

# Vom Mut, einen letzten Umzug zu wagen

## Selbstbestimmtes Wohnen im Alter gestalten

Corina Böhler-Tauscher



Institutionalisierte Rituale – wie ein systematisiertes Onboarding – unterstützen das Ankommen und Einleben am neuen Wohnort; Szene aus der „Gesundheitswelt Zollikerberg“, Foto: Nicolas Zorvi

Ein Umzug bedeutet erst einmal Stress. Chancen zeigen sich erst später. Was aber bedeutet ein Wohnungswechsel für ältere Personen, die das eigene Zuhause nach 30 Jahren verlassen müssen? Nachfolgende Erlebnisberichte zeugen von einer grossen Portion Mut, dem Wunsch nach Gestaltung und dem Streben nach Optimierung. Besser geht immer, auch im Alter.

**M**it zunehmendem Alter ist es wahrscheinlicher, dass eine Person bereits seit geraumer Zeit in ihrer angestammten Wohnumgebung lebt. Laut Age-Report-Befragung 2023 wohnt die Schweizer Bevölkerung ab 65 Jahren durchschnittlich rund 30 Jahre in der-

selben Wohnung oder demselben Haus. Während dieser Jahre werden zahlreiche Erinnerungen gesammelt, die an ein langes Leben erinnern, an ein Zuhause, das gefüllt ist mit Erlebnissen und der eigenen identitätsstiftenden Lebensgeschichte. Persönliche Rituale haben sich gefestigt, der Gang durch die Zimmer ist eingespielt, die Nachbarschaft vertraut und die Spaziergänge im Quartier sind routiniert. Im vertrauten Heim wird dem gefährlich rutschigen Teppich ausgewichen und die eine Schwelle, die zu überwinden ist, mit einem ausladenden Schritt bezwungen. Problematisch ist, bei ritualisierten Gewohnheiten, dass die Gefahrenzonen mit fortschreitender Fragilität übersehen werden und somit die rechtzeitige Beseitigung verhindert wird. Gewohnheiten geben Sicherheit, sind effizient und schonen unsere Ressourcen. Der Blick durch das Fenster zeigt Bekanntes, vertraute Geräusche und Gerüche werden wahrgenommen. Unser eigenes Zuhause

### Das Wichtigste in Kürze

- Ein Umzug im Alter bedeutet oft Stress, der zu Unsicherheit und gesundheitlichen Problemen führen kann. Dennoch bietet ein Umzug auch Chancen zur Weiterentwicklung und Verbesserung der Lebensqualität.
- Erfolgreiche Umzüge hängen von physischen, psychischen, sozialen und finanziellen Ressourcen ab. Institutionen spielen eine wichtige Rolle, indem sie Rituale und unterstützende Massnahmen, wie systematisiertes Onboarding und partizipative Projekte, anbieten.
- Gemeinschaft und soziale Interaktionen sind entscheidend, um Einsamkeit und Stress zu reduzieren. Projekte wie „Ankommen.Bleiben“ fördern die Einbindung der Bewohner\_innen in Entscheidungsprozesse und schaffen ein unterstützendes Umfeld (Red. NOVAcura).

steht in diesem Kontext für Autonomie und Zuversicht, Sicherheit und Geborgenheit.

Mit fortschreitendem Alter findet oft auch eine stärkere Verbundenheit mit dem nahräumlichen Wohnumfeld statt. Die Ortsgebundenheit ist bei den über 80-Jährigen sehr hoch. Im Durchschnitt ergibt sich eine Wohndauer im angestammten Quartier von 41 Jahren (Age-Report-Befragung, 2023). Viele Personen pflegen über diese Zeit einen guten Kontakt zur Nachbarschaft und gestalten aktiv ihre Sozialraumbeziehungen. In der ersten Altersbefragung der Stadt Zürich aus dem Jahr 2023 gaben 64% der befragten 2338 Personen an, täglich oder mindestens einmal pro Woche Kontakt zu ihren Nachbarn zu haben. Dies ist ein wichtiges Element gegen Einsamkeit. Die Kinder wurden zusammen gross, spontane Nachbarschaftstreffen bei sommerlichen Temperaturen sind in guter Erinnerung geblieben, der Spaziergang durchs Quartier ist vertraut. Laut Duden bedeutet *gewohnt* „durch Gewohnheit üblich geworden, vertraut, bekannt“. Der Wunsch zu verweilen, zuhause wohnen zu bleiben, ist gross. Was, wenn aus unterschiedlichsten Gründen ein Umzug unabdingbar wird? Ein Umzug, weg von der Vertrautheit hin zum Unbekannten?

