



Bild: Tres Camenzind

Alter kann schön und schwierig sein

Wir sind auf dem Weg zu einer «Gesellschaft des langen Lebens». Immer mehr Menschen erreichen ein hohes Alter. Sie sind in vielen Fällen auf Unterstützung angewiesen. Für Pro Senectute eröffnet sich ein weites Feld an Aufgaben.

Die Zeit nach dem Ende der Berufstätigkeit und der Verpflichtungen für die Kinder lässt sich heute in eine Phase des «aktiven» Alters sowie einen Abschnitt wachsender Abhängigkeit unterschei-

den. Dabei sind die Übergänge oft fließend. Die gewonnenen Lebensjahre stehen für viele Menschen im Zeichen neuer Freiheiten. Das ist der erfreuliche Aspekt.

Die schwierigeren Seiten des Alters bleiben jedoch nicht aus. Gerade dann sind Frauen und Männer auf zuverlässige Begleitung und Unterstützung angewiesen. Angehörige – sofern vorhanden – übernehmen zahlreiche Aufgaben, benötigen aber selbst gelegentlich Entlastung.

Die vorliegende Ausgabe zeigt an verschiedenen Beispielen, wie Pro Senectute tätig wird, um älteren Frauen und Männern behilflich zu sein: Da ist etwa ein Wohnprojekt, das die Bedeutung gegenseitiger Solidarität unterstreichen soll, oder die Arbeit von Freiwilligen, die Kontakte ermöglichen und soziale Netze stärken. Dies ist auch ein Hinweis darauf, dass wir am Ende des Freiwilligenjahres angelangt sind, ehrenamtliches Engagement aber auch in Zukunft unverzichtbar bleiben wird.

Editorial

Jeder will alt werden, aber niemand alt sein



Früher rechnete man die über 75-Jährigen zu den Ältesten. Die höhere Lebenserwartung hat heute dazu geführt, dass erst die über 80-Jährigen zu den Hochaltrigen gezählt werden. Mit zunehmendem Lebensalter steigt der Anteil der Alleinstehenden und der Frauen. Das hohe Alter wird singularisiert und feminisiert.

Wenn wir über die Sprachgrenzen sehen, fällt auf, dass im Französischen

Hochaltrigkeit als «grand âge» bezeichnet wird. Trotz oft genannter Einschränkungen und Gebrechen wird hier auf etwas Grosses und Kostbares verwiesen.

Hochaltrigkeit kann uns überall und sehr vielfältig begegnen, weil auch sie im Wandel ist. Dies zeigen die verschiedenen Beiträge dieser Nummer. Sie zeigen die Grenzen der Medizin auf, beschreiben Wohnformen im hohen Alter im Wallis und bringen uns den Besuchsdienst im Kanton Schwyz näher. Das Porträt dieses Angebots gibt auch einen guten Einblick in die Freiwilligenarbeit bei Pro Senectute.

Die meisten Menschen wünschen sich, bis ans Lebensende im eigenen Heim zu verbleiben und gut zu altern. Pro Senectute unterstützt diese Wünsche mit verschiedenen Dienstleistungen und dem Einsatz von engagierten Freiwilligen.

Charlotte Fritz, Leiterin Soziales,
Prävention & Forschung,
Mitglied der Geschäftsleitung

THEMA

Unterwegs zum «vierten» Alter

Die durchschnittliche Lebenserwartung nimmt weiterhin zu und immer mehr Menschen erreichen ein sehr hohes Alter. Dies stellt die Individuen wie die Gesellschaft im Ganzen vor neue Herausforderungen. Pro Senectute bietet Unterstützung an.

Kurt Seifert – Leiter des Bereichs Forschung und Grundlagenarbeit, Pro Senectute Schweiz

Demografische Daten und Prognosen geben Gelegenheit, Stimmungen zu schüren und Schreckensmeldungen zu verbreiten: Wir werden zu alt, wir haben zu wenig Kinder, wir können uns die Altersvorsorge nicht mehr leisten, unsere Kinder und Enkel werden dereinst keine AHV mehr bekommen ... Solche apokalyptischen Botschaften kommen im Geist der Wissenschaften daher, blenden aber – ob durch Nachlässigkeit bedingt oder mit Absicht, das sei dahingestellt – wesentliche Zusammenhänge aus. So wird beispielsweise übersehen, dass die Verringerung der

Geburtenrate wie die Abnahme der verlorenen Jahre durch vorzeitigen Tod zivilisatorische Errungenschaften darstellen, die kaum jemand aufgeben möchte. Weshalb sollte es nicht möglich sein, eine Gesellschaft zu verwirklichen, die genau diese Fortschritte schützt?

