

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 66 (1988)

Heft: 6

Artikel: Sicherheit im Alter

Autor: Zbinden, Elisabeth

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724618>

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: 05.02.2026

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

SICHERHEIT IM ALTER

In unserem Quartier, in unserer Strasse, in der Wohnung nebenan ist ein Mensch verunglückt, und es hat Stunden, ja Tage gedauert, bis er gefunden worden ist. Wir sind entsetzt und fragen: Hat ihn denn keiner gehört, hat ihn keiner vermisst? Und wir fühlen uns mitschuldig, denn wir haben ihn nicht gehört, wir haben ihn nicht vermisst ...

Immer mehr Menschen, und vor allem auch ältere oder behinderte Menschen leben allein, weil sie es so wünschen, weil sie ihre Selbständigkeit so lange wie möglich beibehalten möchten. Obwohl sich diese Betagten in ihrer vertrauten Umgebung glücklich fühlen, sind sie nicht immer auch von Personen umringt, die ihnen im Notfall beistehen könnten.

Hilfe verlangen – Hilfe spenden: nicht immer ganz leicht

Es drängt sich deshalb auf, im Rahmen des Möglichen nach Wegen zu suchen, die es jedem erlauben, sich sicher zu fühlen. Ich meine Sicherheit sowohl für den Betroffenen selber wie auch für seine Umgebung, seine Nachbarn. Natürlich gibt es zahlreiche Möglichkeiten, dieses Ziel zu erreichen. Vorerst jedoch braucht es den Willen beider Seiten, also des Hilfsbedürftigen wie des Helfenden, überhaupt auf dieses Thema einzutreten. Und gerade da werden die Dinge manchmal sehr kompliziert:

- Der hilfsbedürftige Mensch muss erkennen, welchen Risiken er ausgesetzt ist (Hinfallen zum Beispiel),
- er muss etwas unternehmen wollen, um mehr Sicherheit zu geniessen. Das bedeutet aber Aufgeben eines Stückes Selbständigkeit, was vielfach sehr schwerfällt,
- er muss überhaupt imstande sein, das gewählte Hilfsmittel richtig zu verstehen, einzusetzen, keinen Missbrauch damit zu treiben,
- vor allem aber muss er überhaupt wagen, jemanden um Hilfe zu bitten. Wie oft fühlt man, dass da einer wäre, der helfen möchte ... aber wir schweigen, er schweigt ... der gute Moment ist verpasst.

Doch auch derjenige, der helfen möchte, muss sich darüber klar sein:

- dass er mit seinem Angebot Verantwortung übernimmt. Er muss seine eigenen Grenzen, seine Möglichkeiten kennen. Es ist also vielleicht nötig, die Verantwortung auf mehrere Personen zu verteilen,
- dass er seine Furcht überwinden muss, im Fall eines Hilferufs etwas Unangenehmes vorzufinden. Da diese Furcht durchaus berechtigt ist, soll er sich selber rechtzeitig um Unterstützung durch Fachkräfte (Arzt, Gesundheits- oder Gemeindeschwester usw.) bemühen.

Hilfe nach Mass

Der Möglichkeiten schliesslich, um das Praktische zu besprechen, sind viele. Sie können ganz einfach, aber auch anspruchsvoller sein. Einfach ist, wenn Nachbarn jeden Tag beobachten, ob zu einer bestimmten Zeit die Fensterläden geöffnet werden: wenn nicht, ist Nachschauen angezeigt. Der Postbote oder der Zeitungsverträger können zur Mitarbeit herangezogen werden: Wird bei ihrem Klingeln nicht geöffnet, könnte der Alleinlebende Hilfe benötigen. Auch das Organisieren einer täglichen Telefonkette zwischen verschiedenen Alleinstehenden wäre ein einfaches Sicherheitsmittel. Der Phantasie bei der Wahl sind kaum Grenzen gesetzt.

Zu den anspruchsvollen Hilfsmitteln zählen die zahlreichen im Handel erhältlichen Hausnotrufsysteme. Nähere Auskünfte darüber erteilt der Fachmann. Wer aus finanziellen Gründen vor einer solchen Möglichkeit zurückscheut, sollte sich bei seiner Pro Senectute-Beratungsstelle erkundigen. Falls es gerechtfertigt erscheint, ist die Installation eines Hausnotrufs über die finanzielle Einzelhilfe aus Subventionen möglich.

Und ganz zum Schluss noch ein wichtiger Punkt, der gerne übersehen wird: Vergessen Sie nicht, Ihrer Vertrauensperson zu zeigen, wie sie im Notfall zu Ihnen, in Ihre Wohnung gelangt!

*Elisabeth Zbinden
Gesundheitsschwester
Moudon*