Nr. 4
2019

Bern 60plus

DAS SENIORENMAGAZIN DER STADT BERN

Älter werden
Stadt Bern

Das wollte ich immer schon machen

Zuhause wohnen – auch mit Unterstützung

Neu: Grosser Service-Teil zum Herausnehmen!

Anzeige

Wir pflegen:
immer, überall, alle.

Ihre SPITEX BERN: **031 388 50 50**
Online-Anmeldung: **www.opanspitex.ch**

SPITEX Genossenschaft Bern
Salvisbergstrasse 6
Postfach 670 3000 Bern 31
info@spitex-bern.ch www.spitex-bern.ch

Überall für alle
SPITEX
Bern

Liebe Leserinnen und Leser

Regula Unteregger
Leiterin des Alters- und Versicherungsamts der Stadt Bern

Alterspolitik ist ein spannendes und aktuelles Querschnittthema, dem die Stadt Bern hohe Beachtung schenkt. Die Stadt engagiert sich dahingehend, dass die älteren Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt ihr Leben nach ihren individuellen Bedürfnissen gestalten, ihre Selbstbestimmung bewahren und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Sie sollen in ihren Quartieren eine hohe Lebensqualität geniessen können. Das sind die Leitlinien der städtischen Altersstrategie.

Selber gehöre ich noch nicht zu den Seniorinnen, doch werde ich – wenn ich das Glück habe, älter zu werden – in den nächsten Jahren unweigerlich in diese Gruppe hineinwachsen. Genau diesen Prozess der ständigen Veränderung finde ich das Spannende in der Alterspolitik. Jeder und jede von uns hat eine andere Perspektive auf das Älterwerden. Je nach Phase, in der wir uns befinden, ändern sich unsere Bedürfnisse und unsere Interessen an bestimmten Themen.

Das vorliegende Heft widerspiegelt mit seinen unterschiedlichen Beiträgen genau diese Vielfalt: Wir befassen uns mit dem Neuanfang nach der Pensionierung, dem Wohnen im Alter und auch mit dem letzten Lebensabschnitt. Wichtig für eine gelungene Alterspolitik ist zudem die Begegnung zwischen den Generationen – auch das zeigen wir auf.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

Ihre Regula Unteregger

Inhaltsverzeichnis

Genau das wollte ich immer machen!	**4**
Zuhause wohnen – auch mit Unterstützung	**8**
Das Leben auf dem Bienzgut	**10**
Die Stadtverwaltung informiert	**12**
Grosser Service-Teil zum Herausnehmen	**13**
Gesprächsschnipsel aus einer Generationenbegegnung	**18**
Impressum	**20**
Ein Besuch auf www.bern.ch	**21**
Über das Sterben sprechen	**22**
Am Waldrand	**24**
Feuilleton	**26**

Titelbild: Sina Florin, 65, seit einem halben Jahr pensioniert: «Ich durchforsche die Stadt und ihre Umgebung und schätze es sehr, im Breitenrain zu wohnen, wo es lebendig zu und her geht und mir sowohl Natur als auch Kultur leicht zugänglich sind.» (Bild: Peter Brand)

Genau das wollte ich immer machen!

Nancy Wiesmann-Baquero (Text)
Daniel Marthaler und Mardoché Kabengele (Bilder)

Wenn ich pensioniert bin… was mache ich dann? Diese Frage haben sich manche von uns sicher gestellt, als wir noch in der Arbeitswelt tätig waren oder unsere Kinder und den Haushalt betreuten und damit unseren Beitrag zur Gesellschaft leisteten.

Tanzen – wohltuend für Körper und Psyche

Es gibt ja Menschen, die ganz genau wissen, wie ihre Tage nach dem Ende der Arbeitstätigkeit verlaufen werden. Manche haben jedoch keine Zeit oder setzen sich aus anderen Gründen nicht mit dieser Frage auseinander, bevor sie ihren Arbeitsplatz räumen müssen.

Tanzen, musizieren, jemandem eine Freude machen

Es heisst, dass die Pensionierten diejenigen seien, die nie Zeit hätten. Tatsächlich geraten manche in einen Strudel von Aktivitäten, die von Enkelkinder hüten über Nachhilfestunden geben, von Deutschunterricht für Flüchtlinge bis zur Begleitung älterer Menschen reichen – alles Tätigkeiten, die unbestritten vollkommen lebenserfüllend sein können.

Dass jemand etwas für sich selber tut, einfach nur um der Freude willen, davon hört man eher selten. Dabei wäre es wohltuend, nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unser psychisches Gleichgewicht, dass wir uns mit etwas Kreativem beschäftigen – sei es endlich einmal Tango, Walzer oder Salsa tanzen zu lernen, einen Fotokurs zu machen, in einem Chor zu singen, ja vielleicht sogar eine total fremde Sprache zu lernen oder unsere manuellen Fähigkeiten in Kunst oder Handwerk umzusetzen. Denn Fachleute sind sich einig: Solche Aktivitäten stimulieren bestimmte Teile unseres Gehirns und tragen dazu bei, uns in guter Verfassung zu halten.

Egal, wofür wir uns entscheiden, Hauptsache ist: Wir tun uns etwas Gutes. Endorphin, das sogenannte Glückshormon, wird dabei ausgeschüttet, und wir fühlen uns irgendwie wieder jung, weil wir dadurch begreifen, dass wir noch etwas unternehmen können, auch wenn wir vielleicht bereits Altersbeschwerden spüren. Ein weiterer Vorteil für uns als gesellschaftliches Wesen ist es, bei einer Tätigkeit mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, das soziale Netz zu erweitern und unsere Lebensqualität dadurch zu erhöhen. Natürlich sind viele Menschen gerne für sich, aber wie das alte Sprichwort sagt: Allzu viel ist ungesund…

Mut sammeln und Gelegenheit packen

Um auf andere zuzugehen oder etwas Neues anzufangen, braucht es Mut. Dennoch sollten wir die Gelegenheit nicht verpassen – Zeit haben ist unser eigentlicher Reichtum im Alter.

Haben Sie einmal davon geträumt, einfach so und ohne Zwang das zu machen, was Sie persönlich interessiert? Jetzt ist der Moment dazu da! Tun Sie sich selber etwas Gutes und fangen Sie genau mit dem an, das Sie immer schon machen wollten!

Soziales Engagement und intellektuelle Herausforderung

Nancy Wiesmann-Baquero (Text und Bild)

Helen Hartmann (68) war Hausärztin mit Leib und Seele. Bis zur Pensionierung hatte sie kein Hobby. Danach wollte sie zuerst zu sich finden und spüren, was sie will. Es hat sich einfach so ergeben, bald war sie in der «Prairie» engagiert, einem offenen Haus auf dem Areal der Dreifaltigkeitskirche. Hier finden Menschen verschiedenster Herkunft Geborgenheit und warme Mahlzeiten. Helen Hartmann führt Gespräche mit ihnen und hilft in der Küche. Dieser Austausch ergibt für sie viel Sinn. Eine intellektuelle Herausforderung findet sie bei «Innovage», einem Netzwerk von Fachkräften, die Erfahrungswissen uneigennützig teilen. Daneben besucht sie sieben Personen in Altersheimen, macht literarische Wanderungen und verbessert ihr Englisch. Zudem ist sie Schauspielpatientin für Medizinstudierende. Wandern und Velofahren halten sie physisch aktiv.
Es erstaunt sie, wie schnell man zu viel macht!

