

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 9 (2001)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Gespräche bringen Entlastung  
**Autor:** Kloeden, Christiane von  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818625>

#### **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>**

# Gespräche bringen Entlast

**Eine befristet aktive Gesprächsgruppe für ältere Menschen, die Zuhause einen Angehörigen betreuen und pflegen, bieten Pro Senectute Kanton Zürich und der Stadtärztliche Dienst Zürich an. Es finden jeweils sechs Treffen dieser Gruppe der Betroffenen, die sich austauschen möchten, statt (April bis September oder Oktober bis März). Die Teilnahme ist kostenlos.**

\* Christiane von Kloeden

Häufig fühlen sich Menschen durch eine chronische Erkrankung des Partners überfordert und allein gelassen. Nicht nur, dass die gemeinsame Zukunftsplanung plötzlich nicht mehr gilt, auch die Bewältigung des Alltags muss ganz neu geleistet werden. Einen Patienten 24 Stunden betreuen und pflegen, 365 Tage im Jahr, hat meist eine körperliche und seelische Überlastung der pflegenden Person zur Folge, was von der Umgebung gar nicht richtig wahrgenommen wird. Durch den Full-time-job isoliert sich der Angehörige meist mehr und mehr. Dazu kommen häufig Unwissenheit um Entlastungsmöglichkeiten und verdrängte Ängste sowie die Unfähig-

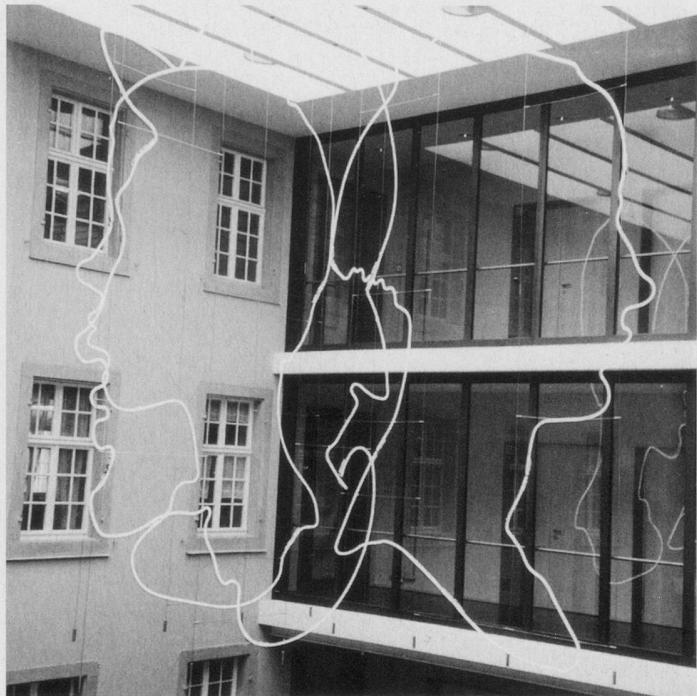


FOTO MARIA BETSCHART, ZÜRICH

keit zur Kommunikation im eigenen sozialen Umfeld. Letztlich eskalieren solche Situationen immer wieder, indem der Pflegende selbst völlig ausgebrannt und erschöpft zusammenbricht.

Um diesen Teufelskreis frühzeitig zu unterbrechen, bieten Pro Senectute und der Stadtärztliche Dienst schon seit Jahren Gesprächsgruppen an, in denen sich Betroffene über ihre Erfahrungen austauschen und

## Neuer Leitfaden für Besuchsdienst «Schön, dass Sie kommen»

In unserer Gesellschaft wird auf verschiedene Arten Freiwilligenarbeit geleistet. Eine davon ist der Besuchsdienst. Freiwillige besuchen Betagte, Alleinstehende, Trauernde, Kranke, Menschen, die Kontakte

wünschen oder über ein ungenügendes Beziehungsnetz verfügen. Dabei geht es um den Aufbau einer regelmässigen Beziehung, das Erleben von Gemeinschaft und die Verbesserung der Lebensqualität.

Ergänzend zum bereits veröffentlichten Leitfaden, ist die vorliegende Broschüre eine praktische Handreichung für Besucherinnen und Besucher. Sie formuliert die unterschiedlichen Erwartungen und Ansprüche die an Besucherinnen und Besucher

gestellt werden. Sie gibt Empfehlungen, was es bei Besuchen zu beachten gilt und enthält Hinweise, wie Engagement und Mitarbeit in den organisierten Besuchsdiensten integriert und gefördert wird.

