



**Residenz Au Lac**  
daheim sein

1/2022

# RESIDENZ **ZEITUNG**

INFORMATIONEN FÜR DIE BEWOHNER UND PENSIONÄRE SOWIE FREUNDE DER RESIDENZ AU LAC



**AUFBRUCH**



# Editorial



## AUFBRUCH

Liebe Leserin, lieber Leser

Jeder Frühling ist ein Aufbruch. Die Natur kommt in Schwung, und wir mit ihr. Grössere Entscheidungen im Leben fallen manchen von uns schwer, andere scheinen sie mit einer grossen Leichtigkeit anzugehen. Kann man Loslassen üben? Ich weiss es nicht. Doch ich weiss: Neuanfänge können Freude bereiten und beflügeln.

In der Geschichte aus den Wohnungen erzählen fünf Pensionärinnen und Pensionäre, wann für sie der richtige Zeitpunkt war, noch einmal umzuziehen – und was sie Menschen auf den Weg geben möchten, die sich diese Frage zurzeit stellen. Im Interview geht der freiberufliche Sterbebegleiter Daniel Kallen darauf ein, weshalb in Krisen auch Chancen liegen und wie es kommt, dass die meisten Menschen am Ende ihres Lebens nichts bereuen.

Was für einen Neuanfang können Sie sich vorstellen? Gemeinsam mit dem Team der Residenz Au Lac möchte ich Sie dazu ermutigen: Wagen Sie ihn! Denn alles beginnt mit einem Anfang – jede Idee, jede Entwicklung, jeder einzelne Schritt. Das Gute am Leben ist doch, dass man immer wieder Neues anfangen kann.

Viel Spass bei der Lektüre!

Marc Kaufmann Direktor

# Inhalt

- 03 Augenblick: Auf geht's!
- 04 Interview mit Daniel Kallen (Autor und Sterbebegleiter)
- 06 Geschichte aus den Wohnungen: der richtige Zeitpunkt für den Aufbruch
- 08 Geschichte aus der Pflege: Umzug und Neuanfang innerhalb der Residenz Au Lac
- 10 Gastronomie: Mittagstisch
- 12 Blickpunkt: das elektronische Patientendossier
- 13 Gestern – Heute – Morgen
- 16 Aktuell

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Residenz Au Lac, Aarbergstrasse 54, Postfach, 2501 Biel-Bienne, Tel. 032 328 29 30, Fax 032 328 29 31, [www.residenz-au-lac.ch](http://www.residenz-au-lac.ch), [info@residenz-au-lac.ch](mailto:info@residenz-au-lac.ch)

**Texte:** [textatelier.ch](http://textatelier.ch): Peter Bader, Denise Fricker, Mia Hofmann, Thorsten Kaletsch, Mike Sommer

**Redaktion:** Rita Morf, Katharina Meewes

**Übersetzung:** Chantal Pulé Traductions France, Paris

**Fotos:** Guy Perrenoud, Peter Bader, Denise Fricker, Mia Hofmann, Mike Sommer, zVg., iStock

**Layout:** Aleks Rasul

**Lektorat:** Katharina Meewes, Marie-Anne Seiler

**Konzept/Druck:** Gassmann AG

**Titelbild:** Aufbruch in der Natur: Knospen einer Linde. (Foto: iStock)

## Auf geht's!

«Auch eine Reise über tausend Meilen beginnt mit einem ersten Schritt», so eine Weisheit von Lao Tse. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt da für diesen ersten Schritt? Wichtig ist der Aufbruch. Wo der Weg hinführt, wird sich weisen. Wie bei dieser Bartmeise, die sich kraftvoll abstösst und in die Luft aufsteigt. Wie sagt man doch so schön? Wer wagt, gewinnt.



# «Weil wir es nicht wagen, ist es schwer»

**Daniel Kallen, freischaffender Pfarrer und Sterbebegleiter aus Gerolfingen, ist überzeugt, dass es nie zu spät ist für einen Aufbruch. Ein Gespräch über die Reise zweier 80-Jähriger ins gelobte Land, eine schlimme Diagnose als Chance und Humor am Sterbebett.**

**Herr Kallen, sind Sie ein mutiger Mensch?**

Ja, ich bin einer, der sich traut, der sein Herz in die Hand nimmt, wie man ja auch sagt.

**Wann zuletzt?**

Ich habe schon oft etwas gewagt, zum Beispiel als ich mich vor 19 Jahren selbständig gemacht und den sicheren Job als Pfarrer aufgegeben habe. Ich fühlte mich für diese Arbeit zwar nach wie vor berufen, wollte aber all diese Sitzungen und Protokolle nicht mehr. Ich wollte frei sein und mich um die Menschen kümmern. Ich habe diesen Aufbruch nie bereut. Und vor ein paar Jahren habe ich noch einmal geheiratet: Irina, eine liebevolle und bezaubernde Frau! Ich darf jetzt noch einmal Vater einer wunderbaren Tochter im Teenie-Alter sein, meine beiden Kinder aus erster Ehe sind bereits erwachsen. Das war auch ein beherzter Schritt und ein neues Lebensglück.

**Warum fällt es manchen Menschen schwer, aufzubrechen und etwas Neues zu wagen?**

Wir sind Gewohnheitstiere, wir arrangieren uns mit unserem Leben, mit den Dingen, die wir kennen. Bei einem Aufbruch lassen wir immer Vertrautes und lieb Gewonnenes zurück, um Neues zu entdecken. Das birgt natürlich auch Risiken.

**Fällt es uns mit fortschreitendem Alter schwerer aufzubrechen?**

So allgemein kann man das nicht sagen. Für die einen mag das gelten, weil man im Verlauf des Lebens bequemer wird, an Vertrautem hängt und eher seltener Neues wagt. Andere ältere Menschen haben gerade wegen ihrer Erfahrungen mehr Vertrauen ins Leben gewonnen und brechen deshalb zu Neuem auf. Sie wissen, dass es sich lohnen wird.

**Ermutigen Sie ältere Menschen dazu?**

Unbedingt! Als junger Pfarrer musste ich einmal in einem Berner Altersheim eine Predigt halten. Da kam mir die Geschichte von Abraham und Sarah in den



Sinn, die nach biblischer Überlieferung von Mesopotamien nach Palästina ins gelobte Land aufbrachen. Was viele dabei vergessen: Die beiden waren zu diesem Zeitpunkt 80 Jahre alt! Es ist also nie zu spät aufzubrechen. Und es lohnt sich! Dazu passt ein Zitat des römischen Philosophen Seneca: «Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.»