Verantwortlich für 240’000 Lebewesen

Katrin Haltmeier, Kompetenzzentrum Alter (Text)
René Imhof (Bild)

Auf einer langen Wanderung nach ihrer vorzeitigen Pensionierung wurde Ursula Messerli (71) klar, dass sie etwas Sinnstiftendes machen möchte, das der Natur nützt. So liess sie sich zur Imkerin ausbilden. Die Anfangszeit war aufregend, mehrmals hat die Sorge um die Bienen ihr den Schlaf geraubt. Sie liess sich aber nicht entmutigen, baute zusammen mit einem jungen Schreiner ein Bienenhaus und hält heute acht Bienenvölker. Die Arbeit mit den Tieren hat sie aufmerksamer für die Natur und die Jahreszeiten gemacht, an den Jahreszyklus gebunden und ihren Forscherinnengeist geweckt – und macht sie auch etwas stolz: Wer ist schon verantwortlich für 240’000 Lebewesen? Aufzuhören hat Ursula Messerli noch längst nicht im Sinn. Sie wünscht aber, dass irgendwann jemand mit ähnlicher Freude in diesem Bienenhaus Bienen pflegen und so weiterleben wird, was sie liebt.

Zuhause wohnen – auch mit Unterstützung

Nicole Stutzmann, Kompetenzzentrum Alter (Text)
Lukas Schwarzenbacher, Islandart GmbH (Bild)

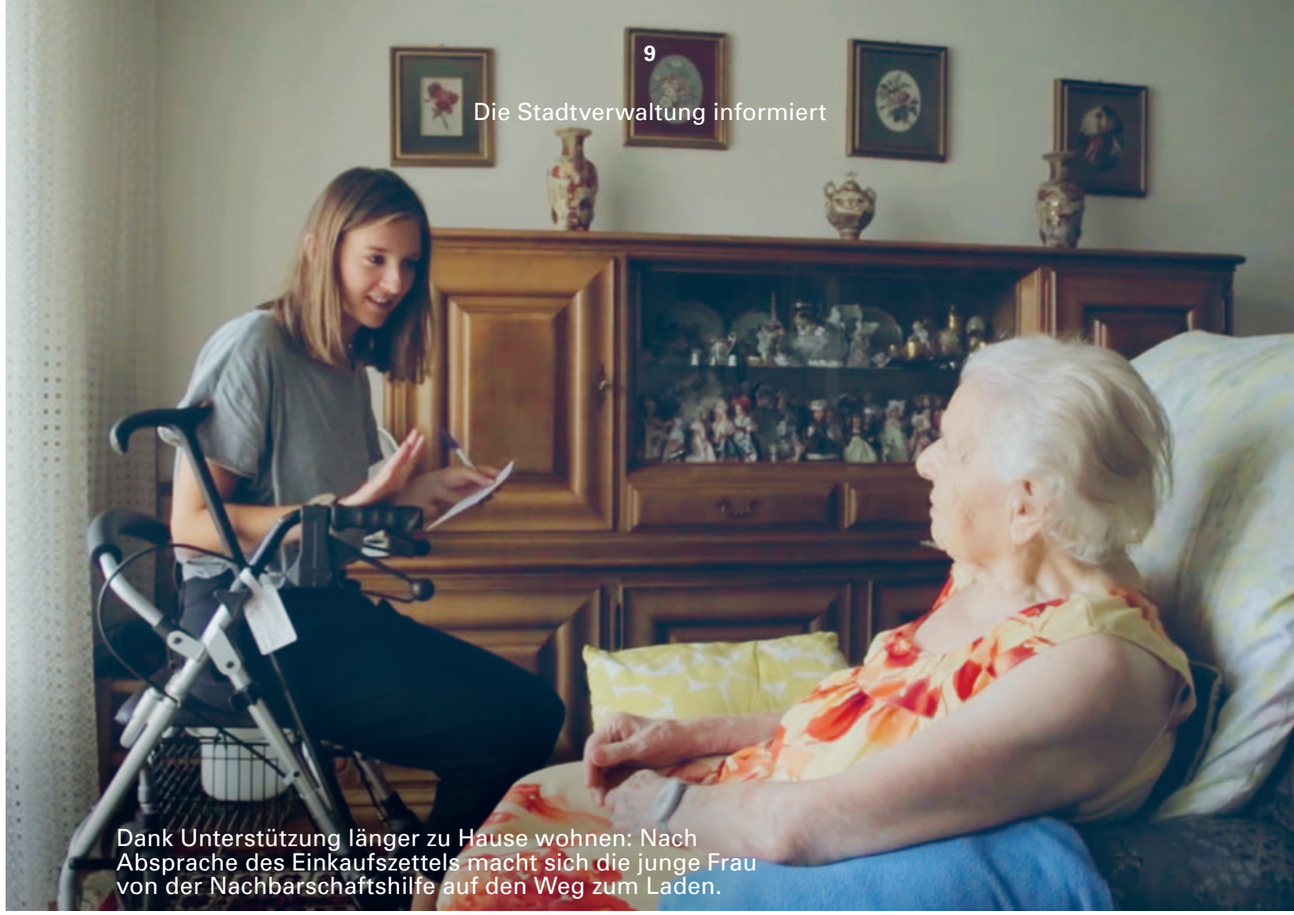
Wie wohnen Sie? Wohnwünsche sind so individuell wie die Menschen selbst. Die einen zieht es in die Ruhe aufs Land, die anderen wollen unbedingt im Alter in der Stadt leben, wo das Leben brummt und es zahlreiche Angebote gibt. Fast allen Menschen ist gemeinsam, dass sie möglichst in ihren eigenen vier Wänden, in einer vertrauten Umgebung alt werden möchten. Damit dies möglich ist, braucht es genügend Wohnraum und den Zugang zu Unterstützungsangeboten.

Die Berner und Bernerinnen leben gerne in ihrer Stadt. Dies zeigen Umfragen, welche regelmässig gemacht werden. Umso härter ist es, wenn die ans Herz gewachsene Wohnung wegen Sanierung gekündet wird, die Eigentümerinnen oder Eigentümer Eigenbedarf anmelden oder die Wohnung den Bedürfnissen nicht mehr entspricht. Dann kann die Suche nach einer neuen Wohnung in der Stadt Bern zu einem schwierigen Unterfangen werden. Gerade ältere, schon etwas fragilere Personen sind besonders betroffen. Sie suchen eine kleine, wenn möglich hindernisfreie Wohnung, damit sie auch bei körperlichen Einschränkungen möglichst lange selbstbestimmt und unabhängig bleiben können. Wohnungen mit Lift und ohne Schwellen sind in den zahlreichen Altbauten der Stadt allerdings selten, und wenn es sie doch gibt, so sind sie im höheren Preissegment angesiedelt.

Zuhause Wohnen – mit Unterstützung

Kommt mit zunehmendem Alter ein Betreuungsbedarf (Hilfe beim Kochen, Einkaufen, Waschen, Putzen etc.) dazu, wird es noch schwieriger. Es gibt zwar Wohnformen mit Betreuung, meist angegliedert an ein Pflegeheim. Diese sind aber in der Regel teuer und für viele nicht erschwinglich. Ausserdem stellt sich die berechtigte Frage, ob Betreuung und Hilfe nicht in jeder Wohnung geleistet werden können. Im Idealfall gibt es genügend hindernisfreie, bezahlbare Wohnungen, ein nachbarschaftliches Netzwerk und weitere Hilfsangebote vor Ort, sodass alle, die dies möchten, bis an ihr Lebensende im liebgewonnenen Quartier wohnen bleiben können.

Der Gemeinderat sieht dies auch so und hat in seiner Wohnstrategie vom November 2018 konkrete Massnahmen angekündigt. So will er integrative, generationendurchmischte, bezahlbare Wohnformen realisieren, die Nachbarschaften stärken und das Wohnumfeld mit seinen zahlreichen Begegnungsmöglichkeiten verstärkt in die Planungen einbeziehen.



Dank Unterstützung länger zu Hause wohnen: Nach Absprache des Einkaufszettels macht sich die junge Frau von der Nachbarschaftshilfe auf den Weg zum Laden.

Wegweisendes Projekt der Stadt

Ausserdem will der Gemeinderat prüfen, ob betreute Wohnformen oder Betreuungsdienstleistungen zuhause von der Stadt mitfinanziert werden können. Betreuung wird im Gegensatz zu Pflege nämlich nicht oder nur in Zusammenhang mit Pflege über die Krankenversicherung finanziert.

