

## PANTHER POST

Graue Panther Nordwestschweiz  
4000 Basel · [www.grauepanther.ch](http://www.grauepanther.ch)  
Mai 2015 · 27. Jahrgang · Nummer 2



*My home is my castle, sagt der Engländer. Foto Joanna Nottebrock, AFI*

## So lange wie möglich zu Hause bleiben

Das Wohnumfeld gehört seit langem zu den Kernthemen bei älteren Menschen. Je älter man wird, umso wichtiger sind die Wohnräume als Lebensräume. Selbständig wohnen zu können ist für viele ältere Menschen die Basis für ein glückliches Alter. Selbstständig, und zwar wenn immer möglich zuhause, so lange es geht: Dieser Wunsch ist am weitesten verbreitet – das zeigen alle entsprechenden Befragungen. Und der Informati-

onsbedarf ist enorm. Im Hinblick auf unsere Tagung „Wohnen im Alter“ vom 19. Mai in MuttENZ (vgl. letzte Seite) will die Pantherpost mit dieser Sondernummer das Thema vertieft angehen und von verschiedenen Seiten her beleuchten. Wir spannen den Bogen dabei bewusst weiter als das Leitmotiv der Tagung „So lange als möglich zu Hause bleiben“. Auf diese Weise hoffen wir zum guten Gelingen der Tagung beizutragen.

### Inhalt

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Was wünschen sich die Grauen Panther? | 3  |
| Gute Wohnbeispiele für Ältere         | 4  |
| Praktische Hilfen im Alltag           | 6  |
| Hightech kann auch Älteren helfen     | 8  |
| Am liebsten die Spitex                | 9  |
| Was ist Cohousing für Senioren?       | 10 |
| Unsere Tagung vom 19. Mai             | 12 |



**Reha mobil**  
*Rehatechnik und Ergonomie*

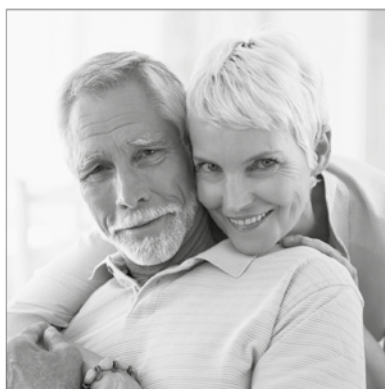
Reha mobil GmbH  
Spitex- und Rehacenter  
Feierabendstrasse 47  
4051 Basel

Tel. +41 061 283 44 44  
Fax +41 061 283 44 45  
[info@rehamobil.ch](mailto:info@rehamobil.ch)  
[www.rehamobil.ch](http://www.rehamobil.ch)



Mobilität  
Therapie  
Ergonomie  
am Arbeitsplatz

Gehen  
Sitzen  
Höhendifferenzen  
Nassraumhilfen



**HÖGG**  
**LIFTSYSTEME**

Regionalvertretung:  
Reha mobil GmbH  
Feierabendstrasse 47  
4051 Basel  
Telefon 061 283 44 44

**Treppenlifte**



Rollstuhl lifte

Sitz lifte

Aufzüge

[www.hoegglift.ch](http://www.hoegglift.ch)

# Zuoberst steht der Wunsch nach guter Information

## Bedürfnisse und Anliegen von Grauen Panthern zum Wohnen im Alter

Von Gertrud Stiehle, Mitglied der Arbeitsgruppe Wohnen im Alter



„Bei voller Geisteskraft frühzeitig darüber nachdenken, wie unser Wohnen im Alter aussehen soll.“ Das heisst, die Knacknuss heute anpacken, nicht den Kopf in den Sand stecken vor fälligen Entscheiden, die eigenen Bedürfnisse frühzeitig klären, sich informieren über Wohnmöglichkeiten und autonome Schritte unternehmen, bevor es zu spät ist – wenn Sie zum Beispiel nach einem Sturz oder schwerer Krankheit vom Spital nicht mehr in Ihr eigenes Heim zurückkehren können und Sie dann fremdbestimmt in einem Alters- und Pflegeheim platziert werden müssen. Wir wollen Lust machen und Wege aufzeigen für die frühzeitige Auseinandersetzung mit Wohnmöglichkeiten im Alter.

### Umfrage

Als ersten Schritt hat sich unsere Arbeitsgruppe zur Aufgabe gemacht, die Bedürfnisse und Vorstellungen ihrer Mitglieder abzuklären. 14 Personen haben aktiv mitgemacht. Im Sommer 2013 habe ich die Resultate gesammelt und unter Einbezug einer älteren Umfrage aus dem Jahr 2001 ausgewertet. Was ist dabei herausgekommen? Hier eine kurze Zusammenfassung der

Bedürfnisse und Anliegen zur Weiterbearbeitung. Vorweg ist zu sagen: Diese sind so vielfältig und individuell verschieden wie die Menschen, ein Spiegel unserer Gesellschaft. Sie sind abhängig von der ökonomischen Situation, Alter, Selbstständigkeit, Gesundheit, sozialer Einbindung, ethischen Haltung. Und doch zeichnen sich Gemeinsamkeiten ab, die im Vordergrund stehen sollen.

### Gute Information für alle

Zuoberst steht der Wunsch nach guter Information:

- Was gibt es überhaupt für Wohnmöglichkeiten?
- Was sind ihre Vor- und Nachteile?
- Wo und wie suche ich?
- Wo finde ich Beratung? Auch bei finanziellen Engpässen?
- Regionale und lokale Anlaufstellen sind gefragt.

### Lage, Ausstattung, Sicherheit

Ein breites Spektrum von Bedürfnissen ist formuliert worden zu Lage, Ausstattung und Sicherheit des Wohnens:

- zentrumsnahes Wohnen mit guter Anbindung an den ÖV und an alle nötigen Infrastrukturen
- Notfallknopf für Service durch geschultes Personal und/oder Anbindung an eine zentrale Notfallstation
- behindertengerecht gebaut

In Bezug auf Komfort und Serviceleistungen gehen die Wünsche stark auseinander. Stark ist der Wunsch nach mehr bezahlbaren Genossenschaftswohnungen.

### Soziale Bedürfnisse

Ein weiterer Bereich sind die sozialen Bedürfnisse. Auch hier gehen die Wünsche stark auseinander.

