

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 11

Artikel: Pro Senectute : «Das Alter ist für mich bunt geworden»
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078418>

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: 05.04.2026

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

«Das Alter ist für mich bunt geworden»

Gesundheitsförderung und Prävention waren für Heidi Schmocker seit je ein zentrales Anliegen. Die Leiterin von «Zwäg ins Alter» (ZIA) bei Pro Senectute Kanton Bern erzählte Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder von ihrer Arbeit.

Nach meiner Ausbildung zur Krankenschwester arbeitete ich schon bald bei der Spitex und betreute kranke und pflegebedürftige Menschen bei ihnen zu Hause. Immer wieder machte es mir zu schaffen, dass ich mit meiner Arbeit erst in Erscheinung trat, wenn schon viel Leid geschehen war. Ich fragte mich dann oft, ob es nicht eine Möglichkeit gegeben hätte, früher einzugreifen und damit Schlimmeres zu verhüten. Um vermehrt in der Prävention tätig sein zu können, liess ich mich zusätzlich zur Gesundheitsschwester ausbilden.

In dieser Funktion machte ich ab 1993 mit beim grossen nationalen Forschungsprogramm zum Thema Alter, in dem unter anderem die Wirksamkeit von präventiven Hausbesuchen und Beratungen bei älteren Menschen untersucht wurde. Damit war ich mittendrin in meinem grossen Thema, das mich bis heute begleitet: Prävention und Gesundheitsförderung im Alter. Mit der demografischen Entwicklung und dank immer neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen hat das Thema eine neue Aktualität gewonnen.

2004 erschien im Kanton Bern der Planungsbericht zur Alterspolitik. Darin waren auch «präventive Hausbesuche zur Erhaltung von Selbstständigkeit und Gesundheit» aufgeführt. Bald darauf rief mich Marcel Schenk an, der Geschäftsleiter von Pro Senectute Kanton Bern: ob ich als Fachfrau auf diesem Gebiet beim Aufbau eines entsprechenden Konzepts mithelfen würde? Das war der Beginn von «Zwäg ins Alter».

Das Pilotprojekt startete zwei Jahre später bei Pro Senectute Region Emmen-

tal-Oberaargau, das Team bestand aus mir als Leiterin und drei Pflegefachfrauen mit Zusatzausbildungen. Die Pilotphase entwickelte sich zu einer Projektphase, und aus dem Projekt wurde ein kantonales Gesundheitsförderungsprogramm. Auftrag- und Finanzgeberin von «Zwäg ins Alter» ist die bernische Gesundheits- und Fürsorgedirektion. Die Trägerschaft hat Pro Senectute Kanton Bern, die Umsetzung erfolgt in ihren vier eigenständigen Regionen.

««Zwäg ins Alter» ist bei Gemeinden wie auch direkt bei Seniorinnen und Senioren aktiv.»

«Zwäg ins Alter» ist mit themenbezogenen Veranstaltungen, Kursen und Beratungen einerseits direkt bei Seniorinnen und Senioren aktiv, andere Dienstleistungen richten sich eher an Gemeinden – zum Beispiel bieten wir Umfeldanalysen an, beraten Alterskommissionen oder führen Impulsveranstaltungen durch. In weit mehr als der Hälfte der über dreihundert Gemeinden im Kanton Bern waren wir so schon auf die eine oder andere Art präsent.

Unsere Angebote vor Ort werden meistens in Partnerschaften ausgeführt – mit Frauenvereinen zum Beispiel, Kirchengemeinden oder Seniorennetzwerken. Am fragtesten sind die Veranstaltungen zu den Themen Gedächtnis, Schlaf, Ernährung oder psychische Gesundheit.

Und immer wieder Bewegung! Es gibt bei uns keine Veranstaltung ohne Bewegung! Dabei werden wir oft von den GymFit-Mitarbeiterinnen von Pro Senectute unterstützt. Wir bieten aber auch Informationsnachmittage zu heikleren Themen wie Blasenschwäche oder Verdauung an. Auf der individuellen Ebene können wir jederzeit auch von Pro Senectute-Sozialarbeitenden für ein Beratungsgespräch bei einer Klientin oder einem Klienten zugezogen werden.

