

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2017)

Heft: 1: Was uns glücklich macht : ältere Leute sind zufriedener mit dem Leben : warum das so ist und wie man sich bis ins hohe Alter dem Glück öffnet : Menschen in Zürich berichten

Artikel: Vom Glück, im Domino zu gewinnen

Autor: Kippe, Andrea

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-846669>

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: 12.01.2026

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

Vom Glück, im Domino zu gewinnen

Elke Leffringhausen aus Winterthur bringt als «Besuchsdienstlerin» kleine Glücksmomente zu Martha Bernard. Sie freut sich, wenn sie ihrer Klientin eine Freude bereiten kann. Martha Bernard wiederum ist glücklich, wenn sie im Domino gewinnt und gut mit ihren Nachbarn auskommt.

Text: **Andrea Kippe** Foto: **Renate Wernli**

Die Schlange aus Dominosteinen wird länger und länger. «Jetzt komme ich dann gleich ganz gross heraus», triumphiert Elke Leffringhausen, während sie Stein an Stein reiht. Immer wahrscheinlicher wird der Spielsieg, doch geschenkt wird hier nichts. Gegenüber am Tisch sitzt die 94-jährige Martha Bernard. Ein bisschen vergesslich ist sie und ihre Wohnung verlässt sie nicht mehr ohne Begleitung. Doch Domino spielen, das kann sie! Oft ist sie es, die siegreich den letzten Stein legt. «Ich lasse sie nicht absichtlich gewinnen», beteuert Elke Leffringhausen, deren Ehrgeiz und Vorfreude aufs Gewinnen nicht gespielt sind.

Im Auftrag von Pro Senectute Kanton Zürich besucht die pensionierte dipl. Pflegefachfrau einmal wöchentlich Martha Bernard, die nur einige Straßen von ihr weg wohnt. Meist spielen die beiden eine Partie Domino und unterhalten sich dabei. «Diese Aufgabe liegt mir, das ist meins», sagt Elke Leffringhausen. Dieser Satz fällt oft, wenn die Wahlwinterthurerin aus ihrem Leben erzählt.

«Das liegt mir»

Aufgewachsen ist Elke Leffringhausen in einer Bergmannsfamilie im Ruhrge-

biet. Als kleines Kind sei sie von einer Diakonieschwester so umsichtig betreut worden, dass diese schon bald zum grossen Vorbild wurde. Der Berufswunsch Kinderkrankenschwester lag auf der Hand. Den Eltern zuliebe absolvierte Elke Leffringhausen zuerst eine kaufmännische Ausbildung, danach hielt sie nichts mehr von ihrer Laufbahn im Gesundheitswesen ab: Sie wurde Kinderkrankenschwester und arbeitete an-

schliessend an einem Unispital, weil sie die unterschiedlichsten Krankheitsbilder kennenlernen wollte.

Nach einem Abstecher in die Kieferchirurgie fand sie sich mit 28 Jahren unversehens als Leiterin auf einer akutpsychiatrischen Abteilung für Männer und Frauen wieder. «Ich hätte meine Stelle eigentlich in der Kinderpsychiatrie antreten sollen, wurde dann aber gefragt, ob ich vorab bei den

Besuchsdienst bereichert den Alltag

Persönliche und verlässliche Kontakte tragen wesentlich zu einem positiven Wohlbefinden bei. Sie fördern das Gefühl von Zugehörigkeit und bereichern unser Leben. Die Besuchsdienste von Pro Senectute Kanton Zürich bieten ein Angebot für ältere Menschen, welche sich aus unterschiedlichsten Gründen regelmässige Kontakte wünschen.

Pro Senectute Kanton Zürich bietet in über 30 Gemeinden im Kanton Zürich einen Besuchsdienst an. Viele werden von den Ortsvertretungen organisiert und betrieben – oft auch in gemischten Trägerschaften mit der Gemeinde und den Kirchen. Mit ihren Besuchen bringen die über 450 Freiwilligen Abwechslung und Freude in den Alltag der rund 500 Menschen, die sie regelmässig besuchen. Interesse und Offenheit für ältere Menschen, Geduld, Einfühlungsvermögen, Diskretion und Zuverlässigkeit sind wichtige Voraussetzungen für dieses Engagement.

