

Hinweise auf neue Studien

«Alt werden ohne Familienangehörige» heisst eine neue Studie der Fachhochschule Nordwestschweiz. Die meisten älteren Menschen in der Schweiz benötigen mit zunehmender Gebrechlichkeit Unterstützung. Umsorgt werden sie vor allem von Familienangehörigen. Über acht Prozent der Rentnerinnen und Rentner in der Schweiz stehen jedoch alleine da. Wer sind die Menschen, die ohne Familienangehörige alt werden? Von wem werden sie unterstützt? Die explorative Studie gibt erste Antworten.

Pro Senectute Schweiz hat kürzlich eine am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich erarbeitete Studie

zur Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien durch Personen ab 65 Jahren veröffentlicht – «Digitale Senioren 2020». Die Studie zeigt unter anderem: Drei Viertel der Seniorinnen und Senioren sind heute online unterwegs. Jungsenioren können im Umgang mit digitalen Kommunikationstechnologien mit der jüngeren Bevölkerung mithalten. Das ändert sich erst im hohen Alter. Der digitale Graben verschiebt sich und liegt neu bei 80 Jahren.

Download: www.im-alter.ch/download-de
www.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Publikationen > Studien

Welches ist Ihr Lieblingsbänkli?



In der Zentralschweiz.

Foto: bergeist, pixelio.de

An einem sonnigen Wintertag einen Spaziergang zu machen und dabei eine kurze Pause auf einem «Bänkli» einzulegen, alleine oder mit einem anderen Menschen, ist eine schöne Sache. Da kann auch in Riehen fast ein bisschen Kurort-Stimmung aufkommen.

Die Auswahl an Bänkli ist gross: Gemäss Victor del Moral, Mitarbeiter der zuständigen Fachstelle Strassenunterhalt der Gemeinde Riehen, stehen derzeit gegen 380 Stück an Spazierwegen und Strassen, in den Grünanlagen, im Wald, am Ufer der Wiese. In den letzten fünf Jahren sind rund 25 neue Sitzgelegenheiten aufgestellt worden, gleichzeitig wurden etliche nicht gut genutzte Bänke entfernt.

Treffpunkt mit Aussicht

Das Bänkli ist ein Kind des im 19. Jahrhundert aufgekommenen Fremdenverkehrs. So wurde schon 1818 neben den Giessbachfällen im Berner

Oberland eine Ruhebänk für die Gäste aufgestellt. Landauf landab folgten unzählige weitere. Mit Aussicht, in lauschigem Grün, an Feuerstellen. Die Bänkli sind längst zum Kulturgut geworden. Der 2016 gegründete Verein Bankkultur, auf dessen Online-Bänkli-Landkarte (Titel: Bankgeheimnisse) jedermann seine Favoriten erfassen kann, schätzt ihre Zahl schweizweit auf mindestens 200'000.

Auch in Riehen sind Bänkli für viele eine Herzensangelegenheit. An Ideen für weitere Standorte fehlt es nicht. Victor del Moral: «Wir erhalten laufend Wünsche aus der Bevölkerung, vor allem von älteren Personen, aber auch von jüngeren. Ruhebänke werden von allen Generationen als Treffpunkte genutzt.» Auf einem Bänkli lässt sich eben trefflich plaudern! Auf welchem lassen Sie selber sich am liebsten nieder?

www.bankgeheimnisse.ch/web/

Hörberatung national, regional, lokal

«Was hast du gesagt?» Wer diese Frage im Gespräch immer öfter stellen muss, täte gut daran, etwas zu unternehmen. Kann es sein, dass das Gehör allmählich nachlässt? Hörverlust im Alter kommt häufig vor; gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO leidet etwa ein Drittel aller Menschen über 65 an entsprechenden Einschränkungen.

Wie Studien zeigen, lassen aber mehr als fünfzig Prozent der Betroffenen mehrere Jahre verstreichen, bevor sie abklären lassen, wie es mit ihrem Gehör steht. Dabei wäre es wichtig, so frühzeitig wie möglich aktiv zu werden. So lässt sich einer zunehmenden sozialen Isolation vorbeugen sowie einem unwiderruflichen Abbau der im Gehirn für den Hörprozess zuständigen Zellen.