Im ersten Halbjahr 2019 startet in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Kanton Bern ein vorerst auf drei Jahre befristetes Projekt. Dienstleistungen, welche für ein selbstbestimmtes Leben auch bei körperlichen oder psychischen Einschränkungen nötig sind, werden von der Stadt mitfinanziert, sofern ein Bedarf ausgewiesen ist und eine gewisse Einkommens- und Vermögensschwelle von der gesuchstellenden Person nicht überschritten wird. Dienstleistungen können sein: Mahlzeitendienste, Mittagstische, Notrufsysteme, Wohnungsanpassungen, Besuchs- und Begleitdienste, Haushaltshilfen etc. Diese sogenannten Betreuungsgutsprachen werden sowohl an zuhause als auch in einer betreuten Wohnform lebende Personen ausgerichtet. So sollen Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Bern auch im Alter gerne und bei guter Lebensqualität in unserer schönen Stadt wohnen können.

Interessieren Sie sich für die Betreuungsgutsprachen?
Das Projekt startet im Mai 2019. Erkundigen Sie sich beim Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern, 031 321 63 11, alter@bern.ch oder konsultieren Sie die Homepage: www.bern.ch/betreuungsgutsprachen

Auf dem Plan können sich Besucherinnen und Besucher einen Überblick über die Häusergruppe verschaffen.

Umkomplizierter Treffpunkt: die Osteria im Bienzgut

Das Leben auf dem Bienzgut

Hans Stucki, Mitglied des Stiftungsrats der Stiftung B (Text)
Madeleine Renner und Peter Nägeli (Bilder)

Der Treffpunkt für Menschen in jedem Lebensalter in Bümpliz ist das 1998 eröffnete Begegnungszentrum auf dem Gelände der historischen Gebäudegruppe des Bienzguts. Hier werden auf vielfältige Weise gesellschaftliche und kulturelle Kontakte und Aktivitäten gepflegt.

Am Flohmarkt, an politischen oder kulturellen Anlässen, beim Brotbacken im Ofenhaus, auf dem Spielplatz oder in der Osteria bietet sich die Gelegenheit, sich zu treffen und neue Bekanntschaften zu schliessen. Gefragt ist die Bibliothek mit ihrer stattlichen Sammlung an Büchern und CDs. In ihren Räumen sind auch das Ortsarchiv und das städtische Abstimmungslokal zu finden. In der mietbaren Looslistube schaut Carl Albert Loosli (1877 – 1959), der Journalist und «Philosoph von Bümpliz», kritisch auf Sitzungsteilnehmende herunter. Der Gewölbekeller des alten Bauernhauses ist der Treff für Liebhaberinnen und Liebhaber des Biers, das eine kleine von Quartierbewohnerinnen und -bewohnern gegründete Genossenschaft hier braut.

Raum für Begegnungen draussen und drinnen

Zusammen mit Stadtgrün Bern, den im Bienzgut tätigen Institutionen und den Nachbarinnen und Nachbarn lädt der Generationenpark Bümpliz zum Verweilen ein. Auf fünf Informationstafeln werden Geschichte und Gegenwart des Bienzguts dokumentiert. Jugendliche erhalten in der ehemaligen «Söischür» Unterstützung von Fachkräften der Jugendarbeit Bern West, und die Mädchen treffen sich im Moditreff. Der Wagen vom «Spielmobil» steht im Taunerhaus für die nächste Ausfahrt auf die Spielplätze in Bümpliz und Bethlehem bereit. Bald schon blühen die Obstbäume wieder. Auf dem Kompostplatz verarbeiten Freiwillige ihre Küchenrüstabfälle zu Kompost, im Ofenhaus backen Männer und Frauen aus dem Quartier an öffentlichen Backtagen ihre Brote und Züpfen, und im Kinderatelier wird gezeichnet und gebastelt, dass die Späne fliegen! So bietet der Generationenpark Raum und Anregung für altersübergreifende Betätigung und Begegnung von Kindern, jüngeren und älteren Erwachsenen.
Auf der Heubühne im ehemaligen landwirtschaftlichen Ökonomie- und Wohngebäude, wo früher das Futter für das Vieh lagerte, finden heute private Feste, Ausstellungen, Filmvorführungen etc. statt. Eine Bartheke mit Vernissagenküche, eine kleine Bühne, 150 Stühle und Festtischsets mit Sitzplätzen für 300 Personen stehen zur Verfügung und können gemietet werden.

Geschichte und Gegenwart des Bienzguts

Die Gebäudegruppe Bienzgut mit Hofstatt und Dorfkirche erinnert an die Zeit, als Bümpliz ein Bauerndorf vor den Toren der Stadt Bern war. Hier feierten schon die Kelten und Römer ihre Feste, was auf einen sogenannten Kraftort hinweist. Das Bienzgut ist heute dank der zentralen Lage und den attraktiven Treffangeboten in und um die überlieferten dörflichen Gebäude zu einem unverwechselbaren Leuchtturm im gesellschaftlichen und kulturellen Leben von Bümpliz geworden. Das Begegnungszentrum Bienzgut ist ein Projekt der privaten Stiftung B. Sie versteht sich als Teil des «service public» für den Stadtteil VI (Bümpliz – Oberbottigen). In dieser Rolle übernahm sie 1996 die Gebäude im Baurecht von der Stadt Bern. Sie ist Trägerin weiterer soziokultureller Einrichtungen im Stadtteil VI.

Offener Treff zum Plaudern und Austauschen: *Jeden Donnerstag (ausser Schulferien), 16 – 18 Uhr in der «Söischür». Der Treff ist für alle offen, eine Anmeldung ist nicht nötig.*

Bewegung im Park: *Bewegungsangebot für Erwachsene und speziell ältere Personen. Jeden Mittwoch von Mai bis Oktober (ausser Schulferien), 10 – 11 Uhr. Eine Kurslektion kostet Fr. 5.-, eine Anmeldung ist nicht nötig. Info: www.sportamt-bern.ch > Angebote > Erwachsene > Bewegung im Park*

Die öffentlichen Toiletten *sind von 7 – 19 Uhr zugänglich.*

Informationen zu weiteren Angeboten: www.bienzgut.ch, 031 991 17 57 (Mittwoch 9 – 12.30 Uhr)
Bienzgut, Bernstrasse 77, 3018 Bern

«Forum Bern 60plus» 14. Mai 2019 8.45 bis 16 Uhr im Kornhausforum

Referate und Workshops zu folgenden Themen:
- Betreuung im Alter für alle
- Alt, fit und glücklich
- Achtsamkeit
- Das Lebensende als Gemeinschaftsprojekt
- Selbstbestimmung

Am Forum Bern 60plus erhalten Sie zudem die Gelegenheit, einen Input zur neuen städtischen Altersstrategie zu geben.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Programm und Information: 031 321 63 11, alter@bern.ch
www.bern.ch/alter > Veranstaltungen

Agenda

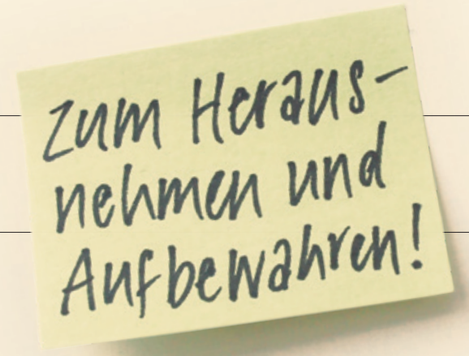
Tag der Nachbarschaft 24. Mai 2019: Machen Sie mit! Information und Unterstützung über Tel. 031 321 63 11 oder www.bern.ch/tag-der-nachbarschaft

Informationsveranstaltungen über die Ergänzungsleistungen zur AHV
Dienstag, 23.04.2019, von 14.00 bis 16.00 Uhr, Kirchliches Zentrum Bürenpark, Bürenstr. 8, 3007 Bern
Dienstag, 22.10.2019, von 14.00 bis 16.00 Uhr, Kirchgemeindehaus Markus,Tellstr. 33, 3014 Bern

