

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2007)
Heft: 3

Artikel: Runder Tisch mit vier Freiwilligen : "Im Vordergrund steht der Mensch"
Autor: Joho, Katja / Oelke, Jolanda / Svensson, Marie-José
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-819022>

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: 24.02.2026

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

Runder Tisch mit vier Freiwilligen

«Im Vordergrund steht der Mensch»

(kjo) Freiwilligenarbeit ist seit der Gründung von Pro Senectute ein wichtiger Pfeiler der Organisation. In ganz unterschiedlichen Aufgabenbereichen setzen sich Männer und Frauen als Freiwillige in der Altersarbeit ein. Zu schauen, dass sie die nötige Unterstützung und Würdigung bekommen, ist ein Grundanliegen in einer grossen und vielfältigen Organisation wie Pro Senectute.



Freiwillig engagiert: Werner Waefer, Willy Hess, Marie-José Svensson, Jolanda Oelke und Yvonne Traxler tauschen sich aus über die sehr unterschiedlichen Aufgaben, über ihre Erfahrungen und den Umgang mit schwierigeren Momenten.

Jolanda Oelke, Leiterin der Fachstelle für Freiwilligenarbeit, befragte für «visit» vier Freiwillige aus unterschiedlichen Bereichen zu Tätigkeit, Motivation und Eindrücken.

Marie-José Svensson, Sie leiten eine Ortsvertretung von Pro Senectute Kanton Zürich. Wie lang schon?

So genau weiss ich das gar nicht, aber schon über 15 Jahre.



«Das «Senioren-Team» im Dorfer ermöglicht jeden Monat ein gemütliches Beisammensein. Im ungezwungenen Gespräch öffnen sich die Herzen, und wir lernen

einander besser kennen, erfahren Erfreuliches, aber auch Schwieriges aus der Vergangenheit der älteren Senioren-Generation. Für uns sind die Zusammenkünfte stets eine Bereicherung. Unser Senioren-Team ist aber auch für uns da, wenn etwas schmerzt, wenn die Seele brennt oder wenn ein Gedankenaustausch Erleichterung bringen kann.»

Elisabeth Heberle

Treffpunkt Mittagstisch

Wie gross ist Ihr Team, und worin besteht Ihre Freiwilligenarbeit?

Für unsere kleine Gemeinde Humlikon sind wir mit fünf Frauen eigentlich ein grosses Team. Jeden Monat haben wir etwas im Programm. Das beginnt im Januar mit dem ersten Mittagstisch, dem «Januarlochessen», es folgt die «Bluestfahrt» mit dem Car im Mai. Im Juni sollte dann das Wetter genug gut sein für ein erstes Picknick. Da machen wir Salate, Kaffee und Kuchen, die Senioren kommen und bringen ihr Fleisch zum Grillieren. Ich denke, das ist für unser Dorf eine Leistung, weil wir die Hilfe der Dorfbevölkerung brauchen, starke Männer, die uns Tische und Bänke transportieren und aufstellen.

Wie viele Senior/innen kommen da? Das gibt sicher viel zu tun.

In diesem Jahr kamen 26 Personen. Sie wissen von der Familie her, welcher Aufwand es ist, so etwas zu veranstalten. Mit dem «Wähnenmittag» im Oktober ist es ähnlich. Aber die Mittagstische sind beliebt und immer gut besucht, da lohnt es sich.

Besinnliches Weihnachtsfest

Besonders schön ist auch unser Weih-

nachtsfest, bei dem der Lehrer mit den Schulkindern etwas für uns vorbereitet. Das ist immer ein Höhepunkt, weil bei vielen auch die Enkel dabei sind. Alle geniessen diesen schönen und besinnlichen Nachmittag. Immer gern gesehen und meistens erwartet werden wir bei den Gratulationsbesuchen. Und wir machen Krankenbesuche – wir teilen gern Freud und Leid mit den Senior/innen.

Gibt es auch Situationen, die schwierig sind?

