Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 68 (1990)
Heft: 2: 1

Artikel: Etwas tun!
Autor: Türler, Yvonne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722117

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: 05.12.2025

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

Etwas tun!

Foto: Winizki

Um der weitverbreiteten traurigen Einsamkeit entgegenzuwirken, wurden in den letzten Jahren verschiedentlich Besuchsdienste entwickelt. Das Schweizerische Rote Kreuz, die Caritas, Pro Senectute, aber auch Kirchgemeinden und politische Organisationen haben sich für diese Idee engagiert und betreiben an verschiedenen Orten der Schweiz solche Dienste. Seit dem letzten Jahr betätigt sich auch die Stelle für Altersfragen des Migros-Genossenschafts-Bundes in diesem Bereich.

Den Grundstein für das neue Projekt legten persönliche Erfahrungen von Dieter Schmelzeisen, Projektleiter der Stelle für Altersfragen: Während Jahren hat er seine pflegebedürftige Mutter übers Wochenende regelmässig bei sich zu Hause gehabt. Oft hat es ihn nachdenklich gestimmt, wenn er sie im Pflegeheim abgeholt hat und reihenweise Menschen sah, die teilnahmslos dasassen und warteten. Warteten sie auf Besuch? – Viele von ihnen hatten keine Bezugsperson mehr und deshalb auch keine Hoffnung auf einen Menschen, der ihnen den grauen Alltag aufhellen könnte. – Warteten sie, bis es Mittag ist und das Essen gebracht wird? – Für Menschen, deren Alltag kaum mehr Abwechslungen verspricht, werden die Mahlzeiten oft zum wichtigen Ereignis. – Warteten sie auf den Abend? Die Dunkelheit und die Ruhe vom Tag kann Geborgenheit bedeuten, aber auch zum Schreckgespenst werden, vor allem, wenn man unter Schlaflosigkeit leidet. – Oder warteten sie auf den Tod als Erlösung? Diese Gedanken bewegten Dieter Schmelzeisen, etwas zu tun und mit dem Projekt «Senioren-Animation» den Kampf gegen die Einsamkeit anzutreten und ältere Menschen zu neuem Lebensmut anzuregen und aus der Teilnahmslosigkeit herauszulocken.

Die ohnehin umstrittene Bezeichnung «Animation» hat zu Verwechslungen mit dem gleichlautenden Fachbegriff aus der Sozialarbeit geführt. Man versteht darunter ausgebildete Leute, die vorwiegend in Gemeinschafts- und Freizeitzentren arbeiten. «Animieren» kommt aus dem lateinischen Sprachgut und heisst laut Fremdwörterbuch soviel wie «anregen, ermutigen». Ohne die ausgebildeten Sozialarbeiter konkurrenzieren zu wollen, hat die Stelle für Altersfragen mit dem neuen Projekt an diese Wortbedeutung angeknüpft. Denn das Ziel der angebotenen Kurse ist,

Frau J. sass teilnahmslos da, Tag für Tag. Sie wurde treu besucht. Eines Tages lachte sie, als die Besucherin kam. Das wiederholte sich von da an bei jedem Besuch.

Laien zu gewinnen, welche Menschen, die keine Bezugspersonen mehr haben, durch einen regelmässigen Besuch ermutigen und versuchen, brachliegende Fähigkeiten wieder anzuregen. Das kann mit Gesprächen, Spielen, Bewegung oder gemeinsamem Schaffen erreicht werden. Wichtig ist das gezielte Eingehen auf die besuchte Person. Das braucht nicht nur sehr viel Feinfühligkeit, sondern oft auch grosse Geduld. Unter Umständen kann es Monate dauern, bis – wenn überhaupt – eine Reaktion im Sinne eines «Erfolgserlebnisses» eintritt. Aus diesem Grund ist die Stelle für Altersfragen sehr bestrebt, den freiwilligen Helfern in einem Begleitzirkel Unterstützung und Aussprachemöglichkeiten zu bieten.

