Zeitschrift: Brugger Neujahrsblätter

Herausgeber: Kulturgesellschaft des Bezirks Brugg

Band: 119 (2009)

Artikel: Altwerden in der Region Brugg : Erinnerungen einer langjährigen Leiterin der Pro Senectute (Stiftung "Für das Alter"), Brugg

Autor: Scherzinger, Irene

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-900907

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Irene Scherzinger

Altwerden in der Region Brugg

Erinnerungen einer langjährigen Leiterin der Pro Senectute (Stiftung «Für das Alter»), Brugg

Im Frühjahr 1980 fiel mir beim Durchblättern einer Wochenzeitung ein kleines, unscheinbares Stelleninserat auf. «Stellenleiterin für die Beratungsstelle der Pro Senectute in Brugg gesucht». Von Woche zu Woche erschien das Inserat erneut – mittlerweile hatte ich dieses bereits zum dritten Mal ausgeschnitten und weggelegt. Ja, das war 1980 noch möglich – man konnte sich mit einer Bewerbung enorm Zeit lassen. Irgendwann packte mich dann doch die Neugier, ich schickte meine Bewerbung ab und schon nach wenigen Tagen erhielt ich die Einladung zu einem unverbindlichen Vorstellungsgespräch. Das Treffen fand im Büro der Pro Senectute an der Laurstrasse, gegenüber dem damaligen «Heimatwerk», statt.

Nun, das Büro war klein – ein Besprechungstisch, ein Schreibtisch und ein Tischchen für die IBM-Kugelkopfschreibmaschine. An der Wand hingen etwas düstere Schwarz-Weiss-Fotos von turnenden alten Frauen und Männern – darüber prangte der Schriftzug, «Für ein lebenswertes Alter», der mir gleich ins Auge stach.

Der Einfrau-Betrieb war bis zu diesem Zeitpunkt nur stundenweise besetzt, und die Stelleninhaberin wollte künftig etwas kürzertreten; die Beratungsstelle sollte aber ausgebaut werden.

Die Aufgaben wurden etwa so umschrieben: Organisation und Durchführung von altersgerechten Angeboten sowie Beratung von älteren Menschen in schwierigen Lebenslagen.

Schon nach wenigen Tagen erhielt ich die Zusage. Hätte ich lange überlegen können, hätte mich wohl der Mut verlassen und aus dem Vierteljahrhundert bei Pro Senectute wäre nichts geworden. Wie hat sich die Arbeitswelt in den letzten fünfundzwanzig Jahren doch verändert! Und auch die alten Menschen und deren Umfeld sind von Veränderungen nicht verschont geblieben. Von den Erfahrungen der alten Menschen durfte ich profitieren – ich durfte Veränderungen miterleben und mittragen.

Die Pro Senectute, Stiftung «Für das Alter», ist ein schweizerisches Hilfswerk, welches im Jahr 1917 gegründet wurde. Ende 1919 wurde im Hotel Füchslin in Brugg die Gründung des aargauischen Zweiges der Stiftung beschlossen und damit legte man auch die ersten Richtlinien fest.

Richtlinien betreffend die Zuwendungen aus der Stiftung «Für das Alter»

Die Stiftung «Für das Alter» wird für das ganze Gebiet des Kantons Bezirks- und Gemeindevertreter haben. Diese sind gebeten, jede alte, bedürftige Person ihres Bereichs dem Kantonalkomitee bekanntzugeben. – Für jedes Gesuch ist ein Fragebogen auszufüllen, der dem Präsidenten des Kantonalkomitees zuzustellen ist.

Verwendung
Mit einer Zuwendung aus der Stiftung kann jede im Kanton wohnhafte Person bedacht werden, die infolge Alters bedürftig geworden ist. Die Höhe derselben richtet sich nach a) Bedürftigkeit, b) Alter, und c) Gebrechlichkeit oder Krankheit des Hülfsbedürftigen, sowie nach den vorhandenen Geldmitteln.
Vor allem und wo immer möglich sollen die Zuwendungen verhindern, dass Greise wegen Armut aus den Familien vertrieben werden. Sie dürfen keineswegs die Wirkung haben, die gesetzliche Fürsorgepflicht der Verwandten und der Gemeinde abzuschwächen.

Ausrichtung
Die Auszahlung durch den Kassier des Kantonalkomitees erfolgt, wenn nicht etwas anderes vereinbart ist, an die Vertreter der Stiftung, und zwar in der Regel vierteljährlich. Die Vertreter zahlen die bewilligten Beiträge in monatlichen oder vierteljährlichen Raten den Verpflegern, und, wenn die Person allein steht, dieser selbst gegen Quittung aus. Die Quittungen sind am Ende jedes Jahres von den Vertretern dem Kassier des Kantonalkomitees einzusenden.
Über jede Veränderung in den Verhältnissen der nutzniessenden Person ist dem Präsidenten des Kantonalkomitees unverzüglich Bericht zu erstatten.

Beschlossen und in Kraft gesetzt um 1920

Altersturnen im Gründungsjahr 1969.

Turnen und Sport im Alter

Lange Zeit fristete Pro Senectute ein relativ bescheidenes Dasein. Die beraterische Tätigkeit fand in Zusammenarbeit mit der Aargauischen Tuberkulose-Liga und deren Fürsorgerinnen statt. Der wirtschaftliche Aufschwung in den 1960er-Jahren führte zu Veränderungen in der Bevölkerungsstruktur. Die Mobilität der jüngeren Bevölkerung nahm zu und die Drei- oder Vier-Generationenhaushalte wurden immer seltener. Zudem stieg die Lebenserwartung. Immer mehr Menschen lebten in Ein- oder Zweipersonen-Haushalten, und damit ging eine gewisse Isolation der älteren Bevölkerung einher. Um dem entgegen zu wirken, planten innovative Sozialarbeiterinnen die Gründung von Altersturngruppen. Einerseits erhofften sie sich von den sportlichen Aktivitäten eine gewisse gesundheitliche Vorsorge, andererseits schaffte man damit neue Kontaktmöglichkeiten. 1969 konnte im ganzen Kanton das Altersturnen eingeführt werden. 1980 existierten im Bezirk Brugg bereits vierzig Turngruppen.

