

viva!

Das Magazin für Lebensfreude im Alter. | Juni 2025.

Angehörig sein.

Zwischen Beistand
und Selbstfürsorge.

Unterstützung.

Wenn Begleitung zur
Herzenssache wird.

Beratung.

Wie Angehörige beim Umzug
ins Alterszentrum unterstützen.

Standpunkt.

Angehörige als
starke Partner.

Angehörig sein.

Eine Rolle mit vielen Facetten.

Liebe Leserinnen, liebe Leser

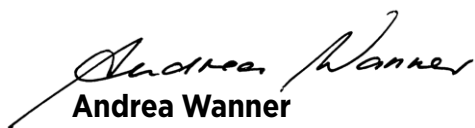
Wer einen Menschen über längere Zeit begleitet, übernimmt Verantwortung – oft ganz selbstverständlich, manchmal aber auch über die eigenen Kräfte hinaus. Angehörig sein bedeutet zuhören, organisieren, da sein. Aber auch loslassen, Vertrauen schenken – und gut zu sich selbst schauen.

In dieser Ausgabe richten wir den Blick auf die vielen Seiten des Angehörigseins. Dr. Bettina Ugolini von der Psychologischen Beratungsstelle «Leben im Alter» zeigt, wie wichtig Kommunikation auf Augenhöhe ist, wenn sich vertraute Rollen innerhalb einer Familie verschieben. Wir erzählen von Menschen, die mit Umsicht, Mut und Herz für ihre Liebsten da sind – im Alltag, beim Übergang ins Alterszentrum oder im Zusammenspiel mit unseren Fachpersonen. Und wir werfen einen Blick darauf, wie Angehörigenarbeit aus Sicht einer Institution gelingt.

Natürlich kommt auch das Leben abseits dieser grossen Fragen nicht zu kurz. Wir nehmen Sie mit an die Lieblingsorte eines Angehörigen einer Bewohnerin des Alterszentrums Viva Luzern Wesemlin, erzählen von wertschätzenden Begegnungen im Alltag – und servieren ein sommerliches Rezept für die nächste gesellige Runde. Denn das Leben im Alter besteht nicht nur aus Herausforderungen, sondern ebenso aus Genuss, Begegnung und leichten Momenten.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und viele Impulse für den eigenen Weg – ob als Tochter, Sohn, Partnerin oder einfach als Mensch.

Herzlich,



Andrea Wanner

Geschäftsführerin Viva Luzern

! von



Angehörig sein.

Wenn Eltern älter werden, stehen erwachsene Kinder oft vor heiklen Fragen: Wie helfen, ohne zu bevormunden? Wann ist der richtige Moment, Unterstützung zu organisieren? Und wie mit Schuldgefühlen umgehen? Dr. Bettina Ugolini von der Universität Zürich gibt einfühlsame Antworten – und zeigt, warum gute Kommunikation entscheidend ist, wenn sich vertraute Rollen verändern.



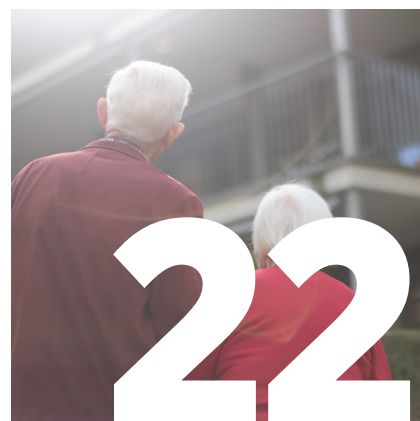
Unterstützung.

Ein Angehöriger begleitet seine Mutter auf dem Weg ins neue Zuhause.



Beratung.

Umzug ins Alterszentrum – was ein Angehöriger und eine Beraterin als hilfreich erleben.



Galerie.

Im Viva Luzern Wesemlin zeigen uns Walter Köchli und seine Frau ihre Lieblingsplätze.



Leben.

Der Besuchsdienst schenkt Bewohnenden Nähe und ihren Angehörigen Freiraum.



Genuss.

Die Temperaturen steigen – höchste Zeit, mit unserem Rezept die Grillsaison einzuläuten.



Standpunkt.

Zwischen Nähe und Respekt: Wie gute Angehörigenarbeit gelingt.

Impressum.

Herausgeberin Viva Luzern AG | Schützenstrasse 4 | 6003 Luzern | **Redaktion** Ramona Helfenberger | **Redaktionelle Mitarbeit** Sonja Baumann | Daniel Schriber | Diego Stocker | Andrea Wanner | **Artdirektion und Grafik** vonwartburg.ch | **Fotos** Reto von Wartburg | **Korrektorat** korrigiert.ch | **Druck** Brunner Medien AG | **Auflage** 5800 Exemplare | **Erscheinung** Zweimal jährlich | **viva! abonnieren** Telefon 041 612 70 00 | kommunikation@vivaluzern.ch | www.vivaluzern.ch

Unterstützung.

Ein betreuender
Angehöriger erzählt.

**«Heute lachen
wir wieder mehr.»**

Marcel Schuler hat seine Mutter über viele Jahre hinweg begleitet – zu Hause, mit viel Engagement und Herzblut. Der Schritt ins Alterszentrum Rosenberg war für beide ein tiefer Einschnitt. Heute weiss er: «Es war der richtige Moment – für sie und auch für mich.»

Es ist kurz nach halb neun an einem Frühlingsmorgen. Im Restaurant LaRose im Alterszentrum Viva Luzern Rosenberg ist es ruhig, nur vereinzelt sind Stimmen und das Klappern von Geschirr zu hören. An einem Tisch sitzen Marcel Schuler und seine Mutter Therese – eng beieinander, das Licht weich auf ihren Gesichtern. Sie hört nicht mehr ganz so gut, doch das stört in diesem Moment niemanden. Denn was zwischen ihnen zählt, ist sichtbar: Zuneigung, Vertrautheit, ein gemeinsames Lächeln, das oft aufflackert. Die beiden strahlen sich immer wieder an. Man merkt: Marcel Schuler und seine Mutter haben viel zusammen erlebt – und sie sind ein eingespieltes Team.

Ein Leben lang im Schönbühl.

Seit diesem Frühjahr lebt Therese Schuler im Haus West des Alterszentrums im Maihofquartier – in einem grosszügigen Einzelzimmer, das ihr ihre Angehörigen mit vertrauten Möbeln und Erinnerungsstücken liebevoll eingerichtet haben. Bevor die heute 93-Jährige ins Rosenberg zog, wohnte sie 62 Jahre lang in derselben Genossenschaftswohnung im Luzerner Schönbühlquartier. «Bis vor zwei Jahren hat meine Mutter ihren Alltag noch weitgehend selbst gemeistert», erzählt ihr Sohn. Doch dann begannen sich die Dinge zu verändern: Vergessene Medikamente, zunehmende Unsicherheit, erste Stürze.

Was mit dem Ausfüllen der Steuererklärung begann, entwickelte sich über Jahre zu einem umfassenden Betreuungsauftrag. Gemeinsam mit seiner Frau und seinem Bruder übernahm Marcel Schuler nach und nach immer mehr Verantwortung: Er regelte die Administration, koordinierte Arzttermine, kümmerte sich um organisatorische Fragen und war im Notfall jederzeit erreichbar. Zuletzt übernahm er auch mehrere Nachtwachen und schlief vorübergehend in seinem alten Kinderzimmer. «Ich war rund um die Uhr auf Empfang.» Die emotionale Belastung stieg stetig. Gleichzeitig entstand rund um seine Mutter ein bemerkenswertes Unterstützungsnetz. «Die Nachbarn im oberen Stock haben grossartig zu meiner Mutter geschaut», berichtet Schuler. «Ohne sie wäre der Eintritt ins Alterszentrum wohl schon früher nötig gewesen.» Auch die Spi-

tex, eine Haushaltshilfe, der Mahlzeitendienst und ein Notfallknopf am Handgelenk trugen dazu bei, dass der Verbleib zu Hause lange möglich blieb.

Der Moment des Übergangs.

Doch irgendwann war klar: Es geht nicht mehr. Die Nächte wurden unruhiger, die Orientierung schwand. In einer Winternacht wollte Therese Schuler das Haus zu leicht bekleidet verlassen. Auch die Spitex und die Nachbarn machten sich zunehmend Sorgen. «Der Entscheid fiel uns allen schwer», erzählt Marcel Schuler. «Dies vor allem auch, weil meine Mutter immer sagte: Nur im allernötigsten Fall ins Heim.» Falls es doch so weit kommen sollte, sollte es das Viva Luzern Rosenberg sein. Aus gutem Grund: Das Alterszentrum

“ Früher waren die Besuche oft belastend, voller Sorgen. Heute kann ich einfach vorbeikommen, zuhören, Zeit haben. ”

Marcel Schuler, Angehöriger.

war ihr nicht fremd – sie hatte dort früher Bekannte besucht, und ihr verstorbener Mann verbrachte hier seine letzten Wochen. Irgendwann war sie selber bereit dazu. «Meine Mutter ist ein sehr positiver Mensch», sagt Marcel Schuler. Als der Umzug bevorstand, meinte sie: «Jetzt passt es, jetzt gehe ich.» Für den langjährigen Sozialarbeiter, der während vieler Jahre bei Pro Senectute arbeitete und sich fachlich bestens mit Fragen rund ums Älterwerden auskennt, war diese Zeit eine intensive persönliche Weiterbildung. «Ich habe in der Theorie vieles gewusst – aber wenn man selbst so direkt und emotional involviert ist, ist es nochmals ganz anders.»

Ein gutes Ankommen.

Als Therese Schuler zum ersten Mal ihr neues Zimmer im Rosenberg betrat, befand sie spontan: «Das gefällt mir.» Bei unserem Besuch im Rosenberg bestätigt sie das: «Es ist hell und sauber – und alle sind sehr nett zu mir.» Dass sie eigene Möbel und Erinnerungsstücke mitnehmen konnte,

Unterstützung.



Enge Verbundenheit: Therese Schuler und ihr Sohn Marcel.

war entscheidend. Fotos, Alben und Bücher erzählen von einem erfüllten Leben. Auch das Bild einer gemeinsamen London-Reise 2016 hat einen besonderen Platz gefunden. «Diese vertrauten Dinge helfen beim Ankommen», sagt Marcel Schuler. Für den Angehörigen war der Übergang ebenfalls intensiv – aber rückblickend richtig. «Ich bin emotional entlastet. Ich weiss, dass meine Mutter gut aufgehoben ist.» Heute besucht Marcel Schuler sein Mami noch immer mehrmals pro Woche. Doch die Besuche haben sich verändert. «Früher waren sie oft belastend, voller Sorgen. Heute kann ich einfach vorbeikommen, zuhören, Zeit haben – und wir lachen wieder mehr.» Auch der Austausch mit dem Rosenberg-Team sei angenehm. «Viele Gespräche entstehen spontan auf dem Gang. Und wenn etwas ist, finde ich immer ein offenes Ohr.» Der Angehörige schätzt die Mischung aus Professionalität und Menschlichkeit.

