

Konflikte lösen mit Mediation

«Mit 65 hört das Leben nicht auf, im Gegenteil. Aber es werden neue Themen aktuell. Und weil die Gruppe der Menschen ab 60 sehr bunt und heterogen ist, wird dieser Lebensabschnitt ganz unterschiedlich gestaltet.» Gerlind Martin ist Gerontologin und Mediatorin und gibt, unter anderem in Basel, regelmässig Weiterbildungen für Kolleginnen und Kollegen, die an der Arbeit mit Menschen nach der Berufs- und Familienphase interessiert sind. Denn das bewährte Konfliktlösungsmodell der Mediation – das von einer Fachperson strukturierte und geleitete Gespräch aller Beteiligten am runden Tisch – kann auch bei Unstimmigkeiten in langjährigen Partnerschaften und zwischen mehreren Generationen erfolgreich zur Anwendung kommen. Voraussetzung ist, dass alle bereit sind, auf eine Lösung hinzuarbeiten.



Grace Winter_pixello.de

einer unparteiischen Drittperson viele Sorgen und Verletzungen vermeiden helfen.

Ein neues Bewusstsein schaffen

«Altern ist ein Prozess, in dem es immer wieder Klärung braucht», sagt auch Sandra Kohler. Sie gehört dem Team von Mediation SKL an, einer im Raum Basel tätigen Gruppe freischaffender Mediatoren. «Es wäre schön, wenn ein Bewusstsein dafür geschaffen werden könnte, dass es gerade bei Menschen, die seit Jahrzehnten zusammenleben, vielfach nicht einfach ist, Konflikte zu thematisieren und anzugehen.» Jedes Familienmitglied

trägt einen Rucksack voll von Erinnerungen mit sich, Erfahrungen mit dem Partner, der Partnerin, der Mutter, dem Vater, den Kindern. Dieses Verhaftet-Sein in der gemeinsamen Geschichte, so Sandra Kohler, erschwere oft eine Lösungsfindung. Das Beiziehen eines Mediators, einer Mediatorin kann helfen, den Weg aus alten, hinderlichen Verhaltens- und Denkmustern zu finden. Auf der Website des Schweizerischen Dachverbands Mediation SDM kann in einer Datenbank nach geeigneten Fachleuten gesucht werden.

SDM, Datenbank Mediatoren/Mediatorinnen: www.swiss-mediators.org

Messe «Zukunft Alter»

Vom 8. bis 10. November findet in Luzern bereits zum fünften Mal die nationale Messe «Zukunft Alter» statt. Sie richtet sich an Menschen, die ihr Alter bewusst planen und leben und sich entsprechend informieren möchten.

Zahlreiche Ausstellerinnen und Aussteller aus der ganzen Schweiz präsentieren ihre Dienstleistungen und Produkte; die thematische Palette reicht dabei von Vorsorge und Pensionsplanung über Wohnmodelle und Freizeitgestaltung bis zu Gesundheitsfragen und Möglichkeiten des sozialen Engagements. In einem umfangreichen Rahmenprogramm bieten verschiedenste Referate und Podiumsgespräche zusätzliche Einblicke in Fragestellungen, die für ältere Menschen von besonderem Interesse sind. «Zukunft Alter» konnte im Vorjahr über zehntausend Besucherinnen und Besucher anziehen. Eintrittspreis: 12 Franken.

www.messe-zukunft-alter.ch



Messe Zukunft Alter

Reibungen sind ganz normal

Sie wolle Menschen im Rentenalter befähigen, die Chancen wahrzunehmen, die der neue Lebensabschnitt biete, sagt Gerlind Martin. Damit dies gelinge, brauche es unter anderem einen hilfreichen Umgang mit Konflikten. «Denn weil sich mit dem Älterwerden die Rollen und Konstellationen oft verändern, sind Reibungen in der Partnerschaft oder im Verhältnis zu den erwachsenen Kindern keine Ausnahme, sondern ganz normal.»