In den Anfängen seien die älteren Turnerinnen mit der Einkaufstasche durchs Dorf marschiert, den Trainer unter dem Rock hochgekrempelt, damit ja niemand merke, dass ihr Ziel die Dorfturnhalle sei.

Heute wählen Frauen und Männer selbstbewusst jene Sportarten aus, die ihnen am ehesten zusagen: Turnen, Volkstanzen, Aqua-Fitness, Nordic-Walking, Tennis, Tai-Chi, Wandern und Velofahren, Langlauf, Skifahren, Schneeschuhlaufen und anderes mehr. Das Ziel ist das Gleiche geblieben: Für mehr Bewegung ist es nie zu spät. Sport bei Pro Senectute hat aber noch einen ganz anderen Stellenwert: Er soll ältere Menschen aus ihren Häusern und Wohnungen locken und mit Gleichgesinnten zusammenführen. In diesem Sinn ist Sport auch ein Mittel zum Zweck – wie Jassen, Musik- oder Bildungsangebote. Seit 1998 findet jedes Jahr im August ein kantonaler Senioren-Sporttag in Beinwil am See statt. Schnuppern ist erwünscht. Die Turnfeste im Schenkenbergertal, in Mülligen und in Hausen waren Highlights der Aktivitäten von Pro Senectute im Bezirk Brugg. Mit viel Begeisterung wirkten Sportgruppenleiterinnen und -leiter mit ihren Turngruppen mit und produzierten ein vielseitiges und ansprechendes Programm. Auf die Aus- und Weiterbildung dieser Fachkräfte wurde und wird von Pro Senectute grosser Wert gelegt. Oft hörte ich gerade von den älteren Leiterinnen, die Altersarbeit habe sie in ihrer persönlichen Entwicklung weitergebracht.

In den letzten Jahren ist es etwas schwieriger geworden, genügend Freiwillige zu finden, die nebst der Familienarbeit eine solche Aufgabe übernehmen wollen. Wenn die Kinder ausgeflogen sind, nehmen viele ihre berufliche Tätigkeit wieder auf. Trotzdem ist es immer wunderbar, wenn sich Frauen und Männer für diese anspruchsvollen Aufgaben verpflichten.

Mahlzeitendienst als Alternative zu «Kaffee und Möcke»

Der Mahlzeitendienst wurde 1972 gegründet. Das Angebot an Fertigprodukten in den Einkaufszentren war noch klein, und so wurden die Fertigmahlzeiten der Pro Senectute überall sehr geschätzt, bildeten sie doch vor allem eine Alternative zu «Kaffee und Möcke». Natürlich gab es die eine oder andere Unzufriedenheit, aber im Grossen und Ganzen wurde das «neumodische Zeug» doch akzeptiert. Auch alleinstehende Männer nutzten das Angebot.

An unseren Zusammenkünften mit den Mahlzeitenverträgerinnen waren auch immer ein paar lustige Erlebnisse zu erfahren. Nicht

selten musste die eine oder andere Verträgerin, wenn sie die Mahlzeiten brachte, auch gleich noch Holz spalten oder den Ofen einheizen oder ein paar Hemdenknöpfe annähen.

Wenn immer möglich stellte ich den Mahlzeitendienst persönlich vor. So konnte ich mir auch ein Bild machen, ob allenfalls noch andere Hilfe nötig war.

So wurde uns einmal ein neuer Kunde aus dem Schenkenbergertal gemeldet. Ich fuhr nun Richtung Staffelegg. Ich glaubte schon, mich verfahren zu haben, da weit und breit kein Haus mehr zu sehen war. Ob ich wohl unverrichteter Dinge wieder umkehren sollte? Aber da entdeckte ich an der nächsten Weggabelung einen Mann, der offenbar nach mir Ausschau hielt. Er führte mich zu seinem etwas im Wald versteckten Haus und erzählte mir, dass seine Frau vor einigen Jahren gestorben sei; nach einem Unfall sei für ihn das Einkaufen im Tal nun zu beschwerlich. Zwar habe er sich nach einer neuen Frau umgesehen, sei auf jeder Werbefahrt gewesen, aber keine habe «angebissen». Dabei heisse es doch «Werbefahrt»! Ins Altersheim gehe er auf jeden Fall nicht, dort gebe es ja nur alte Frauen. Ich konnte mir ein Schmunzeln kaum verkneifen.

Das Wärmen der Mahlzeiten gestaltete sich in dieser Haushaltung auch nicht so einfach, musste das Wasser doch zuerst im nahen Bach geholt werden, und die vorhandenen Pfannen waren wohl seit geraumer Zeit nicht mehr mit Abwaschmittel in Berührung gekommen. Auch der verschimmelte Kühlschrank würde den heutigen Vorschriften des Mahlzeitendienstes nicht mehr entsprechen. Trotz der Widrigkeiten schaffte ich die Mahlzeiten-Demonstration schlussendlich doch noch. Dank der Mahlzeiten konnte die Zeit bis zum doch unumgänglichen Heimeintritt im Winter einigermassen gut überbrückt werden.

Heute ist das Angebot von Fertigmahlzeiten auch in den Läden gross, allerdings meistens nur mit zwei Komponenten. Damit kann man sicher auch eine gewisse Zeit überbrücken. Der Vorteil der Mahlzeiten von Pro Senectute liegt darin, dass man zwischen Vollkost, einer leichten Vollkost, die auch für Diabetiker geeignet ist, und einem fleischlosen Angebot auswählen kann und die Mahlzeiten immer auch eine Gemüsekomponente enthalten.

