

Informationsmagazin der SPITEX BERN • CHF 3.40

Wo wohnen?

Die Mitglieder des Vereins Andere Wohnformen möchten ihre Wohnsituation aufs Alter hin verändern. Im Stürlerhaus wohnen bereits seit drei Jahren zehn Frauen und Männer zusammen.

ab Seite 4

Farbe, Material, Licht

Die Raumgestaltung hat wesentlichen Einfluss auf die Wohnatmosphäre und die Stimmung der Bewohnerinnen und Bewohner ab Seite 10

Günstiger gehts nimmer!

Die Brockenhäuser der Heilsarmee mit frischem Wind, viel Charme und unschlagbaren Preisen Seite 16

Impressum

SPITEX
Offizielles Magazin der SPITEX BERN

Herausgeberin

SPITEX BERN
Verein für ambulante Dienste der Stadt Bern
Könizstrasse 60, Postfach 450, 3000 Bern 5
Tel. 031 388 50 50
Verantwortlich:
Katharina Bieri, 031 388 50 55
katharina.bieri@spitex-bern.ch
www.spitex-bern.ch

Redaktion

typisch – atelier für mediengestaltung
Landoltstrasse 61, Postfach, 3000 Bern 23
Tel. 031 372 55 55, redaktion@typisch.ch,
www.typisch.ch
Verantwortlich:
Patrick Bachmann, Tel. 031 372 51 10,
pat@typisch.ch

Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe

Patrick Bachmann, Katharina Bieri,
Dr. Stefan Fritz, Ursula Marti,
Isabelle Mouttet, Barbara Spycher

Anzeigenverkauf:

typisch – atelier für mediengestaltung
Philipp Bürge, Tel. 031 372 51 00,
inserter@typisch.ch

Konzept/Gestaltung:

typisch – atelier für mediengestaltung, Bern
Tel. 031 372 55 55, info@typisch.ch

Fotos:

Thomas Wiedmer, kontrast – atelier für fotografie,
Schönbühl-Urtenen, www.fotoatelier-kontrast.ch
(ausgenommen Seite 3, 10, 11, 13 und 16)

Druck:

Rub Media AG, Falkenplatz 11, 3001 Bern,
Tel. 031 301 24 34, www.rub-media.ch

Preis:

Fr. 3.40, Heftpreis im Mitgliederbeitrag
der SPITEX BERN inbegriffen

Druckauflage:

16 000 Exemplare

Erscheinungsweise:

4-mal jährlich

Nächstes Erscheinungsdatum:

1/2006: 6. März 2006
2/2006: 6. Juni 2006
3/2006: 4. September 2006
4/2006: 27. November 2006

Bitte beachten Sie die Anzeigen.

Wir danken den Inserenten für ihr Engagement,
sie unterstützen damit die SPITEX BERN.

Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Möchten Sie über besonders gute oder schlechte Erfahrungen mit der SPITEX BERN berichten? Haben Sie interessante Anregungen? Schreiben Sie uns Ihre Meinung an:

typisch – atelier für mediengestaltung,
Leserbriefe SPITEX, Landoltstrasse 61,
3000 Bern 23, redaktion@typisch.ch

Hinweis: Die Redaktion muss sich aus Platzgründen Kürzungen vorbehalten.



«Die SPITEX BERN ermöglicht selbstständiges Wohnen in den eigenen vier Wänden bis ins hohe Alter.»

Wie wohnen im Alter?

Die Wohnung und deren unmittelbare Umgebung werden im höheren Lebensalter wichtiger. Es erstaunt daher nicht, dass ältere Menschen möglichst lange möglichst selbstständig in ihrem vertrauten Umfeld wohnen möchten. So lebt denn heute die Mehrheit bis weit über 90 Jahre privat. Brauchen sie Unterstützung, nehmen die Betagten bevorzugt bezahlte Dienstleistungen wie die Spitex in Anspruch, die breite Akzeptanz findet. Die eigene Familie soll möglichst nicht belastet werden. Und viele Menschen haben Angst, im Heim ihre Selbstständigkeit zu verlieren.

Inzwischen gibt es aber auch Alternativen, die eine Mischform mit den Vorteilen eines eigenständigen Wohnens und den positiven Seiten eines Heims vereinen: Ein Beispiel ist der «Läbesgarte Bleichmatt» in Biberist (SO). Die Genossenschaft besteht aus dem Alters- und Pflegeheim und drei neuen Wohnhäusern. Die Wohnungen entsprechen dem Bedarf nach selbstständigem Wohnen und einem breiten Dienstleistungsangebot an Unterstützung. Zur Grundausstattung der 29 Wohnungen gehört ein 24-Stunden-Notrufdienst ebenso wie Brandmelder in der Küche und Bewegungsmelder im Bad. Spitexdienste stehen rund um die Uhr zur Verfügung – die Genossenschaft bezieht die Dienstleistungen von der Gemeinde-Spitex.

Auch die Siedlung Steinacker in Zürich-Witikon zeigt, wie sich Wohnen für ältere Menschen vorbildhaft umsetzen lässt. Sie gewann deshalb den diesjäh-

rigen «Age Award» der gleichnamigen Stiftung. Hinter den modernen Glas- und Holzfassaden leben alte neben jungen Menschen, Pensionäre neben Kindern. Das gibt es zwar auch woanders, doch im Steinacker ist generationenübergreifendes Wohnen festes Konzept und die Architektur der Häuser detailgenau darauf ausgerichtet. Zum prämierten Vorzeigewerk gehören zwei Kindergärten und eine betreute Alterswohngruppe. Das ermöglicht Menschen hochwertiges Wohnen in allen Altersklassen.

Heim, Siedlung, Hotel oder Wohngemeinschaft – in den letzten Jahrzehnten haben sich die Wohnformen älterer Menschen mehr und mehr diversifiziert. Wir picken in dieser SPITEX-Ausgabe einige innovative Beispiele heraus. So stellen wir ab Seite 4 das Wohnprojekt Stürlerhaus am Altenberg in Bern vor. Dort wohnen zehn Menschen unter einem Dach zusammen. Doch das Stürlerhaus ist nicht eine klassische WG, sondern vielmehr eine offene Hausgemeinschaft. Beim Umbau des stattlichen Hauses wurde darauf geachtet, dass genügend gemeinschaftliche Räume zur Verfügung stehen, ohne dass die Privatsphäre darunter leidet. Solche Projekte zeigen: Die Alterspolitik ist gefordert – sie wird sich verstärkt an den wirklichen Bedürfnissen der Betroffenen orientieren müssen. Pflege daheim und Pflege im Heim sind dabei zwei wichtige, sich ergänzende Angebote in der Altershilfe.

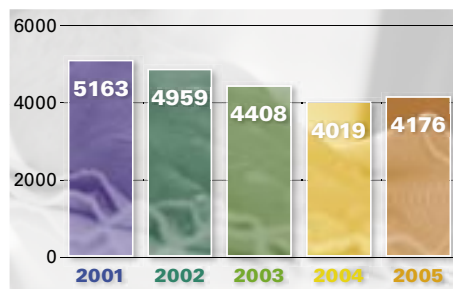
Marcel Rüfenacht,
Direktor SPITEX BERN

Mitglieder bei der SPITEX BERN

bi. Anfang August ist als Begleitmedium zum SPITEX-TRAM die Imagezeitung «Dank SPITEX BERN leichter durch den Alltag» erschienen. Dabei fand das Angebot, den 100 ersten Neumitgliedern ein Gratis-Badetuch abzugeben, grosses Echo. Die SPITEX BERN konnte 135 Beitrittserklärungen entgegennehmen. Die SPITEX BERN begrüsst diese Neumitglieder herzlich und dankt für den spontanen Entscheid, SPITEX BERN fortan als Mitglied zu unterstützen.

Seit dem Jahre 2001 ist der Mitgliederbestand der SPITEX BERN von 5163 auf 4019 Mitglieder geschrumpft. Ganze 940 Mitglieder bezahlen demnach den Jahresbeitrag nicht mehr, was einer Min-

dereinnahme von Fr. 23 500.– entspricht. Wie die nachfolgende Grafik zeigt, steigt die Mitgliederzahl im Jahr 2005 wieder leicht an. Dies ist darauf zurückzuführen, dass in den vergangenen Monaten vermehrt Werbung in diesem Bereich gemacht wurde.