Mit der Verlängerung des Lebens geht zugleich eine Differenzierung des Alters einher. Die Lebensphase nach der Beendigung der Erwerbstätigkeit ist bei vielen Menschen durch ein weiterhin hohes Mass an Eigenständigkeit geprägt. Je nach materieller Ausstattung können die Angehörigen des «dritten» Alters eine Zeit mit mehr oder weniger starker Selbstbestimmung geniessen. Sie widmen sich Enkelkindern und Freunden, gehen ihren Hobbys nach oder auf Reisen. Doch die Anzeichen schwindender Kräfte und zunehmender Abhängigkeit von anderen Menschen lassen sich nicht vermeiden. Es kündigt sich der Übergang zu einem «vierten» Alter an, das durch vermehrte Hilfsbedürftigkeit bestimmt wird.

Last für die Gesellschaft?

Einer der führenden Altersforscher unseres Landes, François Höpflinger, weist darauf hin, dass das dritte Lebensalter heute eine «gesellschaftliche Aufwertung» erlebe. Gleichzeitig konzentrierten sich «die traditionellen negativen Bilder über das Alter immer stärker auf das hohe, in seiner individuellen Gestaltungsautonomie eingeschränkte Lebensalter». Die zu erwartende wachsende Zahl von Pflegebedürftigen werde als «Belastung für den sozialpolitischen Generationenvertrag» wahrgenommen. Dabei gilt auch hier, die Kunst der Unterscheidung zu üben: Die Daten über den gegenwärtigen Anteil der auf Pflege angewiesenen Menschen an der jeweiligen Altersgruppe dürfen nicht einfach in die Zukunft fortgeschrieben werden. Auf jeden Fall sind veränderte Lebensumstände sowie Verbesserungen im medizinisch-technischen Bereich in Rechnung zu stellen.

Wenn das hohe Alter in erster Linie als eine Last wahrgenommen wird, dann liegt die Frage nahe, wie man sich dieser am besten entledigen könne.

Die vorgeschlagenen Lösungen bleiben oft diffus – und dies nicht ohne Grund: Würden sie zu Ende gedacht, dann käme ethisch höchst Bedenkliches zum Vorschein. Sollte den pflegebedürftigen Menschen etwa nahegelegt werden, sich mittels Sterbehilfe vom Leben zu verabschieden, um dem Staat beim Kostensparen zu helfen? Oder sollten nur jene eine ausreichende Pflege erhalten, die finanziell vorgesorgt haben? Mit solchen Vorschlägen gerät man schnell auf eine abschüssige Bahn, auf der es dann kein Halten mehr gibt.

Kostbarkeit des Lebens

Das hohe Alter gehört genauso zum Leben wie die Kindheit, die Jugend und die Zeit des beruflich-familiären Aktivseins. Wenn immer mehr Menschen dank zivilisatorischer Fortschritte diese Phase erreichen können, dann sollte dies nicht Grund zur Klage sein. Wie alle vorangehenden Lebensalter, so zeigt auch diese letzte Etappe menschlicher Existenz ihre ganz spezifischen Bedingungen. Der Blick von aussen nimmt eher die Probleme wahr. Mancher Jüngere ist verwundert zu hören, dass sehr alte Menschen sagen, sie würden gerne leben – trotz aller Einschränkungen und Gebrechen, die den Alltag erschweren. Die Erfahrung der Endlichkeit muss nicht deprimieren. Sie kann auch das Bewusstsein für die Kostbarkeit des in diesem Moment gelebten Lebens schärfen.

Damit das hohe Alter nicht als individuelle und kollektive Bedrohung erscheint, bedarf es angemessener Rahmenbedingungen. Bei hochaltrigen Menschen nimmt das Bedürfnis nach Sicherheit stark zu. Sie benötigen verlässliche Unterstützung – sei dies in ihrem eigenen Zuhause oder in einer entsprechenden Institution. Gerade beim Übergang von einem durch Selbstständigkeit geprägten Leben hin zu einer Zeit vermehrter Hilfsbedürftigkeit sind die sozialen Netze gefordert. Auch die Unterstützerinnen und Unterstützer brauchen Rückhalt: Sie sind auf Einrichtungen wie Pro Senectute, Spitex und Pflegeheime angewiesen. Die dafür notwendigen personellen wie finanziellen Mittel müssen vorhanden sein. Ohne den Konsens, dass die Sorge um die hochaltrigen Menschen auch eine



Foto: Béatrice Ropers

Wie alle vorangehenden Lebensalter, so zeigt auch das hohe Alter, diese letzte Etappe menschlicher Existenz, seine ganz spezifischen Bedingungen.

gesellschaftliche Aufgabe ist, geht es nicht!

