

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 79 (2008)
Heft: 7-8

Artikel: Mobilität im Alter : "Nur keine Angst vor dem Billettautomaten"
Autor: Wenger, Susanne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-803655>

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: 05.02.2026

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

Mobilität im Alter

«Nur keine Angst vor dem Billettautomaten»

■ Susanne Wenger

Wer im Alter mobil ist, bleibt länger selbstständig. In Kursen lernen Ältere, wie man Touchscreen-Automaten bedient, wie man sich unterwegs vor Diebstählen schützt und wie sich Altersbeschwerden auf die Verkehrstüchtigkeit auswirken.

Bahnhof Bern an einem Nachmittag im Juni. Touristen schleppen Koffer die Rolltreppe hinunter, Fussballfans ziehen lautstark durch die Halle, Reisende hasten auf den Zug. Inmitten dieses Trubels steht vor einem Billettautomaten eine Gruppe Rentnerinnen und Rentner und lauscht interessiert den Ausführungen von Peter Schori. «Haben Sie nur keine Angst vor diesen Kästen», ermuntert der pensionierte SBB-Mitarbeiter die Anwesenden: «Die Billettautomaten sind saudumm und machen nur, was Sie Ihnen sagen.» Passiere bei der Eingabe ein Fehler, könne man dies mit der Pfeiltaste immer rückgängig machen. Es folgen konkrete Anweisungen des Mannes, der über 40 Jahre bei den Bundesbahnen gearbeitet und zuletzt den Billetschalter im Berner Bahnhof geleitet hat: Nicht nervös auf dem Touchscreen herumhacken, sondern ruhig vorgehen, Schritt für Schritt: Den Zielort wählen, die Klasse, das Reisedatum, die Anzahl Billette und am Schluss nicht vergessen, «Billette ausgeben» zu drücken. Schori macht es vor. Als er etwas zu lange redet, wird der Bildschirm plötzlich dunkel. Was nun? Kein Problem, beruhigt der Kurslehrer

die Anwesenden, die Oberfläche verschwinde nur scheinbar: «Sie ist aber immer noch da. Drücken Sie einfach drauf.»

«Aha», ruft Margrit Herzig: «Man muss also nicht wieder von vorne anfangen.» Die 64-Jährige ist erleichtert. Sie sei an solchen Automaten «eben nicht so schnell» und gerate rasch in Stress. Am Kurs «Mobil sein und bleiben» nimmt Margrit Herzig teil, um sich als Frau vom Land in der Stadt besser zurechtzufinden, wie sie sagt: «Zum Beispiel dann, wenn ich jemanden im Inselspital besuchen will.» Ihr Mann habe nicht mitkommen wollen an den Kurs, erzählt Margrit Herzig. Das sei etwas für ältere Leute, habe er gesagt: «Dabei weiss auch er nicht alles über die Automaten», lacht die Ehefrau. Zur Teilnahme am halbtägigen Kurs entschieden hat sich auch Vreni Roesch, denn: «Wir standen manchmal zu dritt vor einem Billettautomaten und wussten nicht weiter – dabei musste es doch schnell gehen.» Vreni Roesch ist bisher vor allem mit dem Auto unterwegs gewesen und wenig Zug gefahren. Nun will sie aber vermehrt den öffentlichen Verkehr benutzen.

Sitzplatz für den Hund?

Kurslehrer Peter Schori mutet den Anwesenden nun bereits kompliziertere Aspekte der Automatenbedienung zu: Verbund-Billette mit Zonen-Abstufung lösen, einen Klassenwechsel vornehmen, Tages- und Enkelkarten

erstehen, City-Tickets, Mehrfahrtenkarten. «Aber bitte nie vergessen, vor dem Einsteigen abzustempeln, sonst wird es teuer», warnt Schori. Und demonstriert den Teilnehmenden dann, «dass man sich dem Billettautomaten auch widersetzen kann». Schlage dieser eine Route über Luzern vor und wolle man aber lieber über Zürich ins Tessin reisen, sei das problemlos möglich. Danach wechselt die Kurs-Gruppe vom SBB-Bahnhof in den Tiefbahnhof des Regionalverkehrs Bern-Solothurn (RBS). Dort ist es an Fahrdienstleiter Markus Wenger, den Teilnehmenden die Finessen der RBS-Automaten zu erklären. Bald gebe es aber neue Kästen, sagt Wenger, denn diese Automatengeneration sei bereits veraltet. In den RBS-Zügen könne man beim mittleren Wagen ebenerdig ein- und aussteigen, rät Wenger weiter den Rentnerinnen und Rentnern: «Nehmen Sie diesen, wenn Sie nicht mehr gut zu Fuss oder mit dem Enkel unterwegs sind.» Auch SBB-Kollege Peter Schori spart nicht mit Tipps: Selbst wenn viele Leute unterwegs seien – in den Wagen ganz vorne und ganz hinten am Zug habe es meistens noch freie Sitzplätze.

