

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 89 (2011)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Aufatmen, Luft holen, Kraft schöpfen  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725153>

### **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:** 14.04.2026

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

# Aufatmen, *Luft holen,* Kraft schöpfen

Betreuungsbedürftige Menschen machen Ferien – allein oder mit ihren pflegenden Angehörigen: Solche Urlaubstage sind eine Entlastung im oft schwierigen Alltag. Die Zeitlupe besuchte vier Ehepaare und ihre Betreuungspersonen im Hotel Artos in Interlaken.

Von Usch Vollenwyder,  
mit Bildern von Martin Glauser

**E**s Buurebüebli man i nid...» Einige Stimmen zittern und verklingen, andere tönen voll und kräftig. Auch Jakob sitzt im Kreis zurückgelehnt da, die Hände unter dem Bauch verschränkt, und singt als ehemaliges Mitglied eines Kirchenchors sicher die zweite Stimme.

«Jetzt fällt mer grad de Jakob i, er chönnt am Änd no ledig si...» Alle lachen Jakob zu. «Und, bist du noch ledig?», fragt ihn seine Frau Therese. Schnell streckt er ihr die Hand mit dem goldenen Ehering entgegen. Sie lacht und streichelt ihm übers Knie.

Danach liest Therese ein selber geschriebenes Feriengedicht: «Am 14. Juli war es so weit, unsere Koffer standen bereit. Freundlich wurden wir aufgenommen, wir spürten, hier sind wir willkommen...» Alle applaudieren. Draussen ist es dunkel geworden. Zeit für die Gute-Nacht-Teerunde. Erika und Annemarie möchten zur Entspannung einige Tropfen Passionsblumentinktur in ihren Orangenblütentee. Dann wünscht man sich «Guet Nacht». Alle sind per Du; die Krankheit verbindet. Therese, Annemarie und Erika nehmen ihre Männer Jakob, Franz und Hervé bei der Hand. Die Pflegefachfrauen Margrit und Dorothée begleiten Trudy und Otto. Otto ist auch körperlich behindert und im Rollstuhl. Er wird beim Zubettgehen ihre Hilfe brauchen.

Die beiden freiwilligen Betreuer Max und Kitty bringen noch den Seminar-

raum im Dachgeschoss des Hotels für die Gesprächsrunde am nächsten Vormittag wieder in Ordnung; dann ist auch für sie Feierabend. Es wird ruhig im Haus. Bis um sechs Uhr früh. Dann wird Hervé aufspringen und überzeugt sein, er müsse sofort zum Militärflugplatz fahren und dort wie früher die Mirage warten. Erika kann bei Dorothée im Nebenzimmer anklopfen; die Pflegefachfrau wird aufstehen und sich um ihren Mann kümmern, damit sich Erika noch einmal hinlegen kann.

Seit acht Jahren leitet die diplomierte Pflegeexpertin Dorothée Kipfer im Auftrag von Pro Senectute Kanton Luzern Ferien für pflegende Angehörige mit ihren demenzkranken Partnern. «Integratives Konzept mit Entlastung, Vernetzung unter Betroffenen, Schulung, Spass» heisst das Angebot.

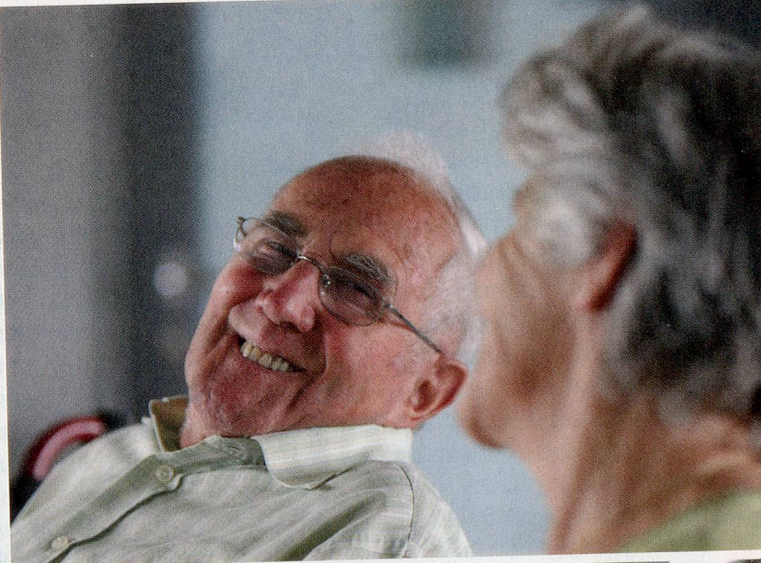
Margrit Kurmann, Max Achermann und Kitty Barandun begleiten seit Jahren als freiwillige Helfende und Bezugspersonen diese Ferien. «Wir können den Patienten die Krankheit und ihren Frauen die Arbeit nicht abnehmen, aber wir können ihnen während dieser zehn Tage so viele Entlastungsmomente wie nur möglich bieten», ist sich das Leitungsteam einig. «Kleine Brillanten im Mosaik des Alltags» nennt es diese kostbaren Augenblicke.