Eine Erfahrung, die bleibt.

Marcel Schuler ist 63 Jahre alt. Und klar ist: Die Erfahrungen der vergangenen Monate und Jahre haben ihn geprägt – nicht nur als Sohn, sondern

auch als Mensch. «Es war eine intensive Zeit. Ich habe meine Mutter nochmals ganz anders erlebt.» Und er denkt auch an die eigene Zukunft. «Ich hoffe, dass ich später mit ähnlicher Offenheit an einen solchen Schritt herangehen kann wie meine Mutter. Ihre Haltung, ihr Mut, ihr Vertrauen – das nehme ich mit.»

Ratschläge an andere will Marcel Schuler hingegen keine verteilen, denn er weiss: «Jede Geschichte ist anders.» Und doch bleiben Gedanken: «Ein gutes Nachbarschaftsnetz ist viel wert – aber es entsteht nur, wenn man es pflegt. Hilfe annehmen ist kein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil: Es kann ein Segen sein, für alle Beteiligten.» Und zum Alterszentrum sagt er: «Viele Menschen haben ein veraltetes Bild. Aber ich sehe, wie meine Mutter hier aufblüht. Früher war sie oft 22 Stunden pro Tag allein. Heute hat sie wieder mehr Gesellschaft, Struktur, Austausch.» Die gemeinsame Reise von Marcel Schuler und seiner Mutter Therese geht weiter. Anders, ruhiger – aber immer noch nah.

Daniel Schriber.

Entlastung für pflegende Angehörige.

Wer einen geliebten Menschen pflegt, schenkt Zeit, Zuwendung und Fürsorge. Diese Aufgabe ist oft mit grosser Belastung verbunden. Unterstützung in Anspruch zu nehmen, lässt neue Kraft schöpfen. Von stunden- bis tageweiser Betreuung und Pflege stehen Ihnen Partner zur Seite, sei es ambulant oder stationär.

Spitex Stadt Luzern: Betreuung und Pflege in den eigenen vier Wänden.
www.spitex-luzern.ch

Pro Senectute Kanton Luzern: Beratung von pflegenden Angehörigen in Form eines Coachings durch Fachpersonen der Sozialberatung.
www.prosenectute.ch > Dienstleistungen
> Hilfen > betreuende Angehörige

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern: Der Rotkreuz-Entlastungsdienst richtet sich an betreuende und pflegende Angehörige, die durch ihre Aufgabe zunehmend an körperliche und emotionale Grenzen stossen. Geschulte Betreuerinnen und Betreuer des SRK Kanton Luzern entlasten Angehörige und ermöglichen eine Verschnaufpause.
www.srk-luzern.ch > Für Sie da
> Entlastungsdienst

Entlastung bei Viva Luzern: Menschen mit Betreuungs- und Pflegebedarf erhalten bei uns vorübergehend – für einzelne Stunden, Tage oder Wochen – professionelle Betreuung und Pflege. Auch eine kurzfristige Unterstützung ist möglich. Damit pflegende Angehörige sich erholen und wieder Kraft schöpfen können.
www.vivaluzern.ch/entlastung

Anlaufstelle Alter: Die Anlaufstelle Alter bietet kostenlose und unabhängige Informationen sowie Unterstützung rund um das Thema Alter an. Sie berät ältere Menschen und ihre Angehörigen zu den Themen Gesundheit, Wohlbefinden, Wohnen und Finanzen.
www.stadtluzern.ch > Dienstleistungen & Informationen > Alter & Gesundheit

Infostelle Demenz: Auskünfte und Beratung von Menschen mit einer Demenzerkrankung und ihren Angehörigen.
www.alzheimer-schweiz.ch > Luzern
> Angebote > Infostelle Demenz

Gutscheine für selbstbestimmtes Wohnen.

Im Kanton Luzern können zu Hause lebende Erwachsene, die regelmässig auf Betreuung durch Angehörige angewiesen sind, Gutscheine für Entlastungsangebote erhalten. Diese Gutscheine können für verschiedene Dienstleistungen wie Alltagshilfen, Besuchs- und Entlastungsdienste, Palliativbegleitung oder stationäre Entlastungsaufenthalte eingesetzt werden. Ziel ist es, betreuende Angehörige zu unterstützen und Entlastung im Alltag zu fördern. Die Gutscheine können beim WAS Luzern (www.was-luzern.ch) beantragt werden.

Beratung.



**Wie Angehörige die Vor-
bereitungen unterstützen.**

Neues Zuhause im Alter.

Der bevorstehende Eintritt ins Alterszentrum löst viele Gedanken aus. Die Beratung Wohnen im Alter hilft, die passende Lösung zu finden – individuell und einfühlsam.

Vor der neuen Lebensphase in einem Alterszentrum tauchen bei hochaltrigen Menschen und deren Angehörigen Fragen auf und Bedürfnisse werden wichtig. Susanne Born arbeitet im fünfköpfigen Team der Beratung Wohnen im Alter von Viva Luzern. Sie unterstützt bei Themen rund um Wohnen und Pflege im Alter. Franz Willi begleitete seine 92-jährige Tante vor dem Eintritt ins Viva Luzern Dreilinden. Im Gespräch unterhalten sie sich über die Erfahrungen, wie das neue Zuhause für Menschen im Alter zu einem echten Daheim wird.

Franz Willi, wann haben Sie sich erstmals Gedanken gemacht zum Eintritt Ihrer Tante in ein Alterszentrum?

Unsere Tante ist ledig und lebte immer sehr selbstständig. Sie war bis zur Pensionierung in einem 100 %-Pensum als Lehrerin der Stadt Luzern tätig. Heute ist sie 92 Jahre alt. Sie kochte immer sehr gerne. Allerdings hatte sie in den letzten zwei Jahren stark abgenommen, weil sie nicht mehr regelmässig auswärts mit Kolleginnen und Kollegen ass und ihre Ernährung nicht mehr so ausgewogen war wie früher. Als sich dann die ersten gesundheitlichen Beschwerden bemerkbar machten und sie den Einkauf nicht mehr selber erledigen konnte, betreuten wir sie im Alltag. In diesem Zug suchten wir auch das Gespräch mit ihr über einen möglichen Einzug in ein Pflegezentrum. Wir klärten, was ihr wichtig ist, welche Bedürfnisse sie an das neue Zuhause hatte. Den Entscheid zum Umzug traf sie schlussendlich selber und meinte, jetzt sei der Moment da.

Und dann haben Sie mit der Beratung Wohnen im Alter von Viva Luzern Kontakt aufgenommen?

Ein paar Monate vor dem Umzug haben wir die Anmeldung eingereicht und wurden zum Gespräch mit Susanne Born als Spezialistin der Beratung eingeladen. Gemeinsam mit unserer Tante besprachen wir die gesundheitliche Situation, ihre Gewohnheiten und ihre Bedürfnisse an ihr zukünftiges Zuhause. Es war auch für uns schön, mitzuerleben, dass sie während dieser Phase nie mit dem Entscheid haderte und immer offen war für die bevorstehenden Veränderungen.

Susanne Born, wie erleben Sie die Menschen und ihre Angehörigen im Gespräch mit Ihnen als Beratungsperson?

Der Prozess von Franz Willis Tante war der Ideal-

fall. Sie hat sich rechtzeitig gemeinsam mit ihren Angehörigen mit ihrer Situation und ihren Wünschen auseinandergesetzt. Wir führten ein offenes Gespräch, und sie fühlte sich gut aufgehoben. Wir erleben aber auch Fälle, in denen die Menschen die Entscheidung emotional noch nicht verarbeitet haben oder eine demenzielle Entwicklung haben und das Selbstbild vom Fremdbild abweicht. Die Angehörigen beobachten das, sind aber manchmal gehemmt, ihre Liebsten darauf

“ Wir suchten frühzeitig das Gespräch mit unserer Tante. ”

Franz Willi, Angehöriger einer Bewohnerin.

anzusprechen. Wenn sie bei uns Rat suchen, schlage ich ihnen zum Beispiel einen Arztbesuch oder einen unverbindlichen Spaziergang in die Cafeteria eines unserer Alterszentren vor. Das kann ein niederschwelliger Weg sein, offen über einen möglichen Eintritt zu sprechen und sich mit dem Umzug auseinanderzusetzen. Beim Erstgespräch ist es uns wichtig, bei den älteren Menschen Vertrauen zu schaffen und die Angehörigen zu bestärken – es möchten doch alle nur das Beste.

Wie geht es nach dem Erstgespräch weiter?

Susanne Born: Im Anschluss an das Gespräch vervollständigen wir gemeinsam mit den Kundinnen und Kunden und den Angehörigen das Dossier. Danach prüfen wir die Verfügbarkeiten und beurteilen, welche Häuser von Viva Luzern den Bedürfnissen entsprechen könnten. Sobald ein passendes Zimmer frei wird, laden wir die Betroffenen und ihre Angehörigen ein, sich das mögliche neue Zuhause anzuschauen.

Franz Willi: Ursprünglich schien meiner Tante die hügelige Lage im Viva Luzern Dreilinden nicht ideal für ausgiebige Spaziergänge. Deshalb besuchten wir zuerst zusammen das Viva Luzern Rosenberg und schauten uns danach das Viva Luzern Dreilinden an. In beiden Häusern hat das Pflegepersonal sie sehr herzlich empfangen und sich viel Zeit genommen, das Haus vorzustellen und auf ihre Bedürfnisse einzugehen. Im Viva Luzern Dreilinden fühlte sie sich auf Anhieb wohl und spürte intuitiv, dass hier ihr zukünftiger Platz ist.



Wie viel Zeit vergeht zwischen Erstgespräch und Eintritt ins Alterszentrum?

Susanne Born: Das ist sehr unterschiedlich und hängt von den Ansprüchen und Verfügbarkeiten der Zimmer ab. Auch der Gesundheitszustand beziehungsweise wie dringend die Person eine Lösung braucht, haben darauf einen Einfluss. Je offener die Menschen sind, desto grösser ist die Chance, innert nützlicher Frist einzuziehen. Manchmal sind sie überrascht, wie schnell das gehen kann. Es kann vorkommen, dass sie sich dann überrumpelt fühlen und absagen, weil die Zeit noch nicht reif sei. Und andere benötigen mehrere Anläufe, bis sie sich zum Entschluss durchringen, in ein frei gewordenen Zimmer einzuziehen. Auch das ist legitim, muss es sich doch für die Menschen stimmig anfühlen. Deshalb bieten wir auch die Option an, sich temporär für einen Aufenthalt von drei Wochen bis drei Monaten anzumelden. Oft gefällt es ihnen dann schon nach kurzer Zeit, wenn sie die Vorzüge des Hotelservices und der Pflege erleben.