- den einen sind Gemeinschaftsräume und gemeinsame Aktivitäten, gute nachbarschaftliche und freundschaftliche Kontakte wichtig – auch das Zusammenleben von Alt und Jung und das „fürenand luege“
- bei anderen stehen Privatsphäre, Rückzugsmöglichkeiten, Ruhebedürfnis und Selbstbestimmung im Vordergrund

### Hauptanliegen zur Weiterbearbeitung

- Das Bedürfnis nach vertiefter Information hat zur Veranstaltung vom November 2014 als Startschuss geführt und zur kommenden Tagung vom 19. Mai 2015.
- stark ist der Wunsch nach Schaffung einer Informationsplattform/eines Kompetenzzentrums Wohnen im Alter.
- als sehr wichtig empfunden wird eine vernetzte Zusammenarbeit in der Region mit Stadtteilsekretariaten, Gemeinden, Beletage, Seniorenkonferenzen, politischen Gremien auf kantonaler und lokaler Ebene.

### Finanzierungsfragen

- Suche nach bezahlbarem, zentrumsnahem Wohnraum gerade auch für finanziell Schwächere. Es wird erwartet, dass die Grauen Panther sich hierfür besonders wehren.
- politischer Vorstoss: Heraufsetzung von Ergänzungsleistungen.

Zusammenfassend wird klar: Das Spektrum von Dringlichem, Wünsch- und Machbarem ist breit! Das hat sich auch an unseren Diskussionen an der Einführungsveranstaltung vom letztem November gezeigt. Am 19. Mai versuchen wir, zu konkreten Resultaten zu kommen.



# Wohnen für Generationen Ormalingen

## Sorgfältig koordinierte Kooperation von Initianten, Investoren und Gemeinde

In Ormalingen entstehen in zwei Neubauten Wohnungen für unterschiedliche Generationen. Die Grundlage für die Realisierung bildet eine geschickt zusammengesetzte und sorgfältig koordinierte Kooperation von Initianten, Investoren und Gemeinde.

Realisiert wird dieses Projekt durch zwei selbstständige Genossenschaften: Die Wohnbaugenossenschaft Ribí erstellt auf drei Geschossen mit je sechs Wohneinheiten insgesamt achtzehn Seniorenwohnungen, die durch eine weitere gemeinschaftlich genutzte Wohneinheit mit Küche, Gemeinschafts- und Leseraum sowie einen Gartensitzplatz ergänzt werden. Die Wohnstadt Bau- und Verwaltungsgenossenschaft Basel baut zwanzig Famili-

enwohnungen auf vier Geschossen zu je fünf Einheiten. Beide Genossenschaften sind mit je drei Personen in der gemeinsamen Baukommission vertreten.

Zum Vorstand und zur Baukommission gehört zudem der Geschäftsführer des Zentrums Ergolz Ormalingen. Dieses Zentrum für Pflege und Betreuung im Alter liegt in der Nähe der Überbauung. Mit ihm sind Synergien auf der betrieblichen Ebene bezüglich Sicherheit und Serviceleistungen entwickelt worden. Die zukünftigen Mieterinnen und Mieter werden die entsprechenden Angebote bei Bedarf vom Zentrum Ergolz beziehen können. Diese individuellen Leistungen werden separat mit dem Zentrum abgerechnet. Miet- und Betriebskosten sind davon unberührt.

Neben diesen professionellen Unterstützungsangeboten wird ein Netzwerk für Nachbarschaftshilfe etabliert. Angestrebt wird dabei auch die gegenseitige Unterstützung zwischen Familien und Senioren. Viele gemeinschaftlich genutzte Zonen im Innen- und Außenraum sollen die Entwicklung dieses sozialen Umfelds befeuern.

Falls trotz professioneller und freiwilliger Unterstützung der Eintritt ins Pflegeheim nötig wird, werden die Mieterinnen und Mieter durch das Zentrum Ergolz prioritär aufgenommen, wodurch auch bei stationärem Pflegebedarf ein Verbleiben im bisherigen Wohnumfeld und in der Nähe der örtlichen Bezugspersonen (Partner, Nachbarn usw.) möglich ist.

## «Wohne im Öpfelsee»

### Das Projekt in Dornach richtet sich an Ältere mit Behinderung

Die Sonnhalde Gempfen ist eine von der IV und vom Kanton Solothurn anerkannte Einrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit autistischen Merkmalen, schwerwiegenden Entwicklungs- und Persönlichkeitsstörungen, sowie starken sozialen und psychischen Beeinträchtigungen. Die öffentliche Institution in privater Trägerschaft bietet neben einem umfassenden Schul- und Ausbildungsangebot auch Beschäftigung in unterschiedlichen hauseigenen Betrieben (Bäckerei,

Gärtnerei, Keramik-Werkstatt, Küche, Landwirtschaft, Lingerie, Schreinerei oder Textilatelier), die sehr gut mit dem Markt vernetzt sind.

Seit einigen Jahren wächst die Nachfrage nach einer altersgerechten Begleitung und einer spezifischen Wohnraumgestaltung für älter werdende Menschen mit Behinderung. Diesem Bedarf will die Sonnhalde mit einem dezentralen und modernen Neubau am Standort Dornach entgegenkommen. Sie plant ein Haus mit drei Wohngruppen und

zwei Wohnstudios, die ein selbstständiges Wohnen ermöglichen. Die Wohngruppenbereiche können verbunden oder getrennt werden. Dies sorgt für eine nachhaltige Flexibilität, die bei Bedarf eine Umnutzung erlaubt. Neben den Wohnbereichen sollen auch eine Cafeteria und ein Laden für die Alltagsversorgung betrieben werden. Da das Haus in ein Wohnquartier mit Mehr- und Einfamilienhäusern integriert ist, bedeuten Cafeteria und Quartierladen einen Mehrwert für alle Anwohner.

