

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 10

Artikel: Pro Senectute : Fee aus Fleisch und Blut
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725835>

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: 12.04.2026

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

Pro Senectute

Dora Châtelain freut sich über die tatkräftige Hilfe, die Elisabeth Flückiger immer wieder in ihrem Haushalt leistet.



Fee aus Fleisch und Blut

Älteren Menschen, die zu Hause wohnen und auf Hilfe angewiesen sind, bietet der «Aktiv Haushilfedienst» von Pro Senectute Kanton Solothurn Unterstützung im Haushalt, Begleitung und sogar sportliche Anregung.

Ob haushalten, Treppen steigen oder Körperpflege – nach meinem Sturz konnte ich kaum mehr etwas selber erledigen.» Dora Châtelain sitzt am Tisch und erinnert sich. Im letzten Dezember stolperte sie über einen Staubsauger. Ihr Bein ermüdete immer rascher, knickte plötzlich ein, schwoll an und wurde blau – die Sehne war gerissen, es kam zu inneren Blutungen. Dora Châtelain lag einen Monat im Spital, wurde operiert und fuhr für fünf Wochen zur Kur. Die Heilung, prognostizierte der Arzt, dauere etwa ein Jahr.

«Auf einen Schlag meine Selbstständigkeit zu verlieren, war ein einschneidendes Erlebnis», sagt die 83-jährige Witwe. Wieder daheim, besorgte die Spitex alles Medizinische, die nötige Pflege und brachte das Essen. Die Physiotherapeutin kam für die Behandlung ins Haus. Die Tochter übernahm die Wäsche, der Sohn das Organisatorische. Was aber war mit Geschirr spülen, aufräumen, putzen, bügeln? Was mit all den vielen grossen und kleinen Dingen im Alltag, welche Dora Châtelain, die auf Ordnung und Sauber-

keit viel Wert legt, vorher ganz selbstverständlich allein erledigt hatte?

Dass es in ihrer Wohnung trotz Rekonvaleszenz blitzt und glänzt, verdankt sie dem «Aktiv Haushilfedienst» von Pro Senectute Kanton Solothurn – genauer Elisabeth Flückiger und deren Mitarbeiterinnen. «Wir wollen das Wohnen und Leben in den vertrauten vier Wänden unterstützen. Wenn die Kräfte altershalber nachlassen, jemand krank oder in einer schwierigen Situation ist – dann springen wir ein», erklärt Elisabeth Flückiger.

Der Aktiv Haushilfedienst übernimmt, was Spitex und Angehörige nicht leisten: Hauswirtschaft, Betreuung und Aktivierung. Neben Ordnung und Sauberkeit bringt die Mitarbeiterin auch Gesellschaft, Gespräche und sogar Bewegung ins Haus. Denn alle sind nicht nur als Pflegehelferinnen SRK und fürs «Haushalten in fremden Haushalten» geschult, sondern sie haben auch einen Zusatzkurs in «Bewegung und Aktivierung zu Hause» absolviert. So erhalten die Kunden Unterstützung von Kopf bis Fuss aus einer Hand.

An diesem Montagmorgen klingelt Elisabeth Flückiger bei Dora Châtelain in Grenchen und öffnet mit ihrem eigenen Schlüssel die Wohnungstür. «Guten Morgen, sind Sie schon auf?», ruft sie fröhlich, um ihrer Kundin, die bereits auf sie wartet, gleich ein Kompliment zu machen: «Gut sehen Sie aus!» Dora Châtelain winkt lachend ab und begrüsst ihre gute Fee wie eine alte Bekannte – die beiden Frauen sind sich in den letzten Monaten gegenseitig ans Herz gewachsen.

Zweimal täglich schaute Elisabeth Flückiger anfangs nach Dora Châtelain. Diese konnte sich kaum bewegen und hatte grosse Angst vor einem erneuten Sturz. Je besser es der vierfachen Grossmutter jedoch ging und je mobiler sie wieder wurde, desto seltener wurden die Besuche. «Frau Châtelain hat grosse Fortschritte gemacht und kann mittlerweile wieder selber kochen und sogar Treppen steigen», freut sich Elisabeth Flückiger.

