Contenti
Arbeiten und Wohnen für Menschen
mit einer Behinderung

b-post

Nummer 1/23

Reden wir davon – Älterwerden im Contenti

EDITORIAL

Lebensphasen und Übergänge prägen unser Leben, und mit der Geburt beginnt ein neues. Monika Elmiger, Geschäftsleiterin Contenti, wurde im März zum zweiten Mal Mami und befindet sich aktuell in einem verlängerten Mutterschaftsurlaub. Herzlichen Glückwunsch, wir wünschen der jungen Familie alles Gute!

In der aktuellen **b-post** fokussieren wir ebenfalls eine Lebensphase, allerdings eine spätere: Wir widmen uns dem Umbruch und der Zeit nach der Pensionierung. Diese Erfahrung durfte ich vor zwei Jahren selber machen. Nach langjähriger Tätigkeit als Geschäftsleiter eines sozialen Unternehmens ging ich Anfang 2021 in Pension. Den Übergang in diesen neuen Lebensabschnitt habe ich als sehr bereichernd erlebt. Es ist schön, Zeit zu haben für ausserberufliche Aktivitäten. Besonders wertvoll sind die Stunden, die ich mit meinen Enkelkindern verbringen oder in denen ich mich intensiv meiner Musik widmen kann. Und dann war da die Anfrage, ob ich als Geschäftsleiter ad interim bei der Stiftung Contenti nochmals mein fachliches Know-how und meine Erfahrung für rund ein halbes Jahr einbringen möchte, was ich nun noch bis Ende September begeistert mache.

Ein Arbeitsalltag gibt Struktur und soziale Kontakte werden gepflegt. Der Übertritt in den Ruhestand bringt diesbezüglich wichtige Veränderungen. Mit welchen Gefühlen sie der neuen Lebensphase begegnen, erzählen die Fachperson, Christa Haas, und die Mitarbeiterin, Rita Bauer.

Wir alle – Menschen mit und ohne Beeinträchtigung – leben in einer alternden Gesellschaft. Die Stiftung Contenti bietet unter anderem 20 Wohnplätze für Menschen mit Beeinträchtigung. Aktuell sind 15 Prozent der Bewohnenden pensioniert, Anteil tendenziell steigend. Das bedeutet für Contenti, ein Daheim in einem Quartier sicherzustellen, wo das Älterwerden mit einer hohen Lebensqualität einhergeht. Nicht zuletzt soll die Begleitung einem erhöhten Pflege- und Unterstützungsbedarf im Alter gerecht werden. Gabriela Schilter, neue Stiftungsrätin Contenti, schildert, mit welchen Fragen sich Contenti bezüglich Alter auseinandersetzt.

Wie Selbstbestimmtheit auch im Alter gelebt werden kann, erzählt Hansruedi Zurbuchen.

Älteren Menschen sagt man nach, sie seien weniger offen für Veränderungen und auch weniger aktiv. Das mag teilweise stimmen, jedoch gibt es individuell sehr grosse Unterschiede, wie sich Menschen in der Altersphase bzw. nach dem Ruhestand weiterentwickeln. Das zeigen auch die Beispiele in dieser **b-post**.

Viel Vergnügen bei der Lektüre!

Mit sommerlichen Grüssen

Martin Spielmann
Geschäftsleiter ad interim

Jahresrechnung 2022

Die Rechnung und die Bilanz des Jahres 2022 von Contenti liegen vor. Jetzt aktuell und online lesen:

→ **www.contenti.ch/Publikationen**

(Un)geplant die Zeit frei gestalten

Was die Aussicht auf den neuen Lebensabschnitt hervorruft, welche Veränderungen mit dem Älterwerden einhergehen und wie man sich damit vorausschauend auseinandersetzen kann, erläutern Christa Haas, Co-Leiterin Hauswirtschaft, und Rita Bauer, Mitarbeiterin mit Beeinträchtigung im Team Avanti.

Christa, Rita, wie geht ihr mit der absehbaren Pensionierung um?

Christa: Ich freue mich darauf, keine fixen Arbeitszeiten mehr zu haben. Nicht mehr zu einem bestimmten Zeitpunkt irgendwo sein zu müssen, nicht mehr so fremdgesteuert zu sein.