Franz Willi: Wir spürten keinen Zeitdruck, als wir unsere Tante letzten Herbst anmeldeten. Der Wunsch, erst nach Weihnachten, aber vor Ostern umzuziehen, ging in Erfüllung. Unsere Tante ist vor Kurzem hier im Viva Luzern Dreilinden eingezogen.

Franz Willi, wie beurteilen Sie rückblickend das Beratungsgespräch?

Auch wenn unsere Ausgangslage ideal war, empfanden wir das ausführliche Gespräch mit Susanne Born als sehr wertvoll. Es schaffte Vertrauen und bestärkte unsere Tante in ihren Gedanken. Ohne

diesen überzeugenden Austausch hätte sie vielleicht an ihrer eigenen Entscheidung gezweifelt. Nach dem Gespräch und den Besuchen in den beiden Alterszentren fühlte sie sich richtig gut abgeholt.

Sonja Baumann.

Gut beraten.

Das Angebot der Beratung Wohnen im Alter umfasst:

- Angebotsübersicht und -beratung.
- Spezialisierte Abklärungen für den Einzug.
- Informationen zur Finanzierung.
- Vermittlung von Pflegeplätzen (temporär und dauerhaft).
- Vermittlung von Wohnungen mit Dienstleistungen.
- Beratung in Krisen (Soforteintritt).

Beratung Wohnen im Alter
Schützenstrasse 4, 6005 Luzern
beratung@vivaluzern.ch
Telefon 041 612 70 40
Mehr Infos: vivaluzern.ch/beratung

Die 5 häufigsten Fragen in der Beratung.

Die Auseinandersetzung mit dem Umzug in ein Alterszentrum bedeutet eine grosse Veränderung, die mit Unsicherheiten verbunden ist. Die Expertinnen der Beratung von Viva Luzern stehen täglich Menschen auf diesem Weg zur Seite.

1. Wie gross ist die Warteliste bei Viva Luzern?

Wartelisten im klassischen Sinne gibt es nicht. Viva Luzern berücksichtigt bei der Vergabe der Zimmer die Dringlichkeit. Diese wird je nach gesundheitlicher und persönlicher Situation der interessierten Person beurteilt.

2. Kann ich an meinen Wunschstandort einziehen?

Ihren Wunsch nach einem bestimmten Standort nimmt Viva Luzern gerne entgegen und berücksichtigt ihn nach Möglichkeit. Die Dringlichkeit z. B. aufgrund Ihrer gesundheitlichen Situation kann einen Einzug an einem anderen Standort erfordern. Wenn an Ihrem Wunschstandort zu einem späteren Zeitpunkt ein Zimmer frei wird, ist ein Umzug möglich.

3. Bekomme ich ein Einzelzimmer?

Grundsätzlich ja. Falls wegen der Dringlichkeit z. B. aufgrund Ihrer gesundheitlichen Situation ein rascher Umzug nötig wird und kein Einzelzimmer frei ist, bieten wir Ihnen vorübergehend ein Zweierzimmer an. Sie können zu einem späteren Zeitpunkt in ein Einzelzimmer umziehen, sobald eines verfügbar wird.

4. Was kann ich von zu Hause mitnehmen?

Alles, was Sie wünschen und Platz hat. Wie beispielsweise Pflanzen, ein Sofa, TV-Apparat usw. Zur Grundausstattung aller Zimmer gehören ein Pflegebett, ein Nachttisch sowie die Bettwäsche.

5. Was kostet mich der Aufenthalt im Alterszentrum?

Die Kosten für einen Aufenthalt in einem Alterszentrum von Viva Luzern bestehen aus Grund- und Betreuungsleistungen sowie aus Pflegeleistungen. Detaillierte Infos zu Preisen und möglichen Finanzierungsleistungen finden Sie unter vivaluzern.ch/beratung oder bei der Beratungsstelle.

**Zwischen Beistand
und Selbstfürsorge.**

Wenn Eltern älter werden.

In vielen Familien kommt der Punkt, an dem die erwachsenen Kinder vor schwierigen Entscheidungen stehen: Wie unterstütze ich meine hochaltrigen Eltern, ohne sie zu bevormunden? Wann ist Zeit, Hilfe von aussen zu holen? Und wie geht man mit Schuldgefühlen um? Dr. Bettina Ugolini von der Universität Zürich liefert Antworten.

Lange scheint alles beim Alten zu bleiben. Die Eltern sind selbstständig, treffen ihre Entscheidungen und gehen ihrem gewohnten Alltag nach. Sie erledigen den Einkauf, fahren mit dem Auto zum Arzt und haben ihr Leben im Griff. Doch dann schleichen sich Veränderungen ein – oft kaum merklich, manchmal zunächst nur als vages Gefühl. Erst sind es vergessene Termine oder ein nicht bezahlter Rechnungsstapel auf dem Küchentisch. Der Kühlschrank bleibt auffallend leer, weil das Einkaufen zu mühsam wird. Beim Spaziergang wirkt der Vater plötzlich unsicher auf den Beinen, oder die Mutter meidet es, Treppen

zu steigen. Angehörige bemerken diese kleinen Veränderungen, sind sich aber oft unsicher: Ist das nur ein Zeichen des normalen Alterns oder steckt mehr dahinter? Wann ist der richtige Moment, das Gespräch zu suchen, ohne dass es als Bevormundung empfunden wird? Und wie kann man helfen, ohne dabei die vertrauten Rollenverhältnisse auf den Kopf zu stellen?

Dr. Bettina Ugolini kennt diese Fragen und die damit verbundenen Herausforderungen nicht nur aus ihrer wissenschaftlichen Arbeit, sondern auch aus eigener Erfahrung. Bevor sich die Leiterin der



psychologischen Beratungsstelle «Leben im Alter» der Universität Zürich der Beratung und Lehre widmete, arbeitete die gelernte Pflegefachfrau viele Jahre im Pflegebereich. Heute ist die promovierte Psychologin auch privat eine «betreuende Angehörige auf Distanz», wie sie es selbst nennt. Bettina Ugolini weiss also, wovon sie spricht – und sie weiss auch, wie anspruchsvoll diese Aufgabe sein kann.

Nicht zu früh, nicht zu spät.

Gerade weil die Angehörigenpflege so fordernd ist, stehen viele vor der Frage, wann der richtige Zeitpunkt für Unterstützung gekommen ist. «Oft merken Angehörige, dass ihre Eltern im Alltag an Grenzen stossen – doch gleichzeitig möchten sie ihnen nicht zu früh ihre Selbstständigkeit absprechen», erklärt Ugolini. Die Herausforderung liege darin, den richtigen Moment zu finden – nicht zu früh, aber auch nicht zu spät.

Oft geht es in der Angehörigenpflege nicht nur um praktische Fragen, sondern auch um tief verwurzelte Emotionen: Angst vor dem Verlust der Selbstständigkeit, das Gefühl, anderen zur Last zu fallen, oder die Sorge, nicht mehr selbstbestimmt leben zu können. Hier ist die Art der Kommunika-

Das Wichtigste in Kürze.

- 1.** Frühzeitig über Wünsche und Erwartungen sprechen – am besten, bevor es eine akute Krise gibt.
- 2.** Hilfe annehmen ist kein Versagen – sondern eine verantwortungsvolle Entscheidung für alle Beteiligten.
- 3.** Kommunikation auf Augenhöhe – damit Angehörige, Pflegekräfte und Bewohnende gemeinsam gute Lösungen finden.



Dr. Bettina Ugolini.

Bettina Ugolini, Leiterin Beratungsstelle
Leben im Alter, Universität Zürich.

tion entscheidend. «Die wichtigste Voraussetzung für eine gelingende Angehörigenpflege ist, dass die Gespräche jederzeit auf Augenhöhe stattfinden», sagt Bettina Ugolini. Wer mit klaren Anweisungen kommt – «Du kannst nicht mehr allein wohnen» oder «Du musst den Vorsorgeauftrag regeln» –, löst oft Widerstand aus. Stattdessen empfiehlt sie, Gespräche als offenen Austausch zu gestalten: «Was wäre dir wichtig, wenn sich deine Situation verändert?» oder «Wie stellst du dir deinen Alltag in fünf Jahren vor?» Dabei sei es auch wichtig, wie das Gespräch geführt wird.

Wie entscheidend der Zeitpunkt und die Gesprächssituation sein können, zeigt folgendes fiktives Beispiel: Ein Sohn möchte mit seiner 85-jährigen Mutter über ihre Wohnsituation sprechen. Ohne grosse Vorbereitung spricht er sie

spontan darauf an, während sie gerade mit dem Kochen beschäftigt ist. Die Mutter reagiert gereizt und blockt das Gespräch sofort ab. Später, in einer ruhigen Atmosphäre und mit mehr Zeit, nimmt der Sohn das Thema erneut auf – diesmal

“ **Wir werden nicht Eltern unserer Eltern – und sie werden nicht unsere Kinder.** ”

Bettina Ugolini, Leiterin Beratungsstelle Leben im Alter, Universität Zürich.

Zwischen Anspruch und Realität: Angehörigenarbeit in Alterszentren.

Die Zusammenarbeit mit Angehörigen ist für Alterszentren essenziell – kann aber auch herausfordernd sein. «Angehörige sind oft stark involviert und haben klare Erwartungen an die Betreuung ihrer Liebsten», erklärt Dr. Bettina Ugolini. «Wenn ihre Vorstellungen nicht mit den Abläufen in der Institution übereinstimmen, entstehen schnell Spannungen.»

Besonders häufig gibt es Missverständnisse in der Kommunikation. Angehörige fühlen sich nicht ausreichend informiert oder haben das Gefühl, mit ihren Anliegen nicht ernst genommen zu werden. Ugolini betont, wie wichtig es ist, klare Strukturen zu schaffen. «Es braucht definierte Ansprechpersonen und feste Formate für den Austausch – sei es durch regelmässige Angehörigengespräche, Informationsveranstaltungen oder transparente Beschwerdekanaäle.»

Angehörige sollten nicht nur als Besucher, sondern als Partner im Betreuungsprozess gesehen werden, rät Bettina Ugolini. «Wenn Alterszentren Angehörige aktiv einbeziehen, profitieren am Ende alle – die Bewohnenden, die Angehörigen und das Pflegepersonal», so Ugolini.

ohne Druck, sondern mit offenen Fragen zu ihren Wünschen und Vorstellungen. In dieser entspannteren Situation ist die Mutter bereit, über Unterstützungsmöglichkeiten nachzudenken. «Geduld und der richtige Zeitpunkt sind entscheidend», so Ugolini. Wenn Eltern spüren, dass ihre Meinung ernst genommen wird, steigt die Bereitschaft, sich auf Veränderungen einzulassen.

