

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 67 (1989)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Senioren-Selbsthilfe lernt gehen  
**Autor:** Rinderknecht, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724579>

#### 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:** 24.02.2026

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

# Senioren-Selbsthilfe lernt gehen

Im Mai 1987 kamen erstmals zahlreiche Vertreter von Senioren-Selbsthilfegruppen aus der deutschen Schweiz auf Initiative von Prof. Dr. H. D. Schneider und unter Mitwirkung von Pro Senectute Schweiz an der Universität Freiburg zusammen. Damals ging es vor allem um das gegenseitige Kennenlernen der verschiedenen Gruppen und ihrer Tätigkeiten.

Im September 1988 versammelte man sich ebenfalls in Freiburg zu zwei deutschsprachigen Studentagen und – dies war neu – zu einem französischsprachigen Tag. Der Selbstdarstellung von 18 Gruppen folgten Diskussionen in Themengruppen. Diesmal war Pro Senectute Schweiz federführend. Der 200seitige Tagungsbericht gibt einen sehr interessanten Überblick über die Selbsthilfebemühungen in unserem Land.

Die lebhaften Aussprachen unter den fast 200 Teilnehmern führten zur naheliegenden und durchaus erwünschten Erkenntnis, dass eigentlich soviele erfahrene Leute imstande sein sollten, sich selbst zu organisieren: Und so kam es auch: Ein Geschäftsausschuss erarbeitete in mehreren Sitzungen das Programm, fand in der Schweizerischen Kreditanstalt einen Sponsor und in Pro Senectute einen Starthelfer, der auch die Sekretariatsarbeit übernahm.

Am 6./7. September 1988 war es dann soweit. Gegen 200 Besucher erschienen in der Universität Bern zum Deutschschweizertag, ungefähr 100 zum zweiten Tag für die Romands. Der Zentralsekretär des Schweizerischen Rentnerverbandes, Ernst Höhn aus Rheinfelden, eröffnete als Präsident des Geschäftsausschusses das Treffen. Er konnte die Delegierten von über 30 Selbsthilfegruppen, die etwa 150 000–200 000 Mitglieder vertraten, begrüßen. In französischer Sprache tat das der Vizepräsident, Joseph Rey aus Freiburg.

## «Menschliche Beziehungen gibt es nicht zu kaufen»

In seinem Grundsatzreferat bezeichnete Dr. Urs Kalbermatten, Schulungsleiter von Pro Senectute Schweiz, diese Tagung als ein Fest, einen lebendigen Beweis für die Eigenständigkeit der

Senioren und ihr gewachsenes Selbstbewusstsein. Er wehrte sich gegen die diskriminierenden Begriffe «Überalterung» und «Altersproblem». Wenn es endlich gelungen sei, immer mehr Menschen zu einem längeren Leben zu verhelfen, so sei das die Erfüllung eines Wunschtraumes der Menschheit und nicht Anlass zu Kritik. Die negative Einstellung beruhe auf einer Überbewertung der Arbeit, die nur noch auf Produktivität achte und das bedeutende menschliche und soziale Potential der Älteren missachte. «Ich plädiere für einen Wertewandel, für einen stärkeren Einbezug der älteren Menschen in die Gemeinschaft, aber auch für eine verstärkte Bereitschaft der Senioren, gesamtgesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen.» Die von gewissen Medien herbeigeredete «Altersfeindlichkeit» betreffe jedermann, da wir uns alle ja einen erfüllten Lebensabend wünschten. Es zeichne sich heute vermehrt egoistisches Denken, Rücksichtslosigkeit und ein Defizit an Mitmenschlichkeit ab. «Wenn man heute meint, alles könne man kaufen – menschliche Beziehungen gibt es nicht zu kaufen. Wer in Anspruch nimmt, dass andere ihm helfen, der sollte sich auch überlegen, was er für andere leistet. Dem Schlusswort – «Was wir für die heutige Generation der Senioren erreichen, davon können auch spätere Generationen profitieren» – folgte rauschender Beifall.

## Engagierte Gruppenarbeit

In sieben Arbeitsgruppen wurde von 10.30 bis 15.15 Uhr – unterbrochen durch eine Mittagspause – diskutiert. Die Gruppenleiter führten in ihr Thema ein, je drei Mitglieder des Geschäftsausschusses fügten ein Kurzvotum bei, dann war das Wort frei.