Die Niederflurbusse von BERNMOBIL

Um den steigenden Fahrgastzahlen gerecht zu werden, setzt BERNMOBIL auf moderne, stehplatzoptimierte Niederflurfahrzeuge. Diese Fahrzeuge sind darauf ausgerichtet, den Fahrgastwechsel an den Haltestellen in kurzer Zeit zu gewährleisten und einen reibungslosen Fahrgastfluss im Fahrzeuginnern zu ermöglichen.
Der tiefe Einstieg erleichtert vielen Fahrgästen den Zugang zum öffentlichen Verkehr. Wer im Rollstuhl, mit einem Rollator oder Kinderwagen unterwegs oder nicht mehr gut zu Fuss ist, kann so einfacher ein- und aussteigen. Die Niederflurtechnik führt aber dazu, dass viele Sitzbänke erhöht platziert sind. Der Grund dafür ist technischer Natur: Getriebe, Räder, Antriebsachsen und Elektromotoren können nicht komplett unter dem Fussboden verbaut werden und ragen daher in den Fahrgastraum hinein. Um den Platz optimal zu nutzen, werden die Sitze über diesen Elementen platziert. Dies führt zu erhöhten Sitzplätzen.
Personen, denen das Platznehmen auf den höheren Sitzen Mühe bereitet, empfiehlt BERNMOBIL im vorderen Bereich des Fahrzeugs einzusteigen. Dort befinden sich in vielen Fahrzeugtypen ebenerdig zugängliche Sitzplätze.

Service-Teil



Beratungs- und Unterstützungsangebote

Alters- und Versicherungsamt
AHV-Zweigstelle
031 321 66 89
ava@bern.ch
www.bern.ch/sozialversicherungen
Informationen über Alters- und Hinterlassenen-Versicherung (AHV), Invalidenversicherung (IV), Ergänzungsleistungen (EL), Erwerbsersatzordnung (EO), Rückvergütung Krankheitskosten, Familienzulagen, Hilflosenentschädigung und Hilfsmittel.

Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)
Kanton Bern
Regionalstelle Mittelland
031 384 02 00
info@srk-bern.ch
www.srk-bern.ch/de/hilfe/
Fahrdienst, Entlastung für pflegende Angehörige, Besuchsdienst, Palliativbegleitung und weitere Unterstützungs- und Betreuungsdienstleistungen.

Alzheimer Bern
031 312 04 10
bern@alz.ch
www.alz.ch/be
Beratung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

Die Dargebotene Hand
Telefon 143
Sorgentelefon in Krisen und bei Alltagsproblemen.
Anonym und rund um die Uhr.

Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Bern
031 382 01 66
be@entlastungsdienst.ch
www.entlastungsdienst.ch/bern
Entlastung von Angehörigen von Menschen mit einer Behinderung, Demenz oder mit chronischen Krankheiten.

Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen
031 372 27 27
info@ombudsstellebern.ch
www.ombudsstellebern.ch
Beratung, Vermittlung und Schlichtung in Konflikten im Alters-, Behinderten-, Jugend- und privaten Betreuungsbereich im Kanton Bern.

Pflegeheime
Es gibt verschiedene Anbieterinnen und Anbieter von Pflegeplätzen im Bereich Kurz- und Langzeitpflege, für Übergangs- und Palliative Aufenthalte. Details finden Sie im «Sozialwegweiser Bern 60plus» (vgl. Seite 16).

Pro Senectute Region Bern
031 359 03 03
region.bern@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch
Informationen rund ums Alter; Beratungen zu Finanzen, Wohnen, Gesundheit; Freizeit-, Bildungs- und Sportangebote.

Fachstelle Häusliche Gewalt
031 321 63 02
fhg@bern.ch
Kostenlose Beratung und Vermittlung von Fachpersonen.

Spitex Bern
031 388 50 50
info@spitex-bern.ch
www.spitex-bern.ch
Pflege und Betreuung von kranken, behinderten oder rekonvaleszenten Kindern und Erwachsenen. Nebst der Spitex mit dem öffentlichen Versorgungsauftrag gibt es private Spitex-Organisationen. Details finden Sie im «Sozialwegweiser Bern 60plus».

Palliative Bern
031 313 24 11
24-Stunden-Notfallberatung: 0844 148 148
info@palliativebern.ch
www.palliativebern.ch
Information und Beratung zu Palliative Care für Menschen, die an unheilbaren Erkrankungen leiden und für ihre Angehörigen.

Informationen in verschiedenen Sprachen

Das Kompetenzzentrum Alter vermittelt Kontakte zu Moderatorinnen, die Tischgespräche zu verschiedenen mit dem Alter verbundenen Themen organisieren. Im Moment sind Tischgespräche in folgenden Sprachen möglich: Albanisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch.
031 321 76 55
alter@bern.ch
www.bern.ch/alter > Alter und Migration > Informationen für ältere Migrantinnen und Migranten

Weitere wichtige Informationen in verschiedenen Sprachen finden Sie auf www.bern.ch

Alltag

Nachbarschaft Bern
Brauchen Sie Hilfe beim wöchentlichen Einkauf? Suchen Sie Begleitung für Spaziergänge? Nachbarschaft Bern vermittelt Nachbarinnen und Nachbarn für vielfältige Unterstützung, die im Rahmen von maximal drei Stunden wöchentlich geleistet werden kann. Das Angebot ist offen für alle und kostenlos.
031 321 76 50
info@nachbarschaft-bern.ch
www.nachbarschaft-bern.ch

Jugendjobbörse
Suchen Sie jemanden, der / die Ihre Fenster putzt oder während Ihrer Ferien die Pflanzen giesst und die Katze füttert? Wünschen Sie sich eine Beratung zu Computer oder Smartphone? Die Jugendjobbörse vermittelt motivierte Jugendliche für solche und weitere Aufgaben. Der Tarif beträgt Fr. 15.- / Stunde.
Jugend-Job-Börse Bern, 031 321 60 49
www.jugend-job-boerse-bern.ch

Repair-Café
Der Radio, das Rührwerk, die Ständerlampe ist kaputt? Im monatlich stattfindenden Repair-Café werden Reparaturen fast aller Art kostenlos von ehrenamtlichen Mitarbeitenden durchgeführt.
www.repaircafe-bern.ch

Wohnen für Hilfe
Sie haben ein freies Zimmer in Ihrer Wohnung und wären froh um etwas Gesellschaft und Unterstützung im Alltag? Das Projekt Wohnen für Hilfe vermittelt Ihnen eine/n Studierende/n, der / die bei Ihnen wohnt und anstelle eines Mietzinses pro Quadratmeter Zimmerfläche eine Stunde Unterstützung im Monat leistet.
031 321 63 11
alter@bern.ch
www.bern.ch/wohnenfuerhilfe

Freizeit

Kultur

Kultur im Koffer bringt Menschen, die ihr Zuhause nicht oder nur schwer verlassen können, Abwechslung und Unterhaltung nach Hause. Lassen Sie sich daheim ein Konzert geben, von Reisen erzählen, ein Porträt zeichnen oder züchten Sie selber Schmetterlinge!
031 350 43 03
franziska.grogg@refbern.ch
www.kulturimkoffer.ch

Mit der **Kulturlegi** erhalten Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen sowie weitere Berechtigte namhafte Rabatte bei Kulturinstitutionen, Sport- und Bildungsangeboten sowie bei diversen weiteren Dienstleistungen.
Kulturlegi beantragen:
031 378 60 36
bern@kulturlegi.ch
www.kulturlegi.ch

Sport

Outdoorfitnesspark Marzili: Ca. 200 Meter aareaufwärts vom Marzilibad stehen zehn Fitnessgeräte rund um die Uhr zur kostenlosen Benutzung zur Verfügung. Anleitungen finden Sie vor Ort.