Unser Auftrag

Es gehört zum Auftrag von Pro Senectute, gerade auch für die Frauen und Männer im hohen Alter da zu sein, von denen längst nicht alle in Pflegeeinrichtungen leben. In der Sozialberatung ist der Übergang vom «dritten» zum «vierten» Alter ein wichtiges Thema. Auch in den Bereichen Sport und Bildung gibt es spezifische Angebote, die sich an die Hochaltrigen wenden. Nicht zuletzt gehört die Informations- und Aufklärungsarbeit zu den zentralen

Aufgaben von Pro Senectute. Wir wollen dazu beitragen, dass die sehr alten Menschen als Teil unserer Gesellschaft wahrgenommen, ihre Bedürfnisse und Anliegen ernst genommen werden.

«L'air du temps – Hochaltrigkeit im Wandel» lautet der Titel des Kongresses der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie, der am 2./3. Februar 2012 in Freiburg stattfinden wird. Nähere Informationen unter www.sgg-ssg.ch.

Grenzen der Medizin im Alter?

Die Medizin kennt Grenzen der Machbarkeit sowie Grenzen der Finanzierbarkeit. Wie kann die Medizin im (hohen) Alter sinnvoll eingesetzt werden? Eine ethische Perspektive.

Pfr. Dr. Luzius Müller – ref. Pfarramt bei der Basel an der Universität, Seelsorger am Universitätsspital Basel



Der angesehene US-amerikanische Medizinethiker Daniel Callahan veröffentlichte 1987 sein Buch «Grenzen setzen: Medizinische Ziele in einer alternden Gesellschaft». Er schreibt, die Medizin lasse alte Menschen immer älter werden. So würden die Gesundheitskosten weiter ansteigen und der eigentliche Sinn der Altersphase werde verfehlt. Alte Menschen hätten ihr Alt-

werden und den Tod in Würde anzunehmen und sich nicht mit allen Mitteln ihrer Endlichkeit zu widersetzen. Der Autor wollte daher die Medizin für Menschen ab einem gewissen Alter begrenzen. Diese sogenannte Altersrationierung sieht vor, dass u.a. künstliche Ernährung, Reanimation, Dialyse und Antibiotikatherapien ab einem gewissen Alter nicht mehr indiziert sind.

Keine Allgemeinregelungen

Die Grundproblematik einer Altersrationierung, wie sie Callahan forderte, liegt darin, dass sie von bestimmten Vorstellungen über den Sinn des Alters ausgeht (Alter = Endlichkeit und Tod bedenken). Menschen dürfen in einer liberalen Gesellschaft auch ganz andere Vorstellungen vom Alter haben. Wiewohl viele Menschen auch in der Schweiz Callahans Thesen über das Alter vermutlich zustimmen würden, lässt sich daraus keine allgemeine Regelung für die Zuteilung von Medizin im Alter ableiten. Viele Menschen verfassen ihre Patientenverfügung in einer Art, die Callahans Ideen nahekommt. Der wesentliche Unterschied zwischen diesen Patientenverfügungen und Callahans Forderungen liegt aber darin, dass Patientenverfügungen individuell abgefasst werden: Menschen bestimmen für sich selbst, welche Medizin sie im Alter haben möchten – auf der Basis ihrer Vorstellungen vom Alter.

Die Schwierigkeit beim Verfassen einer Patientenverfügung besteht darin, dass von Prognosen ausgegangen werden muss. Sofern medizinische

Massnahmen zu einer Verbesserung der Lebenssituation führen, begrüssen wir sie auch im Alter. Sofern sie aber zu immer neuen, aufwändigeren Eingriffen führen, wird ihr Sinn fraglich. Medizinische Massnahmen bringen eine zeitweilige Minderung der Lebensqualität mit dem Ziel, diese längerfristig zu verbessern. Bei hochbetagten Patienten ist dieses Ziel aber nur noch in beschränktem Umfang erreichbar. Die Heilungsverläufe werden unsicherer und länger. Damit wird die zeitweilige Minderung der Lebensqualität durch den medizinischen Eingriff aber mit einer unsicherer werdenden Aussicht auf Verbesserung erkaufte.

