

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 95 (2017)

**Heft:** 11

**Artikel:** Betreuung, Bewegung, Austausch

**Autor:** Honegger, Annegret

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078615>

### **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:** 20.01.2026

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

# Betreuung, Bewegung, Austausch

Ein neues Angebot von Pro Senectute Kanton Schaffhausen und Alzheimer Schaffhausen ist auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen zugeschnitten. Im Alterszentrum am Kirchhofplatz treffen sich Demenzbetroffene zum Turnen und ihre Partnerinnen und Partner zum Gespräch.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER, FOTOS: MONIQUE WITWER



Während die Betreuenden über Herausforderungen sprechen, werden die Demenzerkrankten mit Spielen animiert.



**F**röhliche Musik erklingt im Raum. Sie erleichtert den Einstieg in die Bewegungsstunde. Mit sanften Übungen lösen sich die Glieder und die anfängliche Anspannung. Manche turnen im Stehen mit, andere im Sitzen, alle, wie sie können und mögen. «Fördern, aber nicht überfordern» möchten Ruth Bollinger und Margrith Hotz von Pro Senectute Kanton Schaffhausen ihre Teilnehmenden im Alterszentrum am Kirchhofplatz.

Die beiden Sportleiterinnen haben viel Erfahrung und eine grosse Tasche mit Spielmaterial dabei. Beides hilft ihnen, auf die Bedürfnisse und die Verfasstung der Menschen mit Demenz einzugehen. Mit farbigen Schaumstoffbällen, grossen Mikadostäben oder indem sie jemanden sanft an der Hand nehmen, können die Leiterinnen alle ins Spiel einbeziehen.

«Bewegung bewirkt sehr viel im Hirn», erklärt Ruth Bollinger. In der Gruppe seien manchmal Dinge möglich, welche die Betroffenen daheim nicht

mehr könnten. «Solche kleinen Wunder und Erfolgserlebnisse machen auch uns glücklich», sagt Margrith Hotz.

Ein Stock höher tauschen sich die Angehörigen um einen grossen Tisch mit Carola Herz von Alzheimer Schaffhausen aus. Dank der gleichzeitig statt-

#### Pro Senectute Schaffhausen

«Betreuung, Bewegung und Entlastung» ist ein Angebot von Pro Senectute Schaffhausen und der schweizerischen Alzheimervereinigung Schaffhausen. Die Treffen finden jeden vierten Dienstag im Monat im Alterszentrum am Kirchhof statt. Kontakt: Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 10 30, Mail claudia.lueddecke@sh.pro-senectute.ch, www.sh.prosenectute.ch

**Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)**

findenden Bewegungsstunde können auch jene dabei sein, die ihre erkrankten Partnerinnen und Partner sonst kaum mehr alleine lassen möchten.

Einige sind erst seit Kurzem mit der Krankheit konfrontiert, andere pflegen ihren Ehemann oder die Partnerin schon seit Jahren. Manche Betroffene leben in einem Heim, manche wohnen daheim. Fragen gibt es viele: Wie bringe ich meinen Mann dazu, sich vom Arzt untersuchen zu lassen? Was mache ich, wenn meine Frau morgens einfach nicht aufstehen will? Wie finde ich eine gute Hausärztin und Entlastung bei der Betreuung?

#### Hilfe zur Selbsthilfe

Carola Herz lässt alle zu Wort kommen, gibt Tipps und Hilfe zur Selbsthilfe. Da geht es um die schwierige Zeit der Unwissheit bis zur Diagnose, um ganz alltägliche Dinge wie die Steuererklärung oder das Kochen, die man oder frau plötzlich vom Partner übernehmen muss. Um Müdigkeit, schlechten Schlaf, Wutausbrüche, Trauer und

Angst auf beiden Seiten. «Manchmal scheint alles ganz normal, dann geht plötzlich gar nichts mehr. Dieses Hin und Her finde ich fast am schlimmsten», erzählt eine Frau.

Carlo, dessen Frau unten beim Turnen ist, schätzt die Gesprächsgruppe sehr: «Am Anfang wusste ich nicht, was Demenz ist und wie man damit umgeht. Hier kann ich alle Fragen stellen.» Dass andere die gleichen Erfahrungen machen, tue ihr gut, sagt auch Trudy: «Ich gehe jeweils zufriedener und getröstet heim.» Brigitte berichtet von den Grenzen, an die sie allein daheim mit ihrem Mann oft stößt: «Hier kann ich mein Herz ausschütten und werde von den Teilnehmenden verstanden.»

Die Biskuits und Früchte auf dem Tisch bleiben stehen. Das Gespräch ist angeregt, die zwei Stunden verfliegen schnell. Bis man sich in vier Wochen wieder trifft, gibt Carola Herz folgende Anregung mit: «Versucht, ab und zu in den Schuhn des anderen zu gehen – so spürt ihr, wie ihr selbst gern behandelt werden möchten.» \*