Älter werden und autonom wohnen

Ein Leitfaden für Frauen, Gemeinden und Liegenschaftsverwaltungen

Herausgegeben von der Zürcher Frauenzentrale und der Age Stiftung

Inhalt

3 Vorwort
5 Einleitung

---

10 Hedi Schaffner (88) sucht den Austausch.
13 Der Mittagstisch

---

16 Emmi Büsser (75) setzt sich als Freiwillige ein.
19 Die gegenseitige Hilfe

---

22 Cécile Sieber (85) interessiert sich für Neues.
25 Die Siedlungs- und Wohnassistenz

---

28 Maria Sciffo (78) ist froh um die administrative Hilfe.
31 Der Treuhanddienst

---

34 Martha Stoll (87) setzt sich immer wieder neue Ziele.
37 Die Hilfe und Pflege zu Hause

---

40 Martha Leuenberger (89) ist in die Familie eingebettet.
43 Die Anlaufstelle für Altersfragen

---

46 Für die Gemeinden
48 Für die Liegenschaftsverwaltungen
50 Weitere Informationen
51 Dank, Impressum, Bestellhinweis

Liebe Leserin, lieber Leser

Unabhängig von kultureller Zugehörigkeit definieren ältere Menschen Lebensqualität in erster Linie über folgende Indikatoren: Gesundheit, Unabhängigkeit, soziale Beziehungen, genügend finanzielle Mittel und Respekt. Auch wenn in der Schweiz die Rahmenbedingungen für die Realisierung dieser Anliegen grundsätzlich gut sind, gibt es dennoch bedeutsame Unterschiede abhängig von Alter und Generationenzugehörigkeit, Bildung und Geschlecht. Diese einschränkenden Faktoren sind miteinander verbunden. So ist die Mehrheit der Menschen im hohen Alter weiblich, und die Frauen dieser Generation stehen im Vergleich zu gleichaltrigen Männern (aber auch zu jüngeren Frauen) finanziell und bildungsmässig schlechter da. Sie weisen zudem eine höhere Abhängigkeit durch soziale Verpflichtungen auf und leben häufiger allein.

«Alter ist ein soziales Schicksal» formulierte der berühmte Psychologe Hans Thomae vor vielen Jahren. Und in der Tat: Frauen leben nicht nur länger, sondern altern auch anders als Männer, und dies vor allem aufgrund der unterschiedlichen biografischen Ausgangsbedingungen und gesellschaftlichen Kontexte.

Aufgrund ihrer Sozialisation haben viele der heute betagten Frauen nicht gelernt, ihre Interessen selbstbewusst zu vertreten und sich gegen die immer noch negativen Altersstereotypien zu wehren. Andererseits

haben gerade diese Frauen viele Ressourcen, die sie gewinnbringend einbringen könnten, wenn man ihnen die infrastrukturellen Möglichkeiten geben würde. So haben viele dieser Frauen eine hohe soziale Kompetenz und eine grosse Erfahrung in Sachen Hilfe und Pflege, sie haben viel Zeit sowie ein grosses Wissen in vielen praktischen Belangen – alles Kompetenzen, die sie gern einbringen würden, die für sie sinnstiftend und für andere sehr wertvoll sein könnten. Hiermit ist aber nicht gemeint, dass alte Frauen alle gleich wären. Auch innerhalb dieser Altersgruppe variieren die Ressourcen, Probleme und Bedürfnisse. Alte Menschen, ob Frauen oder Männer, sind nicht gleich – sie sind es noch weniger als in anderen Altersgruppen. Eines unserer sozialen Probleme ist, dass die Gesellschaft sich weigert, dies zu verstehen und alte Leute mit Vorliebe als «gleich» behandelt.

In den letzten Jahren haben sich sowohl die Forschung wie die Praxis der Frage nach den Geschlechter- und Generationenunterschieden zunehmend zugewandt. Allerdings nur zögerlich und punktuell. So gibt es nur wenige Studien zum selbständigen Wohnen im Alter, die das Geschlecht systematisch berücksichtigen. Deshalb freut es mich sehr, dass die Zürcher Frauenzentrale mit Unterstützung der Age Stiftung die Broschüre «Älter werden und autonom wohnen» verfasst hat. Basierend auf Befragungen entstand ein Leitfaden, der sowohl für ältere Frauen als auch für Gemeinden und Liegenschaftsverwaltungen eine äusserst wertvolle Hilfe bietet. Möge diese Broschüre dazu beitragen, die vielfältigen Ressourcen älterer Frauen besser zu erkennen und zu nutzen. Das liegt im Interesse aller!

Pasqualina Perrig-Chiello
Professorin am Institut für Psychologie, Universität Bern

Dank Unterstützung im gewohnten Umfeld bleiben.

Was beschäftigt ältere Frauen, wenn es um das Wohnen geht? In einer Gesprächsrunde mit zwölf Frauen kommen zahllose Erfahrungen und Ansichten zusammen. Die Frauen sind zwischen 70 und 94 Jahre alt.

«Hier fühle ich mich wohl. Ich möchte in meiner Wohnung bleiben.»

«Man muss gut zu sich selber schauen.»

«Ich koche immer richtig.»

«Wenn etwas wäre, könnte ich an die Wand klopfen. Meine Nachbarin würde mich hören.»

«Solange es geht, möchte ich alles selber machen.»

«Vor kurzem habe ich mich für das Altersheim angemeldet.»

«Ich musste lernen, Hilfe anzunehmen. Früher hatte ich Hemmungen.»

«Ohne meine Familie ginge es nicht so gut.»

«Ich bin häufig unterwegs.»

«Im Alter braucht man seine Ruhe. Am liebsten bin ich für mich.»

«Man darf sich nicht verstecken. Kontakte sind wichtig.»

Alle Frauen reden mit, sobald sie gefragt werden. Von sich aus sprechen sie kaum darüber, was im Alltag positiv oder schwierig ist. Das Wohnen ist entweder eine Selbstverständlichkeit oder wird nicht thematisiert. «Weil es zugleich bedeutet, an die Zukunft und ein mögliches Umziehen zu denken», stellt eine der Frauen fest. «Bei mir hat sich alles einfach so ergeben», ergänzt eine 72-jährige Frau, die als mehrfache Grossmutter häufig bei ihren Kindern aushilft oder mit Freundinnen Ausflüge unternimmt. «Bis jetzt komme ich gut zurecht. Irgendwie denkt man immer: Ich schaffe das schon alleine.»

Beim Zuhören zeigt sich bald, dass sich Lebensstile, Wünsche und Bedürfnisse nicht auf einen gemeinsamen Nenner bringen lassen. Genauso wenig wie bei Menschen in einer früheren Lebensphase. Das Alter hat viele Gesichter. Und viele individuelle Eigenschaften verstärken sich mit dem Älterwerden. Doch es gibt Gemeinsames: Alle verfügen über einen reichen Erfahrungsschatz und oft auch über Gelassenheit, wenn es um die schwierigen Seiten des Alltags geht. Häufig gehören gesundheitliche Beschwerden dazu, die mit den Jahren zunehmen oder zur ständigen Begleiterin werden. Die einen reden offen über die nachlassenden Kräfte, andere möchten sich lieber mit anderem beschäftigen. Indem sie sich zum Beispiel der

Familie widmen, in einem Verein mitmachen, turnen gehen, bei einem Mittagstisch helfen oder sich in der Nachbarschaft engagieren. So bringen viele ältere Menschen ihre Erfahrungen und Fähigkeiten in ihrem nächsten Umfeld ein. Sie tragen wesentlich zur Gemeinschaft bei, oft mehr als früher, da sie nun Zeit dafür haben.

«Ich kann mir nicht vorstellen, untätig zu sein. Aber seit meiner Pensionierung fühle ich mich befreit und tue jetzt nur, was ich wirklich möchte», betont eine selbständig erwerbende Grafikerin, die geschieden ist, keine Kinder hat und allein lebt. Mit 70 Jahren begann sie, ehrenamtlich und «aus reiner Freude» für die Zeitung eines Quartiervereins zu arbeiten. Ihr berufliches Wissen und ihr Mitdenken sind gefragt. Sie möchte aber nicht mehr so stark wie früher belastet werden und kann jetzt nein sagen, wenn ihr etwas zu viel wird. Ihr ist wichtig, genügend Zeit und Raum für sich selber zu finden. Wenn sie zu Hause ist, fühlt sie sich nicht allein. Im Gegenteil, sie geniesst es, in der ruhigen Wohnung zu lesen, zu malen und sich ihrem langjährigen Hobby, dem Lernen der italienischen Sprache, zu widmen.

Allein fühlen sich die wenigsten, aber manchmal innerlich einsam. Sie suchen offene, ehrliche Gespräche und möchten am Leben teilhaben. Deshalb möchten sie sich nicht nur mit gleichaltrigen, sondern auch mit jüngeren Menschen austauschen. Das gibt neue Impulse und hilft, à jour zu bleiben. Viele Grossmütter können mit dem Handy umgehen, weil es ihnen die Enkel zeigen. Andere lernen, den Computer zu bedienen, um den Verwandten in

der Ferne elektronische Briefe zu schreiben. Neues zu lernen ist anregend und stärkt die Autonomie.

Die allermeisten Menschen möchten bis ins hohe Alter selbständig wohnen. Paare unterstützen sich gegenseitig so gut und so lange wie möglich. Häufig ergänzen sie sich in ihren Stärken und Schwächen. Falls sie in einem Lebensbereich an ihre Grenzen kommen, wenden sie sich an ihre Kinder, an die Nachbarschaft oder ihren Freundeskreis. Unterstützende Angebote von der Gemeinde oder von Organisationen wie Pro Senectute oder Spitex zu beanspruchen, ist der nächste Schritt.

Viele Schweizer Gemeinden haben mittlerweile ein Altersleitbild ausgearbeitet. Dabei ist das eigenverantwortliche Wohnen älterer Menschen ein wichtiger Aspekt. So sind mancherorts neue Dienstleistungen entstanden: Mehr und mehr gibt es Anlaufstellen für Altersfragen, wo Fachpersonen arbeiten, die ältere Menschen beraten und unterstützen. Immer bedeutender werden aber auch die Einsätze von Freiwilligen, die im Quartier oder im weiteren Umfeld für jemanden einkaufen, sich um die Wäsche kümmern, regelmässig auf Besuch gehen oder eine Bekannte zum Spaziergang abholen. Zu den Freiwilligen zählen auch Angehörige, insbesondere Töchter und Söhne, die oft während vieler Jahre wesentlich dazu beitragen, dass ihre Eltern im gewohnten Umfeld bleiben können. Die meisten leben allein oder zu zweit in einer Wohnung oder in einem Haus. Lebensformen wie Haus- und Wohngemeinschaften gibt es seit einiger Zeit zwar immer mehr, sie sind aber nicht verbreitet. Die meisten alten

Menschen wollen weiterhin so wohnen wie bisher.

Das vertraute Umfeld eignet sich nicht immer optimal für das Älterwerden. Im Haus kann eine Treppe hinderlich sein, die Badewanne ist unpraktisch, oder in der kürzlich renovierten Mietwohnung ist die Bedienung des Kochherdes zu kompliziert. Wer zu weit weg von Läden und Bushaltestelle wohnt, muss sich neu organisieren, wenn das Autofahren nicht mehr möglich ist oder das Gehen beschwerlich wird. Die meisten finden ihren Weg, um im Alltag die kleineren und grösseren Hindernisse zu überwinden. Meist mit der Hilfe des eigenen Partners, von Nachbarinnen, Verwandten und Freunden. Überall bestehen solche – von aussen kaum sichtbare – Netzwerke der gegenseitigen Unterstützung, die auf unkomplizierte Weise funktionieren und Sicherheit geben. Es tut gut zu wissen, dass die Nachbarin regelmässig vorbeikommt und sich nach dem Befinden erkundigt.

Mit dem Älterwerden ist das Akzeptieren von Unterstützung mehr und mehr ein Thema. Wer selbständig wohnen möchte, muss lernen, Hilfe zu suchen und zu beanspruchen. Den meisten Menschen fällt das schwer. Es ist bedeutend leichter, zu geben als zu nehmen.

In dieser Broschüre kommen sechs Frauen zu Wort. Sie zeigen, was ihnen beim Wohnen wichtig ist, und wie sie dank Unterstützung zu Hause bleiben können. Alle bestätigen, dass es möglich ist, die geeignete Entlastung zu bekommen, wenn man danach fragt. Alle sagen, es gebe insbesondere von der Gemeinde sowie von Organisationen wie Pro Senectute und Spitex viele sehr wertvolle Angebote. Aber diese zu beanspruchen, ist nicht einfach.
Die sechs Frauen, welche auf den folgenden Seiten porträtiert sind, leben in unterschiedlichen Situationen und wurden ausgewählt, weil sie verdeutlichen, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt und wie diese konkret aussehen. Es sind Beispiele, welche die Leserinnen dieser Broschüre ermutigen sollen, selber im nächsten Umfeld zu schauen, wo Hilfe vorhanden ist, und nach dieser zu fragen, sobald Unsicherheiten oder Probleme auftauchen.