Palliativmedizin im hohen Alter

Bei hochaltrigen Patienten ist daher palliativer Medizin eine grössere Bedeutung beizumessen. Sie hält die aktuelle Lebensqualität möglichst hoch, ohne sich unsicheren Hoffnungen auf Heilung hinzugeben. Palliativmedizin ist nicht billiger als kurative Medizin. Aber sie will den Menschen in seinen gewohnten Lebensvollzügen und -kontexten belassen, um ihm die Möglichkeit zu geben, sein Alter und Ableben nach seinen Vorstellungen zu gestalten. Eben dies wird durch intensive kurative Massnahmen oftmals verunmöglicht. Für Menschen, deren Leben absehbar nur noch eine begrenzte Länge haben wird, bietet die Palliativmedizin eine gute Option – selbstverständlich unter der Voraussetzung, dass sie dies selbst wünschen bzw. diesen Wunsch entsprechend geäussert haben.



Foto: Ties Camenzind

Die Domino-Bewohnerinnen und -Bewohner nutzen je nach Bedarf die Angebote des Pflegedienstes Sitten und von Pro Senectute, wie zum Beispiel den Reinigungsdienst.

FACHWISSEN

In der Gemeinschaft leben, um autonom zu bleiben

Die Wohnsituation wird mit zunehmendem Alter zu einer zentralen Frage. Die Domino-Hausgemeinschaften stellen für Menschen, die nicht mehr zuhause wohnen können oder sich einsam fühlen, eine Alternative zu Senioreneinrichtungen dar.

Jean-Pierre Lugon, Geschäftsleiter Pro Senectute Wallis

Wenn die ersten körperlichen Schwierigkeiten auftauchen, zeigt sich, dass der aktuelle Wohnort leider nicht immer der passende ist, zum Beispiel aufgrund von baulichen Hindernissen. Darüber hinaus haben Senioren durch den Auszug der Kinder und den Verlust des Lebenspartners im Alter häufig mit Einsamkeit zu kämpfen. Um mit diesen konkreten Problemen fertigzuwerden, müssen Alternativen gefunden werden, die es älteren Menschen erlauben, ein Maximum an Autonomie zu wahren und trotzdem ein sicheres Wohnumfeld zu haben.

Pro Senectute Wallis und der Pflegedienst Sitten haben sich deshalb zusammengesprochen und im Jahr 2006 eine betreute Hausgemeinschaft in Sitten eröffnet. Diese bietet sechs Seniorinnen und Senioren ein Heim und ist nach dem seit mehreren Jahren vom Pflegedienst Siders entwickelten Prinzip *Domino*

(«domicile nouvelle option»; dt. neue Wohnoption) konzipiert. Eine zweite *Domino*-Hausgemeinschaft öffnet noch dieses Jahr ihre Türen für sieben Seniorinnen und Senioren.

Die *Domino*-Gemeinschaft stellt unserer Ansicht nach für Menschen, die nicht mehr zuhause wohnen können oder sich einsam fühlen, eine hervorragende Alternative zu Senioreneinrichtungen dar. Der Pflegedienst und Pro Senectute sorgen für eine individuelle Betreuung entsprechend den Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner (Heimpflege, Haushaltshilfe, Mahlzeitendienst, Sicherheit, soziale Unterstützung usw.).

Hohes Mass an Autonomie

In einer *Domino*-Gemeinschaft wohnt eine kleine Gruppe Seniorinnen und Senioren unter einem Dach und geniesst trotzdem ein hohes Mass an Privatsphäre und Unabhängigkeit. Die Hausgemeinschaft besteht aus sechs Appartements mit jeweils etwa 26 Quadratmetern. Jedes Appartement ist mit einer Küche und einem seniorengeordneten Bad ausgestattet, wodurch die einzelnen Bewohner ein hohes Mass an Autonomie besitzen. Ihnen und ihren Angehörigen steht zudem ein Gemeinschaftsraum (Gemeinschaftsküche und Aufenthaltsraum) zur Verfügung. Des

Weiteren können die älteren Menschen aufgrund der zentralen Lage der *Domino*-Gemeinschaft – in der Nähe von Einkaufsmöglichkeiten und Einrichtungen – ihre Gewohnheiten und sozialen Netzwerke weiter pflegen.