Grosser Beliebtheit erfreuen sich auch die Mittagstreffen in den verschiedenen Gemeinden. Einmal im Monat trifft man sich zu

einer feinen Mahlzeit in einem Restaurant, und anschliessend wird gespielt, geplaudert oder einem interessanten Vortrag zugehört.

Am Anfang gehörte es auch noch zu meinen Aufgaben, das Mittagstreffen im «Roten Haus» selber zu leiten, ein wichtiger «Lehrplätz» für meine Tätigkeit. Um die Menschen an meinem Mittagstisch besser kennen zu lernen, habe ich diesen jeweils einem Thema gewidmet, wie zum Beispiel: «Was bedeutet mir der Mittagstisch?» Die damals älteste Teilnehmerin, eine ehemalige «Lehrgotte» (Handarbeitslehrerin) auf dem Bözberg, erklärte: «Ich komme, weil ich wenigstens einmal im Monat meine Füsse mit anderen unter einen Tisch stellen möchte.» Nach dem Mittagessen wird jeweils gejasst oder man spielt Elfer-Raus.

Als Freiämterin machte ich in der Fasnachtszeit den Vorschlag, doch nächstes Mal verkleidet zu erscheinen. Aber oha lätz, da tönte es rasch aus einer Ecke: «Mier z'Brugg, mier mached kei Fasnacht, mier händ de Ruetezug, das längt.»

Wie wichtig das Brugger Jugendfest auch für die ältere Bevölkerung war, merkte ich schon bald bei der Planung von allfälligen Aktivitäten. Fiel ein Ferien- oder Wandertermin auf das Datum des Jugendfestes, tönte es etwa so: «Da sind Sie verehret, denn isch z'Brugg Jugedfäscht!» «Das müend Sie ändere.»

Senioren-Mittagstisch – vor allem ein gesellschaftliches Ereignis.

In vielen Gemeinden sind die Mittagstreffen festliche Anlässe. Man trifft sich, tauscht Gedanken aus, hört, was auf Gemeindeebene so alles läuft, erfährt, wenn jemand aus dem Dorf krank geworden ist oder wer gerade im Spital ist. Man nimmt am gesellschaftlichen Leben teil. Warum werden diese Möglichkeiten nicht viel mehr genutzt?

Auch im Alter braucht es ab und zu Tapetenwechsel

Ganz am Anfang meiner Tätigkeit war eine Senioren-Schwimmferienwoche geplant. Es gehörte damals zu den Pflichten der Stellenleiterin, einmal pro Jahr eine solche Ferienwoche zu begleiten. Die Ferienteilnehmerinnen und -teilnehmer waren im Alter zwischen 70 und 90 Jahren. Einige davon weilten überhaupt zum ersten Mal in den Ferien. Beim Schwimmen, auf den Spaziergängen oder am Abend beim Spielen erfuhr man spannende Lebensgeschichten. Ich traf fröhliche, sanges- und spielfreudige Menschen an. Dabei lernte ich zugleich, auf die Bedürfnisse der Ferienteilnehmer einzugehen und auch auf die Qualität und die passende Infrastruktur der Hotels zu achten.

Die Seele baumeln lassen und ein gelegentlicher Tapetenwechsel sind in jedem Lebensalter wichtig.

Die Ferienberichte der Leiterinnen gaben immer wieder Anlass zum Schmunzeln, und beim Durchlesen packte mich nicht selten das Fernweh. Auf jeden Fall konnte ich mir die Reisen lebhaft vorstellen, vor allem wenn die vorbeiziehende Landschaft so bildhaft beschrieben wurde wie in den nachfolgenden Ausschnitten von Theres Wernli, einer langjährigen Ferienleiterin:

«I der Natur hed mer bereits gspürt, dass de Summer langsam z'Änd goht. D'Uhre sind wider uf Winterzit umgstellt gsi. Die erschte Azeiche vom Herbscht sind unverkennbar gsi. En liechte Brunton isch über de Wälder gläge. Doch het no kein Riffe d'Farbepracht vom Summer möge uslösche. Aber d'Schwalbe hend sich uf de Dröht gsammlet oder sind zum Teil scho abgfloge i ne wärmeri Gegend» […] «Es letschts Mal hämmer gmeinsam z'Mittag gässe. Uf der letschte Wegstrecki het sicher dieses oder s'ander e chli mit Wehmuet dra dänkt, dass es dehei wieder allei am Tisch sitze muess, dass es kei Gsprächspartner zum Plaudere het, aber au mit Freud, wieder i de eigne vier Wänd dörfe zsi. Deheim wartet villicht au d'Familie, d'Enkelchind oder au nu es Büsi».

In den Anfängen waren die gebuchten Hotels noch etwas einfacherer Art, oft nur mit Etagenduschen oder Bad. Da teilten sich auch einmal zwei Männer ein Doppelzimmer; Einerzimmer waren meist Mangelware. Auf jeden Fall vermisste einer der Herren mitten in der Nacht seinen Zimmerpartner. War das eine Aufregung! Hotelpersonal und Direktor wurden mobilisiert – eine Suchaktion in und ums Hotel begann. Irgendjemand kam dann auf die Idee, auch noch im Bad nachzusehen und tatsächlich: Da schlief der Gesuchte in der Badewanne den Schlaf des Gerechten.