Keine Umkehr der Beziehung.

Oft ist im Zusammenhang mit der Angehörigenpflege von einer «Umkehr der Beziehung» die Rede – also davon, dass die Kinder nun in die Elternrolle schlüpfen und die Eltern zu den Kindern werden. Diesen Begriff lehnt Ugolini ab. «Wir werden nicht Eltern unserer Eltern – und sie werden nicht unsere Kinder», stellt sie klar. Was sich verändert, sind nicht die Rollen, sondern die Umstände. Über eine lange Phase des Lebens hinweg sind es die Eltern, die ihre Kinder unterstützen, und das oft weit über die Kindheit hinaus – sei es durch monetäre Hilfe oder indem sie die Enkelkinder betreuen. Dann kann es je nach Altersprozess dazu kommen, dass dieses Geben weniger wird und schliesslich die Kinder mehr Unterstützung leisten müssen. Das sei kein Rollenwechsel, sondern Teil des Lebens. Und dieser könne durchaus auch schöne und wertvolle Momente beinhalten, betont Bettina Ugolini. «Es gibt eine Form von Nähe innerhalb der Beziehung, die ganz anders ist, als wenn es keine Pflegebedürftigkeit gibt. Viele Menschen sagen rückblickend, dass sie diese intensive Zeit – trotz aller Herausforderungen – als wertvoll erlebt haben.»

Hilfreicher Perspektivenwechsel.

Viele Angehörige möchten ihre Liebsten so lange wie möglich selbst betreuen – aus Liebe, aber auch aus Pflichtgefühl. Doch wo liegt die Grenze zwischen Fürsorge und Überlastung? «Ein wichtiger Indikator ist, wenn die eigene Lebensqualität leidet», erklärt Bettina Ugolini. Wer selbst kaum mehr zur Ruhe kommt, sich dauernd erschöpft fühlt oder sogar körperliche Symptome wie



Schlafstörungen, Rückenschmerzen oder ständige Gereiztheit entwickelt, sollte Unterstützung holen. Besonders wenn kaum noch Zeit für eigene Hobbys bleibt, soziale Kontakte vernachlässigt werden oder sich Schuldgefühle einstellen, sobald man an eine Pause denkt, ist das ein Warnsignal. Hier hilft ein Perspektivenwechsel. Wer sein Elternteil in professionelle Betreuung gibt – sei es durch eine Spitex-Unterstützung oder einen Aufenthalt in einem Alterszentrum –, übernimmt nicht weniger Verantwortung. Im Gegenteil: Man stellt sicher, dass die Eltern die bestmögliche Versorgung erhalten. «Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, dass man aufhört, sich zu kümmern – sondern dass man dafür sorgt, langfristig für die Eltern da sein zu können», betont die Expertin.

Veränderungen gemeinsam gestalten.

Eltern im Alter zu begleiten, bedeutet, sich auf Veränderungen einzulassen – und das ist nicht

immer einfach. Doch wer frühzeitig ins Gespräch geht, Verständnis füreinander entwickelt und sich Unterstützung holt, kann diesen Übergang aktiv mitgestalten. «Es geht nicht darum, Kontrolle zu übernehmen oder alles allein zu stemmen», betont Bettina Ugolini. «Sondern darum, den Eltern mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen – und gemeinsam Wege zu finden, die für alle tragbar sind.» Jede Familie muss dabei ihren eigenen Rhythmus finden. Manche Herausforderungen lassen sich gut im Dialog lösen, andere erfordern Kompromisse, und nicht immer gibt es eine ideale Lösung. Doch eines zeigt sich immer wieder: Wenn es gelingt, den Prozess bewusst und mit gegenseitigem Vertrauen zu gestalten, kann diese Lebensphase nicht nur von Abschieden, sondern auch von neuen, intensiven Momenten geprägt sein.

Daniel Schriber.

«Angehörige sind unsere wichtigsten Partner.»

Eine gute Zusammenarbeit mit Angehörigen ist zentral – aber auch anspruchsvoll. Fabian Steinmann, Leiter Betreuung und Pflege, über Chancen, Herausforderungen und die Zukunft der Angehörigenarbeit bei Viva Luzern.

Viva Luzern legt grossen Wert auf die Zusammenarbeit mit Angehörigen. Warum ist das so wichtig?

Angehörige sind oft die engsten Vertrauenspersonen unserer Bewohnenden. Sie kennen ihre Lebensgeschichte, ihre Gewohnheiten, ihre Ängste und Wünsche. Diese Nähe macht sie zu unseren wichtigsten Partnern. Wenn Bewohnende selbst nicht mehr alles mitteilen können, gilt dies ganz besonders.

Wie wird die Zusammenarbeit mit den Angehörigen konkret gestaltet?

Wir setzen von Anfang an auf einen engen Austausch. Schon beim Eintrittsgespräch erfassen wir – wenn möglich und im Einverständnis der Bewohnerinnen und Bewohner – gemeinsam mit den Angehörigen die Biografie und individuellen Bedürfnisse der Bewohnenden. Das ist ein entscheidender Moment, weil wir damit eine Basis für die Beziehung legen.

“**Wir nehmen die Wünsche von Angehörigen ernst, aber am Ende stehen die Bewohnenden und ihre Selbstbestimmung im Zentrum.**”

Fabian Steinmann, Leiter Betreuung und Pflege und Mitglied der Geschäftsleitung.

Können Sie ein konkretes Beispiel dafür nennen?

Wenn wir wissen, welche Musik jemand gerne gehört hat, welche Gewohnheiten wichtig waren oder welche früheren Erlebnisse das Leben geprägt haben, können wir gezielt darauf eingehen. Gerade bei Menschen mit Demenz kann dies den Alltag erheblich erleichtern. Selbstverständlich halten wir aber auch über die Biografiearbeit hi-

naus regelmässig Kontakt zu den Angehörigen, um über Veränderungen zu informieren oder neue Bedürfnisse möglichst frühzeitig zu erkennen.

Das klingt nach einer idealen Zusammenarbeit. Gibt es auch anspruchsvolle Situationen?

Natürlich. Angehörige sind Teil des Familiensystems und in dieser Rolle oft auch mit herausfordernden und emotionalen Erlebnissen konfrontiert. Zu anspruchsvollen Situationen kann es auch kommen, wenn die gegenseitigen Erwartungen und Unzufriedenheiten nicht frühzeitig angesprochen werden.

Woran denken Sie?

Ein klassisches Beispiel sind pflegende Angehörige, die bereits Erfahrung haben und ihre eigene Vorstellung von Pflege mitbringen. Dann gibt es auch Fälle, in denen Angehörige Schwierigkeiten haben, Veränderungen zu akzeptieren – etwa wenn der Gesundheitszustand eines Bewohners oder einer Bewohnerin nachlässt. Umso wichtiger ist es, proaktiv und frühzeitig die gegenseitigen Erwartungen und Ziele zu definieren.

Wie gelingt dies?

Wichtig ist, dass alle Beteiligten ein gemeinsames Verständnis entwickeln: Wir ziehen am gleichen Strang und wollen das Beste für die Bewohnenden. Gleichzeitig gilt es, die Grenzen des Machbaren zu erkennen, zu benennen und zu akzeptieren. Dafür braucht es Vertrauen – und eine tragfähige Beziehung zwischen Pflege und Angehörigen.

Der «Kompass Betreuung und Pflege» ist eine zentrale Orientierungshilfe für Viva Luzern. Wie hilft er in der Angehörigenarbeit?

Der Kompass gibt uns Orientierung bei unserem täglichen Engagement zugunsten der uns anvertrauten Menschen. Ein wichtiger Aspekt ist dabei das Prinzip der Partizipation: Bewohnerinnen und



Der Kompass gibt Orientierung im täglichen Engagement zugunsten der Bewohnenden und Angehörigen.

Bewohner sowie Angehörige sollen nicht nur informiert, sondern wo möglich aktiv in die Gestaltung des Alltags einbezogen werden.

Hat dies auch mit den steigenden Erwartungen der Angehörigen zu tun?

Genau. Viele Angehörige erwarten, dass wir noch individueller auf ihre Liebsten eingehen. Sie möchten ein Höchstmass an Selbstbestimmung für die Bewohnenden – das ist verständlich. Gleichzeitig stehen wir vor der Herausforderung, diesen Anspruch mit den realen Möglichkeiten einer Institution in Einklang zu bringen.

Gibt es dabei auch Grenzen?

Ja. Wir nehmen die Wünsche von Angehörigen ernst, aber am Ende stehen die Bewohnenden und ihre Selbstbestimmung im Zentrum unseres Handelns. Dieser Punkt ist auch deshalb so wichtig, weil sich die Gesellschaft in einem starken Wandel befindet: Es gibt immer mehr Alleinlebende – und damit auch immer weniger Angehörige.

Wo und wie spüren Sie das?

Wenn immer mehr Menschen im hohen Alter kein enges familiäres Netz mehr haben, stellt uns dies auch als Betreuungseinrichtung vor neue Herausforderungen. Konkret bedeutet dies, dass wir zum

Beispiel verstärkt auf soziale Teilhabe setzen – etwa durch gezielte Aktivierungsangebote, aber auch durch ehrenamtliches Engagement. Zudem prüfen wir neue Konzepte, um Menschen ohne Angehörige besser begleiten zu können.

Wie wird sich die Angehörigenarbeit in Zukunft sonst noch verändern?

Die Einbindung von Angehörigen wird noch wichtiger, aber auch komplexer. Familienstrukturen verändern sich, Erwartungen steigen, und gleichzeitig müssen wir mit den Ressourcen haushalten. Unser Ziel bleibt es, Angehörige als Partner in den Betreuungsprozess zu integrieren – aber auch klare Strukturen zu schaffen, die allen Beteiligten Sicherheit geben.

Zum Schluss: Was wünschen Sie sich von Angehörigen für eine gute Zusammenarbeit?

Vor allem Vertrauen und Offenheit. Wir alle haben das gleiche Ziel – das Wohl der Bewohnenden. Wenn wir frühzeitig im Dialog sind, können Probleme vermieden werden. Und wenn Angehörige bereit sind, auch unsere Perspektive zu verstehen, dann können wir gemeinsam viel bewirken.

Daniel Schriber.

Vertrauen beginnt beim Austausch.

Angehörige spielen eine zentrale Rolle im Alterszentrum – als Bezugspersonen, Unterstützende und manchmal auch als Kritiker. Wie funktioniert die Zusammenarbeit? Welche Herausforderungen gibt es? Betriebsleiterin Maria Thalmann und Pflegefachfrau Laura Bühler berichten aus ihrem Alltag im Dreilinden.