Rita: Mir geht Verschiedenes durch den Kopf, wenn ich an die Pensionierung denke.

Mit welchen Gefühlen begegnet ihr dem neuen Lebensabschnitt?

Christa: Mit Gelassenheit und Freude! Verbunden mit einer grossen Dankbarkeit, dass ich das so geschafft habe und es mir dabei gut geht.

Rita: Einerseits freue ich mich darauf, andererseits habe ich Angst, dass ich erkranke, beispielsweise an Demenz.

Worauf freut ihr euch?

Rita: Zu reisen, die Schweiz besser kennenzulernen und auch mal mehrere Tage weggehen zu können. Ich möchte gerne Schiffsreisen machen, vermehrt Freunde einladen und meinen Hobbys nachgehen. Eine neue Sprache zu lernen, wäre auch toll.

Christa: Ich freue mich, schlummernde Talente in mir zu entdecken, mir unzählige Wanderwünsche zu erfüllen oder in spannenden Chorprojekten mitzusingen. Aber auch auf «unaufgeregte» Kleinigkeiten mit meinen Enkelinnen, unspektakuläre alltägliche Dinge, die derzeit nicht alle Platz haben.

Was bereitet allenfalls Sorge?

Christa: Ich gehöre einer Generation an, die von vielem verschont blieb – keinen Krieg erlebte usw. Daher mache ich mir Sorgen, was auf die kommende Generation zukommen könnte. Ich wünsche mir, dass wir den Umgang mit unseren Ressourcen und der Natur in eine gute Bahn lenken können. Auf meine persönliche Zukunft bezogen habe ich eigentlich keine Sorgen oder Ängste. Es ist jedoch für mich nicht selbstverständlich, dass ich in guter Gesundheit in die Pension gehen darf.

Rita: Es wird sich viel verändern. Das habe ich in der Corona-Zeit gesehen, als wir eine Zeitlang nicht arbeiten konnten. Am Anfang war das lustig, aber mit der Zeit auch sehr schwierig ohne die Arbeit.

Plant ihr einen schrittweisen Übergang?

Rita: Bis jetzt habe ich das Thema teilweise versucht zu verdrängen. Mit einer Begleitperson der Pro Infirmis habe ich aber schon darüber gesprochen. Mein Pensum habe ich reduziert von 80 auf 70 Prozent.

Christa: Ja, der Übergang läuft bereits. Seit Januar 2023 arbeite ich in einem reduzierten Pensum und führe meine Nachfolgerin ein. Das wurde von Contenti vorausschauend organisiert.

Wie nehmt ihr euch im Arbeitsalltag selbst wahr: Gelingen einige Dinge besser als früher oder gibt es Aufgaben, bei denen ihr mehr Hilfe benötigt?

Christa: Ich durfte über die Jahre im agogischen Bereich viele Erfahrungen sammeln, begleitete viele Menschen mit Beeinträchtigung in der Hauswirtschaft und zehre von diesem Erfahrungsschatz. Die Digitalisierung und die damit verbundenen neuen Technologien sind aber Dinge, bei denen ich gerne auf das Wissen meiner «Gspänli» zurückgreife.

Rita: Ich vertippe mich vermehrt. Aber: ich arbeite an meiner Konzentrationsfähigkeit. Und kürzlich konnte ich zum Beispiel Fotos selber scannen. Das hat mich gefreut, da ich dies noch nicht lange mache und nun immer stärker darin werde.

Die Agoginnen und Agogen sind inzwischen viel jünger als ich. Das erinnert mich daran, dass ich älter werde. Die jüngere Generation ist selbstbewusster, manchmal fällt es mir schwer, für mich einzustehen. Aber wir pflegen alle einen respektvollen Umgang miteinander, und da gelingt das immer besser.

Christa, welche Herausforderungen bringt das Älterwerden der Nutzer*innen für die Stiftung Contenti mit sich?

Christa: Schwierig zu beurteilen, da ich niemanden in die Pension begleitet habe. Ich gönne es allen, wenn ein selbstbestimmter Alltag beibehalten werden kann und sich neue Highlights eröffnen. Freiwilligenarbeit wird wohl aufgrund des Älterwerdens vor allem im Bereich Wohnen künftig wichtiger, nicht zuletzt, um die Ressourcen der Betreuung zu schonen.