Bewegung im Park: Bewegungsangebot für Erwachsene und speziell auch ältere Personen. Jeden Mittwoch von Mai bis Oktober (ausser Schulferien), 10 – 11 Uhr im Begegnungszentrum Bienzgut. Eine Kurslektion kostet Fr. 5.-. Eine Anmeldung ist nicht nötig.
031 321 64 30
bernbewegt@bern.ch
www.sportamt-bern.ch > Angebote > Erwachsene > Bewegung im Park

AktivPLUS-Woche: Bewegungsangebot für Frauen und Männer ab 45 Jahren. Vom 8. bis 11. Juli 2019 können die Teilnehmenden in der Sporthalle Wankdorf ein individuell zusammengestelltes Sportprogramm besuchen und mit Gleichgesinnten eine aktive Woche verbringen.
031 321 62 68
bernbewegt@bern.ch
www.sportamt-bern.ch > Angebote > Erwachsene > Sportwoche AktivPLUS

Seniorinnen- und Seniorenturnen: Hinweise auf private Vereine unter www.sportamt-bern.ch > Vereine > SeniorInnenturnen

Pro Senectute macht vielfältige Bewegungs- und Sportangebote.
031 359 03 03
region.bern@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch > Freizeit > Bewegung und Sport

Bewegungskurse in verschiedenen Sprachen bietet das Schweizerische Rote Kreuz an.
031 919 09 19
bildung@srk-bern.ch
www.srk-bern.ch > Bildung > für Sie als Privatperson

Freiwilligenarbeit

Nachbarschaft Bern
Möchten Sie gerne eine Person im Alltag unterstützen? Nachbarschaft Bern vermittelt Nachbarn und Nachbarinnen für vielfältige Unterstützung, die im Rahmen von maximal drei Stunden wöchentlich geleistet werden kann.
031 321 76 50
info@nachbarschaft-bern.ch
www.nachbarschaft-bern.ch

Benevol Bern
Beratung und Information zum Thema Freiwilliges Engagement, Vermittlung von Einsätzen.
031 312 23 12
info@benevolbern.ch
www.benevolbern.ch

Geselligkeit

Graue Panther Bern
079 861 37 41
sekretariat@grauepantherbern.ch
www.grauepantherbern.ch
Aktivitäten wie Ausflüge, Besichtigungen, Konzerte, Jassen, Stricken, Wanderungen

Mittagstische bieten die Gelegenheit, kostengünstig und unkompliziert in Gesellschaft zu essen. Die Angebote richten sich speziell auch an Einzelpersonen.
Mittagstische gibt es zum Beispiel

- in vielen Quartiertreffs und Quartierzentren. Erkundigen Sie sich direkt beim Standort in Ihrem Quartier. Eine Liste finden Sie unter www.vbgbern.ch > wer sind wir > Downloads > Standorte
- in allen Pflegeheimen von Domicil. Information unter www.domicilbern.ch > Wohnen und Pflege > Offener Mittagstisch
- bei diversen Kirchgemeinden und Pfarreien. Erkundigen Sie sich beim Standort in Ihrem Quartier.
- als generationen- und kulturverbindendes Projekt des Vereins Vielfalt im Stöckli Bümpliz. www.verein-vielfalt.ch, info@verein-vielfalt.ch, 077 447 58 87

Wer selber in netter Gesellschaft kochen und essen möchte, findet Anschluss und Unterstützung beim Projekt Tavolata: www.tavolata.ch / 058 565 86 85

Kostenlose Tagesprogramme in den Sommerferien
Sommertage der Pfarrei Dreifaltigkeit:
15. bis 26. Juli 2019
031 313 03 03
sommertage@aktiv-sein.ch
www.aktiv-sein.ch > Sommertage

Sommerwoche im Bürenpark:
9. bis 12. Juli 2019
076 248 54 26
regula.rhyner@refbern.ch
www.heiliggeistkirche.ch

Beim **Collegium60plus** organisieren Menschen ab 60 in autonomen Gruppen Kurse zu vielfältigen gesellschaftlichen Themen sowie zu sportlichen Aktivitäten. Anmeldungen für das Kursjahr 19/20 ab 1. August 2019 über die Webseite.
www.collegium60plus.ch

Weitere Hinweise, Kontakte und Angebote

Links zu verschiedenen Veranstaltungskalendern: www.bern.ch > Themen > Freizeit und Sport > Veranstaltungen
Links zu günstigen und kostenlosen Freizeitangeboten: www.bern.ch > Themen > Freizeit und Sport > Freizeit und Kultur günstig oder gratis

Im **«Sozialwegweiser Bern 60plus»** sind zahlreiche weitere Bildungs-, Kultur-, Sport- und Freizeitangebote, Begegnungsstätten, Mitwirkungsmöglichkeiten und Betätigungsfelder, Beratungs-, Begleitungs-, Betreuungs-, Wohn- und Hilfeangebote zusammengestellt.

Der Sozialwegweiser kann online unter www.bern.ch/sozialwegweiser abgerufen oder über alter@bern.ch / 031 321 63 11 kostenlos bestellt werden.
Unter den gleichen Kontakten ist auch das Faltblatt «Rezepte gegen die Einsamkeit» kostenlos erhältlich.

Anzeige

Buchen Sie einen TCS Pedaleur für Ihre Entsorgungsfahrten!

Ist Ihnen der Weg zum nächsten Entsorgungspunkt zu weit oder haben Sie einen grossen Gegenstand, den Sie nicht selber zur Entsorgungsstelle transportieren können?

Dann buchen Sie einen TCS Pedaleur. Er holt Recyclinggut wie Glas, Alu, Pet, Papier und Karton, bei Ihnen zu Hause ab und transportiert es mit einem eCargo-Bike in den nächstgelegenen Entsorgungshof.

Die TCS Pedaleure sind als Freiwillige im Rahmen des Projekts „ich bewege“, einem Angebot von und für Menschen ab 50, für ältere Menschen in der Stadt Bern unterwegs. **Das Angebot ist kostenlos.**

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann werden Sie selber Teil von „ich bewege“: Schreiben Sie einen Beitrag für die Website, werden Sie aktiv für die Activity Route oder engagieren Sie sich als Pedaleur im Experimentellen Zentrum in Bern.

Kontaktieren Sie uns noch heute:

«ich bewege»
Mobilitätsakademie des TCS
Maulbeerstrasse 10, 3001 Bern
www.ichbewege.ch
info@ichbewege.ch
058 827 34 09

«ich bewege» – eine Initiative des Touring Club Schweiz (TCS), bewirtschaftet von der Mobilitätsakademie des TCS

Von Zeit, Tempo und Veränderungen im Leben: Gesprächsschnipsel aus einer Generationenbegegnung

Urs Walter (Text)
Peter Nägeli (Bilder)

Zwei Generationen, vier Menschen, viele Fragen und Antworten: Autorinnen und Autoren des Magazins «Bern 60plus» und des Jugendmagazins «#äuäbärn» tauschten sich über das Thema Generationen aus. Ein Fazit der spannenden Gesprächsrunde: Das Zeitgefühl ändert sich. Tempo prägt heute das Leben, Zeit scheint für die meisten Menschen weniger verfügbar zu sein.

War früher alles besser? «Natürlich nicht», sagen alle Vier lachend über diesen klassischen Spruch. Sie wissen aus eigener Erfahrung wie auch aus dem Austausch mit Eltern und Grosseltern: «Es war vor allem anders». Und grundlegende Themen des Lebens bleiben immer die gleichen, sind sich Clara und Urs einig.

Schule
Schule kennen alle. Bei diesem Thema hat, wie sich im Gespräch zeigt, eine gewaltige Umwälzung stattgefunden. «Die Namen der Flüsse, Berge, Kantone galt es zu lernen – und in Geschichte vor allem Jahreszahlen», erinnert sich Annelies an ihre von Nonnen geleitete Schule. «Ich werde gefördert und unterstützt, wo ich es benötige. Alle haben ihre Chance und erhalten Unterstützung», erzählt Clara von ihrer Schulerfahrung. «Neuerungen etwa in der Technik bringen wir uns selber bei oder finden Hilfe und Wissen auf YouTube.» Die Schule müsse aber Zusammenhänge und Folgen eines Ereignisses aufzeigen. «So lassen sich Gefahren und Muster erkennen, die z.B. zum 1. Weltkrieg geführt haben. Damit wir lernen, was es braucht, damit so etwas nie mehr passiert», erhofft sich Yanic. «Informationen zu Themen und Ereignissen haben wir dank dem Internet zuhauf und erst noch ganz schnell.»

