

**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  
  
**Rubrik:** Tipps zum Thema

### **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:** 10.04.2026

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

# Tipps zum Thema

Ausgewählt von der Pro Senectute Bibliothek

## Bücher

«Wie möchte ich im Alter wohnen?»: Ratgeber. Roland Guntner, Irmi Lanter, Beat Waldmeier [und 2 weitere]. Pro Senectute Aargau, 2018



Wohnen im Alter wird zu einem immer grösseren Thema in den Medien, den Gemeinden, der Politik und vielleicht auch bei Ihnen zu Hause? Es existieren verschiedene Wohnformen im Alter und diese entsprechen verschiedenen Bedürfnissen und Situationen. Klar ist:

Wohnen ist in jedem Lebensalter eine individuelle Frage und muss dementsprechend individuell beantwortet werden. Die Fachstelle Alter und Familie hat in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Aargau einen Ratgeber entworfen, um diesen Fragen auf den Grund zu gehen.

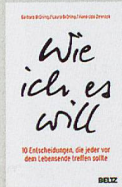
Das Vorhaben: Roman. Georges Wieland. Zürich: Rotpunktverlag, 2003



Ein Ausbruch aus der Alters- und Pflegestation City-Nord – nichts einfacher als das, könnte man meinen ... Fischer entwirft minutiös seinen Plan und macht sich schliesslich behutsam an die Umsetzung. Dabei lernen wir die Insassen des Heims kennen, mit ihren Macken und ihren Fähigkeiten, die sich Fischer für sein

Vorhaben zunutze machen kann. Der Autor beschreibt witzig-ironisch den Alltag im Heim, die Entmündigung der Insassen und das Hereinbrechen der Aussenwelt in Gestalt von Verwandten und Bekannten. Und entwirft ein Gegenszenario: Er schickt Fischer auf den Weg aus der Resignation zur Selbstbestimmung, die seinesgleichen eigentlich nicht zusteht.

Wie ich es will: 10 Entscheidungen, die jeder vor dem Lebensende treffen sollte. Barbara Brüning, Laura Brüning, Hans-Udo Zenneck. Weinheim: Beltz, 2015



Es lebt sich leichter, wenn wichtige Entscheidungen zum Lebensende rechtzeitig getroffen sind: Wo und wie möchte ich sterben, und wer steht mir bei? Was geschieht mit meinem Körper und mit meinem Besitz? Welche Worte und Rituale entsprechen mir? Ein Arzt, eine Juristin und eine Philosophin zeigen Wege zu

einem Lebensende, das den persönlichen Wünschen und Werten entspricht. Von der Patientenverfügung über Palliativmedizin, Sterbehilfe und Testament bis hin zum Begräbnis bietet dieses Buch umfassende Entscheidungshilfen und ermutigt dazu, individuelle Vorstellungen zu verwirklichen.

Leben, Tod und Selbstbestimmung: Über den Sinn des Lebens, den Umgang mit Schicksalsschlägen, das Altern und das Sterben. Denise Battaglia. Zürich: Beobachter, 2016



Der Beobachter-Ratgeber zeigt auf, wie wir den Herausforderungen des Alterns offen und möglichst selbstbestimmt begegnen können und wie ein erfülltes Leben gelingen kann. Es geht um Lebensqualität und Sinnfragen, die sich jedem Menschen im Bewusstsein seiner

Endlichkeit stellen. Heute können wir in der Schweiz fast alles frühzeitig planen. Dieser Ratgeber informiert unterstützt Sie dabei, sich klar zu werden, was Sie regeln wollen und was ganz bewusst nicht.

## Filme

Das Meer in mir. Ein Film von Alejandro Amenábar. Sogecine; [Zürich]: Frenetic Films, 2005



Ramón (Javier Bardem) ist nach einem Badeunfall vor 26 Jahren fast vollständig gelähmt. Er nimmt sein soziales Umfeld mit seinem Witz, seinem Charme und seiner Klarheit ein und wird liebevoll von der Familie umsorgt. Ramóns Welt gerät durch die Begegnung mit zwei Frauen in Bewegung: Julia will ihm als Anwältin zu seinem Recht auf Selbstbestimmung verhelfen, und Rosa, eine einfache Frau aus dem Dorf, versucht ihn von den Schönheiten des Lebens zu überzeugen. Beide sind bezaubert von Ramóns starker Persönlichkeit.

Bis zum Horizont, dann links! Ein Film von Bernd Böhlich, [Berlin]: Good! Movies, 2012



Annegret Simon ist neu im Seniorenheim und darüber nicht gerade begeistert. Zu Recht, denkt sich Eckehardt Tiedgen, der ebenfalls lieber allein als betreut wohnen würde. Bewegungstherapie und Lesenachmittage sind für ihn der Inbegriff der Langeweile. Als die Senioren zu einem Rundflug geladen werden, hat Tiedgen eine Idee, mit der er die schöne Annegret zu beeindrucken hofft. Mutig kapert er die Maschine und per demokratischer Abstimmung beschliesst die Gruppe ihre eigene Entführung ans Meer. Ausbrechen wollen sie, frei sein, ihren Sehnsüchten und Träumen die vielleicht letzte Chance geben. Doch die Flugzeugentführung bleibt nicht unbemerkt ...

PRO SENECTUTE

## Bibliothek

Alle vorgestellten Medien können in der Pro Senectute Bibliothek ausgeliehen werden: Tel. 044 283 89 81, [bibliothek@prosenectute.ch](mailto:bibliothek@prosenectute.ch) [www.prosenectutebiblio.ch](http://www.prosenectutebiblio.ch)