Je nach Lust und Laune wird gemeinsam etwas unternommen, bei Kaffee und Kuchen angeregt diskutiert oder zusammen gespielt. Der gemeinsame Kontakt entwickelt sich so für alle Beteiligten zu einer bereichernden Erfahrung.



Beim Dominospielen haben Elke Leffringhausen (rechts) und Martha Bernard grossen Spass.

Erwachsenen aushelfen würde», so Leffringhausen. «Diese Chance habe ich natürlich gepackt. Ich konnte gut mit den Menschen dort umgehen, kam im Team bestens klar und da wusste ich: Das liegt mir, das ist meins.»

WG mit der Tochter

Die Liebe führte Elke Leffringhausen nach Winterthur, wo sie seit 28 Jahren lebt. Mittlerweile ist sie geschieden und praktiziert mit der älteren ihrer beiden erwachsenen Töchter eine Wohnpartnerschaft nach dem Pro Senectute-Modell «Wohnen für Hilfe». «Meine Tochter übernimmt einen Teil der Hausarbeiten. So habe ich mehr Zeit fürs Fotografieren, Wandern, Lesen und Handarbeiten. Das stimmt für uns beide und keine fühlt sich ausgenutzt.» Seit sie im Ruhestand sei, geniesse sie die «Freiheit, ihr autonomes Selbst zu leben». Dazu gehört auch das Engagement für den Besuchsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich. «Ich brauche den Kontakt zu Menschen. Das ist es, was mich glücklich macht», sagt sie.

Vor einigen Jahren nahm sie ihre Mutter bei sich auf und pflegte sie bis zu deren Tod. Dadurch, sagt Elke Leffringhausen, habe sich ihr die Welt der Gerontologie, der Alternswissenschaft,

aufgetan. So begann sie auch beruflich mit älteren Menschen zu arbeiten. «Es war mir immer wichtig, den Spannungsbogen in meinem Leben hochzuhalten, sowohl fachlich als auch sozial. Mit älteren Menschen bewusst die Zeit zwischen Altern und Sterben zu gestalten, war eine neue Herausforderung. Es geht darum, sich erreichbare Ziele zu setzen. Dann wird man auch glücklich.»

Für die Freude und den Kopf

Das erklärte Ziel für die Besuchseinsätze bei Martha Bernard ist, «dass sie es lustig hat». Deshalb habe sie das Dominospiel mitgebracht. Martha Bernard, die früher oft mit ihrem Mann Karten gespielt hat, freut sich, wenn sie gegen Elke Leffringhausen gewinnt. Dann strahlen ihre Augen und sie kann nicht genug bekommen. «Das ist aber traurig», ärgert sich die Hochbetagte allerdings kurz darauf über die zugelosten Dominosteine, die diesmal nicht zusammenpassen wollen. «Dafür dürfen Sie jetzt einen zusätzlichen Stein ziehen und haben dann mehr Auswahl», antwortet Elke Leffringhausen.

Positives Denken ist einer der roten Fäden in ihrem Leben. Ein weiterer ist, jede Gelegenheit als Chance zu sehen.

Beim Besuchsdienst habe sie Zeit, um sich ausgiebig mit einer Klientin zu unterhalten und herauszuspüren, was sie beschäftigt und was sie wirklich braucht. Martha Bernard selbst findet klare Worte dafür, was sie sich wünscht: «Sie könnten mir ein neues Gehirn mitbringen», schalkt sie, «ich bin nämlich ein bisschen vergesslich.» Ansonsten sei sie zufrieden und glücklich. Nicht zuletzt deshalb, weil sie in den über sieben Jahrzehnten, die sie jetzt in ihrer Wohnung lebt, immer gut mit allen Nachbarn ausgekommen sei.

Seit ihr Mann gestorben und ihr Sohn nach Amerika ausgewandert ist, ist Martha Bernard häufig allein. Umso mehr schätzt sie den wöchentlichen Besuch von Elke Leffringhausen. Und diese fühlt sich nirgendwo jünger als in den zwei Stunden bei ihrer Domino-Partnerin.

«Noch einmal?», fragt Martha Bernard, nachdem sie erneut den letzten Spielzug für sich beansprucht hat. «Noch so gerne! Spielen ist gut für den Kopf, für die Konzentration», erwidert Elke Leffringhausen. «Aha, dann spielen wir auch noch für den Kopf», konsolidiert die 94-Jährige.

Und die Steine werden neu gemischt. ■