Externe Hilfe zu suchen, sei für viele jedoch immer noch ungewohnt. Dabei würde das rechtzeitige Beiziehen

Bewegungswochen Riehen



Jetzi Kuhlmann_pixello.de

Es ist wieder so weit: In der zweiten Septemberhälfte setzt sich Riehen in Bewegung. Bereits zum vierten Mal bietet die Gemeinde zusammen mit dem Verein Gsünder Basel während zweier Wochen eine Vielzahl von Schnupperangeboten in den Bereichen Gesundheit und Bewegung an, kostenlos und unverbindlich. Sportvereine und Kursanbieter/-innen aus verschiedensten Bereichen beteiligen sich am Anlass; insgesamt sind es dieses Jahr über 200 Angebote, die den Einwohnerinnen und Einwohnern offenstehen – von Gymnastik über Nordic Walking und Wiener Walzer bis zum Männerturnen und zum Mantra-Singen.

Einige der Anlässe richten sich gezielt an ältere Menschen. Der Grossteil der Angebote steht aber allen Teilen der Bevölkerung offen, also auch Seniorinnen und Senioren. Wenn Sie unsicher sind, ob ein bestimmtes Angebot wirklich zu Ihnen passt: Wenden Sie sich vorgängig an den Kursleiter/die Kursleiterin. Sie finden deren Telefonnummer hinten im Veranstaltungsprogramm. Eine Anmeldung ist nur dort nötig, wo sich in der Ausschreibung ein entsprechender Vermerk findet.

Die Bewegungswochen dauern vom 16. bis am 27. September. Das ausführliche Veranstaltungsprogramm findet sich auf www.bewegungswochen-riehen.info.

Mein Leben. Mein Buch.

«Ich habe so viel erlebt – ich könnte ein Buch schreiben.» Das sagen sich manche. Nur: Wie macht man das? Seit 2016 können Schreibbegeisterte im Rahmen des Kulturprojekts «Edition Unik» ihren Traum realisieren. Innerhalb von 17 Wochen, in drei genau definierten Arbeitsschritten, in klaren Strukturen und mit kundiger Begleitung. Kosten: 550 Franken.

Schreiberfahrung ist nicht zwingend, Vertrautheit mit der Arbeit am Computer allerdings schon. Denn alle Teilnehmenden schreiben in den eigenen vier Wänden oder anderen Orten ihrer Wahl, und tun dies im Internet, anhand einer von der Edition Unik entwickelten und zur Verfügung gestellten App.

Alle sechs Monate geht's von Neuem los

Zweimal jährlich, im Januar und im August, startet eine neue Schreibrunde. Jeweils etwa 50 Personen lassen sich dann auf das Abenteuer Buchschreiben ein. Das kreative Schaffen im stillen Kämmerchen wird ergänzt durch vier Begleitveranstaltungen, an denen sich alle Beteiligten treffen. Seit einem Jahr finden diese Anlässe auch in Basel statt. Ort des Geschehens ist jeweils das «Unternehmen Mitte» an der Gerbergasse. Ganz am Schluss erhalten alle Teilnehmenden je zwei sorgfältig lektorierte, schön gestaltete, in Leinen gebundene Exemplare ihres Buches überreicht.

Viele Frauen in der zweiten Lebenshälfte

Die Autorinnen und Autoren stammen aus der ganzen Schweiz. Inhaltlich haben sie freie Hand – viele blicken schreibend auf ihr Leben zurück, andere tummeln sich in Fantasiewelten. Die bisher Jüngste habe Jahrgang 1983, so Janine Meyer, Projektmitarbeiterin bei der Edition Unik. «Am häufigsten machen Frauen in der zweiten Lebenshälfte mit. Die Männer stellen rund einen Drittel.» Was auffalle, sei der ausgeprägte Gemeinschaftsgeist unter den Autorinnen und Autoren. «Da findet sehr viel Vernetzung und Austausch statt.» Schreiben verbindet!

Weitere Informationen und Anmeldeformular: www.edition-unik.ch



Jetzi Kuhlmann

Beistandschaften: Schutz und Begleitung

Unabhängigkeit ist ein hohes Gut. Sich einzugestehen, dass man beim Erledigen von Alltagsgeschäften mehr und mehr auf Hilfe angewiesen ist, fällt vielen älteren Menschen denn auch nicht leicht. Wer sich an Vertrauenspersonen im eigenen Umfeld wenden kann, wenn es mit dem Bewältigen administrativer Dinge nicht mehr so richtig klappen will, hat es gut. Doch was, wenn sich auf privater Basis niemand findet, der Unterstützung bieten kann?