In der Fragerunde will Vreni Roesch wissen, ob eigentlich Hunde Anrecht auf einen Sitzplatz hätten. Dies habe kürzlich eine Frau im Zug behauptet – mit dem Argument, dass sie schliesslich für ihren Vierbeiner ein Billett habe lösen müssen. «Nein», antwortet Markus Wenger. Schon nur aus

Hygienegründen hätten Hunde nichts auf den Sitzen zu suchen. Und bis zu 30 Zentimetern Risthöhe liessen sich die Hunde in einem Korb platzieren, dann bezahle der Besitzer nichts. «Kann man im Libero-Verbund retour lösen?», lautet eine andere Frage. Antwort: Nein. Ermässigte Retourbillette gibt es nur für Events wie Ausstellungen oder Sportveranstaltungen. Nächste Frage: «Ist das Postauto im

durchgeführt wird er vom Thuner Büro «Rundum mobil GmbH», in Zusammenarbeit mit regionalen Verkehrsbetrieben und der Kantonspolizei Bern. Die Kurse «Mobil sein und bleiben» gibt es aber nicht nur im Kanton Bern, sondern in der ganzen Deutschschweiz und in der Romandie (siehe Kasten). Seit 2003 wurden sie schon von 1700 Teilnehmenden besucht. Die meisten Kursbesuchenden

immer mehr Bahnhöfe nicht mehr bedient seien, steige die Zahl der Kursteilnehmenden.

Ein Informationsbedürfnis ist also vorhanden, denn im Alter verändert sich gemäss einer Studie des Verkehrsclubs der Schweiz (VCS) das Mobilitätsverhalten grundlegend. Mit bis zu 80 Prozent dominieren klar die Freizeitwege. Die Autonutzung



Mobilitätstraining im Bahnhof Bern: Der pensionierte SBB-Mitarbeiter Peter Schori erklärt Kursteilnehmenden den Billettautomaten.

Foto: swe

Billett inbegriffen?» Antwort: Ja. Anders als früher müsse man nicht mehr für jedes Verkehrsmittel ein eigenes Billet lösen.

Im Alter Zug statt Auto

Angeboten wird der Kurs vom Touring Club (TCS) Landesteil Bern-Mittelland,

seien zwischen 65 und 75 Jahre alt, sagt Ludo Cebulla vom Büro «Rundum mobil». Es nähmen aber auch 50- und 90-Jährige teil. Kernstück der Kurse ist das Training am Billettautomaten. Es ist laut Cebulla vor allem die Automatisierung im öffentlichen Verkehr, die älteren Menschen Probleme bereite. Gerade in ländlichen Gegenden, wo

beschränkt sich zunehmend auf das Mitfahren, im Nahverkehr wird vermehrt der öffentliche Verkehr benutzt. Gemäss VCS-Studie ist der öffentliche Verkehr für Ältere das sicherste Verkehrsmittel. Noch viel unterwegs sind Ältere auch als Fussgängerinnen und Fussgänger: Die Fusswegdistanzen bleiben über die

Eidg. Berufsprüfung Teamleiter/in in sozialen und sozialmedizinischen Institutionen

Die nächste Prüfung findet vom **20. bis 24. April 2009** in Luzern statt.

Zulassungsbedingungen gemäss Prüfungsordnung sowie weitere Informationen und Anmeldeunterlagen sind unter www.fachausweis-teamleitung.ch oder beim Prüfungssekretariat erhältlich (Adresse siehe unten).

Prüfungsgebühr: Fr. 1950.– plus Fr. 40.– für Fachausweis und Registrierung.

Anmeldung mittels Formular bis **30. November 2008** an das Prüfungssekretariat.

Examen professionnel fédéral de responsable d'équipe dans des institutions sociales et médico-sociales

Le prochain examen aura lieu **du 20 au 24 avril 2009** à Lucerne.

Les conditions d'admission selon le règlement d'examen ainsi que les pièces nécessaires à l'inscription et d'autres informations sont disponibles sous www.fachausweis-teamleitung.ch ou auprès du secrétariat d'examen (voir adresse ci-dessous).

