Pro Senectute : "alle können zuhören - und alle dürfen erzählen"

Autor(en): **Vollenwyder, Usch / Berger, Ursula**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **90 (2012)**

Heft 4

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-723946

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

«Alle können zuhören – und alle dürfen erzählen»

Reihum einander anrufen: Telefonketten ermöglichen Kontakte, bringen Abwechslung und laden zum Erzählen und Zuhören ein. Ursula Berger ist die Verantwortliche für die Telefonkette der Region Chur. Sie erzählt Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder von ihrem kommunikativen Engagement.

Unsere Telefonkette gibt es seit einem Jahr – damals war sie im Programmheft von Pro Senectute Graubünden ausgeschrieben. Rund ein halbes Dutzend Personen kam zu einem ersten Treffen nach Chur, wo die Idee bei einem gemütlichen Kaffee von der Leiterin der Beratungsstelle Chur vorgestellt wurde: Jede und jeder sollte innert einer bestimmten Zeit, die es abzumachen galt, einen Telefonanruf erhalten und einen weitergeben. So würden sich neue Kontakte und Gesprächsmöglichkeiten eröffnen – ein Bedürfnis, wenn man alleinstehend und nicht mehr so mobil ist.

Von Anfang an wurde ich – vielleicht weil ich die Jüngste bin – zur Verantwortlichen bestimmt. Meine Aufgabe ist es, die Kette zu koordinieren: Ich erstelle eine Liste und halte fest, wer wem wann telefoniert. Die Zeiten haben wir zuvor miteinander vereinbart. Jedes Mitglied bekommt so einmal in der Woche einen Anruf und tätigt seinerseits ein Telefon. Jeweils am Montag starte ich die Telefonkette, am Samstag nehme ich den Anruf des Listenletzten entgegen. Den Sonntag halten wir telefonfrei.

Telefonisches Netzwerk

Alle vier bis sechs Wochen organisiere ich ein Treffen in einem Restaurant in der Nähe des Bahnhofs. Zwei von uns fahren noch Auto, die anderen sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs. Ausnahmsweise gingen wir nun Ende Februar nach Bad Ragaz, weil das Kettenmitglied dort nicht mehr mobil ist. Mir sind diese Treffen ein Anliegen: Alle sollen wissen, wer zur Kette gehört, mit wem man es zu tun hat und welches Gesicht sich hinter welcher Stimme versteckt. So ergeben sich auch persönliche Beziehungen: Man telefoniert sich nicht nur stur nach dem Plan, sondern auch zwischendurch und kreuz und quer – je nach Lust und Bedürfnis.

> Die Anrufe machen Freude. Zeit hat man ja genug. Und plaudern tun alle gern.

Ohnehin ändere ich hin und wieder die Reihenfolge der Telefonliste. Es ist mir wichtig, dass alle miteinander ins Gespräch kommen. Auch wenn neue Mitglieder hinzukommen – unsere Kette umfasst zurzeit sieben Personen –, achte ich darauf, wo ich sie in der Liste integrieren will. Manchmal sagen mir die Kettenmitglieder aber auch, von wem sie gern einen Anruf erhalten oder wem sie am liebsten telefonieren würden. Das finde ich gut – die Telefongespräche sollen Freude machen und eine Abwechslung bieten. Zeit hat man ja meistens genug, und plaudern tun alle gern. Jedenfalls dauern die meisten Gespräche mehr als eine halbe Stunde.

Ich kann nicht verstehen, warum sich nicht mehr Personen zu solchen Telefonketten zusammenschliessen. Es ist doch eine Tatsache, dass man im Alter zunehmend allein ist: Hier stirbt ein Bekannter, dort eine Freundin. Das soziale Netz, in dem man ein Leben lang aufgehoben war, bröckelt weg. Man ist vielleicht nicht mehr so mobil wie früher, und der Partner ist gestorben oder krank. Das Knüpfen von neuen Kontakten – und dadurch weniger Isolierung und Einsamkeit – ist die Idee, die hinter den Telefonketten steckt.