Mitgliederentwicklung von 2001 bis 2005

Viele gute Gründe, Mitglied zu werden:

- Sie unterstützen damit eine gemeinnützige Organisation, die in nächster Nähe tätig ist.
- Sie helfen mit, dass kranke, alleinstehende, rekonvaleszente und behinderte Menschen zuhause in Ihren eigenen vier Wänden betreut werden können.
- Sie helfen mit, dass die spitalexterne Onkologiepflege SEOP ausgebaut werden kann, und dadurch krebserkrankte Menschen zuhause ein würdiges Leben bis zuletzt erfahren dürfen.
- Sie helfen mit, das Dienstleistungsangebot weiter auszubauen. Zum Beispiel ein Expresssteam, das Austritte aus dem Spital innert kürzester Frist wahrnehmen kann sowie einen 7x24-Stunden-Betrieb, der Menschen auch nachts Betreuung garantiert.

Eine Mitgliedschaft ist auch für junge Menschen nützlich – die meisten sind früher oder später froh, infolge Krankheit oder Unfall selber auf professionelle Unterstützung zuhause zurückgreifen zu können. Eine Mitgliedschaft bei der SPITEX BERN kann übrigens auch ein sinnvolles Weihnachtsgeschenk sein!

In den rasch wechselnden Anforderungen des Gesundheitswesens muss sich eine Organisation wie die Spitex ständig den neuen Bedingungen anpassen können. Dies erfordert finanzielle Ressourcen wie auch Flexibilität. Die SPITEX BERN zeigt sich überzeugt, dass die Bevölkerung ihre Gedanken mitträgt. Sie erteilt gerne Auskunft oder sendet Ihnen Unterlagen.

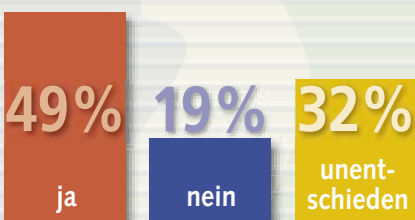
Telefon 031 388 50 55,

E-Mail info@spitex-bern.ch

Online-Umfrage

Verschiedene äussere Einflüsse können die Wohnsituation beeinträchtigen. Strassenlärm, Geruchsbelästigungen oder gesundheitsschädigende Baumaterialien können einen die Wände hochgehen lassen. Unsere Frage dazu auf www.spitex-bern.ch lautete daher:

Sind Sie mit Ihrer aktuellen Wohnsituation zufrieden?



(Die Umfrage ist nicht repräsentativ)

Ab sofort ist unsere neue Umfrage online (siehe Seite 18).

www.spitex-bern.ch

Alternative Wohnformen

Wie ältere Menschen wohnen oder wohnen möchten, ist Gegenstand des kürzlich erschienenen Age Reports «Traditionelles und neues Wohnen». Darin kommt der bekannte Altersforscher François Höpflinger zum Schluss,



Dieter Widmer

beim gemeinschaftlichen Wohnen handle es sich um ein Modell der Zukunft, das es zu fördern gelte. Anders beurteilt er die Gegenwart. Aktuell bekunde zwar ein Teil der älteren Generation Sympathie für neue Wohnformen, wie Wohn- oder Hausgemeinschaften. Die praktische Umsetzung wird jedoch lieber andern überlassen.

Was heute Interesse bis Wohlwollen weckt, kann sich schon morgen einer regen Nachfrage erfreuen. Es gilt deshalb rechtzeitig die Weichen zu stellen. Konkret geht es darum, die baulichen Voraussetzungen für gemeinschaftliche Wohnformen im Alter zu schaffen. Die Stadtverwaltung versucht bei geplanten Wohnflächen entsprechend Einfluss zu nehmen. Dabei sollen keine fertigen Modelle bereitgestellt werden, die möglicherweise niemand will. Wer aber eine alternative Wohnform realisieren möchte, soll die dafür erforderlichen Rahmenbedingungen vorfinden. Dies wird in Umsetzung des Alterskonzeptes des Gemeinderates und einer vom Stadtrat als erheblich erklärten Richtlinien-Motion angestrebt.

Dieter Widmer

Leiter Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern



STÜRLERHAUS: EIN WOHNPROJEKT FÜRS ALTER

Zusammen brunchen, diskutieren und jung bleiben

Seit drei Jahren wohnen zehn Menschen zwischen 58 und 72 Jahren gemeinsam im Stürlerhaus am Berner Altenberg. Und das Wohnprojekt funktioniert: dank klaren Strukturen, langen Diskussionen, einem wunderschönen Haus und der passenden menschlichen Mischung.

Barbara Spycher

Im Esszimmer des Stürlerhauses: Ein heller, grosser Raum mit Riemenboden, einem langen Holztisch und mehr als zehn Stühlen. Im Moment sitzen nur drei Personen dran: Bettina Steinlin und das Ehepaar Barbara und Helmut Zohren. Doch wenn alle zehn Bewohnerinnen und Bewohner der Wohngemeinschaft Stürlerhaus da sind, braucht es den langen Tisch: zum Beispiel beim gemeinsamen Sonntagsbrunch und den zweiwöchentlichen Sitzungen. Ansonsten wird aber meistens in den eigenen Wohnungen gekocht und

gegessen. Jede der sieben 1- bis 2-Zimmer-Wohnungen im Stürlerhaus hat eine Küche, Dusche und ein WC. «Diese Privatsphäre ist uns wichtig», sagt Bettina Steinlin. Ihre Kinder hätten es zwar völlig übertrieben gefunden, in ein Haus mit sieben Badezimmern zu ziehen. «Aber ich bin nicht mehr zwanzig und habe keine Lust, am Morgen vor dem Lavabo Schlange zu stehen.» Auf Gemeinschaft hatte sie aber sehr wohl Lust: aufs Zusammenleben mit anderen Gleichaltrigen, auf Austausch und gemeinsame Projekte, auf eine Gruppe Menschen, die einander im Alter unterstützt.



Zusammenleben testen

Und so stiess Bettina Steinlin vor neun Jahren zum Verein Andere Wohnformen (siehe Kasten). Darin hatten sich etwa vierzig Interessierte zwischen 45 und 70 Jahren zusammengeschlossen – mit ebendiesem Wunsch nach einer gemeinschaftlichen Wohnform im Alter. In stundenlangen Gesprächen diskutierten sie ihre Erwartungen und Wünsche sowie die finanziellen und rechtlichen Aspekte des Projektes. In gemeinsamen Ferien auf einem abgelegenen Gutshof testete die Gruppe, ob sie sich auch im Alltag verstand. Doch das passende Haus liess lange auf sich warten. «Wir hatten unser Projekt schon fast aufgegeben und uns damit getröstet, dass unsere Einfamilienhäuser ja auch schön seien», sagt Helmut Zohren. Doch dann stand das Stürlerhaus zum Verkauf, ein denkmalgeschütztes Haus aus dem Jahre 1659, das schon als Wohnhaus, Nervenheilanstalt und Spital gedient hatte. Zehn Vereinsmitglieder fanden: «das ist es, das haben wir gesucht», und die Wohnbaugenossenschaft «Andere Wohnformen im Stürlerhaus am Altenberg» bekam den Zuschlag.

Rücksicht nehmen

Nach zwei intensiven Jahren des Planens und Umbauens konnten die drei Paare und vier Einzelpersonen im Jahre 2002 ihr neues Haus am Altenberg direkt an der Aare beziehen. Mit vielen Erwartungen, aber auch Ängsten. «Ich befürchtete, dass das Gemeinschaftsprojekt in der Realität meinen Erwartungen nicht gerecht werden könnte», sagte etwa Barbara Zohren. Und Bettina Steinlin hatte Bedenken, sich vielleicht ausgeschlossen zu fühlen unter Leuten, die sich schon viel länger kennen. Seither sind drei Jahre vergangen, und «wir haben hier schon manchen 60sten Geburtstag gefeiert», so Helmut Zohren. Und, sind die Erwartungen er-

füllt worden? Ja, finden die beiden Frauen, es sei eine Gemeinschaft entstanden, in der alle ihren Platz hätten. Begegnung und Rückzug, beides sei möglich. Das Projekt mache Freude und Lust auf mehr, wenn die meisten dann ihre Berufstätigkeit abgeschlossen und mehr Zeit hätten. Etwas nüchterner sieht es Helmut Zohren. Er schätzt vor allem, dass er viel Platz hat und eine Werkstatt, in der er hämmern, bohren, malen oder sägen kann. Er verweist auf Einschränkungen, die das Leben zu zehnt auch mit sich bringt: «Manchmal würde ich gerne mein Glas auf dem Esszimmertisch stehen lassen oder hier eine Zigarette rauchen – doch das geht nicht.»

