

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Freiwillig im Einsatz  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725365>

### **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:** 01.02.2026

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



# Freiwillig im Einsatz

*Nach der Pensionierung noch Lust auf Arbeit? Ein Senior und eine Seniorin erzählen, wie sie in ihrem Freiwilligeneinsatz im In- und Ausland Erfahrungen machen und weitergeben.*

VON ANNEGRET HONEGGER

Sein erster Einsatz war ein Notfall. Als der Anruf von Caritas Schweiz kam, zögerte Fritz Bartling (66) nicht lange. Ein Jungbauer hatte sich bei der Arbeit als Skilehrer einen Sehnenriss zugezogen. Der Frühling stand vor der Tür und im neuen Stall viel Arbeit an. Fritz Bartling packte seinen Koffer und reiste nach Alvaneu GR.

«Nach der Pensionierung fühlte ich mich gut, wollte noch etwas bewegen und machen», umschreibt er die Motivation für seinen Freiwilligeneinsatz im Berggebiet. Unter dem Motto «Der Berg ruft» vermittelt Caritas Schweiz jährlich rund 1500 Personen an über hundert Bergbauernfamilien. Fast 200 davon sind fünfzigjährig und älter.

## Vom Büro in die Berge

Fritz Bartlings erstem Einsatz folgten bisher vier weitere. Elf Wochen hat der pensionierte Disponent im letzten Jahr auf «seinem» Hof verbracht, dieses Jahr war er schon vierzehn Tage dort. Er füttert das Vieh, mistet, hilft auf dem Feld und beim Stallbau – gehört schon fast zur Familie.

41 Jahre lang war Fritz Bartling bei Ringier in Zofingen eher ans Büro gewöhnt. Umso mehr gefällt ihm heute die körperliche Arbeit in der freien Natur. «Handwerkliches und der Umgang mit Tieren liegen mir», erzählt er und schwärmt von der schönen Lage am Sonnenhang. Man solle sich aber bewusst sein, dass man richtig zupacken müsse, auch oft dreckig werde. «Sonst bringt der Einsatz nichts.» Dass er den hart arbeitenden Bauern das Leben etwas erleichtern kann, interessante Begegnungen mit



**Elsbeth Fopp-Bögli** Hilfe in Haus und Garten ist sehr willkommen.

anderen Menschen und Lebenswelten macht, empfindet er als sehr befriedigend.

Oft brauchen Bauernfamilien Unterstützung während eines speziellen Projektes. Gerade im Sommer, wenn andere in die Ferien fahren, herrscht auf dem Bauernhof Hochbetrieb. Nicht nur im Stall, auch im Haushalt ist jede helfende Hand willkommen.

## Einsatz als Ersatz-Grossmutter

Elsbeth Fopp-Bögli kennt die Doppelbelastung von Beruf und Familie aus eigener Erfahrung: «Ich habe sechs Kinder grossgezogen und weiss, wie es ist, wenn man in der Arbeit fast ertrinkt.» Doch von Arbeit hatte die aktive 73-Jährige nach der Pensionierung nicht genug. Seit drei Jahren ist sie jedes Jahr für die Aktion «SeniorInnen helfen Bergbauern» von pro juventute unterwegs. «Nur schon

zwei Wochen Entlastung sind für die jungen Bäuerinnen wichtig», sagt sie. Einmal mit der Freundin einen Kaffee trinken oder mit den Kindern in die Badi fahren – das liege im Normalfall nicht drin.

Bei der Familie Cadonau-Bohler im bündnerischen Waltensburg ist Elsbeth Fopp fast schon ein Ersatz-Grosi. «Wann kommst du wieder und kochst deine feinen Omeletten?», fragen die Kinder jeweils, wenn sie geht. Elsbeth Fopp packt in Haus und Garten an, damit Karin Bohler Cadonau sich ungestört ihrer Ausbildung zur eidgenössisch zertifizierten Landwirtin am Plantahof widmen kann. Einen solchen Einsatz legt Elsbeth Fopp allen ans Herz: «Jede Frau, die einen Haushalt führt, weiss, wie und wo sie helfen kann.»

Elsbeth Fopp ist aber nicht nur Experte in Sachen Haushalt, sondern auch eine so genannte «Senior-Experte» im



Senior Expert Corps (SEC) der Organisation Swisscontact. Das SEC vermittelt seit über zwanzig Jahren pensionierte Fachkräfte als ehrenamtliche Experten in Entwicklungsländer und nach Osteuropa.

Dank dem grossen Know-how älterer Berufsleute erhalten kleine und mittlere Betriebe zu günstigen Bedingungen Hilfe zur Selbsthilfe, können expandieren und sichere Arbeitsplätze schaffen. Gesucht werden fast alle Berufsgruppen: Schlosser, Schreiner, Handarbeitslehrerinnen, Textilfachleute, Pharmazeutinnen, Käser, Konditoren oder Köchinnen.

### Dank Berufserfahrung begehrt

Mit ihrer Berufs- und Auslanderfahrung hat die Hotel-Fachfrau Elsbeth Fopp viel zu bieten. Zehn Jahre lang war sie leitende Hausdame in einem deutschen Hotelkonzern, arbeitete unter anderem auch ein halbes Jahr in der Türkei. Ihr erster Einsatz mit dem SEC führte die Davoserin zehn Wochen nach Nepal. Zwei Hotels wollten mit ihrer Hilfe den Standard verbessern, um für westliche Gäste mit Devisen attraktiver zu werden.