Stress
Online sein, ständig verfügbar und unter Kontrolle – «das ist Stress», sagt Yanic offen. «Sehe ich bei Snap-chat, dass der Kollege online ist, aber nach 20 Sekunden noch immer nicht geantwortet hat, fühle ich mich ignoriert.» «Meine Eltern freuten sich, wenn von zweimonatigen Reisen etwa jede Woche eine Postkarte kam und ganz selten ein (teurer) Anruf», hat dagegen Urs als Jugendlicher eine ganz andere Form der Kommunikation gepflegt.

Die Gesprächspartnerinnen und -partner

Clara Mugg (14) besucht das Gymnasium mit Schwerpunkt Kunst. Mit weiteren Jugendlichen gestaltet sie «#äuäbärn», das Jugendmagazin der Stadt Bern.

Annelies Wiget (66) schliesst nächstens ihre Berufstätigkeit als Ausbildnerin im Bereich Sozialpädagogik ab.

Yanic Kittel (15) ist Oberstufenschüler. Er engagiert sich u. a. im Jugendparlament der Stadt Bern und arbeitet bei «#äuäbärn» mit.

Urs Walter (66) war Journalist und Medienverantwortlicher einer Entwicklungsorganisation und ist jetzt offen für andere Aktivitäten.

Zeit
«Veränderungen gehen rasend schnell – doch wir sind uns das gewohnt», lässt sich Clara nicht beirren, dies im Gegensatz zu vielen älteren Menschen. Was Stress und fehlende Nerven bewirken, beobachtet Yanic öfters beim Grossverteiler: «Ältere lassen mich mit meinem einzelnen Produkt vor ihren vollen Einkaufswagen – das passiert bei Jungen kaum, sie drängeln sogar vor. Uns nervt es, und wir fühlen uns schnell gestresst, wenn etwas nicht gleich von der Hand geht.» «Zeit und Tempo haben für uns eine andere Bedeutung», ergänzt Clara.

Politik
«Sich mit Politik zu befassen, ist wichtig und nötig, und zwar für jede Generation», sind sich alle einig. Es gelte in allen Bereichen Stellung zu nehmen, denn «wir können viel mehr ändern, als wir uns vorstellen». «Es geht darum, wie wir das Leben mit- und untereinander gestalten», fasst Clara zusammen. Doch: «Ältere sollten bei Abstimmungen viel mehr mit der Vision ‘Wie wirkt sich das Resultat auf die Grosskinder aus’ entscheiden. Selber bleiben sie von Änderungen oft nur noch eine begrenzte Zeit betroffen», setzt sich Clara für den langfristigen Blick in der Politik ein. «Warum dürfen wir nicht mitbestimmen? Wir tragen ja vor allem die Konsequenzen», betont auch Yanic. «Mit einem Stimmrechtalter ‚null‘ liesse sich der Umstand etwas ausgleichen, dass es viel mehr ältere Stimmberechtigte gibt und diese häufiger stimmen gehen als junge», skizziert Urs eine Vision.

Information
«Wir brauchen weniger auswendig gelerntes ‚Wissen‘ und mehr ‚wo Wissen abrufen‘. Innert fünf Sekunden finde ich jede Information im Internet», sagt der Informatik-gewiefte Yanic. «Doch Wissen elektronisch abrufen ist nicht das gleiche, wie Fak-

Auch die beiden Jugendlichen werden Schnipsel aus dem Generationenaustausch zusammenstellen. Der Text soll im Sommer im «#äuäbärn» erscheinen, dem Jugendmagazin der Stadt Bern. «#äuäbärn» wird unter der Projektleitung Jugendmitwirkung der Fachstelle für Kinder- und Jugendmitwirkung der Stadt Bern ehrenamtlich erarbeitet, verfasst und fotografiert und von einer professionellen Grafikerin gestaltet.
Es wird an alle Schülerinnen und Schüler der Oberstufenschulen und Gymnasien der Stadt Bern verteilt.
www.aeuaebaern.com

ten und Zusammenhänge im Kopf verfügbar haben, eingebettet in unsere Erfahrung», hält Urs dagegen. Annelies erinnert sich: «Ich hatte nie einen Fernseher, sondern war nach den Aufgaben draussen und beobachtete, schaute, staunte – ohne Technik und ohne dass gleich die Eltern riefen oder das Handy klingelte.»

Geschichten
«Ich verbinde ‚alt' mit Geschichten. Bei den Grosseltern tönt Erzähltes oft spannender, als wenn Jugendliche ihre Geschichten schildern», stellt Yanic fest. «Sie haben ihr Leben gelebt und viel Erfahrung. Zugleich interessieren sie sich für uns Jugendliche. Oft sind sie sogar offener und gehen direkter auf uns zu als andere Jugendliche. Nur manchmal reden sie zu lange und merken nicht, dass es uns nicht mehr interessiert.» Das zeige, dass für einen spannenden Austausch das Thema und die Person viel entscheidender seien als das Alter, nimmt Clara den Faden auf. «Mein Bruder ist vier Jahre jünger, doch das scheint mir manchmal auch schon eine Generation weit weg zu sein.»

Nach dem Gespräch haben alle Hunger: Die Älteren gehen heim, um sich das Znacht zuzubereiten. Yanic will schnell mit dem Bus zum Fastfoodlokal. «Komm doch zu Fuss», schlägt Clara vor – und sinniert darüber, was alles dahintersteckt, bis der Burger in der Plastikschale liegt.

Impressum
Herausgeberin: Direktion für Bildung, Soziales und Sport
Projektverantwortung: Katrin Haltmeier, Kompetenzzentrum Alter
Texte und Bilder: Freiwillige Mitarbeitende und Mitarbeitende der Stadtverwaltung
Redaktion: Katrin Haltmeier, Evelyn Hunziker, Katharina Rederer
Gestaltung: Christoph Stähli, BOXX Werbung
Korrektorat: Gerlind Martin
Druck: Ast & Fischer AG **Auflage:** 19200 Exemplare
Kontakt: Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern, Predigergasse 6, Postfach, 3001 Bern
031 321 63 11, alter@bern.ch, www.bern.ch/alter
Das nächste Magazin Bern 60plus erscheint im Frühling 2020.

Stöbern lohnt sich! Ein Besuch auf www.bern.ch

Urs Jaeck

Sie kennen www.bern.ch nicht? Dann wird es höchste Zeit, Ihnen den Internet-Auftritt der Stadt näher zu bringen. Mein Testbesuch hat nämlich gezeigt, dass sich hier sowohl rasche Antworten auf viele Fragen als auch spannende Informationen aus der und über die Stadt Bern finden. Oft erübrigt es sich dadurch, bei einem Amt vorbeizugehen oder anzurufen.

Für eine besonders übersichtliche Darstellung lohnt es sich, das Browserfenster auf Bildschirmbreite einzustellen. Oben links auf der Startseite fallen dann drei A in unterschiedlicher Grösse auf. Klickt man darauf, wird der ganze Text um eine oder zwei Stufen grösser dargestellt, sodass das Lesen leichter fällt.

