

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 97 (2019)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Unsicherheit : Schritt für Schritt überwinden  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1086895>

### **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>**



# Unsicherheit

## Schritt für Schritt überwinden

Welche Stolperfallen lauern in meinem Haus? Und wie steht es körperlich um Kraft und Gleichgewicht? Bei der «sturzpräventiven Abklärung» weist eine Expertin von Pro Senectute Kanton Solothurn auf Gefahren in der eigenen Wohnung hin und empfiehlt Massnahmen, die das persönliche Sturzrisiko vermindern.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER, FOTOS: BRIGITTE MATHYS

**S**ind alle Räume ausreichend beleuchtet? Ist der Briefkasten einfach zu erreichen? Liegen lose Kabel oder Teppiche herum? Hat die Treppe einen Handlauf? Der Fragebogen der Beratungsstelle für Unfallverhütung und Kim-Anja Jerjen wollen es genau wissen. Jedes Detail erfasst die Fachfrau von Pro Senectute Kanton Solothurn beim Rundgang im und ums Haus von Romy Picenoni. Die 68-Jährige aus Boningen SO ist mehrmals gestürzt und soll nun mithilfe von Pro Senectute wieder Sicherheit und Selbstständigkeit gewinnen.

Gemeinsam gehen die beiden Frauen von Zimmer zu Zimmer. Im Bad lobt Kim-Anja Jerjen die begehbbare Dusche oder den Haltegriff beim WC. Bloss das Badetuch hängt zu weit weg, und das Rollwägelchen mit den Toiletten-sachen ist zu instabil, um sich daran festzuhalten. In der Küche muss eine Steckdose in Arbeitshöhe vorhanden sein und eine standsichere Bockleiter.



**Dank Kim-Anja Jerjen (rechts im grossen Bild) und Bewegungscoach Ruth Peier (mit Schal) fühlt sich Romy Picenoni wieder sicherer.**



Beim Ausgang in den Garten runzelt Kim-Anja Jerjen die Stirn: Hier wäre eine Rampe besser als eine Stufe.

Es ist kein leichtes Paket, das Romy Picenoni zu tragen hat. Eine Fibromyalgie, auch Weichteilrheuma genannt, macht ihr seit ihrer Jugend zu schaffen. Dazu gehören ständige Schmerzen, Erschöpfung und Stimmungstiefs. Mit dem Alter sind Asthma und Arthrose dazugekommen. Romy Picenoni hat ihren Humor auch in den schwierigsten Zeiten nicht verloren, aber viel von ihrem Lebensmut – auch weil es seit dem Aus-

zug der Söhne still geworden ist im Haus. «Ich fühlte mich unsicher und hatte Angst, nach draussen zu gehen», erzählt sie. «Für mich selbst zu sorgen und Hilfe zu holen, musste ich erst wieder lernen.»

Gemeinsam mit Kim-Anja Jerjen ist Romy Picenoni dabei, Haus und Garten sicherer zu gestalten. Zusätzlich erhält sie Unterstützung von Spitex und Putzdienst sowie regelmässig Besuch von Ruth Peier, ihrem «Bewegungscoach». Schritt für Schritt üben die beiden Frauen, Angst und Unsicherheit zu überwinden, körperlich wie seelisch. Anfangs

wöchentlich, jetzt alle vierzehn Tage trainieren sie Gleichgewicht, Kraft und Gedächtnis, nahmen erst kurze, dann immer längere Strecken unter die Füsse.

Schon bei der ersten Begegnung habe die Chemie gestimmt, erzählen die beiden. «Ruth motiviert mich, und ich spüre, dass ich wieder viel mehr Energie und Lebensmut habe», sagt Romy Picenoni. Ruth Peier, die sich seit ihrer Pensionierung freiwillig im Projekt «Bewegungspatenschaft» engagiert, gibt das Kompliment zurück: «Ich bin stolz, wie positiv du dich verändert hast.»

Die Expertin ist auch zufrieden: Die Tests, die sie mit Romy Picenoni macht, zeigen deutliche Fortschritte. Die Kraft in den Beinen ist gut, das Aufstehen klappt ohne abstützen, das Gehen ohne Stock. Gestürzt ist Romy Picenoni in den letzten Monaten nicht mehr. «Alles komplett sicher einzurichten, ist meist nicht möglich», sagt Kim-Anja Jerjen, «aber weil Stürze oft verheerende Folgen haben, sind wir froh um jeden einzelnen, den wir verhindern können.» \*

#### **Pro Senectute Kanton Solothurn: Sicher daheim und unterwegs**

Bei einer sturzpräventiven Abklärung beurteilt eine Expertin die Wohnsituation, ermittelt das Sturzrisiko und berät bezüglich Sturzprävention. Ein Bewegungscoach begleitet ältere Menschen regelmässig und vermittelt Sicherheit bei alltäglichen Bewegungsabläufen – Freiwillige sind sehr willkommen! Informationen: Pro Senectute Kanton Solothurn, Kim-Anja Jerjen, Telefon 032 626 59 59, Mail [bewegungspatenschaft@so.prosenectute.ch](mailto:bewegungspatenschaft@so.prosenectute.ch), [www.soproosenectute.ch](http://www.soproosenectute.ch)

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