## Age-Stiftung

*Die hier vorgestellten Projekte werden alle von der Age-Stiftung gefördert, die auch die Texte verfasst hat. Die in Zürich beheimatete private Age-Stiftung für gutes Wohnen im Alter legt*

*ihren Fokus aufs Wohnen und aufs Älterwerden. Mit diesen Zielen fördert sie Wohn- und Betreuungsangebote in der deutschsprachigen Schweiz mit finanziellen Beiträgen, engagiert sich für*

*inspirierende, zukunftsfähige Lösungen und informiert über gute Beispiele.*  
[www.agestiftung.ch](http://www.agestiftung.ch)

# Begleitetes Wohnen im Alter in Bolligen

## Hindernisfreie, bedarfsgerechte Seniorenwohnungen im Dorfzentrum

Die Berner Gemeinde Bolligen initiierte den Bau neuer Wohnungen für ältere Menschen. Betagte Personen können weiter in der Gemeinde selbstständig wohnen und im angestammten Umfeld aktiv bleiben. Sie profitieren von leicht begehbarer, zentraler Lage mit ÖV-Anschluss, Einkaufszentrum, Post, Bank, Apotheke, Coiffure, Arzt, Spitex-Stützpunkt etc. Kontakte unter den Mietenden sowie gute solidarische Nachbarschaftshilfe soll gefördert werden.

Die Gemeinde Bolligen mit ihren 6100 Einwohnern liegt nordöstlich von Bern. Das Altersleitbild der Gemeinde von 2005 hält fest, dass die Verwirklichung

von 15 bis 25 altersgerechten 2.5- bis 4-Zimmer-Mietwohnungen in Zentrumsnähe zu erschwinglichen Preisen gefördert werden soll. 2009 wurde auf Initiative des Altersausschusses Bolligen die Genossenschaft Lutertalpark gegründet, um im Dorfzentrum hindernisfreie, bedarfsgerechte Seniorenwohnungen zu bauen. Die Genossenschaft konnte von der Gemeinde eine zentrumsnahe Parzelle im Baurecht übernehmen. Die Gemeinde schrieb einen Projektwettbewerb aus und gewährte der Genossenschaft zwei Darlehen. Resultat: ein Wohnprojekt mit insgesamt 41 Wohnungen. Weiter sind ein

Mehrzweckraum, 2 Ateliers und ein Fitnessraum geplant. Ein vernetztes Betriebskonzept zur internen und externen Nutzung dieser Räume liegt vor. Darin enthalten sind unter anderem Dienstleistungen, die in enger Zusammenarbeit mit den bestehenden Anbietern erbracht werden. Hauswirtschaftliche, medizinisch-pflegerische, soziale und sicherheitstechnische Dienstleistungen können individuell angefordert und abgerechnet werden. Eine Ansprechperson für die Mieterinnen und Mieter wird selber im Lutertalpark wohnen und deren Anliegen im Vorstand vertreten.

Anzeige

Näher am Menschen

## senevita

Betreutes Wohnen und Pflege

### Schöner Wohnen im Alter 2 x in Basel

- 1-, 2- und 3-Zimmerwohnungen
- lebenslanges Wohn- und Betreuungsrecht
- 24-Stunden Notruf-Ausstattung
- öffentliche Restaurants
- vielseitige Dienstleistungsangebote im Haus

**Öffentliches à la Carte Restaurant «Le S»**  
Besuchen Sie das Restaurant und geniessen Sie selbstgemachte Pasta-Spezialitäten.  
Täglich ab 11 Uhr  
**Wöchentliche Führungen jeden Donnerstag, 14 Uhr**

**Senevita Erlenmatt**  
Erlenmattstrasse 7 | 4058 Basel | Tel. 061 319 30 00  
erlenmatt@senevita.ch | www.erlenmatt.senevita.ch

**Wöchentliche Führungen jeden Donnerstag, 14 Uhr**  
Seniorenwohnungen mit Aussicht und Weitblick.

6. Mai, 15 Uhr – Tanzcafé  
17. Juni, 15 Uhr – Lotto  
11. Juli, ab 11 Uhr – Sommerfest

**Senevita Gellertblick**  
St. Jakobs-Strasse 201 | 4052 Basel | Tel. 061 317 07 07  
gellertblick@senevita.ch | www.gellertblick.senevita.ch



## Manchmal braucht es nur wenig

### Dank teilweise simplen Massnahmen länger zuhause bleiben

Von Martin Brodbeck

„Ich bleibe in meinem Haus – bis zu meinem Tod.“ Die hochbetagt Frau B. macht gegenüber ihrer Nachbarin klar, was die meisten Leute wollen. Zuhause bleiben bis ans Ende. Die Überlegung, rechtzeitig in eine behindertengerechte Alterswohnung umzuziehen, hat sich Frau B. nie gemacht. Dabei ist ihr Haus aus den Dreissiger Jahren des letzten Jahrhunderts alles andere als altersgerecht. Acht Stufen muss sie erklimmen, um ins Parterre zu gelangen. Dort hat sie Küche, Wohnzimmer, Esszimmer und ein kleines WC mit einer nur 60 Zentimeter schmalen Türe. Die Schlafzimmer und das Bad sind im ersten Stock – 16 enge Treppenstufen vom Parterre entfernt.

Doch Frau B. hat Glück. Sie bleibt bis ins hohe Alter recht rüstig. Ihre relativ gute körperliche Verfassung führt Frau B. auch auf die Anforderungen zurück, die ihr Haus an sie stellt: „Das Treppensteigen ist die besten Fitness“, sagt sie.

#### Fataler Sturz

Doch dann ist schlagartig alles anders. Frau B. stürzt im Gang. Über den Rot-Kreuz-Notfall-Knopf ruft sie ihren Sohn um Hilfe. Im Claraspital stellt man einen Schlüsselbeinbruch fest, der sich konservativ behandeln lässt. Für einen jungen Menschen kein allzu grosses Problem. Er trägt sechs Wochen

lang den einen Arm in der Schlinge und muss den Alltag mit einer Hand meistern. Für Frau B. hingegen ist der Schlüsselbeinbruch eine Katastrophe. Denn zum Gehen benötigt sie zwei Amerikaner-Krücken. Kann sie je wieder in ihr Haus zurückkehren? Schafft sie es, die Treppen hochzusteigen und in der Küche ihre einfachen Mahlzeiten zu kochen?

Für die Rückkehr ins Alltagsleben wird sie mehrere Wochen brauchen. Eine Zeit, die ihr im Zeitalter der Fallpaulschalen das traditionelle Akutspital nicht bieten kann. Aber zum Glück gibt es in Basel mit dem Adullam-Spital und dem Felix Platter Spital (FPS) auf betagte Kranke spezialisierte Einrichtungen. Dazu gehört nicht nur die medizinische Versorgung. Bei der altersgerechten Behandlung werden auch soziale Fragen mit einbezogen. Beispielsweise scheinbar banale Alltagssituationen in einer Küche.

