

apropos

Stiftung
mühlehalde
Wohn- und Pflegezentrum
Fachzentrum bei Blindheit
und Sehbehinderung



Katharina Bauer, 103

«**Alles
ist nur
geliehen**»

Seite 2

In dieser Ausgabe: Katharina Bauer: Ein glückliches Leben trotz starker Sehbehinderung • Besuch in unserem **Webatelier** • Das Fachzentrum der Mühlehalde: **Ein erfülltes, aktives Leben ermöglichen**



«Viel Licht, so ist mir wohl.» Katharina Bauer mag sonnige Plätze.

«Ich fühle mich gut betreut und geniesse die wunderbare Dachterrasse»

Katharina Bauer ist im hohen Alter in die Mühlehalde eingezogen. Putzmunter soweit. Wäre da nur nicht die schwere Sehbehinderung. Für die Züricherin aber kein Grund, den Kopf hängen zu lassen. «Ich führe ein glückliches Leben.»

Sie sei 103-jährig, sagt Katharina Bauer, und es fällt schwer, ihr das zu glauben. Ihre Stimme ist fest, die Mimik lebhaft und der Geist wach. «Ich

geh halt jeden Freitag ins Gehirntraining», schmunzelt sie, «und im Turnen war ich auch.»

Bis vor drei Monaten hat sie in der eigenen Wohnung gelebt, mit Unterstützung ihrer Tochter und der Spitex, weil die schwindende Sehkraft durch Makuladegeneration das Haushalten so beschwerlich machte. Dann stürzte sie in der Wohnung. Die Kinder sagten: «Uns ist nicht mehr wohl beim Gedanken, dass du alleine wohnst!»

Liebe Leserin, liebe Leser

Noch immer wirft die Pandemie ihre Schatten auf die Welt – auch wir in der Mühlehalde werden durch die Zertifikatspflicht für Besucherinnen und Besucher und durch viele Vorsichtsmassnahmen im alltäglichen Handeln stets daran erinnert, dass die Normalität noch ein Stück weit entfernt bleibt. Aber wir hoffen und bleiben optimistisch. Denn mit dem neu installierten Fachzentrum bei Blindheit und Sehbehinderung fühlen wir uns gut gerüstet (siehe auch Interview auf Seite 5). Regelmässigen Apropos-Leserinnen und -Lesern schulden wir noch eine Antwort, oder genauer: des

Rätsels Lösung. Bewohner Helmut Müller machte nämlich im Apropos vom September 2021 aus seinem aktuellen Alter eine Quizfrage. Nun also: Die richtige Lösung ist «92» (2 im Quadrat mal 23). Helmut Müller hat die Gewinner-CDs bereits verschickt und dankt allen Einsendern fürs Mitmachen!



Herzlich

Yves R. Allenspach
und Michael Nisius,
Co-Geschäftsleitung

Es sei wohl Zeit für den Umzug in ein Wohn- und Pflegezentrum. «Die Wohnung aufzugeben fiel mir zwar schwer», erzählt Katharina Bauer, «aber ich hab's ja eingesehen. Alles ist nur geliehen, wir sind nur Gäste hier.»

Liebenswürdige Betreuung

Kam hinzu, dass das Probewohnen in der Mühlehalde bei ihr sehr gute Eindrücke hinterliess. «Die Leute hier sind wirklich sehr liebenswürdig, und ich fühle mich gut betreut.» Dem definitiven Übertritt stand also nichts im Wege. «Jetzt lebe ich mich richtig ein. Ich habe neue Bekannte gefunden. Auch den Garten und vor allem die wunderbare Dachterrasse geniesse ich sehr.» Mittlerweile ist in ihrem Zimmer auch die Beleuchtung angepasst worden: «Bei meiner Form der Makulaerkrankung ertrage und brauche ich viel Licht, während die meisten Blinden und Sehbehinderten von hellem Licht schnell geblendet sind. Darum wurde durch die Fachverantwortliche Susanne Rutishauser in meinem Zimmer das Licht ganz auf meine Bedürfnisse angepasst. Sie besprach auch mit mir die Anordnung von Kosmetika und Pflegemitteln im Badzimmerschrank.» Da hat nun alles seinen festen Platz, der auf einer Fotografie festgehalten ist. So belässt der Hausdienst auch nach jeder Reinigung die gewohnte Ordnung. «Bei Garderobe und Körperpflege lege ich nämlich Wert auf Selbständigkeit», sagt Katharina Bauer bestimmt.

