Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2018)

Heft: 3: Selbstbestimmt leben : höheres Alter und selbstbestimmtes Leben schliessen sich nicht aus : auch dann nicht, wenn man aus gesundheitlichen Gründen auf Unterstützung angewiesen ist

Vorwort: Liebe Leserin, lieber Leser

Autor: Ambroz, Franjo

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: 04.08.2025

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

Liebe Leserin, lieber Leser

Stets möglichst selbstbestimmt durchs Leben schreiten: Wer möchte das nicht. Doch diesen Wunsch auch umzusetzen, das ist zuweilen nicht einfach – und auch nicht immer möglich. Mal stellen sich finanzielle Hürden in den Weg, mal schränken gesundheitliche Probleme den persönlichen Freiraum ein. Und hin und wieder fehlt einem der Mut. Denn Selbstbestimmung heisst stets auch Selbstverantwortung.

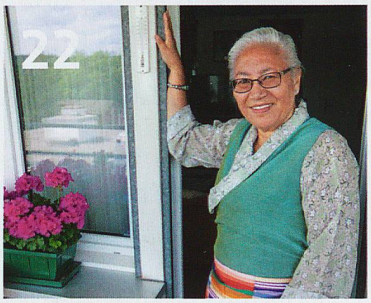
Wohlgemerkt: Wir sprechen hier nicht von Selbstverwirklichung, diesem Drang zum selbstbezogenen und oft gar egoistischen Ich. Um es mit den Worten von Jean-Jacques Rousseau zu sagen: «Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will.» Das ist ein wichtiger Unterschied; mit zunehmendem Lebensalter wird uns dies mehr und mehr bewusst.

Die Form der Selbstbestimmung verändert sich mit dem Alter. Zwar fallen nach der Pensionierung manche Zwänge weg: Wir müssen nicht mehr täglich zur Arbeit, können unseren Tagesablauf unabhängiger gestalten, könnten aus freien Stücken am sozialen Leben teilhaben. Gleichzeitig aber nehmen die Einschränkungen zu: Wir sind im höheren Alter weniger mobil, haben weniger oder schlimmstenfalls gar zu wenig Einkommen zur Verfügung, werden vorsichtiger, zuweilen auch ängstlicher. Und wenn es das Schicksal will, geht irgendwann ohne fremde Hilfe gar nichts mehr.

Selbstbestimmung im Alter heisst also nicht, rundum selbstständig oder gar unabhängig sein Dasein zu meistern. Es geht darum, möglichst selbstbestimmt zu leben und Hilfe anzunehmen, wenn sie nötig wird. Oder, wie es der Ethiker Heinz Rüegger im Visit-Interview ausdrückt: Man soll das noch Mögliche geniessen und nicht Unmögliches vom Leben erwarten.

Franjo Ambroz
Vorsitzender der Geschäftsleitung

Selbstbestimmung im Alter bedeutet nicht «totale Freiheit». Vielmehr geht es darum, sein Alter selber zu gestalten – notfalls auch mit Unterstützung.



Als Zwölfjährige kommt die Tibeterin Pema Lamdark in unser Land. Längst ist sie Schweizerin.

Karin Schmidiger, Leiterin Dienstleistungscenter Pfannenstiel, setzt sich für selbstbestimmte Senioren ein.

LEBENS**RAUM**

4 Was es braucht, um gut zu leben – bis zum Schluss
13 Gespräch mit Theologe und Ethiker Heinz Rüegger über ein selbstbestimmtes Leben
16 Die Kesb hat vermehrt mit Fällen im Seniorenbereich zu tun
20 Sinn und Zweck der Patientenverfügung

LEBENS**ART**

22 Pema Lamdark: Vom Himalaja in die Alpen
26 Beziehungen machen glücklich
29 Tipps zum Thema
30 Ein Tag im Leben von Karin Schmidiger, Leiterin des Dienstleistungscenters Pfannenstiel in Meilen

LEBENS**LUST**

32 Ursula Hauser hilft Menschen in Krisengebieten
36 Leseraktionen
38 Wandern im Emmental: Visit begleitet die Wandergruppe Dänikon-Hüttikon
41 Hotel Rigi in Vitznau
42 Rätsel
44 Marktplatz
45 Impressum
46 Goldene Zeiten: Von Frauenpower und Männerängsten

BEILAGE **AKTIV**

Agenda mit Veranstaltungen und Kursen von Pro Senectute Kanton Zürich

Auf dem Titelbild: Roman Schmidt (Seite 5)

Foto Titelseite: Daniel Rihs, Seite 3: Daniel Rihs / Christian Roth / Renate Wernli