Wenn eine Person ins Alterszentrum einzieht, beginnt nicht nur für sie ein neuer Lebensabschnitt – auch für die Angehörigen ist es eine Zeit der Umstellung. Der Schritt ins Alterszentrum ist oft mit Emotionen, Fragen und Unsicherheiten verbunden. Genau hier setzt die Angehörigenarbeit bei Viva Luzern an. «Wir gehen beim Eintritt aktiv auf die Angehörigen zu, stellen uns vor und erklären, wer ihre Ansprechpersonen sind», sagt Laura Bühler, Fachfrau Pflege im Alterszentrum Viva Luzern Dreilinden. «Unser Ziel ist es, ihnen von Anfang an Sicherheit zu geben.» Aus gutem Grund: «Die Angehörigen sind unsere ersten und wichtigsten Kontaktpersonen.» Denn jeder Umzug ins Alterszentrum ist individuell, ebenso die Reaktionen darauf. Während einige erleichtert sind, weil ihr geliebter Mensch nun rund um die Uhr betreut wird, kämpfen andere mit Schuldgefühlen oder Unsicherheiten.

Eine Beziehung mit vielen Facetten.

Die Zusammenarbeit mit Angehörigen ist vielseitig. Manche wollen eng in den Alltag der Bewohnenden eingebunden sein, andere ziehen sich bewusst zurück und vertrauen auf die professionelle Betreuung und Pflege. «Es gibt Angehörige, die regelmässig vorbeikommen und sich aktiv in den Alltag einbringen», sagt Maria Thalmann, Betriebsleiterin von Viva Luzern Dreilinden. «Andere hingegen möchten nur im Notfall informiert werden – beispielsweise bei einem Sturz oder einer akuten Erkrankung.»

Die Pflegefachpersonen sind dabei nicht nur für die Bewohnenden da, sondern auch für ihre Familien. Gerade in den ersten Tagen nach dem Einzug gibt es viele Fragen: Wie funktioniert die tägliche

Pflege? Welche Abläufe gibt es? Welche individuellen Wünsche können berücksichtigt werden? «Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt», sagt Laura Bühler. «Es geht nicht nur um medizinische und pflegerische Themen, sondern auch um Biografiearbeit. Angehörige können uns viel darüber erzählen, was der Person wichtig ist – sei es die tägliche Tasse Tee um 15 Uhr oder das abendliche Hören einer bestimmten Radiosendung.»

Vertrauen aufbauen, Erwartungen klären.

Eine der grössten Herausforderungen ist der Umgang mit unterschiedlichen Erwartungen. «Jede Familie hat ihre eigene Dynamik», sagt Maria Thalmann. «Wenn mehrere Kinder gemeinsam über die Betreuung ihrer Mutter oder ihres Vaters entscheiden, kann das zu Konflikten führen.» Deshalb legt Viva Luzern Wert darauf, dass eine Hauptansprechperson aus der Familie definiert wird. Zudem haben sich auch die grundsätzlichen Ansprüche der Angehörigen über die Jahre verändert. «Die Leute wollen heute deutlich mehr mitreden als früher», sagt Maria Thalmann. «Es wird auch mehr kritisch hinterfragt.» Umso wichtiger ist ein funktionierender Informationsfluss. «Ein regelmässiger und transparenter Austausch ist essenziell, um Vertrauen aufzubauen.» Neben persönlichen Gesprächen setzt der Betrieb auf schriftliche Informationen – etwa bei wichtigen personellen Veränderungen. Auch Informationsveranstaltungen werden im Dreilinden immer mal wieder durchgeführt; die Resonanz darauf variiert. «Wir sind derzeit dabei, neue Formate zu testen», sagt die Betriebsleiterin.

Ein weiterer Unterschied zu früher: Die Menschen kommen heute meist später ins Alterszentrum, oft



nach einem Krankenhausaufenthalt oder in einem bereits geschwächten Zustand. «Wie die Bewohnenden haben auch die Angehörigen in solchen Situationen wenig Zeit, sich auf den Eintritt vorzubereiten», sagt Maria Thalmann. «Das führt oft zu Unsicherheiten oder zu einer intensiveren Nachfrage nach Informationen.»

Kommunikation ist der Schlüssel.

Zur Angehörigenarbeit gehört auch, dass nicht immer jeder Wunsch erfüllt werden kann. «Manche wollen, dass ihre Eltern weiterhin ihre eigene Bettwäsche nutzen oder grosse Möbelstücke mitbringen. Doch aus hygienischen oder sicherheitstechnischen Gründen ist das nicht immer möglich», sagt Maria Thalmann. Hier braucht es klare, aber einfühlsame Kommunikation. Herausfordernd kann auch der Umgang mit emotionalen Reaktionen oder sogar Aggressionen seitens Angehöriger sein. «Glücklicherweise eskaliert es sehr selten», sagt Maria Thalmann. «Aber wenn es passiert, dann sind wir auch dafür gewappnet.» Ein bewährtes Instrument für schwierige Situationen ist der runde Tisch. Dort kommen Pflegefachleute,

die Leitung Betreuung und Pflege, bei Bedarf oder auf Wunsch die Betriebsleitung, Ärztinnen und Ärzte sowie Angehörige zusammen, um gemeinsam Lösungen zu finden. «Fast immer lassen sich Herausforderungen in diesem Rahmen klären», sagt Maria Thalmann. «Wichtig ist, dass alle ihre Anliegen offen ansprechen können.»

Wer sich mit Maria Thalmann und Laura Bühler unterhält, der spürt: Die Angehörigenarbeit ist für die beiden eine Herzensangelegenheit – und eine Frage der richtigen Balance. «Verbindlichkeit ist entscheidend», betont die Betriebsleiterin. «Denn durch Verbindlichkeit entsteht Vertrauen – und Vertrauen ist das A und O.» Die enge Zusammenarbeit zwischen Pflegepersonal und Angehörigen sorgt dafür, dass die Bewohnenden so gut wie möglich unterstützt werden. Und genau darum geht es letztlich, wie Laura Bühler abschliessend betont: «Wir alle wollen nur das Beste für unsere Bewohnerinnen und Bewohner.»

Daniel Schriber.





“Hier begleite ich.”

Walter Köchli besucht seine Frau an fast jedem
Nachmittag der Woche. Er zeigt uns die gemein-
samen Lieblingsplätze im Viva Luzern Wesemlin.

Galerie.

A photograph of an elderly couple from behind, embracing each other. The man is wearing a red jacket and glasses, and the woman is wearing a red top and a red headband. They are standing in front of a building with large windows.

**“Hier
begleite ich.”**

Ich besuche meine Frau fast jeden Nachmittag – das gibt uns beiden viel Halt und Geborgenheit.



In der Demenzabteilung stehen überall lustige Plüschiiguren herum – ein Aufsteller!



Wir sind seit 66 Jahren ein Paar und zusammen durch dick und dünn gegangen.



Das schönste Geschenk? Wenn meine Frau mich dankbar anlächelt.



Manchmal wagen wir uns sogar an ein Tisch-
fussballspiel – ich war mal richtig gut darin.



Kleine Aufmerksamkeiten, wo man
hinschaut – ich mag dieses Haus.



In der hauseigenen Kapelle ein Kerzli
anzünden – Balsam für die Seele.



Manchmal brauche auch ich einfach eine Pause und geniesse es, in einem «Heftli» zu schmökern.



Leben.

Ein Stück
Lebensqualität.

**Bereichernde
Begegnungen.**

Nicht alle hochaltrigen Menschen haben Angehörige, die sie regelmässig besuchen kommen können. In solchen Fällen kann die Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz mit ihren Mitarbeitenden einspringen. Ganz zur Begeisterung von allen Beteiligten.

Elisabeth Amsler ist eine halbe Stunde zu früh, als sie freudestrahlend mit ihrem Rollator runter ins Restaurant Venus kommt. Die Vorfreude auf den bevorstehenden Besuch ist viel zu gross, als dass es die 71-jährige Bewohnerin des Viva Luzern Wesemlin noch länger in ihrem Zimmer aushalten könnte. Schon seit einiger Zeit ist das so: Immer

muss. «Das wollte sie zu Beginn jedoch auf keinen Fall», erinnert sich Alexandra Sager schmunzelnd. «Deshalb erzählten wir Elisabeth, dass sie im Viva Luzern Wesemlin Ferien machen könne. Die Ferien wurden dann einfach immer weiter verlängert.»

Erleichterung für alle.

Trotz dem Umzug blieb die Belastung für Alexandra Sager gross. Sie übernahm die Rolle der sogenannten «Primärangehörigen» und wurde so zur ersten Kontaktperson für die Verantwortlichen vom Viva Luzern Wesemlin. Sie bewältigt seither den gesamten administrativen Aufwand rund um den Aufenthalt ihrer Tante – und auch die zahlreichen Besuche lagen an ihr und ihren beiden Schwestern. «Wenn man selber fest im Leben steht und seinen eigenen Verpflichtungen nachgehen muss, kann das schnell zu viel werden», sagt Alexandra Sager. Als Verantwortliche von Viva Luzern ihr den Vorschlag machten, zur Entlastung die Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz zu engagieren, war Alexandra Sager sofort Feuer und Flamme: «Dieser Vorschlag war das Beste, was uns in unserer Situation passieren konnte.»

Alexandra Sager kannte die Organisation vorher nicht, war vom Konzept aber sofort überzeugt: «Wenn ich sehe, wie sehr Elisabeth während den Besuchen aufblüht, dann ist das einfach toll. Und auch für mich und meine Schwestern ist die Erleichterung gross. Es tut gut, nicht mehr die ganze

“ Es entstehen wertvolle Beziehungen, die beiden guttun. ”

Gerda Kühne, Besuchsdienst Innerschweiz.

Verantwortung alleine auf den Schultern tragen zu müssen. Endlich können wir wieder mit gutem Gewissen für eine Woche in die Ferien fahren. Denn wir wissen, Elisabeth wird in dieser Zeit nicht alleine sein.»

Bedürfnisse abklären.

Nachdem Alexandra Sager Kontakt mit der Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz aufgenommen

“ Ich freue mich immer riesig, wenn Conny zu Besuch kommt. ”

Elisabeth Amsler, Bewohnerin Viva Luzern Wesemlin.

am Donnerstag um 14 Uhr gibt's Besuch – für Elisabeth Amsler ein heiss geliebter Höhepunkt der Woche, den sie kaum erwarten kann.

Besucht wird Elisabeth Amsler von Conny Willi, einer von derzeit rund 70 Mitarbeitenden der Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz. Auch bei ihr ist die Freude gross: «Ich kenne Elisabeth seit einem Jahr und habe sie in dieser Zeit wirklich gern bekommen.» Conny Willi ist sich bewusst, wie sehr Elisabeth Amsler auf sie wartet, wie sehr sie sich über ihre Besuche freut: «Zu sehen, dass ich für einen Menschen wertvoll bin, ist sehr schön.»

