Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 5

Artikel: Selbstbestimmung als wichtiges Gut
Autor: Schärer, Werner
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078516

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: 02.10.2025

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

Auch Hilfe bei der Gartenarbeit gehört zu den Dienstleistungen von Pro Senectute.

© plainpicture/Umstätter

Selbstbestimmung als wichtiges Gut

Selber bestimmen können. Was uns seit den Teenagerjahren selbstverständlich ist, erhält im Alter eine neue Bedeutung. Die Angebote von Pro Senectute helfen mit, bis ins hohe Alter ein selbstständiges Leben führen zu können.

Bei alten Häusern finden sich oft Segenssprüche über dem Hauseingang oder im Hausgiebel, die den Gottesfürchtigen Glück und Gesundheit versprechen. Gesundheit war damals keine Selbstverständlichkeit. Nur wer gesund blieb, konnte das Alter sorgenfrei meistern. Denn rund die Hälfte der Seniorinnen und Senioren musste vor der Einführung der AHV bis ans Lebensende arbeiten.
Viele der tödlich verlaufenden Krankheiten wie zum Beispiel die Tuberkulose sind heute weitgehend verschwunden oder heilbar. Gesund zu sein, ist für die Lebensqualität im Alter zwar noch immer wichtig. Für viele ältere Menschen sind aber auch andere Fragestellungen bedeutend.

Autonomes Alter

Wenn ich ältere Menschen frage, was für sie Lebensqualität im Alter ausmacht, höre ich häufig: «Ich möchte einfach selbstständig und daheim leben können.» Autonomie bedeutet für sie, mobil zu sein und den Haushalt ohne Hilfe meistern zu können. Wir werden älter und bleiben länger gesund. Die meisten Seniorinnen und Senioren führen nach der Pensionierung während vieler Jahre ein beschwerdefreies Leben. Im hohen Lebensalter wird Unterstützung im Alltag jedoch früher oder später ein Thema. Wer dreht eine neue Birne in die Deckenlampe ein, wenn man nicht mehr auf eine Trittleiter steigen kann? Wer trägt die schweren Blumenkübel im Winter in den Keller und im Frühling wieder hinaus auf den Balkon? Und wer hilft, wenn der Einkauf nicht mehr alleine getätigt werden kann? Einige Pro-Senectute-Organisationen haben Plattformen ins Leben gerufen, die kostenlose Dienstleistungen zwischen älteren Menschen vermitteln. Die Drehscheibe in Nidwalden ist ein solches Beispiel. Rund 150 Personen bieten von, mit und für Seniorinnen und Senioren Hilfe im Alltag an – sei dies im Garten, mit dem Internet oder als Begleitung bei Behördengängen. Diese Plattformen funktionieren, da hinter jeder Handreichung eine Begegnung steht und der Austausch für beide Seiten bereichernd ist.

Beziehungen pflegen

Lebensqualität bedeutet aber auch, in ein Beziehungsnetz eingebettet zu sein. Im hohen Alter nimmt die Zahl der Kontakte durch den schrumpfenden Kreis von Freunden oder den Verlust des Partners häufig ab. «Die Welt muss zu den Alten kommen», hat mir einmal eine sehr betagte Frau gesagt. Im Kanton Solothurn tut Pro Senectute dies mit den Bewegungspatenschaften. Freiwillige gehen regelmässig mit einer älteren Person spazieren oder einkaufen und trainieren nebenher mit einfachen Übungen Kraft und Balance. Diese Aktivitäten sind beliebt, da die gemeinsame Bewegung beiden Seiten guttut. Ob Begleitung, Betreuung oder Alltagshilfe: Unsere Dienstleistungen unterstützen Seniorinnen und Senioren dabei, ihr Leben bis ins hohe Alter selbstbestimmt zu gestalten. ❋

www.prosenectute.ch/hilfe-im-alter

● **Werner Schärer**
ist seit 2007 Direktor von Pro Senectute Schweiz.