Konflikte ausdiskutieren

Solch alltägliche Dinge sind es denn auch, die immer wieder zu reden geben. Wie viel Ordnung muss sein, welche Regeln gelten in den Gemeinschaftsräumen,

wer bezahlt wie viel an gemeinsame Ausgaben? Doch die Gruppe hat einen Weg gefunden, damit umzugehen, dass hier zehn gefestigte Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Gewohnheiten und Meinungen aufeinander treffen. Das Erfolgsrezept heisst: Ausdiskutieren. Alle zwei Wochen trifft sich die Gruppe zu einem gemeinsamen Essen und einer mehrstündigen Sitzung. Sämtliche Entscheide, welche die Gemeinschaftsräume oder die Wohnbaugenossenschaft betreffen, werden gemeinsam gefällt. Und: «Wir richten uns nicht einfach nach der Mehrheit.» Wenn eine Abstimmung knapp ausfällt, wird weiter geredet. Selbst Helmut Zohren, der sich als ehemaliger Firmeninhaber so viel Basisdemokratie nicht gewohnt war, findet es das einzig Richtige: «Auf lange Sicht sind solche ausdiskutierten Entscheide besser.» Es fördere die Gemeinschaft, bestätigt Bettina Steinlin. Natürlich werde

VEREIN ANDERE WOHNFORMEN (AWF):

Liegenschaften und Mitbewohner gesucht

Im Verein Andere Wohnformen (AWF) sind rund siebzig Personen zusammengeschlossen, welche ihre Wohnform aufs Alter hin verändern möchten. Ziel ist, Informationen für gemeinschaftliche Wohnprojekte zu sammeln und auszutauschen und die Mitglieder bei der Verwirklichung eines Projektes zu unterstützen. Nebst dem Stürlerhaus haben sich aus dem Verein heraus zwei weitere Wohnbaugenossenschaften gebildet. Die eine sucht noch ein Haus mit mindestens acht Wohnungen im Raum Bern und ist froh um Hinweise. Die andere, die

Wohnbaugenossenschaft AWF Haus Sein, hat an der Brunngrasse in der Berner Altstadt eine Liegenschaft mit zwölf Wohnungen gekauft, die nächsten Sommer umgebaut wird. Die Genossenschaft Haus Sein ist spirituell und ökologisch ausgerichtet und sucht noch Mitbewohner zwischen 50 und 70 Jahren, vorwiegend Paare und Männer.

Wer sich für den Verein AWF oder das Haus Sein interessiert, kann sich bei peter.rohrbach@surfeu.ch oder unter 031 371 50 37 melden. Die Homepage des Vereins ist: www.anderewohnformen.ch





Wir bringen
Farbe
ins Spiel

rubmedia
Druckerei

Rub Media AG
Postfach
CH-3001 Bern
Fon 031 301 24 34
www.rubmedia.ch

Das ist Werbung für eine Bank. Ganz ehrlich.

**Verständliche Produkte,
faire Konditionen. Ehrlich.**

MIGROSBANK

Service Line: 0848 845 400 www.migrosbank.ch

Mahlzeitendienst – sich zuhause vielfältig verpflegen und regelmässig essen.

Der Mahlzeitendienst der Pro Senectute Region Bern bietet:

- Saisonale Küche aus der Region
- Mahlzeiten, die zwei Mal die Woche nach Hause geliefert werden
- Reichhaltiges Menüangebot (u.a. für DiabetikerInnen, Schon- und fleischlose Kost)

Wir helfen mit, dass Menschen so lange wie nur möglich zuhause wohnen bleiben können. Der Mahlzeitendienst ist nur eine von vielen Dienstleistungen, die Pro Senectute Region Bern anbietet.

Für mehr Informationen

Pro Senectute Region Bern
Muristrasse 12, Postfach
3000 Bern 31
Tel. 031 359 03 03
Fax 031 359 03 02
region.bern@be.pro-senectute.ch
www.pro-senectute-regionbern.ch

Spendenkonto: 30-890-6



Beratung

Hörgeräte

Service

a-plus Audio - Akustik,
Brünnenstr. 126, 3018 Bern
(Coop Center Bümpliz)
Tel.: 031 991 20 30
und an der Humboldtstrasse 55,
3013 Bern (b. Viktoriaplatz)
Tel.: 031 348 20 35



**Mit einem Inserat im Magazin SPITEXT erreichen
Sie ein interessiertes Berner Publikum –
gleichzeitig unterstützen Sie damit eine
gemeinnützige Organisation.**

Das Media-Dossier mit weiteren Infos erhalten Sie unter
inserate@typisch.ch oder Telefon 031 372 55 55.



**Bümpliz-
Apotheke + Drogerie**
Dr. H. + K. Gurtner AG
3018 Bern-Bümpliz (vis-à-vis Post)
Tel. 031 992 10 62
www.buempliz-apotheke.ch

Gratis Hauslieferdienst

mal etwas gegen die Meinung von einer oder zwei Personen entschieden. Aber, so Steinlin: «Wenn wir später merken, dass die Überstimmten mit dem Entscheid nicht leben können, kommen wir darauf zurück.» Haben sie nicht manchmal die Nase voll vom ständigen Ausdiskutieren? «Nein», finden die drei. Zwar stinkt es den beiden berufstätigen Frauen schon ab und zu, wenn nach einem langen Arbeitstag noch die Sitzung auf dem Programm steht. Doch die Unlust verfliege, sobald die Sitzung beginne. «Ich setze mich gerne mit anderen auseinander, wenn es auf einer fairen und konstruktiven Basis geschieht», sagt Steinlin. Und das sei im Stürlerhaus der Fall.

Einander pflegen

Einen Wechsel hat es in diesen drei Jahren gegeben. Ein ehemaliger Bewohner hat es vorgezogen, mit seiner neuen Lebenspartnerin zusammenzuziehen. Gerade auch für solche Fälle hat die Gruppe die Rechtsform Wohnbaugenossenschaft gewählt. Weil niemand seine Wohnung besitzt, sondern sie nur mietet, kann er sie weder weiter verkaufen noch seinen Erben überlassen. So kann die Gemeinschaft bestimmen, wer nach dem Auszug oder Tod von jemandem neu dazukommt.

Auch andere Eventualitäten hat die Gruppe im Voraus geregelt. Sollte jemand im Alter einen Rollstuhl brauchen, so kann er oder sie in eine der rollstuhlgängigen Wohnungen umziehen. In den Statuten hat die Genossenschaft zudem festgehalten, dass man sich bei Krankheiten und speziellen Bedürfnissen im Älterwerden gegenseitig hilft. «Das ist ein wichtiger Bestandteil unseres Projekts», sagt Bettina Steinlin. Wie weit das allerdings gehe, werde sich im konkreten Fall zeigen. Die gegenseitige Unterstützung dürfe nicht zur Aufopferung

Wohngemeinschaft füfefüfzg: Im «Chaos» zu Hause

Auch in der Lorraine haben elf Menschen zwischen 56 und 71 Jahren ein gemeinschaftliches Wohnprojekt für den dritten Lebensabschnitt realisiert: Die Wohngemeinschaft füfefüfzg. So wollen die Bewohnerinnen und Bewohner im Alter aktiv und selbstständig bleiben, sich gegenseitig unterstützen und einer Vereinsamung entgegenwirken. Nebst den eigenen vier Wänden mit Küche und Bad teilt sich die Wohngemeinschaft am Schulweg mehrere Gemeinschaftsräume: einen Weinkeller, ein Gästezimmer, eine

kleine Sauna, eine Bibliothek, eine Werkstatt und den Hof. Das Herzstück bildet das so genannte «Chaos», ein Raum für 30 Personen mit Küche, Tellern, Gläsern, Leinwand, Sofa und Projektor. Das «Chaos» ist nicht nur Wohnzimmer, sondern auch ein Ort, wo sich Freunde, Nachbarn und Gäste treffen. Hier finden regelmässig Vollmondsuppen, Diskussionsgruppen, ein Englisch-Zirkel und ein Nähatelier für Interessierte statt.

Mehr Informationen zum Projekt und den Anlässen unter www.fuefefuefzg.ch.

werden. «Eine intensive Pflege könnten wir vermutlich nicht bieten, aber mit Unterstützung der Spitex würden wir sicher gangbare Lösungen finden», sagt Steinlin.

Projekte anreissen

Erleichternd aufs Zusammenleben wirkt sich sicherlich das komfortable Haus aus. Die parkähnliche Gartenanlage mit Sitzplatz, die helle, moderne Grossküche, das Esszimmer, Fernsehzimmer, der Computerraum und die Kellerräume: Selbst für zehn Personen bietet das Stürlerhaus genügend Platz, ohne dass man sich auf den Zehen rumsteht. Im Garten und im Werkraum können sich auch die Hobbygärtnerinnen und Freizeithandwerker entfalten. Bloss der Stauraum für Ski, Koffer, Schuhe, Krimskrams – all das Nötige und Unnötige eben, das man im Laufe des Lebens so anhäuft – ist eher klein. Bettina Steinlin jedenfalls musste vieles weggeben, als sie aus ihrem Einfamilienhaus hierhin zog: «Das Ausmisten hat mir geholfen,

bewusst mit einem Lebensabschnitt abzuschliessen. Das setzt viel Energie frei.»

