

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 12

Artikel: Sich gegenseitig helfen macht grossen Spass
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726145>

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: 13.01.2026

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

Sich gegenseitig helfen macht grossen Spass

Jung und Alt verreisen gemeinsam – im Engadin ist das eine Tradition, von der alle Generationen profitieren. Zu Besuch bei den «Begleiteten Ferien» in Graubünden.

VON ANNEGRET HONEGGER

Quando si pianta la bella polenta, la bella polenta...» – es sind ganz junge, ältere und ganz alte Stimmen und Hände, die da im Singspiel den Mais zum Wachsen und Blühen bringen, ihn unter Lachen und Kichern ernten und schliesslich genüsslich verspeisen. Sie gehören den Teilnehmenden und den Teammitgliedern, die zusammen «Begleitete Ferien» in Seewis GR im Prättigau verbringen.

Das Rezept hat sich seit 25 Jahren bewährt: Seniorinnen und Senioren aus dem Engadin, die nicht mehr alleine verreisen können, verbringen fünf betreute Tage Urlaub. Ein Team, bestehend aus einem Kirchgemeindemitarbeiter, einer Ergotherapeutin vom Roten Kreuz, einer Sozialarbeiterin von Pro Senectute und Pflegefachfrauen der Spitex, sorgt für die Organisation und professionelle Pflege. Ergänzt wird es durch Jugendliche im Konfirmationsalter, die hier einen Sozialeinsatz leisten – «schweizweit wohl ein einmaliges Generationenprojekt», meint Hanspeter Kühni vom Leitungsteam.

Die 14- und 15-jährigen Jugendlichen sind jeweils verantwortlich für eine Teilnehmerin oder einen Teilnehmer. «Wir servieren das Essen, stossen den Rollstuhl, sind auf Spaziergängen und Ausflügen zur Stelle und natürlich auch beim Jassen oder Eile-mit-Weile-Spiel», erklären Niculin und Jonas. Anfangs seien beide Seiten noch etwas zurückhaltend, aber im Laufe der Woche lerne man einander immer besser kennen, diskutiere und lache zusammen.

«Es ist wichtig, dass wir den Jungen ganz konkrete Aufgaben geben. So wissen sie genau, was von ihnen erwartet wird und dass sie gebraucht werden», sagt Hanspeter Kühni. Zu Beginn der Wo-

Farbenfroh: Beim gemeinsamen Spiel kommen sich die Generationen locker näher.



che zeigen die Profis den Jugendlichen, wie sie mit einer bestimmten Krankheit umgehen können, wie man einen Rollstuhl stösst oder auf spezielle Bedürfnisse der Teilnehmenden eingeht. Probleme und Schwierigkeiten werden in einer Feedbackrunde besprochen.

«Anfangs war ich schon ein bisschen aufgeregt», erzählt Adelina, aber mit der Zeit verlören sich anfängliche Berührungsängste. Ursina, die eine Frau im Rollstuhl betreut, findet es eine schöne Erfahrung, mit den älteren Leuten zusammen zu sein, ihnen eine Freude zu bereiten und dabei die Pflegenden und Angehörigen zu entlasten. Allen Jugendlichen hat ihr Einsatz im letzten Jahr so gut gefallen, dass sie bereits zum zweiten Mal dabei sind.

Nach einer Woche wie neugeboren

Auch die Teilnehmenden sind voll des Lobes über die Tandemidee, lassen sich gern verwöhnen. Silvia Gross, die im Altersheim Scuol lebt und zum ersten Mal dabei ist, geniesst die Abwechslung, die gemeinsamen Spielrunden. Fritz Heusser betreut seit seiner Pensionierung vor zehn Jahren eine ältere Dame und machte seither nie mehr Ferien. «Hier ist

immer etwas los, und ich kann mich komplett erholen – und dann wieder mit neuer Energie in den Alltag einsteigen.» Auch Erna Fontana, die ihren Mann zu Hause alleine pflegt, darf hier auf viel Hilfe zählen: «Wir beide geniessen dies sehr und fühlen uns wie in einer grossen Familie.» Ein weiterer Gast, der schon viele Jahre dabei ist, fasst es so zusammen: «Nach dieser Woche fühle ich mich jeweils wieder wie neugeboren.»

Am Anfang dieses Erfolgs stehe eine minutiöse Vorbereitung, erklärt Sozialarbeiterin Ursula Pedotti, die die Ferienwoche seit fast zwanzig Jahren für Pro Senectute Engadin mitorganisiert und begleitet. Ist das gewählte Hotel wirklich rollstuhlgängig? Verfügt das Ausflugsziel über einen Lift? Was tun, wenn es regnet? Da die Teilnehmenden oft vom Hausarzt, vom Heim oder über die Spitex angemeldet würden, wisse man im Voraus nie genau, wer welche Bedürfnisse habe und wie viel Unterstützung benötige.

«Aber wir machen fast alles möglich», sagt sie und erinnert sich dabei an Jahre, als die Gruppe mit 13 Rollstühlen unterwegs war. «Ohne die gute Zusammenarbeit mit der Rhätischen Bahn und den

BILDER: ANNE BÜRGISSE

Postautobetrieben wären wir in solchen Momenten verloren.» Auch die grosszügigen Beiträge vieler gemeinnütziger und wohltätiger Organisationen tragen wesentlich zum Gelingen bei.

Das Programm sieht viel Abwechslung vor, wobei Mitmachen freiwillig ist. Jeden Morgen wird im grossen Saal zusammen gesungen, getanzt, geturnt und gespielt. Wichtig ist auch genug Raum für Erholung, eine lange Siesta, Zeit zum Sitzen auf der Sonnenterrasse, für eine Jass- oder Spielrunde in der Cafeteria. Zweimal steht ein Ausflug auf dem Programm, regelmässige Spaziergänge, eine Filmvorführung oder Baden im Wellnessbereich des Hotels.

Auch für die Jugendlichen attraktiv

«Meine Kollegen denken, es sei extrem anstrengend hier», sagt die 15-jährige Adelina, «aber wir haben genug Freizeit und Zeit für uns selbst.» Das sei wichtig, ergänzt Hanspeter Kühni, schliesslich soll die Ferienwoche auch ein attraktives Angebot für die Jugendlichen sein.

Wie gut sich Teilnehmende und Betreuende nach einigen Tagen des Zusammenlebens kennen, zeigt der Ausflug von Seewis ins Nachbardorf Grüsch. Mit vereinten Kräften klappt das Einsteigen ins Postauto. Die Stimmung ist trotz des Regens heiter. Während die Seniorinnen und Senioren im über 300-jährigen Herrenhaus Rosengarten Kaffee und Kuchen geniessen, bereiten die Jugendlichen eine Überraschung vor. Verkleidet mit den reichen Schätzen des Theaterfundus, veranstalten sie eine Modeschau von anno dazumal mit alten Uniformen, Ballroben und Trachten. Der Applaus des Publikums gilt ebenso den adretten Kostümen wie dem Einsatz der Jugendlichen in den letzten fünf Tagen. ■