Eine ältere Dame wurde von ihrer Tochter am Abreisetag zum Bus gebracht. Beide waren völlig aufgelöst. Für die Mutter waren es die ersten Ferien überhaupt in ihrem Leben. Die Tochter hatte ihr diese Ferienwoche geschenkt. Doch nun war die ganze Vorfreude verflogen. Es wurde vereinbart, dass die Frau erst einmal mitreise und die Tochter Bericht erhalte, falls es ihrer Mutter dann gar nicht gefallen sollte. Schon am ersten Abend konnte sie nach Hause berichten, dass sie noch nie so etwas Schönes erlebt habe. Sie habe eine wunderbare Zimmerpartnerin, das Emmeli aus Brittnau, und sie hätten sich so viel zu erzählen. Die Freundschaft der beiden Frauen überdauerte noch manche Ferienwoche und hatte viele gegenseitige Besuche und Briefkontakte zur Folge.

In den letzten Jahren ist das Interesse an den Reisen etwas kleiner geworden. Die jüngeren Senioren sind heute reisegewandter. Sie organisieren sich ihre Reisen noch selber und verzichten dann im höheren Alter eher auf Ferien. Bis in die 1990er-Jahre waren die Ferienwochen jeweils innert drei bis vier Wochen nach Erscheinen des Programms bereits ausgebucht. In den letzten Jahren war bis kurz vor den Ferien manchmal nicht klar, ob diese überhaupt durchgeführt werden können. Eigentlich schade! Tapetenwechsel tut in jedem Alter gut.

Auch im Ruhestand
noch geistig gefordert werden

Ein Tänzchen in Ehren …

Während rund zwanzig Jahren hatte ich Gelegenheit, im Vorstand und in der Programmkommission der Volkshochschule Brugg mitzuwirken. Dabei durfte ich wesentlich auf die Programmgestaltung Einfluss nehmen. Die älteren Kursbesucherinnen und -besucher sind neugierig auf altersspezifische Themen und schätzen den offenen Dialog mit dem Referenten. So waren die Seniorenkurse oft die Favoriten im Kursprogramm.

Mit dem Umzug an den Neumarktplatz 1985 konnte Pro Senectute auch einen eigenen Kursraum mieten. Ab 1986 kamen die ersten Sprach- und Gedächtnistrainingskurse ins Angebot. Englischkurse waren von Anfang an der Renner, sei es um die Sprachkenntnisse aufzufrischen, um mit den im Ausland lebenden Enkeln korrespondieren zu können oder um sich auf Reisen besser zu verständigen. In den Französischkursen wurde vor allem auf Konversation Wert gelegt. Ich erinnere mich an eine besonders aktive Gruppe, welche ausgedehnte Reisen ins Welschland und nach Frankreich unternahm. Jede Kursteilnehmerin übernahm dabei einen Teil der Organisation. Die eine war für den Fahrplan zuständig, eine andere organisierte Unterkünfte und eine dritte plante die Ausflüge zu Sehenswürdigkeiten. Selbstverständlich wurde alles

in französischer Sprache vorbereitet und vorgestellt. Die Planung und Vorfreude waren mindestens ebenso wertvoll wie die Reise selber.

Auch das aktuelle Geschehen in der Stadt Brugg und Veränderungen wurden diskutiert, Missstände aufgedeckt und beraten, was zu unternehmen wäre, um Abhilfe zu schaffen. So kam Stadtammann Rolf Alder nicht darum herum, immer mal wieder eine Delegation Seniorinnen zu empfangen, die ihre Wünsche anbrachten – und sie wurden gehört! So manche Ruhebank oder manches Treppengeländer geht auf die Initiative von älteren Bürgerinnen und Bürgern zurück. Ich gestehe im Nachhinein: Einige Anliegen konnte ich über diese Kanäle an den richtigen Mann bringen.

In den 1990er-Jahren hielt auch bei uns die moderne Datenverarbeitung Einzug. Nicht dass die Papierflut kleiner geworden wäre – im Gegenteil – es werden neu viel mehr Angaben verlangt. Die gute, alte Karteikarte verlor ihren Wert. Um die Vorgaben des Leistungsvertrages mit dem Bund zu erfüllen, müssen die Leistungen auch dokumentiert und verglichen werden, was wiederum einen Teil unserer kostbaren Arbeitszeit erfordert. Es wird immer schwieriger die Balance zu finden zwischen der notwendigen Administration und der Arbeit mit älteren Menschen.

Heute ist zwar der Computer aus dem Büroalltag nicht mehr wegzudenken und die frisch Pensionierten haben bereits erfolgreich damit gearbeitet. Auch ältere Menschen verspüren Lust, die neuen Kommunikationsmittel kennen zu lernen und so stossen diese Kurse ebenfalls auf grosses Interesse.

Handy- und Computerkurse sind sehr gefragt. Das Internet bietet vielfältige Informations- und Kontaktmöglichkeiten. Senioren treffen sich im «Chat-Room», kaufen über Internet ein und erobern sich so die Welt in ihren Alltag.

Sind die Erinnerungen noch auf Schwarz-Weiss-Fotos festgehalten, benützt man heute Digitalkameras und arbeitet mit der Bildbearbeitung auf dem Computer. Ein pensionierter Industrie-Fotograf der ehemaligen BBC war während seiner beruflichen Zeit weltweit auf den Baustellen der Kraftwerke unterwegs, um den Fortschritt zu dokumentieren – alles noch «schwarz-weiss». Heute ist er völlig fasziniert von den neuen Möglichkeiten der Bildbearbeitung.

Der lebhafte Kursbetrieb liess mich eine ganz neue, positive Seite des Altwerdens kennen lernen. Ich begegnete fröhlichen, lebhaften

und spontanen Menschen, welche mich das tatsächliche Alter der Kursbesucher manchmal vergessen liessen. Man müsste das enorme Wissen und die Erfahrungen der alten Menschen viel besser nutzen können. Aber eben, die Kräfte in die richtigen Bahnen zu lenken und für uns Jüngere zu nutzen, braucht Zeit!