Ausserdem hats im Untergeschoss noch einen ehemaligen Weinkeller, der mit einer Projektionsanlage und vielen Stühlen in eine Art Hauskino umfunktionierte worden ist. Im Sommer 2004 haben die Stürlerinnen und Stürler hier die TV-Übertragungen der Fussball-Europameisterschaft an die Wand projiziert. Sie haben die Tür zur Strasse geöffnet und ein Schild «Hier EM-Übertragung» rausgestellt. Bis zu dreissig Leute seien gekommen, hätten sich bei Bier und Mineral gemeinsam die Spiele angeschaut und sogar ein Wettbüro eingerichtet. Barbara Zohren und Bettina Steinlin sind sich einig: Ähnliche Anlässe wollen sie vermehrt organisieren. «Wir haben viele Ideen für kulturelle und politische Aktivitäten», sagt Barbara Zohren. Doch noch sei nichts spruchreif. «Wir werden aber garantiert von uns hören lassen», sagt sie schmunzelnd. ■



HAUSGEMEINSCHAFTEN IM ALTERS- UND PFLEGEHEIM

«Wie in der Küche meiner Grossmutter»



Hausgemeinschaften in Alters- und Pflegeheimen sind ein Novum. Im «Domicil für Senioren Schönegg» startet nächsten Frühling ein Pilotprojekt. Geschäftsführer Heinz Hänni über das Modell «Grossfamilie», seine persönlichen Erfahrungen damit und den Wandel in den Heimen.

Barbara Spycher

Heinz Hänni, was sagen Sie alten Menschen, die nicht ins Altersheim möchten – aus Angst, ihr Zuhause zu verlieren und im Heim entmündigt und abgefertigt zu werden?

Bei uns wird niemand entmündigt und abgefertigt. Im «Domicil» werden die alten Menschen ernst genommen und darin unterstützt, so weit wie möglich selbständig zu bleiben. Das sind wichtige Grundsätze unseres gelebten Leitbildes.

Sind Sie nie mit der Angst vor dem Altersheim konfrontiert worden?

Doch, solche Ängste sind da – auch wenn sie rational nicht erklärbar sind. Eine unserer Massnahmen sind offene Mittagstische: Leute aus dem Quartier können gemeinsam mit den Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern im «Domicil» zu Mittag essen und so Schwellenängste abbauen.

In den Heimen geht der Trend heute weg von der Aktivierungstherapie hin zu mehr Normalität und Geborgenheit; Stichwort Hausgemeinschaften. Wie weit ist «Domicil»?

Wir sind auf dem Weg dazu. Im ganzheitlichen Umgang mit den alten Menschen sind wir sehr weit, denke ich. Baulich hingegen haben wir einen grossen Nachholbedarf. Unser Ziel ist es, in den nächsten fünf Jahren 10 unserer 14 Standorte umzubauen. Ob wir das realisieren können, hängt von Baubewilligungen und finanziellen Zusicherungen der öffentlichen Hand ab.

Am Standort Schöneegg eröffnen wir bereits nächsten Frühling als Pilotprojekt eine erste Hausgemeinschaft. Damit sind wir in der Schweiz Pioniere.

Was ist das Neue am Modell der Hausgemeinschaften?

Die Hausgemeinschaften orientieren sich nicht an der Struktur eines Spitals oder eines Heims, sondern am Modell der Familie, der Grossfamilie. In jeder Hausgemeinschaft leben zehn bis zwölf Menschen. Sie haben ein Einzelzimmer mit eigenem Bad/WC. Küche und Aufenthaltsraum werden hingegen gemeinsam genutzt. Es sind nicht Köchinnen in einer abgetrennten Grossküche, die das Essen zubereiten, sondern die Betreuer in der Hausgemeinschaft. Wer möchte, kann beim Rüsten, Schneiden, Kochen mit-helfen. Man kann aber auch einfach am Tisch sitzen und zuschauen. Das Gemeinschaftsleben spielt sich rund um den Herd in der Wohnküche ab.

Diese Hausgemeinschaften sind für pflegebedürftige Menschen gedacht. Wirkt sich diese Wohnform auf ihren Gesundheitszustand aus?

Wir erhoffen uns eine gesundheitliche Besserung, ja. Es gibt in Deutschland diesbezügliche positive Erfahrungen, aber noch keine wissenschaftlichen Studien. Man geht davon aus, dass der gewöhnliche Alltag mit seinen aus früheren Tagen vertrauten Bewegungsabläufen, Geräuschen und Gerüchen stimulierend wirkt. Insbesondere verwirrten, älteren Menschen verschaffen die vertrauten Aktivitäten, die überschaubaren Räumlichkeiten und die festen Betreuungspersonen mehr Sicherheit, Geborgenheit und Lebensqualität.

Sie haben selber zwei Wochen als Betreuer in einer Hausgemeinschaft in

Heinz Hänni, Geschäftsführer von «Domicil für Senioren»: «Die Freude der alten Menschen hat mich sehr berührt.»

Deutschland gelebt. Welche Eindrücke sind hängen geblieben?

Es war ein bisschen wie als Kind bei meiner Grossmutter, nur mit mehr Leuten. Eine Hausgemeinschaft ist kein wissenschaftliches Konstrukt, sondern etwas sehr Einfaches und Natürliches. Der Umgang mit den betagten Menschen hat mich sehr berührt. Stand am Morgen Frühstückmachen, Leute aufnehmen und Grundpflege auf dem Programm, hatte ich am Nachmittag Zeit, mit jemandem in den Garten zu gehen oder «Eile mit Weile» zu spielen. Die Freude der alten Menschen darüber hat mich sehr gefreut und berührt. Es war eindrücklich zu hören, dass einige der Betagten vorher bettlägerig waren: Ihnen hat die Wohnform offensichtlich gut getan.

Wenn die Hausgemeinschaften dem Familienmodell der heutigen Betagten entsprechen: Wie werden die Altersheime für die heute 20- bis 40-Jährigen aussehen?

Das weiss ich nicht. Klar ist, dass sich die Bedürfnisse alle zehn bis fünfzehn Jahre ändern. Vor zehn Jahren gab es im «Domicil» noch Vierbettzimmer, heute würde niemand mehr darin leben wollen. Im Moment sind wir überzeugt, dass Hausgemeinschaften etwas Tolles sind, aber in fünfzehn Jahren können diese schon überholt sein.



Wie möchten Sie im Alter wohnen?

Ich möchte möglichst lange selbständig zu Hause leben. Sollte das einmal nicht mehr möglich sein, wünsche ich mir, dass man mit mir so umgeht, wie in unserem Altersleitbild festgehalten ist: dass man mich als ganzen Menschen wahrnimmt und betreut und meine Fähigkeiten fördert.

Domicil für 1200 Senioren

An den vierzehn Standorten von «Domicil für Senioren» leben in der Stadt Bern rund 1200 Seniorinnen und Senioren. Neben Alters- und Pflegeheimen bietet das Unternehmen altersgerechte Wohnungen und betreutes Wohnen für selbständige ältere Menschen. Sie können die Heimangebote wie Ausflüge, Mahlzeiten, Reinigung oder Pflege je nach

Gesundheitszustand und Bedürfnissen nutzen.

Zehn Jahre, seit der Gründung des «Domicil für Senioren», war Heinz Hänni Präsident des Verwaltungsrates. Seit einem Jahr arbeitet der 53-jährige Betriebswirtschaftler als Geschäftsführer. Weitere Informationen dazu: www.domicilbern.ch oder Telefon 031 307 20 20.

Selbst bis ins hohe Alter

Das Wohnen gehört zu den wichtigsten Lebensbereichen älterer Menschen. Geeignete Wohnverhältnisse können die Lebensqualität verbessern. Immer mehr ältere Menschen ziehen alternative Wohnformen den klassischen Altenheimen vor.

Isabelle Mouttet*

Die häufigste und beliebteste Wohnform älterer Menschen ist die private Wohnung oder das private Haus – egal ob gemietet oder gekauft. Fast alle älteren Menschen wollen so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben. Auch die Elemente rund ums Wohnen spielen eine zentrale Rolle. Die Vertrautheit mit der Umgebung oder eine gute Nachbarschaft machen eine gute Wohnqualität aus.