Kostenloser Online-Hörtest

Um all jenen, die zaudern, den Einstieg in die Auseinandersetzung mit einem möglichen Hörverlust zu erleichtern, hat die Non-Profit-Organisation pro audito schweiz einen kostenlosen Online-Hörtest entwickelt. Der Test wird auch telefonisch angeboten. Wer sich dafür drei, vier Minuten Zeit nimmt, weiss nachher, ob weitere Abklärungen sinnvoll wären. Pro audito bietet neben zahlreichen weiteren Dienstleistungen zudem eine neutrale Hörberatung an, telefonisch, per E-Mail oder Chat.

Schwerhörigen-Verein Nordwestschweiz SVNWS

Neben der nationalen Dachorganisation bieten auch die 26 regionalen pro audito Vereine ihre guten Dienste an. Im Raum Basel ist das der Schwerhörigen-Verein Nordwestschweiz SVNWS.

Zentral ist auch hier eine neutrale Information. Gabi Huschke, Leiterin der Geschäftsstelle: «Bevor man sich in den Dschungel des Hörerätemarkts begibt, ist eine gute Beratung wichtig.» Der Verein bietet dafür auf Voranmeldung einstündige Einzelgespräche an.

Für all diejenigen, die bereits ein Hörgerät tragen, sind die Hörtrainings des SVNWS gedacht. Denn es gibt verschiedene Methoden und Strategien, die im Alltag ergänzend hilfreich sein können – zum Beispiel die Kunst des Lippenlesens.

Hörmittelzentrale in Riehen

Auf Initiative der Schwerhörigenvereine entstand 1923 die Hörmittelzentrale Nordwestschweiz. Das gemeinnützig orientierte Unternehmen ist heute eine AG mit mehreren Filialen, eine von ihnen befindet sich in Riehen. Bis heute ist die Hörmittelzentrale eng mit dem Schwerhörigen-Verein verbunden. Sie bietet eine breite Palette von Dienstleistungen rund ums Thema Hören an – vom Hörtest über Hörberatung bis zur Auswahl und Anpassung des Hörgeräts. Für Kundinnen und Kunden mit eingeschränkter Mobilität bietet die Hörmittelzentrale einen Hausbesuchsdienst an, der Beratungen und Anpassungen vor Ort vornehmen kann.

Neben der Hörmittelzentrale steht in Riehen mit der Firma Audika ein weiterer Spezialist zur Verfügung.

Hörmittelzentrale AG, Baselstr. 18, Riehen, Tel. 061 641 49 49, www.hz-hoeren.ch

Schwerhörigen-Verein Nordwestschweiz, Falknerstr. 33, 4001 Basel, Tel. 061 261 22 24, info@svnws.ch, www.svnws.ch

Pro audito schweiz, Feldegstr. 69, 8008 Zürich, Tel. 044 363 12 00, www.pro-audito.ch

«Corona ist für ältere Menschen oft nicht die erste Krise»

Ältere Menschen werden derzeit oft pauschal als Risikogruppe wahrgenommen. Welches Bild haben Sie von der 65+-Bevölkerung?

Bettina Ugolini: Ich sehe eine unglaublich heterogene, bunt gemischte Gruppe vor mir. Es gibt für mich nicht ein Bild vom Alter, sondern unzählige Einzelbilder. Menschen ab 65 in «die Risikogruppe» einzuteilen, stellt eine Pauschalisierung dar, die dem Individuum in keiner Weise gerecht wird. Untersuchungen zeigen zwar, dass sich mit dem Alter Veränderungen beim Immunsystem einstellen, aus denen sich gewisse Risiken ableiten lassen. Aber das ändert nichts daran, dass die momentan oft sehr undifferenzierte Betrachtungsweise einer Bevormundung vieler Bürgerinnen und Bürger gleichkommt, die sehr wohl selber mit Risiken umgehen können.

Welches sind für Sie die wichtigsten Lebenskompetenzen älterer Menschen?

Auch hier darf man nicht pauschalisieren. Aber es lässt sich doch einiges dazu sagen. Ältere Menschen haben oft eine hohe Expertise im Umgang mit unterschiedlichsten Situationen, auch schwierigen; Corona ist für die meisten von ihnen nicht die erste Krise in ihrem Leben. Mit dem Alter wird man vielleicht etwas langsamer, aber das wird wettgemacht durch Ressourcen wie Reife und Erfahrungswissen. Was viele ältere Menschen ebenfalls gut können: Prioritäten setzen! Das hat mit ihrem Wissen um den immer begrenzteren Lebenshorizont zu tun. Sie wollen und können nicht mehr auf allen Hochzeiten tanzen. Zudem ist man im Alter vermehrt der Gegenwart zugewandt – wie lange Corona noch dauert, ist eine Frage, die eher jüngere Leute beschäftigt. Ich begegne zudem immer wieder älteren Menschen, die ihre Emotionen gut regulieren können: Sie verstehen es, positive Gefühle zu optimieren und negative zu minimieren. Wenn man sich all diese Kompetenzen vergegenwärtigt, sieht man die «Risikogruppe» in einem ganz neuen Licht.