Das «Forum der Industrie» bietet jedes Jahr Kurse zur Vorbereitung auf die Pensionierung an. Als Fachorganisation für Altersfragen durften wir von Pro Senectute ebenfalls mitwirken. Da holte ich mir oft die Impulse für neue Angebote. Aber auch die kritischen Fragen führten zum Überdenken unseres Angebotes. So kam zum Beispiel die Theatergruppe «Herbschtrose» 1993 zustande. Mit ihren Auftritten in Altersheimen, an Altersnachmittagen und Kirchgemeindehäusern erfreut die Gruppe seither Jung und Alt gleichermassen, und die Schauspielerinnen und Schauspieler sind dabei erstaunlich jung geblieben.

Alter ist nicht mit Krankheit gleichzusetzen

Mit zunehmendem Alter wird die Möglichkeit grösser, an verschiedenen Altersleiden zu erkranken. Demenzielle Erkrankungen sind in der Schweiz, wie in anderen Ländern mit hoher Lebenserwartung, sehr verbreitet und stellen eine der häufigsten Ursachen für die Pflegebedürftigkeit dar.

Die Erkrankung eines Familienmitglieds führt zu massiven Veränderungen des Alltagslebens innerhalb des Familiensystems. Oft fällt es schwer, Hilfe überhaupt anzuneh-

Auch bergauf noch locker und zu einem Spässchen aufgelegt.

men. Finanzielle Aspekte spielen dabei nicht selten eine grosse Rolle. Dies führt dazu, dass Entlastungsmassnahmen abgelehnt und eine stationäre Betreuung hinausgeschoben werden – mit entsprechenden, manchmal dramatischen Folgen.

Das Fachwissen über regionale Entlastungsmöglichkeiten ist in jeder Beratungsstelle der Pro Senectute vorhanden. Abklärungen für Hilflosenentschädigung, Ergänzungsleistungen, Hilfsmittel und die Vermittlung von entlastenden Angeboten gehören zum Alltag der Beratungsstellen.

In der Regel suchen sich Angehörige von dementen Menschen Rat und Unterstützung. Angehörige merken an verschiedenen Vorkommnissen, dass sich etwas verändert. Herr Wagner berichtete, dass seine Frau immer die gleichen Sachen einkaufe und vor allem das Geld nicht mehr kenne. Oft werden gemeinsame Strategien entwickelt. Der Partner oder die Partnerin greift sanft korrigierend ein und überdeckt so über längere Zeit die demenziellen Störungen erfolgreich. Ehepaare sind wahre Meister darin. Söhne und Töchter erfahren so erst spät von den Verhaltensänderungen ihres Vaters oder ihrer Mutter.

Herr Meier, Landwirt von Beruf, überhaupt vielseitig interessiert, war zunehmend nicht mehr in der Lage, seine täglichen Arbeiten logisch und sinnvoll zu verrichten. Immer öfter fand er seinen Heimweg mit dem Auto nur noch mit Hilfe seiner Frau. Dies war dann auch der Grund, warum die Frau Beratung suchte. Ihre Angst, ihr Mann könnte einen Unfall verursachen, liess sie nicht mehr schlafen. Wie oft griff sie zu Listen, um ihren Mann am Autofahren zu hindern! Zum Glück konnte ein Sohn das Auto dann so manipulieren, dass ein Start unmöglich war.

Viele Fähigkeiten bleiben ja trotz Demenz erhalten, und diese gilt es dann auch zu nutzen. Frau Huber sitzt die meiste Zeit völlig apathisch in ihrem Stuhl. Ertönt aber Tanzmusik, bewegt sie sich anmutig und rhythmisch zu den Klängen der Musik. Ein verklärtes Lächeln zeigt sich auf ihrem Gesicht und wahrscheinlich schwebt sie in einer vergangenen, glücklichen Welt. Wenn man diese seltenen Momente aufgreifen und mit dem dementen Menschen geniessen kann, lassen sich auch die anderen, schwierigeren Momente besser ertragen.

«Über Geld spricht man nicht»

Wer sich dazu entschliesst, die Betreuung und allenfalls Pflege der Eltern oder eines Elternteils zu übernehmen, stösst gelegentlich an seine Grenzen. Viele Einschränkungen werden oft über Jahre von einer Tochter oder Schwiegertochter hingenommen, manchmal ohne jede Entschädigung. Wenn dabei die Rente auch noch auf die hohe Kante gelegt werden kann, sind die späteren Erben die lachenden Dritten. Wenn's ums Erben geht, fragt kaum jemand danach, wer während Jahren die Arbeit geleistet hat, und im Nachhinein lässt sich schwer beweisen, wie viel Zeit investiert werden musste. Unschöne Erbstreitigkeiten könnten mit einem vorsorglichen, immer wieder den Gegebenheiten angepassten Vertrag vermieden werden.

Pro Senectute hat bereits vor Jahren mit Juristen einen Betreuungs- und Pflegevertrag erarbeitet, welcher immer wieder gute Dienste leistet.

Lebensfreuden pur!

In ein Altersheim ziehen und seine eigenen vier Wände aufgeben?

«Ich habe mich schon lange im Altersheim angemeldet, aber Sie wissen ja, die Wartezeiten sind lang!» So oder ähnlich tönte es bei meinen Beratungsgesprächen. Nebenbei bemerkt: Der oder die Angemeldete war vielleicht ganz froh, wenn auf längere Sicht noch kein Platz frei wurde!

Möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben zu können, bis ins hohe Alter – das ist ein weit verbreiteter Wunsch und kommt in den Umfragen für Altersleitbilder stark zum Ausdruck. So lange die gesundheitlichen, sozialen und finanziellen Voraussetzungen dafür gegeben sind, lässt sich dieser Wunsch auch verwirklichen. In der

Gruppe der 65- bis 79-Jährigen leben heute mehr als 95 Prozent im eigenen Haushalt. Die selbstständige Haushaltführung in der eigenen Wohnung geniesst die höchste Wertschätzung, weil sie für die meisten betagten Menschen ein zentrales Element der Unabhängigkeit darstellt.

