



Inge Hübner sieht Blumen nicht. Sie spürt sie.

«Meine Hände
sind meine Augen» Seite 2

In dieser Ausgabe: Zu Besuch im Kochatelier: Selbstgemacht schmeckt die Kürbissuppe am besten • «Mobile – begleitetes Wohnen»: Das wünschen wir uns vom neuen Jahr • Kulturort Mühlehalde: Konzerte im Dezember

Liebe Leserin, lieber Leser

Geburtsblindheit ist eine schwere, aber seltene Beeinträchtigung. Davon betroffenen Menschen bietet die Stiftung Mühlehalde Pflege, behindertenspezifische Betreuung und ein würdiges Alter. Immer häufiger kommen Menschen zu uns, deren Sehbehinderung erst im Alter eingetreten ist. Häufigste Ursache ist die Makuladegeneration, eine Erkrankung der Netzhaut. 20 Prozent der Menschen über 65 Jahre und 35 Prozent der Menschen über 75 Jahre zeigen Frühformen. Die Krankheit ist derzeit noch beschränkt therapierbar, ihr Verlauf unterschiedlich schnell, mit zunehmendem Alter kommt es aber meist zu einer Verschlechterung. Obwohl ein Rest von Sehvermögen bleibt, geht die Lesefähigkeit verloren, die Blendempfindlichkeit zwingt zum Tragen dunkler Brillengläser. Unser erworbenes

Wissen um die Lebensbedingungen von Menschen mit Sehbehinderung und die Erfahrung in ihrer Pflege und Betreuung helfen uns, auch den Bedürfnissen von Menschen mit fortgeschrittener Makuladegeneration gerecht zu werden.

Herzlichen Dank, dass Sie uns in dieser Aufgabe unterstützen. Wir wünschen Ihnen frohe Festtage und ein gutes neues Jahr!



Yves R. Allenspach
und Michael Nisius,
Co-Geschäftsleitung



Bewohnerin Inge Hübner im Mühlehalde-Garten.

Inge Hübner: «Meine grösste Freude ist die Natur»

Inge Hübner ist 83 und hat Energie für zwei. Die Mühlehalde-Bewohnerin lässt sich von ihrer Sehbehinderung nicht unterkriegen und führt ein aktives Leben.

Man klingelt an der Tür ihres Zimmers. Ruft aufs Festnetztelefon an. «Wo ist jetzt Frau Hübner?» – «Das ist doch keine Frage», lacht Inge Hübner, als sie um die Ecke biegt: «Bin ich nicht zu Hause, bin ich im Garten!» Die 83-Jährige geniesst den Hausgarten der Mühlehalde und kennt jede Ecke und jede Pflanze.

«Die Liebe zur Natur begleitet mich von Kindesbeinen an», erzählt Inge Hübner. «Ich bin im deutschen Weinheim an der Bergstrasse aufgewachsen, das liegt zwischen Heidelberg und Mannheim, und unsere Familie hatte einen riesigen Schrebergarten. Wie waren wir im Krieg und in den Jahren danach froh darum, uns weitgehend selbst versorgen zu können!» 1962 kam die junge Frau für ein Haushaltsjahr in die Schweiz – und blieb hängen, wie sie sagt. Sie wurde Hausangestellte einer Familie, die nach einigen Jahren in ein Haus mit Umschwung zog. «Der Arbeitgeber war ein ambitionierter Hobbygärtner, und ich habe



Inge Hübner ist auch begeisterte Leserin. «Ohne Hörbücher wäre ich ganz schön aufgeschmissen!»

viel von ihm gelernt. Darüber, wie man Blumenbeete anlegt, welche Pflanzen mit welchen anderen harmonieren und mit welchen nicht, wie man Rosen züchtet und schneidet.» Und seit Inge Hübner in der Mühlehalde wohnt, wirkt sie gerne im Garten mit. «Da kann ich mich das Jahr über nützlich machen», sagt sie, «im Winter gilt es zum Beispiel, den Oleander gut durch die kalte Jahreszeit zu bringen.» Aber, Frau Hübner, Sie sehen doch praktisch nichts mehr, wie können Sie da Gartenarbeiten erledigen? «Ach, wissen Sie, ich habe ja das alles früher einmal gesehen und kann es mir vorstellen. Und heute sind halt meine Finger meine Augen!»

