

**Zeitschrift:** Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz  
**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Mit Simulationsanzügen und Flashmob am Puls der Zeit  
**Autor:** Morf, Kathrin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-853652>

### **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:** 23.02.2026

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

# Mit Simulationsanzügen und Flashmob am Puls der Zeit

Am Nationalen Spitex-Tag haben Tausende Mitarbeitende der Nonprofit-Spitex bewiesen, dass «Die SpiteX am Puls der Zeit» ist, wie das diesjährige Motto lautete. Das SpiteX Magazin war bei einem Flashmob mit Schirmen und Ballonen im Thurgau dabei – und im Oberwallis, wo man Besucherinnen und Besucher kurzerhand um Jahrzehnte altern liess.

Ein lauter Gongschlag ertönte an diesem regnerischen Samstag im Zentrum von Weinfelden TG, und plötzlich war der Himmel erfüllt von blauen SpiteX-Ballonen, woraufhin auch noch Dutzende Schirme simultan geöffnet wurden. Über 200 SpiteX-Mitarbeitende und ihre Familienmitglieder hatten sich am Nationalen SpiteX-Tag am 1. September zu einem Flashmob getroffen – so wird ein plötzlicher Aufruf von Menschen genannt, die an einem öffentlichen Ort gemeinsam etwas Ungewöhnliches tun. Schnell stiegen die Ballone

in den grauen Himmel – genauso schnell, wie bei der SpiteX die Anzahl Klientinnen und Klienten sowie die Anforderungen an die Pflege steigen.

Dass die SpiteX diese wachsenden Herausforderungen mit Bravour meistert und dabei stets die neuesten Technologien effizient einsetzt sowie eine attraktive Arbeitgeberin ist, bewiesen am Nationalen

**«Jetzt verstehe ich erst,  
wie sich mein Vater mit über  
80 Jahren gefühlt hat.»**

Martino Karlen

len SpiteX-Tag Tausende Mitarbeitende der Nonprofit-SpiteX ihren Zehntausenden Besucherinnen und Besuchern. «Die SpiteX am Puls der Zeit» hiess das diesjährige Motto



Im Alters-Anzug fiel alles schwerer.



Lachen war beim Experiment in Brig erlaubt.





Franziska Zeller hat den Flashmob mitorganisiert.



Alle waren bereit, Ballone starten zu lassen.

– und dass sie am Puls der Zeit sind, zeigten sicherlich auch die Spitex-Organisationen des Oberwallis.

### Staubsaugen wird zur Herausforderung

Das Oberwallis lud eine Woche nach dem Rest der Schweiz zum Spitex-Tag, weil am 1. September der Veranstaltungsort ausgebucht gewesen war. Am 8. September sensibilisierte das Sozialmedizinische Zentrum Oberwallis (SMZO), dem die Spitex-Organisationen der Region angeschlossen sind, die Bevölkerung zum Thema Stolperfallen – und setzte hierfür im Simplon Center in Brig-Glis die modernsten Technologien ein: Mithilfe von Alters-Simulationsanzügen liessen Spitex-Mitarbeitende interessierte Männer und Frauen um 20 bis 40 Jahre altern. Eine Brille verschlechterte beispielsweise die Sicht, Handschuhe beeinträchtigten den Tastsinn, eine Art Pamir reduzierte das Hörvermögen und simulierte einen rauschenden Tinnitus, und Gewichte am ganzen Körper schränkten sowohl die Mobilität als auch die Kraft der Anzugträger ein.

Die Besucher in den Simulationsanzügen erlebten daraufhin, was es für Senioren heisst, den Alltag zu bewältigen: Hierfür warteten verschiedene Aufgaben auf die Experimentierfreudigen – und zwar in einer eigens hierfür im Einkaufszentrum aufgebauten, 16 Quadratmeter grossen Wohnung, deren Möbel und Alltagsgegenstände die nahe Brockenstube Hiob zur Verfügung gestellt hatte: Der Teppich wurde zur Stolperfalle, das Zahlenschloss liess sich wegen eingeschränkter Sicht nicht mehr öffnen und sowohl das Aufstehen als auch das Staubsaugen wurden zur beschwerlichen Herausforderung.