Altersgerechte Wohnungen und Häuser müssen sich nicht durch Rollstuhlgängigkeit auszeichnen. Die meisten Menschen können sich nämlich auch im hohen Alter in der vertrauten Umgebung auf den eigenen Beinen fortbewegen. Um Hindernisse zu beseitigen, genügen oft kleine bauliche Veränderungen. Auch unsere Mittel der modernen Telekommunikation können mehr zur Sicherheit beitragen.

1980 gab es in der Region Brugg lediglich zwei Altersheime, nämlich in Brugg und Windisch. Die Wartezeiten waren unglaublich lang. Eine Notfallanmeldung blieb praktisch chancenlos. Zum Glück drückten die Verantwortlichen im damaligen Bezirksspital immer wieder mal ein Auge zu, und die Patienten erhielten bis zu einer endgültigen Lösung die notwendige Pflege im Bezirksspital.

Erst mit der Eröffnung der Altersheime «Schenkenbergertal» in Schinznach Dorf und «Eigenamt» in Lupfig wurde eine Entlastung spürbar, und mit der Eröffnung des Pflegeheimes «am Süessbach» in Brugg konnten schwerst pflegebedürftige Personen endlich auch in der Region bleiben, was auch viel menschlicher ist. Dies gewährleistet die Kontakte zur Nachbarschaft und zu Gleichaltrigen. Wer in Aarau, Baden oder Gnadenthal (heute «Reusspark») untergebracht werden muss, verliert viel eher den Bezug zu seiner früheren Umgebung.

Der Mangel an Heimplätzen hat auch zum Auf- und Ausbau des Haushilfe- und Reinigungsdienstes der Pro Senectute geführt. 1980 standen mir gerade mal zwei Helferinnen bei einem Kunden zur Verfügung. 25 Jahre später waren es 50 Frauen in rund 200 Haushalten mit über 20 000 Einsatzstunden pro Jahr.

Eigenständigkeit ist möglich, aber sie kostet auch, und es braucht ein Netz von engagierten Helferinnen.

Unter den Haushelferinnen sind viele Idealistinnen mit einem geringeren Lohn als bei einer Erwerbsarbeit, dafür mit mehr Freiheiten in der Zeiteinteilung. Dadurch – und durch den freiwillig gewählten Einsatz – entsteht eine hohe Motivation, die sich spürbar auf die Arbeit und das Wohlbefinden der Betreuten auswirkt.

Die Haushelferin – mehr als eine Putzfrau

Wir alle haben unsere eigenen Vorstellungen von einem Haushalt. Die einen wollen es blitzsauber, andere sind es sich eher gewohnt, etwas chaotisch zu leben. Wie immer es bei uns aussehen mag, immer ist unser Haushalt auch ein Stück von uns selbst – ein wichtiger Teil unserer Privatsphäre.

Dieser Haushalt kann uns schnell entgleiten. Ein Unfall, eine Krankheit oder die Probleme des Alters – plötzlich sind wir auf Hilfe angewiesen. Die eigenen vier Wände müssen fremder Obhut überlassen werden.

Haushelferinnen der Pro Senectute tragen oft über Jahre zum Wohlbefinden der betreuten Personen bei. Ein Heimeintritt kann hinausgezögert oder sogar ganz vermieden werden.

Es genügt nicht, eine professionelle Putzkraft zu haben, die den Haushalt technisch beherrscht. Die Haushelferin muss meinen Haushalt, meine Räume, mich selbst respektieren. Vielleicht bedarf es einer längeren Zeitspanne, bis ein Badezimmer gründlich gereinigt oder ein Kühlschrank, voll mit Waren älteren Datums, ausgeräumt werden darf – die älteren Jahrgänge gehören in dieser Hinsicht noch nicht zur Wegwerfgesellschaft.

Da braucht es viel Einfühlungsvermögen, Distanz zu den eigenen Wertvorstellungen, sehr viel Verständnis, Geduld und Fähigkeit zum Gespräch. Nicht immer gelingt es auf Anhieb, die passende Helferin zu vermitteln, oder es braucht etwas Geduld um sich gegenseitig zu finden. Doch besteht erst einmal eine gegenseitige Akzeptanz, steht einer langjährigen Beziehung nichts im Wege.

Die meisten Seniorinnen und Senioren, die zu Hause wohnen, benötigen keine pflegerischen Leistungen. Sie brauchen Alltagshilfen und häufig auch regelmässige, verbindliche Beziehungen. Weil die

Gesellschaft immer älter wird, nimmt bei Hochbetagten der Bedarf an Hilfe und Betreuung zu Hause zu. Das Betreuungsnetz sollte daher auch in Zukunft breit abgestützt sein. Dabei spielt die Mithilfe der Angehörigen ebenfalls eine grosse Rolle.

Anfang 1980 wurde ich von einem ledigen, berufstätigen Sohn um eine Haushalthilfe für seine Mutter angefragt. Sie wohnten zusammen im gleichen Haushalt. Allerdings war die Mutter bereits sehr pflegebedürftig, und Hausarbeiten konnte sie schon längst nicht mehr erledigen. Die Frau litt an einer fortschreitenden Demenz, schlief oder sass im Rollstuhl und war kaum ansprechbar. Meine Helferin und ich stellten uns eigentlich auf einen kurzen Einsatz von wenigen Wochen ein. Wer hätte auch nur im Entferntesten daran gedacht, dass dies der längste Einsatz in der Geschichte meiner Beratungsstelle würde. Er dauerte nämlich über zehn Jahre – mit einem Umzug in ein rollstuhlgängiges Haus, einem ständigen Team von vier bis fünf Frauen und einem Sohn, der auf viel persönliche Freiheit verzichtete und die Nacht-, Samstags- und Sonntagsbetreuung über all die Jahre beibehielt. Die gegenseitige Wertschätzung dauerte auch nach dem Tod der Frau noch an – es bestehen auch heute noch wertvolle Kontakte untereinander.

