

Umzug – Ein neuer Lebensabschnitt beginnt



Liebe Leserin, lieber Leser

Ich bin vor drei Jahren umgezogen, in eine kleinere Wohnung in einem anderen Stadtquartier. Innerlich wusste ich schon länger,

dass es Zeit war den Wohnort zu wechseln. Ich schaute mich etwas um, in der Zeitung und im Internet, aber nicht wirklich ernsthaft. Und eines frühen Morgens, als das Tram länger brauchte als sonst, sah ich das Inserat. Ich meldete mich, schaute die Wohnung an – und bekam sie. Mietbeginn: In drei Wochen!

Ich schwankte zwischen Freudentaumel und Entsetzen. Ich war nicht vorbereitet und wusste, dass es jetzt nur noch ein Thema gab: Kündigen, planen, organisieren, aussortieren, weggeben, einpacken. Ich liess mich von einer im Zügeln geübten Kollegin beraten. Zwei Wochen später wurden die Kartons geliefert.

Ich wollte selber packen, jeden Gegenstand in die Hand nehmen und bei jedem Stück

entscheiden, was damit geschehen sollte. Ich durchlebte nochmals viele Stationen der letzten 20 Jahre. Oft musste ich schmunzeln, und manchmal wurde es mir eng ums Herz. Kleider, die längst nicht mehr passten aber viele Erinnerungen bargen, fanden Platz im Korb für die Berghilfe. 20 Einkaufstaschen mit Büchern holte das Brockenhaus. Das Velo nahm die Nachbarin. Was einmal wichtig gewesen war, befand sich auf dem Weg zu neuen Horizonten. Und nicht wenig liess ich vom Sperrgut abholen. Am Abend des Zügeltages sass ich mitten in den halb ausgepackten Kartons und freute mich unbändig. Ein neuer Lebensabschnitt mit vielen Gestaltungsmöglichkeiten hatte begonnen. Nicht eine Minute habe ich seither etwas vermisst oder bereut.

Ich wünsche Ihnen die Kraft, handeln zu können, wenn für Sie die Zeit für etwas Neues anbricht.

Katrin Hiebert

Das aktuelle Thema

Umzug: Umbruch – Abbruch – Aufbruch
Frau Keller hilft betagten Menschen beim Umzug ins Altersheim. Seit Jahren erfährt sie dabei von Ängsten und Freuden, welche die betroffenen Personen beschäftigen.

Aus dem Alltag

Ich geniesse die Weitsicht von meiner neuen kleinen Wohnung
Frau Näf ist kürzlich umgezogen. Sie erzählt vom schmerzhaften Loslassen, aber auch von der Freude an der neuen Wohnung.

Letzte Seite

Buchtipp Oskar und die Dame in Rosa. Loslassen und Abschied nehmen in einem weit grösseren Sinne. Eine ebenso erheiternde wie ernste Erzählung über das Sterben eines Kindes.

Umzugshilfe erwünscht? Wohin Sie sich wenden können.

Einladung zum internationalen "Tag des älteren Menschen" am 1. Oktober 2004: Lesung mit Judith Giovannelli-Blocher



Information
Beratung
Anmeldung



Umzug ins Altersheim: Umbruch – Abbruch – Aufbruch

Wie schaffe ich das bloss?



Rudolf Schüpbach

Seit über 11 Jahren bietet Claudia Keller die «Umzugshilfe für Betagte» an. Sie erfährt dabei jeweils einiges über die Ängste und Hoffnungen ihrer KundInnen.

Rudolf Schüpbach hat Frau Keller dazu ein paar Fragen gestellt.

Was macht älteren Menschen beim Umzug in ein Altersheim am meisten Mühe?

Loslassen. Abschied nehmen. Sich trennen von lieb gewordenem. Das Wissen, dass sie das letzte Mal zügeln. Die Vorstellung, zukünftig nur noch ein eigenes Zimmer zu haben. Keine Erfahrung mit Zügeln zu haben, da der letzte Umzug oft Jahrzehnte zurück liegt.



Claudia Keller

Können Menschen im Umzug in ein Altersheim auch eine Chance sehen?

Zuerst wohl kaum. Zu gross ist der Berg Arbeit, zu gross die Ratlosigkeit, zu gross die Angst vor der Veränderung. Oft sind die älteren Menschen wie gelähmt und wissen gar nicht, wo anfangen, schlafen nachts nicht mehr, verlieren sich tagsüber in tausend Details.