### Entscheidende Faktoren und inkognito unterwegs

Ein Wohnungswechsel, internal als auch external initiiert, stellt eine wichtige biografische Bruchstelle dar. Sie unterbricht den Lebenslauf, erfordert das Verlassen des Gewohnten, eine Reorganisation des Lebens und bedeutet einen verstärkten Einsatz von Ressourcen. Entscheidend für eine erfolgreiche Bewältigung sind folgende Faktoren:

- gesellschaftliche Rahmenbedingungen,
- physische Ressourcen,

- psychische Ressourcen,
- soziale Ressourcen,
- finanzielle Ressourcen.

Folgende Zitate stammen aus dem Erfahrungsschatz älterer Menschen und verdeutlichen relevante Faktoren und wichtige Ressourcen bei einem Wohnungswechsel:

„Da ich bereits seit über 30 Jahren im Quartier wohne, wollte ich unbedingt hierbleiben. Die Wohnung, in der ich lebte, stammte aus den 60er-Jahren. Die Unsicherheiten, die mit einem absehbaren Umbau verbunden waren, bewogen mich dazu, nach einer Alternative in der Nähe zu suchen. Hier in diesem Quartier baute ich Beziehungen und ein Netzwerk auf. Hier sind meine Wurzeln. Da ich verhindern wollte, dass ich notfallmässig in die Agglomeration oder an einen mir unbekanntem Ort ausweichen musste, wurde ich aktiv“ (Frau V.).<sup>1</sup>

„Aufgrund des Heimeintritts meiner Partnerin war die gemeinsam bewohnte Wohnung für mich allein zu gross. Ich recherchierte und schaute mir immer wieder verschiedene Optionen an, inkognito. Ich wollte mir bei meiner Wahl sicher sein, denn es würde ja meine letzte Wohnung sein“ (Herr R.).

„Ich wohnte früher in diesem Quartier, zog dann aber mit meinem Mann in ein abgelegenes Altersheim. Dort war es sehr ruhig, für meinen Geschmack zu ruhig. Als mein Mann verstarb, fühlte ich mich einsam. Mein Bedürfnis war, wieder in der Stadt zu leben, wo es Menschen, Begegnungen und kulturelle Aktivitäten gibt“ (Frau R.).

Mit einer guten Vorbereitung und Begleitung kann ein Übergang gut gelingen und die Chance auf Weiterentwicklung bieten. Aber nicht jeder Übergang kann vorbereitet werden. Gerade im hohen Alter können gesundheitliche Faktoren einschneidende und akute Veränderungen hervorrufen, die einen plötzlichen und damit wenig selbstbestimmten Übertritt in eine unbekanntem Wohnumgebung initiieren. Dies kann grossen Stress auslösen. Die Pflegeforschung bezeichnet diesen Verlegungsstress als sogenanntes Relokationssyndrom. Und dieses hat Folgen. Innerhalb der ersten Monate nach dem Umzug stürzen Senior\_innen häufiger als zuvor und viele leiden unter Einsamkeit, Schlaflosigkeit bis hin zu Depressionen. Die Aufrechterhaltung gleichbleibender Tagesabläufe und Routinen können dazu beitragen, den mit dem Umzug verbundenen Stress zu minimieren.

