

Generationenhaus Neubad

# Nach dem Zmorge aufs Trampolin

Im Generationenhaus Neubad in Basel pflegen **Senioren und Kinder** eine zukunftsweisende Form des Zusammenlebens. Im Pflegeheim einquartiert ist eine Kita – was für viel Bewegung und schöne Begegnungen sorgt. Davon profitieren nicht nur die Älteren, sondern auch die Kinder.

Text: Claudia Langenegger Bilder: Marco Zanoni



Nie in alten Zeiten: Die ehemalige Kioskbetreiberin Ruth Wyss\* verkauft Bonbons und Riegel.

**N**ein, nein, ich gehe da nicht drauf!», ruft Doris Zbinden\*, «ich bin viel zu schwer.» Doch es dauert nicht lange, und die 83-jährige Frau steht auf dem Trampolin, hält sich seitlich an den Griffen fest, die ihre Pflegefachfrauen montiert haben, wippt mit den Knien und lacht. Ringsum turnen, hüpfen und tollen Knirpse umher. Sieben Mädchen und Buben sind heute aus der Kindertagesstätte rübergekommen. Und aus den oberen Stockwerken trudeln allmählich die älteren Semester ein: Seniorinnen und Senioren, die hier im Generationenhaus Neubad in Basel wohnen.

Wie jeden Morgen hat das Kita- und Pflegeheimpersonal den offenen Gemeinschaftsraum mit Turnmatten, Trampolins, Bällen, Pedalos und Steppern zur Bewegungslandschaft umfunktioniert. Zwischen 9 und 11 Uhr treffen sich Jung und Alt zu gemeinsamen Aktivitäten.

Ein paar wenige Bewohnerinnen sind schon ganz früh da. «Ich bin meistens die Erste auf dem Velo», sagt Trudi Hubacher (80). «Ich komme immer möglichst früh.» Eine

Stunde auf dem Motomed radeln, das ist ihr Morgenvergnügen. «Hier ist immer etwas los», sagt sie, und ein strahlendes Lachen geht über ihr Gesicht. Auch heute geniesst sie den Betrieb ringsum.

Vor 13 Jahren hat das Basler Alters- und Pflegeheim Neubad eine Kita in seinem Haus integriert. Seither gehört die Begegnung von Kindern und den Seniorinnen und Senioren zum Alltag. Heute gibt es hier 74 Kita- und 86 Heimplätze.

## Mehr Lebensqualität

Die Idee dahinter ist einfach: Kinder beleben den Alltag, und die betagten Menschen können ihnen etwas beibringen – beide Seiten profitieren von dieser Situation, die Lebensqualität wird gesteigert. Doch ganz so simpel ist es in der Praxis nicht. «Wir streben eine natürliche Form des Zusammenlebens an. So wie es früher zwischen den Generationen alltäglich war. Das ist heute nicht mehr selbstverständlich», erklärt Astrid Eberenz (51), Leiterin des Hauses.

Damit sich die Generationen auch wirklich begegnen, werden mehrmals täglich gemeinsame Aktivitäten



Doris Zbinden\* mit Felix Oettli, Leiter des Bewegungstrainings, und Krippenkindern.



durchgeführt: Es wird gekocht, getanzt, gebastelt, gemalt und gemeinsam geturnt. «Das Gemeinschaftliche funktioniert sehr gut, die Bewegung schafft einen guten Raum für die Begegnungen», sagt Astrid Eberenz. Durch das Bewegen finden die Begegnungen wirklich statt – spontan und vielfältig.

Das Aufeinandertreffen der Generationen bringt alle immer wieder auf neue Ideen. Kürzlich kletterten die Kinder auf einen Tisch. Eine 99-jährige Seniorin fand das so lustig, dass auch sie mitmachte.

Ein anderer beliebter Spass für die Kinder ist das Rollatorfahren. Der vierjährige Elia und seine Schwester Leila (2) sind auf den Rollator von Therese Berger gestiegen,

sitzen nebeneinander auf der Ablage und lassen sich von der Pensionierten herumkutschieren.