Altersbedingte Behinderungen wie zum Beispiel verminderte Mobilität oder Demenz können durch Unterstützung von hauswirtschaftlichen und pflegerischen Diensten bis zu einem gewissen Grad aufgefangen werden. Hier setzen Organisationen wie etwa die SPITEX BERN ein. Diese Wohnform wird als betreutes Wohnen bezeichnet.

Nebst dem betreuten Wohnen in den eigenen vier Wänden gibt es auch altersgerecht gebaute Wohnungen und Wohnanlagen mit einem Netz von ambulanten Diensten (Spitex, Haushaltshilfe, Mahlzeitendienste, Einkaufsservice, usw.), integrierte Wohnanlagen, wo altersgerechte Wohnungen institutionell mit lokalen Pflegeangeboten verbunden sind, oder heimverbundene Wohnanlagen, in denen die Wohnungen in oder um ein Pflegeheim angesiedelt sind. Die Preisunterschiede bei diesen Wohnformen sind gross.

Hemmungen vor der Alters-WG

Nicht alle können es sich leisten, den Lebensabend in einer altersgerechten Wohnanlage zu verbringen oder externe Betreuungsdienste beizuziehen. Kostengünstiger ist die Mehr-Generationen-Fa-

milie, wie man sie früher schon kannte und die heute wieder aktuell wird. Die Merkmale dieser Wohnform sind das nachbarschaftliche Umfeld und die nachbarschaftliche Hilfe. Der Vorteil des Wohnens in einer solchen Wohnanlage reicht über den praktischen Nutzen (Haushaltshilfe/Kinderhütendienst) hinaus. Einer sozialen Isolation wird entgegengewirkt, und man kann eigene Fähigkeiten in die Gemeinschaft einbringen.

Wenig verbreitet, aber durchaus eine sinnvolle Wohnform im Alter ist die Alters-

Wohngemeinschaft – die WG. Der Gedanke an eine Alters-WG stösst vor allem bei der nächsten Senioren-Generation, die früher bereits WG-Erfahrungen gemacht hat, auf Interesse. Eine Alternative zur Alters-WG ist die Altershausgemeinschaft. Diese lässt dem Bewohner mehr Privatleben. Durch vernetzte Haushalte kann der Bereich der Pflegedienstleistung sehr attraktiv werden. Die Hausgemeinschaften sind noch wenig verbreitet, manche Initiativen scheitern daran, dass geeignete Häuser fehlen.



Gemütlichkeit und Wohlbefinden

Der intimste Lebensraum wird durch die persönliche Note gestaltet. An jedem Möbelstück, an jedem Bild hängen Gefühle und Erinnerungen. Es muss also immer die Möglichkeit bestehen, den persönlichen Wohnraum mit eigenen Erinnerungen füllen zu können. Es soll keinen Unterschied bestehen zwischen

einem Haus, einer Wohnung in einem Seniorenheim oder einem Zimmer in einem Pflegeheim.

Farben, Material und Licht

Ein harmonischer bedürfnisgerechter Raum aktiviert, ein missgestalteter bedrückt, veranlasst zur Passivität und macht aggressiv. Daher ist es wichtig, mit den wesentlichen Gestaltungselementen

ständigkeit

Seniorenresidenzen: Das Hotel fürs Alter

Ältere Menschen, die über ein gutes Haushaltsbudget verfügen, bevorzugen oft die Seniorenresidenz. Sie weist einen hotelähnlichen Charakter auf und ist im Gegensatz zu Alters- und Pflegeheimen nicht mit Krankheit oder Behinderung verknüpft. Die Seniorenresidenz unterscheidet sich zu anderen Wohnformen vor allem in der Art der Ausstattung und den Angeboten der Serviceleistungen: Ältere Menschen leben selbstständig in Woh-

nungen, die sie nach eigenem Wunsch einrichten können, und brauchen je nach Bedarf die Dienstleistungen des Hauses (z. B. hauseigenen Pflegedienst, Restaurant usw.). Die Residenzen bieten oft auch ein umfangreiches Veranstaltungsangebot, damit die Bewohnerinnen und Bewohner am Gemeinschaftsleben teilnehmen können. Seniorenresidenzen und Seniorenheime eignen sich vor allem für Menschen, die nicht stark pflegebedürftig sind. Wenn die selbstständige Lebensführung auf Grund von Krankheit oder Be-

hinderung zu stark eingeschränkt wird, so wird der Umzug in ein Pflegeheim oder in eine Klinik unabdingbar. Eine Alternative zum Pflegeheim ist die Pflegewohngruppe, eine innovative Wohnform. Anstatt Patientinnen und Patienten lediglich zu pflegen und medizinisch zu versorgen, werden sie in einer Pflegewohngruppe in ihren Fähigkeiten gefördert. Pflegewohngruppen sind speziell für demenzkranke Menschen interessant.

Das Alter führt nicht zu neuen Wohnwünschen; es wird nur schwieriger im Alter, die Wohnwünsche zu verwirklichen. Wohnqualität im Alter hängt mit der Selbstständigkeit zusammen: Ältere Menschen wünschen abrufbare Dienstleistungen, die individuell und nach Bedarf bezogen und auch abgerechnet werden können. ■

** Isabelle Mouttet ist Textildesignerin und CI/CD-Managerin FH und lebt in Langenthal. Ihre Abschlussarbeit beinhaltet die zukünftigen Wohnformen älterer Menschen/ Designmanagement im Pflegeheim.*



«Farbe, Material, Licht» bewusst umzugehen. Das Einsatzgebiet der Farbe ist vielfältig. Farben beleben die Raumatmosphäre – freundliche Farben beeinflussen die Stimmung der Bewohner. Farbe ist nicht nur ein dekoratives Element, sondern hat eine Funktion. Es gibt viele Kriterien, wonach man sich bei der Farbauswahl richten sollte. Die Farbkunst

ist analysierbar und wird von verschiedenen WissenschaftlerInnen untersucht. Es gibt aber keine verbindlichen Richtwerte, die vorschreiben, welche Farbe wo und wie eingesetzt werden soll. Das Farb-Erleben ist bei älteren Menschen anders als bei jüngeren, und die Empfindungen sind so individuell wie die Bewohner es selbst sind. Die Farbgestaltung muss daher

sehr sorgfältig ausgeführt werden.

Bei der Materialauswahl sollen authentische Materialien wie zum Beispiel Holz und Leder berücksichtigt werden. Sie wirken beruhigend und sind sympathischer als Kunststoffe. Auch unterschiedliche textile Materialien nehmen eine wichtige Position in der Inneneinrichtung ein. Sie tragen zu einer

wohnlichen Atmosphäre bei, regulieren die Lichtverhältnisse und unterstützen eine angenehme Raumakustik.

Die gesamte Lichtgestaltung hat einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden des Menschen. Wir diskutieren über die Luft- und Wasserverschmutzung und über Fehlernährung, doch der Fehlbeleuchtung wird kaum Beachtung geschenkt.

Oberer Baumgartenweg 7
Postfach
2545 Selzach
Tel. 032/ 641 66 33
Fax 032/ 641 66 34
info@urech-uvt.ch



Pflege für Ihre Versicherungen!

Wir bieten kleineren und mittleren Unternehmungen kostenlos:

- Portfeuilleverwaltung
- Portfeuilleanalysen
- Schadenbegleitung
- Ausschreibungen
- Offertvergleiche
- Marktanalysen
- Marktbeobachtungen



Denn ein gesunder Versicherungsbestand schont die Nerven.

Suchen Sie einen unabhängigen Partner?

Sie ganz persönlich sind gefragt.

V A L I A N T
PRIVATBANK AG

www.valiantprivatbank.ch

Valiant Privatbank AG, Bundesplatz 4, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 310 61 11

Gratis Hörtest

sowie **Hörsystem-Service**
Kontrolle, Reinigung, Service, Batterien

Montag bis Freitag
08.00 – 17.45 Uhr

Hörmittelzentrale
Bern

Waaghaus-Passage 8
3011 Bern
Telefon 031 311 60 07

Hörmittelzentralen der Audito Suisse AG finden Sie in Altdorf, Bern, Bülach, Burgdorf, Glarus, Interlaken, Langnau i. E., Luzern, Schüpfheim, Schwarzenburg, Schwyz, Stans, Thun, Uster, Uznach, Wetzikon, Winterthur, Zürich

Das Leben bis zuletzt gestalten

Palliative Care Netzwerk Bern ist eine Sektion der Schweizerischen Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

Das Thema «Sterben» ist in unserer Gesellschaft tabuisiert. Die vom Palliative Care Netzwerk Kanton Bern organisierte Ausstellung bricht dieses Tabu und führt die Besucherinnen und Besucher behutsam an dieses Thema heran.