Wer Entlastung bekommt, erfährt bald, dass manches leichter wird. Es geht aber nicht nur darum, die eigenen Kräfte zu schonen oder alltägliche Dinge wie beispielsweise Hausarbeiten abzugeben. Wer ein Entlastungsangebot sucht und annimmt, erfährt auch, dass dadurch schöne neue Begegnungen, Kontakte und wertvolle soziale Beziehungen entstehen. Das wirkt anregend und setzt neue Energien frei. Dann ist es leichter, Wünsche und Bedürfnisse auszusprechen und somit die eigene Autonomie zu stärken.

«Ich muss immer wieder hinauf, in die Berge.»

Hedi Schaffner, 88, Zürich

Gestern Abend war Hedi Schaffner an einem Symphoniekonzert. «Das Leben in der Stadt gefällt mir, es ist vielseitig. Trotzdem, ich bleibe eine Heimwehglarnerin!» Wieder in Mollis zu wohnen, kann sie sich aber nicht vorstellen. In Zürich hat sie ihre beiden Töchter, die medizinische Versorgung ist optimal, und sie möchte nicht mehr auf den wöchentlichen Mittagstisch verzichten.

Hedi Schaffner wohnt seit über fünfzig Jahren in der Baugenossenschaft Freiblick. Seitdem ihr Mann Emil gestorben ist, lebt sie allein in der hellen, kürzlich renovierten Drei-Zimmer-Wohnung mit Balkon. Im zweiten Stock in einem Haus ohne Lift. «Aber es gibt überall Geländer. Ich bin sehr gern hier. Wäre ich nicht in einer Genossenschaft, könnte ich mir in Zürich keine Wohnung leisten. Wahrscheinlich bekäme ich auch gar keine mehr.» Einsam fühle sie sich nicht, und sonst telefoniere sie jemandem. «Als ich plötzlich allein war, hatte ich Mühe, unter die Leute zu gehen. Aber nach einer gewissen Zeit merkte ich, dass ich selber etwas unternehmen musste. Sonst wird man einseitig.»

Der Mittagstisch ist ein Angebot der «Drähschiibe» (siehe Seite 13), die zur Baugenossenschaft Freiblick gehört. «Das ist donnerstags», erzählt Hedi Schaffner. «Dann putze ich am Morgen und belohne mich mit dem schön gedeckten Tisch.» Sie lobt die Künste der Köchinnen. Das gute Essen ist wichtig, noch wichtiger sind die Gespräche mit anderen Frauen ähnlichen Alters.

Hedi Schaffner sucht den Austausch, das Teilen und Mitteilen, gerade auch wenn es um Persönliches geht. «Die meisten Frauen kenne ich von früher, weil sie ebenso lange im Quartier wohnen. Aber ich hatte keine Beziehung zu ihnen, bis ich sie am Mittagstisch traf. Dort sind Freundschaften entstanden, und ich weiss heute, wen ich fragen kann, sobald ich nicht weiterkomme.» Heute habe sie den Pin-Code im Handy nicht mehr eingeben können. Ihre Nachbarin, eine Köchin des Mittagstisches, half ihr.

Seit zehn Jahren sieht Hedi Schaffner nicht mehr gut. Ihre Makula, die Mitte der Augennetzhaut, ist erkrankt, weshalb das scharfe Sehen, das Lesen und das Erkennen von Farben sehr schwierig ist. «SMS-Nachrichten kann ich unterwegs auf dem Handy nicht lesen, nur zu Hause mit der Lupe. Telefonieren kann ich hingegen immer, da ich Grün besser als Rot sehe und deshalb die Hörer-Taste auf dem Handy finde.» Erhält sie einen Brief, den sie nicht lesen kann, fährt sie mit dem Tram zu einer ihrer Töchter. Die Unterstützung durch ihre beiden Töchter ist für die 88-Jährige unverzichtbar und erleichtert ihr das autonome Wohnen.

Beim Einkaufen komme es vor, dass sie etwas Falsches heimbringe, lacht Hedi Schaffner. «Das ist nicht tragisch.» Mühsam ist es für sie, wenn im Laden die Dinge nicht immer am gleichen Ort sind oder alles zu klein angeschrieben ist.

Ihr Lieblingsplatz in der Wohnung ist der Tisch am Küchenfenster, wo es schön hell ist. Dort liegt die Lupe, ihr wichtigstes Utensil, bereit. Es begleitet sie in die Waschküche, beim Ausfüllen der Einzahlungsscheine, beim Lesen oder wenn sie mit dem Zug unterwegs ist. Manchmal zieht sie mit einer Freundin los, immer wieder aber auch allein. Am Zürcher Hauptbahnhof gibt es grosse Leuchttafeln, wo sie die Geleisenummer herausfinden kann, wenn sie mit dem Finger den Zeilen entlangfährt. «Oft fragt jemand, ob er helfen könne, häufig sind das junge Leute. Mittlerweile kann ich gut Hilfe annehmen oder darum bitten.»

Am liebsten ist Hedi Schaffner auf der Alp. Oberhalb von Mollis hatte sie mit ihrem Mann ein Häuschen, das nun der einen Tochter gehört und für die Glarnerin noch immer der schönste Ort ist. Reist sie allein, fährt sie mit einer Bäuerin vom Dorf hinauf. «Oben schaut sie, ob ich morgens die Vorhänge geöffnet habe. Sie hätte einen Schlüssel. Angst habe ich keine. Ich muss ganz einfach immer wieder hinauf, in die Berge. Knie und Rücken tun zwar weh, und ich kann auf der Alp nicht mehr so wie früher herumsticheln. Aber alles, was noch möglich ist, sollte man unbedingt tun.»

Sie trainiert ihre Selbständigkeit. «Wenn in der Stadt etwas neu ist, wie zum Beispiel eine Tramlinie, probiere ich es aus. Ich steige einfach in das neue Tram und versuche, die Strecke abzuspeichern. Wagt man das Neue nicht, verliert man immer mehr Fähigkeiten.»

WAS HILFT MIR?

→ **Ab und zu Neues ausprobieren.**

→ **Am Mittagstisch teilnehmen.**

→ **Gespräche mit anderen suchen.**

→ **Ausflüge unternehmen.**

Mittagstisch: Die Veränderungen mit anderen teilen.

Nach und nach treffen die Frauen zum Mittagstisch ein. Auf dem Tisch leuchten Sträusse mit Wiesenblumen, sechzehn Plätze sind aufgedeckt, einer ist speziell schön geschmückt. Agnes* feiert heute ihren 88. Geburtstag. Im Kreis einer sichtlich vertrauten Gemeinschaft.

«Kommt Lisy auch zum Essen?» – «Nein, sie ist im Spital.» – «Ich habe etwas geahnt, sie war gestern nicht im Café. Hast du die Nummer vom Spital? Ich werde sie besuchen.»

Es ist Donnerstag um halb zwölf. Die einen Gäste kommen leicht gebückt über die sanft geneigte Eingangsrampe, alle strahlen und begrüssen einander herzlich. Die Stimmen, das Lachen und die Wortfetzen schwirren durcheinander. Als ob man sich lange nicht mehr gesehen hätte. Die meisten von ihnen waren aber schon letzten Donnerstag hier und sind eigentlich immer dabei, wenn nicht etwas dazwischenkommt. Hier stehen zwei zusammen, dort drei, sofort wird ausgetauscht, erzählt, gefragt. Die gegenseitige Zuwendung, das Interesse füreinander ist berührend.

Das erwartete Ehepaar Linder fehlt noch. Angelika Tschanen geht aus dem Gemeinschaftsraum über die Strasse und kommt zehn Minuten später mit den beiden Gästen zurück. Die Frau hat ein Sauerstoffgerät dabei, das niemand beachtet. Ihr Mann erklärt, er brauche seine Zeit, bis er vom obersten Stock unten sei. Lifte gibt es in dieser Siedlung keine.

Sich aufgehoben fühlen

Die Zürcher Siedlung Ilanzhof mit 335 Wohnungen gehört zur Baugenossenschaft Freiblick, zusammen mit zwei weiteren Siedlungen. Angelika Tschanen leitet die «Drähschiibe», die allen Bewohnerinnen und Bewohnern als Anlaufstelle offen steht, wenn es um Soziales oder neue Projekte geht, die das Zusammenleben bereichern. Der Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren entstand auch aus einem Projekt heraus und ist nicht mehr wegzudenken. Die Gäste betonen, es brauche eine verständnisvolle, erfahrene Leitung, damit man sich aufgehoben fühle und sich getraue, persönliche Anliegen einzubringen und Fragen zu stellen.

Angelika Tschanen ist Gemeinwesenberaterin und Sozialpädagogin. Der Mittagstisch ist auch für sie wichtig: «Ich sehe hier einige der Seniorinnen und Senioren regelmässig, kann mich erkundigen, wie es ihnen geht und ob sie etwas brauchen. Zudem erhalte ich Reaktionen zu meinen Ideen.» So zum Beispiel als sie vorhatte, eine Vortragsreihe zum Thema «Wohnen im Alter» zu organisieren. Als sie die Idee am Mittagstisch vorbrachte, wurde es ganz still. Bis eine Frau sagte: «Es ist ja schon so, dass man die Zukunft wegschiebt. Ab wann soll man sich denn damit befassen?»

Angelika Tschanen liess allen Raum, sich zu äussern. Es wurde deutlich, dass durchaus Interesse an Informationen zu den Hilfsangeboten besteht. Als die Vortragsreihe schliesslich stattfand, war sie sehr gut besucht, es wurde offen diskutiert, viel gefragt und von sich erzählt. An jedem Anlass berichtete eine Fachfrau: von Pro Senectute, von der Spitex und der städtischen Fachstelle Wohnen im Alter. Viele Gäste sagten am Schluss, sie könnten sich jetzt eher vorstellen, bei diesen Organisationen nach Unterstützung zu fragen.

Ein tragendes Umfeld
Wichtig war, dass die Anlässe im geschützten Rahmen stattfanden. Sich mit den nachlassenden Kräften und Fähigkeiten auseinanderzusetzen, ist nicht einfach. Damit sich solche Abschiedsprozesse teilen lassen, engagiert sich Angelika Tschanen für ein tragendes nachbarschaftliches Umfeld.

Der Mittagstisch, aber auch das sogenannte «Erzählcafé», sind Möglichkeiten, um Erfahrungen auszutauschen, um von heute und früher zu erzählen. Oft wird deutlich, wie jede einzelne Person innere Strategien und Haltungen entwickelt hat, um Schwierigkeiten zu bewältigen. Auf diesen Ressourcen können viele aufbauen, wenn es im Alter darum geht, Veränderungen zu akzeptieren und den Lebensmut zu behalten. Durch den Austausch können andere von diesen Stärken profitieren.

Inzwischen haben die passionierten Hobby-Köchinnen, die alle in der Siedlung wohnen, die Vorspeise

serviert. Die Teller sind liebevoll angerichtet, die meisten gönnen sich ein Glas Wein. Angelika Tschanen begrüsst, informiert darüber, wer nicht kommen konnte, und beglückwünscht Agnes zum Geburtstag. Alle stossen an. Es klingt wie eine spontane Dankesrede, als Agnes in die Runde sagt: «Hier zu wohnen, ist Gold wert. Wir haben tolle Köchinnen, eine tolle Verwaltung. Ich fühle mich hier nie allein. Früher war das nicht so, aber die Harmonie in der Siedlung ist je länger desto besser.» Ihre Tischnachbarin ergänzt: «Wir haben eine richtig schöne Gemeinschaft.» Worauf Agnes erwidert: «Die einen wollen diese Gemeinschaft aber nicht. Sie sind nicht offen. Um jene, die offen sind, kümmert man sich gern.»

Verständnisvoller Hauswart

Wenn die Mittagsgäste auf die Verwaltung zu sprechen kommen, meinen sie Vorstand und Geschäftsführung der Baugenossenschaft sowie ihre nächsten Ansprechpersonen: die Leiterin der «Drähschiibe» und den Hauswart. Er sitzt ebenfalls am Tisch und kennt offensichtlich alle Gäste persönlich. «Ich möchte Sie etwas fragen», kommt es von seiner linken Seite. «Könnte ich einen Wohnungsschlüssel bei Ihnen deponieren? Nur so, für alle Fälle.» Ja, er könne die Schlüssel an einem sicheren Ort aufbewahren. «Haben Sie einen Passepartout?», kommt die nächste Frage. «Nein, ich kann nicht einfach in eine Wohnung hinein. Das würde unseren Regeln widersprechen.»

