

**Zeitschrift:** Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz  
**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 3

**Vorwort:** Einfach nur Stille  
**Autor:** Senn, Stefan

#### **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:** 04.02.2026

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

MER  
CO  
Pflegende sind

# Einfach nur Stille

Ein Bänklein am See. Leise plätschern feine Wellen an die Ufersteine. Der Wind spielt mit den Blättern der nahen



Bäume. Einfach nur dasitzen und die Stimmung geniessen, in die Weite blicken, die Seele baumeln lassen. Stundenlang ist's auszuhalten, ohne ein Wort zu sprechen, keine störenden Geräusche, nur Stille. Alleinsein ist schön und entspannend. Besonders dann, wenn die Dauer dieses Zustandes selber bestimmt werden kann.

Diese Möglichkeit ist allerdings nicht allen gegeben. Es gibt Menschen, die dem Alleinsein nicht mehr entrinnen können. Sie sind nicht «nur» allein, sondern einsam. Menschen leiden unter dieser Einsamkeit und werden krank.

Ganz bewusst haben wir denn auch die Einsamkeit zum Fokus-Thema dieser Ausgabe gemacht und in Reportagen, Analysen und Erlebnisberichten versucht, einem «stillen Phänomen» auf den Grund zu gehen. Die aktuelle gesellschaftliche Struktur bildet einen guten Nährboden für die Einsamkeit. Sie wird zur Volkskrankheit. Doch es gibt auch Möglichkeiten, den «Schmerz des Alleinseins» zu lindern. Mehr dazu ab Seite 19.

Vor Ihnen liegt die dritte Ausgabe des Spitzex Magazins. Es ist an der Zeit, dass ich mich im Namen des ganzen Teams für die zahlreichen positiven Reaktionen, für Hinweise und Tipps aus der Leserschaft bedanke. Diese Zeichen motivieren. Und sie helfen, das Heft mit jeder Ausgabe zu optimieren. Ein grosses Merci.

Stefan Senn, Chefredaktor

- 19 **FOKUS «Einsamkeit»**
- 20 «So bin ich denn nun allein auf Erden ...»
- 23 Von Königen beschenkt, von Mörtern bedroht
- 24 Einsamkeit zu einem Thema machen
- 29 Wege aus der Isolation

## 5 AUFTAKT

- DIENSTLEISTUNG**
- 8 Wenn die Spitzex ins Hotel kommt
- 10 Fest im Griff mit Feingefühl
- GESELLSCHAFT**
- 12 «Es geht auch um soziale Integration»
- 16 Wenn Kunst der Demenz ein Schnippchen schlägt
- NETZWERK**
- 32 «Ein Austausch tut immer gut»
- DIALOG**
- 37
- DIE LETZTE**
- 39

Titelseite: Margrit Vetter-Fankhauser,  
stellvertretende Leiterin Spitzex-Stützpunkt Eggwil  
Bild: Guy Perrenoud



Diese Symbole verweisen auf weitergehende Inhalte in der Tablet-Version des Spitzex Magazins oder auf der angegebenen Website.

Die Agenda mit den aktuellen Veranstaltungshinweisen finden Sie auf [www.spitzexmagazin.ch](http://www.spitzexmagazin.ch)