Schwierig ist es, wenn eine Freiwillige müde ist, aufhören möchte, aber keine Nachfolge findet und deswegen ein schlechtes Gewissen hat. Schwierig ist es manchmal auch, wenn ich etwas organisiert habe, das dann keinen Anklang findet. Am Anfang dachte ich, ich mache etwas falsch. Doch dann habe ich begriffen, dass es die Senior/innen nicht interessiert. So schlage ich jetzt zwar etwas vor, passe es dann aber den Wünschen der Senior/innen an.

Ich finde es schön, dass Sie versuchen, die Balance zu halten zwischen alten und neuen Ideen – aber nicht den Fehler bei sich suchen, wenn die Idee nicht ankommt.

Da habe ich ein schönes Beispiel erlebt: Schon lange versuchte ich, einen Handykurs zu organisieren. Alle sagten «Nein, nein, wir brauchen das nicht.» Bis dann letztthin jemand sagte, dass es vielleicht doch was wäre ... Und so haben wir zwei Kurse Handy und einen Kurs SMS organisiert. Viele haben sich erst dank dem Kurs ein Handy gekauft. Jetzt haben sie mit SMS Kontakt mit der Nachbarin oder den Enkeln – das ist schön.

Immer neue Ideen

Nun möchten wir gern Computerkurse anbieten. Es braucht aber noch Überzeugungsarbeit, unsere Senioren nach Winterthur in die Computera zu bringen. Ich finde es aber wichtig, mit der Entwicklung mithalten zu können, sonst wird die Angst vor dem Computer immer grösser. Vermutlich muss – wie im Fall der Handykurse – einer den ersten Schritt tun, dann schliessen sich die anderen an.

Menschliches Neuland

Willy Hess, Sie sind Freiwilliger im Steuerberatungs- und Treuhanddienst. Was war Ihre Motivation, das zu machen?

Ich habe bei der Bank gearbeitet und dort vor vier Jahren frühzeitig aufgehört. Eine Freiwilligentätigkeit war für mich nahe liegend. Als ich mich meldete, hatte ich

ein Gespräch mit der Verantwortlichen und bekam dann ein erstes Mandat, ein Ehepaar. Sie zu betreuen war absolutes Neuland für mich – nicht technisch, aber menschlich. Eigentlich ging alles gut, traurig war, dass schon bald der bettlägerige Mann starb und wenig später auch die Frau. Jetzt habe ich wieder ein Mandat, ein Ehepaar im Altersheim. Ich schätze den regelmässigen Kontakt zu diesen Menschen. Der Treuhanddienst ist eine gute Sache.

Ich höre heraus, dass der schnelle Tod der Ehepartner eine traurige Erfahrung für Sie war. Gibt es Situationen, in welchen Sie die Hilfe von Pro Senectute brauchen?

Ja, als Ansprechpartner. Und ich besuche Weiterbildungen von Pro Senectute, zum Beispiel letztes Jahr zum Thema Abgrenzung. Das war hilfreich.

Hilfe bei der Administration

Letztes Jahr dann kam die Anfrage, ob ich interessiert sei, zusätzlich Steuererklärungen für Senior/innen zu machen. Ich sagte zu, etwa 20 zu machen, um das auszuprobieren. Die Mandanten kommen dafür ins Dienstleistungszentrum, hoffen, dass sie alles dabei haben an Dokumenten. Nach weniger als einer Stunde gehen sie dann – meist sehr erleichtert – mit den unterschriebenen Formularen unter dem Arm nach Hause, müssen nur noch das Couvert bei der Gemeinde in den Briefkasten werfen. Meine Termine wurden so geplant, dass ich am Morgen und am Nachmittag je drei Steuererklärungen machen konnte. Total waren es dann 60 Stück!

Also können Sie Ihre Erfahrungen und Ihre Fähigkeiten ideal einsetzen?

Das fachtechnische gibt schon immer wieder Fragen auf, steht für mich aber nicht im Zentrum. Im Vordergrund steht der Kontakt zu den Menschen. Zu sehen, wie erleichtert sie sind, wenn sie hinausgehen. Es gab auch einen Fall, als eine Frau gerade den Mann verloren hatte und sehr aufgewühlt war. Gerade solche Momente sind anspruchsvoll, und ich muss mich auf jede Situation neu einstellen.