Wie zum Beispiel am Nachmittag während der Schifffahrt auf dem Brienersee,

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12



Der Ausflug auf den Brienersee und die grosse Faszination der Dampfmaschinen entlasten und animieren alle Beteiligten.



als die Betreuerinnen die verschiedenen Patienten auf dem Raddampfer «Lötschberg» herumführten, mit ihnen die stampfenden Maschinen anschauten und sie trotz Wind und Regenwolken auf Deck begleiteten.

Derweil hatten die Frauen Zeit, sich bei Waldbeerkuchen und Kaffee auszutauschen. «Wir teilen unsere Sorgen, jede weiss, wovon die andere redet, und wir können so herzlich miteinander lachen», sagt Trudy. Ihr Mann Otto wohnt seit einem Jahr in einem Pflegeheim. Umso mehr geniesst sie die gemeinsamen Ferientage und die vertrauten Nächte: «In der Nacht höre ich ihn wieder neben mir atmen.»

Nicht kochen und nicht putzen müssen, beim Essen die Hilfe einer Betreuerin annehmen, zum Morgenkaffee gehen und das Duschen des Ehepartners den Pflegefachfrauen überlassen, in der Nacht jederzeit um Hilfe rufen können – es sind solche Kleinigkeiten, welche die pflegenden Angehörigen in diesen zehn Tagen gern aus den Händen geben.

Gleichzeitig ist selbst in dieser Umgebung Angst zu spüren: Geht alles gut? Finden wir rechtzeitig eine Toilette? Fällt mein Mann im Hotel nicht auf? «Es braucht Mut, aus dem gewohnten Alltag



auszubrechen – aber es lohnt sich», sagt Dorothee Kipfer.

Am nächsten Morgen sitzt schon kurz nach acht Uhr die ganze Gruppe wieder um die beiden runden Tische im Speisesaal des Hotels. Dorothee Kipfer mag diesen Gastgeber, eine grüne Oase mit Park mitten in Interlaken. Neben dem Hotel gehört zum Zentrum Artos ein

Pflegeheim, wo sie jederzeit Hilfe anfordern kann und wo im Notfall auch der Heimarzt zur Verfügung steht. Rund die Hälfte aller Hotelgäste sind denn auch Gruppen aus Alters- und Behindertenorganisationen und -institutionen. Am Frühstücksbuffet kann man sich ausgiebig bedienen, Kaffee wird immer wieder nachgeschenkt. Erika sieht man die

## Vielfältige Angebote

Verschiedenste private und öffentliche Anbieter organisieren Ferien für ältere Menschen, die aus körperlichen, geistigen oder anderen gesundheitlichen Gründen nicht mehr allein Ferien machen können – mit oder ohne ihre pflegenden Angehörigen. Unter den vielen Angeboten das Richtige zu finden, braucht Geduld, da es in der Schweiz keine zentrale Informationsstelle gibt. Die Wahl eines Ferienaufenthalts hängt zudem nicht nur von individuellen Wünschen, sondern ebenso vom benötigten Pflegeaufwand und den finanziellen Möglichkeiten ab. Die Kosten variieren je nach Angebot.

Mögliche Anlaufstellen: Pro Senectute, Alzheimervereinigung, Spitäler, Alters- und Pflegeheime, Seniorenresidenzen, Ärzte, Sozialdienste der Gemeinden, Pfarreien und Kirchengemeinden oder gerontologische Beratungsstellen. Bei finanziellen Schwierigkeiten kann man sich an die Beratungsstelle von Pro Senectute wenden (Adressen vorne im Heft). Einige Internetadressen: [www.pflegesearch.ch](http://www.pflegesearch.ch), [www.heiminfo.ch](http://www.heiminfo.ch), [www.zia-info.ch](http://www.zia-info.ch), [www.aktiondemenz.ch](http://www.aktiondemenz.ch), [www.herbstzeitlose.ch](http://www.herbstzeitlose.ch), [www.alzheimerthailand.com](http://www.alzheimerthailand.com)