#### Einfache Aufgaben als Test

Wir beobachten Frau B. in der Ergotherapie-Küche. Die Kücheneinrichtung des FPS ist etwas aus der Mode gekommen, doch sie könnte so noch in vielen Basler Altbauwohnungen stehen. Frau B. hat einen Tee gemacht und serviert ihn auf dem Küchentisch. Es ist eine künstliche Situation. Und

die Ergotherapeutin Edeltraud Haider beobachtet jede Bewegung der Seniorin. Ergotherapeutinnen wie Edeltraud Haider sind bei den Abklärungen wichtige Expertinnen. Der Test in der Küche ist dabei nur ein Mosaikstein. In der Regel genüge eine einfache Aufgabe – das Kochen von Tee oder Kaffee – zur Beurteilung, ob die körperlichen und geistigen Fähigkeiten noch gegeben sind, so Haider. Aber es ist auch schon vorgekommen, dass Seniorinnen ein einfaches Essen vorkochen – vom Bestellen der Zutaten bis zur Präsentation auf dem Tisch. Dabei gibt es heutzutage zahlreiche Hilfsmittel. Wie beispielsweise eine spezielle Transport- und Gehhilfe – eine Kombination von Rollator und Servierboy. Sie eigne sich nur für den Innenbereich, betont Haider. Doch gerade beim Transport von Geschirr und Lebensmittel in der Küche leistet sie wertvolle Dienste.

#### Ortstermin auf dem WC

Die Intensität der Abklärungen ist laut Edeltraud Haider von Patient zu Patient verschieden. In einfachen Fällen genügen Befragungen, ergänzt eventuell durch Fotos der Wohnung. In komplexeren Wohnsituationen hingegen kommt es zu umfangreichen Abklärungen. Auch bei Frau B. Noch während ihrer geriatrischen Rehabilitation



im Felix Platter Spital kommt es zum Lokaltermin. Per Taxi fährt Edeltraud Haider mit der Patientin und einer Physiotherapeutin ins Haus der alten Dame. Zusammen mit den nächsten Angehörigen wird die Wohnsituation durchgespielt. „Wie gehen Sie auf die Toilette?“, fragt Haider. Frau B. erklärt wortreich ihre Tricks. „Machen Sie es uns vor, natürlich in den Kleidern“, fordert sie die Ergotherapeutin auf. Frau B. demonstriert, wie sie trotz der engen Raumverhältnisse auf den „Thron“ kommt. Oder wohl gerade deswegen: Denn sie kennt jedes Möbelstück und jeden Türknauf, an dem sie sich festhalten kann.

Eine Erfahrung, welche Edeltraud Haider oft erlebt: „Die Leute sind mit ihrer gewohnten Umgebung so sehr vertraut, dass sie verblüffende Strategien entwickelt haben.“ Die Ergotherapeutin erinnert sich an eine Patientin, welche im Spital nicht mehr Treppensteigen konnte. Doch zuhause schaffte sie es. Sie klammerte sich auf der einen Seite an die Rundhölzer ihres alten Geländers und ging praktisch auf allen Vieren die Treppe hoch und – rückwärts – wieder herunter. Mit einem modernen, filigranen Treppengeländer hätte sie es nicht mehr geschafft.

### **Leben im Parterre**

Zurück zu Frau B.: Ihr grosses Problem ist ebenfalls die Treppe. Bisher hat sie im ersten Stock geschlafen und im Parterre gewohnt. Edeltraud Haider schlägt eine verblüffend einfache Lösung vor:

In der selten benutzten „guten Stube“ wird der Erker geräumt und ein gemietetes Pflegebett aufgestellt. Das viel benutzte Fernsehzimmer hingegen bleibt wie es ist. „Es ist wichtig, dass man die gewohnte Umgebung nach Möglichkeit nicht verändert“, betont Edeltraud Haider. Die Seniorin lebt seither praktisch nur noch im Parterre. Unkonventionelles Verhalten ist angesagt: Die tägliche Körperpflege verrichtet sie in der Küche. Nur einmal pro Woche muss sie in Begleitung der Spitex zum Duschen in den ersten Stock gehen. Auch hier schlägt die Fachfrau des Felix Platter Spitals eine Lösung vor. Einen zweiten Handlauf auf der breiten Seite der Treppe. So kann Frau B. sich doppelt stützen. Dank diesen Massnahmen kann Frau B. weiterhin in ihrem Haus wohnen.

### **Stolperfallen**

Jede Wohnsituation, die Edeltraud Haider antrifft, ist anders: „Vom Designerappartement bis zum Messihaushalt habe ich schon alles gesehen“, lächelt sie. Doch einen „Evergreen“ gibt es praktisch überall: „Teppiche sind immer ein Thema.“ Sie empfiehlt, lose Teppiche und andere Stolpergefahren zu entfernen. Zum Beispiel bei der 98-jährigen Frau X., die nur noch 20 Prozent sieht und auch sonst mehrfach behindert ist. Doch mit ihrem Rollator kommt sie in ihrer Dreizimmerwohnung noch gut zurecht. Allerdings bedeutet das Aufstehen von ihren zu niedrigen Stühlen jedes Mal ein Sturz-

risiko, heisst es in Haiders Wohnanalyse. Sie empfiehlt darum eine Erhöhung. Und dann der Satz: „Leider ist Frau X. schwer von Veränderungen zu überzeugen.“ Damit ist ein Kernproblem angesprochen. „Wir geben nur Empfehlungen ab“, stellt Edeltraud Haider fest. „Ob sie auch umgesetzt werden, ist den Betroffenen überlassen.“

### **Für den Umzug kann es zu spät sein**

Zur Frage, ob man ab einem gewissen Alter in eine seniorengerechte Wohnung umziehen soll, will sich Edeltraud Haider nicht äussern. Die Bedürfnisse seien individuell verschieden. Eine Erfahrung hat sie allerdings gemacht. Für Hochbetagte mit kognitiven Einschränkungen käme ein Umzug zu spät. Sie funktionieren dank ihrem Langzeitgedächtnis in ihrer vertrauten Wohnung noch gut, wären aber in einer neuen Situation völlig überfordert. Für diese Patientinnen und Patienten bleibt, sobald die architektonischen Hürden in der alten Wohnung zu hoch werden, nur noch der Weg ins Pflegeheim. Wären sie rechtzeitig in eine Seniorenwohnung umgezogen, hätten sie den Zeitpunkt des Heimeintritts hinausschieben können.