Wer nicht aufs Trampolin steigt, nicht aufs Trainingsvelo will und genug vom Spazierengehen hat, schaut einfach zu, wie die Kinder Purzelbäume schlagen, mit dem Ball spielen oder im Schaukelstuhl wippen. Das ist etwas ganz anderes, als allein im Zimmer zu hocken.

An einem Tisch, ein paar Meter von den Turnmatten entfernt, steht ein Tisch mit einem Becken Karotten und Rüstmesser. Und tatsächlich dauert es nicht lange, und drei Seniorinnen sitzen am Tisch und schälen mit flinken Fingern Rüebli.



Die Betagten mögen nicht mehr gut hören, die Namen ihrer Enkel vergessen haben oder nicht mehr wissen, was heute für ein Tag ist – doch das Rüsten geht ihnen von der Hand wie eh und je.

#### **Fordern – ohne zu überfordern**

Zwei der kleinen Mädchen wollen sich ebenfalls im Rüstmesser versuchen. Mit Hilfe von Kita- und Pflegemitarbeiterinnen leiten die alten Frauen die Kleinen an, wie man das Rüstmesser in der Hand hält und wie man dieses über das orange Gemüse zieht.

«Wir schonen die Senioren und Seniorinnen nicht, wir fordern sie, ohne sie zu überfordern», sagt Felix Oettli, Leiter des



2



3

Bewegungstrainings. «Wenn sie etwas gewagt haben, wie etwa aufs Trampolin zu stehen, sind sie stolz.» Das stärkt nicht nur das Vertrauen in den Körper, es ist auch gut für das Selbstwertgefühl. «Wir wagen auch etwas und geben ihnen die Chance, sich mit dem Rollator vorwärtszubewegen, anstatt im Rollstuhl sitzen zu bleiben.» Während viele Bewohner anderer Pflegeheime auf den Rollstuhl angewiesen sind, sind es hier nur zehn Prozent.

Vor drei Jahren hat das Heim ein Antisturzprogramm eingeführt. An den Sportgeräten und mit Treppen-

laufen werden Gleichgewicht, Kraft und Gelenke trainiert. Mit Erfolg. «Wir haben seither halb so viele Stürze und brauchen 30 Prozent weniger Medikamente», sagt Felix Oettli.

#### **Auch die Kleinen profitieren**

Dank der Bewegung werden auch Lympe und Darmperistaltik ange-regt, was sich positiv auf Wohlbefinden und Gesundheit auswirkt. «Altersbeschwerden haben oft nichts mit dem Alter zu tun, sondern mit Inaktivität», sagt der Bewegungsexperte.

Was für die Alten gut ist, hilft auch den Kleinen. Lustigerweise haben

Kinder und Betagte bezüglich Motorik gemeinsame Schnittstellen: Beide stürzen öfters und haben eine ähnliche Stabilität im Gleichgewicht. «Für beide Altersklassen sind genau die gleichen Übungen sinnvoll», erklärt Felix Oettli. «Dazu gibt es sogar Studien.»

Die Förderung der Bewegung ist Teil der Philosophie des Hauses und fester Bestandteil des Alltags. Dazu gehört etwa, dass die Seniorinnen und Senioren stets zum Treppenlaufen animiert und dabei begleitet werden. Und mehrmals pro Woche machen die Senioren mit den Kin- ➔

**1** Elia (4) und seine Schwester Leila (2) auf dem Rollator von Therese Berger\*

**2** Der gute alte Schaukelstuhl – für Anouk auch ein perfektes Spielzeug

**3** Geschichtenerzähler Hans Inn\* zieht die Kinderschar in den Bann.



Znünipause im Generationenhaus: eine typische Alltagsszene im Basler Neubad

dern einen gemeinsamen Ausflug, gehen in den Park, besuchen die Messe, fahren Tram oder gehen Fussball spielen.

Die Heimleitung ist stets dran, den Austausch zwischen Alt und Jung weiterzuentwickeln und Neues auszuprobieren. Um das bewegungsfröhe Zusammenleben noch besser zu gestalten, ist zum Beispiel ein Neubau in Planung. Das Pionierprojekt soll in den nächsten fünf Jahren umgesetzt werden.