**Wie kann man sich denn überwinden, Neues zu wagen?**

Vielfach sind es ja äussere Umstände, die einem dabei helfen, etwa die Pensionierung. Das kann der Zeitpunkt sein, an dem man wieder zu malen beginnt oder Tagebuch zu schreiben. Ein solcher äusserer Umstand kann aber auch eine schlimme Diagnose sein – also eine Krise, in der eine Chance liegt, weil man dann weiss, dass es jetzt wirklich Zeit wird, sich Wünsche doch noch zu erfüllen. Ich habe jemanden gekannt, der nach einer solchen Diagnose mit dem Pferd quer durch Frankreich geritten ist.

**Daniel Kallen, freischaffender Pfarrer und Sterbebegleiter: «Es ist nie zu spät aufzubrechen!»**

**Man sagt, wir Menschen bereuen immer nur das, was wir nicht getan haben, und nicht jene Dinge, die wir gewagt haben. Einverstanden?**

Ja, da ist was Wahres dran. Allerdings glaube ich, dass Bereuen etwas für die «Lebendigen» ist. Man bereut Dinge meist zu einem Zeitpunkt, an dem man sie durchaus noch nachholen kann. In meiner Arbeit als Sterbebegleiter erlebe ich hingegen selten Menschen, die etwas bereuen. Man weiss, dass nicht alles perfekt war, aber am Ende des Lebens ist es dann doch zu wenig, um dem Verpassten nachzutruern.

**Was beschäftigt Menschen kurz vor dem Tod am meisten?**

Viele kümmern sich um Beziehungen: Man möchte den Sohn noch einmal sehen, es ist wichtig, dass der Ehepartner in der Nähe ist – oder durchaus auch der Hund oder der Papagei. Und viele haben Angst davor, dass sie lange leiden müssen.

**Sie treffen als Sterbebegleiter also viele Menschen, die mit sich und dem Leben im Reinen sind?**

Ja, absolut. Ich bin aber auch in der «privilegierten» Situation, Menschen am Ende des Lebens zu begleiten, die das auch wünschen. Viele wollen das gar nicht, wollen auch nicht reden. Längst nicht alle reflektieren am Ende ihr ganzes Leben. Wichtig ist, dass jemand da ist. Wir Menschen sterben so, wie wir gelebt haben. Ein Mann hat kurz vor seinem Tod seiner Frau noch gesagt, sie solle Kalbfleisch in der Migros kaufen, weil es Aktion sei. Das mag absurd klingen, ist es aber überhaupt nicht. Für ihn hat es so gepasst.

**In Ihrem neuen Buch über Ihre Arbeit als Sterbebegleiter schreiben Sie auch über Humor. Wann haben Sie an einem Sterbebett zuletzt gelacht?**

Viele haben ein falsches Bild von der Sterbebegleitung, wie ich es übrigens auch hatte, bevor ich damit begann. Am Sterbebett ist es in den seltensten Fällen trist und morbide. Es wird sehr oft gelacht, genossen, geschmatzt, geflucht, genau wie im Leben. In einem Spital hat mir unlängst eine Frau um die 70 mit Krebs im Endstadium gesagt: «Du, Daniel, hast Du dieses knackige Hinterteil des Pflegers gesehen?» Und sie hat dazu gelacht. Sterbende werden nicht hemmungslos, aber viele halten sich nicht mehr an alle Normen. Sie wehren sich zum Beispiel dezidiert dagegen, dass man sie besucht und immer das Gleiche fragt: «Wie geht es Dir, hast Du Schmerzen?» Ja, sie haben Schmerzen und es geht ihnen nicht gut, aber sie wollen jetzt nicht mehr darüber reden. Und das sagen sie dann auch deutlich.

**Wann haben Sie zum letzten Mal geweint?**

Ich bin auch ein Mensch und mir kommen bisweilen Tränen der Rührung – zum Beispiel, wenn die kleine Enkelin dem Grossmami eine Zeichnung bringt. Kinder gehen ja anders mit dem Tod um, für sie wird das Grossmami nach dem Tod zum Engel. Die Sterbenden selber weinen allerdings selten, genauso wie es Max Frisch in seinem Buch «Fragebogen» schon beschrieben hat.

**Warum haben Sie sich für die Arbeit als Sterbebegleiter entschieden?**

Ich habe in meinem Leben schon viele nahe Menschen verloren und sie beim Sterben begleitet. Und ich habe schon da bemerkt, dass der Tod längst nicht immer etwas Furchtbares ist. Natürlich ist der Sterbeprozess oft schlimm und schwierig. Aber kurz vor dem Tod werden viele dann ruhig und sind bereit, loszulassen und zu gehen. Eine Frau hat mir einmal gesagt: «Ich habe komischerweise keine Angst, ich bin neugierig auf das, was kommt.» Und wir hatten vorher nicht über das ewige Leben oder das Paradies gesprochen.

**Hat diese Arbeit Ihren Blick auf das Leben verändert?**

Ja, absolut! Auch wenn es plakativ klingt: Ich geniesse das Leben jetzt noch mehr! Und man kann auch angesichts des Todes das Leben noch geniessen. Die Natur macht es uns vor: Im Herbst, bevor die Blätter eines Ahornbaumes sterben, werden sie gelb, rot und braun. Dann werden sie von einem Windstoss noch einmal durch die Luft gewirbelt – ein letzter Tanz, bevor sie schliesslich zu Boden fallen. Das ist quasi das Schlussbouquet des Lebens vor dem Tod. Vielleicht gilt das ja auch für uns Menschen: Wir werden zwar alle sterben, aber warum gönnen wir uns nicht kurz davor noch einen letzten übermütigen Tanz? Für mich ist das ein stimmiges Bild für unser Sterben.