Im darunterliegenden roten Navigationsbalken sehen wir mit Klick auf «Themen» grundlegende Interessensgebiete, deren Unterthemen mit einem weiteren Klick angezeigt werden. Hier finden Sie beispielsweise unter «Alter und Pensionierung» Informationen und Angebote für die nachberufliche Lebensphase, aber auch verschiedenste alltagspraktische Informationen von A wie Arbeiten über F wie Freizeit und S wie Sicherheit bis W wie Wohnen. Direkt unterhalb des Balkens finden wir «Aktuelles aus der Stadt Bern». Über die Pfeile im Bild oder die darunter befindlichen Zahlen können die Aktualitäten durchgeblättert werden. Noch mehr Nützliches und Überraschendes ist unter «Nachrichten» zu lesen.
Unter der Rubrik «Willkommen in Bern» finden sich Links zu wichtigen Informationen in zehn Sprachen sowie zu Gebärdensprachvideos. Dieses Angebot für gehörlose Menschen soll in den nächsten Jahren ausgeweitet werden.
Schauen Sie herein – Sie werden erstaunt sein, wie viel Spannendes Sie finden! Sollten Sie sich dabei auf der Seite verlieren: Ein Klick auf das kleine schwarze Häuschen links im roten Balken oder auf das Stadtwappen führt Sie von jedem Ort auf der Website zurück auf die Startseite.

Wenn Sie auf Ihre Frage keine Antwort finden, so besteht die Möglichkeit, über den «Briefkasten» eine schriftliche Anfrage an die Stadtverwaltung zu richten.

So, ich wünsche Ihnen nun gute Unterhaltung beim Stöbern auf der Berner Internetseite – es lohnt sich!

www.bern.ch – Direkteinstieg ins Thema Alter und Pensionierung: www.bern.ch/alter

Über das Lebensende und das Sterben sprechen

Evelyn Hunziker, Kompetenzzentrum Alter (Text)
Bettina Bürki, Stadtgrün Bern (Bild)

Bremgartenfriedhof – ein Ort des Abschiednehmens und des Weiterlebens.

Genauso wie ein gutes Leben wünschen sich – wenn es einmal so weit ist – alle einen guten Tod. Was ist aber ein «guter Tod», und wie wird er möglich?

Vielleicht war es früher einfacher, die Frage nach dem «guten Tod» zu beantworten. Man starb zwar relativ jung, oft zuhause und in einer Gemeinschaft, die den Tod weniger verdrängte als das gegenwärtig der Fall ist. Dank dem medizinischen Fortschritt lässt sich der Tod heute hinauszögern, dafür sind die Sterbenden dann in Spitälern lange an Schläuche und Apparate angeschlossen, betreut von medizinisch geschultem Personal und somit umgeben von fremden Menschen. Der Tod ist dadurch im Alltag kaum mehr präsent. Viele würden vielleicht sagen, ein «guter Tod» sei, wenn man abends einschläft und morgens nicht mehr aufwacht. Studien haben jedoch gezeigt, dass die Hinterbliebenen oft sehr dankbar sind für die intensive Zeit des Abschiednehmens. Wenn der Wunsch nach dem ruhigen Einschlafen sich nicht erfüllt, was bei rund 95 Prozent der Menschen der Fall ist, so ist das Lebensende etwas, was durchlebt werden muss. Dabei sind alle gefordert, egal ob es zuhause oder im Spital ist. Die Qualität dieser Zeit ist wesentlich davon geprägt, ob es gelingt, persönlich wichtige Themen anzusprechen, Emotionen zuzulassen oder zu kontrollieren, aber auch über gewisse Dinge zu schweigen.

Unterstützungsangebote sind vorhanden

Es gibt kein Patentrezept für einen «guten Tod». Die meisten Menschen wünschen sich jedoch, zuhause im Kreise der Angehörigen zu sterben. Dies realisiert sich bei den wenigsten. Natürlich spielen medizinische Gründe dafür eine Rolle, aber oft liegt es auch daran, dass sich die Betroffenen wie auch die Angehörigen zu wenig darüber im Klaren sind, was ihnen wichtig ist. Oft sind sie auch zu wenig darüber informiert, was dank Unterstützung durch Fachorganisationen und Fachpersonen zuhause möglich ist. So können diese helfen, mit Unsicherheit, Angst und sonstigen diffusen Gefühlen umzugehen und offene Fragen zum Abschiednehmen und Sterben zu besprechen. Ebenso bieten sie konkrete Unterstützung wie Sterbebegleitung sowie Entlastung und Unterstützung für Angehörige, welche Sterbende zuhause pflegen.

Selbstverantwortlich handeln

Es stehen Instrumente zur Verfügung, um Vorkehrungen für ein selbstbestimmtes Lebensende zu treffen. Da sind die Patientenverfügung, der Vorsorgeauftrag und das Testament. Obwohl Formulare und Vorschläge im Internet zu finden sind, ist die Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen, Ängsten und Grenzen notwendig und die Diskussion mit Angehörigen, Freundinnen und Freunden und Bekannten wichtig. Dies hilft allen, in der schwierigen Zeit des Sterbens besser mit der Situation umzugehen.

Es darf wohl gesagt sein, dass wir uns alle eine Gesellschaft wünschen, in der man sich um die Mitmenschen kümmert und sich dafür engagiert, dass Kranke, Sterbende und Trauernde sich nicht alleine fühlen. Eine Gesellschaft, in der wir auf andere zugehen und uns nicht aus Scham vor (eigenen) Tränen oder Gefühlsregungen zurückziehen. Eine Gesellschaft, in der wir uns auch in schwierigen Zeiten aufgehoben fühlen. Um dies zu erreichen, ist es jedoch zwingend, das Lebensende mit all seinen Facetten wieder ins Leben zu integrieren.

Lebensende ist Thema für die Stadt

Seit letztem Jahr setzen sich deshalb in der Stadt Bern verschiedene Institutionen verstärkt dafür ein, dass das Lebensende ein Thema wird, über das öffentlich nachgedacht und diskutiert wird. So haben sich 2018 das Palliativzentrum des Inselspitals, die Beratungsstelle Palliative Bern und die Landeskirchen mit dem Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern zusammengetan und für 2019 über zwanzig Massnahmen definiert. Das Thema Lebensende soll beispielsweise über kleine Gesprächsrunden, Kurse, Filmreihen, Kunstausstellungen und vieles mehr einem breiten Zielpublikum nähergebracht werden. Es werden dabei nicht nur Betroffene und Angehörige angesprochen, sondern auch Fachpersonen, die breite Bevölkerung, Schulen und auch Politikerinnen und Politiker. Weiter geht es darum, Angebote der ambulanten Pflege und der Betreuung von Betroffenen sowie der Entlastung von pflegenden Angehörigen sichtbar zu machen.

Weitere Informationen und aktuelle Hinweise: www.bern.ch/lebensende

Am Waldrand

Annelies Jordi (Text)
Roland Häberli (Bilder)

Körperliche Beschwerden veranlassten die Nachbarin der Schreibenden, sich mit fast achtzig Jahren nach einer Wohnmöglichkeit mit Betreuung umzusehen. Dank ihrer positiven Einstellung ist es ihr gelungen, sich am neuen Ort einzuleben, Freundinnen zu finden und die Freude an kleinen Dingen zu bewahren.

Meine ehemalige Nachbarin hatte klare Vorstellungen, was das Wohnen im Alter betrifft: Sie wollte ins Burgerheim, wo sie 15 Jahre als freie Mitarbeiterin gewirkt hatte. Mit Schrecken musste sie jedoch feststellen, dass sie sich diese Institution aufgrund von Änderungen in der Pflegefinanzierung nicht leisten kann. Mit einer Freundin googelte sie und fand die Stiftung rotonda in Jegenstorf, in der sie nun seit vier Jahren in einer Alterswohnung lebt. Wenn nicht am Bahnhofplatz, dann halt am Waldrand, sagte sich meine Nachbarin und ist heute rundum zufrieden. Sie geniesst Spaziergänge im Wäldchen auf einem rollator-tauglichen Weg sowie den Blick über die Ebene. Sie freut sich an der Natur, an den kleinen Dingen – den Spatzen, die den Balkon bevölkern und ihre Jungen aufziehen, oder an den neu entdeckten grünen Heuschrecken. Am Anfang fuhr sie wöchentlich in die Stadt, dann wurde ihr das zu beschwerlich, und sie merkte, dass sie die Reise nicht mehr braucht.