Myrtha sagt: «Wir älteren Leute müssen halt manchmal die Dinge zweimal erklärt bekommen, und der Hauswart muss uns geduldig zuhören können.» Gibt es Dinge, die das autonome Wohnen erschweren? «Nein. Wichtig ist, sich selber gut zu schauen», fasst eine 92-jährige Frau zusammen. Sie gehe seit fünfzehn Jahren ins Aquafit. «Man muss mitmachen und nicht denken, das sei nur für die Alten. Aber es braucht jemanden, der einen ermuntert oder einen sogar zu Hause abholt, um ins Turnen zu gehen.»

Angelika Tschanen erlebt immer wieder, wie schwierig das Annehmen von Hilfe ist. «Man muss aber unbedingt selbständig wohnen *wollen* und lernen, Hilfe zu akzeptieren. Es gehört zum Älterwerden, immer mehr praktische Unterstützung anzunehmen. Man kann zwar noch viel geben, aber das geschieht auf einer anderen Ebene.»

* Die Namen der Mittagstisch-Gäste sind geändert.

«Andere zu unterstützen, bedeutet mir sehr viel.»

Emmi Büsser, 75, Nürensdorf

Das Radio auf dem Fenstersims spielt leise ein berndeutsches Lied, das Fenster blickt auf einen Kirschbaum, dahinter zeigt sich die oberste Spitze eines Türmchens. Es gehört zum alten Schulhaus, wo Emmi Büsser mit ihrem Mann und den drei Töchtern wohnte, als sie Schulabwartin war. «Hier schaue ich am liebsten hinaus. Deshalb bin ich auch besonders gern im Esszimmer.»

In den Siebzigerjahren zügelte die Familie in die jetzige Wohnung eines Mehrfamilienhauses, fünf Fussminuten vom Dorfkern entfernt. Dort, mittendrin, stand das Bauernhaus, in dem Emmi Büsser zusammen mit ihren vier Schwestern aufwuchs. Das Zentrum von Nürensdorf hat sich seither stark verändert, vor allem durch den grosszügigen Neubau der Altersiedlung. Emmi Büsser kennt die meisten Menschen, die heute dort wohnen. Aus ihrer Kindheit und Jugend oder weil sie einige von ihnen ab und zu chauffiert. Zum Beispiel zu einem Zahnarzttermin oder in die Physiotherapie.

Emmi Büsser engagiert sich seit über zwanzig Jahren freiwillig, also ohne Lohn, für den Fahrdienst des Schweizerischen Roten Kreuzes. Hin und wieder muss sie einen Rollstuhl zusammenklappen, häufig verstaut sie einen Rollator in ihrem privaten Honda, wenn sie die Fahrgäste zu Hause abholt. «So lerne ich viele Leute kennen und nehme Anteil an ihren Schicksalen.» Der Umgang mit Menschen fällt Emmi Büsser leicht, eine psychologische Schulung brauche sie nicht. Sie kann auf ihre Lebenserfahrungen zählen. «Mir kommt zugute, dass ich berufstätig war.» Nach den Jahren als Schulabwartin arbeitete sie als Verkäuferin in einer Bäckerei. «Das hat meinen Horizont erweitert und mich innerlich eigenständig gemacht. Ich lernte, meine eigene Meinung zu haben und über anderes als nur die eigenen Sorgen nachzudenken.»

Die Nürensdorferin lebt allein in der Vier-Zimmer-Wohnung. Ihr Mann, er war selbständig erwerbender Lastwagenfahrer, starb vor zehn Jahren. Nach einer Übergangsphase gewöhnte sich Emmi Büsser gut daran, allein zu wohnen. «Weil ich aktiv bin, treffe ich häufig Leute. Es gibt Zeiten, da habe ich täglich einen Fahrgast. Und wenn ich im Dorf einkaufe oder ins Beweglichkeitstraining gehe, treffe ich immer jemanden für einen Schwatz. Zudem mache ich beim Nüeri-Netz mit.»

Das Nüeri-Netz ist ein privater Verein, der für Menschen über 60 Kontakte und Dienstleistungen vermittelt (siehe Seite 19). Emmi Büsser zählt zu den ersten Vereinsmitgliedern. «Das Netz entstand aus dem Altersleitbild der Gemeinde heraus, weshalb es mich interessierte. Ich bin bei den Vereinswanderungen dabei,

helfe beim «Morgekaffi» mit und serviere am Mittagstisch der Alterssiedlung. Stärker engagieren kann ich mich im Moment nicht neben dem Fahrdienst. Ich bin froh, zwischendurch meine Ruhe zu haben. Eigentlich bin ich sehr gern für mich. Ich gehe auch gern allein in die Ferien, was andere manchmal nicht verstehen können.»

Für das Rote Kreuz darf Emmi Büsser fahren, bis sie 80 ist. Ans Aufhören mag sie nicht denken. «Mir geht es körperlich gut, ich fühle mich nicht alt. Das Autofahren fällt mir noch immer leicht, auch in der Stadt Zürich.» Weil sie flexibel sei, werde sie regelmässig direkt von Fahrgästen angerufen. Es sei ja freiwillig, und sie könnte auch mal nein sagen. Aber das falle ihr schwer, gibt sie zu. «Weil es mir viel bedeutet. Es ist etwas Sinnvolles, ich lerne immer wieder Neues im Umgang mit den Menschen, was mich herausfordert. Und es gibt mir eine gute Tages- und Wochenstruktur.»

Für das Rote Kreuz muss sie alle Fahrten notieren. Sie tut das von Hand und gibt die Liste ihrer Tochter weiter, um sie am Computer zu erfassen. Wenn sie im Alltag etwas brauche, frage sie ihre Töchter oder die Schwiegersöhne. «Solange es geht, mache ich alles selber – oder ich passe die Umstände an. Wenn ich zum Beispiel nicht mehr in meinem Garten arbeiten kann, gebe ich ihn auf.» Jetzt denkt sie noch nicht daran. «Die Zukunft lasse ich auf mich zukommen. Ich kann mir vorstellen, irgendwann in die Alterssiedlung zu ziehen. Leicht fällt das niemandem. Aber ich habe eine positive Einstellung und neige nicht zum Jammern. So kann ich Veränderungen hoffentlich gut annehmen.»

WAS HILFT MIR?

- → **Eine sinnvolle Aufgabe suchen.**
- → **Angebote der Gemeinde bei Bedarf annehmen.**
- → **Das Notfallblatt der Gemeinde gut sichtbar aufhängen.**
- → **Allein in die Ferien fahren, auch wenn es andere nicht verstehen.**

Gegenseitige Hilfe: Freiwilliges Engagement stärkt das soziale Netz.

Manchmal sind es die kleinen Alltagsdinge, die plötzlich zu viel werden. Der Berg an ungebügelter Wäsche wächst, die monatlichen Einzahlungen sind pendent, und nun kommt auch noch ein Arzttermin dazwischen. Eine 79-jährige Frau erzählt, sie sei in letzter Zeit oft müde und möge nichts in Angriff nehmen. Sie lebt allein in Nürensdorf, ihre Kinder sind weit weg, und eigentlich ist sie noch nie auf die Idee gekommen, Hilfe zu beanspruchen: «Es geht immer irgendwie. Ich bin es gewohnt, für mich selber zu sorgen.» Doch gerade für solche Situationen wäre das Nüeri-Netz da. Ein Anruf genügt, um im Dorf eine Frau zu finden, die den Wäscheberg abträgt oder bei den Einzahlungen behilflich ist.

Das Nüeri-Netz ist ein Verein, der ein soziales Netzwerk aufbaut und weiterknüpft, um ältere Menschen in ihrer individuellen Lebensgestaltung zu unterstützen. Dafür bieten Freiwillige eine breite Palette an Dienstleistungen an und können so ihre eigenen Fähigkeiten und Vorlieben für andere einsetzen: Näharbeiten, Computer-Beratungen, Entsorgung von Haushaltabfällen, leichte Gartenarbeiten, Fenster putzen, Briefe schreiben, Bettwäsche wechseln, gemeinsame Theaterbesuche und vieles mehr. Die Liste ist lang und liesse sich leicht mit weiteren Angeboten von Freiwilligen erweitern, falls die Nachfrage steigen würde.

Frühzeitig Hilfe suchen

Bei Esther Saurenmann laufen die Vereinsfäden zusammen, sie vermittelt zwischen Angebot und Nachfrage. «Es ist allerdings für die meisten bedeutend einfacher, zu geben als zu nehmen. Hilfsbereite Leute zu finden ist nicht schwierig, doch bis jetzt fragen erst wenige nach Unterstützung. Und die meisten warten viel zu lang, bis sie sich an uns wenden.» Wenn sich die Belastungen häufen, nimmt die Energie stark ab, so dass sie nicht mehr dafür ausreicht, sich über Entlastungsmöglichkeiten zu informieren.

Das Nüeri-Netz wurde gegründet, um Notsituationen zu vermeiden und ältere Menschen im Alltag zu unterstützen, damit sie sich lange in ihrer gewohnten Umgebung wohl

fühlen. Das ist ein wichtiges Anliegen der Gemeinde Nürensdorf, die ein Konzept «Leben 60+» entwickelte. Als alterspolitisches Kernstück entstand vor ein paar Jahren beim Restaurant Bären das Zentrum mit Alters- und Pflegewohnungen sowie mit verschiedenen Dienstleistungen wie Arztpraxis, Therapie- und Fitnessangeboten sowie einem Notrufsystem. Läden, Post, Coiffeur und Bushaltestelle sind ebenfalls ganz nah. Wer in einer Alterswohnung lebt, soll es bequem haben und in der eigenen Autonomie unterstützt werden – genauso wie jene älteren Menschen, die an einem anderen Ort der Gemeinde wohnen.

Die Gemeinde bot auch Hausbesuche an, um pensionierte Menschen zu beraten, wenn sie Fragen zum Wohnen oder generell zum Älterwerden hatten. Doch dieses Angebot wurde mangels Nachfrage wieder eingestellt. Die Gemeinde machte die Erfahrung: Es ist schwierig, den Bewohnerinnen und Bewohnern zu vermitteln, dass sie eine Beratung beanspruchen könnten.

Ein Netzwerk bilden

Edith Betschart, die Vereinspräsidentin des Nüeri-Netzes, erlebt, dass es viel Vertrauen braucht, um Hilfe von aussen annehmen zu können. «Innerhalb der Nachbarschaft funktioniert das oft sehr gut, falls man sich schon länger kennt. Aber für unsere Angebote braucht es Zeit, um die Leute zu vernetzen. Erst dann wird es möglich, jemandem beispielsweise das Erledigen von Einzahlungen anzuvertrauen.»

Um die Kontakte innerhalb der Gemeinde und deren Weiler zu stärken, organisiert das Nüeri-Netz

regelmässig Anlässe, an denen sich Interessierte kennen lernen. Sehr beliebt sind die wöchentlichen Jassnachmittage, die Referate mit Themen zum Alter, aber auch das «Morgekaffi», wo jeweils eine Nürensdorferin von früher erzählt und vergessene Geschichten aufleben lässt. Bei solchen Anlässen sieht man sich immer wieder und fasst gegenseitiges Vertrauen. Auch auf den Ausflügen, zu Fuss oder mit dem Velo, entstehen Beziehungen, die auch in schwierigeren Zeiten wertvoll sind.

Verantwortungsgefühl stärken

Das Nüeri-Netz hat 260 Mitglieder, die einen kleinen Jahresbeitrag zahlen und dafür Hilfeleistungen in Anspruch nehmen können, die pro Stunde fünfzehn Franken kosten. Der Verein möchte ein Geben und Nehmen erreichen, um das Verantwortungsgefühl für sich und andere zu stärken. Es braucht diese soziale Vernetzung, um zur kommunalen Altersarbeit beizutragen.

Esther Saurenmann und Edith Betschart schätzen es sehr, dass die Gemeinde hinter ihrem Verein steht und ihn bei öffentlichen Anlässen einbezieht. Zudem beansprucht die Gemeinde ganz konkret auch Dienstleistungen des Netzwerkes: Freiwillige helfen beim Mittagstisch des Alterszentrums mit, wofür die Gemeinde die aufgewendeten Stunden entschädigt. Am Mittagstisch wiederum kann das Nüeri-Netz über seine Angebote informieren. «Im direkten Kontakt erfahren wir am ehesten, wo Hilfe nötig ist», sagt Esther Saurenmann. «Ganz beiläufig erfahren wir, dass jemand Mühe hat, den neuen Fernseher zu bedienen oder allein mit dem Bus zu fahren. Dann kann ich Freiwillige vermitteln. Aber es braucht viel, bis jemand von sich aus anruft.» Esther Saurenmann erlebt vor allem bei älteren Paaren, dass Belastungsgrenzen überschritten werden. «Es ist nicht einfach, aber man sollte sich schon früh fragen, wie viel man geben kann und will.»

«Mich interessiert Neues, da mache ich mit.»