Erkenne dich selbst

Kürzlich konnte der Kurs «Senioren-Animation» zum zweitenmal durchgeführt werden. 14 Interessentinnen und ein Interessent trafen sich zur zweitägigen Veranstaltung im Kranken- und Pflegeheim Mattenhof in Zürich. Einige von ihnen hatten bereits den Einführungskurs besucht. Dieser ist nicht Voraussetzung für den Besuch des Folgekurses, kann aber hilfreich sein, wenn jemand auf der Suche nach einer neuen Standortbestimmung für sich selbst ist und noch nicht sicher ist, ob ihm die Beschäftigung mit älteren pflegebedürftigen Menschen zusagt. Auslöser für den Wunsch nach einer Neuorientierung mit einer neuen Aufgabe können verschiedene Lebensumstände sein: beispielsweise der Austritt aus dem Berufsleben, der Verlust des Partners oder der Wegzug der Kinder. Das Projekt der Stelle für Altersfragen richtet sich deshalb vor allem an Männer und Frauen, die vor der Pensionierung stehen oder bereits pensioniert sind, sowie an Mütter, deren Kinder «ausgeflogen» sind, aber auch an Berufstätige, die neben ihrer Arbeit eine soziale Aufgabe erfüllen wollen.

Keine Patentrezepte

Der Folgekurs ist mehr auf die Praxis ausgerichtet. Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit, als freiwilliger Helfer ein – zeitlich unbeschränktes – Praktikum in einem Heim zu machen, wenn man sich bereit erklärt, jemandem wöchentlich einen Besuch abzustatten.

Um die Kursteilnehmer auf diese Aufgabe vorzubereiten, werden Situationen dargestellt, welche auf die zukünftigen Betreuer zukommen können: Wie tritt man beim ersten Besuch auf? Wie kann man sich verhalten, wenn man jemanden besucht, der in ganz schlechter Verfassung ist? Wie kann man sich abgrenzen, wenn die Gefahr besteht, dass man zu stark vereinnahmt oder ausgenützt wird? Dass die vielfältigen Fragen nicht allgemeingültig und abschliessend beantwortet werden können, versteht sich von selbst und wird von der Kursleitung immer wieder betont. Patentrezepte gibt es im Umgang mit Men-

Schafft euch ein Nebenamt
ein unscheinbares,
womöglich ein geheimes Nebenamt!
Tut die Augen auf und sucht,
wo ein Mensch ein bisschen Zeit,
ein bisschen Teilnahme,
ein bisschen Gesellschaft,
ein bisschen Fürsorge braucht.
Vielleicht ist es ein Einsamer,
ein Verbitterter,
ein Kranker, ein Ungeschickter,
dem du etwas sein kannst.
Vielleicht ist's ein Greis,
vielleicht ein Kind.

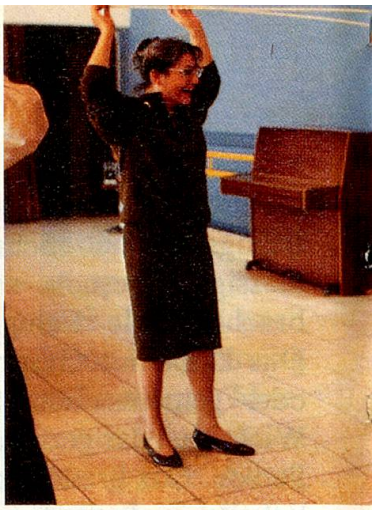
Wer kann die Verwendungen alle aufzählen,
die das kostbare Betriebskapital,
Mensch genannt, haben kann!
An ihm fehlt es an allen Ecken und Enden.
Darum suche, ob sich nicht eine Anlage
für dein Menschentum findet.
Lass dich nicht abschrecken,
wenn du warten oder experimentieren musst.
Auch auf Enttäuschungen sei gefasst.
Aber lass dir ein Nebenamt,
in dem du dich als Mensch
am Menschen ausgibst,
nicht entgehen.
Es ist dir eines bestimmt,
wenn du nur richtig willst.

Albert Schweitzer

▲ *In Rollenspielen wird auf die Betreuer-Situation eingegangen.*

► *Fachkundige Hinweise erleichtern die Begegnung mit pflegebedürftigen Menschen.*

Fotos: ytk



▲ *Spielerische Entspannungsübungen lockern den Kursunterricht auf.*

schen keine, aber der gemeinsame Gedankenaustausch kann die eigene Meinung festigen oder den Weg zu neuen Verhaltens- und Kommunikationsformen öffnen.