Wenn wir dann aber gemeinsam Schritt für Schritt angehen, Fragen klären und Ängste ernst nehmen, verschwinden diese allmählich und dann kann Zügeln auch zur Chance werden. Denn viele ältere Menschen finden in der Zeit vor dem Umzug zu einem Umdenken, und bis zum Tag des Umzugs hat für Viele das Abschied nehmen als langsamer Prozess bereits stattgefunden. Oft überwiegt mit der Zeit diese «Chance». Die älteren Menschen freuen sich darauf, wieder vermehrt die

Möglichkeit sozialer Kontakte zu haben, nicht mehr allein essen zu müssen, nicht mehr putzen und posten zu müssen, Sicherheit in den eigenen vier Wänden zu haben.

Können Sie ein Beispiel erzählen, wo ein Umzug mit Freude angegangen und positiv erlebt wurde?

Vor allem diejenigen Menschen gehen den Umzug positiv an, die sich frei entschieden haben (keine Kündigung der alten Wohnung, keine Kinder die drängen, keine gesundheitliche Notsituation, bewusste Wahl des Altersheims) oder die bereits Bekannte im Altersheim haben und denen der neue Wohnort nicht fremd ist. Freude zeigt sich fast immer beim ersten Schritt über die Schwelle des neuen Zimmers: Mit den eigenen Möbeln, den eigenen persönlichen Wichtigkeiten, sieht die neue Umgebung so viel mehr nach «daheim» aus, als man es sich vorher je hätte vorstellen können.

Können Sie nützliche Tipps für einen Umzug ins Altersheim geben?

Sich bewusst werden, dass vieles nicht mitkommen kann. Sich entscheiden, was einem wirklich am Herzen liegt, auch wenn es der alte Teddybär ist – oder erst recht, weil es der alte Teddybär ist. Persönliche Erinnerungen rechtzeitig und in Ruhe durchsehen.

Je mehr ältere Menschen sich bewusst sind, wie viel Erleichterung das Leben im Altersheim auch bedeuten kann, desto positiver wird der Umzug angepackt. Je rechtzeitiger jemand in ein Altersheim zügelt, umso problemloser gelingt das Einleben in die neue Situation.

Frau Keller, ich danke Ihnen für das Gespräch.



Der Umzug ist vorüber

Jetzt geniesse ich die Weitsicht von meiner neuen kleinen Wohnung

Frau Näf ist kürzlich in eine Alterswohnung umgezogen. Der Umzug hat Kraft gekostet, aber auch viel Freude gebracht.

Sie erzählte Rudolf Schüpbach von ihren Erfahrungen.

Seit mein Mann im Pflegeheim lebt, besuche ich ihn täglich. Dadurch bleibt mir wenig Zeit für den Haushalt. Ich wünschte, eine kleine Wohnung in der Nähe des Pflegeheims zu finden. Ausserdem wurde uns Mietern gekündigt wegen Abbruch der Liegenschaft. Von einer 3-Zimmer- bin ich in eine 1-Zimmerwohnung gezogen.

Ich musste mich von vielem trennen. Das Stubenbuffet von unserer Aussteuer schien mir für die neue Wohnung zu schwer. Es ist ein sehr schönes Stück, und ich habe immer Sorge getragen. Meiner Nachmieterin hat es auch gefallen und sie gab mir sogar einen kleinen Betrag dafür. Ich bin sehr froh, dass es nicht einfach entsorgt werden musste und ich es stehen lassen konnte.

Vom Ehe-Schlafzimmer habe ich mich ganz getrennt. In der 1-Zimmerwohnung ist kein Platz für 2 Betten. Und der Bettumbau passte eben nicht mit nur einem Bett. Auch machte es mich immer traurig, dass nur ich noch das Schlafzimmer benutzen konnte, während mein lieber Mann im Pflegeheim

nicht einmal mehr ein eigenes Zimmer hat. Darum habe ich alles weggegeben und mir ein neues Bett, samt Matratze, gekauft.

Nach so vielen Jahren in der gleichen Wohnung – mein Mann und ich wohnten 29 Jahre darin – sammelt sich doch allerhand an, das man nie mehr braucht. Ich habe alles aussortiert: Viel Kleinkram und Bilder, die schon lange unbeachtet an den Wänden hingen, Bücher, die seit Jahren unberührt im Gestell standen und jedes Jahr abgestaubt werden mussten. Die gute, elektrische Bernina-Nähmaschine, mit der ich jahrelang alles selber genäht habe, ist mir jetzt zu schwer. Ich habe sie zwar mitgezügelt, werde sie aber einer karitativen Organisation geben, damit sie in einem armen Land wieder zu Ehren kommt.