Taxe d'examen: Fr. 1950.– plus Fr. 40.– pour l'établissement et l'inscription du brevet dans le registre officiel des titulaires de brevets.

Inscription à adresser à l'aide du formulaire jusqu'au **30 novembre 2008** au secrétariat d'examen.

Adresse Prüfungssekretariat / Adresse Secrétariat d'examen:

Prüfungssekretariat Teamleitung • Susan Graf Cerny • Postfach 6844 • 6000 Luzern 6
Tel. 041 419 72 53 • Fax 041 419 01 81 • s.grafcerny@curaviva.ch

SAG

Schule für Angewandte Gerontologie



Gerontologie in der sozialpädagogischen Arbeit ZLG Zertifikatslehrgang

Sie möchten für Ihre Arbeit mit Menschen mit einer Behinderung spezifische Kenntnisse über **Alterungsprozesse** erwerben, Ihr Handeln reflektieren und neue Kompetenzen erwerben. Dann ist der einjährige Zertifikatslehrgang (24 Tage) die richtige Weiterbildung für Sie!

Aus dem Inhalt

- Altersbilder/Alterstheorien – Alterungsprozesse aus medizinischer Sicht
- Entwicklungspsychologie im Alter – Lebensqualität/Prävention
- Wohnen/Wohnkonzepte und Alltagsgestaltung im Alter u. a. m.

Besuchen Sie einen unserer Informationsabende
in Luzern: **07.07.08** in Zürich: **20.08.08**



SAG Schule für Angewandte Gerontologie www.sag.pro-senectute.ch Telefon: 044 283 89 40

Berner Fachhochschule

Technik und Informatik
Berufsbegleitender Weiterbildungskurs (CAS)

Systemisches Projektmanagement im Gesundheitswesen

Sie lernen Grundsätze der Systemik kennen. Sie können Projektmethoden kompetent anwenden, Arbeitsprozesse analysieren und optimieren und Projekte erfolgreich führen.

ti.bfh.ch/cas-spmg

Berner Fachhochschule

Technik und Informatik
Berufsbegleitender Weiterbildungskurs (CAS)

Medical Controlling

Sie verstehen die Strategien und Strukturen eines Unternehmens sowie das Zusammenspiel zwischen medizinischen und ökonomischen Faktoren. Sie planen und handeln prozess-orientiert und optimieren dadurch Qualität und Kosten.

Mehr Informationen unter:

ti.bfh.ch/cas-medcon

Berner Fachhochschule

Technik und Informatik
Berufsbegleitender Weiterbildungskurs (CAS)

Research & Writing

Sie erwerben umfassende Kompetenzen für analytisches Arbeiten und wissenschaftliches Schreiben: Wissensmanagement, Arbeitstechnik und Zeitmanagement, Untersuchungsmethodik, Statistik, Innovationsmanagement, Präsentationstechnik u.a.

Mehr Informationen unter:

ti.bfh.ch/cas-rw

gesamte Lebenszeit relativ konstant bei etwa 1,5 Kilometern pro Tag. Doch als zu Fuss Gehende leben Rentner nicht ungefährlich: Gemäss VCS-Studie waren 62 Prozent aller im Jahr 2004 in der Schweiz tödlich verunglückten Fussgänger über 65 Jahre alt. Ab etwa 80 Jahren nimmt der Mobilitätsgrad deutlich ab, doch der Übergang ist fliessend. Die Leute sind so lange wie möglich unabhängig unterwegs, dann geht es vielleicht nur noch in Begleitung und irgendwann gar nicht mehr.

Gegen die Vereinsamung

Wenn Menschen im Alter mobil bleiben, erhöht dies ihre Selbständigkeit. Sie können sich soziale und kulturelle Bedürfnisse ausser Haus erfüllen und als Grosseltern Betreuungsfunktionen für die Enkel wahrnehmen. Mobilität im Alter diene also auch dem gesellschaftlichen Zusammenschnitt, sagt Ludo Cebulla. Und spare letztlich Kosten. Wer nicht mehr mobil sei, drohe zu vereinsamen, könne depressiv werden, schaue nicht mehr zu sich selber, ernähre sich schlecht und müsse früher ins Heim wechseln – mit finanziellen Folgen für das Sozial- und Gesundheitswesen.

