

Beromünster: Veranstaltung zum Thema **Alter**

# Über die Zufriedenheit im Alter und den Schlüssel dazu

«Hat Zufriedenheit ein Ablaufdatum?» wurden die rund vierzig Gäste im Don Bosco Saal am Montagabend von Brigitte Steffen, Projektgruppe demenzfreundliche Gemeinde, gefragt. «Und wenn wir alt sind, ist es dann fertig mit lustig? Mit diesen Worten leitete sie über zum Vortrag von Dr. Bettina Ugolini.

Ursula Koch-Egli

Fertig lustig? Schon der überzeugende, herzliche Auftritt der Referentin liess verlauten: Nein, ganz sicher nicht. Im Alter ist nicht fertig mit lustig. Und was das bedeutet, zeigte die Gerontopsychologin in der folgenden Stunde sehr ansprechend und aussagekräftig auf.

«Alter ist bunt!», sagte Bettina Ugolini und meinte damit, dass generell nur ein spezifischer Teil dieses Lebensabschnitts beleuchtet werde, eben eher der problematische, und dass das Alter daneben aber ganz viele andere, farbenfrohe Aspekte habe.

## Eine Frage der Einstellung

Eindrücklich war ihre Aussage zur Demografie: Dass es heutzutage mehr alte Menschen gibt, und diese viel älter sind als früher, sei das Resultat ei-

nes langen Prozesses, den die Menschheit selber herbeigeführt habe. Vieles sei dafür gemacht worden, damit die Menschen länger leben könnten, «und jetzt, wo wir haben, was wir wollen, will niemand mehr alt sein!», brachte sie den Widerspruch auf den Punkt. Es lohne sich aber sehr wohl, alt zu sein, die Frage sei nur: Wie wird man einigermaßen zufrieden alt? «Mit einer guten Einstellung!», lieferte Ugolini gleich die Antwort, denn ein gutes Alter beginne im Kopf. Sie erklärte, wie entscheidend positive oder negative Altersstereotypen auf die Einstellung der Menschen wirken. Werden sie diesen unbewusst und dauernd ausgesetzt, verhalten sie sich bald dementsprechend. Sie betonte: «Ernährung, Bewegung, Kontakte... ja, alles gut, aber unsere Einstellung, die ist wichtig!» Natürlich liessen im Alter die körperlichen Ressourcen langsam nach, aber es gebe auch viele Gewinne. Diese seien etwa: Mehr Lebenserfahrung, mehr Weisheit, mehr Zeit und dazu die Freiheit, nicht mehr überall dabei sein zu müssen.

## Ein cleveres Modell

Auch die Forschung wende sich zunehmend ab von der defizitären Sicht

auf diese Lebensphase hin zu den Chancen und dem Potenzial der alten Menschen.

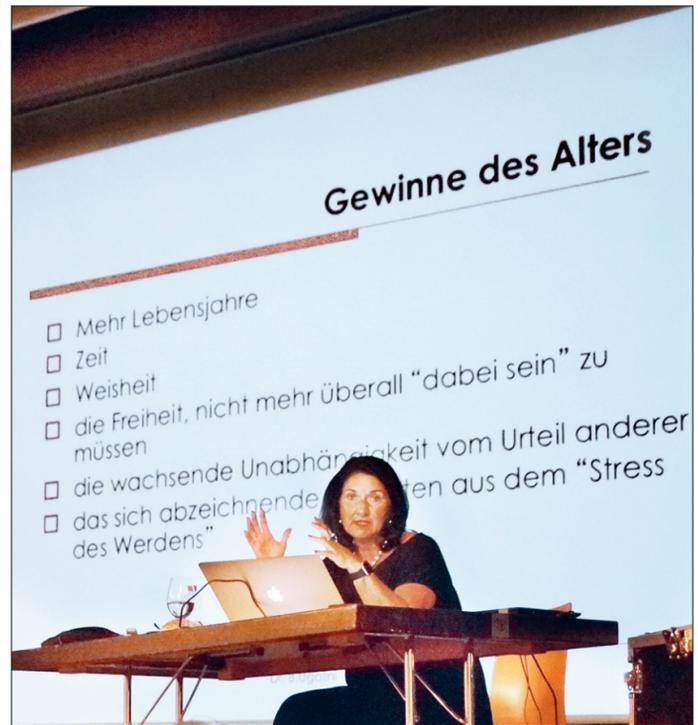
Warum spielte der Pianist Arthur Rubinstein auch mit über 90 Jahren die schnellen Läufe auf dem Klavier immer noch so flüssig? Wie konnte er so hochbetagt immer noch so erfolgreich sein? Antwort liefert das SOK-Modell. SOK steht für: Selektion, Optimierung und Kompensation. Rubinstein habe im Alter sein Repertoire reduziert, dieses dafür umso mehr geübt, und – besonders clever – die langsamen Passagen etwas langsamer gespielt, damit die schnellen schneller wirkten. Das also ist Kompensation: Die Leistung an die Ressourcen anpassen, oder eben: Altersweisheit.