**«Als Sterbebegleiter erlebe ich selten Menschen, die etwas bereuen.»**

*Interview: Peter Bader / Foto: Mia Hofmann*

**Die Bücher:** «Jeder Mensch stirbt nur einmal», Daniel Kallen, Zytglogge Verlag, CHF 26.–, ISBN: 978-3-7296-5084-8; «Fragebogen», Max Frisch, suhrkamp taschenbuch, CHF 10.–, ISBN: 978-3-518-39452-6. Beide Bücher stehen in der Residenz-Bibliothek zur Verfügung.

# Umziehen, wenn man noch Lust auf Neues hat

**Wann ist der richtige Zeitpunkt, um in eine Altersresidenz zu ziehen? Diese Frage lässt sich nicht allgemein beantworten. Wir haben nachgefragt bei bisherigen und zukünftigen Bewohnenden der Residenz Au Lac.**

«Ich glaube, den richtigen Zeitpunkt gibt es nicht», erklärt Heinz Löffel. Der bald 90-Jährige zieht auf den 1. Mai 2022 mit seiner Frau Edith aus einem Einfamilienhaus in die Residenz Au Lac. Die Entscheidung ist den beiden schmerzlich: «Wir haben sie lange hinausgeschoben – bis es eigentlich schon zu spät war.» Stürze beim Hauseingang führten zu Operationen des Handgelenks und des Oberschenkels. Zum Glück kam er wenigstens beim Sturz auf der Kellertreppe mit dem Schrecken davon. Heute weiss er es besser: «Man sollte in eine Altersinstitution umziehen, wenn man noch selber hingehen kann.»

Heute ist die Italienerin froh über den Entscheid: Beim Mittagessen lernte sie schon bald die Spanierin Dolores Pauli kennen – heute eine ihrer besten Freundinnen. «Ich sage immer: Schöne Sachen kann man schnell akzeptieren. Hier habe ich meine Ruhe und bin zufrieden.» Ihre Kinder seien über Ihren Entscheid fast noch glücklicher als sie selbst, sagt die 80-Jährige: «Ich konnte ja fast nicht mehr alleine gehen.» Die Meinung der Nachkommen sei sehr wichtig, bestätigt Rita Morf, Leiterin Kunden und Kommunikation bei der Residenz Au Lac. Sie begleitet viele Menschen bei Fragen rund um den Umzug: Sie führt Beratungen und Wohnungsbesichtigungen durch. «Für die Söhne und Töchter ist es oft eine Entlastung, wenn sie ihre Eltern in Sicherheit wissen – und in guter Gesellschaft.» Kinder übernehmen oft immer mehr Aufgaben für ihre Eltern, bis auch sie an die Grenzen kämen. Deshalb empfiehlt Rita Morf früh eine unverbindliche Besichtigung einer möglichen Institution. Oder zumindest gemeinsame Gespräche über die Wünsche und Ansichten: «Es gibt verschiedene attraktive Lebensmodelle im Alter. Diese gilt es frühzeitig anzuschauen, damit man die Entscheidung selber treffen kann und im Worstcase dann nicht überstürzt oder fremdbestimmt gehandelt werden muss.» Für eine Wohnung in der Residenz Au Lac gibt es keine Altersbeschränkungen.



**Maria Burato-Coco im Gespräch mit Paul und Liliane Rohrer.**

## Wenn der Zufall mithilft

Maria Burato-Coco wohnt seit September 2021 in der Residenz. Sie würde noch immer in ihrer Wohnung am Grünweg in Biel wohnen, wäre nicht der Zufall dazwischengekommen: «Eines Tages bekam ich einen Brief der Verwaltung, ich müsse wegen eines Umbaus für mehrere Monate aus meiner Wohnung ausziehen.» Sie beriet mit ihrem Sohn, was nun zu tun sei. Da dieser gegenüber der Residenz Au Lac arbeitet, habe er vorgeschlagen, dort eine Wohnung zu besichtigen – und bald war der Fall klar.

## Schöne Freundschaften

Für Anna Baumberger war der Beweggrund für den Umzug in die Residenz klar: Ihr Mann erlitt wiederholte Hirnschläge und konnte nicht mehr zuhause wohnen. Als er in der Pflegeabteilung wohnte und sie im gemeinsamen Haus, besuchte sie ihn jeden Tag – nach einem halben Jahr bezog sie dann 82-jährig eine Wohnung in der Residenz. «Ich hatte anfangs Mühe mit der neuen Situation», gesteht die heute 90-Jährige ein. Doch als ihr Mann starb, habe eine andere Bewohnerin sie angesprochen und in den Arm genommen. «Danach sind wir eine halbe Stunde still beisammen gesessen – daraus ist die schönste

Freundschaft entstanden!» Heute ist Anna Baumberger sehr engagiert: Sie kümmert sich um Dekorationen und packt auch beim Mittagstisch mit an, einem Angebot, bei dem Aussenstehende an einem langen Tisch im Restaurant Residenz gemeinsam essen können (siehe auch Seite 10).

Anders war die Situation bei Paul und Liliane Rohrer, die seit Mai 2021 in der Residenz wohnen: Sie haben Kollegen, die bereits hier lebten. Deshalb war klar für sie, dass sie auch hierhin ziehen würden. Doch wann? «Bis 85 waren wir fit wie junge Rehe, danach fing es an mit den Boboli», sagt der 90-Jährige. Das wichtigste Kriterium sei die Mobilität gewesen, der schliessliche Auslöser aber der Berner Sennenhund Athos. Als er 15-jährig starb, wusste das Paar: «Jetzt müssen wir in die Zukunft blicken!» Sie beriefen einen Familienrat mit ihren drei Kindern ein. Da niemand das Haus behalten wollte, kümmerten sie sich um den Verkauf: «Uns war es wichtig, dass alles sauber geregelt ist. So ist die Ablösung uns leichtgefallen.» Sie weisen auf einen Punkt hin, der oft vergessen gehe: Auch wenn es schön sei, im eigenen Haus zu wohnen, falle dadurch ganz viel Arbeit an. «Hier fühlen wir uns wie in den Ferien mit Halbpension – mit den Vorteilen einer gut eingerichteten 2 ½-Zimmer-Wohnung», sagt Paul Rohrer lachend. «Ich finde den Slogan (daheim sein) der Residenz sehr passend: Wir sind jetzt hier daheim.»

