

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1993-1994)
Heft: 1

Artikel: Neue Wege wagen
Autor: Zaugg, Therese / Graditzky, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-843601>

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: 12.01.2026

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

Neue Wege wagen

In einer Zeit, in der viel über Individualität geschrieben und gesprochen wird, ist die Frage nach dem «Wohnen im Alter» aktueller denn je. Mit der rapiden Zunahme der älteren Generation innerhalb der Bevölkerung, steigenden Preisen und Lebenshaltungskosten sowie der teilweise schwierigen Situation auf dem Wohnungsmarkt, drängen sich neue Wege für das Wohnen im Alter geradezu auf.

Uns, den Grauen Panther und Pantherinnen, ist es ein Anliegen, dass unsere Mitglieder lernen können, sich rechtzeitig über ihre Wünsche und Vorstellungen klarzuwerden. Wir planen Schule, Beruf, Karriere, Familie und dergleichen, doch für das Alter, welches 1/3 unseres Lebens einnimmt, wird in der Regel nichts vorgesehen. Die Gedanken ans Altern werden oftmals verdrängt und es wird zugewartet, bis andere bestimmen müssen.

Wir sind der Ansicht, dass in der Mitte des Lebens eine Standortbestimmung vorgenommen werden sollte. Fragen wie «Was ist mir hinsichtlich auf mein Alter wichtig und welche Inhalte will ich beibehalten?» sollten sich selbst gestellt und beantwortet werden. Besteht einmal Klarheit über solche Fragen, so kann schrittweise vorgegangen werden und es können Erkundigungen über Möglichkeiten zum «Wohnen im Alter» eingeholt werden.

Die eigenen vier Wände

Die meisten Menschen verbleiben so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden. Möglich wird dies durch den Ausbau der Spitex-Dienste (Telefon 271 03 55), welche die Betreuung zu Hause weitgehend gewährleisten. Sollte man sich für ein Leben zu Hause entscheiden, so ist es wichtig, einen Freundeskreis zu pflegen, eigene Interessen und Hobbys zu pflegen, vorhandene Fähigkeiten zu nutzen oder gar neue zu entdecken. Sicher gibt es auch noch ganz andere Möglichkeiten auszuschöpfen, sei es beispielsweise mit Gleichgesinnten eine Wohngemeinschaft einzugehen.

Experiment Wohngemeinschaft

Ein solches Experiment sollte jedoch rechtzeitig wahrgenommen werden und nicht erst dann, wenn schon Leistungen für Pflege und Haushalt von aussen beansprucht werden müssen. Wenn sich nun ein paar Menschen zu-

sammengefunden haben, so kann es ratsam und von Nutzen sein, erst einmal gemeinsam in die Ferien zu verreisen, um sich näher kennenzulernen, bevor endgültig über ein Zusammenwohnen entschieden wird. Einer anderen Vorstellung entspringt auch die Idee der sogenannten Hausgemeinschaften, was heisst: individuelles Wohnen unter einem Dach, mit verschiedenen Möglichkeiten und Räumen für gemeinsame Aktivitäten. Solche Modelle mit guten Erfahrungen bestehen bereits in Holland und haben sich bestens bewährt, da Dienstleistungen gegenseitig erbracht werden und Nachbarschaftshilfe einen wichtigen Platz einnimmt.



Spitex-Dienste ermöglichen das Verbleiben in der eigenen Wohnung

Wohnformen mit Betreuung

Vielleicht besteht aber auch der Wunsch nach dem Wohnen in einer betreuten Alterssiedlung. Oder die Selbständigkeit lässt nach und es müssen häufiger Pflege- und Betreuungsdienste in Anspruch genommen werden, sodass ein Eintritt in ein Altersheim überlegt werden muss. Es stehen mehrere Alters- und Pflegeheime mit verschiedenen Konzepten zur Verfügung, die auf Anfrage hin besichtigt werden müssen. Ein Heimplatz kann sehr attraktiv sein. Die heutigen Alters- und Pflegeheime bieten viel mehr Raum für Individualität und richten sich grösstenteils auf die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner aus. In vielen Heimen besteht auch die Institution eines Mittagstisches, welcher sich besonders für alleinstehende ältere Menschen eignet und wo die Möglichkeit besteht, neue Kontakte zu knüpfen. Oftmals erleichtert dies auch den Schritt ins Altersheim zu

Viele Schuldgefühle für unterlassenes und Schuldzuweisungen für nicht getanes in der Vergangenheit vergrämen den Blick nach vorne. Sorgen über das Morgen, was sein wird, welche Krankheiten und Gebrechen noch kommen könnten, Ängste über etwas, das eventuell gar nie eintreffen wird, ist ebenfalls vergeudete Zeit. Die Devise sollte vielmehr heissen im Jetzt und Heute zu leben; sich offen halten, denn dies heisst, sinnvoll leben. Die Zeit, die wir zur Verfügung haben ist das kostbarste Gut und wie wir diese unsere Zeit ausfüllen, liegt allein in unserer Macht. Die Erfahrungen, die wir in unserem Leben gemacht haben, sollen uns toleranter werden lassen uns selbst gegenüber, den Jungen gegenüber und innerhalb unseres Umfeldes.

Wir haben im Ruhestand viel mehr Zeit für uns selbst und können mit Gelassenheit dem langsamen Nachlassen der Kräfte begegnen, bei gelegentlichem Auftreten von Altersbeschwer-



gehen, weil die Umgebung des Heimes immer vertrauter und weniger fremd und angstausslösend wird.

Lebensqualität im Alter

Die schönste und beste Wohnform nützt dem alten Menschen nichts, wenn er unzufrieden und vergrämt ist und die Augen verschliesst vor dem was auf ihn zukommt. Wie viel Zeit wird verschwendet um im Rückblick zu verharren, der Vergangenheit, der «guten alten Zeit», nachzutrauern.