Individuelle, bedarfsgerechte Serviceleistungen

Die *Domino*-Gemeinschaft verfolgt den Ansatz des «selbstständigen Lebens zuhause». Die Mieterinnen und Mieter leben in ihren eigenen vier Wänden und können bestimmte Leistungen des Pflegedienstes Sitten und von Pro Senectute entsprechend ihren Bedürfnissen in Anspruch nehmen. Dazu zählen insbesondere Reinigungsdienst, Mahlzeitendienst, soziale Unterstützung, Sicherheit zuhause und Hilfsmittel.

Zudem geniessen die Mieterinnen und Mieter die Unterstützung durch Haushaltshilfen des Pflegedienstes, die etwa zwei Stunden täglich eine grundlegende Betreuung absichern. Deren Anwesenheit gibt den Bewohnerinnen und Bewohnern ein Gefühl von Sicherheit und ermöglicht es den Fachkräften darüber hinaus, eventuellen Problemen vorzubeugen.

Der professionelle Rahmen wird bewusst eng gehalten. Er bietet weder besondere Veranstaltungen noch eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Diese Entscheidung beruht auf unserer Philosophie, die Autonomie der Bewohnerinnen und Bewohner so weit wie möglich zu fördern. Der Minimalrahmen ermöglicht es, untereinander neue Formen der Solidarität zu entwickeln und selbst gemeinschaftsorientierte Lösungen zu finden: Die gegenseitigen Handreichungen, die Unterstützung und das Teilen zeugen von der Fähigkeit der älteren Menschen, trotz nachlassender Autonomie «Gemeinschaft zu leben».

Die *Domino*-Hausgemeinschaften können zwar nicht alle Probleme lösen, denen ältere Menschen im Hinblick auf ihre Wohnsituation begegnen, sie bieten jedoch eine wichtige Alternative zwischen «daheim» und «Heim», die von vielen Senioren und Seniorinnen und auch von deren Angehörigen geschätzt wird. In diesem Sinne stellen die *Domino*-Konzepte eine sinnvolle Ergänzung der Pflegeangebote unseres Kantons dar.

Gegenseitige Geschenke

Die Freiwilligen des Besuchsdiensts von Pro Senectute erhalten regelmässig Einblick in die Welt hilfsbedürftiger und hochaltriger Menschen und bauen nicht selten eine persönliche Beziehung zu ihnen auf. So auch die alteingesessene Schwyzerin Anne-Marie Tschümperlin, die neben ihren offiziellen Diensten für Pro Senectute auch im privaten Umfeld auf reichhaltige Bekanntschaften mit alten Menschen zurückblicken kann.

Dieter Sulzer – Informationsspezialist, Bibliothek und Dokumentation, Pro Senectute Schweiz

Leichter Dunst umgibt die Gebirgshänge rund um die Ortschaft Schwyz, aber der Sonnenschein überwiegt an diesem Septembernachmittag. Anne-Marie Tschümperlin würde vielleicht lieber am Fuss der Mythen spazieren gehen, als im Büro zu sitzen. Doch nimmt sich die Schwyzerin, die schon seit einigen Jahren pensioniert und als Freiwillige im Pro Senectute-Besuchsdienst aktiv ist, Zeit für das Gespräch. Arrangiert hat das Treffen Annemarie Rehm, welche uns in ihr Büro in der Pro Senectute-Beratungsstelle von Schwyz einlädt. Sie ist Leiterin des Treuhanddienstes und zuständig für die Sozialberatung in mehreren Gemeinden im Kanton. Als fachliche Begleiterin des Besuchsdienstes, der bei Pro Senectute Kanton Schwyz vor zehn Jahren eingeführt wurde, zieht sie die Fäden im Hintergrund. Es ist wohl Ausdruck von Dankbarkeit und Anerkennung, dass sie das Wort weitgehend ihrer «Besucherin» überlässt.

Anne-Marie Tschümperlin erfuhr durch einen Flyer von der Möglichkeit, in der Mobilität eingeschränkten älteren Personen Besuche abzustatten und ihnen Gesellschaft zu leisten. Sie war damals bereits eine Weile pensioniert. Die neue Tätigkeit war für sie gerade deshalb nahe liegend, weil sie dabei auf ihre bereits vorhandene Erfahrung

im Umgang mit älteren Menschen zurückgreifen konnte. Über drei Jahre lang und bis zu deren Tod hatte sie ihre an Parkinson erkrankte Mutter gepflegt, während sie sich gleichzeitig um ihre fünf Kinder kümmerte. Was andere als Belastung einschätzen mögen, war für sie Erfüllung und zugleich Motivation für weiteres Engagement: «Das hat mir sehr viel gegeben! So ist das alles entstanden...» Neben der Mutter gab es auch die Schwiegermutter, an der sie die langsam zunehmende Hilfsbedürftigkeit im hohen Alter beobachtete. Diese war nach der Pensionierung oft auf Reisen, musste darauf jedoch verzichten, als sie mit 82 Jahren einen Beinbruch, zwei Jahre später einen Schulterbruch erlitt.