Cécile Sieber, 85, Horgen

Pastetli, Taboulé, Spargelrisotto, Mameh … Cécile Sieber liest aus ihrem Notizbüchlein vor, das sie neben dem runden Esstisch aufbewahrt. Aufgeführt sind alle Menüs der letzten Jahre, zubereitet von der «Tavola 12». Die Zahl zwölf ist die Hausnummer der Alterssiedlung in Horgen. Hier, im Baumgärtlihof, lebt Cécile Sieber in einer Zweieinhalb-Zimmer-Wohnung mit Balkon und Sicht auf einen Kirschbaum, auf spielende Kinder und den Zürichsee. Als die Idee einer Kochgruppe aufkam, meldete sich Cécile Sieber sofort. «Ich koche furchtbar gern. Und für neue Ideen bin ich immer zu haben.» Auch für sich selber kocht sie abwechslungsreich. «Es ist mir wichtig zu planen, was ich kochen und einkaufen soll. Bleibt etwas übrig, bewahre ich es im Tiefkühler auf, der im Keller steht. Wir haben ja den Lift.»

Als sich Cécile Sieber für die Alterssiedlung anmeldete, waren sie noch zu zweit. In der Zwischenzeit kam ihr Mann ins Pflegeheim, und sie bewältigte den Umzug allein. Bekannte reagierten skeptisch: Was, du ziehst in eine Alterssiedlung, obwohl du noch selbständig bist? «Die Vorurteile sind unbegründet. Noch nie in meinem Leben habe ich mich so unbeschwert gefühlt! Auch finanziell, da mir AHV und Pension zum Leben genügen. Auf eigenen Beinen zu stehen, war mir immer wichtig. Wir leben hier autonom, betreut sind wir nicht. Aber wir haben eine Ansprechperson.» Cécile Sieber meint die Siedlungs- und Wohnassistenz (siehe Seite 25), die nicht nur für Notfälle da ist, sondern auch Ausflüge und Anlässe organisiert. Die 85-jährige gross gewachsene Frau hilft gern mit, wenn es etwas zu dekorieren gibt. Sie ist aber auch gern allein in ihrer Wohnung.

Langeweile kennt sie nicht. Ihre Passion sind die Quilts. Das Schlafzimmer ist zugleich ihre Werkstatt, am Fenster stehen Nähmaschine und Bügelbrett. Aus dem Kasten holt sie ihre bunten Werke hervor: Kissen, Bettüberwürfe, Wandbehänge, Tischsets. «Diese Krabbeldecke finde ich irre schön!», sagt sie, während sie mit den Fingern über die zahllosen Stoffkarrees fährt. «Da habe ich noch alles von Hand gestichelt. Es ist wunderbar, während des Stichelns, da gehen die Gedanken … Aber heute muss ich die Quilts mit der Maschine steppen, um schneller voranzukommen. Es bleibt mir nicht mehr viel Zeit. Ich möchte Sichtbares hinterlassen.»

In ihrem Beruf habe sie nichts Kreatives vorzeigen können. Als junge Frau lernte sie Telefonistin. Später arbeitete die dreifache Mutter am Empfang einer grossen Firma, wo sie über das Pensionsalter hinweg aushalf. Der Kontakt zu anderen Menschen ist ihr wichtig geblieben.

«So lerne ich andere Ansichten und Ideen kennen.» Was ihr hin und wieder fehlt, ist eine enge Freundin oder eine intensivere Beziehung zu ihrer Familie. «Allein fühle ich mich nicht, aber manchmal einsam. Die Kinder sind froh, dass ich noch weitgehend selbständig bin, und dafür bin ich auch unendlich dankbar. Brauche ich aber Hilfe, sind sie für mich da.»

Sie hat schon viel Schwieriges erlebt, doch ihren Humor nie verloren. «Keine Ahnung weshalb, das ist einfach mein Gemüt. Ich lasse mich nicht ins Bockshorn jagen.» Beeinträchtigend sind die Schmerzen. Seit einer Rückenoperation leidet sie an einem gequetschten Nerv, der sie beim Gehen schmerzt. «Deswegen habe ich einen Stock. Das zu akzeptieren ist nicht einfach, es schmeichelt dem Ego nicht.» Sie meint es ernst, ihre Augen blitzen aber heiter. Ihre Lebenskraft ist in allem, was sie erzählt, spürbar. «Ich bin realistisch. Wenn die Kräfte schwinden, muss ich ins Heim. Als ich hier einzog, meldete ich mich bereits im Altersheim an. Jetzt bin ich aber noch zu aktiv. Ausser staubsaugen, Fenster putzen und das Bett frisch beziehen kann ich alles selber machen.»

Cécile Sieber fühlt sich in der Alterssiedlung sicher. «Ich bin in einer Gemeinschaft, wo man ein wenig aufeinander acht gibt. Meine Nachbarin ist sehr hilfsbereit.» Sicherheit gibt ihr auch die Notrufanlage, die zu jeder Wohnung gehört. Würde sie stürzen, könnte sie den Knopf an ihrem Armband drücken. Um es vorzuzeigen, löst sie einen Probealarm aus. Über den Lautsprecher neben dem Bett meldet sich sofort eine Frau vom Roten Kreuz und fragt, was geschehen sei. Die beiden sind erleichtert, dass es kein Ernstfall ist.

Cécile Sieber schaut auf die Uhr. Sie muss zur Ärztin, und nachher möchte sie ins Krafttraining. «Das ist gut für meine Beine, aber auch für meine Wochenstruktur.»

WAS HILFT MIR?

- → **Abwechslungsreich kochen.**
- → **Ein Hobby gibt Freude und Sinn.**
- → **Der Notrufknopf am Handgelenk bedeutet Sicherheit.**
- → **Physiotherapie und Krafttraining stärken die Beine.**

Siedlungs- und Wohnassistenz: Lebensräume schaffen, die Sicherheit bieten.

Wenn Cécile Sieber beunruhigt ist, weil bei der Nachbarin morgens um zehn die Rollläden noch unten sind, zögert sie nicht lange: Sie nimmt den Lift ins Parterre, wo die Gemeinwesenarbeiterin Astrid Herzig ihr Büro hat. Diese ruft den Sohn der Nachbarin an, der glücklicherweise in der Nähe wohnt und einen Schlüssel hat. Die beiden gehen zusammen in die Wohnung der 74-jährigen Nachbarin und stellen fest, dass sie in der Dusche gestürzt ist und einen Arzt braucht.

Astrid Herzigs Büro ist mit «Siedlungs- und Wohnassistenz» angeschrieben. Die Türe steht meistens offen. Wer Unterstützung, Hilfe, Rat oder ganz einfach ein Gespräch sucht, ist hier am richtigen Ort. Entscheidend ist, dass sich diese relativ neue Anlaufstelle nicht irgendwo, sondern im Senioren-Begegnungszentrum Baumgärtlihof befindet, das allen älteren Menschen von Horgen seit langem bekannt ist. Zum zentral liegenden Baumgärtlihof gehören ein Café, ein Saal für Anlässe, Kursräume, eine Computeria und der Mittagstisch. Dies alles geschieht sozusagen an der Basis der kommunalen Altersiedlung Baumgärtlihof, die in den oberen Stockwerken aus dreissig Wohnungen für Menschen ab dem AHV-Alter besteht. Wer hier einziehen möchte, muss in der Lage sein, den eigenen Haushalt zu führen – mit oder ohne Hilfe von aussen, sei es von Nachbarinnen, Angehörigen, Spitex, Mahlzeitendienst oder anderen Dienstleistenden.

Mit der Siedlungs- und Wohnassistenz unterstützt die Gemeinde den Wunsch vieler älterer Menschen, so lange wie möglich daheim zu wohnen. Für Astrid Herzig geht es darum, «Lebensräume zu schaffen, die es erlauben, sicher und selbständig zu Hause zu bleiben. Auch wenn man auf Hilfe angewiesen ist.»

Sicherheit bedeutet vieles. Wer an einem Ort wohnt, wo gegenseitiges Vertrauen besteht, fühlt sich gut aufgehoben und sicher. Zu wissen, wohin man sich mit Fragen und Sorgen wenden kann, gibt ebenfalls Sicherheit. Genauso wie das schöne Gefühl, selber im Alltag zurechtzukommen und damit nicht überfordert zu sein.

Astrid Herzig ist eine Vertrauensperson. Wer mit ihr über Persönliches spricht, kann sich ihrer Diskretion sicher sein. Auf individuellen Wunsch, auf Anfrage von Angehörigen oder nach Meldungen des Sozialamtes macht Astrid Herzig Hausbesuche, um zu besprechen, wie sich die Schwierigkeiten lösen lassen. Oft geht es darum, Informationen über bestehende Unterstützungsangebote zu vermitteln und aufzuzeigen, dass es sinnvoll ist, diese anzunehmen.

Auf Hilfe zählen zu können, gibt ebenfalls Sicherheit. Die Hilfe frühzeitig annehmen zu können, fällt allerdings schwer. Das weiss Astrid Herzig aufgrund von Umfragen. Wenn es um das Wohnen geht, wünschen sich die meisten einen Lift, Rampen, schwellenlose Duschen, Handgriffe an heiklen Stellen und frisch gestrichene Wände. Die grössten Hindernisse beim autonomen Wohnen sind für Frauen die administrativen Dinge und für Männer das Kochen. Gefragt sind Informationen zu bestehenden Angeboten sowie Besichtigungen von Alterssiedlungen und Altersheimen.

Die eigenen Anliegen vertreten
Astrid Herzig bildete fünf Mitwirkungsgruppen, da sich viele der Befragten bereit erklärten, sich zu engagieren und bei Verbesserungen mitzudiskutieren. Die Gruppen befassen sich mit der Stärkung sozialer Kontakte, mit dem öffentlichen Verkehr, mit baulichen Massnahmen im öffentlichen Bereich, mit Fahrdiensten zu kulturellen Anlässen und mit dem Notrufdienst.

In Horgen ist die ältere Generation gut vernetzt. Die meisten sind hier geboren, viele haben ihre Kinder und Enkelkinder im Dorf, die nachbarschaftlichen Kontakte sind tragfähig. «Das heisst, viele sind im Alltag gut organisiert, wissen sich selber zu helfen oder unterstützen sich gegenseitig», sagt Astrid Herzig. Sie baut auf diesen Ressourcen auf, stärkt und koordiniert diese oder knüpft neue Netzwerke.

In den Wohnungen der kommunalen Alterssiedlungen wurde das Notfallsystem des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) installiert: Im Wohn- oder Schlafzimmer befindet

sich ein Lautsprecher, über den die SRK-Mitarbeiterin mit der Person reden kann, die den Notrufknopf am Armband gedrückt hat. Zugleich wird die Kontaktperson alarmiert, damit sie vor Ort nachschaut, was geschehen ist. Wenn möglich sind die Kontaktpersonen im Dorf wohnende Angehörige. Da dies nicht immer der Fall ist, hat Astrid Herzig zusammen mit der «Nachbarschaftshilfe Horgen» die Notruforganisation gebildet: Zwanzig Freiwillige sind zuständig für eine Seniorin oder einen Senior, die keine Angehörigen haben, welche diesen Dienst übernehmen könnten. Zu ergänzen ist hier, dass nicht alle Bewohnerinnen und Bewohner der Alterssiedlung das Notfallsystem gewünscht haben.

Über die Altersgrenzen hinweg
Das Quartier und die Nachbarschaft zu stärken und somit den sicheren Lebensraum über die Wohnung hinaus zu erweitern, ist eines der Ziele von Astrid Herzig. Sie ist überzeugt, dass es viele jüngere Menschen gibt, die sich freiwillig engagieren und eine ältere Person unterstützen würden. Hier braucht es das Vermitteln von altersunabhängigen Kontakten.

Die Gemeinde Horgen plant, ein Kompetenzzentrum «Gesundheit und Alter» zu bilden, um eine einzige Anlaufstelle für alle Altersfragen zu schaffen. Darin integriert werden sollen neben Astrid Herzigs Stelle auch Organisationen wie die öffentliche Spitex oder die Alterssiedlungen und Altersheime. Für Astrid Herzig ist es wichtig, weiterhin im Senioren-Begegnungszentrum bleiben zu können. Wenn jemand nicht zum Jassnachmittag erscheint, erkundigt sie sich, ob etwas passiert ist. Durch diese persönlichen, verbindlichen Kontakte lernt sie die Bedürfnisse kennen und sieht, wo sie vermitteln kann.

Vorne einsteigen
So kam es auch zur Veranstaltung mit den Buschauffeuren: Zwei betagte Frauen erzählten Astrid Herzig, wie schwierig das Busfahren sei, da die Chauffeure losfahren würden, bevor sie sich gesetzt hätten. Kurzerhand organisierte Astrid Herzig einen Anlass, der für alle aufschlussreich war. Sowohl die Chauffeure wie die Fahrgäste schilderten ihre Situation, worauf es allen klar wurde, dass es am sichersten ist, vorne beim Chauffeur einzusteigen. Manche Dinge sind einfach, falls man die richtigen Informationen erhält.

«In meiner Heimat tanzten wir auf der Strasse.»