Die 6 Kristallgläser hingegen, die habe ich sorgfältig eingepackt. Auch die Musikkassetten-Sammlung von meinem Mann. Er hörte so gerne klassische Musik und las viel, während ich in der Stube im Fernsehen Sport schaute. So kam jedes von uns auf seine Rechnung – ja, wir hatten es gut! Auch den Gobelin-Wandbehang von einem Arbeitskollegen von meinem Mann sowie andere Erinnerungsstücke habe ich mitgenommen. Und ich freue mich daran.

Ich habe mich nach meinen Bedürfnissen mit wenigen kleinen Möbeln eingerichtet. So wirkt die Wohnung viel heller und «luftiger». Ich geniesse die Weitsicht hier – schauen Sie, ich sehe die Alpenkette – und dass ich jetzt einen Lift habe. Das ist eine grosse Erleichterung. Auf dem Balkon konnte ich meine Geranien-Kistli aufhängen. Sie kommen da noch besser zur Geltung als vorher.

Weil ich jetzt nahe bei meinem Mann wohne, kann ich ihn manchmal mit dem Rollstuhl heim holen und dann ist es ein wenig wie früher, als wir noch beieinander wohnen konnten.



Letzte Seite...

Buchtipp

Oskar und die Dame in Rosa

Erzählung

Der elfjährige Oskar leidet an Krebs. Die rettende Therapie hat bei ihm nicht angeklungen. Er spürt, dass er bald sterben muss. Niemand aus seinem Umfeld, weder Eltern noch Pflegepersonal im Spital, wagt es, mit ihm offen darüber zu sprechen. Nur die «Oma Rosa», eine freiwillige Helferin im Spital, macht ihm nichts vor, sie stellt sich der Wut, Verzweiflung und Hoffnung des Knaben, geht sehr sensibel auf seine kritischen und tiefgründigen Fragen ein und hilft ihm durch ihre reiche Lebenserfahrung, sein Schicksal zu akzeptieren und mit ihm die

Phasen eines Prozesses zu durchlaufen, der ihn zu einem friedlichen Sterben führt.

Diesen Prozess erzählt Oskar in der Form von Briefen an den lieben Gott, welcher sich auch manche Anklage gefallen lassen muss.

Eine zugleich traurige wie erheiternde Erzählung über Abschied nehmen und sich auf Neues einlassen, über das Leben und den Tod.



Eric-Emmanuel Schmitt
Oskar und die Dame in Rosa
Ammann Verlag Zürich
104 S., SFr. 25.80

Umzugshilfen

welche die gesamte Organisation eines Umzugs ins Altersheim übernehmen, bei der Planung für die Einrichtung des Zimmers beraten, tatkräftig beim Ein- und Auspacken helfen und an alles «Drum herum» denken und dieses auch erledigen, bis hin zur Wohnungsabgabe (Kosten gemäss Auftrag):

Umzugshilfe für Betagte, Claudia Keller,
Eglistrasse 21, 8004 Zürich,
Tel. 044 401 18 79

Umzugshilfe Pro Senectute Kanton Zürich,
Forchstrasse 145, 8032 Zürich,
Tel. 044 421 51 51

In eigener Sache

Internationaler «Tag des älteren Menschen» am 1. Oktober 2004

Herzliche Einladung

Am Freitag, 1. Oktober 2004, um 14.30 Uhr im grossen Saal in der Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich liest Judith Giovannelli-Blocher aus ihrem Buch

Das Glück der späten Jahre – Mein Plädoyer für das Alter

Die 1932 geborene Judith Giovannelli-Blocher war ihr Leben lang beruflich engagiert in der sozialen Arbeit und in der Erwachsenenbildung. In ihrem Buch setzt sie sich mit dem eigenen Älterwerden auseinander.

Unsere Büros bleiben am Nachmittag des 1. Oktober 2004 geschlossen.

Unsere Adresse:

Wohnen im Alter

Asylstrasse 130, 8032 Zürich
Tel. 044 388 21 21, Fax: 044 388 21 00

wia-info@gud.stzh.ch

www.wohnenimalter.stzh.ch

Öffnungszeiten:

Montag/Dienstag/Mittwoch
und Freitag

von 09.00 bis 11.30 Uhr und

von 13.00 bis 16.30 Uhr

Donnerstag durchgehend

von 10.00 bis 17.00 Uhr