### Die Kosten im Griff haben

«Die häufigste Frage von Bekannten lautet, ob mich die Jungen hier platziert hätten», sagt Hansruedi Struchen. Er wohnt seit Februar 2021 in der Residenz, seine Frau ist vor zwei Jahren gestorben. «Ja, meine Kinder haben mich gefragt, wie ich zu leben gedenke und mir geholfen, diesen Ort zu finden», erklärt der 87-Jährige. «Meine Tochter hatte alles optimal für mich vorbereitet.» Für ihn ist es eine Frage der

Sicherheit: «Es kann passieren, was will, hier bin ich am richtigen Ort.» Er sei noch fit, mache jeden Tag seine Übungen, fühle sich gut. Dann weist auf die zweithäufigste Frage hin, die ihm von Aussenste-



henden gestellt werde: wie teuer es sei, in der Residenz Au Lac zu wohnen. Vor ein paar Monaten habe er ein paar ehemalige Arbeitskollegen getroffen, die alle in unterschiedlichen Altersinstitutionen in und um Biel wohnhaft sind. Hansruedi Struchen fasst zusammen: «Der Unterschied bei gleicher Pflegestufe belief sich auf maximal 150 Franken pro Monat.»

**Hansruedi Struchen:**  
«Hier bin ich am richtigen Ort.»

Rita Morf bestätigt die Wichtigkeit der Geldfrage: «Es ist ja auch nachvollziehbar, dass man die Kosten genau im Griff haben will.» Insgesamt koste eine Wohnung inklusive Mittagessen und Putzservice rund 3000 Franken. Ein grosser Vorteil sei die Sicherheit, dass jederzeit Hilfe bereitstehe, dass man nie allein sei und man auch bei schlechterem Gesundheitszustand nicht umziehen müsse. Viele ältere Menschen legten auch Wert darauf, den Partner oder die Partnerin in guter Gesellschaft zu wissen: «Sie wollen den anderen nicht alleine zurücklassen – ein sehr schöner Gedanke.»

Doch welche Ratschläge gibt es denn rund um den richtigen Zeitpunkt für einen Umzug? Anna Baumberger sagt: «Wenn Sie noch die Energie haben, an einem neuen Ort anzukommen und sich zu integrieren – dann macht es grosse Freude.» Rita Morf macht dieselbe Erfahrung: «Entscheidung und Umzug können durchaus etwas stressig sein. Gehen Sie diese Themen frühzeitig an – es hat noch nie jemand geklagt, er sei zu früh umgezogen!»

**Anna Baumberger**  
kümmert sich um Dekorationen und engagiert sich vielseitig.



## Umzug und Neuanfang innerhalb der Residenz Au Lac

**Charlotte Bezmann und Alain Bühler mussten aus gesundheitlichen Gründen von ihrer Wohnung in der Residenz Au Lac in die Pflegeabteilung umziehen. Der Aufbruch, der zunächst schmerzhaft war, erwies sich letztlich als gute Lösung. Beide sind erleichtert, dass sie den Schritt gemacht haben.**



Führten früher den Lebensmittelladen «Chez Alain» in Biel: Charlotte Bezmann und Alain Bühler.

Charlotte Bezmann und Alain Bühler sind seit 43 Jahren ein Paar. Zusammen führten sie den Lebensmittelladen «Chez Alain» in Biel. Sie hatten Angestellte und der Laden lief gut. Oft reisten sie in ihre Ferienwohnung in Spanien, wo heute noch Freunde von ihnen leben. Vor zehn Jahren erhielt Alain Bühler eine Diagnose, die vieles in seinem Leben veränderte. «Ich habe Parkinson», sagt der 75-Jährige. Dank Medikamenten könne man die Krankheit verzögern, jedoch nicht heilen. Er sei sehr langsam geworden und brauche knapp eine halbe Stunde, bis er sich am Morgen angezogen habe. Auch Charlotte Bezmann wurde krank. Sie hat Arthrose, sitzt im Rollstuhl und sieht mit ihrem linken Auge kaum mehr etwas. «Es kommt immer wieder etwas Neues dazu», sagt sie. «Aber mit meinen 90 Jahren darf ich keine Wunder mehr erwarten.»

### Neue Aktivitäten im Alter

Vor drei Jahren zog das Paar in eine 3 ½-Zimmer-Wohnung in der Residenz Au Lac. Mittlerweile sind

beide pflegebedürftig und leben in der Pflegeabteilung. Charlotte Bezmann zog an Weihnachten 2021 in ihr neues Zimmer um, ihr Partner und ihre Katze Mimi folgten ihr im Februar dieses Jahres. «Ich wollte mir noch die Welt etwas anschauen», sagt Alain Bühler. «Es belastet mich, dass ich nicht mehr selbstständig nach draussen gehen kann.» Für ihn sind Kontakte zu anderen Menschen wichtig. Er schreibt E-Mails an seine Freunde und nimmt an Filmvorführungen sowie Diskussionsrunden der Residenz teil, um neue Bekanntschaften zu knüpfen. «Früher hatte ich keine Zeit, um ins Kino zu gehen. Hier nehme ich an den Aktivitäten teil, wenn mir danach ist.» Alain Bühlers Partnerin hingegen geniesst die Ruhe, lebt eher zurückgezogen und liest viel.

«Die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner steht für uns immer im Vordergrund», sagt Barbara Bürgy, Leiterin Betreuung und Pflege in der Residenz Au Lac. Die Teilnahme an den Aktivitäten sei immer freiwillig. Neben den Filmvorführungen und

Diskussionsrunden bietet die Residenz auch Yoga, Platzdecken häkeln und jeden Donnerstag eine Happy Hour an. Das Programm passt das Pflegepersonal den Jahreszeiten an. So gibt es im Sommer zum Beispiel auf der Terrasse eine Residenzbar und im Winter geht man nach draussen, um Schneemänner zu bauen. «Es ist sehr wertvoll, wenn man auch im hohen Alter immer mal wieder etwas Neues in Angriff nimmt.»