Elsbeth Fopp reiste mit einem englischen Hotel-Handbuch und dem Vorsatz nach Katmandu: «Ich mache mir keine Vorstellungen und versuche, möglichst offen zu sein für das, was ich antreffe.» Ihrem geschulten Auge entging nichts. Es fehlte an Geld, an Material, an der Ausbildung des Personals. Nepal ist eines der ärmsten Länder der Welt, rund die Hälfte der Menschen ist arbeitslos.

Dank ihrer Erfahrung erkannte Elsbeth Fopp rasch, wo die Probleme lagen. Systematisch schulte sie «ihre» Zimmerfrauen und -männer darin, wie ein sauberes Badezimmer, ein schön gemachtes Bett auszusehen hatten. Sie sorgte dafür, dass sich der Informationsfluss zwischen Direktion und Personal verbesserte und die Abläufe vereinfacht wurden.

### Die Menschen respektieren

Wegen ihrer Kompetenz und ihres herzlichen Wesens wurde die Schweizerin überall akzeptiert und trotz der Sprachbarriere verstanden. «Man muss ausstrahlen, dass man die Menschen respektiert», meint sie. Befriedigt stellte sie bei einem Besuch zwei Jahre später fest, dass man ihre Ratschläge immer noch beherzigte. Ihr Alter erlebt Elsbeth Fopp als Vorteil: «Meine Mitarbeitenden emp-

**Die Rezepte des «Ersatz-Grosis» sind bei Kindern und Erwachsenen beliebt.**



BILDER: TRES CAMENZIND



**Nicht nur Arbeit, auch Spass und interessante Begegnungen gehören selbstverständlich dazu.**



fanden mich dadurch nicht als Konkurrenz oder als Gefahr für die eigene Position. Als Weisshaarige ist man hier eine Autorität.» In Nepal liegt die Lebenserwartung für Frauen bei bloss 54, für Männer bei 56 Jahren.

Das SEC hat Elsbeth Fopp in den letzten sechs Jahren mehrmals nach Nepal und nach Chile geführt. Erlebnisse, die sie nicht mehr missen möchte. «Ich investiere zwar viel Kraft und Ideen, aber es kommt auch viel zurück.»

Den Sprung ins Unbekannte zu wagen, möchte Elsbeth Fopp vor allem den Frauen nahe legen. Man hätte im Leben schon genug gearbeitet oder könne den Ehemann nicht alleine lassen – solche Argumente stimmen sie traurig. Wichtig sei, sich auch im Alter für etwas Neues zu begeistern und zu engagieren: sei es als Tagesmutter, fürs Segeln, in einer Bergbauernfamilie oder sogar in einem Entwicklungsland. «Das bringt eine enorme Verbesserung der Lebensqualität. Und die wiederum strahlt man auf sein ganzes Umfeld aus.» ■

## SOZIALEINSÄTZE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

### Auf Bauernhöfen in der Schweiz:

Die Gastgeberfamilien übernehmen Kost und Logis, die Organisationen bezahlen die Reise mit öffentlichen Verkehrsmitteln und stehen bei Problemen im Einsatz zur Verfügung. Spezielle Vorkenntnisse sind keine nötig. Wünsche nach Einsatzort und Art der Tätigkeit werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

Caritas Schweiz (ab 1 Woche)  
Freiwilligen-/Sozialeinsatz  
6002 Luzern  
Telefon 041 419 22 77  
Mail [freiwilligeneinsatz@caritas.ch](mailto:freiwilligeneinsatz@caritas.ch)  
Internet [www.caritas.ch](http://www.caritas.ch)

pro juventute (ab 2 Wochen)  
PraktikantInnenhilfe  
8032 Zürich  
Telefon 01 256 77 79  
Mail [ph@projuventute.ch](mailto:ph@projuventute.ch)  
Internet [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

### In Entwicklungsländern und in Osteuropa:

Die Organisation Swisscontact vermittelt pensionierte Fachleute zur Lösung von klar umschriebenen Problemen in kleine und mittlere Betriebe, Ausbildungsstätten und Institutionen mit sozialer Verantwortung. Die Expertinnen und Experten sind ehrenamtlich in der Beratung, der Wissensvermittlung, der Qualitätsverbesserung, im Marketing, Management oder in der Personalförderung tätig. Einsatzdauer: 1 bis 3 Monate. Die Reise bezahlt Swisscontact, für die Unterbringung ist der Kunde verantwortlich.

Swisscontact, Schweizerische Stiftung für technische Entwicklungszusammenarbeit  
Senior Expert Corps (SEC)  
Döltschiweg 39  
8055 Zürich  
Telefon 01 454 17 17  
Mail [mt@swisscontact.ch](mailto:mt@swisscontact.ch)  
Internet [www.swisscontact.org](http://www.swisscontact.org)

INSERAT

# SIEMENS

Das Leben wird immer schneller.

Der neue quantumSpeed® hält mit.

Alles ist eine Frage der Zeit: Um 14 Minuten geht's beim Pizzabacken. Bei Roastbeef mit Kroketten sogar um eine halbe Stunde. Soviel schneller ist die Weltneuheit quantumSpeed® im Gegensatz zu einem herkömmlichen Backofen. Da lohnt sich schon mal das Kochen in der Mittagspause. Oder zwischen Arbeit und Kino. Mehr Informationen unter: Tel. 0848 888 500, Fax 0848 888 501, [ch-info.hausgeraete@bshg.com](mailto:ch-info.hausgeraete@bshg.com), [www.siemens-hausgeraete.ch](http://www.siemens-hausgeraete.ch)  
Siemens. Innovation in Technologie und Design.