«Wir» – das ist das Team von «Zwäg ins Alter». Es umfasst in jeder der vier regionalen Pro-Senectute-Organisationen zwei Mitarbeiterinnen, die Teilzeit vor Ort arbeiten und sich deshalb optimal ergänzen können. Mit ihren Zusatzausbildungen haben sie eine grosse Kompetenz – nicht nur in der Pflege. Sie führen die Veranstaltungen und Beratungen in ihren Regionen durch; fachlich sind sie mir, organisatorisch ihren Regionalstellenleitenden unterstellt. Als Abteilungsleiterin habe ich mein Büro zusammen mit meiner Stellvertreterin Ursula Mosimann in der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Bern.

Ich bin zuständig für das Management des Gesundheitsförderungsprogramms, für die Strategie- und Qualitätsentwicklung, und ich pflege die Kooperation mit Partnerorganisationen auf kantonaler sowie auf nationaler Ebene. Ausserdem organisiere ich den in unregelmässigen Abständen stattfindenden kantonalen Netzwerktag, eine Tagung mit allen Organisationen, die mit ihren Dienstleistungen und Angeboten im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention



«Die Entwicklung von «Zwäg ins Alter» war nur möglich, weil ich auf ein ausgezeichnetes Team zählen kann»: Heidi Schmocker.

im Alter tätig sind. Es ist mir ein grosses Anliegen, Doppelspurigkeiten zu vermeiden und Ressourcen und Synergien zu nutzen.

An dieser kantonalen Tagung sagte der Vertreter der Gesundheits- und Fürsorgedirektion, ich sei das «Herz und die Seele» der Gesundheitsförderung und Prävention im Alter. Das freute und ehrt mich: Ich begann meine Arbeit in einem kleinen Team, mittlerweile sind wir ein wichtiger Teil von Pro Senectute Kanton Bern geworden und haben eine Bedeutung weit über die Kantonsgrenze hinaus. «Zwäg ins Alter» entwickelt sich gegen innen und aussen ständig weiter. In der Zwischenzeit haben auch die Pro-Senectute-Organisationen Zug und Appenzell Ausserrhoden ein Gesundheitsförderungsprogramm, weitere Kantone sind in ähnlichen Projekten engagiert.

Auch wenn ich die Initiantin von «Zwäg ins Alter» bin: Diese Entwicklung war nur möglich, weil ich an meiner Seite immer wieder mutige und engagierte Menschen hatte und auch heute auf ein ausgezeichnetes Team zählen kann. Bei Pro Senectute Kanton Bern bekam ich die Chance, neue Ideen und Visionen zu verwirklichen – dafür bin ich dankbar!

Visionen habe ich auch im Privatleben: Ökologisches Verhalten ist mir wichtig, ich fahre kaum Auto und fliege selten. Ich bewege mich gern in der Natur, wandernd, joggend, Velo fahrend. Ich lebe in einer Patchworksituation mit meinem Partner und vier jungen Menschen – das hält mich offen und beweglich.

Als ich noch bei der Spitex arbeitete, war mein Bild vom Alter eher grau. Jetzt ist es bunt geworden. Ich sehe die Vielfalt, Ressourcen und ein grosses Potenzial! Das macht das eigene Älterwerden leichter. Die Schwierigkeiten des Alterns will ich dabei nicht schönreden. Und das Schicksal kann ein Leben von einem Moment auf den anderen ändern. Auch Gesundheitsförderung kann längst nicht alle Probleme lösen. Für mich ist sie ein freiwilliges Angebot: Wir begleiten ältere Menschen mit gesundheitsförderlichen Ideen und Fachwissen; wir unterstützen ihre Motive und Potenziale, damit sie ihren Alltag so lange wie möglich eigenständig bewältigen können.

Weitere Informationen

Pro Senectute Kanton Bern, Heidi Schmocker, Worbentalstrasse 32, 3063 Ittigen, Telefon 031 924 11 00, Mail heidi.schmocker@be.pro-senectute.ch, Internet www.zwaeginsalter.ch