*Martin Brodbeck, Mitglied der Grauen Panther, ist ehemaliger BaZ-Redaktor und Spezialist für Gesundheitspolitik.*

*Bild: Konkrete Hilfestellungen im Alltag müssen nicht immer aufwändig sein.  
Foto Monika Flückiger, Spitexverband Schweiz*

# Länger zu Hause wohnen dank Hightech?

## Die Digitalisierung des Wohnraums bietet auch Chancen für Senioren

Von Martin Matter

**Wir werden bald wieder einmal zusätzliche neudeutsche Begriffe und Abkürzungen lernen müssen. Die eine lautet „Smart home“, will heissen: intelligentes Haus oder intelligentes Wohnen. Alles weist darauf hin, dass intelligentes Wohnen in Zukunft den Alltag prägen wird – beim Energiesparen, bei Sicherheitssystemen oder bei technischen Hilfen für ältere und/oder behinderte Menschen.**

Ungefähr so: „Wer ausser Haus ist und sich unterwegs unvermittelt fragt, ob das Fenster geschlossen und die Herdplatte abgeschaltet seien, den muss das in Zukunft nicht mehr weiter beunruhigen. Ein kleiner Anruf per Smartphone an die intelligente Haustechnik genügt, und man weiss, dass das Fenster gekippt ist, worauf man wenigstens den entsprechenden Rollladen aus der Ferne herunterfahren kann, während der Herd zurückmeldet, dass er ausgeschaltet ist.

Man könnte sich allerdings beim Verlassen des Hauses einfach am Tablet-PC abmelden. Dann werden offene Fenster angezeigt, damit man sie schliessen kann, die Hausgeräte werden abgeschaltet, und das Alarmsystem samt Abwesenheitsdispositiv setzt sich auch gleich in Betrieb; Einbrecher, Brände oder Wasserschäden werden an entsprechenden Stellen gemeldet, während nachts ein Beleuchtungsprogramm sowie auf- und abfahrende Jalousien vortäuschen, dass jemand zu Hause ist.

Die Steuerung von Licht, Lüftung, Heizung und die Überwachung der eigenen vier Wände ist technologisch längst machbar. So mancher wird sich nun vielleicht an jenen von Tüftlern viel beschworenen Kühlschrank erinnern, der erkennt, welche Lebensmittel ausgegangen oder abgelaufen sind, und per Internet Nachschub bestellt.“ (NZZ) Ob dies nun erstrebenswert erscheint oder nicht – kommen wird es auf jeden Fall.

### Technische Hilfen

Ein wichtiges neues Kürzel lautet: AAL, Ambient Assisted Living. Will heissen: technische Hilfen für ein selbstständiges Wohnen im Alter. AAL-Programme werden heute auf europäischer Ebene stark gefördert, in der Schweiz forschen diverse Institute und Kompetenzzentren zum Thema. Denn mit dem Anstieg der Lebenserwartung und der zunehmenden Zahl älterer Menschen steigt der Bedarf an technischen Hilfsmitteln im Hinblick auf eine möglichst lange, selbstständige Lebensführung, und auch hier lockt weltweit ein höchst lukrativer Markt! „Altersgerechte Assistenzsysteme für ein gesundes und unabhängiges Leben umfassen alle Konzepte, Produkte und Dienstleistungen, die neue Technologien und soziales Umfeld miteinander verbinden und verbessern. Technik soll die Lebensqualität für Menschen in allen Lebensabschnitten erhöhen, nicht begrenzt auf Senioren und Menschen mit Behinderungen“, heisst es in einem Text der deutschen Bundesregierung.

### Nützliche Hilfen

Konkret geht es um aus der Smart-Home-Gebäudeautomation entwickelte technische Hilfen, welche die Orientierung verbessern, Sicherheit oder Mobilität erhöhen sowie der Überwachung mittels Alarm- oder Notfallsystemen dienen. Damit lassen sich mindestens theoretisch sehr nützliche Hilfen im Alltag entwickeln, sofern sie einfach und sicher sind in der Handhabung und einen echten Nutzen bringen. Und da die Schicht der technisch interessierten und

versierten älteren Menschen zunimmt, könnte AAL durchaus Zukunft haben. Neben den klassischen Funktionen des Smart Home, die dem Bewohner Arbeit abnehmen und den Alltag erleichtern können, geht es hierbei vor allem um Notruf- bzw. Notfallfunktionen oder Erinnerungsfunktionen. Beispiele: Überprüfung von „Lebenszeichen“ oder Erinnerung an Medikamente, die einzunehmen sind. Ein Hersteller entsprechender Systeme schwärmt weiter: „Features wie Videotelefonie fördern die sozialen Kontakte von Menschen, die das Haus nicht mehr verlassen können. So haben Untersuchungen gezeigt, dass beispielsweise ältere Menschen mit Demenzproblemen durch ein Videogespräch besser angeregt werden als durch ein gewöhnliches Telefonat.“ Mag sein ... aber besser wäre allemal ein leibhaftiger Besuch.

### Pflegeroboter

Noch offen scheint die Frage, ob in naher Zukunft Haushaltroboter die tägliche Hausarbeit erleichtern oder ganz erledigen werden: Staubsaugen, Rasenmähen und vieles mehr. Weltweit werden Forschung und Anwendung mit enormen Mitteln vorangetrieben, denn das ist auch viel Prestige und Gewinn im Spiel. Auch die Entwicklung von Pflegerobotern ist voll im Gang. Dieses besonders sensible Thema muss sehr genau im Auge behalten werden. „Brave new world“ schrieb Aldous Huxley im Jahre 1932. Inzwischen sind wir ein gutes Stück weiter ...





## Die meisten möchten die Spitex

### Sie ist die meist bevorzugte Pflegeform für das Alter in der Schweiz

**88% der vom Forschungsinstitut gfs-zürich in einer repräsentativen Umfrage befragten Personen finden Pflege durch die Spitex eine eher gute oder sehr gute Lösung bei Pflegebedürftigkeit im Alter. Sie wird damit der Pflege durch Verwandte oder Bekannte oder dem Umzug in ein Pflegeheim klar vorgezogen.**

Da die Bevölkerung zunehmend älter wird, steigt auch der Pflegebedarf. Fast alle sind am Ende des Lebens auf Pflege angewiesen – sei dies zuhause durch die Spitex, durch eine verwandte oder befreundete Person, eine professionelle Pflegerin oder in einem Heim. Eine Studie von gfs-zürich befasste sich 2014 mit der Frage, wie verschiedene Lösungen in der Pflege von der Schweizer Bevölkerung bewertet werden.