Wichtige Kontaktperson

Yvonne Traxler, Sie engagieren sich im Besuchsdienst. Schon lange?

Bevor ich Freiwillige von Pro Senectute wurde, habe ich über Jahre hinweg im Rahmen von Nachbarschaftshilfe ältere

Menschen betreut. Als ich dann die Ausbildung zur gerontologischen Fachfrau angefangen habe, wollte ich Pro Senectute näher kennen lernen.

Wobei hilft Ihnen die Ausbildung?

Eigentlich steht nicht das Schulwissen im Vordergrund. Alle, die im Besuchsdienst tätig sind, bringen Lebenserfahrungen mit. Je älter die Person, umso reicher die Erfahrungen. Es kommt vor allem darauf an, ob man Menschen gern hat.



« Seit fünf Jahren besucht mich Frau B. regelmässig alle zwei Wochen. Ich freue mich dann sehr aufs Kaffeetrinken ausserhalb des Altersheims.

Wenn ich Sorgen habe und traurig bin, tröstet mich Frau B., und dann bin ich wieder «sooo» glücklich. Ihr kann ich alles erzählen, es geht nicht wie der Wind weiter. Wieder allein, zehre ich die nächsten Tage von diesem Besuch, bis Frau B. wieder kommt. »

Elsa Moosberger (98 Jahre)

Wie haben Sie Ihre Besuche strukturiert? Sind es regelmässige Tage, an denen Sie hingehen?

Das wird im Vorfeld mit der jeweiligen Person abgesprochen, es muss ja für beide passen. Als Faustregel nehme ich einen wöchentlichen Einsatz von vier Stunden.

Unternehmen Sie da zusammen auch etwas?

Das hängt natürlich vom Zustand der Person ab. Ich könnte beispielsweise ein Spiel machen, singen, kochen, essen – bei der Gestaltung habe ich einen grossen Freiraum. Die von mir besuchte Frau konnte noch einigermaßen gut laufen, somit waren wir viel unterwegs – schwierig war in diesem Fall eher, dass sie alkoholkrank war und immer einkehren wollte. In solchen Situationen kam ich ins Zweifeln. Soll und darf ich diesem Bedürfnis nachgeben?

Abgrenzung unerlässlich

Ein problematischer Punkt ist, dass man – wie in diesem Fall – die betreute Person oft ein bisschen ändern oder auf eine andere Bahn lenken möchte. Als Freiwillige im Besuchsdienst ist es unerlässlich, dass man sich immer wieder abzugrenzen vermag und sich die Frage stellt: Wo stehe ich und wo steht der andere? Fazit: Wir müs-

Unsere Freiwilligen



Fotos Freiwillige: Kurt Lampart

Die Fotos des Thementails zeigen unsere Freiwilligen einmal in einer anderen Rolle: Nicht als Sportleiterin, Treuhänder oder Leiterin einer Ortsvertretung, sondern als Grossmutter, Sänger oder Nachbarin. Es sind Menschen wie du und ich – die mit ihrem freiwilligen Engagement einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag leisten. Herzlichen Dank!

sen die Person so nehmen und akzeptieren, wie sie ist.

Wie ist der Kontakt mit der Sozialarbeiterin von Pro Senectute?

Sie hört gut hin und realisiert, wo Fragen unausgesprochen bleiben. Sie bietet Erfahrungsaustausche und gute Weiterbildungen an und hat eine offene Tür für uns – aber auch für Angehörige. Diese Form der Betreuung ist wichtig und bestimmt die Qualität des Austausches untereinander. Die Freiwilligenbildung, die von der Pro Senectute angeboten wird, ist das Zückerli, das uns dann immer wieder neu zur Arbeit motiviert.

Werner Waefler, eine grosse Sparte des Freiwilligenengagements ist der Sport.

Was ist Ihr Bereich und wie sind Sie dazu gekommen?