**«So viel Freude, welche die Nonprofit-Spitex bereitet, ist heute gegen aussen sichtbar geworden.»**

Franziska Zeller

### Verständnis für Senioren vergrössern

«Wir wollten unseren Besucherinnen und Besuchern am Spitex-Tag etwas bieten, das modern und innovativ ist», erklärte Carmen Martig, Leiterin Gesundheit beim SMZO. Aussergewöhnlich war die Aktion sicherlich – und so zog sie auch Walliser Medien an, die über die Nonprofit-Spitex berichteten. «Zudem wollten wir präventiv wirken», fährt Martig fort. «Wir machen auf Stolperfallen aufmerksam. Und wenn jüngere Menschen am eigenen Leib erfahren, wie gross die Einschränkungen im Alter sein können, dann werden sie sich eher Mühe geben, aktiv und mobil zu bleiben.» Schliesslich sorgten die Simulations-

anzüge dafür, dass bereits das blosses Anziehen von Schuhen zum Kraftakt wurde. «Ich bin mir sicher, dass die Anzüge helfen, das Verständnis für ältere Menschen zu verbessern», bilanzierte Martig.

Eine Verbesserung des Verständnisses für Betagte dürften die Spitex-Mitarbeitenden, die alle Besucher fröhlich empfingen und kompetent beim Abenteuer Alterssimulation begleiteten, wahrlich erreicht haben: «Das war ein tolles Erlebnis», sagte zum Beispiel Martino Karlen, als er aus dem Simulationsanzug geschlüpft war. Jede Bewegung sei beschwerlich gewesen und das Aufstehen aus dem Bett sei gar zur riesigen Schwierigkeit mutiert. «Wir müssen akzeptieren, dass das Rad der Zeit sich auch für uns dreht», betonte er. Zudem sei er froh, dass er die alltäglichen Mühen von älteren Menschen nun besser begreife. «Ich habe meinen Vater nach dem Tod meiner Mutter neun Jahre lang betreut», erzählte Karlen. «Jetzt verstehe ich erst wirklich, wie er sich mit seinen über 80 Jahren gefühlt hat.»





Martino Karlen testet das Hinlegen und Aufstehen im Anzug.

### Eine Aktion mit Wow-Effekt

Doch zurück zum Flashmob mit all den blauen SpiteX-Ballonnen im Zentrum von Weinfelden eine Woche zuvor. Organisiert worden war die Aktion vom SpiteX Verband Thurgau, vor allem von Franziska Zeller, Leiterin SpiteX-Entwicklung, und Regula Krattiger, Administration. Bevor die Ballone um 11.45 Uhr losgelassen wurden, hatten Dutzende jüngere und ältere SpiteX-Mitarbeitende aus dem ganzen Kanton im Dorfzentrum über die Angebote der Nonprofit-SpiteX informiert, Äpfel und Flyer verteilt und dabei stets gestrahlt, als hätte der Himmel

nicht seine sämtlichen Schleusen geöffnet. Für SpiteX-Mitarbeitende sei es doch normal, dass man sich flexibel an alles Unerwartete anpasse, erklärten mehrere der Teilnehmenden.

«Und die Nonprofit-SpiteX ist nun einmal mit allen Wassern gewaschen», ergänzte Franziska Zeller lachend. Man habe sich für den Flashmob entschieden, weil man eine Aktion mit «Wow-Effekt» habe organisieren wollen. «Und wir wollten ein Gemeinschaftserlebnis bieten, das die geballte SpiteX-Kraft zeigt», fuhr Zeller fort. «Der Kantonalverband ist mit den Basisorganisationen sehr verbunden; ich spüre diese gemeinsame Kraft jeden Tag.»

Am Ende zeigte sich Zeller sehr zufrieden mit der Aktion am diesjährigen Nationalen SpiteX-Tag, während die blauen SpiteX-Ballone langsam am Himmel voller dunkler Regenwolken verschwanden. «Das war richtig schön», sagte sie strahlend. «So viele Menschen waren hier, und so viel Freude, welche die Nonprofit-SpiteX bereitet, ist heute gegen aussen sichtbar geworden.»

Kathrin Morf

Das SpiteX Magazin dankt allen Mitarbeitenden im ganzen Land für die wunderbare Präsenz der Nonprofit-SpiteX am diesjährigen Nationalen SpiteX-Tag!

**f** Mehr Fotos zum SpiteX-Tag im Thurgau und im Oberwallis gibt es im jeweiligen Beitrag auf der Facebook-Seite des SpiteX Magazins. Im Thurgau wurde sogar ein Video vom Flashmob am SpiteX-Tag gedreht.



Dutzende Ballone stiegen in den Himmel.

Bilder: Kathrin Morf



Über 200 SpiteX-Mitarbeitende kamen nach Weinfelden.