An die KESB gelangen

Hilfe in Anspruch nehmen und dabei so selbstständig wie möglich bleiben – bei dieser Gratwanderung kann ausgerechnet jene Stelle helfen, die oft vorschnell mit «Bevormundung» in Zusammenhang gebracht wird: die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB. Sie setzt das neue, moderne Kindes- und Erwachsenenschutzrecht um, welches vor sechs Jahren das aus dem Jahr 1912 stammende Vormundschaftsrecht abgelöst hat. Die KESB errichtet unter anderem Beistandschaften, auch

für ältere Menschen – aber nur, wenn sich keine andere Lösung finden lässt.

Wer auf der Suche nach Unterstützung bei der KESB des Kantons Basel-Stadt vorstellig werden möchte, kann dies in einem ersten Schritt ganz unkompliziert per Telefon tun. Auch anonym Anrufende erhalten auf diesem Weg eine erste Beratung. Anschliessend ist für alle, die dazu in der Lage sind, Schriftlichkeit gefordert – ein entsprechendes Formular «Selbstmeldung» findet sich auf der Website der KESB. In der Regel erhält man innerhalb einer Woche einen Termin für ein Gespräch, so Patrick Fassbind, Leiter der Behörde. «Dieses findet dann wenn immer möglich innert zwei, drei Wochen statt. Es ist uns wichtig, den Hilfeprozess rasch einzuleiten.»

Sorgfältige Abklärungen

Im Zentrum des neuen Kindes- und Erwachsenenschutzrechts steht das Gebot möglichst grosser Selbstbestimmung. Daran orientiert sich die Arbeit der KESB. Im Gespräch mit deren Fach-

leuten geht es denn auch um Fragen wie: Gibt es überhaupt ein echtes Problem? Wenn ja, wo liegt es? Könnte es nicht auf niederschwelligere Weise gelöst werden? Patrick Fassbind: «Wir machen gemeinsam mit den Betroffenen eine umfassende Auslegeordnung. In 10 bis 15 Prozent der Gespräche zeigt sich schliesslich, dass keine relevante Gefährdung vorliegt. Bei etwa 50 Prozent der Personen können wir aufzeigen, wie sie sich selber helfen können bzw. sie an Fachstellen vermitteln, deren Mitarbeitende ihnen in Zukunft zur Seite stehen, sodass auf eine Beistandschaft verzichtet werden kann.»

Nur bei etwas mehr als einem Drittel der Abklärungen zeige sich, dass eine Beistandschaft das Mittel der Wahl sei, so Patrick Fassbind. Es gibt sie in vier Formen. Umfang und Inhalt variieren, je nachdem steht die Vertretung oder die Begleitung im Vordergrund. Fassbind: «Oft werden verschiedene Beistandsformen miteinander kombiniert, um zu einer massgeschneiderten Lösung zu kommen.» Denn wer sich im

finanziellen Bereich vertreten lassen muss, benötigt bei Fragen rund ums Wohnen vielleicht ja nur eine Begleitung. Die Betroffenen haben das Recht, eine Wunsch-Beistandsperson zu nennen. Wenn diese für die Aufgabe geeignet ist und sie übernehmen will, ist die KESB dazu verpflichtet, diese auch einzusetzen.

Einvernehmliche Lösungen

Und wie gerechtfertigt ist die Befürchtung, die KESB entscheide mitunter über die Köpfe der Betroffenen hinweg? Patrick Fassbind: «Wir arbeiten stets auf einvernehmliche Lösungen hin. Nur bei fünf Prozent der Menschen, mit denen die KESB Basel-Stadt zu tun hat, gelingt dies nicht. Dabei handelt es sich sehr häufig aber um jüngere Personen.»

Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Basel-Stadt (KESB), Rheinsprung 16/18, Postfach 1532, 4001 Basel
Tel. 061 267 80 92; E-Mail: kesb@bs.ch; www.kesb.bs.ch/

VERANSTALTUNGEN

Dienstag, 10. September, 15–16 Uhr, Cafeteria Basler Dyblis, Gstalrainweg 79, Riehen: «Plötzlich urteilsunfähig – Vorsorgeauftrag statt KESB?» Vortrag von Dr. jur. Georg André Schlager. Anmeldung bei Wohnen mit Service, Bürgerspital Basel, 061 326 77 00

Mittwoch, 11. September, 14–16.30 Uhr, Spielzeugmuseum Riehen, Baslerstrasse 34: **Nähstübchen**. Eine eigene kleine Näharbeit zum Mitnehmen herstellen – für Näh-Interessierte jeden Alters mit ersten Erfahrungen mit dem Vorwärtstisch. Mit Bernadette Cafilisch. Kosten: Museums-eintritt. www.spielzeugmuseumriehen.ch

Montag, 16. bis Freitag, 27. September, verschiedene Kursorte: **Bewegungswochen Riehen**. Siehe auch Beitrag auf dieser Seniorenseite. www.bewegungswochen-riehen.info

Samstag, 21. September, 14 Uhr, Treffpunkt: Kantine Werkhof, Haselrain 65, Riehen: **Der Werkhof Riehen – Herzstück des Rieher Service-Public**. Führung mit Gerhard Kaufmann. 10 Franken. www.riehen.ch/gemeinde-riehen/verwaltung/dokumentationsstelle/fuehrungen

Sonntag, 22. September, 15 Uhr, Alte Kanzlei Riehen, Lüscherstrasse, Baslerstrasse 43: **Jahreskonzert Zitherorchester Riehen – Basel**. Eintritt frei, Kollekte.

Dienstag, 24. September, 15–16.30 Uhr, Bibliothek Dorf, Baslerstrasse 12: **Senioren-Erzählcafé**. Das Erzählcafé bietet allen Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, aus ihrem Leben und ihren Erfahrungen zu erzählen und sich mit anderen auszutauschen. Es handelt sich um moderierte Gesprächsrunden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. www.bibliothek-riehen.ch

Mittwoch, 25. September, 14.30 Uhr, Alterspflegeheim Humanitas, Rauracherstrasse 111, Riehen: **Modeschau Herbst/Winter**, mit anschliessendem Kleiderverkauf. Der Eintritt beträgt für externe Gäste acht Franken. <http://humanitas.ch/>

Mittwoch, 25. September, 14.30–16 Uhr, Baslerhofscheune, Brohegasse 4, Bettingen: **Weit verbreitet, oft unentdeckt und doch gefährlich – Bluthochdruck**. Mit Dr. med. Thilo Burkard, Kaderarzt FMH Innere Medizin/FMH Kardiologie, Universitätsspital Basel. Der Besuch der Veranstaltung ist gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. www.gesundheit.bs.ch

Samstag, 28. September, 10–16 Uhr, Markthalle, Basel: **Marktplatz 55+**. Informationen und Dienstleistungsangebote für eine aktive und selbstständige Lebensgestaltung. www.marktplatz55.ch

Montag, 14. Oktober, 17–18 Uhr, Universitäre Altersmedizin Felix Platter, Neubau Auditorium Basilea, Burgfelderstrasse 101, Basel: **Wer pflegt uns in Zukunft?** Dr. phil. Oliver Mauthner. Eintritt frei. felixplatter.ch

Mittwoch, 23. Oktober, 14.30–16 Uhr, QuBa Quartierzentrum Bachletten Bachlettenstrasse 12, Basel: **Liebe und Beziehung – (frisch) verliebt auch im Alter?** Mit Claudia Löttscher, Pflegewissenschaftlerin, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel, und Monica Basler, Zentrumsleiterin neues marthastift. Der Besuch der Veranstaltung ist gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. www.gesundheit.bs.ch

Mittagstisch

Ein gutes und preiswertes Mittagessen, serviert von Freiwilligen; gemütliches Ambiente; neue Kontakte; aktuelle Informationen; rollstuhlgängige Räumlichkeiten. – Alles das und noch mehr erleben Sie jeden **Dienstag** (ausser in den Schullerferien) ab 12 Uhr im **Pfarreiheim St. Franziskus** an der Äusseren Baslerstrasse 168, Tramhaltestelle Pfaffenloeh. Anmeldung: Daniela Moreno, Tel: 061 601 70 76, daniela.moreno@rkk-bs.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 **6. Dezember 2019**.

Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an barbara.gronbach@riehen.ch oder telefonisch über die Nummer: 061 646 82 23.