Maria Sciffo, 78, Effretikon

Es ist ein heisser Frühsommertag. Die gestreifte Markise über dem Balkon verbreitet ihren kühlenden Schatten bis ins Wohnzimmer. Maria Sciffo serviert Mango-Sorbet mit prickelndem Apfelsaft. «Das habe ich selber herausgefunden, ich liebe diese Süssspeise.» Sie sagt nicht Dessert, sondern Süssspeise, und ihre dunklen Augen lachen, während sie sich an den schönen, alten Holztisch setzt. Das Wohninterieur, die Nippes und Wandteppiche strahlen orientalisches Flair aus. Maria Sciffos Akzent ist schwierig zu orten, er klingt am ehesten österreichisch, ihr Name ist italienisch. Sie bezeichnet sich selber als «Weltmensch».

Maria Sciffo ist in Ägypten aufgewachsen, wohin ihre Grosseltern von Italien her ausgewandert waren. Sie sprach Ägyptisch, lernte in der Schule drei Fremdsprachen, kam mit 22 in die Schweiz und heiratete einen österreichischen Mann, mit dem sie drei Kinder hatte. Als sie sich von ihm trennte, zog sie mit den beiden Söhnen und der Tochter in die jetzige Drei-Zimmer-Wohnung, im dritten Stock eines Mehrfamilienhauses ohne Lift. Bis zu ihrer Pensionierung arbeitete sie als Sekretärin.

Sie lebt bescheiden. «Ich mache keine Spesen, gehe nie raus für einen Kaffee oder so. Muss ich die Haare schneiden, kommt die Coiffeuse zu mir, ohne einen Zuschlag zu verlangen. Wegen meiner Gleichgewichtsprobleme getraue ich mich seit zwei Jahren nicht mehr, allein hinauszugehen. Obwohl, ich hätte ja den Maserati.» Sie lacht wieder, dieses Mal ironisch und nicht nur mit den Augen.

Der Maserati steht unten im Hauseingang. Maria Sciffo meint ihren Rollator, den sie vor zwei Monaten kaufte. «Zuerst nahm ich einen Skistock, weil der nichts mit dem Alter zu tun hat. Dann, in Lourdes, sah ich einen Stock, der mir gefiel, den ich kaufte und akzeptierte. Jetzt besitze ich einen Maserati.»

Einmal wöchentlich kommt die Spitex-Fachfrau für die Körperpflege und richtet die Medikamente. Den Einkauf erledigte die Haushalthilfe der Spitex, bis Maria Sciffos Tochter vor einigen Monaten vom Ausland zurückkehrte. «Hätte ich Geld, würde ich jemanden anstellen. Ins Altersheim möchte ich nicht. Diese Wohnung ist gerade richtig für mich. Wenn ich im Fauteuil sitze, sehe ich den Himmel, die Bäume und höre die Vögel.»

Seit bald einem Jahr hat Maria Sciffo eine wichtige Bezugsperson, die ihr Belastendes abnimmt. Es war ihre Tochter, die an einem Pro Senectute-Informationsstand vom Treuhanddienst (siehe Seite 31) erfuhr und ihre Mutter dort anmeldete.

«Die Rechnungen bezahlte ich zwar immer», betont Maria Sciffo. «Aber weil ich Mühe mit der Konzentration habe, lag viel unerledigte Post auf dem Tisch, als Doris Burri das erste Mal zu mir kam. Heute kann ich ihr alles anvertrauen. Wenn ich irgendwo nicht weiter wüsste, würde ich sie anrufen.»

Doris Burri arbeitet als Freiwillige für den Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich (siehe Seite 31). In der Regel besucht sie Maria Sciffo einmal monatlich, wenn der Bankkontoauszug eintrifft. In einem rosa Kistchen erwarten sie die Couverts, welche sie zu öffnen beginnt. «Sobald Doris die Pendenzen erledigt hat, fühlt sich mein Herz leicht an, als ob ein tonnenschwerer Stein von mir gefallen wäre», sagt Maria Sciffo.

Über den Besuch von Doris Burri freut sich Maria Sciffo jedes Mal sehr. Obwohl sie gern allein ist und keine Langeweile empfindet. Täglich telefoniert sie mit ihrer Freundin, und besonders nachts sitzt sie gern vor dem Fernseher, «weil dann die interessantesten Sendungen kommen. Kürzlich sah ich eine Übertragung aus der Arena von Verona. Ich kannte alle Arien und sang innerlich mit. In Ägypten sangen und tanzten wir immer, sogar auf der Strasse. Als ich in die Schweiz kam, irritierte ich die Leute mit meinem Temperament. Manchmal ist es hier unheimlich ruhig, auch wenn ich im Alter die Ruhe schätze.» Ihr Temperament zeigt sich, wenn sie erzählt, fröhlich lacht und zum Abschied vorführt, wie sie als Jugendliche tanzte.

WAS HILFT MIR?

- → **Bei Pro Senectute anrufen und nach Angeboten fragen.**
- → **Sich bei administrativen Dingen unterstützen lassen.**
- → **Fragen stellen, wenn etwas unklar oder merkwürdig ist.**
- → **Eine Coiffeuse suchen, die nach Hause kommt.**

Treuhanddienst: Um Hilfe anzunehmen, braucht es Vertrauen.

Die Post liegt für Doris Burri in einem rosa Kistchen bereit. Sie sieht den Couverts an, was drin ist: Kontoauszüge, Rechnungen, Briefe von Krankenkasse und AHV. Das Öffnen eilt nicht. Zuerst fragt Doris Burri ihre Kundin Maria Sciffo, wie es ihr geht. Und schon sind sie mitten in einem lebendigen Gespräch, aus dem Vertrautheit und gegenseitige Zuwendung herauszuhören sind.

Doris Burri ist Freiwillige beim Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich und unterstützt drei verschiedene Personen bei administrativen und finanziellen Fragen. Vor einer solchen Zusammenarbeit findet jeweils ein unverbindliches Erstgespräch mit einer Sozialarbeiterin statt, die sorgfältig erklärt, was der Treuhanddienst beinhaltet.

Kommt eine Anmeldung zustande, wird ein Termin für die Vertragsunterzeichnung vereinbart, an dem auch die Freiwillige teilnimmt. Gut ist, wenn bei diesen beiden Treffen neben der Kundin eine nahestehende Person dabei ist. Denn schliesslich geht es darum, einen Vertrag zu unterzeichnen, der Pro Senectute ermächtigt, sich um die finanziellen und administrativen Angelegenheiten zu kümmern.

Maria Sciffo war sofort damit einverstanden. Sie fasste gleich bei der ersten Begegnung grosses Vertrauen zu Doris Burri und erkannte schnell, dass sie nun bald entlastet würde. Früher hatte sie alles selbst erledigt, doch seit sie Mühe bekam, sich zu konzentrieren, fand sie sich in den administrativen Dingen kaum mehr allein zurecht.

Doris Burri besucht Maria Sciffo einmal monatlich, bei Bedarf auch zweimal. Zusammen gehen sie den Kontoauszug durch. Doris Burri erklärt, welche Zahlungen zu tun sind, welche Belege für die Krankenkasse sind, wie es mit dem Monatsbudget steht. Maria Sciffo denkt gern mit, ist aber froh, dass sie auf Doris Burri zählen kann. «Ich weiss kaum, was rein und raus geht. Aber Doris hat alles im Griff. Sie machte für mich auch die Berechnung, ob ich Anspruch auf AHV-Ergänzungsleistungen habe. Das hätte ich selber ganz bestimmt nicht geschafft.»

Am Boden im Wohnzimmer stehen vier Ordner, in denen Doris Burri die Dokumente ablegt. «Es ist schon speziell, wenn die Kundin einem viel preisgeben und private Dokumente überlassen muss. Maria war von Beginn an offen, ich konnte sofort mit meiner Arbeit beginnen und alles auf meine Weise ordnen.»

Für Doris Burri ist dieses freiwillige Engagement schön, sinnvoll und bereichernd zugleich. Sie ist pensioniert, kann sich aber keineswegs vorstellen, untätig zu sein, und fand hier genau das Richtige, da sie früher in einem Treuhandbüro arbeitete. Mit Pro Senectute Kanton Zürich ist alles klar geregelt. Doris Burri beginnt bei jeder Kundin, bei jedem Kunden mit der Bestandesaufnahme von Aktiven und Passiven. Dann erstellt sie ein Budget. Monatlich erledigt sie alle finanziellen und administrativen Angelegenheiten. Ende Jahr vergleicht sie ihre Jahresrechnung mit dem Budget. Diese Unterlagen werden von Pro Senectute Kanton Zürich kontrolliert und gehen durch eine externe Revision. Zudem erstellt Doris Burri für das kommende Jahr ein neues Budget und füllt die Steuererklärung aus. Je nach Kundin und deren familiärer Situation hat Doris Burri eine Bankvollmacht oder nur eine beschränkte Vollmacht, um beispielsweise bei Ämtern Auskünfte einzuholen und allfällige Anträge zu stellen.

Freiwilligenarbeit als Basis
Im Kanton Zürich arbeiten für den Treuhanddienst über 570 Freiwillige, die geschult sowie fachlich und persönlich begleitet werden.
Die Freiwilligenarbeit ist für Pro Senectute zentral. Überall in der Schweiz bietet die Organisation,

die seit bald hundert Jahren als private, gemeinnützige Stiftung existiert, Einsatzmöglichkeiten an. So gibt es beispielsweise den Besuchsdienst, für den sich im Kanton Zürich über 600 Freiwillige engagieren. Die Besucherinnen und Besucher gehen regelmässig zu älteren Menschen, die in ihrem privaten Zuhause oder einem Alters- oder Pflegeheim leben. Bei gemeinsamen Spaziergängen, Ausflügen, Gesprächen oder beim Vorlesen entstehen Beziehungen, aus denen oft Freundschaften wachsen. Insgesamt zählt Pro Senectute Kanton Zürich über 3700 Freiwillige.

Im Kanton Zürich hat Pro Senectute ein weiteres, spezielles Angebot: «Wohnen für Hilfe». Es eignet sich für ältere Menschen, die über unbenutzte Räume verfügen und diese einem Studenten oder einer Studentin gegen Hilfe im Haushalt oder Garten zur Verfügung stellen. Pro Senectute Kanton Zürich sorgt dafür, dass sich für diese Wohnform die Richtigen finden – aufgrund von Gesprächen, bei denen Interessen und Ansprüche erfragt werden.

Positive Erfahrungen
Es gibt viele Studierende, die auf diesem Weg ein Zimmer suchen und dafür auch gern jemanden unterstützen. Noch ist es schwierig, genügend Frauen und Männer zu finden, die ihre Wohnung oder ihr Haus mit einer vorerst unbekannten Person teilen möchten. Wer sich aber auf den Austausch und das Zusammenleben mit jungen Menschen einlässt, macht gute Erfahrungen. Das Angebot «Wohnen für Hilfe» besteht noch nicht lange und kann in Zukunft gute Chancen haben, wenn immer mehr Menschen entdecken, wie sehr es der eigenen Autonomie dient.

Die eigene Scheu überwinden
Ob nur in einzelnen Situationen oder regelmässig Unterstützung nötig ist, lässt sich selber nicht so leicht feststellen. Die meisten versuchen, so lange wie möglich alles eigenständig zu bewältigen. Oft sind es Angehörige oder Nachbarinnen, die plötzlich sehen, dass Hilfe nötig wäre. Ältere Menschen sollten sich aber nicht scheuen, sich aktiv nach Unterstützung zu erkundigen. Möglichst schon bevor die eigenen Kräfte zu sehr nachlassen. Pro Senectute (siehe auch Seite 50) ist eine gute, kompetente Anlaufstelle für persönliche Beratungen und zahlreiche Angebote, die das autonome Wohnen fördern und unterstützen.

«Ich denke positiv und setze mir immer wieder neue Ziele.»

Martha Stoll, 87, Zürich

Ihre Stimme klingt am Telefon heiter. «Ich sitze am Sekretär und schreibe einen Brief an meine Freundin. Die Freundschaften zu pflegen, ist mir wichtig, ich brauche diesen Austausch.» Martha Stoll zu besuchen, ist kurzweilig, die zwei, drei Stunden vergehen im Nu. Dazwischen schenkt sie Schwarztee ein und bietet englisches Gebäck an. Sie schwärmt von ihren jungen Jahren in England, vom britischen Lebensstil und den wunderbaren Gärten. Auf dem Salontisch stehen schöne Tassen, daneben Tellerchen für die Teebeutel und eine blumenverzierte Schale mit den Cookies. «Das Porzellan habe ich selber bemalt», sagt Martha Stoll strahlend und zeigt zur Vitrine hinüber, wo sie ihre Lieblingsstücke, kleine Tassen mit Goldrändern, aufbewahrt. «Im Moment kann ich nicht malen, meine Hände sind zu zitterig, aber hoffentlich ändert sich das wieder.»

