

## «Generation Roldies»-Treff vor Ort am 21. November 2017 in Bern

Die Schweizer Paraplegiker Vereinigung und ParaHelp bieten seit Mai 2017 jeweils drei bis vier Mal jährlich in verschiedenen Schweizer Ortschaften Treffen für ältere Rollstuhlfahrende an. In ungezwungener Atmosphäre wird bei Kaffee oder Apéro über den Alltag im Ruhestand diskutiert.

Am 21. November 2017 trafen sich 9 Rollstuhlfahrende und Begleitpersonen in der Senevita Westside Bern. Thema des Nachmittags: Tagesstruktur und Alltagsgestaltung nach der Pensionierung.

Cordula Ruf, Leiterin Sozialberatung des Schweizer Paraplegiker-Zentrums, erörterte das Thema. „Freizeit während 24 Std. am Tag und 365 Tagen im Jahr“ – was bedeutet das konkret? Natürlich ist es angenehm, jeden Tag ausschlafen zu können und keine Verpflichtungen mehr zu haben. Damit aber keine Leere entsteht, die irgendwann im Gefühl von Sinn- oder Nutzlosigkeit endet oder sogar zwei bisher unterschiedlich gelebte Alltage gleichbedeutend werden mit „mehr Zeit – mehr Streit“, ist es wichtig, sich für seinen Alltag nach der Pensionierung ein paar Gedanken zu machen. Cordula Ruf gab uns viele Anstösse dazu:

- Die Aufgabenteilung im Alltag und seine Rituale überdenken: wer macht was, wie, wann
- Sich bewusst werden über seine Wünsche, Interessen Hobbies: was möchte man davon verwirklichen, was bisher zu kurz kam
- ein Budget erstellen: was kann/will man sich in Zukunft leisten
- Platz für spontane Aktionen einplanen
- Soziale Kontakte pflegen, aufbauen
- die Sicht des Partners/der Partnerin einbeziehen: „nimm mini Auge und lueg“

Möglichkeiten dazu gibt es viele – von Freiwilligenarbeit über Kurse, Vereine, Weiterbildung bis hin zu grossen oder kleineren Reisen.

Das Wichtigste, gemäss Cordula Ruf, ist es, Toleranz gegenüber seinem Partner/seiner Partnerin zu zeigen und gemeinsam Lösungen zu finden zu wollen, die beiden einen Freiraum gewähren aber trotzdem gemeinsame Aktivitäten zulassen. Denn – mit diesem Zitat endete ihr Input:  
„ Es gibt im Leben nur zwei Sünden: zu wünschen, ohne zu handeln oder zu handeln ohne Ziel“.

Matthias Müller, der Geschäftsführer der Senevita Westside, stellte uns darauf das Haus vor und ermöglichte uns einen Einblick in zwei Wohnungen. Das Angebot der Senevita Westside beinhaltet ein Wohnen in einer eigenen Wohnung mit individueller Unterstützung in Haushalt oder Pflege sowie eine Pflegeabteilung. Bewohner haben ein lebenslanges Wohn- und Bleiberecht, dh Mietende einer Wohnung können bei Pflegebedürftigkeit problemlos in die Pflegeabteilung wechseln.

Das Haus ist architektonisch sehr interessant. Zitat des Architekten Daniel Libeskind: „So etwas wie hier gibt es noch nirgends auf der Welt. Das nahtlose Nebeneinander von Einkaufszentrum, Altersresidenz, Hotel- und Freizeitangebot in Verbindung mit der Natur (...) ist einmalig“.

Bei der Besichtigung entwickelten sich interessante Gespräche – ganz konkret über individuelle Küchen- und Badlösungen oder aber auch über allgemeine Themen wie Bedürfnisse und veränderte Ansprüche zum Wohnen und Leben im Alter.

Im Anschluss offerierte uns das Haus im Restaurant einen Aperero, der die Veranstaltung gemütlich ausklingen liess. Herzlichen Dank an Cordula Ruf, Herrn Müller und sein Team für den angeregten Nachmittag.



Der helle Saal „Gilberte“ im Haus „Courgenay“



Die Besichtigung der Wohnungen gab zu Diskussionen Anlass