Wie wird das Thema Älterwerden, Pensionierung bei der Arbeit mit den Mitarbeitenden angesprochen, werden sie darauf vorbereitet?

Christa: Es war mir stets ein Bedürfnis, gegenüber den Mitarbeitenden mit Beeinträchtigung offen darüber zu reden – Älterwerden ist kein Tabuthema. Bei uns in der Cafeteria gehen wir locker damit um. Mitarbeitende werden damit konfrontiert – immer wieder.

Wie erlebt ihr das Älterwerden im Arbeitsleben generell?

Rita: Früher waren viele Leute im Contenti, die älter waren als ich. Das hat mir irgendwie Sicherheit gegeben. Jetzt bin ich bald die Älteste.

Christa: In unserer Gesellschaft hat Arbeit einen hohen Stellenwert. Oft ist die erste Frage: Was machst du beruflich? Nach meiner Pensionierung muss ich für mich herausfinden, wie ich damit umgehe und kommuniziere. Ich möchte mich nicht über die Arbeit definieren, aber man trägt das natürlich immer mit.

Welche Herausforderungen und welche Chancen bringt das Älterwerden persönlich mit sich?

Christa: Im Arbeitsalltag bin ich automatisch unter Leuten, das ändert sich nach der Pensionierung. Ich möchte mich auch weiterhin auf verschiedene Menschen einlassen und so durch den Austausch neue Inspirationen erhalten. Neugierig bleiben. Je älter ich werde, umso mehr halte ich

Christa Haas arbeitete knapp 20 Jahre in der Stiftung Contenti und wurde Ende Mai 2023 pensioniert. Das Interview wurde im April 2023 geführt. Rita Bauer arbeitet seit 16 Jahren in der Stiftung Contenti und wird in vier bis fünf Jahren pensioniert.

mir vor Augen, dass ich loslassen will. Damit ist man als junge Person weniger konfrontiert. Aber im Loslassen liegen auch die Chancen, dadurch kann Neues entstehen.

Rita: Ich spüre meine Beeinträchtigung mehr, kann aber viel besser damit umgehen als früher. Für mein Alter wäre ich in einigen Situationen gerne selbstbewusster. Aber: Je älter ich werde, umso mehr weiss ich, was ich möchte.

Zufrieden (contenti) Älterwerden: Wie schafft ihr das?

Christa: Passend finde ich das Zitat von Martin Luther: Älter werde ich – ein Narr bleibe ich. Also Humor bewahren, der gut tut.

Rita: Mein christlicher Glaube gibt mir Trost und bringt mir Freude. Genauso wie ein gutes Umfeld und Freunde.

Und wie haltet ihr euch fit?

Christa: Ich setze beim Velofahren auf die Muskelkraft, geniesse die Leichtigkeit des Wanderns, setze auf den ehrwürdigen Vita Parcours und da wären noch die kinästhetisch hochstehenden Bewegungen der Enkelinnen nachzuahmen.

Rita: Jeden Morgen mache ich Gymnastikübungen der Physiotherapie. Einmal in der Woche gehe ich ins Turnen. Ich achte auf eine gesunde Ernährung, aber täglich genügend Wasser trinken, daran muss ich noch arbeiten.

Zum Schluss: Ein perfekter Tag im Ruhestand – wie sieht der aus?

Christa: Ich liebe Überraschungen. Und diese können sich erst entfalten, wenn der Tag nicht geplant ist.

Rita: Ich will eine Liste machen und meinen perfekten Tag planen. Bereits zwei Personen meines Freundeskreises sind schon pensioniert und ich kann mir vorstellen, auch mit ihnen mal eine Reise zu unternehmen.

Vielen Dank für die Einblicke, Christa und Rita.

Interview: Selina Scheiwiller, Contenti

«Ich lebe das Leben im Alter bewusster»

Hansruedi Zurbuchen lebt im Contenti Wohnen auf der Wohngruppe Volo. Vor seiner Pensionierung war er im Bereich Arbeit der Stiftung Contenti tätig. Im Interview erzählt er, wie er das Leben im Ruhestand gestaltet.

Hansruedi, wie ist dir der Übertritt in den neuen Lebensabschnitt damals gelungen?

