

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 91 (2013)

**Heft:** 12

**Artikel:** Autonom leben und wohnen

**Autor:** Honegger, Annegret

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726146>

### 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:** 23.01.2026

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



# Autonom leben und wohnen

Die grosse Mehrheit der älteren Frauen lebt allein. Wie sie ihr Leben gestalten, zeigt eine neue Broschüre. Eine gute Wohnsituation mit Unterstützungsangeboten bei Bedarf ist besonders wichtig.

Selbstbestimmt zu wohnen, bedeutet für die meisten älteren Menschen heute Lebensqualität. Viele leben bis ins hohe Alter in den eigenen vier Wänden, oft zu zweit und in späteren Jahren allein. Dies wiederum betrifft vor allem Frauen, weil sie länger leben als ihre meist älteren Partner. Der Bedarf an Wohnraum für ältere Menschen und insbesondere Frauen steigt.

Wie Seniorinnen ihr Leben gestalten, zeigt der neue Leitfaden «Älter werden und autonom wohnen», den die Zürcher Frauenzentrale und die Age-Stiftung zusammen herausgegeben. Darin kommen

Frauen zu Wort, die ihr Älterwerden gut meistern – meist auch dank verschiedenartigster Unterstützung: von der Familie, von Nachbarn, Freundinnen oder von diversen Organisationen wie Pro Senectute, Spitex oder Anlaufstellen bei Gemeinden und Genossenschaften. Vielerorts bieten auch Freiwilligennetzwerke ganz unterschiedliche Dienstleistungen an – vom Wechseln der Bettwäsche über den Wocheneinkauf bis zur Begleitung zur Ärztin. Wenn frau gewisse Dinge im und ums Haus nicht mehr selbst erledigen kann, können diese Hilfsangebote viele Bedürfnisse abdecken.

## Weitere Informationen



Die Broschüre «Älter werden und autonom wohnen. Ein Leitfaden für Frauen, Gemeinden und Liegenschaftsverwaltungen» (51 Seiten) kann bei der Age-Stiftung kostenlos bezogen werden: Mail [info@age-stiftung.ch](mailto:info@age-stiftung.ch), Telefon 044 455 70 60.

Die Herausgeberinnen: Die Age-Stiftung fördert gutes Wohnen im Alter und unterstützt gelungene Wohn- und Betreuungsformen: [www.age-stiftung.ch](http://www.age-stiftung.ch)  
Die Zürcher Frauenzentrale unterstützt, vernetzt und vertritt die Anliegen von Frauen und bietet ihnen Beratungs- und Weiterbildungsangebote: [www.frauenzentrale.ch/zuerich](http://www.frauenzentrale.ch/zuerich)

Die Broschüre porträtiert sechs Frauen. Eine lässt sich vom Treuhanddienst von Pro Senectute in administrativen Dingen entlasten, eine andere nutzt den betreuten Mittagstisch in ihrer Genossenschaft, um Kontakte mit Nachbarinnen und Gleichgesinnten zu knüpfen. Eine dritte hat als Chauffeurin beim Rotkreuzfahrdienst eine befriedigende Aufgabe gefunden, eine weitere schätzt im Büro der Siedlungs- und Wohnassistenz ihrer Gemeinde die offene Tür und das offene Ohr.

### Hilfe für Helferinnen

«Es gibt sehr viele Angebote, aber gerade Frauen haben oft Mühe, Hilfe anzunehmen. Die meisten warten viel zu lange, bis sie danach fragen», sagt Andrea Gisler, Präsidentin der Zürcher Frauenzentrale. Die heute älteren Frauen seien oft ihr Leben lang selbst Helfende gewesen und gewohnt, mit ihren Problemen allein fertig zu werden. «Viele Seniorinnen haben ihre eigenen Bedürfnisse immer zurückgestellt und nie gelernt, für sich selbst etwas zu fordern oder sich zu wehren.» Doch im Alter, wenn die Kräfte nachlassen und sich gesundheitliche Beschwerden mehren, sei es oft nur mit Unterstützung möglich, den Alltag weiterhin alleine zu meistern. Schon Kleinigkeiten können dann zu grossen Hindernissen werden. Wer dabei von der Nachbarin, Angehörigen oder eben externer Hilfe entlastet werde, merke, dass dadurch wieder Energien für andere Aktivitäten und Begegnungen frei würden.