## Alles zwischen Himmel und Erde

Solche Strategien können bis ins sehr hohe Alter angewendet werden, so die Referentin. Mit Grenzen konstruktiv umzugehen sei eine erstrebenswerte Kunst, denn Alter sei keine Krankheit, sondern eine Lebensphase.

Abschliessend erzählte Bettina Ugolini die berührende Geschichte vom Schneider und seinem Mantel, der aus den Farben des Himmels und der Erde bestand. Er wurde über die Zeit abgetragen, doch der Schneider passte ihn immer wieder an, reduzierte ihn würdevoll, bis er nur noch aus zwei Fäden bestand: dem des Himmels und dem der Erde. Diese drehte er zur Kordel, welche fortan alle Anfänge des Lebens in sich beinhaltete. Mit einer kleinen Kordel für die Gäste zum Mitnehmen, wurde das äusserst ansprechende Referat beschlossen. Viele von ihnen werden diese vielleicht noch eine Weile bei sich tragen und sich dabei an die wertvollen Impulse dieses Referates erinnern.

Dr. Bettina Ugolini ist Leiterin der psychologischen Beratungsstelle *Leben im Alter am Zentrum für Gerontologie der Uni Zürich*. Dieser Vortrag wurde vom Ortsmarketing 5-sterne-region.ch organisiert und von der Dienststelle *Gesundheit und Sport* unterstützt.



«Sie müssen mich bremsen, wenn ich zu lang werde!» Engagierter und herzlicher Auftritt von Gerontopsychologin Bettina Ugolini.

Zitate aus dem Referat von Dr. Bettina Ugolini

## Auf den Punkt gebracht

«Dabei ist älter älter als alt»  
Über den Widerspruch der Wortwahl, wenn der Begriff «alte Menschen» durch «ältere Menschen» ersetzt wird.

«Jetzt haben wir was wir wollen, und jetzt will niemand mehr alt sein!»

... und über den Widerspruch der – durch lange Prozesse erfolgreich herbeigeführten – hohen Lebenserwartung der Menschen.

«Ein gutes Alter beginnt im Kopf.»  
Alles Kopfsache – das sagt auch der Fitnesstrainer.

«Die Alten müssen nicht mehr werden, sie dürfen sein.»  
Ein Ziel, das anzustreben sich lohnt.

«SOK: Selektion, Optimierung, Kompensation»

Das Erfolgsprinzip des hochbetagten Pianisten Arthur Rubinstein kann durchaus schon in jüngeren Jahren ausprobiert werden.

«Nicht Abbau, sondern Umbau»

Das Alter aus architektonischer Sicht.

«Ich wünsche uns nicht, forever young zu werden, sondern in Würde alt zu sein.»

Wieder: vom Werden zum Sein.

«Die Schönheit bleibt bis am Schluss.»

Die Essenz ihrer Geschichte.

uke.



Bettina Ugolini beschenkte die Gäste zum Abschluss mit einer Geschichte, sie selber wurde mit Blumen beschenkt. (Bilder: uke)

Beromünster: Referat zum geplanten **Neubau Pflegewohnheim**

# «Wir sind überzeugt, dass das Projekt Bifang Park richtig ist»

Am 26. Oktober werden die Stimmbürger der Gemeinde Beromünster darüber entscheiden, ob das Bauland zwischen Busbahnhof und Schanz eingezont wird. Manuela Jost und Charly Freitag präsentierten im zweiten Referat am Montagabend im Don Bosco Saal das Projekt «Neubau Pflegewohnheim Bifang Park».