Wenn die Belastung zu gross wird.

Begeistert vom Besuchsdienst ist auch Alexandra Sager, die Nichte von Elisabeth Amsler. Für sie bedeuten die Besuche vor allem eines: eine hochwillkommene Entlastung! «Meine Tante Elisabeth wuchs mit fünf Geschwistern auf», erzählt Alexandra Sager. «Aufgrund einer psychischen Beeinträchtigung ist sie vom Gemüt her auf dem Stand eines fünfjährigen Kindes, deshalb brauchte sie schon immer viel Betreuung und Zuwendung. Als Elisabeths Mutter, also meine Grossmutter, starb, kam Elisabeth in meine Familie. Meine Mutter übernahm dann auch die Mutterrolle für ihre Schwester.»

Das ging so lange gut, bis Alexandra Sagers Mutter erkrankte und die Betreuung ihrer Schwester nicht mehr meistern konnte. Schnell wurde klar, dass Elisabeth Amsler in ein Alterszentrum umziehen

Leben.

hatte, fand rasch ein Abklärungsbesuch von einer Mitarbeiterin aus dem BDI-Fachteam vor Ort statt, bei dem die Bedürfnisse von der Tante abgeklärt wurden. Anschliessend wurde im BDI geprüft, welche oder welcher Mitarbeitende am besten zu den Anforderungen passt.

“ **Man muss sich in die Menschen hineinfühlen.** ”

Conny Willi, Besuchsdienst Innerschweiz.

Die Chemie muss stimmen.

«Wir können auf rund 70 Mitarbeitende zurückgreifen. Unsere Mitarbeitenden beziehen eine IV-Rente, aus psychischen oder psychosomatischen Gründen, und sind auf einen Arbeitsplatz im geschützten Bereich angewiesen. Vorerst als Projekt werden derzeit auch Personen zugelassen, die wirtschaftliche Sozialhilfe beziehen», erklärt Gerda Kühne. Die diplomierte Pflegefachfrau ist beim BDI für die Einsatzvermittlung und die Durchführung von Praktika während dem Weiterbildungskurs zuständig. «Wir kennen unsere Mitarbeitenden und ihre Fähigkeiten sehr gut. Bei der Zuteilung ist es uns wichtig, dass, wenn immer möglich, ein passendes Tandem entsteht, welches sich im besten Fall gegenseitig bereichert, und

sich so eine wertvolle Beziehung entwickelt, die beiden guttut.»

Steht fest, wer von den Mitarbeitenden für den Besuch vorgesehen ist, findet im Beisein einer Fachteam-Mitarbeiterin ein Vorstellungsbesuch vor Ort statt. «Meistens merkt man sehr schnell, ob es passt oder nicht», sagt Gerda Kühne. «Bei allfälligen Startschwierigkeiten können unsere Mitarbeitenden auch jederzeit auf die Hilfe einer Kollegin aus dem Fachteam zählen.»

Vertrauen fassen.

Elisabeth Amsler und Conny Willi können sich noch gut an ihr erstes Treffen erinnern. Beide müssen lachen, denn so richtig gefunkt hat es am Anfang noch nicht. Elisabeth Amsler bezeichnet sich selbst als scheuen Menschen. Es braucht eine gewisse Zeit, bis sie Vertrauen zu anderen Menschen fasst. «Es dauerte ein wenig, bis wir uns näherkamen», erzählt Conny Willi. «Ich brauchte Zeit, um zu erfahren, wie Elisabeth tickt, was sie gern hat und was nicht.»

Sich in Menschen hineinfühlen.

Conny Willi arbeitet seit zwei Jahren beim BDI. Ihre Psychologin machte sie auf das Angebot aufmerksam. Als Conny Willi beim BDI angestellt wurde, absolvierte sie den dreimonatigen Weiterbildungskurs, wo Theorie vermittelt und Praktika ermöglicht wurden. Dann fing sie mit den Besu-



Die Chemie zwischen Elisabeth Amsler, Conny Willi und Alexandra Sager stimmt.





Die Hilfe von Gerda Kühne kann jederzeit in Anspruch genommen werden.

chen an: «Es war eine neue Herausforderung, die ich gern annahm. Es brauchte am Anfang aber auch Überwindung.» Heute betreut Conny Willi Menschen, die in unterschiedlichsten Situationen unterstützt werden wollen. Darunter Personen, die an Blindheit oder leichter Demenz erkrankt sind, und eben auch Elisabeth Amsler mit ihren ganz eigenen Bedürfnissen.

«Jeder Mensch ist anders, entsprechend anders sind dann jeweils auch die Gespräche», sagt Conny Willi. Deshalb sei es in ihrem Job besonders wichtig, dass man gut zuhören könne. Man müsse sich in die Leute hineinfühlen und ihnen den Raum geben, damit sie erzählen können. «Ich klemme nie ein Gespräch ab, lasse Elisabeth immer ausreden», sagt Conny Willi. «Ich bin für zwei Stunden wirklich nur für sie da, höre viel zu, nehme sie ernst.»

Sich näherkommen.

Nach und nach öffnete Elisabeth Amsler ihr Herz für Conny. Geholfen hat da auch der Humor. Ein kleines Witzchen hier, ein Spruch da. «Wir haben den gleichen Humor, das schweisst zusammen», lacht Conny Willi. «Ich habe dann auch schnell entdeckt, dass Elisabeth viel Spass am Basteln hat. Wir begannen Bilder mit Bügelperlen zu machen und haben viel gemalt. Momentan knüpfe ich mit ihr einen Teppich.» Das alles hat dazu geführt, dass Elisabeth Amsler mittlerweile total vernarrt ist in Conny Willi. «Conny ist so fein und liebevoll. Sie ist meine beste Freundin.»

«Zwischen mir und Elisabeth ist ein herzliches und sehr persönliches Verhältnis entstanden», sagt Conny Willi. «Das ist sehr schön und bereichernd für uns beide. Ich bin dankbar, dass ich das machen kann.»

“ Es tut gut, nicht mehr die ganze Verantwortung alleine auf den Schultern tragen zu müssen. ”

Alexandra Sager, Angehörige.

Happy End.

Inzwischen ist die Hälfte der Besuchszeit vergangen. Es war bis jetzt ein aussergewöhnlicher Besuch mit Interview und Fotoshooting. Elisabeth Amsler hat die Aufregung sichtlich genossen. Doch nun ist die Zeit gekommen, die beiden alleine zu lassen, damit der Besuch seinen gewohnten Gang nehmen kann. Alexandra Sager, Gerda Kühne, der Fotograf und der Reporter verabschieden sich. Zurück am Tisch bleiben zwei Menschen, die sich gernhaben und einander gegenseitig guttun. Das bringt Alexandra Sager nochmals zum Schwärmen: «Ich bin ein Riesenfan des BDI geworden. Ich hoffe, dass diese tolle Organisation noch viel bekannter wird.»

Diego Stocker.

**Win-win-
win-Situation.**

Besuchsdienst Innerschweiz.

Seit 25 Jahren schafft die Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz (BDI) mit ihren Angeboten gleich einen mehrfachen Nutzen. Zum einen bietet sie Menschen, die aus psychischen oder psychosomatischen Gründen eine IV-Rente oder Sozialhilfe beziehen, einen geschützten Arbeitsplatz mit einer sinnstiftenden Tätigkeit. Zum anderen schenkt sie betagten, beeinträchtigten und einsamen Menschen mit regelmässigen Besuchen Unterstützung im Alltag und ein Stück Lebensqualität. Und nicht zuletzt sorgt sie bei Angehörigen für eine spürbare Entlastung.

«Wir verbinden Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen, bauen Brücken und sorgen für wertvolle soziale Kontakte», sagt Gerda Kühne vom BDI. «Durch die Besuche entstehen oft wertvolle, langjährige Beziehungen. Mitzuerleben, wie durch unsere Tätigkeit die Lebensfreude und das Selbstwertgefühl aller beteiligten Personen erhöht wird, macht grosse Freude.»

Der BDI wurde im Jahr 1999 als Projekt von der Albert Koechlin Stiftung gegründet und im Jahr 2003 in eine eigene Stiftung überführt. Sie ist eine Non-Profit-Organisation und bietet geschützte Arbeitsplätze im Bereich der Betreuung.

«Unsere Mitarbeitenden besuchen vor der Anstellung im BDI den dreimonatigen Weiterbildungskurs. Anschliessend werden sie mit Coachings und Fachkursen begleitet und gefördert», sagt Gerda Kühne. «Zudem stehen auch immer qualifizierte Fachpersonen bereit, die bei Bedarf Unterstützung bieten.»

Das Besuchsangebot des BDI ist vielseitig. Gemeinsame Spaziergänge, zusammen einkaufen gehen, diskutieren, spielen oder auch Menschen begleiten, die zum Beispiel an Demenz erkrankt sind – die Bedürfnisse der zu besuchenden Menschen werden im Vorfeld immer genau abgeklärt. So wird sichergestellt, dass die Besuche zu einem erfüllenden Erlebnis werden.

Die Nachfrage nach den Dienstleistungen des BDI ist in den letzten Jahren spürbar gestiegen. «Das hat mit gesellschaftlichen Entwicklungen zu tun», sagt Gerda Kühne. «Die Vereinsamung im Alter nimmt zu. Gleichzeitig zeigt die Statistik, dass immer mehr Menschen an einer psychischen Beeinträchtigung leiden und den heutigen Anforderungen nicht mehr gerecht werden. Der BDI schenkt mit seinen Angeboten eine sinnstiftende Arbeit und sorgt für eine Entstigmatisierung von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung in der Gesellschaft. Gleichzeitig verringert er die Isolation von betagten und beeinträchtigten Menschen. Ein sinnvolles Angebot, das Menschen verbindet – auch in den nächsten 25 Jahren.»

Kleine Gesten – grosse Wirkung.

Angehörig sein bedeutet oft viel mehr, als man in Worte fassen kann. Es zeigt sich im Alltag – in kleinen Zeichen der Nähe und Aufmerksamkeit. Hier zehn einfache Gesten zur Inspiration.

- 
- 
1. Einen handgeschriebenen Zettel dalassen – ein paar liebe Worte wie «Ich denk an dich».
 2. Gemeinsam ein altes Fotoalbum anschauen – Erinnerungen teilen, Geschichten wieder lebendig machen.
 3. Das Lieblingsdessert vorbeibringen – etwas Süsses für Herz und Seele.
 4. Ein altes Lied zusammen hören – Musik weckt Gefühle, wo Worte fehlen.
 5. Zeit schenken – einfach nur da sein, ganz ohne Programm oder Ziel.
 6. Ein Blumensträusschen aus dem Garten pflücken – klein und persönlich.
 7. Etwas vorlesen aus der Zeitung oder einem Buch – ein gemeinsamer Moment in einer anderen Welt.
 8. Ein gemeinsamer Spaziergang, auch nur um den Block – Bewegung und Begegnung.
 9. Eine kleine Überraschung mitbringen – ein bunter Schal, ein Rätselheft, einen Duft.
 10. Fragen stellen – und wirklich zuhören. Echtes Interesse ist das schönste Geschenk.