Das Beste draus machen

Die Makuladegeneration begann bei Inge Hübner mit der erstmaligen Diagnose 1992. Trotz allmählichen Schwindens der Sehkraft blieb sie der Familie, der sie den Haushalt führte, noch weitere zehn Jahre treu. Auch die Teilzeitarbeit als Verkäuferin im Jelmoli, die sie nebenher versah, gab sie erst 1998 kurz vor der ordentlichen Pensionierung auf. «Diese Arbeit stellte einen willkommenen Ausgleich dar», sagt sie rückblickend. Noch heute pflegt sie Freundschaften mit Mitarbeiterinnen aus dieser Zeit.

«Als ich dann wirklich so gut wie nichts mehr sah, wurde es Zeit für einen Wechsel», erinnert sie sich an den Umzug in die Mühlehalde. «Das war schon ein harter Schnitt, meine Familie zu verlassen und in ein Zimmer einzuziehen. Da stand ich am Anfang ziemlich neben den Schuhen, aber» – und sie ballt die Linke entschlossen zur Faust – «dem stellt man sich und macht das Beste draus!»

Und das Beste, das heisst für Inge Hübner: aktiv bleiben, das Positive sehen und geniessen. «Zum Beispiel genieße ich die Freizeit, die ich jetzt habe – nach so vielen Jahren, in denen ich ausser in den Ferien kaum Zeit für mich selbst hatte.» Zwar liegen grosse Reisen, wie sie sie früher gerne unternahm, nicht mehr drin. Die Erinnerungen daran sind aber lebendig. «Ich war in Kanada, Mexiko, Skandinavien, Indonesien.» Am besten gefallen ihr die skandinavischen Länder, ihrer stillen Weite wegen. 2006 besuchte sie noch Rom und war befremdet ob der Menschenmassen, die sich entlang der touristischen Attraktionen durch die Stadt wälzten. «Das wurde mir einfach zu viel.»

Statt fernen Ländern bereist sie jetzt halt die Schweiz: Mit einer Begleiterin bricht sie jede Woche einmal zu einem Ausflug auf. Zu den Giessbachfällen zum Beispiel, auf den Weissenstein, an den Bodensee, und diese Woche solls in Papillorama nach Kerzers gehen. «Meine Begleiterin ersetzt mir die Augen», sagt Inge Hübner, «sie geht voraus und pfadet sozusagen für mich, sie erzählt mir, was sie sieht und liest mir vor, was auf Wegbeschrieben oder auf Tafeln am Wegesrand so steht.»

Offen für andere – aber auch gern allein

Auch sonst ist Inge Hübner gern unterwegs. Zürich bietet ja vieles, auch für Naturfreunde: den botanischen Garten, die Sukkulentsammlung und die Stadtgärtnerei zählen zu ihren Lieblingszielen. Und regelmässig nimmt sie an der Veranstaltung «Bücher im Gespräch» im Zentrum für Sehbehinderte, Zürich, teil. Denn sie liest leidenschaftlich gern – «ohne Hörbücher wäre ich ganz schön aufgeschmissen!» – und findet den Kontakt zu anderen Leserinnen und Lesern spannend.