Ein Rundgang durch die Hörsäle beeindruckte: Da äusserten sich Frauen und Männer temperamentvoll oder ruhig, aber stets sachkundig, diszipliniert und selbstbewusst. Nicht aufmüpfiges Aufbegehren oder sture Rechthaberei prägten die Aussprache, sondern klar formulierte Anliegen und Wünsche aufgrund eigener Erfahrungen.

## Überaus reiche Ideen-Ernte

Anschliessend fassten die Gruppenleiter ihre Diskussionsergebnisse zusammen, die vom Plenum teilweise ergänzt wurden.

### Gruppe 1: Lebensqualität im Alter (Otto Plüss, Zofingen)

Lebensqualität = Freude am Leben, innerer Friede – Wie erreichbar? Durch Setzen neuer Werte – Dialog mit Jungen pflegen – Sich selber gern haben, sich etwas gönnen – Jeden Tag jemandem eine Freude bereiten – Unerledigtes aufarbeiten – Sich für jeden Tag ein Ziel vornehmen.

### Gruppe 2: Tätigkeit in der Kleingruppe (Gertrud Hüni, Wil/SG)

Überlegen: Was will ich eigentlich? – Menschen mit ähnlichem Ziel suchen – Wege zur Motivation anderer Teilnehmer (Anschläge an geeigneten Orten, Eingesandt in der Lokalpresse, Sozialarbeiter informieren usw.) – die Kleingruppe vermittelt Nähe und Verständnis bei gegenseitiger Diskretion.

### Gruppe 3: Formen und Probleme des Wohnens (Marcel Bloch, Brugg)

Genügend menschenwürdige Wohnformen anbieten – tragbare Mietzinse – menschlich qualifizierte Heimleitungen verlangen – Nutzungsveränderungen ermöglichen – altersfreundlicher Renovieren – Bauvorschriften vereinheitlichen.

### Gruppe 4: Basiswünsche zur Revision der Altersversicherungen (Peter Kläsi, Zürich)

Verbesserungen für untere Einkommensschichten, höhere Ergänzungsleistungen anstreben – Ungleichheiten beseitigen (geschiedene Frauen!) – fester und geschützter jährlicher AHV-Teuerungsausgleich – Witwerrenten einführen – Rentenalter allmählich angeleichen, Flexibilisierung ermöglichen – Hilfsmittelbezahlung auch für Nichterwerbstätige – Verjährung für nicht bezahlte AHV-Beiträge von 5 auf 10 Jahre verlängern – Unterschlagung von Arbeitgeberbeiträgen als Offizialdelikt verfolgen – Rentnervertreter in AHV/IV-Kommissionen – Teuerungsausgleich beim BVG einführen – Rentnervertreter in BVG-Stiftungsräte aufnehmen – Wider-



**Die Zukunft kann man nicht aufhalten. Wer für die eigene Sicherheit vorsorgt, kann sie unbeschwert geniessen.**

Seit über 130 Jahren versichern wir Menschen. Erfahrung genug, um auch Sie für Ihre ganz persönliche Zukunft stets kompetent und fair beraten zu können.

Hauptsitz: 8022 Zürich, General Guisan-Quai 40, Tel. 01 206 33 11.  
Für Sach-, Unfall-, Motorfahrzeug- und Haftpflichtversicherungen:  
Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Mobiliar.

**Rentenanstalt** 

**Ihre Versicherung für heute und morgen.**

stand gegen «Lockvogelprämien» von Krankenkassen für Junge leisten.

#### *Gruppe 5: Senioren als Konsumenten (Rolf Burgstaller, Zürich)*

Existenzsichernde Renten wichtiger als barmherzige «Rentner-Rabatte» – Datenschutz für Konsumenten (auch beim kommenden «Plastikgeld») – Sich wehren gegen Adressenverkauf unter Versandhäusern – Drucksachenflut durch Verbotskleber am Briefkasten eindämmen (Umweltschutz!) – Rücktrittsrecht bei Werbefahrten-Bestellungen – Mehr grosse Grössen für Damen anbieten – Sachkundige Beratung beim Einkaufen verlangen – «Tante Emma»-Läden durch Einkäufe am Leben erhalten – Witwen sollten Doppelnamen im Telefonbuch beibehalten (Schutz vor Belästigungen) – Klarere Schrift im Telefonbuch und im Fahrplan.