A photograph of a man with glasses and a blue sweater, smiling and gesturing with his hands while talking to a woman whose back is to the camera. The background is a warm, wooden interior.

«Hemmschwellen müssen abgebaut werden.»

Der Umzug in ein Alterszentrum fällt vielen Menschen nicht leicht. Christian Feher und seine Geschwister haben sich gemeinsam mit ihrer Mutter über zehn Jahre damit auseinandergesetzt. Ein langer Prozess, der auch für die Angehörigen nicht immer einfach war.

Dass der Umzug seiner Mutter in ein Alterszentrum für alle Beteiligten anspruchsvoll wird, war für Christian Feher von Anfang an klar. «Meine Mutter ist ein freiheitsliebender Mensch. Sie lässt sich nur ungern in persönliche Lebensentscheidungen reinreden», erzählt der 53-jährige Berufsschullehrer.

Ihre Selbstständigkeit in Form ihrer Wohnung aufzugeben, kam für Martha Feher lange Zeit nicht infrage. Die Vorstellung, anderen zur Last zu fallen, war für sie ein Graus. «Bei meiner Mutter waren in dieser Hinsicht grosse Hemmschwellen vorhanden. Diese abzubauen, brauchte viel Zeit», erinnert sich Christian Feher.

Unterschiedliche Wahrnehmungen.

Christian Feher hat drei Geschwister – eine Schwester und zwei Brüder. «Nach dem Tod unseres Vaters fiel es unserer Mutter leicht, das Leben alleine zu meistern.» Doch ganz allmählich – Martha Feher war inzwischen 70 Jahre alt – fingen die körperlichen Gebrechen an. «Meiner Mutter fiel das Gehen zunehmend schwerer», erzählt Michael Feher. «Obwohl sie einen Gehstock bekam, konnte man zuschauen, wie es immer schlechter wurde.»

Wenn Christian Feher seine Mutter auf ihren Zustand ansprach, reagierte diese mit Unverständnis. «Das ist doch nicht wahr» oder «Du übertreibst

doch», kriegte er oft zu hören. «Die Selbstwahrnehmung meiner Mutter und meine Aussenwahrnehmung stimmten nicht überein.»

Grenzen akzeptieren.

Es ging nicht lange, bis die ersten Stürze folgten. Zum Teil mit schweren Folgen. Gleich zweimal brach sich Christian Fehers Mutter den Oberschenkelknochen – einmal links und einmal rechts. «Es klingt brutal, aber es brauchte diese schlimmen Unfälle, damit meine Mutter merkte, dass sie nicht mehr so fit war, wie sie selber dachte.» Doch kaum waren die Knochenbrüche verheilt, war Christian Fehers Mutter wieder überzeugt davon, den Alltag alleine meistern zu können. Dazu kamen plötzlich auch finanzielle Bedenken: Ein Zimmer in einer Altersresidenz könne man sich doch gar nicht leisten. «Die Gespräche zu jener Zeit waren frustrierend für mich», sagt Christian Feher. «Innerhalb der Familie war ich derjenige, der am stärksten darauf gepocht hat, dass man endlich etwas macht.» Doch je mehr er insistierte, desto mehr blockte seine Mutter ab. «Es braucht bei diesen Gesprächen viel Fingerspitzengefühl. Man muss Grenzen akzeptieren, darf nicht zu sehr drängen, sonst wird es kontraproduktiv.»

Persönliche Eindrücke sammeln.

Doch steter Tropfen höhlt den Stein. Nach weiteren Gesprächen gab Martha Feher ihre Einwilligung zur Anmeldung bei Viva Luzern – unverbindlich und ganz ohne Zwang. «Das war ein ganz wichtiger erster Schritt», sagt Christian Feher. «Durch die Möglichkeit, frei gewordene Zimmer zu besichtigen, kam meine Mutter mit der Realität eines Alterszentrums in Kontakt. Was vorher noch unvorstellbar war, wurde plötzlich zu einer realen Option für die Zukunft.»

Wertvolle Sicht von aussen.

Bei Christian Fehers Mutter brauchte es jedoch noch etwas Zeit. Die ersten Besichtigungen führten noch nicht zum Erfolg. «Die frei gewordenen Zimmer waren damals noch Zweierzimmer – das kam für meine Mutter nicht infrage», sagt Christian Feher.

Dann wurde im Frühjahr 2020 im Viva Luzern Dreilinden ein Einzelzimmer frei. «Das Zimmer war wirklich schön. Das musste sogar meine Mutter zugeben», erzählt Christian Feher. «Doch in der Cafeteria kamen wieder die altbekannten Bedenken auf.» Da mischte sich plötzlich eine ältere italienische Dame vom Nebentisch ins Gespräch ein. Ihr Ehemann wohne hier und es sei doch wirklich schön hier. Und wenn man sein ganzes Leben gearbeitet habe, dann dürfe man sich doch auch mal etwas gönnen.

Die Worte der unbekannten italienischen Dame wirkten wie ein Wunder. Martha Feher änderte noch in der Cafeteria ihre Meinung und stimmte dem Umzug zu. «Meine Mutter brauchte so etwas wie eine Absolution von aussen, dass es okay ist, hier einzuziehen. Dass es okay ist, sich selber etwas Gutes zu tun.»

“ **Die Vorstellung, anderen zur Last zu fallen, war für meine Mutter ein Graus.** ”

Christian Feher, Angehöriger.

Erleichterung für alle.

Dann ging alles schnell. Kurz vor dem Corona-Lockdown zog Christian Fehers mittlerweile 80-jährige Mutter ins Viva Luzern Dreilinden ein. «Für uns alle war der Umzug eine grosse Erleichterung. Endlich hatten wir die Gewissheit, dass unsere Mutter in guten Händen ist. Die latente Angst im Hinterkopf, dass wieder etwas passiert, war weg.» Schnell etablierte sich unter den Geschwistern auf natürliche Art eine Rollenverteilung: «Da ich als Einziger in der Stadt Luzern wohne, bin ich für das Organisatorische und die Finanzen zuständig. Wenn es um emotionale Sachen geht, etwa mit meiner Mutter Kleider zu kaufen oder Parfums auszuprobieren, ist meine Schwester zur Stelle.»

Als sogenannter «Primärangehöriger» ist Christian Feher erste Kontaktperson für die Verantwortlichen vom Viva Luzern Dreilinden. «Ich werde regelmässig per Mail oder vor Ort über wichtige Punkte informiert. Das können administrative oder medizinische Sachen sein. Seit alle Informationen bei einer festen Ansprechpartnerin zentral gesammelt sind, klappt die Kommunikation sehr gut.»

Happy End mit kleinen Abstrichen.

Und Martha Feher? Wie geht es ihr? «Meine Mutter wohnt nun schon fünf Jahre zufrieden im Viva Luzern Dreilinden», sagt Christian Feher. «Auch sie kann jetzt durchatmen. Inzwischen geniesst sie es beispielsweise sehr, nicht mehr selber kochen zu müssen. Und sie hat Freunde gefunden. Dieses soziale Umfeld tut ihr gut.» Wenn da bloss ihre Gehbeschwerden nicht wären. Mittlerweile ist Martha Feher auf einen Hochrollator angewiesen und wird wegen Sturzgefahr von Pflegenden vom Zimmer in den Esssaal begleitet. «Meine Mutter findet das natürlich total übertrieben», schmunzelt Christian Feher. «Schliesslich sei sie doch wirklich noch fit genug, um die paar Schritte alleine zu gehen.»

Diego Stocker.

**Mit orientalischem
Couscous-Salat.**

Buttermilch-Poulet- schenkel vom Grill.

Die Sonne lockt, die Temperaturen steigen – höchste Zeit, die Grillsaison einzuläuten. Was gibt es Schöneres, als mit den Liebsten draussen zu sitzen, den Duft von Grillgut in der Luft? Unser Rezept ist einfach zum Nachmachen und ideal zum Teilen.

Rezept Buttermilch-Pouletschenkel.

Zutaten für 4 Personen.

- 4 Pouletschenkel
- 500 ml Buttermilch
- 2 TL Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette
- 2 TL scharfes Grillgewürz
- 1 EL Rohrzucker
- 2 Rosmarinzweige

Zubereitung.

- Pouletschenkel mit Brotmesser mittig beim Gelenk halbieren, Rosmarin abstreifen, grob hacken, mit Buttermilch, Grillgewürz, Salz, Zucker mischen. Knoblauch dazupressen. Zitronenschale dazureiben.
- Pouletschenkel in die Marinade geben, zudecken und im Kühlschrank über Nacht marinieren.
- Poulet aus der Marinade heben. Auf dem Grill beidseitig anbraten. Dann für ungefähr 25 Minuten fertig grillieren oder bei 180 °C für 30 Minuten in den Backofen schieben. Limette in Schnitze schneiden, Poulet damit garnieren.



Rezept Couscous-Salat.

Zutaten für 4 Personen.

- 250 ml Gemüsebrühe
- 125 ml Orangensaft
- 250 g Couscous
- 1 Zucchini
- 1 rote Peperoni
- ½ Granatapfel
- 80 g Datteln
- 1 kleiner Bund Minze
- 80 g Feta
- Salz/Pfeffer
- 1 Zitrone
- 1 EL Honig
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 TL Rapsöl
- 2 TL Olivenöl

Zubereitung.

- Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, im Rapsöl kurz anschwitzen. Dann mit Gemüsebrühe und Orangensaft auffüllen. Kurz aufkochen und über den Couscous in eine Schüssel füllen.
- Zucchini und Peperoni fein würfeln, Datteln in Streifen schneiden, Feta grob zerbröckeln und Minze fein hacken, alles unter den Couscous mischen.
- Anschliessend mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl, Honig abschmecken.
- Mit Granatapfelkernen und Minze ausgarnieren.



Zusammen stark.

Das Dreiecksverhältnis zwischen Bewohnenden, Betreuungspersonen und Angehörigen lebt von gegenseitigem Respekt und Vertrauen. Wie wertvoll dieses Gleichgewicht ist, weiss ich aus eigener Erfahrung als Angehörige.

Seit meine Mutter die Diagnose Alzheimer erhielt, lebt sie in einer Wohngruppe im Simmental. Ein Haus, das zu ihr als ehemalige Bäuerin passt, da es ihr ein Gefühl der Geborgenheit gibt. Wir hatten diesen Ort bewusst ausgewählt – trotz der Distanz. Und mir wurde bewusst, was viele Familien unserer Bewohnenden durchleben: einen emotionalen Spagat zwischen Loslassen und Dasein, zwischen Vertrauen in die Fachpersonen und dem Bedürfnis, Einfluss zu nehmen und zu schützen. Dank meiner langjährigen Erfahrung in der Langzeitpflege kann ich damit aber sehr gut umgehen.

