Wie ein guter Engel

Autor(en): **Schwizer, Viviane**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2014)**

Heft 4

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818954

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

MAHLZEITENVERTRÄGERIN_Bei jedem Wetter ist Helga Frei mit Mahlzeiten für ältere Menschen in der Stadt Zürich unterwegs. Ihre Kundinnen und Kunden schätzen die kurze Begegnung an der Haustüre sehr.

WIE EIN GUTER ENGEL

Text//**VIVIANE SCHWIZER** Foto//**RENATE WERNLI**

Fröhlich und einfühlsam: Helga Frei lernte den Umgang mit älteren Menschen bereits in ihrer Kindheit.

Als Helga Frei, heute 43-jährig, vor fünfzehn Jahren von der Ausschreibung für die Stelle als Mahlzeitenverträgerin bei Pro Senectute Kanton Zürich hörte, zögerte sie keinen Moment. «Diesen Job wollte ich übernehmen: Fast täglich Kontakt zu älteren Menschen zu haben und dies mit einer sinnvollen Dienstleistung zu verbinden, das war ganz in meinem Sinn», erzählt die gelernte Schneiderin. Gross war die Freude, als sie den verantwortungsvollen Posten übernehmen durfte.

Immer mit der Ruhe

Im Gespräch mit Helga Frei wird schnell klar, dass die neue Aufgabe für die Stadtzürcherin weit mehr ist als ein Job. Fröhlich, einfühlsam und ohne Berührungsängste erzählt sie von ihrer Arbeit, die sie mit Herzblut und Engagement erfüllt. «Das Wichtigste ist, stets Ruhe zu bewahren», sagt sie. Es gebe bei den 50 bis 70 Kontakten pro Fahrt, in denen sie ihre insgesamt rund 120 Menüs verteilt, zwar viele unkomplizierte Begegnungen. Immer wieder ereigne sich aber auch Unvorhergesehenes. Betagte Menschen könnten beispielsweise aus Unsicherheit oder Überforderung plötzlich emotional werden. Nur schon Unordnung im Schrank oder das Gefühl, vergessen worden zu sein, könne sie aus dem Gleichgewicht bringen. In solchen Situationen sei eine kurze plausible Erklärung hilfreich. Wenn Kunden beispielsweise reklamieren, sie habe Verspätung, sagt Helga Frei etwa: «Wissen Sie, ich kann auch keinen Parkplatz vor dem Haus hinzaubern.» Oder: «Die Strasse war völlig verstopft, und wenn ich ein Rotlicht überfahre und einen Unfall baue, haben weder Sie noch ich etwas davon.» Helga Frei betont, dass die meisten Personen jedoch freundlich und sehr dankbar für die Mahlzeiten und die kurzen Begegnungen seien. Manchmal sei der kleine Schwatz mit der Mahlzeitenverträgerin für ihre Kunden der einzige Aussenkontakt am Tag. Über die Jahre entwickle sich so eine Vertrautheit, die beide Seiten schätzen.

> «Täglich Kontakt zu alten Menschen zu haben – das war ganz in meinem Sinn.»
> **HELGA FREI**

Eng verbunden mit beiden Omas

Helga Frei lernte den Umgang mit älteren Menschen schon in ihrer Kindheit. Ihre beiden Grossmütter hatten zeitweise in ihrem Elternhaus gelebt. Bei Seh- oder Gehschwierigkeiten Hilfe anzubieten – das war damals eine Selbstverständlichkeit. Helga Frei genoss das Zusammenleben und die Innigkeit mit den beiden Omas, die sie einfach gern hatte.

Die Liebe zu betagten Menschen beschränkte sich aber nicht auf die Familie. Im Treppenhaus plauderte die kleine Helga gern mit älteren Hausbewohnern. Eine betagte Nachbarin schätzte es besonders, wenn das leutselige Kind Zeit für sie hatte. Helga Frei erinnert sich, dass die Frau sie jeweils zu sich rief, wenn der Krimi «Ein Fall für zwei» lief. «Wir erfreuten uns beide an Josef Matula, dem schrägen Detektiv, der fast alle Fälle löste», erzählt sie.

Von Betagten lernen

Besonders beschäftigt es die Mahlzeitenverträgerin, wenn die Kunden mit ihr über Sterben und Tod reden. Viele kämen lieber «mit einer Fremden» darüber ins Gespräch, denn in der Familie sei das herannahende Ende oft ein Tabu. Helga Frei erachtet es aber als wichtig, dass ältere Menschen auch über dieses Thema reden können. Oder über den Abschied von der eigenen Wohnung und den Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim. Nicht selten «opfert» sie die Mittagspause, um mit Leuten, denen es gerade nicht gut geht, etwas länger im Gespräch zu bleiben. Denn sie ist sich bewusst: «Der Tod gehört genau wie die Geburt zum Leben.»

Helga Frei schätzt an ihrer Tätigkeit aber auch die Selbstständigkeit und Freiheit. Sie ist in gutem Kontakt mit den Angestellten des Mahlzeitendienstbüros an der Forchstrasse, die für sie das Schriftliche regeln und mit denen sie Unregelmässigkeiten besprechen kann. Dass sie von den Betagten immer wieder viel lernen kann über das Leben, über Gesundheit, Krankheiten und Medikamente, ist für sie ein weiterer Gewinn. Und manchmal ergeben sich ganz humorvolle und rührige Geschichten. Ein Senior erzählte Helga Frei unlängst, dass er nun von einer Einzimmer- in eine Zweizimmerwohnung ziehen werde. Überrascht fragte die Mahlzeitenverträgerin, wie er das denn meine. Seine Antwort: «Ich wollte für meinen Schutzengel ein eigenes Zimmer, weil ich laut schnarche. Das kann ich ihm doch nicht mehr länger zumuten.»

Ausgefülltes Leben

Nach den Arbeitstagen ist Helga Frei jeweils ziemlich geschafft. Sie startet morgens um 5.45 Uhr. Zuerst holt sie die bestellten Menüs ab, anschliessend beginnt die lange Tour. Fahren, anhalten, Treppen hinauf, Treppen hinunter, ein kurzes Gespräch, dann weiter zu einem Milchkasten, wo ein weiteres Menü auf Wunsch eines Kunden deponiert wird. Etwa um 15 Uhr ist die Arbeit getan.

«Wer körperlich nicht fit ist, schafft diese Arbeit nicht», sagt Helga Frei. Sie ist darum froh, «nur» zu achtzig Prozent berufstätig zu sein. Schliesslich hat sie noch andere Verpflichtungen und Bedürfnisse: Abends kocht sie für ihren Sohn, besucht die Eltern, geht zum Sport. Auch Erholung ist immer wieder nötig: Im Ferienhaus auf dem Land tankt Helga Frei auf beim Heuen, Holzen, Gärtnern. Oder einfach beim Dolcefarniente. ■