Spass am Helfen

Anne-Marie Tschümperlin übernahm anfangs die Wäschedienste. Später badete sie die in ihrer Bewegung stark Eingeschränkte und musste feststellen: «Das macht mir eigentlich Spass, das liegt mir!» Zusammen mit ihren Schwägerinnen organisierte sie den «Mittagsdienst» unter der Woche und die Sonntagsbesuche. Die Schwiegermutter habe dadurch eine Tagesstruktur erhalten. Zur eigenen Sicherheit bekam sie einen Notrufknopf. Als sie ihn das zweite Mal betätigen musste, sei es dann «zu Ende gewesen...»

«Das Pflegen meiner Mutter hat mir sehr viel gegeben. So ist mein Engagement entstanden...»

Der Einsatz des familiären Umfelds ist alles andere als eine Selbstverständlichkeit, Annemarie Rehm bezeichnet es jedoch als glücklichen Umstand, dass in diesem Fall die Angehörigen in der Gegend wohnten. «Heutzutage

leben die Verwandten in St. Gallen, in Österreich oder Amerika. Das kommt auch bei Heimbewohnern vor. Diese werden zwar gepflegt, haben darüber hinaus aber kaum soziale Kontakte. Gerade in diesen Fällen wird der Besuchsdienst nötig!» So werden denn die meisten Besuche des Besuchsdienstes von Pro Senectute Kanton Schwyz auch im Altersheim durchgeführt, nur die wenigsten im privaten Zuhause.

Kein typischer Fall

Als «schwieriger Fall» wurde die Person beschrieben, welche Anne-Marie Tschümperlin schliesslich von der ebenfalls ehrenamtlich tätigen Koordinatorin des Besuchsdienstes zugeteilt wurde: Vreni (Name geändert), heute um die 70, erlitt vor ein paar Jahren einen Schlaganfall. Sie hatte drei Tage im Bett gelegen, ehe man sie fand. Fortan war sie halbseitig gelähmt, an den Rollstuhl gebunden und musste ins Pflegeheim übersiedeln. Da sie dort kaum Beziehungen zu anderen Personen aufzubauen in der Lage war, kontaktierten die Heimverantwortlichen den Besuchsdienst von Pro Senectute. Der als Erste eingesetzten Besucherin gelang es nicht, das Vertrauen von Vreni zu gewinnen. Anne-Marie Tschümperlin kam ins Spiel. Anfangs war sie stark betroffen: «Ich hätte nicht gedacht, dass es noch so eine Armseligkeit gibt! Mein Vreni hat keinen Grundstock!» Vreni habe nie viel Zuwendung erfahren und sei eine «eigenartige Persönlichkeit», die wenig Interesse und Fähigkeiten habe, ihre eigene Lage zu verbessern, und auch gar nicht weiterkommen wolle. Ausserhalb der Zentralschweiz aufgewachsen, kam sie als Halbwaisin in die Gegend, wuchs bei Klosterfrauen auf und war später ihr ganzes Erwerbsleben lang als gastronomische Hilfskraft angestellt. Sie blieb ledig und hat ausser einem Bruder, der zwei Mal im Jahr zu Besuch kommt, zu niemandem engeren Kontakt.



Annemarie Rehm (links), fachliche Begleiterin des Besuchsdiensts Schwyz, und die «Besucherin» Anne-Marie Tschümperlin.

Foto: Pro Senectute Schweiz

Das Entstehen einer Freundschaft

Auch wenn es anfangs zäh war und sie zwischendurch immer noch an ihre Grenzen stösst, so konnte Anne-Marie Tschümperlin nicht zuletzt aufgrund ihrer Lebenserfahrung das Vertrauen von Vreni gewinnen. Schon seit vier Jahren verbringt sie jeden Mittwochnachmittag zwei Stunden mit Vreni im Heim. Sie liest ihr einfache Geschichten vor und kommt so mit ihr ins Gespräch. Zwischendurch lösen die beiden Damen auch Kreuzworträtsel, spielen am Computer Solitaire oder ein Eile mit Weile. Bei schönem Wetter gehen sie spazieren und machen Halt in der Dorfbeiz. «Gell, Vreni, wir sind Freundinnen», sagt Anne-Marie Tschümperlin manchmal zu ihr, was diese mit einem Lächeln bestätige.