So gern Inge Hübner unterwegs ist, so sehr schätzt sie das Wohnheim Mühlehalde und ihr Zimmer dort als Ruhepol und Rückzugsort. Schön findet sie, dass sie unter den Bewohnerinnen im Wohnheim auch zwei Freundinnen gefunden hat, mit denen sie sich regelmässig in Gesprächen austauscht. «Aber ich brauche nicht immer Leute und mich», sagt sie. Gern ist sie auch mal für sich alleine, hört Bücher oder Radio: «Mich interessiert, was in der Welt läuft!» Klar, dass die eingebürgerte Schweizerin auch an den jüngsten Wahlen teilgenommen hat. «Ja, was meinen Sie? Dafür haben wir doch das Stimmrecht!»

Oh, wie fein ist sie, unsere Kürbissuppe!

Hansueli Loosli arbeitet im Mühlehalde-Team von «Ateliers & Aktivitäten» mit. Und er kocht gerne. Darum scharft er jeden Dienstag Bewohnerinnen und Bewohner um sich, um mit ihnen ein Zmittag zuzubereiten. Denn selbstgemacht schmeckt fabelhaft.

Josef Cenek, Bewohner der Mühlehalde, ertastet prüfend die Messerschneide. Nun ja, richtig scharf ist anders. Er war einst Metzgergeselle und weiss, was ein gut geschliffenes Messer leisten kann. Aber zum Gemüserüsten reicht es, und er schneidet fleissig Rüebli in Scheiben. Die kommen in die Kürbissuppe, die heute auf dem Menüplan steht. Als Vorspeise. Zum Hauptgang gibts einen Eintopf mit Kartoffeln, Bohnen und Speck.

Ein währschaftes Zmittag, das Josef Cenek zusammen mit drei Bewohnerinnen unter Anleitung von Hansueli Loosli vorbereitet. Trotz Blindheit oder starker Sehbehinderung sind alle fleissig zugange, bald sind die nötigen Mengen für Suppe und Eintopf parat. Hansueli Loosli, Mitarbeiter von Atelier & Aktivitäten, rührt die Zutaten zusammen und stellt die Töpfe aufs Feuer. Jetzt heisst es warten. «Habt ihr Lust auf eine Geschichte?» fragt Loosli in die Runde. Alle haben.

Die alten Zeiten noch

Das Mundart-Gschichtli heute heisst «Bachtag» aus dem Buch «Bach- u Wöschttag, Gschichte vo früecher» der Bernerin Hanni Salvisberg. Es entführt in die Zeit, als auf den Bauernhöfen das Zusammenleben in mehreren Generationen noch die Regel war und, Knechte hinzugezählt, schnell ein Dutzend oder mehr Menschen um den Tisch sas-



Wer rüstig ist, der rüstet: Josef Cenek (vorne) hat Rüebli klein geschnitten. Hansueli Loosli räumt die Rüstabfälle ab.

sen. Da brauchte es grosse Mengen Brot, und vom Tag, an welchem die Mutter ins Backhaus ging, um das Brot für die nächsten zwei Wochen zu backen, erzählt Salvisberg.

Die alten Zeiten noch! Sie inspirieren auch Josef Cenek zu Erinnerungen an seine Jugendzeit. Allerdings nicht ans Brotbacken, sondern ans Schnapsbrennen, wie er es auf dem Bauernhof in der Steiermark damals miterlebte. «Getrunken habe ich natürlich nicht davon, als Bub, aber gerochen hab ich es!», schmunzelt er.

In der Wohnküche riecht es bereits vielversprechend. «Wir können essen», verkündet Hansueli Loosli. Alle setzen sich zu Tisch, und nach den ersten Löffeln von der sämigen Suppe ist das Urteil einstimmig: Perfekt! Was auch für den nachfolgenden Eintopf gilt. Und nach dem Abwasch, bei dem alle helfend Hand anlegen, ist beim Abschied klar: «Auf Wiedersehen am nächsten Dienstag, zur gleichen Zeit!»



Rüstarbeit: Dieses Zmittag will verdient sein.



Zum Apéro «es bärndütsches Gschichtli».



Sämige Suppe: En Guete zäme!



