capone			macht noch lange nicht alles neu				an der Kramgasse steht sein Museum (I)			
		9		Fischerlied, rote Sonne, Blaue Grotte	Tea Room, ..., Beizli oder Bistro					**Abk./kz. = Abkürzung**
Traum oder Alptraum am Gotthard? / schon vorbei			lieber nach Mond als vor heilig / Achtung		5					Römerstädtchen mit Schloss am Léman
				russ. Dichter (Die Nixe) starb bei Duell (I)		Schaufel zum (Karten-) Spielen	jetzt eine engl. Nonne / Heilkraut ohne Wurzel		10	
Behälter, Underground & – mit *you* – Videoclips		SRF nimmt uns mit auf emotionale Höhenflüge	6							
gilt für Zimt-Schoggi-Guetzli wie Märlitorte							4		**Akz. = Autokennzeichen**	
I = Initialen	königlich, musikalisch, so oder so italienisch	8		Heiligenbilder oder Galionsfiguren						3

Rätselautor: Edy Hubacher

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

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

Senden Sie das richtige Lösungswort bis am **10. Januar 2020** per Post oder E-Mail an:

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

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

Lösungswort der Ausgabe vom August: MITWIRKEN