Um die Mobilität im Alter zu fördern, braucht es aber nicht nur Kurse, sondern auch die richtigen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Zum Beispiel siedlungs- und raumplanerisch, wie Ludo Cebulla erklärt: «Wie hoch sind die Trottoirräder? Hat es genug Bänke zum Ausruhen in der Stadt? Sind die Quartiere von den Generationen her durchmischt?» Problematisch seien die Zentralisierungstendenzen. Unrentable Postfilialen, die geschlossen würden. Kein Einkaufsladen mehr im Quartier. Hausärzte, die nur noch in den Zentren praktizierten. Fehle die Infrastruktur im eingeschränkten Radius, den ältere Menschen oft hätten, «wird es heikel», sagt Ludo Cebulla.

Plötzlich zu langsam

Die Kurs-Gruppe hat inzwischen den Bahnhof Bern verlassen und ist – selbstverständlich mit dem Zug – ins Kurslokal im Vorort Ittigen zurückgekehrt. Begleitet wird sie vom Kantonspolizisten Stefan Krebs, Dienstchef Prävention Region Bern. Er hat Ratschläge parat, wie sich ältere Leute unterwegs vor Trick- und Taschendieben schützen können. Gerade an Automaten sowie beim Ein- und Aussteigen in den Zug werde viel gestohlen: «Die Täter sind sehr geschickt.» Man werde angerempelt oder es werde bewusst ein Gedränge veranstaltet – und schon sei das Portemonnaie weg. Es gelte deshalb, aufmerksam zu bleiben, rät Polizist Krebs. Wenn man zu zweit sei, solle sich nur eine Person dem Automaten widmen, die andere könne derweil das Umfeld beobachten. Ausserdem müsse man den allzu leichten Zugriff von aussen aufs Portemonnaie verhindern: Also nicht die Tasche neben sich auf den Boden stellen, wenn man das Billett löse. Man sollte wenig Wertsachen mitnehmen und diese möglichst nah am Körper und möglichst vorne tragen. «Aber nicht, dass wir jetzt überall Gefahren sehen», gibt ein Kurs-Teilnehmer zu bedenken. Stefan Krebs stimmt ihm zu: «Die Schweiz gilt als eines der sichersten Länder Europas.»

Im Kurslokal erhalten die Teilnehmer den schliesslich noch etwas medizinischen Unterricht. Ludo Cebulla vom Büro «Rundum mobil» – selber Arzt – zeigt drei Turnübungen, mit denen sich das Gleichgewicht trainieren lässt. Gleichgewichtsprobleme gehören zu jenen Altersveränderungen, die sich im Verkehr auswirken können. Zudem nimmt das Sehvermögen ab, Augenkrankheiten beeinträchtigen das Blickfeld, das Gehör lässt nach. Die Reaktionen fallen zögerlicher aus, Kraft und Beweglichkeit gehen zurück. Nebenwirkungen von Medikamenten

können die Konzentration beeinträchtigen. Die möglichen Folgen im Verkehr: «Plötzlich ist man auf dem Fussgängerstreifen zu langsam oder man kann Distanzen nicht mehr abschätzen.»

Am Schluss gibts für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Kursbestätigung. Sie habe viel gelernt, bilanziert Margrit Herzig. Vor allem der praktische Teil im Bahnhof habe ihr sehr geholfen. Margrit Herzig glaubt, dass sie sich den Billettautomaten künftig mit grösserem Selbstbewusstsein nähern wird. Ihre Einschätzung wird durch Nachbefragungen gestützt: Ein halbes Jahr nach den Kursen fühlten sich jeweils die meisten Teilnehmer im öffentlichen Verkehr sicherer. Viele hatten sich seither ein regionales Abonnement zugelegt.

Angebot auch für Heime

Die Kurse «Mobil sein und bleiben» des Thuner Büros «Rundum mobil» werden auch in Altersinstitutionen durchgeführt, Heime können sie buchen. Neben dem Kurs über den öffentlichen Verkehr wird physiotherapeutisches Mobilitätstraining für Leute mit Rollator oder an Gehstöcken angeboten. Man übt gezielt auf den für den Alltag nötigen Strecken: Einstiegen in den Bus, Sturzprophylaxe, Kommunikation mit dem Chauffeur. Ausgebildet werden von «Rundum mobil» zudem Mobilitätsbegleiterinnen und -begleiter. Das können Freiwillige sein, aber auch Fachpersonen aus der Altersbetreuung. Informationen über die nächsten Kurse gibts unter

www.mobilsein-mobilbleiben.ch

Weitere Informationen zum Thema Mobilität im Alter bieten Newsdossiers auf der Plattform **www.mobilservice.ch**.

(swe)