Trotzdem bleibt für sie genug zu tun, wie die Besprechung der Arbeiten und Termine für diese Woche zeigt. Abstauben, Pflanzen giessen, den Küchen-



Bilder: Ursula Müller

boden aufnehmen, das Bad putzen, Staub saugen, die Bettwäsche wechseln, bügeln, einkaufen, Begleitung zum Arzt und zur Physiotherapie, ein gemeinsamer Einkauf und ein Coiffeurtermin stehen an. Elisabeth Flückiger greift sofort zum Staubwedel, während sich die beiden Frauen über das vergangene Wochenende austauschen.

Nach der Hausarbeit steht die körperliche Ertüchtigung auf dem Programm, wobei Elisabeth Flückiger betont, dass sich viel Bewegung auch beim Haushalten üben lasse. So bügelt sie, während Dora Châtelain die Wäsche faltet. Oder die beiden spülen und verräumen zusammen das Geschirr. Auch die Körperübungen erledigen die beiden Frauen gemeinsam: mit dem Ball, dem Thera-Band oder etwa Kniebeugen mit dem Rücken an die Wand gelehnt – das gibt Kraft in Armen und Beinen. Später folgt ein Spa-

ziergang durch den Garten, und es wird das Treppensteigen geübt – bis in den Keller hinab und wieder hinauf mit Pausen auf den extra auf jedem Zwischenboden bereitstehenden Stühlen. Dora Châtelain wohnt seit 54 Jahren hier im ersten Stock und hängt sehr an ihrer hellen Dreieinhalbzimmerwohnung, die sie an die glücklichen Jahre mit ihrem verstorbenen Mann erinnert.

«Wir legen grossen Wert darauf, dass zwischen Mitarbeiterin und Kunden die Chemie stimmt und wir möglichst auf Gewohnheiten eingehen können», erklärt Elisabeth Flückiger, die als Einsatzleiterin für die Regionen Solothurn, Olten, Grenchen und Thal-Gäu momentan 13 Angestellte im Einsatz hat. Schläft jemand gern aus, so wird der Besuch auf den Nachmittag gelegt. Meist besucht immer die gleiche Mitarbeiterin die gleiche Kundin. Die Einsätze, die mindestens zwei Stunden

dauern, können an sieben Tagen pro Woche erfolgen. Viele Engagements gehen in reduzierter Form weiter, wenn eine akute Situation gemeistert ist, weil die Kunden den Dienst ebenso wie die Gesellschaft nicht mehr missen möchten. Entsprechend steigend ist auch die Nachfrage. Bezahlt wird der Einsatz aus der eigenen Tasche oder durch eine allfällige Zusatzversicherung.

«Unsere Mitarbeiterinnen bringen viel Berufs- und Lebenserfahrung mit, müssen flexibel und belastbar sein sowie bereit, sich mit verschiedenen Menschen auseinanderzusetzen.» Alle schätzten die Arbeit, weil sie abwechslungsreich und gut etwa neben der Familie in Teilzeit zu bewältigen sei. Dass man gelegentlich an seine Grenzen gerate, wenn man schwierige, aggressive oder depressive Kunden oder Wohnungen in desolatem Zustand treffe, verschweigt Elisabeth Flückiger nicht: «Hilfe anzunehmen und erst noch von einer fremden Person in den eigenen vier Wänden, ist für viele anfangs nicht einfach.» Regelmässige Teamsitzungen und Weiterbildungen zu Themen wie Demenz, Schweigepflicht oder Abgrenzung helfen den Mitarbeiterinnen, Schwierigkeiten zu bewältigen.

Dora Châtelain ist des Lobes voll: «Der Kontakt mit Elisabeth Flückiger ist sehr angenehm und bereichernd.» Diese gibt das Kompliment gerne zurück und betont: «Dora Châtelain hat den Humor nicht verloren. Ich schätze meine Arbeit hier sehr.»

Annegret Honegger

Pro Senectute Kanton Solothurn

Der «Aktiv Haushilfedienst» ist eine neue Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Solothurn. Er unterstützt ältere Menschen in ihrer vertrauten Umgebung.

Auskunft und Anmeldung: Region Solothurn, Olten, Thal-Gäu, Grenchen,

Telefon 032 626 59 76, Mail solothurn@so.pro-senectute.ch

Region Dorneck-Thierstein, Telefon 061 783 89 80, Mail breitenbach@so.pro-senectute.ch

Pro Senectute gibt gerne Fachinformationen in Form von Detailbroschüren und Newslettern

ab. Diese können angefordert werden bei: Kantonale Koordinationsstelle für Altersfragen,

Telefon 032 626 59 59, www.so.pro-senectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter www.pro-senectute.ch