Ich wollte frühzeitig in Pension gehen und mich dann freiwillig engagieren. Bei der Pensionierungsvorbereitung ist der Name Pro Senectute gefallen. So habe ich mich erkundigt und zwei Jahre vor der Pensionierung die Ausbildung zum sportlichen Leiter angefangen. Diese ist recht zeitintensiv, umfasst verschiedenste Kurse.

Keine menschlichen Barrieren

Das heisst, Sie haben Ihre Freizeit für diese Kurse geopfert?

Besser gesagt, ich habe sie investiert. Dabei hat mich auch die Familie unterstützt. Jetzt bin ich seit einem Jahr pensioniert und leite eine Velo-Gruppe. Ich hätte nie gedacht, wie interessant dieser Kontakt ist. Alles reduziert sich aufs Menschliche, nirgends mehr herrscht hierarchisches Denken. In den Gruppen hat es alle Schattierungen von ganz einfachen, lieben Leuten bis zu Akademikern und ehemaligen Geschäftsführern, und es ist herrlich: Es gibt keine Barrieren.

Sind die Gruppen unterschiedlich?

Ja, interessanterweise hat es in Gruppen, die von Männern geleitet werden, auch mehr Männer, scheinbar ist dort die Leistung wichtiger. Wo Frauen leiten, hat es dann mehr Frauen. Darum empfiehlt es sich, in jeder Gruppe ebenfalls eine Frau als Leiterin zu haben. Und vom Alter her hat es grosse Unterschiede: Bei mir sind die Teilnehmer zwischen 60 bis 86 Jahre alt. Wichtig ist allen der gemütliche Teil. Im Winter fahren wir weniger Velo, besichtigten letztes Jahr stattdessen das Kloster Einsiedeln, machten eine Stadtbe-

sichtigung in Zug oder gingen kegeln. Es kamen immer mehr als 20 Personen.

Körperliche Grenzen akzeptieren

Ist es schwierig, wenn die körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmer unterschiedlich sind?

Wir haben für die Velotouren unterschiedliche Schwierigkeitsgrade. Die kürzeren sind eher Geniessertouren, da hat es immer mehr Leute, die dabei sind, während die längeren Touren anspruchsvoller sind, und die Langsameren dann eher nicht mitkommen. Grundsätzlich nehmen wir auf einander Rücksicht und steigen auch ab! Aber wann weiss jemand, dass er jetzt nicht mehr mitkommen sollte? Das ist das Schwierige daran. Wenn beispielsweise die Koordinationsfähigkeit abnimmt oder sogar ein Ansatz von Parkinson da ist. Ich hatte so einen Fall, als weder der Senior noch die Angehörigen einsichtig waren.

So nahmen wir ihn auf einfache Touren mit – bis er einmal auf dem Heimweg tatsächlich umgefallen ist und das Becken gebrochen hat.

Das heisst, ihr müsst eigentlich warten, bis sie es selber einsehen?

Ja, ich kann grundsätzlich mit den Leuten reden. Ein Teil sieht es ein, ein anderer nicht. Dabei kann auch, wer nicht mehr mitfährt, zum gemütlichen Teil kommen. Generell gefällt mir der Optimismus der Leute. Letztes Jahr kam ein 85-Jähriger voller Freude und sagte: «Du, stell dir vor, ich habe mir ein nigelneues Velo gekauft.» Er sagte weder «ich bin zu alt» noch «es lohnt sich für mich nicht mehr», sondern hat jetzt ein Velo mit 27 Gängen – dass er die noch versteht ... Jetzt ist er damit auf Achse. Es gibt viele Jüngere, die weniger fit sind und nicht so gut fahren wie er.



Unsere Freiwillige: Annemarie Attenhofer (77) wohnt in der Stadt Zürich und liebt den See. Sie ist begeisterte Schwimmerin und geniesst ihr Hobby im Zürichsee – oder im Winter im Hallenbad. Sie engagiert sich schon seit 13 Jahren als Freiwillige im Besuchsdienst.