Lernen, auf einander einzugehen

Ein wichtiges Kursziel ist, dass man spürt oder spüren lernt, wie man die verschiedenen Sinne einsetzen kann, um auf ein Gegenüber einzugehen. So wird in einer Übung zum Beispiel paarweise ein Bild betrachtet. Gemeinsam wird dann herausgefunden, inwiefern sich die eigenen Gedanken, die durch die Betrachtung ausgelöst werden, mit denjenigen des Partners treffen. Gibt es Überschneidungen? Und wenn nicht, wie werden die Empfindungen des Gegenübers wahrgenommen? Wie kann man darauf eingehen? Ganz abgesehen, dass ein Gespräch über Empfindungen aus den verschiedensten Gründen nicht immer möglich ist, sind Worte längst nicht das einzige Mittel, um einander wahrzunehmen und auf jemanden einzugehen. Was das heisst, konnten die Kursteilnehmer am eigenen Leib erfahren, als sie sich mit verbundenen Augen von einem anderen Menschen führen liessen.

Während diese Art von Übungen die Wahrnehmung der Kursteilnehmer schärften und manch unerwartetes Aha-Erlebnis zutage brachten, wurde im Kurs auch eine Vielfalt von praktischen Tips vermittelt. Welche Literatur eignet sich zum Vorlesen? Wie kann man trotz eingeschränkten Fähigkeiten und mit einfachen Mitteln zu Aktivitäten anregen?

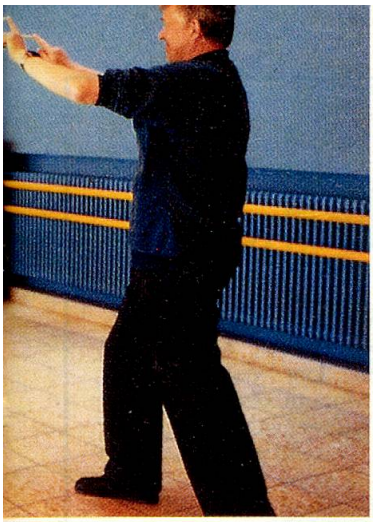
Noch praktischer ging es zu, als Schwester Roswitha vom Mattenhof den Kursteilnehmern praktische Handreichungen im Umgang mit Patienten erklärte. Die fachkundigen Hinweise, wie man schwache oder gehbehinderte Menschen führen kann oder wie man Rollstühle zu bedienen hat, sind wichtig, um den zukünftigen Betreuern jene praktische Sicherheit zu geben, welche eine ungezwungene Begegnung mit pflegebedürftigen Menschen erleichtert.

Interessen abstimmen

Zwei Kurstage sind zu kurz, um das Gehörte und Gelernte zu festigen, aber sie reichen, um in die verschiedenen Gebiete und Einsatzmöglichkeiten der «Senioren-Animation» Einblick zu geben

Herr M. sass stundenlang vor dem Fernsehapparat. Der Besucher setzte sich zu ihm, und zusammen sahen sie fern. Beim vierten Besuch fuhr Herr M. mit seinem Rollstuhl zur Spitaltüre und wartete am abgesprochenen Tag auf seinen Besuch. Das tat er von da an an jedem abgemachten Besuchstag.

und die Kursteilnehmer für die Arbeit mit älteren Menschen zu motivieren. Jedenfalls ist das in diesem Kurs vorzüglich gelungen. 12 von den 14 Kursteilnehmern haben sich für ein Praktikum entschieden und wollen jemanden, der keine Be-



zugsperson mehr hat, wöchentlich mindestens einmal besuchen. Die Kontakte werden in Absprache von Kursleitung und Heimpersonal vermittelt. Dabei wird sehr darauf geachtet, dass die Interessen von Betreuer und zu besuchender Person abgestimmt werden. Das erleichtert nicht nur das Gespräch, sondern ermöglicht auch ein gezielteres Aufeinander-Eingehen, so dass es mit der Zeit zu einer tieferen Beziehung kommen kann.