Die Ausstellung zu Palliative Care

Bern, Kornhausforum
3. November bis 10. Dezember 2005

Kalenderveranstaltungen

- 30. November: Führung durch den Bremgarten-Friedhof
- 7. Dezember: Podiumsgespräch zum Thema: «Palliative Care – (k)eine Selbstverständlichkeit», 19 Uhr
- 10. Dezember: Finissage um 16 Uhr

palliative
care
netzwerk kanton bern

Schänzlihalde 15; 3013 Bern; Tel. 031 337 70 13
info@palliativebern.ch; www.palliativebern.ch

Vermeidbare Unfälle im Haushalt

Kaum eine Wohnung ist ohne Gefahrenstelle. Verschiedene kleine Massnahmen können das Unfallrisiko erheblich reduzieren.

pb. Der Sturz ist kurz – in der Schweiz ereignen sich jährlich ungefähr 280 000 Stürze im Haushalt, im Garten und in der Freizeit. Die schweizerische Todesursachenstatistik zeigt, dass pro Jahr zirka 900 Todesfälle auf Stürze zurückzuführen sind. Von den tödlichen Stürzen sind in über 90 Prozent der Fälle ältere Menschen betroffen.

Risiko Treppen

Rund 20 Prozent aller Sturzunfälle ereignen sich auf Treppen. Fehlritte, Ausrutschen und Stolpern sind die Ursachen. Besonders gefährlich ist es, wenn Treppen als Abstellflächen genutzt werden oder wenn Lasten so getragen werden, dass man nicht sieht, wohin man tritt.

Um ein sicheres und bequemes Begehen zu ermöglichen, sollten alle Treppen im selben Gebäude das gleiche Steigungsverhältnis aufweisen. Besondere Beach-

tung sollten korrekt gestalteten Handläufen sowie einer ausreichenden Beleuchtung geschenkt werden.

Risiko Bodenbeläge

Ungeeignete Belagsmaterialien und Schuhsohlen, lose Teppiche auf glatten Böden sowie rutschige, defekte oder verschmutzte Bodenbeläge sind die häufigsten Ursachen für Stürze auf gleicher Ebene. Rutschige Bodenbeläge können je nach Material durch Auffräsen, Aufstocken, chemisches Aufrauen, Auftragen eines speziellen Gleitschutzanstriches usw. verbessert werden. Die bfu-Dokumentation zum Thema «Bodenbeläge» gibt Auskunft über die Anforderungen an die Gleitfestigkeit in Räumen mit Rutschgefahr.

Leitern

Die Verwendung von ungeeigneten Aufstiegshilfen und Leitern ist eine der

häufigsten Ursachen für Stürze aus der Höhe. Aus Zeitdruck, Bequemlichkeit oder falscher Sparsamkeit werden oft unsichere, improvisierte Aufstiegshilfen benutzt. Eine zweckmässige Haushaltleiter sollte in keinem Haushalt fehlen. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass sie keine Sprossen, sondern Tritte mit einem rutschfesten Belag aufweist. Ein Sicherheitsbügel, der mindestens bis auf Kniehöhe reicht, bietet Stabilität auf dem obersten Tritt. Solide Gummifüsse sind rutschfest und schonen den Fussboden.

Zum Thema Haushalt sind beim bfu unter anderem folgende Prospekte kostenlos erhältlich:

- Sicherheit im Haushalt (mit Checkliste «Sicheres Wohnen»)
- Hüftprotektoren zur Vorbeugung von Hüftfrakturen im Alter
- Der Sturz ist kurz!

bfu – Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung, Laupenstrasse 11, 3008 Bern, Telefon 031 390 22 22, info@bfu.ch, www.bfu.ch

Das SPITEX-TRAM beendete seine Reise

um. Von Anfang August bis Ende Oktober fuhr das SPITEX-TRAM durch die Gassen von Bern und machte auf die vielseitigen Dienstleistungen der SpiteX aufmerksam. Dabei konnte der Bevölkerung gezeigt werden, dass die SPITEX BERN auch für Familien und junge Menschen da ist. Dies wurde unterstrichen mit zwei öffentlichen Veranstaltungen. Auf einer Märlifahrt «entführte» die Schauspielerin Prisca Marti viele kleine Passagiere in die Märchenwelt des Königs von Capri. Im Oktober war dann Thea-

terzauberer Alex Porter zu Gast. An drei Orten in Bern verwandelte er das Tram für kurze Zeit in eine magische Zone und zog das Publikum mit viel Witz, Charme und exotischen Klängen in seinen Bann. «Wann kommt Alex Porter wieder?», fragten junge Fans nach der Vorstellung und holten sich zur Erinnerung ein Autogramm des Künstlers. Im SpiteX-Tram kann er leider nicht mehr auftreten – dieses hat seine dreimonatige Reise beendet. Aber vielleicht gibt es bei anderer Gelegenheit ein Wiedersehen?



Etliche junge «Fans» baten Alex Porter um ein Autogramm.

Anzeigen



**DR. F. + B. LEDERMANN
SCHLOSS-APOTHEKE**

Könizstrasse 3 CH-3008 Bern
Tel. 031 381 88 36 Fax 031 381 95 59
www.schloss-apotheke-bern.ch

GRATIS HAUSLIEFERDIENST



**Haaf'sche
Apotheke AG**

Marktgasse 44, 3000 Bern 7
direkt neben Migros

Tel. 031 313 17 17, Fax 031 313 17 18, haafsche-apo@bluewin.ch

100 Jahre im Dienst Ihrer Gesundheit

Anders wohnen

Barbara Spycher

Anders wohnen als üblich: Viele träumen davon, die meisten aber kennen es nur aus den Ferien. Ob in Baumhäusern, in Windmühlen, in Hausbooten, im Zirkus-Wohnwagen oder in einer alten Burg – die eigenen vier Wände können die unterschiedlichsten Formen aufweisen. Dabei ist das Andere Wohnen nicht immer romantisch und kann durchaus unfreiwillig geschehen. Sei es in Haft, in einem Obdachlosenheim oder im Durchgangszentrum für Flüchtlinge. SPITEXT stellt auf dieser Doppelseite drei Beispiele für aussergewöhnliche Wohnorte in und um Bern vor.



In luftiger Höhe

Elisabeth Bissig (42) und Ivo Zurkinden (45) wohnen im Berner Münsterturm

Bis sie in ihrer Wohnung sind, müssen Elisabeth Bissig und Ivo Zurkinden 254 Stufen einer schmalen Wendeltreppe erklimmen. Das Paar wohnt seit sechs Jahren in 46 Metern Höhe im Münsterturm. Da überlegt man sich beim Einkaufen zweimal, ob man nichts vergessen hat. Gleichzeitig arbeiten die beiden auch in luftiger Höhe: Als Turmwartin und Turmwart empfangen sie die Touristen und beantworten deren Fragen. Obwohl die Privatsphäre eingeschränkt ist, weil um die Wohnung herum Ausflügler spazieren und es auch mal laut werden kann, gefällt es ihnen sehr: Die eindrückliche Aussicht auf die Stadt und die Berge; die abendliche Ruhe, wenn sie den Turm ganz für sich haben; die Witterungen, denen man hier viel näher ist. «Es ist schwer zu beschreiben, aber irgendwie ist es ein erhebendes Gefühl hier oben.»

Das ganze Jahr campen

**Alice (76) und Robert (82) Fahrni
wohnen auf dem Campingplatz am Moossee**

Dass Fahrnis in einem Wohnwagen wohnen, sieht man kaum noch. Denn seit das Ehepaar vor fast dreissig Jahren auf den Campingplatz Seerose am Moossee gezogen ist, hat der Hobby-Handwerker Robert Fahrni ständig angebaut: Einen Wintergarten, einen Gartensitzplatz, zwei zusätzliche Zimmer und einen Abstellraum. Fahrnis haben Telefon, Heizung, Wasser, Strom – selbst eine Mini-Abwaschmaschine steht in der Küche. Es ist fast wie in einem Einfamilienhäuschen. Nur enger, ebenerdig und günstiger. Dass sie hier gelandet sind, sei eher zufällig. Zuerst sind sie nur am Wochenende hergekommen. Als die Jobs in der Grenchner Uhrenindustrie rarer wurden und beide im Shoppyland Schönbühl eine neue Arbeit fanden, wurden sie Dauercamper. «Wir möchten es nicht mehr anders: Hier können wir gärtnern und werken und haben unsere Ruhe – ein Gefühl wie Ferien.»