Martha Stoll denkt positiv und setzt sich immer wieder neue Ziele. «Wenn es mir nicht gut geht, schiebe ich es gedanklich weg. Man muss im Kopf üben. Es geht auch, indem man mit Freundinnen darüber redet.» Sie will zudem das Treppengehen trainieren. Vor einigen Monaten hatte sie eine Lungenentzündung, von der sie sich noch nicht richtig erholt hat. Seither war sie nicht mehr draussen. Während des Gesprächs klingelt immer wieder das Telefon, das neben dem Esstisch im Erker steht. Herr Stoll erklärt, seine Frau habe Besuch. Morgen Nachmittag um drei Uhr sei eine gute Zeit, um anzurufen. Martha Stoll hört während des Redens mit einem Ohr ihrem Mann zu. Sie sitzt in ihrem fein geblumten Jupe elegant auf dem Rollator, so als ob es der bequemste Stuhl wäre. Zwischendurch greift sie ins Körbchen hinter ihr und holt einen neuen Teebeutel hervor. Beide Beine sind eingebunden.

Am Morgen war die Spitex-Fachfrau bei ihr, um die geschwollenen Beine und eine schlecht heilende Wunde an der Fusskante zu versorgen. Da Martha Stoll Diabetes hat, verheilen offene Stellen schlecht und müssen sorgfältig gepflegt werden. Das Insulin verabreicht sie sich zweimal täglich selber. Die Spitex (siehe Seite 37) wurde ihr nach einem Spitalaufenthalt verordnet. Martha Stoll hat einige Operationen hinter sich und musste auch wegen Knochenbrüchen ins Spital, die sie sich bei Stürzen zugezogen hatte.

«Anfänglich, vor sieben Jahren, war es für mich schwierig, die Spitex zu akzeptieren», sagt Martha Stoll. «Zu schaffen machte mir vor allem, dass es keine Kontinuität gab, da immer wieder eine andere Frau kam. Das ist heute anders. Ich wollte aber eigentlich niemanden hier haben. Meine Freiheit ist mir wichtig. Schliesslich sah ich ein, wieviel die Spitex dazu beiträgt, dass ich in der Wohnung bleiben kann. Inzwischen

kommt dreimal wöchentlich wenn möglich die gleiche Frau. Sie ist für mich wichtig geworden. Ich kann mit ihr plaudern und lachen. Das tut mir auch seelisch gut.»

Wöchentlich kommt der Physiotherapeut nach Hause, um mit ihr Kraft und Beweglichkeit zu üben. Sie ist dankbar, in der Wohnung herumgehen zu können, und möchte wieder ins Freie. Das hundertjährige Wohnhaus hat keinen Lift, aber Martha Stoll hofft, bald wieder Treppen steigen zu können. Ihr Mann wird den Rollator hinuntertragen.

Das Paar zog vor 43 Jahren mit seinen drei Kindern in diese helle Wohnung am Zürichberg. «Ich finde es schön, dass wir zusammen sind», sagt Martha Stoll und blickt zu ihrem Mann hinüber, der ihr ruhig zuhört. «Müsste ich in ein Heim, wären wir getrennt. Einmal haben wir uns beide für ein Altersheim angemeldet – um uns bald darauf wieder abzumelden. Wir kommen hier zusammen gut zurecht. Mein Mann geht einkaufen, dann kochen wir. Selber zu kochen tut gut, so bleibt man aktiv.»

Martha Stoll ist es wichtig, sich selber sein zu können und ihren eigenen Tagesablauf zu haben. «Ich brauche Zeit für meine Gedanken, auch um Zeitung zu lesen, klassische Musik zu hören oder Filme von Ländern, Tieren und Gärten zu schauen. Es ist gut für mich, einfach in der Wohnung zu sein und die Dinge zu betrachten, die mich umgeben.»

Sie vermisst die Natur, vor allem den See. Trotzdem, Martha Stoll fühlt sich nicht eingeengt. Heute geschehe viel mehr in ihrem Kopf, mit ihren Gedanken. «Wenn man körperlich eingeschränkt ist, hilft es, zu wissen, was man selber will.» Und sie erzählt von einem Spitalaufenthalt, den sie vorzeitig abbrach. «Der Arzt sagte nur: Da haben wir eine Patientin, die selber bestimmt», erzählt Martha Stoll lachend.

WAS HILFT MIR?

- **→ Langjährige Freundschaften weiterhin pflegen.**
- **→ Auf sich selber hören und aussprechen, was man denkt.**
- **→ Versuchen, positiv zu denken.**
- **→ Die Hausärztin/den Hausarzt nach Hilfsangeboten fragen.**

Hilfe und Pflege zu Hause: Zuwendung fördert das Wohlbefinden.

Für Menschen jeden Alters, sieben Tage in der Woche, bei jedem Wetter, in jedem Dorf – die öffentliche Spitex bietet daheim professionelle Hilfe, Pflege und Betreuung. Häufig beginnt der Einsatz nach einem Spitalaufenthalt. Anna Civelli* zum Beispiel musste ins Spital, nachdem sie auf der schneebedeckten Strasse ausgerutscht war und den rechten Arm gebrochen hatte. Weil die 76-jährige Frau allein in Hedingen lebt, war es wichtig, die Rückkehr vom Spital nach Hause sorgfältig vorzubereiten. Beim Familiengespräch mit den beiden Töchtern und dem Sohn wurde das Einkaufen sowie das Besorgen der Wäsche geplant. Ausserdem hatte sich eine Nachbarin gemeldet und angeboten, Anna Civelli zweimal wöchentlich in die Physiotherapie zu fahren.

Weil sie den rechten Arm noch kaum bewegen konnte, war Anna Civelli im Alltag eingeschränkt. Sie wollte trotzdem möglichst selbständig bleiben, sah aber ein, dass sie für die Körperpflege unterstützt werden musste. Die Spitalärztin schlug vor, dafür die Spitex zu beanspruchen. Die Patientin reagierte skeptisch. Es stellte sich heraus, dass sie befürchtete, viel zahlen zu müssen. Erleichtert willigte sie ein, als sie erfuhr, dass die Pflegekosten grösstenteils von der Krankenkasse übernommen werden. Die obligatorische Grundversicherung genügt hierfür, es braucht einzig eine ärztliche Spitex-Verordnung, die meistens vom Hausarzt oder von der Hausärztin ausgestellt wird.

Anna Civelli wird von ihrem Sohn an einem Mittwoch nach Hause gebracht. Die Spitex ruft sie an, um den ersten Besuchstermin zu bestätigen. Am nächsten Morgen um zehn Uhr kommt die diplomierte Pflegefachfrau der Spitex zu ihr. Die beiden trinken zusammen einen Kaffee, sprechen über den Sturz, den Spitalaufenthalt, die Schmerzen im operierten Arm und darüber, wie Anna Civelli von der Spitex begleitet werden kann. Gern nimmt sie das Angebot an, vorläufig täglich besucht zu werden, um beim Duschen und Haarewaschen Hilfe zu bekommen. Dann schauen die beiden, welche Kleider praktisch sind, damit sich Anna Civelli selber anziehen und auskleiden kann.

Wichtige Beziehungen

Die Spitex-Fachpersonen sind kompetent, sorgfältig und einfühlsam. Für die Kundinnen und Kunden, aber auch für die Angehörigen, sind sie wichtige Vertrauenspersonen. Ihre Hausbesuche sind medizinisch begründet, wobei die menschlichen Aspekte eine tragende Rolle spielen. Besonders geschätzt werden die persönlichen Gespräche, aufmunternde Worte, das Verständnis für die Sorgen, das Interesse an der aktuellen Lebenssituation. Die Aufgaben der Spitex-Fachleute sind vielschichtig und anspruchsvoll. Zu den einen Kundinnen gehen sie zweimal täglich, zu anderen zweimal wöchentlich. Alte Menschen begleiten sie nicht selten bis ans Lebensende.

Dank der spitalexternen Pflege und Betreuung können Betroffene trotz persönlicher Einschränkungen in ihrer gewohnten Umgebung bleiben oder früher von einem stationären Aufenthalt heimkehren. Die Spitex-Fachpersonen helfen bei der Körperpflege, beim Aufstehen und Zubettgehen, sie wechseln Verbände, versorgen Wunden, stellen Medikamente bereit, verabreichen Injektionen, kontrollieren Blutdruck und Blutzucker, sie arbeiten nach den ärztlichen Verordnungen und reagieren auf unerwartete Situationen. Solche treten insbesondere bei Menschen mit Anzeichen einer Demenzerkrankung auf. Auch in komplexen Situationen geht es darum, die Selbständigkeit zu erhalten und zu fördern.

Wenn immer möglich beziehen die Spitex-Mitarbeitenden das private Umfeld des betreuten Menschen in die Pflege und Betreuung mit ein. Zugleich geht es darum, die Ange-

hörigen zu entlasten. Wenn jedoch der Einsatz von Angehörigen und Spitex zu intensiv wird, wenn es über längere Zeit eine Betreuung rund um die Uhr braucht oder die Sicherheit des betreuten Menschen oder auch seines Umfeldes nicht mehr gewährleistet ist, dann ist der Wechsel in ein Pflegeheim notwendig.

Entlastung im Haushalt
Bei vielen älteren Menschen entsteht der erste Kontakt mit der Spitex, wenn sie den Haushalt nicht mehr allein bewältigen können. Die gemeinnützige Spitex bietet nicht nur Pflege, sondern auch hauswirtschaftliche Leistungen an. Hauswirtschaftliche Mitarbeiterinnen wechseln die Bettwäsche, gehen einkaufen, besorgen die Wäsche, machen den Wochenkehr. Darüber hinaus achten sie auf den Erhalt der Selbständigkeit, auf die Ernährung sowie die Verhinderung sozialer Isolation. Die Kosten für die Haushalthilfe werden nicht von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen, jedoch von einer allfälligen Zusatzversicherung.

Die Spitex ist auch eine Beratungsstelle für hilfs- und pflegedürftige Menschen und vor allem für Angehörige. Oft wenden sie sich an die Spitex, wenn sie sich um ihre Eltern sorgen oder selber mit der Betreuung überfordert sind. Insbesondere ältere Menschen, die sich gewohnt sind, seit langem allein oder zu zweit zurechtzukommen, möchten keine fremde Person bei sich zu Hause haben. Auch die Befürchtung, sich immer wieder auf neue Spitex-Mitarbeitende einstellen zu müssen, ist verbreitet. Doch meist legt sich das nach den ersten Erfahrungen.

Die Spitex-Planerinnen achten wenn immer möglich darauf, dass die Kundschaft wenige verschiedene Bezugspersonen hat. Die Wünsche und Bedürfnisse der betreuten Menschen und deren Angehörigen werden berücksichtigt. Zugleich weisen die Spitex-Bezugspersonen darauf hin, wenn etwas geändert werden oder eine neue Leistung beansprucht werden sollte: zum Beispiel der Mahlzeitendienst, der Notrufknopf, eine Beratung zur Ernährung oder Sturzprävention.

Nebst den klassischen pflegerischen und hauswirtschaftlichen Leistungen bietet die Spitex auch spezielle Dienstleistungen an wie Abend- oder Nachtdienste, Palliative Care, psychosoziale Pflege und Betreuung oder Wundberatung und vermittelt zu anderen Organisationen. Wer sich an die Spitex wendet (siehe auch Seite 50), erfährt von Unterstützungsangeboten, die in der Regel nicht breit bekannt sind. Von Möglichkeiten, die es in jedem Quartier und in jedem noch so kleinen Dorf gibt.

* Name geändert.

«Wir haben einen starken familiären Zusammenhalt.»

Martha Leuenberger, 89, Bertschikon

Bücher sind für Martha Leuenberger lebenswichtig. Heute hat sie viel Zeit zum Lesen, früher musste sie sich dafür eine Nische schaffen. Die dreifache Mutter, die mehrfache Grossmutter und Urgrossmutter führte mit ihrem Mann Fritz einen Bauernhof. Da er mit Futtermitteln handelte und viel unterwegs war, kümmerte sich vorwiegend Martha Leuenberger um die Kinder, den Haushalt, die Kühe, die Weiden, den Acker, das Heuen, den Garten.

Den Bauernhof gibt es nicht mehr. An seiner Stelle steht das Einfamilienhaus, in dem Martha Leuenberger allein lebt. Ihr Mann starb vor zwei Jahren. «Ohne meine Familie wäre es schwierig, hier zu bleiben», erklärt Martha Leuenberger. «Wir haben einen starken familiären Zusammenhalt, was mir viel Geborgenheit gibt. Die administrativen Dinge werden für mich erledigt, ich werde bekocht oder zum Essen eingeladen, und mein Sohn kommt morgens vorbei, um zu schauen, ob ich auf bin. Abends massiert er mir die Füsse. Ich werde verwöhnt.» Ihr Sohn Fritz wohnt mit seiner Frau an der gleichen Strasse, ihr Enkel und seine Familie sind die allernächsten Nachbarn, die Töchter sind auch nicht allzu weit weg.