Neugierde hilft

Klar, sie benötigte Zeit zum Einleben – aber es ist ihr gelungen. «Ich bin eine neugierige Person», meint meine Gesprächspartnerin, «das war wohl hilfreich.» Sie hat ihre Kreise gefunden: das nachmittägliche Kaffeetreffen und Lesefreudige zum Büchertausch. Berndeutsche Geschichten, Krimis, Biografien und auch politische Bücher sind beliebt. Sie hat sich den Esstisch so ausgesucht, dass sie mit Bauernfrauen zusammensitzt und hat damit eine Welt kennengelernt, die ihr vorher fremd war. Mit einer aufmüpfigen Mitbewohnerin dreht sie allmorgendlich draussen eine Runde. Ab und zu inszenieren die Beiden kleine Streiche. «Nun, bescheidene. Wir verzieren zum Beispiel eine serbelnde Pflanze mit Weihnachtskugeln. In Filmen und Büchern machen Seniorinnen und Senioren in Heimen oft Blödsinn. Dort finden das alle lustig – hier sind es vor allem wir selber, die den Plausch daran haben.»

Von Alltagspflichten entlastet

In den Grüppchen, in denen sich die Nachbarin bewegt, bei den Mittagstisch- und den Zvierifrauen, da schauen sie zueinander. Wenn eine krank ist, bringen sie ihr das Essen, machen Besorgungen und besuchen sie – allein schon um sich zu vergewissern, ob sie noch lebt oder in ihrer Wohnung hilflos am Boden liegt. So fühlt sich meine ehemalige Nachbarin geborgen.

Die Gesprächspartnerin (1. von rechts) mit den anderen Zvierifrauen in der Stiftung rotonda Jegenstorf

Klar, es gibt Dinge, die fehlen. Gesprächspartnerinnen mit der gleichen politischen Einstellung zum Beispiel. Doch dafür hat sie ihre alten Freundinnen, die sie besuchen. Es läuft nicht alles nach Wunsch, das war schon früher so, bei der Arbeit, in der Partnerschaft. Dafür geniesst es meine Nachbarin, dass sie die Lasten des Alltags abgeben kann, keine Reparaturen organisieren, keine grossen Einkäufe tätigen, nicht mehr putzen muss.
Über den Tod werde viel gesprochen, erzählt sie. «Hier ist unser letzter Wohnort. Wir begegnen oft dem Tod, er ist kein Tabu. Da sitzt die Tischnachbarin munter unter uns und am nächsten Tag liegt sie sterbend auf der Pflegeabteilung.» Sie selber hat keine Angst davor, selber auf die Pflegestation verlegt zu werden. Da möchte sie gerne ein Zimmer zum Wald hin haben. Auch hier sieht sie einen Gewinn: Es wird einem noch einmal mehr abgenommen.

Pläne schmieden macht weiter Freude

Ob sie noch Pläne habe, frage ich. «Nur kurzfristige», meint die Nachbarin, «zum Arzt gehen, Briefe schreiben, mit der Stieftochter telefonieren.» Und da ist noch eine Geschichte aus der Kindheit, die sie aufschreiben will, eine Begebenheit aus der Schulzeit, bei der alle geschwiegen und damit den Schwächsten in der Klasse nicht geschützt haben. Ich erzähle von meinen Visionen fürs Leben im hohen Alter. In Bern gibt es ein Hochhaus, das saniert werden soll. Ich möchte anregen, dort Cluster-Wohnungen für Senioren und Seniorinnen zu planen. Den Blick in den sich ständig verändernden Himmel stelle ich mir wunderbar vor. «Das musst du unbedingt machen. Dann komme ich auch hin», meint die Nachbarin verschmitzt.

Weisch no?

Irène Hellstern-Haymoz (Text)
Fanny Hartmann (Illustration)

1951, wo mir häre züglet sy, isch Bümpliz no ländlech gsi, dr Dorfchärn überschoubar, viil offes Land drumume. Die paar Burehüser het me no für das gnutzt, wo si emal si errichtet worde. Dür d Brünnestrass us het's glöggelet, we dr Bienz-Buur syner Chüe uf d Weid tribe het. Bir Schmitte het me chönne zueluege, wi si Ross bschlage hei. Dr Ruedi Armbruschter isch no zwöispännig dür d Strasse drötschgelet u het drmit d Outomobilischte närvös gmacht. Mit dr wysse Gutsche het er d Hochzytspäärli zur Chilche gfüehrt, e wysse Zylinder uf em Chopf, ar Geisle flatteret es wysses Band. Hingäge wenn er mit dr schwarze Gutsche oder em Brancar im Schritt em Friedhof zuefahrt, schmückt e schwarze Zylinder sys Houpt.

O mir hei einisch syner Dienschte i Aaspruch gno. Nid mit dr polschterete Gutsche; nei mit em Brügiwage, uf hölzige Bänk. Passt drzue het o sy scho chli verbület Filzhuet. Acht Huefe, vier Reder u zwöi Gschäll hei d Begleitmusig gmacht, won er üs uf schmale Näbestrasse gmüetlech i di prächtigi Früehligslandschaft ggutschiert het.

Wo hüt d Poscht steit, hei im Früehlig d Öpfuböim blüejt. Fasch bi jedem Huus hets no paar Gartebeetli gha. Tube hei grugget, e Güggu het gchräjt. Niemer het's gstört, im Gägeteil, me het Fröid gha dranne. Z mitts im Dorf, uf Michels Matte grase d Schaf. Üser March na hets dicki Büsch gha, hinde dra höchi Tanne. Meise, Rotbrüschtli, Finke, Zeisige, Dompfaffe u Amsle hei nis am Morge gweckt. Spächte hei gchlopfet u, villecht e chly weniger harmonisch, tüe Agerschte u Chräje ire Konflikt ustrage. Wo si si jitz alli hi cho? O d Igel-Familie, wo albe am Aabe düre Garte däselet isch u drfür gsorget het, dass d Schnägge nid überhand näh. Am ne früeche Wintermorge fahre schwäri Maschine uf, es wird gsaaget u ghäckserlet u ufglade. Am Aabe isch nume no ne truurigi Lääri, wo geschter no nes Wäldli gstande isch. D Bevölkerig nimmt zue. Es brucht Wonige. D Landwirtschaft muess wyche. Statt Vogelgsang rattere Boumaschine. Ds Obscht u Gmües choufe mer im Migros oder Konsum. Verby ischs mit der Stilli. Ds Einzige wo isch blibe wie früecher, isch Michels Matte: Schaf grase u Lämmli gumpe läbhaft ume.

Berndeutsch nach dem Berndeutschen Wörterbuch von Otto von Greyerz und Ruth Bietenhard.
Übrigens: Im Jahre 2019 feiern Bern und Bümpliz ihre 100-jährige Vereinigung.

Anzeige

Domicil

Bei Domicil geniessen Sie in einem gepflegten und sicheren Umfeld viel Raum für Ihre Lebensgewohnheiten. Und bei Bedarf sind unsere erfahrenen Pflegefachkräfte jederzeit mit professionellen Dienstleistungen rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden für Sie da.

So vielfältig, wie die Menschen sind, ist auch unser Wohn- und Dienstleistungsangebot.

Vom unabhängigen Leben in der eigenen Wohnung bis zur liebevollen und aufmerksamen Pflege: An **22 Standorten** in Bern, Belp, Biel, Hinterkappelen, Münchenbuchsee, Stettlen und Thun bieten wir Ihnen alles für ein erfülltes und aktives Leben im Alter.

Unsere Beraterinnen informieren Sie gerne persönlich.
Domicil Infocenter: 031 307 20 65

domicilbern.ch

Anzeige

Mit Infos zum SwissPass

Zeit für den perfekten Ausflug.

Kaufen Sie Ihr ideales ÖV-Ticket: Dank unserer persönlichen Beratung im Libero-Shop oder Infocenter sind Sie gut unterwegs.

libero

SwissPass
Ihr Schlüssel für Mobilität und Freizeit

BERNMOBIL
ZUSAMMEN UNTERWEGS