Auf dem Wohnungsmarkt haben es alleinstehende Seniorinnen besonders schwer, zeigt eine Studie, die im Auftrag der Zürcher Frauenzentrale und der Age-Stiftung Hausverwaltungen und Genossenschaften befragt hat. Bei den Verwaltungen gelten die 50- bis 65- oder 70-Jährigen als Wunschmieter und werden wegen ihrer Ruhe, Zuverlässigkeit und Solvenz geschätzt. «Ab ungefähr 75 Jahren aber haben die Verwaltungen oft Vorbehalte – und in dieser Altersgruppe betrifft dies vorwiegend Frauen.» Viele

halten ältere Mieterinnen für kompliziert, unflexibel und unselbstständig und fürchten altersbedingten Mehraufwand. Kommerzielle Verwaltungen stehen oft unter grossem Zeit- und Renditedruck und wünschen sich deshalb Mietverhältnisse, die ihnen möglichst wenig zu tun geben.

«Besonders wenn wenig Erfahrungen mit älteren Bewohnern bestehen, führen negative Bilder häufig zum Ausschluss älterer Bewerberinnen», bedauert Andrea Gisler. Weil ältere alleinstehende Frauen zudem meist Zwei- oder Dreizimmerwohnungen suchen, stehen sie in Konkurrenz zu älteren Paaren, wo eine oft jüngere Frau ihrem Mann auch bei zunehmender Gebrechlichkeit ein Leben in der eigenen Wohnung ermöglichen kann.

Über die Probleme und Vorurteile, mit denen ältere Frauen bei der Wohnungssuche zu kämpfen haben, spreche man leider selten, stellt Andrea Gisler fest. Sie erinnert daran, dass Frauen der heute älteren Generationen meist noch schlechter ausgebildet und schlechter entlohnt worden und somit im Alter finanziell weniger gut abgesichert seien als Männer. «Ebenfalls oft vergessen gehen die grossen Ressourcen, die ältere Mieterinnen in einem Haus oder einer Siedlung einbringen.» Mit ihrer sozialen Kompetenz, ihrer Lebenserfahrung und ihrem Wissen in praktischen Belangen sind diese Frauen oft Vertrauenspersonen und tragen viel zu einer guten Nachbarschaft bei. Sie sind da, wenn während der Ferien der Briefkasten geleert, die Katze gefüttert oder die Blumen gegossen werden müssen. Sie geben gute Ratschläge

und passen vielleicht gern auf die Kinder der Nachbarn auf – die ihnen dafür die leeren Flaschen entsorgen, den Telefonbeantworter installieren oder den neuen Kochherd erklären.

Noch zu wenige Verwaltungen nutzen die Vorteile einer altersdurchmischten Mieterschaft, die sich gegenseitig unterstützt. Gemeinnützige Anbieter wie Genossenschaften, die hierzulande am meisten ältere Menschen beherbergen, sind sensibilisierter für deren Bedürfnisse. Kommerziell orientierte Vermieter hinken hinterher, obwohl sie eigentlich wissen, dass ältere Frauen in Zukunft einen Grossteil ihrer Klientel ausmachen.

Die neue Broschüre richtet sich an Frauen, Gemeinden und Liegenschaftsverwaltungen und vermittelt neben Einblicken in den Frauenalltag auch Anregungen, wie dem steigenden Bedarf an Wohnraum für ältere Menschen zu begegnen ist. Ansprechpersonen im Haus, bei der Verwaltung oder Anlaufstellen in der Gemeinde könnten Unterstützung bieten, etwa Dienstleistungen vermitteln oder als Schnittstelle zwischen Vermietern und älteren Wohnungssuchenden fungieren. «Wenn schon nicht aus sozialer Verantwortung, so muss eine Gemeinde zumindest ein finanzielles Interesse an autonom lebenden Einwohnern haben, weil ein Platz im Pflegeheim sie sicher teurer zu stehen kommt», erklärt Andrea Gisler.

### Nicht zu lange warten

Den Seniorinnen rät sie, möglichst früh die Wohnsituation für das höhere Alter zu planen. Wer in seiner Wohnung oder seinem Haus ausharre, bis es nicht mehr geht oder die Kündigung ins Haus flattert, finde kurzfristig oft keine geeignete und bezahlbare Wohnung im gleichen Dorf oder Quartier – und habe es im höheren Alter und bei abnehmender Gesundheit erst noch besonders schwer auf dem Wohnungsmarkt: «Viele Betroffene müssen dann leider weiter weg oder verfrüht in ein Heim ziehen.»

Annegret Honegger