Heute treten Personen im Alter von 85 bis 90 Jahren ins «Bärgmättli» ein. Vor zwanzig Jahren noch waren diese durchschnittlich 67 Jahre alt. Primär als Wohnheim konzipiert, wurde das «Bärgmättli» inzwischen zum Pflegewohnheim für alte, mehrfach erkrankte Menschen. Raumeinteilung, Türen, Betten und vieles mehr sind nicht mehr zeitgemäss und entsprechen nicht dem tatsächlichen Bedarf.

## Zwei Paar Schuhe, aber verknüpft

In Zusammenhang mit der geplanten Umfahrung kam vor vier Jahren der Kanton auf die Bärgmättli AG zu. Es wäre ja nicht sinnvoll, in aufwendiger Weise die Strasse um das bestehende Gebäude herum zu bauen, wenn dieses dann später doch abgerissen würde. Das Projekt Umfahrungsstrasse und die Sanierung «Bärgmättli» sind zwar «zwei Paar Schuhe», vom

Standort her dennoch voneinander abhängig und direkt verknüpft. «Ein Umbau am selben Standort hätte zur Folge, dass der Heimbetrieb zusammenbrechen würde», sagte Freitag. «Niemand will seine pflegebedürftigen Angehörigen in ein Container-Provisorium geben!»

## Die Zeit drängt

Wo also soll ein Neubau stehen?, stellte sich die Frage. Oberste Priorität hat dabei ein zeitnahes Weiterkommen, anders gesagt: Es presst. 48 Zimmer verfügen aktuell über vier Duschen – die Abhilfe solcher Zustände drängt. Klar für die Bärgmättli AG war von Beginn weg, es soll «ein Haus sein, das lebt», das nahe liegt zu Angeboten wie Bus, Cafés, Läden, zum öffentlichen Leben und gleichzeitig beste Möglichkeit bietet, um mit Ärzten und der Spitex zusammenzuarbeiten. Also soll auch in der Nähe ein entsprechendes Kompetenzzentrum realisiert werden. Ein Pflegewohnheim mit Innenhof, mit Balkonen und Terrassen und das Erdgeschoss auf dem Niveau des Bahnhofs, Zimmer fast doppelt so gross wie aktuell. Dazu ein Wohnhaus für Betreutes Wohnen mit Dienstleistungen in unmittelbarer



Charly Freitag, Alfons Röthlin (Gruppe demenzfreundliche Gemeinde), Rebekka Schüpfer (Ortsmarketing) und Manuela Jost. (Bild: uke)

Nähe. Der Standort Bifang bietet die Voraussetzungen dafür, zeigten Manuela Jost und Charly Freitag in ihrem informativen Referat auf. «Wir sind überzeugt, dass das Projekt Bifang Park für die Pflegebedürftigen das richtige ist!», sagten sie. «Wir freuen uns darauf!»

## Angeregte Diskussion

Abschliessend wurde mit einem Visualisierungs-Video aus Drohnen-Perspektive den dreissig Anwesenden im Don Bosco Saal das Projekt am Bifang plastisch vor Augen geführt. Dieses kann auf der Webseite des «Bärgmättli» angeschaut werden.

Es entstand abschliessend eine Frageunde mit angeregter Diskussion. Geschieht die Vermietung der Alterswohnungen durch Private oder das Pflegewohnheim? Wie gross werden die Wohnungen? Gibt es Erweiterungsmöglichkeiten? Wo kann man spazieren? Warum hat es keinen Speisesaal mehr? Kann man dort Schwyzerörgeli spielen? Wie wäre es mit einem Kleintiergarten? Eine Frage ergab die andere, die dreissig Anwesenden wurden kompetent informiert auf dem Weg zur Meinungsfindung vor der bevorstehenden Abstimmung zur Einzonung des Baulands am Bifang. «Wenn die Entscheidung am 26. Oktober positiv ausfällt, kann man umgehend loslegen», sagte Freitag und motivierte: «Kommt an die Gemeindeversammlung! Folgt eurem Herzen für das, was wichtig ist!»

Ursula Koch-Egli

Manuela Jost-Schmidiger ist Gemeinderätin in Beromünster und Verwaltungsrätin Bärgmättli, Charly Freitag ist Präsident des Verwaltungsrats Bärgmättli.