## Der belastende Umzug

Barbara Bürgy hat Charlotte Bezmans und Alain Bühlers Umzug miterlebt: «Wechselt eine Person von einer Wohnung in die Pflegeabteilung, ist das auch für den Partner sehr belastend.» Nach vielen gemeinsam verbrachten Jahren müsse die Partnerin losgelassen werden. Deshalb sei es auch wichtig, die zurückgebliebene Person miteinzubeziehen. Ihr zum Beispiel zu zeigen, wo die Partnerin in Zukunft lebt und welches Team sie betreut, sagt die Pflegefachfrau. Auch allfällige Schuldgefühle müssten angesprochen und relativiert werden, wenn jemand die Betreuung nicht mehr alleine schaffe. «Wir müssen dann erklären, dass manche Situationen einfach nicht mehr allein zu bewältigen sind.» Für einen solchen Austausch brauche es Vertrauen in das Pflegeteam, damit über allfällige Sorgen, Schuldgefühle und Ängste gesprochen werden kann. Mittlerweile leben bereits einige Bewohnerinnen und Bewohner in der Pflegeabteilung, die vorher eine Wohnung in der Residenz Au Lac hatten. Die Leiterin Pflege hat schon mehrfach erlebt, dass ein Wechsel von einer Wohnung in die Pflegeabteilung ruhiger verläuft als ein Umzug von extern. «Die Menschen kennen das Haus und die Umgebung bereits. Oftmals wurden sogar schon erste Kontakte zum Pflege- und Betreuungsteam aufgebaut, was die Hemmschwelle etwas abbaut.»

## Die grosse Erleichterung

Ein Neuanfang in der Pflegeabteilung kann auch eine Chance für ein Paar sein. Oft sei die Erleichterung spürbar, sich nicht mehr um die Tagesstruktur kümmern zu müssen, sagt Barbara Bürgy. Die Beziehung zum Partner habe mehr Platz und könne wieder aufblühen. Für Alain Bühler und Charlotte Bezmans fand die Residenz Au Lac eine gute Lösung. Kurz nachdem seine Partnerin umgezogen war, folgte ihr Alain Bühler in die gleiche Abteilung.

«Wir haben Glück, dass Alain und ich auf der gleichen Abteilung sind», sagt die 90-Jährige heute. In der



kurzen Zeit vor Alain Bühlers Umzug besuchte der 75-Jährige seine Partnerin täglich. «Ich konnte mit meinen Finken rüber laufen», sagt er. Trotzdem hätten sie einander vermisst und gehofft, bald wieder zusammen zu sein. Der Umzug war für beide eine Umstellung. Sie mussten sich von vielen Sachen trennen. Doch sie glauben, dieser Schritt sei ihnen leichter gefallen, weil sie bereits in der Residenz wohnten. Das Pflegepersonal nimmt dem Paar nun vieles ab. Es bringt Charlotte Bezmans etwa in die Physiotherapie oder zum Coiffeur und betreut sie in der Nacht, wenn sie Schmerzen hat. Ihr Partner muss wegen seiner Krankheit zu fixen Tageszeiten verschiedene Medikamente nehmen. Beide sind erleichtert, dass sie die Verantwortung abgeben können. «Wir sind hier gut aufgehoben und werden bestens betreut», sagt Alain Bühler.

**Das Ehepaar fühlt sich in der Pflegeabteilung wohl, obwohl der Umzug eine Umstellung war.**

Text & Fotos: Denise Fricker

Residenz Au Lac					
Aktivitäten / Activités der WGs Lac, Alpes, Jura					
Woche / semaine 8					
21. – 27.02.2022					
Montag 21.02.2022 Lundi		Bärndütschi Gschichtli Histoires en allemand Bernois	10.30 – 11.30	WG Alpes	
Dienstag 22.02.2022 Mardi		Nachmittag für Film-Liebhaber Après-midi pour cinéphiles	14.00	WG	
Mittwoch 23.02.2022 Mercredi					
Donnerstag 24.02.2022 Jeudi		Yoga in der WG Yoga à la cohabitation	14.30 – 15.15	WG Jura	
		Happy Hour	16.00 – 17.00	WG	
Freitag 25.02.2022 Vendredi					

**Immer mal was Neues: Aktivitäten in der Pflegeabteilung.**

## «Vielleicht ergeben sich durch den Mittagstisch neue Bekanntschaften»

**Gemeinsam statt einsam: Zweimal pro Monat können Seniorinnen und Senioren am Mittagstisch der Residenz Au Lac in geselliger Runde essen. Servicemitarbeiterin Jacqueline Sauter möchte auch ihre Mutter motivieren, es einmal zu versuchen.**



Jacqueline Sauter weiss, dass es schwierig sein kann, sich im Alter von Vergangenen zu lösen und noch einmal Neues zu wagen. Die Service-Fachangestellte im Restaurant Residenz erzählt von ihrer 81-jährigen Mutter: «Im September ist überraschend mein Vater gestorben. Nun lebt sie allein in ihrem Haus in Lyss.» Sie und ihre beiden Schwestern besuchen die Mutter oft und unterstützen sie. Diese komme gut zurecht, fahre noch Auto und habe einen recht grossen Bekanntenkreis. Aber der Tod ihres Ehemannes ändere dennoch vieles. Als Alleinstehende kann sich die Tochter in die Mutter hinein fühlen: «Wenn man nur für sich selbst schauen muss, besteht die Gefahr, dass man nachlässig wird und sich sagt: Warum soll ich für mich allein diesen Aufwand betreiben?» So könne etwa das Essen zur Nebensächlichlichkeit werden. Bei ihr selber sei das aber nicht der Fall, erzählt Jacqueline Sauter: «Ich habe mir angewöhnt, auch für mich allein richtig zu kochen und den Tisch schön herzurichten.»

Sie motiviert auch ihre Mutter, dem Essen die nötige Aufmerksamkeit zu schenken: «Ich sage ihr, sie solle sich doch in die Stube statt in die Küche setzen und vielleicht ein Glas Wein trinken wie früher mit ihrem Mann. Und vielleicht ein Familienfoto danebenstellen, um sich nicht so allein zu fühlen.» Und dann hatte sie noch eine andere Idee: «Ich habe die Mutter gefragt, ob sie nicht einmal an einem Mittagstisch teilnehmen wolle. Dort würde sie Menschen treffen, die in einer ähnlichen Situation sind. Vielleicht ergäben sich daraus sogar neue Bekanntschaften.» Auch in Lyss gebe es Mittagstischangebote, aber natürlich würde sie ihre Mutter gerne im Restaurant Residenz empfangen.