Reisen in alle Kontinente

Lässt die Zürcherin ihr Leben Revue passieren, fühlt sie Zufriedenheit und Dankbarkeit. Sie erinnert sich an alte Zeiten, trauert ihnen aber nicht nach, sondern blickt mit trockenem Humor zurück: «Die ersten Telefone, an die ich mich erinnern kann, hingen in der Wohnung an der Wand, mehrere Familien teilten sich einen Anschluss, und wenn man Pech hatte, war unter den Mitbenutzern ein Nachbar, der den Schnöri hatte.» Oder dann die alten Trams der Stadt Zürich, wo Frau Bauer aufwuchs und ein Leben lang wohnhaft blieb: «Das Billett kostete 15 Rappen, und wenn man 20 gab, trug einem der Schaffner fast auf den Händen.»

Sie sei als Einzelkind aufgewachsen, erzählt sie, «behütet, aber nicht verwöhnt.» Nach der Sekundarschule zog sie zum Italienischlernen als Kleinkindbetreuerin zu einer Familie, die in Como und Mailand lebte. Für später wäre noch ein Sprachaufenthalt in England geplant gewesen, aber

da lernte Frau Bauer in Zürich ihre grosse Liebe kennen. «Da sagte ich mir, Englisch kannst du auch in Zürich lernen.»

Bis sich fünf Jahre nach der Eheschliessung Nachwuchs ankündigte, blieb sie berufstätig. «Ein bisschen Karriere habe ich auch gemacht», lächelt sie, «ich arbeitete in der Parfümeriebranche und brachte es zur Leiterin des Einkaufs.» Danach lebten sie und ihr Mann das damals gängige familiäre Rollenmodell des Mittelstands: Er war berufstätig (und erreichte eine leitende Position bei der Kantonalbank), sie stand dem Haushalt vor und betreute die beiden Kinder.

Schon mit den Kindern ging es regelmässig in die Ferien, zunächst nur in der Schweiz. Nachdem beide das Sekundarschulalter erreicht hatten, kamen Destinationen im Ausland hinzu. «Und als die Kinder selbständiger wurden, haben mein Mann und ich das Reisen richtig entdeckt.» Die Länder-



«Als 1975 Willi Ritschard China besuchte, sagte mein Mann, wenn schon der Bundesrat dorthin reist, können wir das auch.»

liste, die Katharina Bauer dann aufzählt, enthält alle Kontinente. Früh schon bereisten die beiden auch China: «Als 1975 Willi Ritschard China besuchte, sagte mein Mann, wenn schon der Bundesrat dorthin reist, können wir das auch.» Mit dem Reisen waren viele Flüge verbunden – auch sehr spezielle: zum Beispiel mit einem russischen Militärhelikopter zu den Straflagern in Sibirien oder ein Flug mit «Tante Ju» rund ums Matterhorn. Fotoalben hat sie allerdings keine. «Einmal haben wir den Fotoapparat mitgenommen, und mein Mann hat die Filme im Koffer verstaut, der auf dem Dach unseres Busses in sengender Sonne lag. Die Filme waren nicht mehr zu gebrauchen.» Das mache aber nichts, sagt Frau Bauer und deutet auf ihre Stirn: «Die Bilder sind hier oben gespeichert!»

Als ihr Ehemann mit 80 Jahren verstarb, blieb sie in der gemeinsamen Wohnung in Zürich: «Ich liebe diese Stadt.» Die Beziehung zu den beiden Kindern und den Enkeln ist bis heute gut, und die Tochter wohnt jetzt sogar ganz in der Nähe der Mühlehalde. Ein Glücksfall – wie so manches im langen Leben von Katharina Bauer.



«Das wird wunderschön, Frau Blum.» Melanie Malmqvist (rechts) bestaunt die Weberei von Bewohnerin Gertrud Blum.

Gutes Tuch – gewoben in der Mühlehalde

Im Webatelier der Mühlehalde sind sieben Webstühle in Betrieb. Zweimal pro Woche klappern sie munter.

«Sticken geht nicht mehr, ich seh ja fast nichts», erzählt Hildegard Brunold, «und Lismen kann ich wegen meiner verstopften Finger auch nicht. Diabetes!» Und dann schmunzelt sie: «Aber Weben, das geht.» Sie zählt zu jener Handvoll Bewohnerinnen und Bewohnern (ja, zwei Männer sind auch dabei), die regelmässig ins Webatelier kommen. Assistent von den Fachfrauen Susanne Mattler und Melanie Malmqvist, lassen sie zweimal wöchentlich das Schiffchen schiessen.

Alle haben ihren eigenen Webstuhl, den eine Profi-Weberin jeweils vor einer neuen Arbeit für sie einrichtet. Dann entstehen hier bunte Tücher am Meter – aus Wolle, Leinen, Stoffgemischen –, die danach zu Hand- und Frottiertüchern verarbei-

tet werden oder zu Schmuckbeuteln, Necessaires und anderen praktischen Alltagshilfen.