Wir haben für den Notfall eine Liste mit Kontaktpersonen, falls ein Kettenmitglied am vereinbarten Tag nicht erreicht wird. Aber einen Alarmknopf können die wöchentlichen Telefonanrufe natürlich nicht ersetzen. Diese Telefonkette ist wirklich nur da, um ein soziales Netz aufzubauen und zu pflegen. Wenn ich allerdings weiss, dass es jemandem nicht so gut geht, dann telefoniere ich auch zwischendurch und frage nach dem Befinden. Man nimmt Anteil, hört zu und vermittelt einander das Gefühl, dass man nicht allein ist.

Es ist spannend, wie unterschiedlich Gespräche verlaufen können. Es gibt alte Menschen, die total im Hier und Jetzt leben und über das Tagesgeschehen, die Enkelkinder oder eine aktuelle politische Frage diskutieren wollen. Dann gibt es andere, die am liebsten von früher erzählen. Aber auch das ist spannend; ich höre gerne zu, wenn jemand aus seiner Kindheit erzählt. Kommunikation ist nie eine Einbahnstrasse: Alle können zuhören, und alle dürfen erzählen.

Als ich vor vier Jahren pensioniert wurde, habe ich mir gut überlegt, welche Engagements ich übernehmen wollte. Ich hatte ein Leben lang gearbeitet und meinen Mann, der 16 Jahre lang an Parkinson litt, bis zu seinem Tod gepflegt. Da-

Das Telefon spielt im Leben von Ursula Berger heute eine zentrale und äusserst vielseitige Rolle.

Bild: Ursula Müller

mals begannen meine Tage früh, waren randvoll, und am Abend fiel ich todmüde ins Bett. So wollte ich mich nicht mehr einspannen lassen. Auch wenn es nur ein oder zwei Tage pro Woche wären: Einen festen Zeitplan – von acht bis zwölf, von zwei bis vier – möchte ich nicht mehr befolgen müssen. Ich will wirklich nur das machen, wozu ich Lust habe.

Auch Männer sind gefragt

So bin ich neben dem Engagement als Kettenverantwortliche in zwei Vereinsvorständen für die Finanzen zuständig, betreue drei Mündel, hüte Kinder… Im Sommer spiele ich Golf, und viel Zeit nehme ich mir für meine ungarische Hirtenhündin Gilla. Ich kann meine Zeit frei einteilen – ich kann den Haushalt machen, wann ich Lust habe, kann einen Kuchen backen, wenn mir danach ist, die Büroarbeiten auf morgen verschieben, wenn ich heute nicht mag. Was ich mir aber ebenfalls nicht vorstellen kann: einfach im Sessel zu sitzen und auf die nächste Mahlzeit oder den Abend zu warten.

Ich würde mich freuen, wenn es im Kanton Graubünden noch die eine oder andere Telefonkette mehr gäbe – im Engadin zum Beispiel oder im Prättigau. Ich kann dafür nur Reklame machen. Eine Telefonkette erfordert nämlich wenig Aufwand und hat eine grosse Wirkung – ich sehe ja die Zufriedenheit und die Dankbarkeit ihrer Mitglieder!

Natürlich würde ich es schätzen, wenn auch Männer mitmachen würden: Ich bin überzeugt, dass sie unsere Telefonkette bereichern würden.

Weitere Informationen

Adresse der Geschäftsstelle: Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 75 83, Fax 081 253 76 52, Mail info@gr.pro-senectute.ch, Internet www.gr.pro-senectute.ch
Telefonketten haben sich auch in anderen Kantonen etabliert. Sie sind ein Projekt von Pro Senectute Schweiz, das unter anderen von der Stiftung BNP Paribas unterstützt wird. Nähere Informationen dazu erhalten Sie bei Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, Mail info@telefonketten.ch, Internet www.telefonketten.ch