Bettina Ugolini

Foto: UZH

Was, wenn liebe Gewohnheiten wegen der Covid-Sicherheitsregeln wegfallen?

Das Stichwort ist hier Kreativität. Wenn die regelmässige Jassrunde nicht mehr stattfinden kann, muss man sich vor Augen halten, um was es bei diesem Anlass eigentlich geht. Im Zentrum stehen ja nicht die Jasskarten, sondern man geniesst die Geselligkeit. Wir müssen einen neuen Rahmen für diese finden und dürfen dabei lustvoll kreativ sein. Wie wär's mit gemeinsamen Waldspaziergängen, ausgerüstet mit heissem Tee in Thermosflaschen? Oder mit einem Wurstbräteln an einer schönen Feuerstelle? Alles zu zweit oder zu dritt, und entsprechend den geltenden Schutzmassnahmen von Bund und Kanton. Vielleicht lernt man so ganz neue Seiten seiner Bekannten kennen! Auch bei den Kontakten zu jüngeren Generationen lohnt es sich, nicht einfach darüber nachzugrübeln, ob ich meine Enkelkinder bei mir oder bei ihnen zu Hause sehen könnte, sondern sich was ganz Neues einfallen zu lassen, etwa ein Treffen auf einem Spielplatz. Ältere Menschen mögen tendenziell weniger flexibel sein als jüngere, aber kreativ kann man bis ins hohe Alter sein.

Wie findet man am besten den persönlichen Weg zwischen Sicherheitsdenken und Mut?

Die erste Frage, die man sich in diesem Zusammenhang stellen muss, heisst: Wie viel Schutz benötige ich – aufgrund meiner körperlichen Verfassung und damit ich mich sicher und wohl fühle? Mutig sein bedeutet in diesem Zusammenhang keinesfalls, Abstands- und andere Regeln zu missachten, sondern, wie ich vorhin bereits erwähnt habe, innerhalb der mir gesteckten Grenzen neue Situationen zu schaffen, mit denen ich meine Bedürfnisse abdecken kann. Offenheit bezüglich Kommunikationstechnologien kann hier hilfreich sein. Während des Lockdowns im Frühling habe ich jeden Morgen zur selben Zeit meine 700 km entfernt lebende Mutter per Skype zum Kaffee getroffen. Das wurde zu einem richtig schönen Ritual.

Kann mutig sein auch heissen, Beratung in Anspruch zu nehmen, wenn es einem mal nicht so gut geht?

Das ist auf jeden Fall richtig und hilfreich. Viele Menschen sind allerdings etwas zögerlich unterwegs. Zur Pedicure zu gehen, weil einem ein Nagel eingewachsen ist, oder einen Handwerker für den tropfenden Wasserhahn zu bestellen ist selbstverständlich. Sich Hilfe zu holen, wenn man traurig ist, sich einsam fühlt, Enttäuschungen hinnehmen muss, von Ängsten geplagt wird, ist leider viel weniger selbstverständlich. Das sollte sich ändern! Sich helfen lassen ist schliesslich nichts anderes, als sich selbst zu helfen!

Die Psychologin Bettina Ugolini leitet die Beratungsstelle LiA (Leben im Alter) des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich www.zfg.uzh.ch/de/berat.html

Fachstelle Alter der Gemeinde Riehen: www.riehen.ch/soziales/aelter-werden

Plattform des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt und von Gsünder Basel: www.baselzuhause.ch

Sozialdienste Riehen Bettingen, Im Rauracherzentrum: Neuanmeldungen und Auskünfte Tel. 061 601 43 19

Sorgentelefon der Pro Senectute beider Basel: Tel. 061 206 44 42, Mo–Fr 8–12 Uhr und 14–17 Uhr.

Wohnpark St. Chrischona: gemeinsam neue Wege gehen



Foto: DMH

Als im August 2019 in Bettingen der Spatenstich fürs Projekt «Wohnpark St. Chrischona» gefeiert wurde, war dies ein historischer Augenblick. Fast einhundert Jahre nach dem Einzug von zwanzig jungen Frauen ins damals neu gegründete Diakonissen-Mutterhaus bricht die evangelisch-reformierte Schwesternschaft mit der Errichtung einer öffentlichen Wohnsiedlung auf ihrem Gelände zu neuen Ufern auf. Mit dem Projekt will sie ein Zeichen setzen – für ein Miteinander über alle Generationen hinweg, gegen Vereinzelung.