#### Pflege zuhause bevorzugt

Spitex ist die mit Abstand beliebteste Lösung im Falle einer Pflegebedürftigkeit. So halten 51% der Befragten Pflege durch die Spitex für eine „sehr gute“ Lösung, weitere 37% für eine „eher gute“ Lösung. Nur 3% finden die Spitex eine (eher) schlechte Lösung. In dieser Bewertung sind sich Deutsch- und Westschweizer sehr einig, es finden sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den Sprachregionen.

Ebenfalls gut bewertet wird die Pflege durch Verwandte und Freunde – seien dies im gleichen Haushalt lebende Personen oder solche, die ausserhalb leben und die pflegebedürftige Person zu Hause besuchen, um sie zu unter-

stützen. So halten 62% der Befragten Pflege durch eine verwandte oder befreundete Person, die nicht im eigenen Haushalt lebt, für eine eher oder sehr gute Lösung. Nur 18% finden ein solches Arrangement eher schlecht oder sehr schlecht. Von jemandem, der im selben Haushalt wohnt, wird die Pflege noch von 57% der Befragten als eher gute oder gute Lösung eingestuft, 20% bewerten sie mit „teils, teils“ und 22% finden diese Lösung (eher) schlecht.

#### Umzug in ein Heim am unbeliebtesten

Da in der Schweiz zunehmend mehr Pflegebedürftige von privaten Pflegerinnen – häufig aus Osteuropa – gepflegt werden, fragte die Studie auch nach der Bewertung von Pflege durch eine professionelle Pflegerin, die im selben Haushalt wohnt. Die Hälfte (50%) der Befragten stuft eine solche Lösung als eher gut (29%) oder sehr gut (21%) ein, 22% antworten „teils, teils“, 26% bewerten sie als eher schlecht oder sehr schlecht.

Eindeutig am unbeliebtesten ist der Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim. Fast die Hälfte der Befragten findet dies eine sehr schlechte (20%) oder eher

schlechte (25%) Lösung, 17% antworten mit „teils, teils“. Nur jede dritte Person stuft das Heim als eher gute (22%) oder sehr gute (12%) Lösung ein.

#### Frauen stehen dem Heim positiver gegenüber

Sowohl die Unterstützung durch Verwandte im eigenen Haushalt als auch jene von Personen ausserhalb des Haushaltes wird von Männern besser bewertet als von Frauen. Frauen stufen im Gegenzug professionelle Pflege durch die Spitex und im Alters- oder Pflegeheim positiver ein. So finden etwa 40% der Frauen den Umzug in ein Heim eine eher oder sehr gute Lösung – bei den Männern liegt der entsprechende Anteil nur bei 28%. Damit widerspiegeln die Präferenzen von Frauen und Männern auch die tatsächliche Inanspruchnahme, denn Männer werden derzeit häufiger als Frauen informell gepflegt, während Frauen häufiger als Männer in ein Pflegeheim ziehen. *Gfs/MM*

*Foto Monika Flückiger, Spitexverband Schweiz*

# Cohousing – auch für Seniorinnen und Senioren?

## Leben und Wohnen in Gemeinschaft bringt auch Älteren viele Vorteile

Von Sibilla und Simon Marelli-Simon

Beginnend in Dänemark in den 70er-Jahren hat sich diese neu-alte Wohnform bereits zu einem vielfältig und bunt ausgestalteten Modell auch in anderen Ländern Europas und in den USA entwickelt. Cohousing ist Leben und Wohnen in Gemeinschaft und umfasst drei Bereiche:

- den privaten Wohnbereich von Einzelpersonen, Familien o. ä.,
- die Cohousing – Gemeinschaftsräume und -anlagen
- und den sozialen Bereich hinein ins Quartier.

### Gemeinschaftlich, nachhaltig, ökonomisch, individuell

**Gemeinschaftlich:** Cohousing ist der bewusste Entscheid, das eigene Alltagsleben in der heutigen Gesellschaft zu verlebendigen und zu erleichtern durch ein Miteinander in einer grösseren, feststehenden Gemeinschaft mit anderen „Untergruppen“ bzw. Individuen. Es geht um gemeinsame Aktivitäten und gemeinsam genutzte Einrichtungen. Gleichzeitig werden individuelle Lebensstile und Privatsphäre bewahrt dies auf der Grundlage von demokratisch entwickelten Vereinbarungen Cohousing heisst auch, eigene Werthaltungen praktisch zu leben. Menschen, die sich für Cohousing entscheiden, wollen:

- ihre persönlichen Bedürfnisse besser erfüllen,
- aktuelle soziale und ökologische Erkenntnisse und Überzeugungen in ihrem Alltagsleben fruchtbar machen, ihren „Gaststatus“ auf der Erde verantwortungsvoll gestalten.

**Nachhaltig:** Weil wir wissen, dass unsere Ressourcen auf dem Planeten endlich sind, ermöglicht uns Cohousing eine Wohnform, die bezüglich Energieaufwand, Landverbrauch u. a. es leichter macht, einen mehr zukunftsverträglichen und enkeltauglichen Lebensstil zu pflegen. Ausserdem werden wir darin durch die gemeinschaftlichen Vereinbarungen unterstützt.

**Ökonomisch:** Die gemeinsame Nutzung von Räumen, Geräten, Umland potenziert die Möglichkeiten der einzelnen ohne die Kosten im gleichen Mass zu erhöhen. Auch der Aufwand von Neubauten wie Um- und Ausbauten bestehender Häuser sinkt. **Individuell:** Bei den einzelnen Projekten fällt auf, wie unterschiedlich die verwirklichten Cohousings sind – nicht nur in Bezug auf die Anzahl der privaten Wohnbereiche (8 – 80) sondern auch, wie stark die jeweiligen örtlichen, klimatischen, geografischen, kulturellen und sozialen Gegebenheiten berücksichtigt sind. Dementsprechend massgeschneidert wirken die einzelnen Nachbarschaften.