WELEDA

Sole-Zahncrème
Ratanhia-Zahncrème
Pflanzen-Zahncrème
Zahnfleischbalsam
Mundwasser

natürliche Präparate
für die
Mundhygiene
ohne synthetische
Zusätze.



Ein Versuch
wird Sie
überzeugen!

den immer wach sein für das Verbleibende, welches sein Schönes und Gutes hat. Wir können sehend werden, wenn wir dies bewusst wollen. Wir achten auf unsere Körperpflege, kleiden uns sorgfältig, können uns vermehrt dem inneren und äusseren Ausgleich widmen. Auch wenn wir uns teilweise zurücknehmen und unsere Ansprüche mässigen müssen, so heisst dies noch lange nicht, dass wir uns verbittert in ein Schneckenhaus zurückziehen müssen. Wir können doch auch Mut fassen, uns für etwas einsetzen. Wir haben nichts zu verlieren und niemand kann unsere Stellung kündigen, auch nicht wenn wir unbequeme Meinungen vertreten. wir können uns auch vermehrt für politische, soziale und ökologische Probleme einsetzen, weil wir Redefreiheit haben. Wir haben es nicht mehr nötig, uns profilieren zu müssen weil Karrierepläne in diesem Lebensabschnitt bereits hinter uns liegen und somit wegfallen. Vielmehr wird sich das gute Gefühl des «noch gebraucht werdens» einstellen und wir verbringen auf diese Weise unsere alten Tage nicht auf einem Abstellgleis, denn in dieser Gesellschaft sind wir alle mitverantwortlich und mitgestaltend. Lernen wir also unser Alter zu planen, uns bewusst darauf vorzubereiten und uns darauf einzustellen. Alt werden wir nicht von heute auf Morgen. Es ist ein Reifeprozess und wir haben $\frac{2}{3}$ unseres Lebens Zeit dazu. Das Alter ist auch das Resultat unseres Lebens und es zeigt sich, wie wir selbst mit uns umgegangen sind. Alt sein beinhaltet Lebensgestaltung und wenn wir es mutig und ohne Angst anpacken, so verschaffen wir uns damit nicht nur Wohn- und Lebensraum. Es sind nicht die Anzahl der Jahre, die zählen, sondern Sinn und Inhalt die wir unserer Lebenszeit im bewussten Sein gegeben haben.

Therese Zaugg und Peter Graditzky

Veranstaltungen der «GRAUEN PANTHER»

Monats-Versammlung

Jeweils Montags 14.30 Uhr, Restaurant z. Mägd, St. Johannis-Vorstadt 29, Basel

An folgenden Daten:

5.4.93: Wohin im Alter. In gesunden und kranken Tagen.

Regierungsräte und Fachleute stehen Red und Antwort.

19.4.93: Gleiches Thema für Interessierte von Basel-Land. Veranstaltung in Binningen (Ort und Referenten siehe Tagespresse)

3.5.93: In Vorbereitung: und «Die SBB und die Alten»

7.6.93: «Das Schweizer Fernsehen und die Alten» (nähere Angaben siehe Tagespresse)

Hock am Dienstag

Jeweils 14.30 Uhr, im Restaurant z. Mägd, St. Johannis-Vorstadt 29, Basel mit Hanna von Brunn, Tel. 261 09 59 oder

Jeweils 14.30 Uhr, im Restaurant Rheinfelderhof, mit Gertrud Voegelin, Tel. 691 63 46

Die Freitagsrunde

Jeweils 14.30 Uhr, im Restaurant z. Mägd, St. Johannis-Vorstadt 29, Basel mit Hedy Haldimann Tel. 692 12 48 Lisa Palm Tel. 272 43 25

2.4.93: Judith Trinkler, Rechtsanwältin, spricht über Rechtsfragen im Alter. Was sollten wir darüber wissen?

16.4.93: Peter Kuhn, Leiter des Wohn- und Bürozentums Reinach, stellt uns seine Organisation vor.

30.4.93: Frau Becker und Frau Thüring, von der Beratungsstelle «Nottelefon für vergewaltigte Frauen» berichten aus Ihrem Alltag.

14.5.93: Vreni Messerli, Soziologin, macht auf interessante Zusammenhänge aufmerksam: «Frauen in unserer Gesellschaft»

28.5.93: Frau Schmid, vom Umweltschutz-Telefon Basel-Stadt hat praktische Vorschläge: «Was können wir in unserem Haushalt für den Umweltschutz tun?»

11.6.93: Esther Rider-Keller, Psychotherapeutin und Logopädin, zur Frage: «Sprachtherapie im Alter?»

25.6.93: Information über den freiwilligen Besucherdienst in Spitälern und Institutionen.

Tanz-Plausch

Mit Lotty Böhler Telefon 681 16 07

Ort: Kaserne, Räumlichkeiten der Pro Senectute

Zeit: von 14.00 – 17.00 Uhr

Jeweils am Donnerstag, einmal monatlich und zwar am:

15.4.1993

13.5.1993

10.7.1993

9.9.1993

Rat für Senioren

können Sie schriftlich einholen bei: «Basler Zeitung, Rat für Senioren» Postfach, 4002 Basel

Umberto Stücklin gibt gerne Auskunft auf Ihre Fragen.



Für Gummistrümpfe zu Gummibrunner

GUMMI-BRUNNER AG

Unser Sortiment enthält auch Badehilfsartikel, Inkontinenzprodukte, Gehstöcke und Metallkrücken, Medima Rheumawäsche

Spezialgeschäft Falknerstrasse 1 bei der Hauptpost 4001 Basel Telefon 261 71 20