## Ferien mit Pro Senectute

Begleitete oder betreute Ferien haben auch andere Pro-Senectute-Stellen im Angebot: Pro Senectute Kanton Aargau (Laufenburg), Pro Senectute Kanton Zürich (Angebot «Perle») oder Pro Senectute Kanton Bern (Emmental-Oberaargau). Die Adresse Ihrer Beratungsstelle finden Sie vorne im Heft. Die Ferienangebote von Pro Senectute Kanton Luzern stehen auch Gästen aus anderen Kantonen offen.

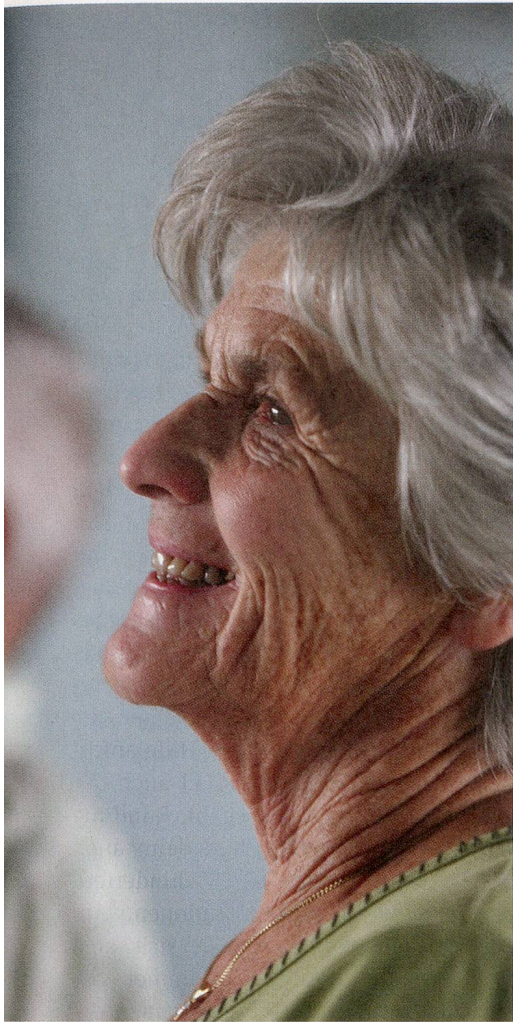
Neben den Ferien für pflegende Angehörige mit ihren demenzkranken Partnern bietet Pro Senectute Kanton Luzern auch betreute Ferien in Magliaso am Luganersee an. Infos bei Pro Senectute Kanton Luzern, Ruedi Leuthold, Postfach, 6130 Willisau, Telefon 041 970 40 20 oder unter [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch) Ebenfalls für Menschen aus der ganzen Schweiz leitet die erfahrene Pflegefachfrau Dorothee Kipfer vom 8. bis 17. Oktober 2011 «Herbsttage in Interlaken – Ferienangebot für SeniorInnen 60+» im Hotel Artos: für Einzelpersonen und Paare, die Pflegeleistungen und Sicherheit im Ferienalltag benötigen. Anmeldung: Dorothee Kipfer, Hochhüsliweid 15, 6006 Luzern, Tel./Fax 041 372 12 80, Mail [n.i.clip-kipfer@bluewin.ch](mailto:n.i.clip-kipfer@bluewin.ch)

## Alzheimerferien

Nach dem Motto «Entlastung ohne Trennung» organisieren die kantonalen Sektionen der Alzheimervereinigung jährlich rund sechzehn Ferienwochen für Menschen mit Demenz und ihre betreuenden Angehörigen. Die Ferien finden in verschiedenen Hotels in der Schweiz statt. Ausgebildete Freiwillige sind tagsüber für die Betreuung und Pflege der Demenzkranken besorgt, damit die Angehörigen auch Zeit für sich selbst haben.

Angeboten wird ein flexibles Ausflugs-, Wellness- und Unterhaltungsprogramm. Geschätzt werden ebenfalls der Austausch mit anderen Betroffenen sowie die angebotenen Tipps und Informationen der Leiterinnen und Freiwilligen. Anna Munk, Beraterin beim Alzheimer-Telefon der Schweizerischen Alzheimervereinigung, weiss: «Wer den ersten Schritt macht und solche Ferien nutzt, wird es nicht bedauern.» Informationen gibt es bei den kantonalen Sektionen oder direkt bei der Schweizerischen Alzheimervereinigung.