Die Broschüre wird herausgegeben von Caritas Zürich, der Evangelisch-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich, der Pro Senectute Kanton Zürich und dem Schweizerischen Roten Kreuz. Ein Einzelexemplar kostet Fr. 5.–, ab 10 Stück: Fr. 4.–/Ex. (inkl. MwSt und Porto).

**Bitte senden Sie mir gegen Rechnung**

**Ex. Broschüre(n) «Schön, dass Sie kommen»**

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Pro Senectute Kanton Zürich, Postfach, 8032 Zürich  
Telefon 01/421 51 51, E-Mail: info@zh.pro-senectute.ch



## Telefonische Auskünfte und Anmeldungen

Pro Senectute Kanton Zürich  
Sozialberatung Zürich-Stadt  
Zweigstelle Forchstrasse  
Christiane von Kloeden  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Telefon 01/421 51 91  
Fax 01/421 51 21  
info@zh.pro-senectute.ch

Stadtärztlicher Dienst Zürich  
Irene Hilfiker  
Walchestrasse 33, Postfach  
8035 Zürich, Telefon 01/261 43 83

gegenseitig unterstützen können. Hier können nicht nur praktische Tips und fachlicher Rat geholt werden, sondern hier kann man auch emotional auftanken. Neu lancieren die beiden Institutionen jetzt eine auf sechs Treffen befristete Abendgruppe. Damit reagieren sie auf die Erfahrungen mit bestehenden Gruppen, welche aufzeigen, dass in der akuten Pflegesituation oft schon durch wenige Treffen massive Entlastungen spürbar empfunden werden, weil ein gewisses Informationsdefizit behoben und eine Vernetzung mit Hilfsdiensten und anderen Betroffenen zum Tragen kommt.

\* Christiane von Kloeden ist Sozialarbeiterin bei Pro Senectute Kanton Zürich, Zweigstelle Forchstrasse.

## Krankenkassen-Prämienverbilligung

Die Ansätze für die Prämienverbilligung der Krankenkasse für das Jahr 2002 sind vom Regierungsrat des Kantons Zürich bekanntgegeben worden. Bis jetzt wurden die Anspruchsberechtigten direkt von der Sozialversicherungsanstalt über die Unterstützung informiert, das Geld gelangte danach automatisch zur Auszahlung.

**NEU werden alle zur Prämienverbilligung Berechtigten im Mai 2001 ein Schreiben erhalten, auf das sie innerhalb von zwei Monaten antworten müssen. Erhält die Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich keine Antwort, so leistet sie keine Unterstützung.**

Falls Sie **Rat und Hilfe** für ihre Antwort benötigen, sind wir Ihnen gerne behilflich. Rufen Sie uns an, unsere Telefonnummer lautet **01/421 51 51**. Sie können sich selbstverständlich auch an die Pro Senectute Zweigstelle in Ihrer Nähe wenden.

Im ganzen Kanton Zürich gibt es zusätzliche Gesprächsgruppen. Pro Senectute Kanton Zürich informiert Sie gerne: Telefon 01/421 51 51



## Begegnen.

In anregender Atmosphäre andern Menschen begegnen. Unsere Seminar- und Tagungsräume sind ein guter Ort dafür.

Ob für Ferien, Wellness oder Seminare, das Hotel Artos erwartet Sie inmitten einer faszinierenden Bergwelt mit einer vielfältigen Infrastruktur und feiner Küche.

**Hotel Artos Interlaken**  
Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken  
Telefon 033 828 88 44  
artos@vch.ch

*Z*  
**AHLUNGEN**  
**TERMINGERECHT**  
**ERLEDIGT?**

Fachkundige Berater nehmen sich Zeit für Sie und erledigen Ihre administrativen Arbeiten wie Zahlungsverkehr mit Post und Bank, Rückerstattungsansprüche an Krankenkassen, Briefe an AHV und Pensionskassen etc.

Der Treuhanddienst für Betagte ist eine Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich für Menschen im AHV-Alter.

Wir informieren Sie unverbindlich und persönlich unter Telefon 01/421 51 51

**PRO  
SENECTUTE**  
**KANTON ZÜRICH**