

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 98 (2020)
Heft: 9

Werbung

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: 19.04.2026

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



EDITORIAL

Starke Menschen

Alleinstehend und kinderlos: In der Schweiz leben rund 100 000 Männer und Frauen im Pensionsalter ohne Partner und haben keine Kinder. Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder zeigt im Schwerpunktthema, welche **Rolle Freundinnen, Nachbarn und Freiwillige im Leben dieser Alleinstehenden spielen** und weshalb zusätzlich bezahlbare professionelle Unterstützungsangebote gefragt sind. **Urs Althaus** präsentierte für renommierte Designer Mode auf dem Laufsteg und stand als Schauspieler neben Sean Connery vor der Kamera. Alkohol und Drogen kosteten ihn beinahe das Leben. **Im Interview erzählt der 64-jährige Urner, wie er mit Rassismus konfrontiert wurde, warum er mehr für seine Gesundheit tun sollte und was ihm der Glaube an Gott bedeutet.** Die Ansteckungszahlen steigen erneut, eine Impfung gegen Covid-19 ist nicht in Sicht – das Thema wird uns also noch länger begleiten. Derzeit wird allenthalben beschrieben, wie **stark alte Menschen in den Altersheimen unter Corona leiden:** wegen der vielen Einschränkungen. Zeitlupe-Redaktor Roland Grüter hat Rebecca Bucher, Wohngruppenleiterin im Alters- und Pflegeheim Sunnematte, Escholzmatt LU, besucht und sie gebeten, Rückschau auf schwierige Zeiten zu halten. Ihre Bilanz fällt milder aus. Was sollten Privatpersonen beim **Liegenschafts Kauf im Tiefzinsumfeld** beachten, was ist ein **Online-Anlagebetrug** und **wann muss man sich für die AHV anmelden?** Wie lassen sich **Tomatensamen** gewinnen und was ist zu tun, wenn der Hund an einer **Herzmuskelerkrankung** leidet? Antworten darauf gibts im Ratgeberbeil. Zum Schluss noch ein Tipp: Im Leserangebot bieten wir Ihnen die Chance, im Oktober 2020 **drei Hotelübernachtungen für zwei Personen** im Ermitage Wellness- & Spa-Hotel in Gstaad-Schönried zu gewinnen – inklusive zweier spannender Kulturabende. Versuchen Sie Ihr Glück!

Marianne Noser, Chefredaktorin



ps.

FOTOS VON FRÜHER

Besitzen Sie noch Fotografien von anno dazumal, über die Sie uns etwas erzählen möchten? Beispielsweise von Ihrem ersten Schultag oder von der Zeit als Aupair, von der Seegröfni 1963 oder der Landi 1939? Wenn ja, dann senden Sie uns doch Ihre Erinnerungsbilder für die Zeitlupe-Serie «Das waren noch Zeiten» zu. Die Adresse und weitere Informationen finden Sie auf Seite 20.

© Sonja Ruckstuhl; zVg

MEIER + CO



Elektroscooter Elektromobile

**Extra starke Motoren
für die Schweiz**

**Kostenlose Beratung und
Vorführung vor Ort
Führerschein- und zulassungsfrei**



Treppenlifte

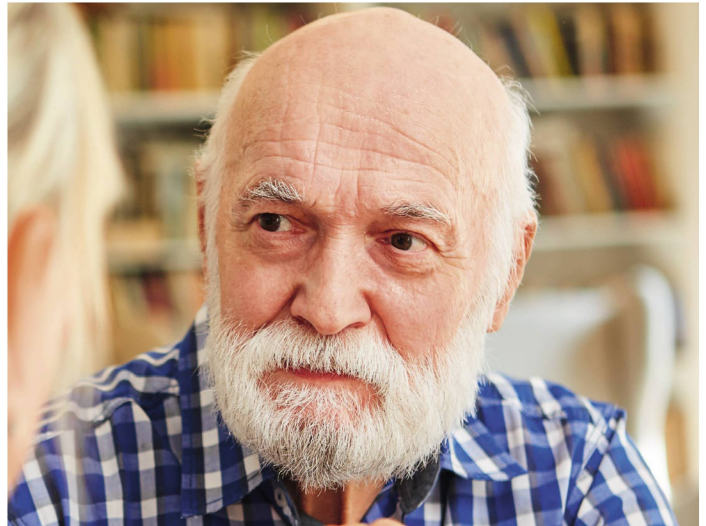
**Sitzlifte | Aufzüge
Plattformlifte**

**Service schweizweit,
kostenlose Beratung**

MEICOLIFT | MEICOMOBILE

Meier + Co. AG
Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen
T 062 858 67 00
www.meico.ch, info@meico.ch