Am 1. Mai 2023 waren es neun Jahre, seit ich im Ruhestand bin. Vor der Pensionierung habe ich den Kurs «Vorbereitung zur Pension» besucht bei der Stiftung Brändi. Mich mit dem Thema auseinanderzusetzen, hat mir geholfen. Ich habe immer gerne gearbeitet, aber freute mich auch auf den neuen Lebensabschnitt.

Wie organisierst du dich seitdem?

Ich kann mich sehr gut selbst beschäftigen, das hilft. Zudem bin ich mit dem Elektrorollstuhl selbstständig unterwegs und habe meine «Jöbli», die ich für die Wohngruppe erledigen darf. Beispielsweise bringe ich wöchentlich die leeren Medikamenten-Dosetts aller Bewohnenden in die Apotheke zum Auffüllen. Es ist schön, wenn man auch als Pensionär gebraucht wird. Und langweilig ist es mir nie, ich bin gut ausgelastet.

Gibt es Angebote von Contenti, die du weiterhin nutzen kannst?

Zweimal wöchentlich gehe ich ins Contenti zum Zmittag und kann die Dienstleistung der Mittagsassistenz nutzen ebenso wie die Angebote der Tagesstruktur. Wir haben Themennachmittage zu Natur, Mensch und Umwelt – kürzlich zum Krokodil. Dann erhalten wir ein Dossier, schauen Filme und diskutieren, was immer interessant ist.

Wie bringst du ohne Arbeit Struktur in deinen Alltag?

Die genannten Angebote geben mir Struktur und es ist kurzweilig. Eine meiner weiteren Aufgaben ist, dass ich Menüpläne digitalisiere und diese im Himmelrich aufgehängt werden. Mein Tagesrhythmus ist aber unterschiedlich. Ich bin zwar kein Langschläfer, schätze aber die Flexibilität, nicht immer zur gleichen Zeit aufstehen zu müssen. Ermüde ich doch mal, lasse ich beim Rollstuhl die Rückenlehne runter und döse ein wenig.

Was ist wichtig für die Zufriedenheit im Alter?

Man lebt das Leben im Alter bewusster. Die Gesundheit ist mir sehr wichtig. Solange ich jeden Tag aufstehen, mich mit Leuten unterhalten kann und noch keine Demenz habe, ist mein Leben sehr lebenswert.

Verändert sich aufgrund des Älterwerdens deine Beeinträchtigung?

Nein, aber was sicher im Alter dazukommt, sind die sogenannten Altersgebresten. Dann zuckt es hier und dort und schmerzt. Bis jetzt kann ich aber nicht klagen. Es hindert mich nicht zusätzlich.

Was gefällt dir besonders als Pensionär?

Dass man es lockerer nehmen kann, nicht mehr so ein straffes Programm hat. Das schätze ich sehr.

Vielen Dank, Hansruedi, für das Gespräch.

Interview: Selina Scheiwiller, Contenti

Der Herausforderung Alter offen begegnen

Seit einem Jahr bin ich jetzt pensioniert. Inzwischen habe ich mich ganz gut mit diesem neuen Lebensabschnitt angefreundet und schätze die neuen Erfahrungen und Freiheiten sehr. Das Thema Älterwerden beschäftigt mich mal mehr und mal weniger.

Nach meinem letzten Arbeitstag im Erwerbsleben vollzog ich einen Schnitt und verbrachte zwei Monate in Griechenland. Bewusst habe ich im Voraus keine Engagements angenommen oder mir auch keine konkreten Tätigkeiten überlegt, wie ich nach der Pensionierung meine Zeit verbringen will. Etwas war für mich aber klar: dass ich mich als Freiwillige engagieren will. Aus meiner früheren Tätigkeit bei Caritas Luzern weiss ich um den Wert der Freiwilligenarbeit für alle.