Mit Fremden im engen Zimmer

**Mohamed Kakro (20)
wohnt im Durchgangszentrum für Asylbewerber**

Sechs Zivilschutzbetten, sechs Metallspinde, sechs Männer aus afrikanischen Staaten, zwanzig Quadratmeter. So wohnt der zwanzigjährige Mohamed Kakro seit fast eineinhalb Jahren. Auch Küche, Dusche, Toilette und den Gemeinschaftsraum teilt der Asylbewerber aus der Elfenbeinküste mit Menschen, die er sich nicht selber ausgesucht hat: Rund sechzig Frauen, Männer und Kinder wohnen im Heilsarmee-Durchgangszentrum in Ostermundigen. Er sei fast immer zu Hause – Arbeit hat er keine – lese Bücher, spiele «Töggelichaschte», erledige Haushaltsarbeiten oder schaue fern, sagt Kakro. Es sei mühsam zu sechst im engen Zimmer: «Wenn ich zum Beispiel ausruhen möchte, will ein anderer fernsehen.» Am meisten bedrückt ihn aber das Nichtstun: «Ich hoffe, dass an der Elfenbeinküste bald ein anderer Präsident an die Macht kommt und ich zurückkehren kann.»

WOHNUNGSEINRICHTUNG AUS DEM BROCKI

Wer sucht, der findet



Es muss nicht Ikea oder Toptip sein: Günstige Möbel, Kleider, Bücher und Geschirr gibt es seit jeher in den Brockenhäusern. Diese schaffen zudem Nischenarbeitsplätze und leisten mit ihrem Abholdienst ökologische Wiederverwertung. Auf die Warenhaus-Billigpreise reagieren die Heilsarmee-Brockis, die grössten in der Schweiz, mit frischem, professionellem Wind und altem Charme.

und bieten den Kunden ein Top Angebot an Kleidern, Geschirr, Büchern, Möbeln und vieles mehr. Und dies alles verlockend präsentiert», sagt Christoph Bitter.

jekte. Doch auch in den Brockis selber verfolgt die Heilsarmee durchaus soziale Ziele: Für Menschen, die auf dem normalen Arbeitsmarkt keine Chance haben, bieten die Brockis ein Arbeits- und Rehabilitationsprogramm.

Barbara Spycher

Der Wandel ist augenfällig: Das Heilsarmee-Brocki in Bern-Bethlehem wirkt grösser, übersichtlicher, geordneter. Blaue Holztafeln an der Decke zeigen, wo man «Möbel», «Geschirr», «Damen-, Herren- oder Kinderkleider» findet. Am Boden ein blauer Teppich, der einen durch die verschiedenen Abteilungen führt. Dass der Teppich aus Novilon ist und daneben der Betonboden sichtbar wird, gibt einem die Gewissheit: Man befindet sich immer noch in einem Brockenhaus.

«Bei der Umstrukturierung wollten wir diesen Brocki-Charme erhalten», so Christoph Bitter, Marketingbeauftragter des Heilsarmee-Brockiwesens. Dennoch: Die Kleider, Nippes, Bilder und Möbel sind besser ins Licht gerückt worden, für Familien wurde eine Kinderecke eingerichtet. Im Rahmen der Neuausrichtung hat die Heilsarmee zudem gewisse Aktivitäten regional oder national konzentriert, etwa das Sortieren der Textilien oder die Disposition des Abholdienstes.

Ziel ist, die 24 Heilsarmee-Brockis in der Schweiz wieder attraktiver zu machen. «Wir wollen weg vom Schmuttel-Image

Für einen guten Zweck

Denn die Brockenhäuser sind die Milchkuh der Heilsarmee. Sie erwirtschaften Geld, mit dem andere karitative Heilsarmee-Projekte unterstützt werden: Gassenarbeit, Passantenheime für Obdachlose, Sozialarbeit, Arbeitslosenpro-

Gratis-Abholdienst

Nicht nur wer etwas Günstiges kaufen, auch wer Gebrauchtes loswerden oder gleich die ganze Wohnung räumen will, ist bei den Heilsarmee-Brockis an der richtigen Adresse: Einfach die Nummer des Abholdienstes wählen, und Möbel, Kleider oder Geschirr werden gratis abgeholt. Früher musste man direkt ins Brocki anrufen. «Die Mitarbeitenden hatten dann entweder zu wenig Zeit für den Kunden an der Kasse oder die Kundin am Telefon», sagt Bitter. Deshalb hat die Heilsarmee ein nationales Call-Center eingerichtet: Dort werden die Touren für die Chauffeure in der ganzen Schweiz geplant – momentan noch etwas umständlich mit einer Landkarte und einer Agenda. Nächstens wird dann eine spezielle Software aufgeschaltet, um die Disposition zu vereinfachen. «Weil wir finanziell auf Sparflamme köcheln, nehmen wir kleine Schritte», so Christoph Bitter. Doch das Ziel hätten sie immer vor Augen: eine zufriedene Kundschaft und die soziale Arbeit für Menschen in Not.

Stadtberner Brockenhäuser: Auch für Abholdienst und Hausräumungen

- Heilsarmee-Abholdienst
0848 276 254 (oder zum merken:
0848 Brocki) *Lokaltarif 8 Rp. pro Minute
- Heilsarmee Brocki, Bümplizstr. 35,
3027 Bern, 031 992 51 66
- HIÖB Brockenstube,
Wangenstrasse 57, 3018 Bern,
031 991 38 36
- Bärner Brocki, Pappelweg 24,
3013 Bern, 031 333 82 22
- Blaukreuz Brockenstube,
Schwarztorstr. 115 A, 3007 Bern,
031 382 62 63

Heilsarmee Brocki, Bümplizstrasse 35,
3027 Bern, 031 992 51 66

NÜTZLICHES FÜR DEN ALLTAG

Nützliche Hausapotheke

Eine kleine, sinnvoll zusammengestellte Hausapotheke ermöglicht Ihnen leichte Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen selbst zu behandeln und im Notfall Erste Hilfe zu leisten. Doch einige wichtige Punkte sollten beachtet werden. So sollte sie beispielsweise regelmässig auf ihre Vollständigkeit überprüft werden.

Inhalt einer Hausapotheke:

Medikamente gegen:

- Schmerzen
- Reisekrankheit/Erbrechen
- Erkältungen und Fieber
- Insektenstiche
- Schnupfen
- Sonnenbrand
- Halsschmerzen
- Prellungen/Verstauchungen
- Durchfall
- Persönliche Medikamente

Verbandmaterial, Instrumente:

- flüssiges Desinfektionsmittel
- elastische Binden
- sterile Gazekompressen
- Pinzette
- elastische Gazebinde
- Verbandschere
- Heftpflaster
- Fieberthermometer



Dr. Stefan Fritz, Rathaus Apotheke Bern

In jeden Haushalt gehört eine Hausapotheke. Sie ermöglicht es, sich bei kleineren Notfällen selber rasch helfen zu können. Dazu gehören kleinere Verletzungen sowie leichtere Erkrankungen und Beschwerden. Sie muss aber auch Verbandmaterial zur Erstversorgung bei ernsthaften Unfällen enthalten. Eine Liste der wichtigsten Artikel finden Sie im obenstehenden Kasten.

Lagerung

Die Hausapotheke sollte so beschaffen sein, dass ihr Inhalt sicher und vor Umwelteinflüssen geschützt aufbewahrt aber trotzdem jederzeit greifbar ist. Licht, Wärme und Feuchtigkeit schaden Medikamenten und Verbandmaterialien. Wenig geeignete Räume sind daher beispielsweise Badezimmer und Küche. Am besten eig-

net sich ein verschliessbares Schränkchen (Schlüssel nicht stecken lassen!) an einem kühlen, trockenen Ort in mindestens 1,5m Höhe angebracht, so dass kleine Kinder den Inhalt nicht erreichen können. Je nach Grösse des Haushaltes leistet allenfalls ein kleiner Verbandkoffer dieselben Dienste. Bewahren Sie Medikamente in ihrer Originalverpackung und zusammen mit der Packungsbeilage auf: Sie enthält wichtige Informationen zur Anwendung und Dosierung!

Regelmässige Kontrolle


Kontrollieren Sie den Inhalt der Hausapotheke mindestens einmal jährlich und bringen Sie Medikamente, deren Verfalldatum abgelaufen ist oder die nicht mehr benötigt werden, in die Apotheke zur sachgerechten Entsorgung zurück. Gerne hilft Ihnen das dortige Fachpersonal auch bei der Überprüfung und bei der

Auswahl des nötigen Ersatzes. Greifen Sie jedoch bei neuen oder ungewohnt heftigen Beschwerden – vor allem bei unklarer Ursache – nicht einfach zum erstbesten Medikament in Ihrer Hausapotheke, sondern holen Sie sich vorher Rat bei einer Fachperson. Dies ist gerade auch bei der Behandlung von Kindern wichtig, da für diese nicht alle Mittel geeignet sind und die benötigte Dosis von Alter und Gewicht des Kindes abhängig ist.