Es mag paradox erscheinen, dass die Besuchte jünger ist als die Besucherin. Doch ist es auch Beweis dafür, dass Menschen durch altersbedingte körperliche Beeinträchtigungen schon vor dem Erreichen des hohen Alters hilfsbedürftig werden können. Des Altersunterschieds sei sich Vreni sehr wohl bewusst. Anne-Marie Tschümperlin ahmt Vrenis rauhe Stimme nach:

«Ich weiss schon, ich bin viel jünger als du!» Sie scherze dann jeweils zurück: «Ja, ja, bald wirst du dich um mich kümmern, gell, Vreni!» Darauf würden beide lachen.

In schwereren Momenten äussert Vreni ihre Angst vor dem Sterben. Vielleicht könne sie sie irgendwie auffangen, sagt sich Anne-Marie Tschümperlin, die lange Jahre als Katechetin in Schulen unterrichtete und heute im Spital die Kommunion austeilte. Jedenfalls wisse sie, dass ihre Besuche die wenigen Momente bilden, in denen Vreni lacht. «Ich gehe eigentlich gern zu ihr», bemerkt sie, ohne eine gewisse Verwunderung über sich selbst unterdrücken zu können. Denn die Begegnungen sind stets herausfordernd.

Grenzen und Schattenseiten freiwilligen Handelns

Zusätzliche Motivation verleiht Anne-Marie Tschümperlin das Gefühl, mit ihren Besuchen die Pflegerinnen zu entlasten. Das Bedürfnis nach einer Zigarette lässt Vreni wenig Ruhe, und so bittet sie die Pflegerinnen regelmässig, eine rauchen zu dürfen. Anne-Marie Tschümperlins Anwesenheit lenkt von

der Sucht ab, aber auch die Besucherin wurde schon schwach und gewährte Vreni mehr Zigaretten, als vom Heimarzt erlaubt. Verraten hat sie ausgerechnet Vreni selbst, als sie sich bei einer Pflegerin mit den Worten verplauderte: «Aber Anne-Marie gibt mir in der Beiz doch jeweils auch Zigaretten...» Anne-Marie Tschümperlin wurde daraufhin ins Büro der Heimleitung zitiert. Es sei ihr eine Lehre gewesen und habe ihr gezeigt, dass sie als Freiwillige halt eine andere Einstellung als professionell Handelnde habe.

Nach einer Pause kommt Anne-Marie Tschümperlin auch auf die Schattenseiten ihres Engagements zu sprechen: «Oft bekomme ich zu hören, dass ich mich doch nur aufspielen will. Schon als ich meine Mutter pflegte. Auch anderen pflegenden Angehörigen oder Freiwilligen ist schon gesagt worden: «Schau doch lieber zu dir selbst, du siehst ja 10 Jahre älter aus.» Dies sei ein Aspekt, der ein bisschen traurig mache. «Dabei gehe ich doch immer zufrieden von Vreni nach Hause, und ich freue mich immer schon im Voraus – das ist überhaupt nicht nur belastend!» Dagegen sei ihr das Kaffeetrinken mit Freundinnen schon als verlorene Stunde vorgekommen.

Abschied im Sonnenschein

Zum Schluss des Gesprächs erzählt Anne-Marie Tschümperlin von einem Erlebnis, das sie tief berührte. An einem sonnigen Nachmittag sass sie aus purem Zufall mit Vreni und mit ihrer im gleichen Heim lebenden, zehn Jahre älteren Schwester unter Bäumen im Schatten. «Die Stimmung, das Wetter, alles war wunderschön! Meine Schwester hat es so genossen, dass sie unbedingt so lange bleiben wollte wie möglich.» Sie sei daraufhin essen gegangen – und habe am späteren Abend einen Hirnschlag erlitten, der Tage darauf zum Tod führte. «Spüren die das?», fragt Anne-Marie Tschümperlin mit ernstem, forschendem Blick in die Runde und meint damit die Ahnung vom eigenen Tod. «Für mich sind das Wahnsinns-Erlebnisse! Es wird einem auch viel geschenkt!» Und nach längerem gemeinsamem Schweigen: «Ja, und jetzt hat sie es überstanden. Und wir müssen noch und wissen nicht wie.»

gelesen – gesehen – gehört



Hilarion G. Petzold
u.a.