Armut im Alter – gibt es das noch?

«Alt gleich arm» – diese Formel gilt glücklicherweise nicht mehr, weil die AHV in den letzten Jahren stark ausgebaut wurde. Mit dem System der Ergänzungsleistungen besteht zudem eine bedarfsgerechte Form der Existenzsicherung für Rentnerinnen und Rentner.

Allerdings gibt es auch heute einen nicht zu vernachlässigenden Teil der älteren Bevölkerung, der knapp über dem Existenzminimum leben muss. Rund ein Viertel der gegenwärtigen AHV-Rentnerinnen und -Rentner ist einkommensschwach und besitzt zudem keine oder kaum Vermögensreserven. Viele nehmen zudem ihre Rechte nicht wahr. Gründe dafür sind: fehlende Information, negative Einstellung gegenüber Ämtern und der Wille, wirtschaftlich selbstständig zu bleiben. Darum wird bei jedem finanziellen Gesuch an Pro Senectute überprüft, ob auch alle gesetzlichen Ansprüche angemeldet wurden. Kaum jemand liest das Kleingedruckte. Kranken-

kassenabrechnungen müssen aufbewahrt und der Selbstbehalt bei der Ausgleichskasse eingereicht werden. Die relativ aufwändige Administration überfordert etliche alte Menschen. Im Sinne von «Ordnung schaffen» wandern viele wichtige Belege ins Altpapier. So fehlen im Laufe der Zeit gut und gerne ein paar hundert Franken im Budget. Wenn dann noch teure Anschaffungen wie eine Brille oder ungedeckte Rechnungen für ein Hörgerät, Hilfsmittel oder Zahnarztkosten anfallen, gerät das Budget vollends aus den Fugen. Kleider und Schuhe sind meist auch kostspieliger, weil diese nach den körperlichen Gegebenheiten gekauft werden müssen. In den letzten Jahren sind auch die Wohn- und Wohnnebenkosten gestiegen.

Ein grosser Posten im Budget sind die Krankenkassenprämien. Diese steigen und steigen und wer einmal mit den Zahlungen in Rückstand gerät, bekundet immer mehr Mühe seinen Verpflichtungen nachzukommen. Da die allgemeinen Lebenshaltungskosten mit AHV und Ergänzungsleistungen gedeckt sein sollten und die Krankenkassengrundprämie miteingerechnet ist, kann auch Pro Senectute keine Krankenkassenprämien übernehmen. So geschieht es immer öfter, dass die Krankenversicherung einen Leistungsaufschub verfügt und der Rentner oder die Rentnerin die Arzt-, Apotheken- oder gar Spitalrechnungen erst einmal selber bezahlen muss. Da hilft dann nur noch ein straffes Budget. Am besten bespricht man sich mit der Sozialarbeiterin. Sie weiss am ehesten, wo allenfalls noch etwas eingespart werden könnte oder wo sie möglicherweise eine finanzielle Unterstützung anbieten kann.

Ältere Menschen tun sich eher schwer um finanzielle Hilfe zu bitten. Während meiner Tätigkeit sind mir nur ein paar wenige «Hemmungslose» begegnet. Ersparnisse werden nur ungern angetastet. Auf die Frage, wofür denn das Ersparte gedacht sei, kommt meist die Antwort: «Ich habe für meine alten Tage gespart», oder «Ich möchte meinen Kindern noch etwas hinterlassen». Aber wann treffen denn die «alten Tage» zu, wenn nicht jetzt?

So wurde ich immer wieder von verschiedener Seite auf ein Ehepaar aufmerksam gemacht, welches offenbar grosse finanzielle Sorgen habe. Es reiche oft nicht einmal fürs Essen. Die Nachbarschaft half immer wieder mit Lebensmitteln oder gleich mit einer regelmässigen Essenslieferung aus. Nachdem die Spitex-Mitarbeiterin einen Besprechungstermin vermitteln konnte, besuchte ich das Ehe-

paar zu Hause. Schon bald stellte ich gemäss den allgemeinen Angaben fest, dass eine Anmeldung für Ergänzungsleistungen zum Erfolg führen könnte. Die monatliche AHV-Rente war sehr klein, Ersparnisse waren keine vorhanden; jedenfalls existierte kein Bank- oder Postcheckkonto. Die AHV-Rente brachte der Postbote ins Haus. Der Anmeldung für Ergänzungsleistungen müssen selbstverständlich verschiedene Belege beigelegt und weitere Angaben gemacht werden. So wird auch die AHV-Nummer verlangt. Ausweise oder Belege zu finden ist manchmal nicht ganz einfach. Das Ehepaar wusste aber, wo die AHV-Ausweise zu finden waren – nämlich in der Stahlkassette im Kachelofen. Tatsächlich, da lagen sämtliche Ausweise obenauf – und darunter – ich traute meinen Augen kaum – alte Tausendernoten, welche als Zahlungsmittel offiziell zwar nicht mehr im Umlauf waren, die aber auf der Bank noch eingetauscht werden konnten. Es war klar, dass sich Ergänzungsleistungen vorerst erübrigten. Nach Abzug des Vermögensfreibetrages wäre immer noch genügend für den Lebensunterhalt übrig geblieben. Auch hier hatten die beiden für ihre alten Tage gespart und wären ohne die umsichtige Mithilfe ihrer Nachbarn dabei fast verhungert.