**Beim Tanzen alles vergessen** Selbständigkeit zu fördern, ist nicht immer einfach. «Manchmal bestehen Ängste, und auch die Verfassung der Seniorinnen und Senioren ist von Tag zu Tag unterschiedlich», erklärt Astrid Eberenz. «Deshalb besteht das Angebot auf freiwilliger Basis.» Das Fachpersonal muss auch mit negativen Emotionen umgehen können, die sich etwa in einem bestimmten «Nein, ich mag nicht!» äussern. Manchmal braucht es auch Mut, etwas Neues zu wagen. «Es ist unglaublich, was in den

Älteren schlummert», sagt Astrid Eberenz. Sie und das Pflorgeteam freue es immer wieder zu sehen, welche Ressourcen man herauskitzeln könne. Eberenz nennt das Generationenhaus deshalb auch gern «Regenerationshaus».

«Gestern hatten wir einen Tanznachmittag», erzählt Karin Beglinger (89). Fünf Mal wurde sie von einem der Senioren zum Tanzen aufgefordert. «Ich sagte jeweils, ich könne nicht mit meinem Bein, das ich im Winter gebrochen habe. Aber er sagte nur: «Macht nichts.» Und ich habe getanzt!», schwärmt sie. Eine andere, bald 100-jährige Frau, hat den halben Nachmittag lang die Arme in die Höhe gehalten und zur Musik mitgewippt. Ihre Schmerzen in den Schultern waren wie weggeblasen.

«Wir leben hier mit dem offenen Raum die Idee des Dorfplatzes», sagt Astrid Eberenz. Der Raum befindet sich unweit des Eingangs, nicht nur Besucher kommen hier automatisch vorbei, auch die Eltern der Kita-Kinder gehen hier durch, wenn sie ihre

Kinder bringen und abholen. «Immer wieder staunen die Eltern, wie viel bei uns los ist.» Jemand sagte auch schon: «Es ist im Heim ja gar nicht so schlimm, wie ich dachte.»

**83 Jahre und kein bisschen krank** Die Kinder sorgen auch für intellektuelle Anregung. Immer wieder sind heutige Lebensformen der Kita-Eltern Gesprächsstoff bei den Betagten: dass beide Eltern arbeiten oder dass Frauen sich beruflich verwirklichen wollen, um finanziell unabhängig zu sein – solche Gespräche waren noch nicht gang und gäbe, als sie selber jung waren.

«Ich war in den letzten zwei, drei Jahren kein einziges Mal beim Arzt», sagt Doris Zbinden. Und manchmal ist sie sogar schneller als viele Junge. Besonders im Kopfrechnen. «Was gibt 7 mal 8?», fragt Felix Oettli. Blitzschnell sagt sie: «56» – während die mittlere Generation noch am Rechnen ist. **MM**

\*Namen der Seniorinnen und Senioren geändert

## Generationenhäuser

### Gemeinsam leben

**Domicil Schöneegg**, Seftigenstrasse 111, 3007 Bern, Tel.: 031 370 95 00, <https://schoenegg.domicilbern.ch>

**Zentrum für Betagte und Kinder Neugut**, 7302 Landquart, Tel.: 081 307 24 00, [www.neugut-landquart.ch](http://www.neugut-landquart.ch)

**Stiftung Alterszentrum Lindenhof**, Lindenhofstrasse 21, 4665 Oftringen, Tel.: 062 788 08 08, [www.lindenhof-oftringen.ch](http://www.lindenhof-oftringen.ch)

**Das Generationenhaus-Papillon Familie Herren**, Dorf 51, 3615 Heimenschwand, Tel.: 033 453 02 22, [www.generationenhaus-papillon.ch](http://www.generationenhaus-papillon.ch)

## Kulturprozent

### Die Akademie der Generationen

Das Migros-Kulturprozent engagiert sich mit seiner Generationenakademie unter anderem aktiv für **generationenübergreifende Wohnprojekte**. Auch das Basler Generationenhaus Neubad hat in der Vergangenheit aktiv an der Generationenakademie teilgenommen.

**Weitere Informationen:** [www.generationenakademie.ch](http://www.generationenakademie.ch)

**MIGROS**  
kulturprozent