Gemütliche Abendrunde: Mobile-Leiterin Barbara Portmann, Klienten Frank, Gabi, Tobias, Mobile-Mitarbeiterin Eva Teicher (von links).

«Unsere Wünsche und Ziele für 2020»

Das Mobile-Team begleitet Menschen nach schweren gesundheitlichen Krisen zurück in ein möglichst selbständiges Leben. Kurz vor dem neuen Jahr wollten wir von drei unserer Klientinnen und Klienten wissen, was sie sich für das neue Jahr wünschen.

In der kalten und dunklen Jahreszeit trifft man sich ab und zu an einem Mobile-Abend zum gemeinsamen Abendessen in der Büro-Wohnung von Mobile. Alle schätzen dabei den Austausch und die guten Gespräche. Jetzt, kurz vor Jahresende, blickt man zurück und denkt darüber nach, was man alles erreicht und geschafft hat. Gleichzeitig fragt man sich, was das nächste Jahr bringen soll. Frank, Gabi und Tobias erzählen, welche Ziele sie sich gesetzt haben.

Frank: «Zurück in die Nähe meiner Familie und meiner Freunde»

Frank, 52, lebt aufgrund einer Sehbehinderung und einer Hirnverletzung seit März 2019 im «Mobile – Begleitetes Wohnen»: «Ich bin in Dietikon aufgewachsen, und meine Familie und Freunde wohnen da. Mein Plan ist es, demnächst wieder eine eigene Wohnung in Dietikon zu beziehen. Für das nächste Jahr wünsche ich mir, dass ich mich am neuen Ort wieder gut einleben und einrichten kann. Ich freue mich sehr darauf, nach längerer Reha und nach dem Aufenthalt im Mobile wieder in die Selbständigkeit zurückzukehren.»

Gabi: «Eine Alterswohnung – aber rollstuhlgängig muss sie sein»

Gabi, 59, ist nach einer Hirnblutung gelähmt und leidet unter Syringomyelie, einer unheilbaren Erkrankung des Rückenmarks. Trotz dieser Einschränkungen ist sie so viel als möglich unterwegs und tanzt (im Rollstuhl!) leidenschaftlich gern. «Da ich nächstes Jahr 60 werde, kann ich mit der Suche nach einer Alterswohnung beginnen. Deshalb wünsche ich mir, dass ich eine schöne, rollstuhlgängige Wohnung finde. Momentan geht es mir gesundheitlich sehr gut. Durch meine Krankheit kann es mir jedoch jederzeit wieder schlechter gehen. Mein grösster Wunsch ist es, dass ich im nächsten Jahr keine Operationen brauche und ich es einfach geniessen kann.»

Tobias: «Ein Grundkurs für Seelsorge – und eine eigene Wohnung»

Tobias, 25, ist nach einer fast tödlich verlaufenen Hirnblutung und nach langem Reha-Aufenthalt ins Mobile gekommen. Sein Sehvermögen ist massiv eingeschränkt. «Ich möchte mich nächstes Jahr weiter mit meinem Berufswunsch Seelsorger auseinandersetzen und Erfahrungen in diese Richtung sammeln. Mein Ziel ist es, im Sommer 2020 einen Grundkurs für Seelsorge zu absolvieren. Ein weiteres Ziel ist auch für mich die Wohnungssuche. Diese werde ich im Verlauf des nächsten Jahres in Angriff nehmen. Sonst bin ich wunschlos glücklich.»