### **Am Mittagstisch sind alle willkommen**

Mittagstische für Seniorinnen und Senioren führt die Residenz Au Lac seit 2018 durch – zweimal pro Monat jeweils an einem Dienstag. Zu einem bescheidenen

**Gesellige Runde:  
Zweimal pro Monat  
findet im Restau-  
rant Residenz der  
Mittagstisch statt.**

Pauschalpreis gibt es Suppe oder Salat, ein Fleisch- oder ein Veggericht, ein Dessert sowie Mineralwasser und Kaffee. Rund 25 Personen nehmen regelmässig teil, mehrheitlich alleinstehende Frauen, aber auch Männer und einige Paare. Wie Margrith und Gottfried Leuenberger. Sie hat von Bekannten vom Mittagstisch erfahren und sich mit ihrem Mann am Vortag spontan angemeldet. Ein befreundetes Ehepaar haben die beiden gleich zum Mitkommen überredet. Alle vier loben das Essen und die Stimmung und unterhalten sich angeregt. Sie habe gar nicht gewusst, dass vor allem Alleinstehende das Zielpublikum seien, sagt Margrith Leuenberger: «Dürfen wir denn überhaupt hier sein?» Selbstverständlich dürfen sie, das Angebot ist für alle älteren Menschen, die gerne zwischendurch auswärts in Gesellschaft essen möchten.

### Einpersonenhaushalte haben es schwerer

Anna Baumberger lebt seit dem Tod ihres Mannes 2015 allein in der Residenz Au Lac. Sie ist am Mittagstisch immer dabei und betätigt sich als freiwillige Helferin: «An mich kann man sich wenden, wenn man Fragen hat oder Unterstützung braucht.» Sie erinnert sich daran, als ihr Mann nach einem Spitalaufenthalt in die Residenz Au Lac zog und sie vorübergehend allein zuhause blieb: «Ich habe damals in kurzer Zeit 12 Kilo abgenommen. Auf die Dauer ist es mühsam, nur für sich selbst zu kochen.» Noch mühsamer als das Kochen sei das Einkaufen für eine Person, meldet sich Elsbeth Ehrler zu Wort: «Die Packungen und Portionen sind oft zu gross. Aber ich koche schon regelmässig, und bei mir gibt es nicht nur Café complet!» Sie kennt Anna Baumberger von gemeinsamen Aktivitäten in der Frauengruppe der katholischen Kirche und ist jetzt zum dritten Mal am Mittagstisch dabei. «Das Essen wird immer besser», lobt Elsbeth Ehrler und verteilt gleich noch Visitenkärtchen mit ihrem Namen, der



Telefonnummer und dem Bild einer Handorgel: «Ich spiele seit 77 Jahren, mich kann man buchen!»

**Ein Schwatz unter Gleichgesinnten tut immer gut.**

### Mehr als genug Gesprächsstoff

Man sieht, dass sich viele Gäste bereits kennen und bestens unterhalten. Die Nachwuchsprobleme der Vereine, die Vor- und Nachteile von Hauslieferdiensten, Tipps für die Bearbeitung von digitalen Fotos oder ein Erlebnis aus den letzten Ferien: Es gibt viel zu erzählen und die Zeit verrinnt wie im Flug. «Die Gäste sind manchmal recht ungeduldig, bekanntlich ist man immer in Eile, wenn man pensioniert ist», sagt Jacqueline Sauter und blinzelt verschmitzt. «Aber es ist immer eine lustige Runde.» Noch ist es ihr nicht gelungen, ihre Mutter in Lyss zum Besuch des Mittagstischs zu bewegen, und sie hat Verständnis: «Es braucht Mut, nach so vielen Jahren zu zweit plötzlich allein etwas Neues zu beginnen. Aber ich bin zuversichtlich, dass meine Mutter den Aufbruch in den neuen Lebensabschnitt schafft.»

**Würde ihre Mutter gerne am Mittagstisch begrüssen: Jacqueline Sauter.**

*Text Et Fotos: Mike Sommer*



### Infos zum Mittagstisch

**Wo?** Restaurant Residenz

**Wer?** Für Seniorinnen und Senioren aus der Region

**Was?** Abwechselnd Mittagstisch (Essen) und Mittagstisch PLUS (Essen und fakultatives Rahmenprogramm, organisiert von Pro Senectute oder Residenz Au Lac)

**Wann?** Zweimal pro Monat, an Dienstagen um 12 Uhr (PLUS-Programm ab 10.30 Uhr)

**Kosten:** CHF 16.50 (3-Gang-Menü mit Mineralwasser und Kaffee)

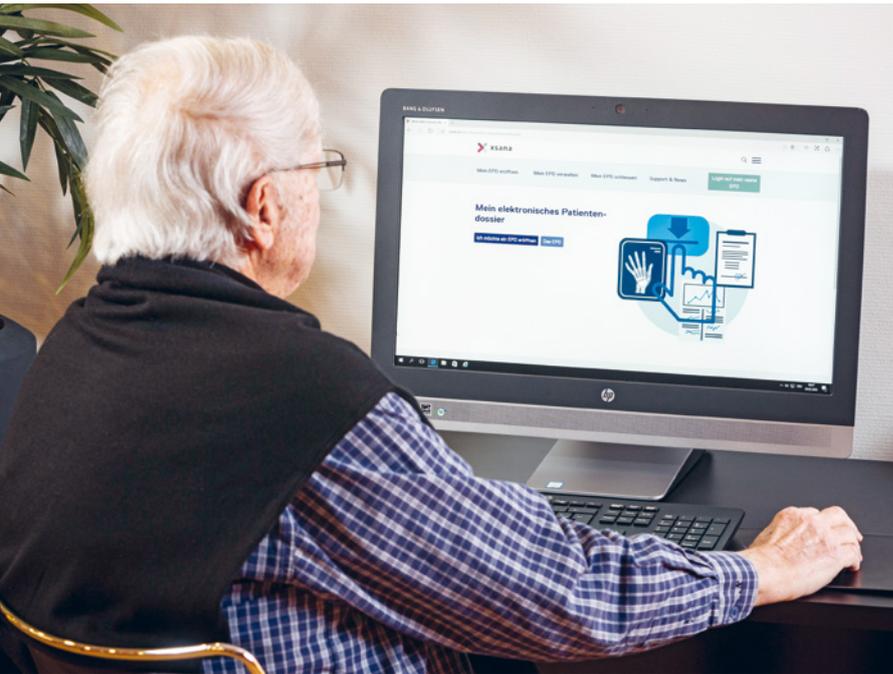
**Anmeldung:** Tel. 032 328 29 00 oder [info@residenz-au-lac.ch](mailto:info@residenz-au-lac.ch)