Martha Leuenberger beansprucht die Familie ungern. «Es beklagt sich niemand bei mir, aber es betrübt mich, wenn ich mir nicht selber helfen kann.» Ihre Familie findet, sie sei zu oft allein, und es würde ihr gut tun, unter die Leute zu kommen. Um ein passendes Angebot zu finden, rief ihr Sohn auf der Gemeinde an und erfuhr von der Anlaufstelle für Altersfragen (siehe Seite 43). Die Stellenleiterin, Doris Fischer, kam auf Hausbesuch.

Martha Leuenberger fühlte sich von ihr verstanden und zu nichts gedrängt. Sie entschied sich, eines der Angebote auszuprobieren, und meldete sich für den «Treffpunkt» an: Tagsüber treffen sich dort einige ältere Menschen mit einer Fachperson, um zusammen zu kochen, zu essen, zu reden oder zu spielen. Martha Leuenberger nahm nur zweimal teil. «Die Kinder waren enttäuscht. Aber mit meinen Beinen ist es schwierig, so lange ruhig zu sitzen. Und, ja, ich hatte Mühe mit dem Basteln. Es war nicht mein Stil.»

Vom Dorfkern Bertschikon, das zur Zürcher Gemeinde Gossau gehört, sind es zehn Fussminuten bis zu Martha Leuenbergers Haus, bis zum Ende einer schmalen Strasse, wo der Wald beginnt. «Es ist schön hier. Ich sträube mich dagegen umzuziehen. Aber manchmal habe ich Gewissensbisse, allein in einem grossen Haus zu wohnen», sagt sie, während sie in der Küche den Kaffee zubereitet und sich dabei auf ihren Stock stützt. «Die Vorstellung, von hier in ein Heim gehen zu müssen, macht mir Angst.»

Die Probleme mit den Beinen kommen von den Bandscheiben. Mit dem Stock kann sie den Rücken entlasten. Trotzdem, die Beine machen ihr zu schaffen. Sie leidet unter dem Restless Legs Syndrom. «Das ist, wie wenn die Beine voller Ameisen wären. Ich nehme zwar starke Medikamente, wache jedoch nachts immer wieder auf.»

Martha Leuenberger hat einen guten Hausarzt. «Er hat ein gutes Gespür, und ich kann mit ihm über alles reden. Vernünftige Gespräche sind mir immer willkommen, sie dürfen ruhig auch philosophisch sein. Im Alter sind persönliche Kontakte wichtig.» Diese zu suchen, fällt Martha Leuenberger schwer, da sie das Haus kaum allein verlässt.

«Seit ich nicht mehr selber Auto fahre, bringt mich der Junior in die Bibliothek.» Auch zum Einkaufen ist sie auf ihre Familie angewiesen. Sie würde es schätzen, wenn es so etwas wie den einstigen Migroswagen gäbe. Hier fänden wieder soziale Kontakte statt, die verloren gegangen seien. «Auch der Pöstler hatte früher eine wichtige soziale Funktion. Während Jahren kam der gleiche, man konnte mit ihm ein paar Worte wechseln. Heute hat er dafür keine Zeit mehr.»

Martha Leuenberger wuchs im Tösstal auf, in armen Verhältnissen, trotzdem erinnert sie sich gern an früher. Sie erzählt von ihrem Onkel, dessen Besuche etwas ganz Besonderes waren. Er brachte ihr Bücher mit und lehrte sie Schach spielen. Dank der Bücher konnte Martha Leuenberger in andere Welten eintauchen. «Auch heute noch möchte ich Neues lernen, über Dinge nachdenken und diskutieren können.» Mit 60 begann sie, in einer Seniorengruppe Englisch zu lernen. Die Gruppe gibt es längst nicht mehr, doch Martha Leuenberger liest noch immer englische Bücher.

WAS HILFT MIR?

- → **Die Hilfe der Angehörigen annehmen.**
- → **Sich bei der Gemeinde nach der Anlaufstelle für Altersfragen erkundigen.**
- → **Bücher aus der öffentlichen Bibliothek holen.**
- → **Interessante Gespräche regen zum Nachdenken an.**

Anlaufstelle für Altersfragen:

Auch die Angehörigen unterstützen.

Viele ältere Menschen können dank ihren Angehörigen daheim wohnen. Sie übernehmen kleine Aufgaben, schauen regelmässig vorbei, telefonieren täglich und intensivieren die Unterstützung, wenn es nötig wird. So wie im folgenden Beispiel können viele auf ihre Töchter und Söhne, auf ihre Enkelkinder und andere Verwandten zählen.

Langsam, beinahe unmerklich verlor Agnes Matter* ihren Orientierungssinn. Zu Hause fand sie sich in vielem noch zurecht. Wenn sie aber einkaufen wollte, war ihr nicht klar, wie sie ins Dorfzentrum gelangen konnte – obwohl der Bus direkt vor ihrem Haus hielt. Zu Fuss war es für sie zu weit. Ihre Tochter brauchte eine Zeitlang, bis sie merkte, dass der Kühlschrank leer war. Sie war sich an die Eigenständigkeit ihrer Mutter gewohnt und kam nicht auf den Gedanken, die Essensvorräte zu kontrollieren. Nun begann die Tochter, für die 75-Jährige einzukaufen. Als die Mutter aber nicht mehr kochen konnte und sich nur noch von Joghurt, Milchdrinks und Bananen ernähren wollte, war die Tochter ratlos. Es war ihr nicht möglich, ihre Mutter täglich zu besuchen und für sie zu kochen. Zugleich sträubte sie sich dagegen, die Mutter bei einem Alters- oder Pflegeheim anzumelden. Sie sollte solange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Abhängig davon, wie schnell die Demenz fortschreiten würde.

Auf der Sozialabteilung der Gemeinde erfuhr die Tochter von der Anlaufstelle für Altersfragen und erhielt dort wertvolle Hinweise: Sie hatte nicht gewusst, dass die Spitex mit ihren freiwilligen Fahrerinnen und Fahrern das Essen aus dem Altersheim direkt ins Haus liefert. Erstaunt war die Tochter auch, dass es Frauen gibt, die auf freiwilliger Basis andere besuchen und ihnen beispielsweise während des Mittagessens Gesellschaft leisten. Agnes Matter freute sich über die Besucherinnen, die sich ihr während ein, zwei Stunden widmeten und etwas aus dem Dorf zu erzählen wussten.

Die Tochter hatte bei der Anlaufstelle für Altersfragen nun eine Vertrauensperson gefunden, die sie jederzeit anrufen und um Rat oder

Auskünfte fragen konnte. Auch erhielt sie grosses Verständnis für die belastende Situation, welche durch die Demenz der Mutter entstanden war. Die Situation war damit nicht gelöst, aber die Tochter fühlte sich nicht allein gelassen.

Die richtige Hilfe erhalten

Mittlerweile gibt es in vielen Gemeinden Anlaufstellen für Altersfragen, da und dort haben sie einen anderen Namen. Entstanden sind sie meist aufgrund des kommunalen Alterskonzeptes und der kantonalen Vorgaben. Darin wird festgehalten, dass ältere Menschen und ihre Angehörigen die richtige Hilfe erhalten sollen, falls sie diese benötigen. Dazu gehört, die vorhandenen Dienstleistungen und Unterstützungsangebote zu vernetzen und bekannt zu machen. Ebenso ist es wichtig, den Einsatz von freiwilligen Helferinnen und Helfern zu fördern. Dazu zählen auch die Angehörigen, der Freundeskreis und die Nachbarschaft. Besteht hier gegenseitiges Vertrauen, fühlen sich ältere Menschen geborgen, sicher und in ihrer Autonomie gestärkt.

In der Zürcher Gemeinde Gossau leitet Doris Fischer die Anlaufstelle für Altersfragen. Sie berät ältere Menschen und deren Angehörige, macht Hausbesuche oder vereinbart einen Termin in ihrem Büro. Häufig geht es darum, wie das selbständige Wohnen möglichst lange gefördert werden kann. Kommt es trotzdem zu einem Wechsel in ein Heim, kennt die Anlaufstelle die einzelnen Institutionen, kann dazu genaue Informationen geben und Kontakte zu den Alters- und Pflegeheimen vermitteln. Ein Heimeintritt ist immer auch ein persönlicher Prozess,

der viele Fragen auslöst. Bei den Angehörigen kann sich ein schlechtes Gewissen bemerkbar machen, weil man es vermeintlich nicht geschafft hat, die Eltern oder den Partner weiterhin zu Hause zu betreuen. Diesen Entscheidungsweg begleitet Doris Fischer mit mehreren Gesprächen, in welche sie möglichst alle Familienmitglieder einbezieht.

Sich zum Einkaufen fahren lassen

Wenn das Bedürfnis nach Unterstützung beim autonomen Wohnen auftaucht, informiert Doris Fischer über die aktuellen Angebote, schafft aber auch Neues. So entstand neben dem Fahrdienst der Spitex, der Menschen zum Arzt oder in die Therapie bringt, der «Fahrdienst plus». Frauen und Männer in der nachberuflichen Lebensphase fahren mit ihrem Auto ältere Menschen zum Einkaufen, zur Coiffeuse oder zu einer Freundin. «Gemeldet haben sich zahlreiche Freiwillige. Nun muss das Angebot nur noch bekannter werden, damit es öfter beansprucht wird.»

Auch wenn die eigene Wohnung mit zunehmendem Alter immer mehr zum Lebensmittelpunkt wird, weil die Mobilität oder der Orientierungssinn möglicherweise eingeschränkt ist: Die unmittelbare Wohnumgebung mit ihren kleinen und grossen Hindernissen und Hilfen, die Nachbarschaft und das Quartier beeinflussen das Wohlbefinden stark.

Doris Fischer macht die Erfahrung, dass kritische Situationen dann eintreten, wenn eine Person zu Hause intensiv betreut wird und die Partnerin, der Partner oder andere Angehörige nicht mehr weiter wissen. Sie können sich an die Anlaufstelle für Altersfragen wenden. Doris Fischer vermittelt zur Spitex oder weist auf deren Tagesbetreuung hin, die in der Wohnung einer Gossauer Alterssiedlung eingerichtet wurde, um Angehörige zu entlasten. Sie moderiert zudem eine Selbsthilfegruppe für Angehörige, wo Sorgen, aber auch Tipps und Erfahrungen ausgetauscht und dadurch geteilt werden. «Hier haben schwere Momente Platz, und daneben wird auch herzhaft gelacht.»

Freiwilligenarbeit und nachbarschaftliche Unterstützung sieht Doris Fischer als Möglichkeit, sich persönlich weiterzuentwickeln und zugleich Sinnvolles zu tun. Gerade auch im Alter, wenn dafür mehr Zeit und vor allem ein reicher Schatz an Lebenserfahrungen vorhanden sind. Die Ressourcen älterer Menschen sollen genutzt, unterstützt und vernetzt werden. Das ist ein wichtiges Ziel der Anlaufstelle für Altersfragen.

*Name geändert.

Für die Gemeinden: Herausfinden, was für das autonome Wohnen zählt.

«Wenn ich posten gehe, muss ich zweimal absitzen können.» Die 82-jährige Frau lebt allein und will sich das Einkaufen nicht nehmen lassen. Allerdings ist es mühsam, mit dem Stock auf dem Kopfsteinpflaster zu gehen, und unterwegs gibt es keine einzige Sitzbank.

Die Einkaufsmöglichkeiten und der Weg dorthin gehören zu den Hauptthemen, wenn ältere Frauen nach ihren Bedürfnissen gefragt werden. Viele andere Bedürfnisse hängen vom individuellen Lebensstil und Wohnumfeld ab. Um herauszufinden, was sich Menschen im Pensionsalter wünschen, braucht es das persönliche Gespräch, Diskussionsanlässe und Befragungen.

Mittlerweile verfügen viele Gemeinden über eine Anlaufstelle für Altersfragen. Wie gut dieses Angebot genutzt wird, hängt davon ab, wo sich die Stelle befindet. Ideal ist ein Ort, der bei älteren Menschen bereits bekannt und beliebt ist. Die Fachfrau für Altersfragen kann für ältere Menschen und Angehörige eine wichtige Vertrauensperson werden, von der sie wertvolle Informationen und Unterstützung erhalten. Allerdings braucht es neben der Beratung auch Informationsanlässe oder Hausbesuche, um an die Bewohnerinnen zu gelangen.

Bestehende Dienstleistungsangebote zu vernetzen und über diese zu informieren, ist eine zentrale kommunale Aufgabe. Genauso wichtig wie herauszufinden, was es zusätzlich braucht, um das autonome Wohnen zu erleichtern. Nicht zuletzt, um den Übertritt ins Alters- oder Pflegeheim hinauszuzögern.

In Zukunft wird es bedeutend mehr über 65-jährige Menschen und noch mehr über 80-Jährige geben. Zugleich nimmt das gesellschaftliche und individuelle Bedürfnis nach lebenslangem autonomem Wohnen zu. Das hängt damit zusammen, dass Wohlstand und Lebenserwar-

tung noch nie so hoch waren. Und noch nie war der Wille, weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben, so stark. Die Freiwilligenarbeit ist für viele sinnstiftend und für die Gemeinden unverzichtbar. Sie sollte von den Behörden gefördert und wertgeschätzt werden.