Gedankenaustausch ist wichtig

Weil es der Projektleitung klar ist, dass viele Fragen erst in der praktischen Arbeit auftauchen, war es von Anfang an ein Anliegen, die freiwilligen Helfer in ihrer Aufgabe zu begleiten. In einem monatlich stattfindenden Begleitzirkel werden Erlebnisse ausgetauscht, Ratschläge geholt und neue Ideen gesammelt. Je nachdem, in welcher Verfassung oder in welchem Gesundheitszustand die besuchten Personen sind, treten andere Probleme auf: «Der Mann, den ich während fast einem Jahr betreut habe, ist vor kurzem gestorben. Nun habe ich eine Frau zugeteilt bekommen, die kaum wahrnimmt, mit welcher Absicht ich zu ihr komme. Als ich sie zum zweitenmal besucht habe, hat sie mich nicht wiedererkannt. Ein zusammenhängendes Gespräch ist nicht möglich. Beispielsweise verabschiedet sie mich dauernd. Manchmal sagt sie schon nach dem zweiten Satz: «Danke, dass Sie gekommen sind, auf Wiedersehen.» Soll ich das ernst nehmen und gehen oder soll ich diese Bemerkungen einfach überhören? Solche und ähnliche Situationen werden im Begleitzirkel besprochen. Zwar gilt auch hier, dass keine Patentrezepte angeboten werden können. Aber der Gedankenaustausch gibt den freiwilligen Helfern Mut, und die unzähligen Beispiele von erfreulichen Erlebnissen sind Ansporn zu neuem Hoffen. So erzählt eine Helferin, dass sie eine Frau betreue, die früher viel gestrickt habe. Auf ihre Anregung, ob sie nicht wieder einmal eine Strickarbeit anfangen möchte, habe sie abschlägigen Bescheid erhalten, weil sich die betagte Frau das Stricken nicht mehr zugetraut habe. «Es hat lange gebraucht, bis ich es trotzdem einmal gewagt habe, einen Wollknäuel und Nadeln mitzunehmen. Tatsächlich hat sie dann auch wieder zu stricken versucht, und als ich sie das nächste Mal besuchte ... war der ganze Knäuel aufgestrickt!» Obwohl nicht bei allen betreuten Personen so fassbare Fortschritte festzustellen sind, machen noch immer 18 von den 25 Teilnehmern, welche letztes Jahr den ersten Kurs «Senioren-Animation» besucht haben, weiter. Sie sind von ihrer Aufgabe überzeugt und betonen immer wieder, dass ihnen die Auseinandersetzung mit einem vorher nicht bekannten einsamen Menschen viel für die eigene Persönlichkeitsentwicklung gibt. Die Bemerkung einer Teilnehmerin, man habe mit der Zeit wirklich das Gefühl, dass man mit der besuchten Person verwandt sei, findet im Begleitzirkel allgemeine Zustimmung. Für die meisten hat der regelmässige Besuch im Pflegeheim im Terminkalender einen festen Platz eingenommen: «Als ich vor einem Jahr das Gefühl hatte, dass mir zu Hause das Dach auf den Kopf falle, bin ich per Zufall auf das Inserat gestossen, in welchem der erste Kurs ‹Senioren-Animation› ausgeschrieben war. Meine Hoffnung, dass mir eine solche Auf-

Neuerdings will die Rollstuhl-Patientin wieder in die Cafeteria. Wenn die Besucherin sie abholen kommt, bringt sie vor dem Spiegel selber ihre Kleider in Ordnung, zieht eventuell ein frisches Jäckchen an. Früher ist sie teilnahmslos in einer Ecke des Zimmers geblieben.

Der mit einem Praktikum verbundene Kurs und der Besuch des Begleitzirkels ist unentgeltlich. Hingegen kostet der Einführungskurs und der im Artikel nicht beschriebene Kurs «Animation von Seniorengruppen» Fr. 150.–.