Radikale Öffnung

Der Nachwuchsmangel hatte die Schwestern 2013 veranlasst, ihre Lebensweise neu zu denken und zukunftsfähig zu machen. Sr. Ursula Seebach, Altoberin: «Wir entschieden uns für eine Öffnung und für eine geistige und materielle Übergabe an die nächsten Generationen.» Konkret heisst das: Auf Chrischona wird ein Wohn- und Lebensmodell entwickelt, das die Idee eines gemeinschaftlich orientierten Lebensstils weiterpflegt. Die bestehenden Gebäulichkeiten –

darunter das Mutterhaus und das Haus der Stille – werden in eine Wohnsiedlung integriert: Es werden drei neue Häuser errichtet mit insgesamt dreissig schwellenfreien 2½- bis 4½-Zimmer-Wohnungen und Gemeinschaftsräumen sowie ein grosszügig gestaltetes Aussengelände zur gemeinsamen Nutzung. «Es sind alle herzlich willkommen, die dem christlichen Glauben gegenüber prinzipiell offen sind», so Pfarrer Armin Graf, theologischer Leiter des Diakonissen-Mutterhauses St. Chrischona DMH.

Vom ersten Lebensmonat bis zum Lebensende

Der Wohnpark wird für Alt und Jung da sein. «Die Bauten und die Infrastruktur orientieren sich ganz an der Idee eines Lebensraums für Menschen vom ersten Lebensmonat an bis zum Lebensende», sagt Geschäftsführer Joachim Rastert. Kita und Pflegeheim, Grillierplatz und Arztpraxis, Bibliothek und Andachtsraum – alles wird da sein. Wer hier wohnt, kann zudem bei Bedarf verschiedene Serviceleistungen in Anspruch nehmen: Verpflegung im

Speisesaal des Mutterhauses, Wohnungsreinigung, Wäschedienst, Nachbarschaftshilfe und anderes mehr.

Die für 2020 von den Bauherrinnen geplanten Infoveranstaltungen mussten wegen Corona wiederholt verschoben werden; nun hofft man auf die Möglichkeit der Durchführung im Februar 2021. Der Bau selber schreitet jedoch voran. Hohe Kräne ragen neben dem Mutterhaus in den Winterhimmel. Bereits nächsten Sommer werden vier Familien mit insgesamt elf Kindern einziehen – «das Kernteam der Siedlung», so Joachim Rastert.

Gemeinschaft lernen

Diesem Kernteam kommt eine wichtige Rolle zu. Die Schwesternschaft der Diakonissen weiss aus eigener Erfahrung, dass ein gemeinschaftliches Miteinander nicht einfach so entsteht, sondern geht und gepflegt werden will. Die Mitglieder des Kernteams sind deshalb als «Quartiermanager» tätig, die im Alltag gemeinschaftsfördernde Elemente schaffen und die Mieterinnen und Mieter zu gemeinsamen Aktivitäten einladen.

Singles, Paare, Familien, Jung und Alt – für sie alle ist der Wohnpark da. «Wir möchten daneben auch für einzelne Menschen ein Zuhause bieten, die aktuell eine schwierige Lebenssituation durchlaufen, im Sinne des diakonischen Auftrags», so Joachim Rastert. «Entscheidend wird ein guter Mieter sein.» Bereits rund sechzig potenzielle Mieterparteien haben ihr Interesse an einer Wohnung angemeldet. Die Vergabe des ersten Wohnhauses beginnt noch vor Jahresende, die der anderen Wohngebäude Ende 2021.

www.wohnpark-st-chrischona.ch

VERANSTALTUNG

Bis Frühling 2021: Virtueller Marktplatz 55+. 37 Organisationen präsentieren ihre Dienstleistungen, für einmal nicht vor Ort in der Markthalle, sondern online.

www.marktplatz55.ch

IMPRESSUM

Verantwortlich für die Texte und Bilder auf dieser Seite sind Ursula Binggeli und Barbara Gronbach, Fachstelle Alter, Riehen. Die nächste Seniorenseite in der Rieher Zeitung erscheint am 12. März 2021.

Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an Barbara Gronbach, E-Mail: barbara.gronbach@riehen.ch oder telefonisch über 061 646 82 23.