Beratung in der Apotheke

Und hier kommen wir zu einer weiteren Bedeutung des Wortes «Hausapotheke»: Am besten ist es, wenn Sie sich eine Apotheke Ihres Vertrauens als Ihre «Stammapotheke» oder eben «Hausapotheke» auswählen. Dort kennt man Ihre Medikationsgeschichte und Sie persönlich und kann so Wechselwirkungen zwischen verschriebenen und selbstgekauften Medikamenten am besten verhindern. Die Apothekerin oder der Apotheker werden abwägen, ob eines Ihrer Medikamente für die Beschwerden geeignet ist oder ob Sie allenfalls zur genaueren Abklärung besser zuerst den Arzt aufsuchen. ■

Anzeige



optik - bötschi
GERECHTIGKEITSGASSE 85
3011 BERN
TELEFON 031 311 20 40

Auf Wunsch
Hausbesuche

Sarah Frey: Neue Leiterin Betriebsmanagement

bi. Bis zum Frühjahr war Sarah Frey, 34, als Betriebsleiterin in der Länggasse für die SPITEX BERN tätig. Per 1. April 2005 übernahm sie nun die neu geschaffene Stelle als Leiterin Betriebsmanagement. Dies als Ergänzung zu den beiden bisherigen BetriebsmanagerInnen Monika Egli und Marius Muff.

Nach Abschluss der obligatorischen Schule absolvierte Sarah Frey die Handelsmittelschule in Thun. Ihr Fachwissen in der Pflege erwarb sie sich mit der anschliessenden Ausbildung zur Pflegefachfrau.

Durch die praktischen Tätigkeiten sowohl als Sachbearbeiterin als auch in der Pflege (Akutabteilungen Spital sowie Spitem-Basis-Arbeit) erwarb sich Sarah Frey ein fundiertes Basis-Wissen in der Admi-

Sarah Frey



nistration und Pflege. Ergänzt wurde das theoretische und praktische Wissen durch die Ausbildungen als Körpertherapeutin sowie eine Managementausbildung.

Sarah Frey wird in der Geschäftsleitung ihr breit gefächertes Wissen im fachlichen und zwischenmenschlichen Bereich einbringen können. Sie übernimmt die Leitung von fünf Betrieben bei der SPITEX BERN.

Sinnvoll und hilfreich: Spenden und Legate

bi. Heute werden in einem Trauerfall nicht immer nur Blumen geschickt. Vermehrt berücksichtigen die Hinterbliebenen eine Organisation, die dem Verstorbenen nahe gestanden ist, oder sie wollen eine «sinnvolle» Geste tun. Auch die SPITEX BERN erhält dazu öfters Anfragen: Wie kann der Spitem eine Spende überwiesen werden? Was geschieht damit? Was sollte bei einer Spende beachtet werden?

Bei der SPITEX BERN ist eine Broschüre erhältlich, welche diese Fragen beantwortet. In übersichtlicher Form werden die Möglichkeiten aufgezeigt, welche die Spendenden haben. Dazu gibt es Informationen, wie die Spendegelder eingesetzt werden.

Die kostenlose Broschüre sowie weitere Auskünfte erhalten Sie direkt bei der SPITEX BERN, Katharina Bieri (Tel. 031 388 50 55, katharina.bieri@spitex-bern.ch).

Ein aktuelles Beispiel für die Verwendung von Spendengeld aus dem Klientenfonds:

Klientenausflug

Am 20. September versammelte sich eine bunte Menschenmenge auf der Schützenmatte in Bern. Alle hatten das gleiche Ziel: Sie waren zum Klientenausflug der SPITEX BERN geladen. 120 Teilnehmende, darunter neun Personen im Roll-

stuhl, reisten in vier Bussen. Für viele war es ein besonderer Tag, Ausflüge im Rollstuhl oder mit Gebrechen sind oft nicht einfach. Die Schifffahrt auf der «Stadt Thun» von Thun nach Spiez genossen alle, obwohl der Himmel leider verhangen, das heisst die Sonne verdeckt war. Zum musikalischen Empfang gab es ein feines Zvieri. Müde, aber zufrieden über die Abwechslung vom Alltag trafen die Klientinnen und Klienten am frühen Abend wieder in Bern ein.

Online-Umfrage

Die heutige Jugend...

Von Oscar Wilde stammt folgendes Zitat: «Die heutige Jugend ist grässlich. Sie hat nicht den geringsten Respekt vor gefärbten Haaren.» Dagegen stellte bereits zuvor J. W. Goethe fest: «Wenn die Jugend ein Fehler ist, so legt man ihn sehr bald ab.»

Oft sind Klagen über die heutige Jugend zu hören. «Es ist nicht mehr so wie früher», lautet der Kommentar vieler älterer Menschen. Dahinter verbergen sich schlechte Erfahrungen, aber auch viele Vorurteile. Wie empfinden Sie die jungen Leute von heute? Ist die heutige Jugend zu sehr verwöhnt? Oder tun ihnen die jungen Menschen von heute eher leid, angesichts des Lehrstellenmangels, dem Klimawandel und düsteren Zukunftsprognosen?

Ist die heutige Jugend «schlechter» als die früherer Generationen?

- ja, es ist nicht mehr wie früher
- nein, wir waren genauso
- anders, aber nicht «schlechter»

Auf www.spitex-bern.ch können Sie Ihre Stimme oder einen Kommentar abgeben. Das Umfrageresultat veröffentlichen wir im nächsten SPITEXT. Machen Sie mit!

www.spitex-bern.ch

Anzeigen

Die Welt gehört den Ausgeschlafenen

EDITH ANDERREGG
 MÖBEL- UND MATRATZENFABRIK
 Moserstrasse 14 3014 Bern
 Telefon 031 333 33 93
www.edithandereggh.ch

Dysli Bern

Reisen und Transporte, Looslistr. 25
 50 Jahre Familienbetrieb Dysli
 Tel. 031 991 55 44 www.dysli-bern.ch



Monique Weiss
Egghölzli Apotheke
Egghölzlistrasse 20
3006 Bern, Tel. 031 351 10 20



Roger Wolf
Hirschengraben-Apotheke
Hirschengraben 9
3011 Bern, Tel. 031 311 45 55



Christine Waldner
Länggass Apotheke
Länggassstrasse 28,
3012 Bern, Tel. 031 301 23 22



Pius Germann
Nordring Apotheke AG
Nordring 38, 3013 Bern
Tel. 031 332 11 36



Dr. Stefan Fritz
Rathaus Apotheke
Kramgasse 2, 3000 Bern 8
Tel. 031 311 14 81



Dominik Rösli
Apotheke Rösli
Eigerstrasse 55, 3000 Bern 23
Tel. 031 371 95 20



Dr. Andreas Neuenschwander
Apotheke Gümligen
Turbenweg 2, 3073 Gümligen
Tel. 031 952 62 52



Brigitta Schär
Gurten Apotheke
Seftigenstrasse 219
3084 Wabern
Tel. 031 961 26 10

Top-Beratung in Ihrer Region

- 8 Top-Apotheken in der Region Bern
- Standorte an bester Lage
- Individuelle Beratung
- Kostenloser Bezug des TopPharm-Magazins
- Zugang zum Gesundheitsportal www.toppharm.ch
- Regelmässige Gesundheitskampagnen mit meist kostenlosen Leistungen
- Auskünfte über Betroffenenorganisationen
- Ein innovatives Apotheken-Team betreut Sie engagiert und zukommend

*Besinnlich, beschaulich,
beisammen.*

*Es ist Bastel- und Geschenkzeit!
Bald in Ihrer TopPharm-Apotheke.*

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!





Brocki tiv

BERN & MÜNCHENBUCHSEE

Wir räumen auf - aber anständig!

Haben Sie in Ihrer Wohnung, im Keller, auf dem Estrich oder in Schränken Waren, die Sie eigentlich nicht mehr benötigen, die Ihnen aber den Platz rauben und doch zu schade sind zum Wegwerfen? Dann rufen Sie uns einfach an:

Tel. 0848 276 254 (Normaltarif)

Gut erhaltene Artikel holen wir schnell und gratis ab. Räumungen erledigen wir nach Absprache.

**Der Erlös ist für die soziale Arbeit der Heilsarmee.
Herzlichen Dank!**

Die Heilsarmee Brocki in Ihrer Nähe:

Bümplizstr. 35, Bern - Tel. 031 990 09 10

Bernstr. 108, Münchenbuchsee - Tel. 031 862 16 80

www.brocki.ch

Gratisabholdienst

& Räumungen

0848-BRO CKI

0848-276 254

initia tiv
karita tiv