**Nächste Termine:** 12. April (Mittagstisch PLUS zum Thema «Umgang mit Schmerz»); 26. April (Mittagstisch)

**Weitere Infos:** [restaurant-residenz.ch/anlasse](http://restaurant-residenz.ch/anlasse)

# Wo die Gesundheitsdaten gut aufgehoben sind

**Die Residenz Au Lac macht sich bereit für die Einführung des elektronischen Patientendossiers. Von der Digitalisierung sollen alle profitieren. Vor allem auch die Patientinnen und Patienten.**



**Ein EPD-Dossier anzulegen, ist keine Hexerei.**

Die meisten sind in ihrem Leben von Krankheiten betroffen oder erleiden Unfälle. Ärztinnen und Therapeuten behandeln uns, verschreiben Medikamente, überweisen uns an Spezialisten. Häufig sind wir im Alter auch auf Pflege zuhause oder im Heim angewiesen. Immer wenn wir mit dem Gesundheitswesen zu tun haben, werden Informationen erhoben und ausgetauscht – etwa unsere medizinische Vorgeschichte, die ärztliche Diagnose oder die verordnete Behandlung.

Mit der Zeit sind es unzählige Dokumente, in denen die medizinischen Daten und die Krankengeschichte eines Menschen festgehalten sind – Arztberichte und Rezepte etwa, aber auch das Impfbüchlein oder eine Patientenverfügung. Aber sind die Informationen auch verfügbar, wenn es eilt? Medizinisches oder Pflegepersonal muss oft rasch wissen: Ist der Patient Diabetiker oder die Patientin Allergikerin? Welche Medikamente nimmt er oder sie bereits? Welche Angehörigen sind bei Urteilsunfähigkeit als Stellvertreter beizuziehen? Je eher solche Fragen geklärt sind, desto rascher kann die richtige Behandlung erfolgen.

## Elektronisch heisst: schneller und sicherer

Das elektronische Patientendossier (EPD) soll den Informationsaustausch einfacher und sicherer machen. Jeder und jede kann ein EPD einrichten und darin die persönlichen Gesundheitsdaten ablegen. Die Vorteile liegen auf der Hand: Wenn es eilt, haben Gesundheitsfachpersonen dank dem EPD sofort Zugriff auf alle nötigen Informationen. Ein Austausch zwischen den beteiligten Stellen mit Telefon, E-Mail, Fax oder Briefpost ist nicht mehr nötig. Nichts Wichtiges wird vergessen, das Fehlerrisiko sinkt und der Koordinationsaufwand wird reduziert. Das spart Zeit, senkt die Kosten und verbessert die Patientensicherheit.

Pflegeinstitutionen müssen seit dem 1. April in der Lage sein, EPD-Daten zu verarbeiten. In der Residenz Au Lac habe man sich intensiv auf die Einführung des EPD vorbereitet, sagt Irene Monachon, die Leiterin Dienste: «Wir haben uns für die integrierte Lösung entschieden. Dabei wird die EPD-Applikation direkt in unsere Heim-Software integriert. Das ist bei der Einführung ein etwas grösserer Aufwand. Aber der Nutzen – zum Beispiel durch die Reduktion von Fehlerquellen oder des administrativen Aufwands dank Automatisierung – ist grösser als bei einer webbasierten EPD-Plattform.»

## Nur wer eins hat, profitiert

Die Residenz Au Lac möchte so gut wie möglich von der neuen Technologie profitieren, sagt Irene Monachon: «Deshalb ermuntern wir unsere Pensionäre und Bewohnerinnen, ein EPD-Dossier anzulegen. Erst dann können sie von den Vorteilen profitieren.» Ein Dossier eröffnen kann man derzeit nur an bestimmten Stellen, aber weitere Möglichkeiten sind im Aufbau: «Wir suchen nach Lösungen, um die Anmeldung für die Menschen in unserem Haus zu vereinfachen. Und bei Fragen zum EPD helfen wir gerne weiter.»

Gestern

## «Ich wollte schon früh in die Welt hinaus»

**Eliane Lingwood (87) ist am 1. Januar 2022 ins Futura-Gebäude der Residenz Au Lac gezogen – aus New York. Sie wollte sich in einer Umgebung wissen, wo sie dem Altwerden gelassen entgegenschauen kann.**



### Weshalb sind Sie nach Biel gezogen?

Ich bin in Lamboing aufgewachsen – wir waren acht Geschwister. Ich hatte zwar keine Kinder, aber unsere Familienbande sind eng und ich habe Kontakt zu zahlreichen Neffen und Nichten. In New York wohnte ich in einem grossen Haus – aber wer wäre da gewesen, wenn ich meinen Alltag nicht mehr selber hätte bestreiten können?

### Wie war der Abschied?

Hart. Ich liebe New York. Aber viele enge Freunde sind ebenfalls weggezogen: Diese Kontakte kann ich auch aus der Schweiz pflegen. Der Umzug war anstrengend. Man kann sich gar nicht vorstellen, was das für einen Papierkrieg nach sich zieht.

### Weshalb sind Sie damals ausgewandert?

Ich wollte schon früh hinaus in die Welt und es zog mich in die USA. Also habe ich gezielt eine Firma gesucht, die eine Dependence in New York hat: den Uhrenhersteller Mido. Nach zwei Jahren durfte ich

über den Atlantik fliegen. Später kam meine Schwester nach, wir bereisten die USA, Südamerika und Asien. Zurück in der Schweiz merkte ich: New York ist meine Stadt. Also flog ich wieder hin – und lernte bald meinen Mann kennen.

### Wo fühlen Sie sich zuhause?

Das ist schwierig zu sagen: Ich mag die offene Art der Amerikaner, aber auch das Pflichtbewusstsein der Schweizer. Die Unterschiede sind gross und meine alten Routinen fehlen mir mehr, als ich erwartet habe. Ich fühle mich wohl, wenn ich handarbeiten kann und die Bilder meines Mannes an der Wand hängen (lacht). Und wenn ich mitten im Geschehen bin – wie hier.