Einige meiner Klienten sind mir nachhaltig in Erinnerung haften geblieben. Leider gehen die das Stadtbild prägenden Originale immer mehr verloren.

Über Jahre betreute ich einen Mann. Immer belasteten ihn kleinere oder grössere Schwierigkeiten. Er geriet immer mal wieder in Streit mit Nachbarn oder mit Leuten auf der Strasse. Der Alkohol spielte manchmal auch eine gewisse Rolle. Ende Monat herrschte meist Ebbe in seinem Portemonnaie, und dann war sicher ein Besuch bei mir im Büro angesagt. Er brauchte «Vorschuss» auf die kommende AHV. Ich borgte ihm gelegentlich fünfzig oder auch mal hundert Franken, welche er mir aber immer pünktlich nach Erhalt der AHV zurückzahlte.

Die Beschwerden des Alters machten sich bemerkbar, und der Entschluss zum Heimeintritt reifte in ihm immer mehr. Er fand für seinen Hund einen guten Platz und der Tag zum Heimeintritt rückte immer näher. Meine Aufgabe, den Umzug finanziell abzusichern, war bereits erledigt, und auch der obligate Vorschuss war ausbezahlt. Die Angehörigen halfen ihm beim Umzug und es fehlten nur noch ein paar Kleinigkeiten. Wieder einmal brachte er mir das geborgte Geld

zurück, berichtete darüber, wie glücklich er über seinen Umzug sei und bedankte sich für meine Hilfe. Auf dem Rückweg ins Heim verschied er an einem Herzversagen. Der Mann mit Hund, mit dem je nach Laune aufgesetzten Hut, er fehlt nun in meinem Stadtbild.

Katzenfelldecken, Sprudelbäder, 24-Kräuter-Öle und andere «nützliche» Dinge

Frau Michel erschien ziemlich aufgeregt auf unserer Beratungsstelle. Sie habe kürzlich an einer Werbefahrt teilgenommen, günstig, Fahrt in den Schwarzwald mit einem Mittagessen, Dessert und allerhand Geschenken für nur 24 Franken. Sie leide seit langem an Rheuma, und so ein junger Verkäufer habe da Katzenfelldecken zum Verkauf angeboten. Spassig sei es gewesen, er habe viele Witze gemacht und es sei viel gelacht worden. Am Ende der Veranstaltung seien auf jeden Fall viele von der Wirksamkeit der Decken überzeugt gewesen, der Verkäufer habe sie geradezu hypnotisiert oder verhext, auf jeden Fall sei es nicht mit rechten Dingen zugegangen, und sie habe die Bestellung ebenfalls unterschrieben. Zu Hause habe sie den Kauf bereits bereut und sich vorgenommen, die Decke dann zurückzuschicken, wenn sie geliefert würde. Nachdem auf der Lieferung noch der Vermerk angebracht war: «Katzenhaare können Allergien hervorrufen», habe sie sich daran erinnert, dass sie früher immer auf Katzen allergisch gewesen sei. Also habe sie die Decke an den Absender zurückgeschickt. Der Verkäufer habe aber auf der Annahme der bestellten Decke bestanden. Kurz darauf habe ein Vertreter sie zu Hause besucht; sie sei der Meinung gewesen, es sei der Gleiche wie auf der Werbefahrt. Er habe ihr vorgeschlagen, die Katzenfell- gegen eine Kamelhaardecke einzutauschen, und wieder habe sie auf einem Zettel etwas unterschrieben mit dem Ergebnis, dass sie nun eine Katzenfell- und eine Kamelhaardecke im Wert von 2400 Franken besitze. Das sei doch Betrug. Diese Frau war offenbar zwei verschiedenen «Verkaufsgenies» zum Opfer gefallen, auf jeden Fall betraf es nicht die gleiche Firma. Immerhin gelang es mir nach mehreren Telefongesprächen mit den Inhabern der Firmen die Rücknahme zu erwirken. Die happigen Spesen musste die Frau allerdings übernehmen.

Langjährige Klienten bringen uns viel Vertrauen entgegen – man gehört sozusagen zur Familie, oder man begegnet uns wie einer guten Bekannten, und manchmal wird nicht verstanden, dass uns nur eine beschränkte Zeit für die Beratung zur Verfügung steht.

Das eigene Älterwerden

Nun, da ich selber das Pensionsalter erreicht habe, tendiere ich dazu, mich an die schönen Seiten des Alters zu halten. Alter ist nicht mit Krankheit gleichzusetzen, Alter ist etwas Normales, umso mehr als die Gesellschaft immer älter wird. Im Moment sehe ich das Alter als Chance, als eine Herausforderung. «Nichts mehr müssen, aber vieles dürfen», gibt mir die Möglichkeit, neue Werte zu entdecken. Ich darf zurückblicken auf eine interessante berufliche Tätigkeit, ich habe viele Facetten des Lebens kennen gelernt, nie war es langweilig und meine beruflichen Erfahrungen mit dem Älterwerden werden mir helfen bei der Bewältigung dessen, was noch auf mich zukommt.

Vor kurzem habe ich bei einem Vortrag gehört: «Alt zu werden ist zu vergleichen mit der Gründung einer Firma, beides erfordert Planung, Weitsicht und Engagement.»

Ich bin dabei, das eine oder andere «Aufgeschobene» in Angriff zu nehmen. Zunächst ist die neu gewonnene Freiheit natürlich ungewohnt, aber auch eine grosse Chance, die es zu nutzen gilt.

Quellen:

Broschüre 75 Jahre Pro Senectute Aargau.
Chronik Pro Senectute.
Aspekte des Alters, Schwerpunkt Demenz.
Fotos aus verschiedenen Ferienberichten.
Ausschnitte aus Ferienberichten.

Die Namen aus den Erlebnisberichten wurden geändert.