In jeder Kultur finden wir sogenannte „rites de passage“, Übergangsriten, genau vorgegebene Schritte, die einen grossen Übergang definieren. Rituale geben Sicherheit und vermitteln das Gefühl, aufgehoben zu sein. Dieses ethnologische Konzept führte 1909 der französische Ethnologe Arnold van Gennep ein. Er verglich dazu Rituale in unterschiedlichen Gesellschaften und entwickelte daraus die „Kategorie der Übergangsriten“ (van Gennep, 2005, S. 21). Dabei arbeitete er ein Drei-Phasen-Modell heraus, dem alle Übergangsriten strukturell folgen:

<sup>1</sup> Alle Zitate stammen von Bewohner\_innen des Alterszentrums Hottingen und wurden im Rahmen eines Spiegelgruppen-Workshops zum Thema „Übergänge“ erfasst.

1. Ablösungsphase: Alles loslassen.
2. Zwischenphase: Wichtigster Moment eines gelingenden Übergangs. Die Verunsicherung aushalten und durchschreiten, überleben.
3. Integrationsphase: Die neue Identität, den neuen Platz an- und einnehmen. Die Veränderung wird langsam sicht- und spürbar.

Alle drei Phasen entsprechen bestimmten isolierbaren Untergruppen von Riten, die innerhalb des gesamten Übergangsrituals unterschiedlich gewichtet auftreten können:

1. Trennungsriten (rites de séparation),
2. Schwellen- oder Umwandlungsriten (rites de marges),
3. Angliederungsriten (rites d'agrégation).

Um solche Übergänge positiv zu gestalten, nehmen nicht zuletzt auch die Institutionen eine wichtige Rolle ein. Auch hier können Rituale eingesetzt und Ressourcen und Faktoren bewusst miteinbezogen werden, um einen guten Übergang zu unterstützen.

## Begleitmassnahmen und glücklich ohne Auto unterwegs

Mit dem Projekt „Ankommen.Bleiben“ entwerfen und entwickeln wir eine verbesserte und ganzheitliche Unterstützungsstruktur für Menschen, die in einer Alterswohnung einer der Alterseinrichtungen der Gesundheitswelt Zollikerberg zuhause sind. Wir möchten ermöglichen, dass auch mittel bis schwer pflegebedürftige Menschen zuhause alt werden und sterben können. Sie sollen in einer hohen Qualität bedürfnisgerecht begleitet, betreut und gepflegt werden und auch bei gesundheitlichen Einschränkungen weiterhin an der Gesellschaft teilhaben können. Dazu orientieren wir uns auch an den Grundsätzen von Caring Communities (Verein Netzwerk Caring Communities Schweiz).

„Nachdem meine Frau gestorben war, wurde mir meine Wohnung zu gross. Was gab es für Alternativen? Meine Tochter erzählte mir von einem Alterszentrum in ihrem Quartier. Vor meinem Umzug kannte ich dort niemanden. Alle meine Erwartungen erfüllten sich glücklicherweise. Ich konnte aufgrund der guten Wohnlage sogar mein Auto abgeben und bin froh darüber“ (Herr I.).

„Ich musste Aufklärungsarbeit leisten. Mein Umfeld hatte vom Alterszentrum eine komplett falsche Vorstellung. Dabei habe ich hier alle Freiheiten. Falls ich etwas benötige, bekomme ich individuelle Unterstützung. Das gibt mir Sicherheit. Privatsphäre, Selbstbestimmung und Gestaltungsfreiheit sind mir wichtig“ (Frau D.).

Wie können Institutionen und damit einhergehend Fachpersonen Übergänge, wie z. B. einen Wohnungswechsel, unterstützend begleiten? Was sind Merkmale dieser biografischen Veränderung? Im Rahmen unseres Projekts „Ankommen. Bleiben“ beschäftigten wir uns unter anderem mit diesen Fragen. Wie können gesellschaftliche Aspekte und somit ein institutioneller Umgang den privaten Aspekten und damit dem individuellen Umgang Hand bie-

ten und so verwoben werden, dass sich ein positives Erleben und Ergebnis einstellen? Es braucht mehr als Fachwissen und Routine. Gefragt ist ein Sich-Einlassen-Wollen. Nur wer sich als Fachperson sowie als Mensch mit Empathie auf eine Übergangssituation einlässt, kann Übergänge gelingend begleiten.