#### *Gruppe 6: Spitälexterne Gesundheits- und Krankenpflege (Dr. F. Imboden, Urdorf)*

Koordination bei Spitex und Mitsprache der Senioren verbessern – Auf bedürfnisgerechtes Angebot drängen – Stützpunktfunktion der Heime ausbauen – Für weitere Subventionierung der Spitex kämpfen, da sonst untragbare Tarife – Spitex nachts und am Wochenende ausbauen – Spitex-Mitarbeitern mehr Anerkennung gönnen – Ärzte zu Hausbesuchen verpflichten – Name «Spitex» unglücklich, verstärkt Vorurteil «Alter = Krankheit».

#### *Gruppe 7: Gegen Altersfeindlichkeit der öffentlichen Verkehrsbetriebe (Christian Engi, Breganzona)*

Tageskarte auf 48 Stunden ausdehnen zum Besuch entfernter Angehöriger – Grosseltern wieder den Eltern gleichstellen im Familienbillett –



**25 Jahre Spezialversandhaus für Miederwaren**

Hosencorselet mit Bein aus Jacquard-Tüll, Beinweite verstellbar, gut sitzender Schnitt

**Art. 630 Cup B - C - D**

Grössen 40-52	Fr. 151.-
Grössen 54-56	Fr. 166.-

**NEU: TRIUMPH-Unterwäsche aus 100% Wolle**

Verlangen Sie unseren Gratis-katalog oder eine unverbindliche Auswahlsendung!

**Merry AG, 4712 Laupersdorf**  
Tel. 062/71 19 58

Halbtaxabo für Rentner wieder verbilligen – Abbau des Zugpersonals trifft vor allem Rentner und Behinderte – Zu hohe Treppenstufen bei SBB und Trams (In Basel wehrten sich die Grauen Panther mit Erfolg) – Zu hohe Tarife im Zürcher Verkehrsverbund (Die Gruppe kritisierte die SBB-Generaldirektion, die trotz Einladung keinen Vertreter delegierte.)

#### **Vier praktisch einstimmig genehmigte Resolutionen**

Die wichtigsten Anliegen gingen mit nur drei Gegenstimmen an die Medien:

- Im Namen einer Million Rentner wünschen wir endlich Sitz und Stimme in den Eidgenössischen Kommissionen für Sozialversicherungen (AHV/IV und BVG).
- Wir ersuchen die Eidgenössischen Räte, die Subventionen an die Spitälexterne aufgrund von Art. 101 bis der AHV-Gesetzgebung beizubehalten.
- Wir bitten die Eidgenössischen Räte, die Bestrebungen von Bundesrat Cotti und des Bundesamtes für Sozialversicherung zur Verwirklichung einer Einheitsprämie in der Krankenversicherung zu unterstützen.
- Wir fordern die SBB auf, die Beteiligung der Grosseltern am Familienbillett wieder zuzulassen und eine 48-Stunden-Tageskarte zum Besuch entfernter Angehöriger einzuführen.

#### **Nationalrätin Zölchs Abschiedsworte**

Nachdrücklich, warmherzig und charmant sprach Elisabeth Zölch das Schlusswort: «Bleiben Sie mit Jüngeren im Gespräch. Der Staat kann keine Nähe vermitteln, nicht zuhören, nicht motivieren – das ist Ihre Aufgabe und die der Familie, Freunde, Kirchen, Sozialarbeiter. Immer mehr Rentner übernehmen verantwortungsvolle Aufgaben. Lassen Sie es nicht zu, dass man ohne Sie Politik macht! Denken Sie aber auch an unsere Sorgen und an die kommenden Generationen.»

Dankbareren Beifall dürfte die SVP-Politikerin selten erhalten haben!

#### **Fortsetzung folgt**

Dass es im September 1990 weitergehen soll, erschien nicht nur Ernst Höhn als Präsident selbstverständlich, sondern offensichtlich auch dem bis zuletzt hellwachen Publikum. Ebenso dem Berichterstatter **Peter Rinderknecht**