Den Alltag neu gestalten

Nach zwei Monaten Ferien war er dann da, dieser Alltag, den es zu gestalten galt. Es war Sommer, ich habs genossen – aber war es nun einfach das, was ich wollte? Das Freiwilligenangebot ist gross und ich hatte Lust, Erfahrungen in neuen Aufgabenfeldern zu machen. So entschied ich mich für das Projekt «Senior*in im Klassenzimmer» von Pro Senectute. Seit rund acht Monaten besuche ich jeweils an einem halben Tag pro Woche eine 1./2. Klasse und unterstütze die Lehrpersonen und die Kinder. Dann kam die Anfrage von Contenti für den Stiftungsrat. Bis anhin hatte ich keine Erfahrung im Bereich Menschen mit Beeinträchtigung, war aber interessiert und wollte mich in das neue Thema vertiefen. Durch meine langjährige Führungserfahrung bringe ich breites Wissen für das mir von Contenti zugedachte Ressort Personal innerhalb des Stiftungsrates mit. Contenti erlebe ich als lebendigen Betrieb, der an der strategischen Weiterentwicklung arbeitet, und die Mitarbeitenden, Bewohnenden und das Personal einbezieht.

Im Contenti älterwerden

Der Umgang mit dem Älterwerden oder dem Altsein ist ein subjektives Empfinden. Jeder Mensch erlebt es individuell, ob mit oder ohne Beeinträchtigung. Das Thema ist auch im Contenti präsent, besonders im Bereich Wohnen. Einige Bewohnende leben schon viele Jahre dort, es ist ihr zu Hause und soll es auch bleiben. Vor 20 Jahren betrug der Anteil der Bewohnenden über 50 Jahre in der Stiftung Contenti 3.34 Prozent, heute sind es 45 Prozent. Es stellen sich daher bezüglich Umgang mit älteren Bewohnenden verschiedene operative und strategische Fragen. Einerseits ist es für die Bewohnenden von Vorteil, dass sie in ihrem gewohnten Umfeld mit den vertrauten Abläufen und einer Tagesstruktur bleiben. Finanziell werden sie weiterhin unterstützt. Andererseits sind sie sich durch das Leben im institutionellen Kontext gewohnt, dass die Umgebung auf ihre Bedürfnisse reagiert und dadurch tendenziell weniger soziale Kontakte ausserhalb der Institution existieren. Zu den bereits bestehenden Beeinträchtigungen können zusätzliche Altersgebresten dazukommen, die zusätzliche Pflegeleistungen erfordern. Manches kann vor Ort geleistet werden. Wo aber sind die Grenzen fürs Personal? Heute und in Zukunft noch mehr ist Contenti herausgefordert, solchen Fragen zu begegnen und Antworten zu finden.

Gabriela Schilter, Stiftungsrätin

Spendabel – das Ferienlager kann stattfinden

Für das geplante Ferienlager unserer Bewohnenden haben wir eine grosszügige Spende des Lions Clubs erhalten. Wir bedanken uns herzlich. Unser Dank gilt allen anderen Menschen, die das Contenti-Ferienlager mit einer Spende unterstützen.

Sinnstiftend – Praktikums- und Ausbildungsplätze

Wer auf der Suche nach einer sinnstiftenden Tätigkeit ist, ist bei uns richtig. Contenti bietet Einblick in die Berufsfelder Agogik und Betreuung. Sagen Sies weiter, wir freuen uns.

Informationen zu den offenen Stellen über
Telefon 041 240 06 24 oder auf
→ **www.contenti.ch/contenti/stellen**

Gesucht: Freiwillige Fahrer*innen

Sie möchten uns beim Transport unserer Mitarbeitenden und Bewohnenden unterstützen und Fahrdienst leisten, während der Ferienabwesenheit unseres Chauffeurs? Dann melden Sie sich gerne bei Fabian Bucher
fabian.bucher@contenti.ch / Telefon 041 240 06 24

Wir digitalisieren Ihre Fotos!

Liegen bei Ihnen alte Dias und Fotos im Estrich oder Keller? Gerne digitalisieren unsere Mitarbeitenden mit Beeinträchtigung Ihre Bilder!
arbeiten@contenti.ch / Telefon 041 240 06 24

IMPRESSUM

Herausgeberin: Contenti, Luzern; www.contenti.ch
Redaktion: b-post@contenti.ch
Auflage: 4800 Ex., erscheint 2-mal jährlich
Abonnement: Für Gönner*innen im Spendenbetrag ab CHF 5.– enthalten
Lektorat/Korrektorat: Textbüro Punkto, Luzern
Fotos: Susanne Stauss, Seite 4 zVg
Grafik: meierkolb, Luzern
Druck: Gamma Print, Luzern