### Warum Cohousing für ältere Menschen?

Zahlreiche bereits speziell von Seniorinnen und Senioren realisierte Projekte zeigen das rege Interesse gerade dieser Altersgruppe. Allerdings braucht es zum Mitmachen einige persönliche Voraussetzungen: Engagement und Begeisterung, eine gewisse Zähigkeit und Frustrationstoleranz, Freude an Austausch und guter Zusammenarbeit, Lernwille, Interesse an Neuem und die Fähigkeit, Gewohnheiten, eigene

Standpunkte und Überzeugungen zu überdenken und evtl. zu revidieren.

Soll ein Cohousing intergenerationell sein oder nur Menschen ab 55+ beheimaten? Beide Formen wurden bereits realisiert und haben ihre Vor- und Nachteile – da entscheiden die Vorlieben des einzelnen Menschen. So oder so gibt es für ältere Menschen klare Vorteile:

- Soziale Kontakte und das Erfüllen alltäglicher Bedürfnisse (Essen, Plaudern,
- Zeitunglesen (u. ä.) sind in Pantoffeldistanz möglich.
- Aufeinander schauen und kleine Hilfeleistungen sind einfach zu bewerkstelligen.
- Gemeinsames Tun, Spass und Spiel sind leicht zu haben.

### Entstehung und Werden

Wie entsteht ein Cohousing-Projekt und wie beginnt es?

1. Die Basis ist ein durchgehender, von den InteressentInnen getragener Entstehungsprozess. Das Heft in der Hand haben die künftigen BewohnerInnen und nicht die Architekten, Kommunen oder Grundeigentümer. Zumeist geht die Initiative von einer Einzelperson aus. Getragen wird der Prozess aber nützlicherweise von einer Kerngruppe von etwa 6 Personen. Diese Gruppengrösse scheint am günstigsten, damit der Kern sich nicht autoritär verselbstständigt und blind wird für die Vielfalt der vorhandenen Vorstellungen und Wünsche, andererseits aber auch gut arbeiten kann und interne Differenzen einfach bereinigt.

2. Umschwung, architektonische Möglichkeiten und rechtliche Grundlagen begünstigen gemeinschaftsfördernde, ökologische Anlage- und Gebäudeformen. Das gleiche gilt für die fachliche Ausrichtung und den Erfahrungsschatz des/der hinzugezogenen Architekten.

3. Die für die gemeinsame Nutzung ausgewiesenen Gebäude- und Landteile sind grosszügig zu bemessen. Die Erfahrung lehrt, dass die Projektgruppen anfangs zu zu kleinen Gemeinschaftsflächen neigten und die Individualanteile zu hoch veranschlagten. Dabei ist auch zu bedenken, dass die Gemeinschaftsbereiche zugleich die Grundlage für die Verbindung ins Quartier sind.

4. Die Entwicklung der InteressentInnengruppe wird kompetent und sorgfältig strukturiert. Die Gruppe muss lernen, wie sie zu guten Abläufen und verlässlichen Entscheidungen kommt.

5. Der Prozess wird von allen mitgetragen. Mittragen heisst nicht, dass alle gleichermassen aktiv sein müssen, aber es darf kein hierarchisches Gefälle entstehen, sondern es muss sich eine Art Übereinstimmung entwickeln, die von allen engagiert mitgetragen wird.

6. Die finanzielle Gebundenheit bzw. die Eigentumsverhältnisse sind klar. In der Regel generiert das Projekt kein Einkommen für einzelne Mitglieder und alle sind gleich gestellt (unabhängig von Einkommensunterschieden). Ohne diese Trennung von Projektmitgliedschaft und individuellem Gelderwerb entsteht eine besondere und meist schwierige soziale Dynamik.

#### Was ist ausserdem wichtig ?

Erfahrene Cohousing-Projektleitende sagen es so: „Es ist sehr wertvoll, Geld und Zeit zu opfern, um sich für Grup-

penprozesse fähig zu machen. Die frühen Gruppen hielten Gruppenprozesse für Selbstläufer, und sie konzentrierten sich darauf, die mehr sachlich-technischen Probleme zu bearbeiten. Aber wir machten die Erfahrung, dass wir die ganze Projektentwicklung enorm verbesserten, wenn wir im Sozialen gut zusammenzuarbeiten lernten. Heute können wir nur dringend empfehlen, dass Gemeinschaften frühzeitig Trainingsveranstaltungen für Gruppenprozesse einplanen und professionelle Gruppentrainer beiziehen, die speziell Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit Cohousing- Gruppen gesammelt haben.“ (Mac Kamant/ Durrett, Übersetzung von uns.)

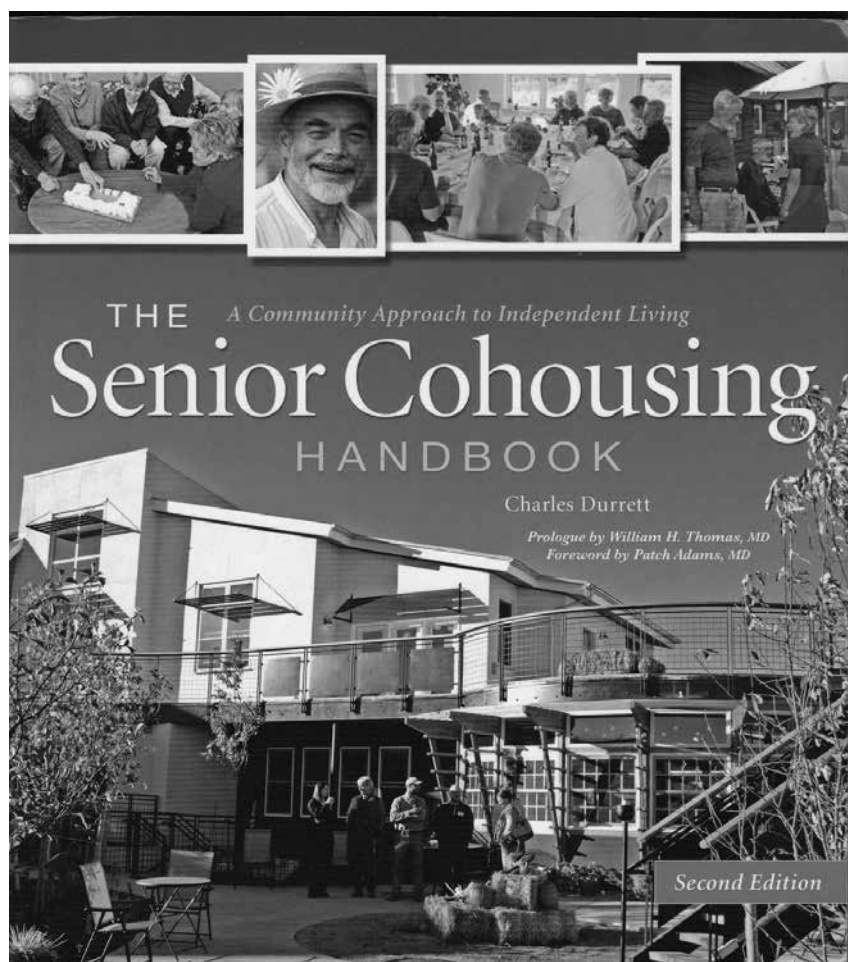
Die Autoren betonen weiterhin, dass hierfür nicht endlose Veranstaltungen nötig sind und dass die eingesetzte Zeit sich problemlos auszahlt. Sie beschreiben zudem eine ganze Fülle von Arbeitsschritten, die deutlich machen: die sozialen Fähigkeiten, um die es hier geht, sind nicht selbsterfahrungs-orientiert, sondern dienen dazu, im Realisieren des Projekts ein gutes und effizientes Team zu sein. Es wird gelernt, um den gemeinsamen Traum zu entwickeln und zu verwirklichen.