Clenia Littenheid AG
Privatklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie
9573 Littenheid
Tel. 071929 60 60
info.littenheid@clenia.ch
www.clenia.ch/privelittenheid



Belastende Erinnerungen

Eine 79 Jahre alte Frau mit Rollator wird im Stadtverkehr von einem rückwärtsfahrenden LKW touchiert. Sie erleidet schwere Verletzungen mit mehreren Knochenbrüchen. Mit einer Verzögerung von sechs Monaten träumt sie immer wieder von diesem Ereignis. In der Nähe stark befahrener Strassen entwickelt sie Angstsymptome und meidet deshalb diese Orte. Nach einer kombinierten psychotherapeutischen und medikamentösen Behandlung kann sie wieder ohne nennenswerte Angst am öffentlichen Strassenverkehr ihrer Stadt teilnehmen.

Ein 85 Jahre alter Mann flieht vor der Polizei, die ihn vermeintlich verfolgt. Dabei stürzt er vom Balkon und wird schwer verletzt. Es stellt sich heraus, dass er als Jugendlicher in eine ungesühnte Straftat verwickelt war, die er seither verdrängt. Jetzt, wo seine Hirnleistung und persönliche Kontrollfähigkeit nachlassen, melden sich die mit diesem Ereignis verbundenen Ängste wieder in seinem Bewusstsein. Er fürchtet, seiner jahrzehnte zurückliegenden Tat folge nun die gerechte Bestrafung. Eine spezifische psychotherapeutische Behandlung lehnt er ab.

Zwei Ereignisse, wie sie unterschiedlicher kaum sein könnten, wären sie nicht durch den traumatischen Charakter für die beiden Betroffenen verbunden. Eine Traumafolgestörung kann durch belastende Gedanken und Erinnerungen an ein Trauma, Konzentrations- und Schlafstörungen, Vermeidungsverhalten, Erinnerungslücken, Übererregung oder Gefühle nicht angemessen auszudrücken zu können gekennzeichnet sein. Neue wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass neben der Adoleszenz häufig im Alter ein zweiter Gipfel der Empfindlichkeit für Traumafolgestörungen auftritt.

Die belastende Situation im Alter endlich klären wollen

Gewalterfahrungen als Kind und junge erwachsene Person in verschiedenen Kontexten spielen eine wichtige Rolle: im Krieg, als Verdingkind, in Familien oder in der Gesellschaft. Sie können körperlicher, sexueller, psychischer oder sozialer Natur sein. Nach Jahrzehnten der Stabilität kann im Rahmen des normalen Alterungsprozesses das Bedürfnis entstehen, diese Erfahrungen endlich zu klären. Oft wird dies als Gefühl beschrieben, im Leben noch «etwas erledigen zu müssen». Angststörungen, Depressionen oder auch Suchtverhalten können Ausdruck einer traumabezogenen Problematik sein.

In der Therapie individuelle Ressourcen erschliessen

Fällt die Entscheidung zur Durchführung einer ambulanten oder stationären Psychotherapie, stehen im Umgang mit älteren Menschen die Vermittlung von Sicherheit und Stabilität, die Erarbeitung von individuellen Ressourcen und die Arbeit mit der persönlichen Lebensgeschichte im Fokus. Das Zentrum für Alter und Privé der Clenia Privatklinik Littenheid bietet die Möglichkeit einer spezifischen stationären Psychotherapie für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Dem Leistungsangebot für Zusatzversicherte wird mit modernen Einzelzimmern, erhöhter Einzeltherapiefrequenz, gehobenen Hotellerieleistungen und einem breit gefächerten Fachtherapieangebot Rechnung getragen.



Neubau 2019: Patientenhaus «Panorama» in Littenheid

PD Dr. med. Bernd Ibach
Chefarzt Zentrum für Alters-
psychiatrie und Privé
Facharzt für Psychiatrie und
Psychotherapie
Clenia Littenheid AG