Das Zusammenleben in einer Gemeinde beginnt in der Nachbarschaft. Im Alltag älterer Frauen sind Nachbarinnen oft sogar wichtiger als die Verwandten und Freundinnen. So ist es für die Alterspolitik bedeutend, die nachbarschaftlichen Netzwerke – möglichst über die Generationen hinweg – zu erhalten, zu stärken oder neu aufzubauen.

Um auf respektvolle Weise Hilfe geben zu können, braucht es eine gute Zusammenarbeit der Dienstleistenden. Die Koordination könnte die Gemeinde übernehmen, indem sie beispielsweise einen Verbund bildet, wo auch die öffentliche Spitex sowie die Alterssiedlungen und Altersheime integriert werden.

Wer in den späteren Lebensjahren die Wohnung oder gar den Wohnort wechseln möchte oder muss, achtet auf die Infrastruktur (Läden, öffentlicher Verkehr, medizinische Versorgung). Wichtig sind auch soziale und kulturelle Angebote, der Austausch mit jüngeren Menschen sowie Möglichkeiten, um sich aktiv einzubringen und sportlich zu betätigen. Gesucht werden zudem die Nähe zur Natur und eine schöne Aussicht.

In vielen Gemeinden besteht ein Mangel an zentral gelegenen, günstigen, altersgerechten Wohnungen. Leider ist das für viele der Grund, weshalb sie in ein Heim ziehen müssen, obwohl sie weiterhin selbständig wohnen könnten.

Weil die Lebensstile und Bedürfnisse im Alter noch unterschiedlicher sind als in jüngeren Jahren, müssen die Gemeinden ihre Dienstleistungsangebote laufend überprüfen und anpassen. Es braucht Angebote in allen Lebensbereichen, nicht nur in der Altersvorsorge und Pflege. In jeder Gemeinde sieht das anders aus, und trotzdem wäre ein zumindest regionaler Erfahrungsaustausch wertvoll, weil das Thema Wohnen überall aktuell ist. Um das Thema zu vertiefen, können Mitwirkungsgruppen von älteren Frauen mit unterschiedlichen Biografien für die Behörden wegweisend sein.

WÜNSCHE AN DIE GEMEINDEN

- → **Land an Baugenossenschaften abgeben und den Wohnungsanteil für ältere Menschen definieren.**
- → **Notfallblatt an Bewohnerinnen und Bewohner verschicken.**
- → **Private Liegenschaftsverwaltungen benötigen eine Ansprechperson bei Fragen zu älteren Mieterinnen und Mietern.**

Für die Liegenschaftsverwaltungen:

In Zukunft gibt es immer mehr allein lebende Frauen.

«Wir haben im Haus eine schöne Atmosphäre. Ich fühle mich nicht allein.» Die 75-jährige verwitwete Frau lebt seit langem in einer Genossenschaftswohnung. «Alle wohnen sehr gern hier. Das hat viel mit der Verwaltung zu tun. Ich weiss stets, wohin ich mich wenden kann. Das gibt mir ein sicheres Gefühl.»

Die Genossenschaftssiedlung hat eine Kontaktstelle, die allen offen steht. Hier werden auch Anlässe organisiert, um die Mieterinnen und Mieter zu vernetzen. Wichtig ist zudem die Rolle des Hauswartes. Gerade ältere Menschen schätzen es, wenn er verständnisvoll reagiert.

Die Zürcher Frauenzentrale und die Age Stiftung gaben eine Studie* in Auftrag, um herauszufinden: Wie werden ältere Mieterinnen und Mieter auf dem Wohnungsmarkt wahrgenommen? Für das Projekt wurden im Kanton Zürich sechzehn Liegenschaftsverwaltungen (elf Private und fünf Genossenschaften) befragt. 50- bis 65-Jährige gelten als attraktives oder gar als das attraktivste Kundensegment. Bei Menschen ab 75 hingegen, in einer Phase der zunehmenden Gebrechlichkeit, befürchten die Verwaltungen einen Mehraufwand, da ältere Menschen von der Verwaltung sozial betreut werden müssten. Deren Eigenständigkeit und Bedürfnis nach Autonomie ist zu wenig bekannt. Probleme können bei alten wie bei jungen Mietern und Mieterinnen genauso auftreten.

Im Kanton Zürich wohnen fast 70 Prozent der 66- bis 80-Jährigen zur Miete, sei es in Genossenschaftshäusern oder privaten Liegenschaften. Die Eigentumsquote nimmt mit steigendem Alter leicht ab. Manche, die in einem Einfamilienhaus leben, möchten in eine kleinere Wohnung ziehen, finden jedoch keine. So leben viele alte Menschen weiterhin in einem Haus, das sich eigentlich besser für eine junge Familie eignen würde.

Im Kanton Zürich sind heute 16 Prozent der Bevölkerung älter als 65. Im Jahr 2030 werden es 21 Prozent sein. Somit braucht es immer mehr Wohnraum für ältere Menschen. Und mit zunehmendem Alter sind immer mehr Frauen allein. Bei den über 80-Jährigen gibt es viermal so viele weibliche wie männliche Einpersonenhaushalte.

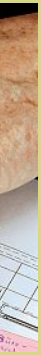
Die steigende Nachfrage lässt sich nicht mit Neubauten abdecken, da der demografische Wandel dynamischer ist als das Entstehen von Wohnneubauten. So werden auch in Zukunft die meisten der älteren Menschen in Wohnungen leben, die seit längerem bestehen. Das verlangt von den Liegenschaftsbesitzenden eine umsichtige Bestandesentwicklung, bei der die Wünsche aller Alterskategorien zählen.

Bei neuen Siedlungen geht es nicht primär darum, Häuser und Wohnungen für ältere Menschen zu bauen, denn alle Generationen haben ähnliche Ansprüche. Zudem erfüllen die meisten Neubauten bereits die Anforderungen an eine altersgerechte Wohnung (keine Schwellen, Lift, Duschen statt Badewannen usw.). Die nachbarschaftliche Hilfe funktioniert am besten, wenn die Siedlung altersdurchmischt ist.

Insbesondere ältere allein lebende Frauen verfügen über viele Ressourcen, die sie in einem Mietshaus einbringen können. Sie haben Zeit, um die Katze zu füttern, wenn die Familie in der unteren Wohnung in den Ferien ist. Sie gehen für Nachbarinnen einkaufen. Sie schätzen es, wenn sie im Haus gute Begegnungen haben. Ältere allein lebende Frauen sollten begehrte Mieterinnen sein. Sie leben ruhig, suchen stabile Mietverhältnisse, gehen sorgfältig mit den Räumen um und zahlen die Miete pünktlich. Ihr Bedürfnis nach Autonomie ist ausgeprägt, zugleich benötigen sie sozialen Austausch und Sicherheit.

Liegenschaftsverwaltungen können in Zusammenarbeit mit den Gemeinden das autonome Wohnen im Alter fördern, indem sie gemeinsam für spezifische Angebote sorgen. Wenn die Mieterinnen wissen, wohin sie sich bei Fragen wenden können, und ihnen dort respektvoll begegnet wird, ist schon viel getan.

*Literaturhinweis siehe Seite 51.



WÜNSCHE AN DIE LIEGENSCHAFTSVERWALTUNGEN

- → **Verständnisvolle Ansprechperson seitens der Verwaltung.**
- → **Eine gute nachbarschaftliche Atmosphäre.**
- → **In der Wohnung: eine Dusche anstelle der Badewanne.**
- → **Die Zusammenarbeit mit der Gemeinde suchen.**

Weiterführende Informationen

Gemeinde:
Kontaktstelle für Altersfragen
Viele Gemeinden haben eine Ansprechperson für Fragen rund um das Älterwerden. Die Beauftragten für Altersfragen beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen. Sie unterstützen zudem die Bewohnerinnen und Bewohner bei der Umsetzung ihrer Anliegen und Ideen.

Erkundigen Sie sich auf der Gemeinde nach der Kontaktstelle für Altersfragen. Hier erhalten Sie wertvolle Informationen und persönliche Beratungen: beispielsweise zu Dienstleistungsangeboten, welche das autonome Wohnen erleichtern (Mittagstisch, Fahrdienste, Notrufknopf, technische Hilfsmittel, Selbsthilfegruppen). Auskünfte bekommen Sie auch zu finanziellen Fragen, Alterswohnungen, Alters- und Pflegeheimen, Möglichkeiten für Freiwilligenarbeit, Entlastungsmöglichkeiten für betreuende Angehörige.

Pro Senectute:
Angebote für alle Lebensbereiche
In der ganzen Schweiz bietet Pro Senectute für alle Lebensbereiche vielfältige Unterstützungsangebote und Kurse für ältere Menschen und deren Angehörige. Das selbständige Wohnen im vertrauten Umfeld ist für Pro Senectute ein wichtiges Anliegen. In Zusammenarbeit mit Freiwilligen werden unter anderem angeboten: Besuche zu Hause, Fahrdienste, Entlastung von Angehörigen, Nachbarschaftshilfe, Steuererklärungs- und Treuhanddienste, Betreuung und Pflege zu Hause, Lieferung von Mahlzeiten.
Weitere Informationen und die Adresse der nächstliegenden Pro Senectute-Beratungsstelle erhalten Sie in Ihrer Hausarztpraxis oder hier: **Pro Senectute Schweiz, Telefon 044 283 89 89 und per Internet: www.pro-senectute.ch**

Spitex:
Hilfe und Pflege zu Hause
Die von der Spitex geleistete Hilfe, Pflege und Betreuung wird in der Regel durch die Hausärztin oder den Hausarzt verschrieben und von der Krankenkasse übernommen. Die obligatorische Grundversicherung genügt hierfür.

Die Spitex bietet nicht nur medizinische Pflege, sondern auch hauswirtschaftliche Hilfe. Die Kosten

hierfür werden nicht von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen, jedoch von einer allfälligen Zusatzversicherung.

Es gibt gemeinnützig organisierte Spitex-Dienste (Non-Profit-Spitex) und profitorientierte Spitex-Unternehmen. In dieser Broschüre ist von der gemeinnützigen Spitex die Rede. Weitere Informationen und die Adresse der nächstliegenden Spitex-Organisation erhalten Sie in Ihrer Hausarztpraxis oder hier: **Telefon 0842 80 40 20 und per Internet: www.spitex.ch**

Hausärztinnen und Hausärzte

Nicht nur für medizinische, auch für persönliche Fragen und Sorgen können Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt wenden. Fragen Sie nach einem Gesprächstermin. Hausärzte und Hausärztinnen arbeiten mit Spezialärzten, Spitex-Fachpersonen, Physiotherapeutinnen und Spitälern zusammen, und sie kennen die Unterstützungsmöglichkeiten, welche zum selbständigen Wohnen beitragen.

Dank

Herzlichen Dank allen Frauen, die von sich persönlich erzählten und somit wesentlich zum Entstehen dieser Broschüre beitrugen. Ebenfalls herzlichen Dank den Fachpersonen der erwähnten Organisationen, die von ihren Tätigkeiten berichteten und sich dafür einsetzen, dass autonomes Wohnen lange möglich ist.

Literaturhinweis zu Seite 48:

«Wohnen im Alter, Ältere Menschen in der Wohnwirtschaft», Studie im Auftrag der Zürcher Frauenzentrale und der Age Stiftung. Erstellt durch Fahrländer Partner AG, Zürich 2010.
Weitere Informationen:
www.frauenzentrale.ch/zuerich
www.age-stiftung.ch

Impressum

Herausgeberinnen: Zürcher Frauenzentrale und Age Stiftung
Projektbegleitung: Kathrin Schnellmann, arc Consulting, Zürich
Konzept, Texte und Produktion: Pascale Gmür, Zürich
Fotos: Ursula Meisser, Zürich
Gestaltung: Franziska Widmer, büroblau visuelle Kommunikation, Zürich
Druckerei: FO-Zürisee AG, Stäfa

Bestelladresse

Sie können die Broschüre kostenlos bestellen bei:
www.age-stiftung.ch > Publikationen-Shop
Age Stiftung, Kirchgasse 42, 8001 Zürich

© Zürcher Frauenzentrale und Age Stiftung, November 2013

ZÜRCHER FRAUENZENTRALE

Die Zürcher Frauenzentrale unterstützt, vernetzt und vertritt die Anliegen von Frauen. Seit 1914 ermöglichen ihre Beratungs- und Weiterbildungsangebote Hilfe zur Selbsthilfe – parteipolitisch unabhängig und konfessionell neutral.

age stiftung

Die Age Stiftung legt ihren Fokus auf Wohnen und Älterwerden. Dafür fördert sie Wohn- und Betreuungsangebote in der deutschsprachigen Schweiz mit finanziellen Beiträgen. Sie engagiert sich für inspirierende zukunftsfähige Lösungen und informiert über gute Beispiele.