Ein gutes Leben am Lebensende braucht eine gute Vorbereitung. Wir als Institution können das Augenmerk bereits auch auf die Zeit vor dem Wohnungswechsel richten. Wie schaffen wir Möglichkeiten der Durchlässigkeit, der Partizipation? Wie wollen wir Menschen willkommen heissen, sie in ihrer Autonomie bestärken und somit den Zugang zu einer Gemeinschaft ermöglichen? Wie schaffen wir Angebote, die von Betroffenen geschätzt und genutzt werden?

„Bevor ich hier einzog, nutzte ich bereits den zum Alterszentrum gehörenden Fitnessraum. So lernte ich das Haus und einige Bewohner\_innen kennen. Der Übergang in mein neues Zuhause war dadurch einfacher“ (Frau V.).

„In einer anderen Institution bekam ich den Mietvertrag und den Wohnungsschlüssel – weiter nichts. Ich fühlte mich verloren und allein gelassen“ (Herr B.).

Institutionalisierte Rituale, wie z. B. ein systematisiertes Onboarding – in der Arbeitswelt meistens sehr gut umgesetzt – unterstützen das Ankommen und Einleben am neuen Wohnort und lassen auch Individualität zu. Elementar ist, Betroffene bereits bei der Entwicklung der Elemente, die es für ein gelingendes Onboarding braucht, einzubeziehen (s. Einstiegsbild). Denn sie wissen oft am besten, was unterstützend wirkt und was im Gegenteil sogar kontraproduktiv sein könnte.

## Partizipative Spiegelgruppe und der Wille am Gestalten

Zentral für uns ist eine partizipative Herangehensweise, denn die Expert\_innen sind die Bewohner\_innen. Aus diesem Grund initiierten wir im Rahmen des Projekts „Ankommen.Bleiben“ eine Spiegelgruppe, die aktuell aus zehn Bewohner\_innen besteht. Diese Spiegelgruppe steht grundsätzlich allen interessierten Bewohner\_innen des Alterszentrum Hottingen offen. In moderierten Workshops diskutieren wir Themen rund ums Leben und Wohnen und entwickeln diese gemeinsam weiter. Seit Anfang 2024 führten wir neun Workshops durch. Die daraus resultierten Ergebnisse widerspiegeln die Bedürfnisse der Betroffenen und stossen dadurch auf grosse Akzeptanz.

Unter Partizipation verstehen wir, mit Betroffenen Ideen formulieren, verfolgen, testen, verwerfen, umsetzen und verantworten. Wir orientieren uns dabei am Stufenmodell der Partizipation nach Wright, Block und von Unger (Rosenbrock & Hartung, 2012), beziehen die Betroffenen ein und übergeben ihnen teilweise Entscheidungskompetenz. Damit Partizipation gelingt, braucht es seitens der Organisation eine entsprechende Haltung. Nur wer offen und neugierig ist, sich auf die Ideen und Bedürfnisse der Direktbetroffenen einlässt, profitiert langfristig davon.



Diskussionsnotiz an einem Spiegelgruppen-Workshop zum Thema Digitalisierung. Foto: Nicolas Zorvi

Diskussionen können unbequem sein und eingefahrene Strukturen infrage stellen. Das bedeutet für die Organisation ein Umdenken und ein stetiges An-Sich-Arbeiten.

Themen, die wir gemeinsam mit Bewohner\_innen seit 2024 in den Spiegelgruppen-Workshops entwickelten, sind:

#### Willkommenskultur

- personalisierter Willkommensgruss für neue Bewohner\_innen auf den Informations-Bildschirmen im Haus,
- Begrüssung durch das Personal,
- Begrüssungsmappe,
- Rundgang durch die neue Wohnumgebung,
- organisierte Treffen mit Nachbar\_innen desselben Stockwerks,
- Unterstützung beim Einrichten der neuen Wohnung,
- Kulturkalender und Aktivitäten,
- Geburtstagstreffen.