*Interview & Fotos: Mia Hofmann*

Heute

## «Ich bin sehr leistungsorientiert»

**Doris Tschantré war seit 2010 Leiterin Betreuung und Pflege in der Residenz Au Lac und arbeitete zuletzt als Co-Leiterin. Nächstes Jahr geht sie in Pension. Erst im Alter wurde ihr bewusst, wie leistungsorientiert ihre Generation ist.**

**Sie werden nächstes Jahr pensioniert. Wie ist es für Sie, von der Residenz Au Lac Abschied zu nehmen?**

Ich bin seit 12 Jahren als Leiterin Betreuung und Pflege in der Residenz Au Lac angestellt. Ich denke, es ist ein allgemeines Abschiednehmen von meinem Beruf.

**Wie fühlen Sie sich dabei?**

Ich war immer berufstätig und arbeitete über 30 Jahre in einer Führungsposition. Ich muss lernen, mich zurückzunehmen und Entscheidungen anderen zu überlassen. Gleichzeitig freue ich mich darauf, mehr Zeit für meine Hobbys und meine Familie zu haben.

**Was haben Sie vor?**

Ich bin zum ersten Mal Grossmutter geworden. Ich werde meine Tochter entlasten, damit sie nebst dem neuen Familienleben weiterhin ihren gelernten Beruf ausüben kann. Ich will mehr nähen und endlich mal wieder einen Krimi lesen.

**Gibt es einen Neuanfang, auf den Sie besonders stolz sind?**

Das habe ich mir so noch nie überlegt. In meiner

Generation stand die Arbeit immer im Vordergrund. Als meine beiden Kinder klein waren, arbeitete ich im Nachtdienst, bildete mich immer weiter und übernahm dann später Leitungsfunktionen. Einen grossen Schritt machte ich letztes Jahr, als ich von 100 auf 70 Prozent reduzierte.

**Was war der Anlass für diesen Schritt?**

Mir war bewusst, dass ich mich aktiv auf die Pension vorbereiten muss. Zudem haben sich Familienmitglieder, Freunde und Bekannte zwischen 35 und 40 Jahren vermehrt geäussert, dass unsere Generation doch nicht ganz normal sei. Wir seien zu leistungsorientiert und hätten zu wenig Zeit für die Familie.

**Haben sie recht?**

Lange war für mich dieser leistungsorientierte Lebensstil selbstverständlich. Aber ich glaube, diese Personen haben recht. Ich glaube, die jüngere Generation lebt gesünder und ausgeglichener.

*Interview & Fotos: Denise Fricker*



## Morgen

## «Jetzt bin ich die Grosse»

**Jeison Rosales arbeitet seit bald vier Jahren als Koch in der Residenz Au Lac. Seine Tochter Alena hat im Februar eine kleine Schwester bekommen: Die 2-Jährige übernimmt bereits jetzt viel Verantwortung.**

**Worauf bist du besonders stolz?**

Alena (mit tatkräftiger Unterstützung ihres Vaters):  
Auf Mama.

**Weshalb?**

Sie hat im Februar meine Schwester Mireya auf die Welt gebracht. Das war ganz aufregend. Sie rief Papa am Morgen bei der Arbeit an und sagte ihm, er müsse sofort nach Hause kommen. Kurz darauf stand er vor der Tür und wir fuhren nach Bern ins Spital. Schon am Mittag war Mireya da! Gegen Abend gingen Papa und ich dann wieder nach Hause.

**Wie war es, zu zweit zuhause zu sein?**

Ich hatte Papa ganz für mich allein. Er musste mir viele Geschichten vorlesen: Cinderella, Arielle und die Schöne und das Biest. Normalerweise macht das Mama. Ich habe mega lang nicht geschlafen, bis mitten in der Nacht. Papa musste in den nächsten Tagen viel telefonieren und Termine verschieben. Das fand ich lustig und spielte, ich müsse ebenfalls Termine verschieben.

**Nun hast du eine kleine Schwester.**

Ja, jetzt bin ich die Grosse. Bald darf ich Mireya wickeln, pudern, eincremen und den Schoppen geben. Wenn sie weint, gebe ich ihr den Nuggi und sage, dass ich da bin.

**Worauf freust du dich?**

Dass ich jemanden zum Spielen habe! Ich male gern und gehe viel in den Wald. Es ist schön, dass ich Mireya bald mitnehmen kann.

**Hattest du schon eine Beziehung zu Mireya, als sie noch im Bauch war?**

Ich wollte Mamas Bauch immer wieder anschauen. Mireya strampelte wild, das machte mich manchmal nervös. Ich habe den Bauch eingecremt und ihm «Müntschi» gegeben. Es war lustig: Mamas Bauchnabel war verschwunden!

Interview & Fotos: Denise Fricker



# Le bel âge Das schöne Alter

Podcast presented by



## Neue Podcast-Folgen

Im letzten halben Jahr sind rund zehn neue Folgen des Podcasts «Le bel âge – Das schöne Alter» erschienen. Die Journalistin Anne Moser spricht darin mit Expertinnen und Senioren über die verschiedensten Themen, abwechselnd auf Deutsch und Französisch. So gibt es etwa eine Folge «Musik mit, von und für Senior:innen» oder zu «Armut im Alter». Neu lanciert hat sie eine Serie mit dem Titel «Tête-à-tête», in der sie in rund 20 Minuten Pensionäre oder Bewohnerinnen der Residenz Au Lac vorstellt.

Alle Folgen:

On Spotify

On Apple



## Ostermenüs – ein Genuss von Vorspeise bis Dessert!

Die Ostermenüs des Restaurants Residenz machen das Frühjahrsfest noch schöner! An Ostern stellen wir für Sie raffinierte Vorspeisen, köstliche Hauptgerichte und zauberhafte Desserts zusammen. Ob Fleisch, Fisch oder vegetarisch – ganz nach Ihrem Gusto.

Verlangen Sie unsere Menüvorschläge für die Osterfeiertage und reservieren Sie noch heute einen Tisch für sich und Ihre Bekannten. Wir sind täglich für Sie erreichbar und freuen uns bereits auf Ihren Anruf.

Tel. 032 328 29 00

