

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2015)
Heft: 2

Artikel: Lernen, alt zu werden
Autor: Peter, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820566>

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: 02.02.2026

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

Lernen, alt zu werden

Psychische Gesundheit im Alter ist eine wertvolle Ressource. An der Fachtagung von Pro Senectute Kanton Luzern erzählten Fachpersonen von ihren Erfahrungen im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen.



Bild: Peter Lauth

Joseph Lötscher, Marion Reichert Hutzli, Tamara Estermann Lütolf, Susan Kälin diskutierten mit Moderator Claudio Brentini (von links) zum Thema psychische Gesundheit im Alter.

«Alt werden stellt neue Herausforderungen an die Gesellschaft, die wir bislang noch nicht kannten», begann Marion Reichert Hutzli ihre Ausführungen und ergänzte: «Unsere subjektive Gesundheitseinschätzung sagt mehr über unsere Lebenserwartung aus als die Diagnose des Arztes.» Damit wir im seelischen Gleichgewicht bleiben, müssen wir unsere Kräfte bündeln und unsere Energie optimieren. «Vor allem mit einem gesunden Körper und geistiger Fitness ist es möglich, eine psychische Erkrankung zu umgehen.»

Dieser Meinung war auch Joseph Lötscher: «Wir müssen in erster Linie aktiv bleiben, sowohl geistig wie auch körperlich, weiter Lebensziele erarbeiten, auf uns hören und nicht auf Trends.» Zudem sei es wichtig, mit den Einschränkungen leben zu lernen, sich der Endlichkeit des Lebens bewusst zu werden, Kontakte zu pflegen sowie die eigene Kreativität zu entdecken und zu fördern. Gelassenheit und Genügsamkeit auszuüben seien weitere Komponenten, um psychische Erkrankungen wie z.B. eine Depression zu umgehen. Er schlug vor, jeden Sonntag eine persönliche Energiebilanzwaage zu erstellen, damit sich das seelische Wohlbefinden im Gleichgewicht hält. «Freuen Sie sich dabei über Ihre Ehrlichkeit», gab er den Anwesenden mit auf den Weg.

Gegenseitiges Vertrauen aufbauen ist das Kernanliegen der Spitex bei der Betreuung von psychisch kranken Menschen. Es gilt sorgfältig abzuwägen, wo Hilfe benötigt wird und was noch selbstständig bewältigt werden kann. «Unser Kernziel ist es, allen Beteiligten eine gute Lebensqualität trotz psychischer Erkrankung zu ermöglichen», so Susan

Kälin. «Recovery, also Wiedergesundung, steht im Vordergrund. Faktoren dafür sind unter anderem Hoffnung, Selbstbestimmung, soziale Integration und Problemlösungskompetenz. Dies streben wir für ein besseres Leben an.»

«Muss ich lernen, alt zu werden?» Diese Frage stellte Claudio Brentini seiner Podiumsrunde, die mit Tamara Estermann Lütolf, Programmleiterin für Gesundheit im Alter im Kanton Luzern, ergänzt wurde. «Wir müssen uns nicht erst bei der Pensionierung mit dem Älterwerden auseinandersetzen, sondern uns schon früher damit beschäftigen, wie wir die sich ergebenden Leeren füllen», sagte Joseph Lötscher. «Aktiv bleiben im Pensionsalter ist nicht gleichbedeutend mit aktiv sein im Sinne des Leistungsdenkens. Wenn wir im Berufsleben eine Woche nicht zur Arbeit erscheinen, dann hat dies Konsequenzen. Wenn wir aber mit 80 Jahren eine Woche nicht aus der Wohnung kommen, dann bleibt dies oft unbemerkt», ergänzte Marion Reichert.

Benötigen wir ein neues Bild vom Alter? Das sei definitiv so, waren sich die Podiumsgäste einig. Es gibt bald keine Mehr- oder Zweigenerationenhaushalte mehr – die Betreuung zu Hause ist damit nicht mehr gleich gewährleistet wie noch vor einigen Jahren. Die Finanzierung der Betreuung von psychisch kranken Menschen in Heimen und anderen Institutionen bleibt auch künftig eine gesellschaftliche Herausforderung. Joseph Lötscher: «Gut ausgebildetes Fachpersonal ist wichtig, muss aber auch finanzierbar sein.» Fragen aus dem Publikum rundeten die Podiumsdiskussion und die 15. Fachtagung ab.

ESTHER PETER