#### Begegnungstisch

- gekennzeichnete Tisch zur Kontaktförderung mit der Aufforderung „Nehmen Sie Platz, wenn Sie offen für Gesellschaft sind“.

#### Biografiegespräch

- Gespräch innerhalb der ersten sechs Monate nach Einzug.

#### Partizipationskultur

- monatlicher Workshop mit Interessierten aus der Bewohnerschaft.

#### Abschiedskultur

- Referate für Bewohner\_innen zu den Themen Palliative Care und Demenz,
- Altar für die Verstorbenen,
- jährliche Gedenkfeier für die Verstorbenen.

„Aktuell brauche ich noch keine Unterstützung und wohne selbständig. Das Biografiegespräch stimmte mich neugierig, vor allem, weil es ganz ohne Fragen auskam. Dadurch fühlte ich mich selbstbestimmt und nie unangenehm berührt. Ich bestimmte selbst, was ich erzählen wollte. Es war ein Gespräch auf Augenhöhe. Und wenn ich plötzlich Unterstützung benötige, kennt mich das Personal schon etwas“ (Frau U.).

## Nächste Schritte in Richtung Digitalisierung und Caring Community

In den nächsten Workshops mit der Spiegelgruppe werden wir weiter am Thema Digitalisierung arbeiten. Wir möchten alle Bewohner\_innen, sowie den gesamten Sozialraum, besser vernetzen und dabei die Autonomie der Betroffenen bewahren und ihrem Gestaltungswillen genügend Raum ermöglichen.

Die gemeinsame Auseinandersetzung zu den unterschiedlichsten Themen schafft Vertrauen. Unter der Bewohnerschaft, aber auch zum Personal. Es schafft Vertrauen in sich selbst, in die Nachbarschaft, in das neue Zuhause. Es schafft Zuversicht, dass die eigenen individuellen Bedürfnisse auch bei zunehmender Fragilität, empathisch berücksichtigt werden. Mitzugestalten unterstützt massgeblich das Gefühl (wieder) zuhause zu sein.

## Literatur

- Van Gennep, A. (2005). *Übergangsriten: Les rites de passage*. Campus Verlag.
- Hugentobler, V. & Seifert, A. (2024). *Age Report V*. Seismo Verlag.
- Rothmund, K. (2014). *Die Gestaltung des Alters: Ein Plädoyer für mehr Psychologie*. Hogrefe.
- Stadt Zürich, Gesundheits- und Umweltsdepartement. (2023). *Altersbefragung: Ergebnisbericht*. <https://www.stadt-zuerich.ch/de/politik-und-verwaltung/statistik-und-daten/daten/politik-und-verwaltung/befragungen/altersbefragung.html>
- Liechti-Genge, F. (2017). *Übergänge – wahrnehmen, gestalten, leben. Info zwei 16*.
- Baldinger, K. (2023). *Schöner wohnen, besser leben: So fühlt man sich in den eigenen Wänden wohler*. SRF. <https://www.srf.ch/wissen/gesundheit/schoener-wohnen-besser-leben-so-fuehlt-man-sich-in-den-eigenen-waenden-wohler>
- Perrig-Chiello, P. (2019). *Biografische Übergänge: Herausforderungen und Chancen*. *Magazin P&G*, Juli, 4–7.
- Rosenbrock, R. & Hartung S. (2012). *Handbuch Partizipation und Gesundheit*. Hans Huber.



#### Corina Böhler-Tauscher

Pflegefachfrau HF, CAS Projektmanagement, CAS Führung und Zusammenarbeit in Non-Profit-Organisationen, CAS Betriebswirtschaft; Projektleiterin am Institut Neumünster, Strategische Leiterin der Freiwilligenarbeit in der Gesundheitswelt Zollikerberg

corina.boehler-tauscher@institut-neumuenster.ch