Adresse: Rue des Pêcheurs 8 E, 1400 Yverdon-les-Bains, Alzheimer-Telefon 024 426 06 06, Mail [info@alz.ch](mailto:info@alz.ch), Internet [www.alz.ch](http://www.alz.ch)



Die ideale Infrastruktur im Interlakner Zentrum Artos sorgt für den perfekten Rahmen des Erholungsurlaubs.

nächtliche Aufregung um Hervé an. Sie ist müde. Dorothee Kipfer empfiehlt ihr einen langen Mittagsschlaf und einen Nachmittag für sich allein.

«Fit mit Kitty» heisst der Programmpunkt um zehn Uhr, wieder im Aufenthaltsraum. Sich recken und strecken, die Arme schütteln und mit den Füßen stampfen, klatschen und den Kopf dre-

hen: Alle versuchen, die Bewegungen mitzumachen. Es gelingt nicht immer. Dann wirft die Physiotherapeutin einen grossen roten Luftballon in die Mitte, einen gelben, einen blauen. Ob krank oder gesund – alle versuchen, mit Händen und Füßen die Ballone in der Luft

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 14

## Ferien mit Familienanschluss

Das Einfamilienhaus von Daniela und Thomas Hunkeler-Stalder liegt am Hang über Kerzers, mit Blick auf das Berner Seeland und den Mont Vully. Zur Familie gehören die Söhne Noël und Yann, die zwei jungen Langzeitbewohnerinnen Lea und Anita und immer auch ein Feriengast. Vater Thomas sowie Lea und Anita arbeiten auswärts, während sich die Pflegefachfrau und ehemalige Spitex-Pflegedienstleiterin Daniela Hunkeler um die Kinder, den Haushalt und ihren Feriengast kümmert. «Familienplatzierung» nennt sich diese besondere Form von betreuten Ferien: «Unser Ferienangebot ist geeignet für Menschen mit einem gewissen Betreuungsbedarf, die Familienanschluss, Kinder und eine individuelle Betreuung mögen», sagt Daniela Hunkeler. Adresse: Private Familienplatzierung Kerzers, Daniela Hunkeler-Stalder, Mühlerain 39, 3210 Kerzers, Telefon 031 755 4773, Fax 031 755 50 33, Mail [hunkeler.stalder@bluemail.ch](mailto:hunkeler.stalder@bluemail.ch), Internet [www.familienplatzierung-kerzers.ch](http://www.familienplatzierung-kerzers.ch) Betreute Ferien in Gastfamilien gibt es auch in anderen Kantonen – wenden Sie sich an die entsprechenden Beratungsstellen.

## Das andere Ferienhaus

Als «kleine Oase» für einen Ferienaufenthalt bietet sich die «Herberge zum kleinen Glück» im appenzellischen Trogen an. Jedes der zehn Gästezimmer im typischen Appenzellerhaus ist unterschiedlich und individuell eingerichtet. Das Leiterpaar Ernst Waber und Ruth Meisser hat das Konzept für dieses besondere Ferienhaus gemeinsam entwickelt: Jeden Samstag finden sich neue Gäste – ältere und jüngere mit einer leichten geistigen oder körperlichen Beeinträchtigung, die ihre Ferien nicht allein verbringen können oder wollen – zu einer einwöchigen «Gemeinschaft auf Zeit» zusammen. Der Vormittag ist für Erholung reserviert, am Nachmittag steht jeweils ein Ausflug mit Restaurantbesuch in die nähere Umgebung auf dem Programm. «Ein fröhlicher Gästemix und unsere marktfrische Küche tragen zum erfrischenden Ferienerlebnis bei», sagt Ruth Meisser. Das Angebot ist auch als Entlastung für pflegende Angehörige gedacht. Adresse: Herberge zum kleinen Glück, Befang 2, 9043 Trogen, Tel. 071 340 09 90, Fax 071 340 09 89, Mail [herberge@kleinesglueck.ch](mailto:herberge@kleinesglueck.ch), Internet [www.kleinesglueck.ch](http://www.kleinesglueck.ch)