«Wir begleiten die Arbeiten eng», sagt Aktivierungstherapeutin Susanne Mattler, «schildern die Farben, kommentieren den Arbeitsfortschritt, sind zur Stelle, wenn mal der Faden reisst.» Die Betreuerinnen sind immer wieder erstaunt, in welcher hoher Qualität die Tücher gelingen, und legen ihrerseits Wert auf zeitgemässes Design der Stücke, die aus den gewobenen Stoffen entstehen. «Unsere Weberinnen interessieren sich sehr dafür, was mit ihren Produkten geschieht und freuen sich sehr, wenn sie Abnehmer finden!»

Gewobenes und andere kunsthandwerkliche Arbeiten aus unseren Ateliers können Sie bei einem Besuch in der Mühlehalde erwerben – oder aktuell am Adventsmarkt in Baden AG (4. Dezember, 9 bis 17 Uhr).



Hildegard Brunold hat früher gestickt – mit viel Geschick arbeitet sie jetzt am Webstuhl.



Da bleibt das Brot schön frisch: Brotbeutel aus der Mühlehalde-Weberei.



Kleine Dinge, fein gemacht: Die kann man auch kaufen!

«Ein erfülltes, aktives Leben trotz Sehbehinderung»

Über 30 Prozent der Mensch über Achtzig sind von Sehschädigung betroffen. In der Mühlehalde finden sie ein Umfeld, das ihnen viele Möglichkeiten zurückgibt, ihren Alltag aktiv und selbstbestimmt zu gestalten. «Unser Fachzentrum bietet eine ganzheitliche Betreuung an», sagt Michael Nisius, Mitglied der Geschäftsleitung und Leiter Pflege und Betreuung.

Apropos: Herr Nisius, die Mühlehalde ist weiterhin als Blindenheim bekannt. Jetzt heisst es im Logo «Stiftung Mühlehalde – Wohn- und Pflegezentrum, Fachzentrum bei Blindheit und Sehbehinderung». Was hat sich da geändert?

Michael Nisius: Mit dem Begriff des Wohn- und Pflegezentrums möchten wir unseren erweiterten Auftrag zum Ausdruck bringen. Die Menschen, die bei uns leben, erreichen ein immer höheres Alter, und Neuzugänge treten in vielen Fällen erst in einem höheren Alter ein. Dies führt dazu, dass

Wir bilden ein professionelles Pflegefachteam, das gemeinsam mit dem Bewohnenden und unserer internen Fachstelle ein Netzwerk mit externen Partnern erarbeitet und umsetzt.

zur bestehenden Seheinschränkung noch andere Erkrankungen hinzukommen können, welche eine ganzheitliche Pflege erforderlich machen. Und der Bereich Blindheit und Sehbehinderung gehört seit vielen Jahren zu unseren Kernkompetenzen, so dass die Bezeichnung als Fachzentrum eine logische Konsequenz war.

Im Rahmen unseres Fachzentrums möchten wir Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen ein auf sie abgestimmtes Angebot an Unterstützung anbieten. Zu den bereits erwähnten hochbetagten Menschen kommen ja auch Menschen, welche in jüngeren Jahren aufgrund verschiedenster Ursachen und häufig von einem Augenblick auf den nächsten ihre Sehfähigkeit verloren haben. Diese Menschen benötigen dann innerhalb kürzester Zeit einen Ort, an dem sie betreut und darin unterstützt werden, die sich selbst gesteckten Ziele zu erreichen. Hier kommt uns die Ausrichtung zugute, die im neuen Logo



«Unsere Gesellschaft ist in der Pflicht.» Michael Nisius, Co-Geschäftsführer der Mühlehalde.

zum Ausdruck kommt: Wir bilden ein professionelles Pflegefachteam, das gemeinsam mit dem Bewohnenden und unserer internen Fachstelle ein Netzwerk mit externen Partnern erarbeitet und umsetzt. Und so unterschiedlich die Lebenssituationen der Menschen auch sein mögen: das Bewusstsein, was es bedeutet, das Augenlicht zu verlieren, vereint sie alle.

Apropos: Und wie genau müssen wir uns die Zusammenarbeit zwischen dem Fachzentrum und externen Partnern vorstellen?

Michael Nisius: Menschen, die mit den Ängsten und Unsicherheiten konfrontiert sind, welche die Seheinschränkung mit sich bringen kann, benötigen verlässliche Partner. Sie müssen an eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Kompensation der Seheinschränkung herangeführt werden. Hier geht es um Beratung in Bezug auf technische Kommunikationshilfsmittel, aber auch um das Erlernen des Umgangs mit dem Langstock. Hinzu kommt beispielsweise auch, dass wir mit Betroffenen persönliche Ordnungsstrukturen erarbeiten. Denn diese sind Voraussetzung für eine selbständige Lebensführung.