*Lit: K. MC Camant, Ch. Durrett, Charles: Creating Cohousing. Canada New Soc. Press 2011*

*Zahlreiche Beispiele auf youtube und [www.cohousing.org](http://www.cohousing.org)*

*Sibilla und Simon Marelli-Simon, Dres. phil., sind Psychologen/Psychotherapeuten und Mitglieder der Grauen Panther.*

*Bild: Schon fast eine Wissenschaft: Kanadisches Handbuch zum Thema. Foto: MM*



# Tagung Wohnen im Alter steht vor der Türe

**19. Mai, 8.45 – 15.45 Uhr, MuttENZ**

Die schriftlichen Einladungen sind bereits vor einiger Zeit verschickt worden, weitere Anmeldungen sind leider nicht mehr möglich. Die Tagung bildet die Fortsetzung und Vertiefung der Monatsveranstaltung „Knacknuss: Wohnen im Alter“ vom November 2014. – „So lange als möglich zu Hause bleiben“ lautet das Leitmotiv der Tagung, an welcher wir gemeinsam Antworten auf folgende Fragen finden wollen:

- Was kann ich tun, damit ich möglichst lange zu Hause bleiben kann?
- Was können die Grauen Panther dazu beitragen?

Wir hoffen, einige wesentliche Fragen zu diesem drängenden Thema beantworten und mehr Klarheit schaffen zu können darüber, was wir als Graue Panther zu dieser Frage beisteuern können und wollen. Darum zählen wir auf aktive und ideenreiche Pantherinnen und Panther.

## Hier der Überblick

8.45-9.15 Eintreffen, Kaffee

9.15-9.30 Begrüssung, Einleitung, Tagesablauf

9.30-9.45 Ergebnisse der Auswertung der Fragebogen

9.45-10.30 Input-Referate: Joëlle Zimmerli und Philipp Ryser

10.30-10.45 Kaffeepause

10.45-12.15 Gruppenarbeit

12.30-14.00 Mittagessen

14.00-14.30 Vorstellung der Resultate der Gruppenarbeit,

Moderation Dr. Jürg Rohner

14.30-15.30 Prioritäten der Ergebnisse vom Morgen festlegen. Moderation Dr. Jürg Rohner

15.30- ca. 15.45 Zusammenfassung, Ausblick

**Joëlle Zimmerli:** Soziologin und Planerin, Zimraum Raum + Gesellschaft, Zürich. – Referat: Ergebnisse einer Studie „Wohnen im Alter im Fricktal: Planen in der Region“ (2012-2015).

**Philipp Ryser:** Mitglied der Geschäftsleitung Pro Senectute beider Basel, Leiter Marketing. – Referat: Dienstleistungen von Pro Senectute, welche das Wohnen zuhause unterstützen (Überblick).

**Dr. phil. Jürg Rohner:** (Moderation), Partner und Verwaltungsratspräsident von NonproCons, ehemaliger Präsident BAP (Baselbieter Alters- und Pflegeheim), Mitglied der kantonalen AG Wohnen im Alter, BL.

## Impressum

Redaktion **Martin Matter** (MM)

Layout **Jürg Seiberth**

Korrektorat **Fredy Heller**

Leserbriefe, Artikel, Ideen und auch Kritiken richten Sie stets an die Redaktion Pantherpost, c/o Martin Matter, Therwilerstr. 71, 4153 Reinach, martin.matter@grauepanther.ch

Die Grauen Panther im Internet: [www.grauepanther.ch](http://www.grauepanther.ch)

Wiedergabe von Artikeln und Bildern, auch auszugsweise oder in Ausschnitten, nur mit Genehmigung der Redaktion

## Wichtige Adressen

Graue Panther Nordwestschweiz:

Co-Präsident **Remo Gysin**

061 261 71 95

[remo.gysin@grauepanther.ch](mailto:remo.gysin@grauepanther.ch)

Co-Präsident **Hanspeter Meier**

061 461 37 10

[hanspeter.meier@grauepanther.ch](mailto:hanspeter.meier@grauepanther.ch)

Kassier **Felix Müller**

061 701 80 59

[felix.mueller@grauepanther.ch](mailto:felix.mueller@grauepanther.ch)

Medien **Martin Matter**

079 437 53 58

[martin.matter@grauepanther.ch](mailto:martin.matter@grauepanther.ch)

Kontakttelefon **Ruth Banderet**

061 301 17 74

Anzeige



## Tanzen wie ich bin! für junggebliebene Senioren ab 65 Jahren

... sich frei und genussvoll zu inspirierender Musik bewegen  
... Kraft tanken in einer Gruppe gleichaltriger Menschen  
... sich im Tanz selbst begegnen, überrascht Neues wahrnehmen

Leitung: S. Heinis, Infos zu den wöchentlichen Kursen finden Sie unter  
[www.tanzenwieichbin.ch](http://www.tanzenwieichbin.ch) / 061 556 23 58.