## Pflegebetten auf Zeit

Viele private und öffentliche Institutionen – Pflegezentren, Altersheime, Seniorenresidenzen – bieten integriert in ihre Strukturen Ferienbetten an. Wer in einer solchen Umgebung seine Ferien verbringt, profitiert von der gesamten Leistungspalette des Anbieters. Barbara Arnold Reichlin von der gerontologischen Beratungsstelle der Stadt Zürich rät, bei der Suche nach einem Ferienbett als erste Anlaufstelle die jeweilige Institution in der Nähe anzugehen (siehe Interview Seite 15). Während private Heime Feriengäste aus der ganzen Schweiz aufnehmen können, sind öffentliche Einrichtungen in der Regel den Bewohnerinnen und Bewohnern der jeweiligen Gemeinde vorbehalten. Die Internetseite [www.zia-info.ch](http://www.zia-info.ch) ist eine Plattform der interkantonalen Spitex-Stiftung für pflegende Angehörige. Sie enthält ein Verzeichnis mit gegen 5000 Adressen von Beratungsstellen und Dienstleistungen in der ganzen deutschsprachigen Schweiz. Darunter ist auch eine Adressliste von Institutionen und Organisationen, die Entlastungs- und Ferienbetten anbieten. Infotelefon: 041 666 73 73.

zu halten. Zusammen wird herzlich gelacht. Wer von den Frauen will, darf sich von Kitty später eine entspannende Massage verabreichen lassen.

Danach ist Zeit für den theoretischen Teil mit Informationen und praktischen Tipps zum Umgang mit der Krankheit. «Entlastung im Alltag» ist das Thema an diesem Tag. «Alles, was gut tut und Mut macht, entlastet», sagt Dorothee Kipfer. Die Frauen geben Beispiele. Dass sie sich im Notfall auf ihre Familien verlassen können, ist für sie eine grosse Hilfe. Und auf die Nachbarn: «Schon die Gewissheit, dass ich jederzeit bei ihnen anknöpfen kann, genügt», sagt Trudy. Für Annemarie zeugen Besuche von ehemaligen Kollegen von Wertschätzung: «Franz ist für sie Franz geblieben – auch in der Krankheit.» Erika spricht aus, was alle kennen: «Manchmal bin ich in meinem täglichen Automatismus so gefangen, dass ich nicht mehr die Kraft habe, um Hilfe zu bitten.»

Dorothee Kipfer rät, die Gefühle nicht immer unter Kontrolle zu halten. «Weint auch einmal, lasst den Tränen freien Lauf! Dann kann es sein, dass euch der kranke Partner in den Arm nimmt und



Dorothee Kipfer und ihre Mithelfenden sorgen für «kleine Brillanten im Mosaik des Alltags».

tröstet, selbst wenn er nicht weiss, warum ihr traurig seid.» Die Fachfrau zeigt auf, wie wichtig es auch nach den Ferien sein wird, regelmässig Entlastungsangebote anzunehmen: Mittagstische oder

Tagesstätten zum Beispiel, Schlafaufenthalte oder Besuchsdienste, Nachbarschaftshilfe und Spitex: «Wer zu sich selber Sorge trägt, kann seinen Partner umso länger zu Hause betreuen.»

Vor dem Mittagessen bleibt Zeit für einen kurzen Spaziergang im Park – trotz tief hängender Wolken und Regenwetter. Während Jakob sich auch von Max begleiten lässt, kann Annemarie keinen Schritt ohne ihren Mann machen: «Über ds Mami geit nüt», sagt Franz mit Tränen in den Augen. Annemarie nimmt ihn an der Hand und führt ihn zum Mittagstisch. Auf der Menükarte stehen Gelberbssuppe, gemischter Salat, Nudeln al pollo und gemischte Glace mit Rahm. Darunter der Spruch für den Tag: «Auf dem Webstuhl des Lebens ist jedes Lachen eine helle Farbe, während jede Träne als dunkle Fläche in das Muster eingewebt wird. Wie wenig kämen die hellen Farben zur Geltung, wenn es nicht auch die dunklen gäbe.»

Adresse: Hotel Artos, Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken, Telefon 033 828 88 44, Fax 033 828 88 40, Mail mail@artos.ch, Internet www.artos.ch

Inserat

## Körperfreundliches **EXPRESS** Magnesium

### Unterstützt die Muskelfunktion

Das neue Direktgranulat mit Magnesiumcitrat wie es als Baustein im Körper vorkommt.

- Schnell. Stark. Direkt.
- Natürlich ohne Zucker und ohne künstliche Süss- und Farbstoffe
- Nur 1x täglich

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



**NEU:**  
Löst sich im Mund  
ganz ohne Wasser auf



Auch als Brausetablette erhältlich