Diesen verschiedensten Herausforderungen kann nur begegnet werden, wenn wir unser ganzes Fachwissen mit dem von anderen Fachexperten koordinieren. Daher ist die Zusammenarbeit mit den Verbänden im Blindenwesen für unsere Bewohnenden von entscheidender Bedeutung. Unser

Fachteam erarbeitet in engem Austausch mit verschiedensten Fachdisziplinen die therapeutische Planung, die ganz auf die Bedürfnisse unserer Bewohnenden zugeschnitten ist.

Apropos: Wie genau kann sich denn ein betroffener Mensch das Leben in der Mühlehalde vorstellen?

Michael Nisius: Zuerst einmal wird er eine Vielzahl von Handlungen wahrnehmen, welche die Orientierung und soziale Einbindung ermöglichen. Wir künden uns an, wenn wir den Raum betreten, wir stellen Personen vor, die im gleichen Raum anwesend sind oder ihn betreten. Wir versuchen verbal ein Bild zu vermitteln, damit eine Vorstellung von dem, was geschieht, entstehen kann. Besonders erlebbar ist dies, wenn wir gemeinsam Feste feiern, dort braucht es besonders viele Bilder. Darüber hinaus bieten unsere Mitarbeitenden des Bereichs Ateliers & Aktivitäten ein vielfältiges Angebot, das die Seheinschränkungen berücksichtigt und zahlreiche Möglichkeiten zur Beschäftigung bietet. Es macht einfach Freude zu erleben, wie die Menschen bei diesen Aktivitäten aufblühen. Da wird gestrickt, gewoben, gefilzt, gekocht, gebacken, dabei auch munter geplaudert. Und am schönsten sind die Rückmeldungen, dass man gar nicht gedacht hätte, dieses oder jenes Handwerk trotz der Sehbehinderung noch ausüben zu können. Hinzu kommt, dass wir die Geselligkeit im Rahmen von begleiteten Ausflügen, von Konzerten und regelmässigen Besuchen aus der benachbarten Waldkinder-Tagesstätte erleben dürfen.

Apropos: Das Programm tönt abwechslungsreich, dürfte aber aufwendig sein.

Michael Nisius: In der Tat. Bei handwerklichen Tätigkeiten zum Beispiel genügt ja meist die einmalige Anleitung nicht; ist die Masche mal verloren, bleibt sie verloren, bis eine Mitarbeiterin sie wieder aufnimmt. Jede Anleitung mündet also in eine Begleitung, und das ist personalintensiv. Nicht nur im Atelier. Eine intensive Begleitung, die übrigens durch den Tarif der Mühlehalde nicht voll gedeckt werden kann. Wir sind deshalb froh, dafür auf den finanziellen Zustupf von treuen Spenderinnen und Spendern zurückgreifen zu können. Denn vom Sinn und Nutzen des Mühlehalde-Konzepts sind wir überzeugt: Unsere Gesellschaft muss Menschen, die ihre Sehkraft verlieren, unabhängig von ihrem Alter ein würdiges, aktives und erfülltes Leben ermöglichen.



Bevorzugte Lage, herrlicher Garten, gemütlicher Komfort, Aktivierungsangebote und spezielle Einrichtungen für blinde und sehbehinderte Menschen: das ist die Mühlehalde!

Im Grünen zu Hause

Das Wohn- und Pflegezentrum Mühlehalde bietet Menschen im Alter eine hohe Lebensqualität. Das Fachzentrum bei Blindheit und Sehbehinderung verfügt über spezielle Einrichtungen, Hilfsmittel und Betreuungsleistungen für Betroffene im Alter sowie bei akutem Sehverlust.

Mit seiner überschaubaren Grösse bietet das Wohn- und Pflegezentrum Mühlehalde eine familiäre Atmosphäre in einem ruhigen, sympathischen Quartier von Zürich. Es eignet sich ebenso zur Akut- und Übergangspflege nach einem Spitalaufenthalt und für erholsame Ferien.

Ihr Kontakt für Beratung und Besichtigung: **Michael Nisius**, Mitglied der Geschäftsleitung und Bereichsleiter Pflege und Betreuung, Telefon 044 421 11 11, E-Mail m.nisius@muehlehalde.ch

Impressum:

Verlag: Stiftung Mühlehalde, 8032 Zürich.
Redaktion/Texte: Martin Jakob
Produktion: Girod Gründisch Visuelle Gestaltung, SGD
Fotos: Moritz Hager / Mühlehalde
Druck: Prowema GmbH, Pfäffikon

Stiftung
mühlehalde

Stiftung Mühlehalde • Witikonstrasse 100
CH-8032 Zürich • Spendenkonto: 80-21096-3
Telefon +41 44 421 11 11 • Fax +41 44 421 11 12
administration@muehlehalde.ch • www.muehlehalde.ch