Das Wohnheim Mühlehalde: Zum Leben gut, zum Wohnen schön



Haben Sie Angehörige oder Freunde, die einen Wohnplatz suchen? Oder halten Sie selbst Umschau nach einem schön gelegenen Wohnheim in der Stadt Zürich? Das Wohnheim Mühlehalde ist speziell für Menschen mit Sehbehinderung eingerichtet, steht aber auch sehenden Menschen offen. Es verfügt über 79 Wohn- und Pflegeplätze, alle mit Dusche und WC, die meisten mit Balkon oder Sitzplatz. Ein wundervoller Garten und die Dachterrasse laden zu Spaziergängen und zum Sonnenbaden ein. Nach Absprache können Haustiere mitgebracht werden. Die Mühlehalde ist als Behindertenheim sowie als Alters- und Pflegeheim anerkannt. Sie bietet auch Übergangspflege und Gästezimmer für temporäre Aufenthalte. **Michael Nisius**, Co-Geschäftsführer und Bereichsleiter Pflege und Betreuung, freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme!
Telefon 044 421 11 11, E-Mail m.nisius@muehlehalde.ch

Begleitetes Wohnen – ein guter Start ins selbständige Leben



«Mobile – Begleitetes Wohnen» in Zürich-Oerlikon bietet sehbehinderten und blinden Menschen sowie Menschen mit einer Hirnverletzung für eine bestimmte Zeit Unterstützung und gezielte Förderung. Die Begleitung bereitet auf ein Leben in grösstmöglicher Selbständigkeit vor. **Barbara Portmann**, Leiterin Mobile, freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme.
Telefon 044 310 30 10, E-Mail b.portmann@muehlehalde.ch

Impressum:

Verlag: Stiftung Mühlehalde, Witikonstrasse 100, Postfach, 8032 Zürich.
Erscheint vierteljährlich. Abonnement für Gönnerinnen und Gönner im Spendenbetrag ab CHF 5.– enthalten.
Redaktion/Texte: Martin Jakob
Fotos: Moritz Hager / Mühlehalde
Druck: Prowema GmbH, Pfäffikon
Papier: FSC- und PEFC-zertifiziert, CO₂-neutral

mühlehalde

Stiftung Mühlehalde • Witikonstrasse 100 • Postfach • CH-8032 Zürich • Spendenkonto: 80-21096-3 •

Kultur in der Mühlehalde

Zu unseren kulturellen Events sind Sie auch als Angehörige, Nachbarn und Freunde des Hauses herzlich willkommen! Der Eintritt ist frei; Kollekte für die Auftretenden.

Rezital Cello & Klavier: Marija Wüthrich-Savicevic, Piano, und Cecilia Garcia, Cello. Freitag, 29. November 2019, 19:30 Uhr im Saal Wohnheim Mühlehalde.



Die Pianistin Marija Wüthrich-Savicevic (links) konzertiert als Solistin sowie als Mitglied verschiedener Kammermusikensembles. Die Cellistin Cecilia Garcia wirkt freischaffend in verschiedenen Orchestern mit (u.a. Orchestra of Europe, ZKO, Opernhaus Zürich) und widmet sich leidenschaftlich der Kammermusik in verschiedenen Formationen. Im Abendkonzert in der Mühlehalde bieten die beiden einen Programm-Mix aus Klassik und Tango.

Trio Espresso. Klarinette, Cello und Klavier. Samstag 14. Dezember 2019, 15 Uhr, im Saal Wohnheim Mühlehalde.

Das Trio Espresso geht auf die Initiative der Zürcher Klarinettistin Elisabeth Ganter zurück. Zusammen mit Tatiana Levitina, Piano, und Liudmila Kruzchkova, Cello, verfügt sie über ein riesiges Repertoire, das vom Barock bis in die Moderne reicht. Das Trio Espresso hat sich in zahlreichen Konzerten im In- und Ausland einen Namen gemacht.

weitere Events auf www.muehlehalde.ch

Wir gratulieren

Dienstjubiläen

10 Jahre Manuel Löwy, Pflege

5 Jahre Monika Rohner, Küche

Berufs- und Lehrabschlüsse

Diese Mitarbeitenden haben den Kurs zum Berufsbildner erfolgreich abgeschlossen, um unsere Lernenden kompetent zu unterstützen:

Diener Caleb, Hauswartung/Technischer Dienst

Andjela Simic, Pflege

Noëmi Vollenweider, Pflege