Weitere Auskunft erteilt Dieter Schmelzeisen, Stelle für Altersfragen, Postfach 266, 8031 Zürich, Tel. 01/277 21 79.

gabe einen neuen Lebensinhalt geben könnte, hat sich bestätigt. Heute möchte ich den regelmässigen Besuch im Pflegeheim nicht mehr missen. Wenn es einmal vorkommt, dass ich nicht gehen kann, fehlt mir etwas. Es gibt Menschen, die das nicht verstehen und mir sagen, dass sie sich nicht vorstellen könnten, etwas ähnliches zu machen. Ja, wie sollen sie auch; sie haben es ja noch nie probiert...!»

Noch ist nicht genug getan

Aus organisatorischen Gründen hat sich die Stelle für Altersfragen in der ersten Phase ihres Projekts auf Besuche im Heim beschränkt.
Langfristig wird aber auch eine Betreuung von einsamen Menschen, die zu Hause leben, ins Auge gefasst. Denn obwohl dies von anderen Organisationen bereits gemacht wird, ist in dieser Hinsicht noch lange nicht genug getan. Allzu viele Menschen sind vereinsamt und warten tage- oder monatelang vergeblich auf ein Lebenszeichen eines andern Menschen. Die Stelle für Altersfragen ist deshalb bestrebt, die Idee, welche ihrem Zürcher Pilotprojekt zugrunde liegt, möglichst zu verbreiten und eventuell mit anderen Organisationen zusammenzuarbeiten. «Das Kurskonzept hat sich bewährt. Zwei Tage für die Durchführung lassen sich fast immer finden», meint Dieter Schmelzeisen, «aber die Betreuung der Begleitzirkel ist aufwendig. Um so etwas an verschiedenen Orten aufzubauen, fehlen uns noch die engagierten Leute.»

Yvonne Türler

Eine Untersuchung hat ergeben: Dank individueller Betreuung und gezieltem Training konnten sich nach drei Monaten 10 von 15 Demenz-Patienten wieder selber anziehen, und 3 von 7 Inkontinenten gingen wieder selbständig auf die Toilette. Als das Training abgesetzt wurde, erlitten sie einen markanten Rückfall.

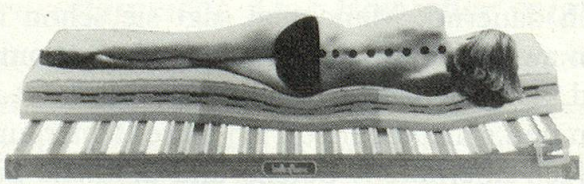
Die Wahrheit...

Wer das sechste Jahrzehnt überschreitet, hat Jahr für Jahr vier ganze Monate, also 20 Jahre bewusstseinsabwesend im Bett verbracht.

Haben Sie schon darüber nachgedacht? Ist Ihnen bewusst geworden, welche Bedeutung Betten eigentlich haben! Dass sie nicht bloss Nachtlager sind! Wir haben dies erkannt – und handeln danach – und wir wissen durch eigene Forschung und Erfahrung, wie man richtig liegen muss.

In Zusammenarbeit mit Schlafforschern und Physiologen haben wir die Formel erarbeitet, welche richtiges Liegen und damit verbundenes, erholsames Schlafen vereinen. Für gesundes Schlafen ist nur das Allerbeste gut genug. Deshalb bauen wir Betten ganz besonderer Art, mit ausserordentlichem Erholungsreichtum. Sogar solche, die in kosmobiologischer Harmonie subtil schwingend den Rhythmus Ihrer Bewegungen und den Ihres Pulsschlages ausgleichen – mit wissenschaftlich messbarem Gewinn an Erholung und Regeneration.

Wenn Sie Betten kaufen, sollten Sie auf alle Fälle mehrere Betten prüfen – auch den Wahrheitsgehalt des Angebots – und sich für das für Sie Beste entscheiden, selbst wenn der Preis etwas höher liegt. Bestehen Sie aber unbedingt darauf, dass man Ihnen CALMAS- und TRIAD-Betten von LATTOFLEX erklärt. Damit die bewusstlose Zeit keine wirkungslose ist.



lattoflex®
Bettsysteme
...für Vollwertschlaf
Lattoflex, CH-4415 Lausen, Tel. 061 / 921 03 11

Rolezki Werbung