Als meine Mutter kürzlich zweimal schwer stürzte, wurde mir dann aber schlagartig klar: Jetzt bin ich nicht mehr Andrea Wanner, die Geschäftsführerin von Viva Luzern, sondern einfach nur noch Andrea, die Tochter – mit all den damit verbundenen Emotionen und Ängsten. Gemeinsam mit meinen Schwestern und der Pflegeleitung entschieden wir, dass es kein MRI mehr geben sollte, keinen Spitalaufenthalt. Eine allfällige Hirnblutung könnte zum Tod führen. Eine schmerzliche Erkenntnis, dass die Mutter bald gehen wird. Das schüttelt dich durch. Egal, wie viel Know-how du hast – letztlich ist man dann einfach nur Mensch.

Eine Begegnung auf Augenhöhe.

Eine solche Begegnung auf Augenhöhe ist keine Selbstverständlichkeit. Noch vor einigen Jahren wurde die aktive Beteiligung von Angehörigen manchmal eher als Einmischung oder gar Kontrolle empfunden. Zum Glück hat sich diese Haltung gewandelt – auch bei Viva Luzern. Heute sehen wir Angehörige als unverzichtbare Partner an. Denn meist verfügen sie über ein enorm wertvolles Wissen: Sie können uns erzählen, wie jemand aufgewachsen ist, was die Person gerne zum Frühstück isst, welche Musik sie beruhigt oder welche Rituale ihr Sicherheit geben. So übernehmen die Angehörigen eine zentrale Rolle in der Betreuung und Pflege.

In der Praxis zeigt sich allerdings, wie vielfältig das Engagement ausfallen kann: von der seltenen Besucherin bis zum aktiven Mitgestalter des Alltags. Diese unterschiedlichen Ausprägungen zu respektieren und gleichzeitig das Wohl der Bewohnenden zu wahren, ist eine tägliche Herausforderung für unsere Teams. Es braucht Mitarbeitende, die das Wissen der Familien aktiv einfordern und nutzen, Angehörige, die auf unsere fachliche Expertise vertrauen, und Bewohnende, die sich ihrer Selbstbestimmung bewusst sind. Wir wollen nicht über ihre Köpfe hinweg entscheiden.

Wo unterschiedliche Erwartungen aufeinandertreffen.

Unterschiedliche Sichtweisen zwischen den Beteiligten erleben wir immer wieder. Ein Beispiel: Eine Tochter möchte, dass ihr Vater täglich geduscht wird und stets gepflegt aussieht, während dieser es vorzieht, nur zweimal pro Woche zu duschen. Die Kunst besteht darin, zu vermitteln und gemeinsam Lösungen zu finden. Oft schwingt hier auch ein schlechtes Gewissen der Angehörigen mit – oder Unsicherheit. Bei der Betreuung von Menschen mit Demenz geht es beispielsweise oft darum, verständlich zu erklären, warum eine geschlossene Demenzabteilung mehr Sicherheit bietet und zur Lebensqualität beiträgt. Wie so oft ist Kommunikation der Weg zur Lösung: Klare Gespräche und gegenseitiges Zuhören bilden die Basis für Vertrauen.

Angehörigenarbeit im gesellschaftlichen Wandel.

Viva Luzern versteht sich aber nicht nur als Alterszentrum, sondern auch als Sparringspartnerin für betreuende Angehörige. Aktuell leisten schätzungsweise 600 000 Menschen in der Schweiz Care-Arbeit im Wert von rund 3,7 Milliarden Franken. Einige dieser Betreuungspersonen gehören zur Gruppe der «aktiven Senioren» – selbst im Pensionsalter, aber noch fit genug, um die älteren Familienmitglieder zu unterstützen. Andere leisten

diese Care-Arbeit neben Beruf und Familie, was sie oft an ihre Grenzen bringt. Um hier zu helfen, bietet Viva Luzern neben Beratung und Know-how auch Entlastungsangebote wie zum Beispiel Temporär- oder Ferienaufenthalte.

“ **Viva Luzern versteht sich aber nicht nur als Alterszentrum, sondern auch als Sparringspartnerin für betreuende Angehörige.** ”

Andrea Wanner, Geschäftsführerin Viva Luzern.

Gleichzeitig stellt uns auch die zunehmende Veringelung vor neue Herausforderungen. Kürzlich lernte ich eine alleinstehende Dame kennen, die – unverheiratet und kinderlos – nun allein vor der Entscheidung stand, ins Viva Luzern Rosenberg einzuziehen. Sie offenbarte mir, wie einsam sie sich bei diesem Entscheid fühle. Im persönlichen Gespräch konnte ich ihr aber einen anderen Blickwinkel aufzeigen: Der Vorteil ihrer Situation sei, dass sie selbstbestimmt darüber entscheiden könne – ohne ein vorausgehendes Ereignis wie eine Krankheit oder einen Unfall, das sie zum Umzug zwingen würde.

Gemeinsam in die Zukunft.

Aus all diesen Erfahrungen – persönlichen wie beruflichen – erwachsen drei konkrete Wünsche für die Zukunft: Erstens wünsche ich mir, dass sich mehr Menschen frühzeitig mit dem Leben im Alter auseinandersetzen – emotional und finanziell. Die Finanzierung eines Heimaufenthalts ist komplex. Beratungsstellen wie Pro Senectute, Vicino oder Luzern 60plus bieten wertvolle Hilfestellungen. Zweitens ermutige ich dazu, sich mit dem eigenen Lebensende zu befassen. Die Themen Patientenverfügung, Testament oder Vorsorgeauftrag sind unangenehm, entlasten aber nicht nur einen selbst, sondern auch die Familie und uns als Institution. Und drittens lade ich alle Angehörigen ein, unsere geselligen Anlässe – siehe vivaluzern.ch/aktuell/veranstaltungen – zu besuchen. Denn wer selbst erlebt, wie viel Freude die Bewohnenden in diesen Momenten haben, verliert die Angst vor dem Alter und gewinnt Vertrauen.

Letztlich geht es darum, dass wir die Sorge und Fürsorge für einen geliebten Menschen teilen. Die Sorge können wir vielleicht nicht ganz abnehmen, aber gemeinsam können wir sie besser tragen. Zum Wohle aller Beteiligten.

Andrea Wanner.

Abenteuer Älterwerden.

Fünf spannende
Vorträge.

**Älter werden kann ganz schön abenteuerlich sein.
Wir laden Sie ein, sich mit uns auf die Reise
zu begeben – mit der öffentlichen Vortragsreihe
«Abenteuer Älterwerden» von Viva Luzern.**

Sexualität kennt kein Alter.

8. Mai 2025 | 17.30 bis 19.00 Uhr
Viva Luzern Rosenberg.

**«frei-willig»: Café-Philo über Freiheit, den
eigenen Willen und freiwilliges Engagement.**

12. Juni 2025 | 17.30 bis 19.00 Uhr
Viva Luzern Wesemlin.

Schutz vor Enkeltrick und Cyberbetrug.

21. August 2025 | 17.30 bis 19.00 Uhr
Viva Luzern Staffelnhof.

Marktstände zu Palliative Care leben.

9. Oktober 2025 | 16.00 bis 19.00 Uhr
Viva Luzern Eichhof.

**Wohnformen im Alter: Selbstbestimmt
und individuell.**

20. November 2025 | 17.30 bis 19.00 Uhr
Viva Luzern Dreilinden.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung:

vivaluzern.ch/vortragsreihe2025
oder via Telefon 041 612 70 00.

Die Veranstaltungen sind kostenlos.

Unsere weiteren Veranstaltungen:

vivaluzern.ch/events
oder via QR-Code:



Lernen Sie uns kennen.

Unser Versprechen: sicher und geborgen dank unserer Betreuung und Pflege, frei in der individuellen und sinngebenden Lebensgestaltung. Dazu gehört auch der soziale Austausch; Gemeinschaft ist möglich, wird jedoch nicht erzwungen. Kommen Sie vorbei und lernen Sie unser Angebot kennen.

Alterszentren.

Viva Luzern Dreilinden.

Mittwoch, 20. August 2025
Montag, 10. November 2025

Viva Luzern Eichhof.

Mittwoch, 6. August 2025
Mittwoch, 15. Oktober 2025

Viva Luzern Rosenberg.

Mittwoch, 23. Juli 2025
Mittwoch, 24. September 2025
Mittwoch, 5. November 2025

Viva Luzern Staffelnhof.

Donnerstag, 11. September 2025
Donnerstag, 20. November 2025

Viva Luzern Wesemlin.

Mittwoch, 3. September 2025
Mittwoch, 12. November 2025

Viva Luzern Tribschen.

Donnerstag, 2. Oktober 2025

Programm.

14.00–15.30 Uhr
Begrüssung, Rundgang und Austausch bei Kaffee und Kuchen.

Auf dem Rundgang zeigen wir Ihnen die verschiedenen Zimmertypen, die öffentlichen Räumlichkeiten sowie unsere Gastronomie.

Wohnungen mit Dienstleistungen.

Informationsnachmittag.

Im Viva Luzern Eichhof, von 14.00 bis 15.30 Uhr, mit anschliessendem Kaffee und Kuchen.

Donnerstag, 18. September 2025
Donnerstag, 20. November 2025

Hinweis: Es finden keine Wohnungsbesichtigungen statt.

Anmeldung.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt.

Beratung Wohnen im Alter.

Kompetente Spezialistinnen stehen bei Fragen und Anliegen rund um Wohnen und Pflege im Alter zur Verfügung und vermitteln Pflegeplätze und Wohnungen mit Dienstleistungen.

Schützenstrasse 4, 6003 Luzern
Telefon 041 612 70 40
beratung@vivaluzern.ch
8.00–12.00/13.30–17.00 Uhr

Future Day 2025.

Du bist in der Berufswahl? Dann komm an unseren Future Day und erfahre mehr über die Ausbildungsmöglichkeiten bei Viva Luzern. Wir freuen uns auf dich!

Wann und wo?

28. Mai 2025 im Viva Luzern Eichhof. 19. November 2025 im Viva Luzern Wesemlin.

Jeweils von 13.30 bis 16.00 Uhr zeigen wir dir, wie Blutzucker gemessen wird, der Bügelautomat funktioniert oder die Büroarbeit im Alterszentrum von sich geht. Und noch vieles mehr. Lass dich begeistern!

Wie anmelden?

Anmeldung unter vivaluzern.ch/futureday2025.

Hast du Fragen?

Wir sind für dich da.
041 612 70 78
bildung@vivaluzern.ch