Hochaltrigkeit

Wiesbaden:
VS Verlag, 2011

In der Politik wird die Alterung der Gesellschaft meist als Problem gesehen, z.B. für die Rentenkassen oder das Gesundheitssystem, doch sind mit dem hohen Alter auch positive Aspekte verbunden: Das Buch beleuchtet in interdisziplinärer Sicht Probleme, Herausforderungen und Chancen der Hochaltrigkeit – aus gesellschaftlicher, vor allem aber aus individueller Perspektive. Mit einem biopsychosozialen Ansatz werden wichtige Themen wie das alternde Gehirn, die psychologische Leistungsfähigkeit, Entwicklungsprozesse, Willensdynamik, Bewegungsaktivität in ihrer Bedeutung für Begleitung, Pflege, Bildungsarbeit, Psychotherapie und die Förderung einer Lebenskunst im hohen Alter ausführlich behandelt.



Luzius Müller

Grenzen der Medizin im Alter?

Zürich: TVZ, 2010

Die Möglichkeiten der heutigen Medizin sind schier grenzenlos. Aber nicht alles, was möglich ist, ist auch sinnvoll und finanzierbar. Könnte dabei auch das Alter von Patienten eine Rolle spielen? Der Autor arbeitet die aktuellen Debatten über die Begrenzung

medizinischer Massnahmen im Alter auf und vertieft die Fragestellung insbesondere aufgrund gesundheitspolitisch-sozialethischer und individuelle ethischer Überlegungen. So kommt er zu vorsichtigen Lösungsansätzen, die auch die besondere Perspektive protestantisch-theologischer Ethik dokumentieren.



Sardinien – Insel der Hundertjährigen

Zürich: NZZ
Format, 2009

Ein Film von
Annette Frei
Berthoud

Auf Sardinien gibt es überdurchschnittlich viele Menschen, die mehr als hundert Jahre alt werden und dabei gesund bleiben. Was ist das Geheimnis dieses langen Lebens? Giovanni Vacca ist kürzlich hundert Jahre alt geworden und hat seinen Humor nicht verloren. Mariantonia Loddo, 103 Jahre alt, ist stolz auf ihre schönen Hände und singt von der Jugend, die viel zu schnell vergeht. Der Film untersucht das Phänomen der Langlebigkeit auf der italienischen Insel.

Bibliothek und Dokumentation Pro Senectute

Alle vorgestellten Medien können ausgeliehen werden bei

Pro Senectute Schweiz
Bibliothek und Dokumentation

Bederstrasse 33, Postfach
8027 Zürich

Tel. 044 283 89 81

E-Mail: bibliothek@pro-senectute.ch

www.pro-senectute.ch/bibliothek

Aktuell

Fachtagung: Gut altern

Die Europäische Union hat 2012 zum «Europäischen Jahr für aktives Altern und die Solidarität zwischen den Generationen» bestimmt. Pro Senectute nutzt die Gelegenheit dieses Jahres, um Vorstellungen von einem guten Altern entwickeln und verbreiten zu können. Der Begriff des «guten Alterns» beinhaltet mehr als das blosses Aktivsein. Er verweist auf die Vielfalt der Lebensformen – und auf die gesellschaftlichen wie individuellen Voraussetzungen dafür.

Pro Senectute Schweiz führt am 26. April 2012 in Bern eine nationale Fachtagung unter dem Titel «Auf dem Weg zum guten Altern. Für eine Gesellschaft, in der alle Generationen gerne leben» durch. Fachleute aus der Schweiz und dem Ausland – unter ihnen die Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello, der Soziologe François Höpflinger sowie der Gerontologe Andreas Kruse – referieren und stellen sich in sechs Workshops den Fragen und Beiträgen der Teilnehmenden. Ausserdem finden zwei Diskussionsrunden statt. Die Moderation der Tagung übernimmt Klara Obermüller.

An der nationalen Fachtagung wirken auch die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft sowie Pro Juventute mit, um die Bedeutung der Generationensolidarität zu unterstreichen.

Weitere Informationen und Anmeldung: www.pro-senectute.ch/ej2012

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 044 283 89 89, kommunikation@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch

Redaktion: Ursula Huber (verantw.), Dieter Sulzer **Texte:** Charlotte Fritz, Jean-Pierre Lugon, Luzius Müller, Kurt Seifert und Dieter Sulzer.

Übersetzung: Semantis Translation AG

Auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

ISSN 1664-3968