

ANZEIGER VOM Rottal

AZ • 6017 Ruswil • Preis Fr. 2.80

Telefon 041 495 19 19 • Fax 041 495 10 65 • redaktion@rottaler.ch • www.anzeigervomrottal.ch

Die Wochenzeitung für das Rottal und Umgebung

108. Jahrgang Nummer 48 • Donnerstag, 28. November 2013



Kurz notiert...

Profitieren können beide Seiten

Kinder sind laut, Jugendliche sind rebellisch, Senioren sind langweilig! Ob dies nur Vorurteile sind, der Realität entspricht oder gar beides beinhaltet, darüber ist schon viel diskutiert und geschrieben worden. Tatsache aber ist, dass die Lebenserwartung der Menschen in den letzten Jahrzehnten stetig gestiegen ist. Damit verlängert sich auch die Lebensspanne, die Menschen mit ihren Eltern, Grosseltern und Urgrosseltern verbringen.

Mit der heutigen Ausgabe starten wir eine 12-teilige Serie unter dem Arbeitstitel «Rund um das Alter». Im ersten Teil (siehe Seite 15) stellen wir uns die Frage, ob unsere moderne Gesellschaft einen persönlichen Austausch zwischen Jung und Alt überhaupt braucht und ob nur jeweils eine Seite oder eben doch beide Seiten voneinander profitieren können. Im Projektunterricht thematisierten die beiden Buttisbolzer 3.-Sek.-Schulklassen 3.4 und 3.5 genau diese Fragestellung. In verschiedenen Workshops, organisiert von den Jugendlichen wie auch von den Senioren, standen verschiedene Aktivitäten auf dem Programm. Auf Augenböbe wurde interviewt, diskutiert, kommentiert, gespielt – und auch viel gelacht. Die Jugendlichen und die Senioren kamen sich dabei näher und lernten das Gegenüber so besser kennen und verstehen.

Fazit: Die Lektionen waren bester Anschauungsunterricht, wie sich Jugendliche und Senioren mit Respekt begegnen können. Bei den weiteren Folgen in der monatlich erscheinenden Serie widmen wir uns dann ausschliesslich Fragen zum Thema Alter. Wir besuchen beispielsweise einen Mittagstisch, unterhalten uns mit einer Fachperson über Ernährung im Alter, wollen wissen, ob musizieren und Sport treiben jung erhält, wie es ist, nach der Pension nicht mehr zu müssen, aber auch Fragen rund um die Altersvorsorge werden thematisiert.

Erwin Ottiger

Buttisholz: Jung und Alt begegneten sich auf Augenhöhe

Mit der heutigen Ausgabe startet diese Zeitung eine 12-teilige Serie unter dem Arbeitstitel «Rund um das Alter». Jeweils auf einer Zeitungsseite widmen wir uns einem spezifischen Thema. Zum Auftakt begleiteten wir das Buttisholzer Sozialprojekt «Alt und Jung». Die beiden 3.-Sek.-Klassen 3.4 und 3.5 und Senioren vom

Senioren aktiv boten einander Workshops an. Weiter gibt in einem Interview Liz Theytaz Auskunft über ihre Erfahrungen mit dem Projekt «Senioren im Klassenzimmer». – Fotos: Bildimpressionen von Begegnungen zwischen Jung und Alt im Projektunterricht in Buttisholz. Fotos Erwin Ottiger

5. Spalte und Seite 15

Grosswangen: Budget-Gemeindeversammlung

Steuerfuss wird nicht erhöht

109 stimmberechtigte Personen folgten am Montagabend der Einladung des Gemeinderates zur Budget-Gemeindeversammlung in die Meilihalle. Diskussionsstoff lieferte die Erhöhung des Steuerfusses von bisher 2.25 auf 2.35 Einheiten.

Michael Wyss

Eine Erhöhung des Steuerfusses wurde vom Stimmbürger nicht goutiert. Der Gemeinderat beantragte eine Erhöhung von 2.25 auf 2.35 Einheiten (die Erhöhung hätte 244 000 Franken entsprochen). Gemeindepräsident Beat Fischer begründete die Erhöhung mit grossen anstehenden Investitionen in den nächsten Jahren (2014: 1 362 000 Franken; 2015: 2 440

000 Franken). Die grössten Posten sind der Neubau des Fussballplatzes Mooshof (2014) sowie die Sanierung des Kalofen-Schulhauses (2015). Der Gemeinderat habe das Gefühl, dass im Hinblick auf die eher düstern Finanzzahlen der nächsten Jahre eine Steuererhöhung von einem Zehntel Sinn mache, da es verantwortungslos wäre, mit einer Steuerfusserhöhung zuzuwarten. Konrad Wüest, FDP-Präsident Grosswangen: «Ich empfehle jetzt keine Erhöhung des Steuerfusses. Wir müssen zuwarten und keine Schnellschlüsse ziehen. In Ruswil wurde der Steuerfuss auch nicht erhöht, trotz hohen Investitionen die geplant sind. «Mit 48-Ja zu 54-Nein Stimmen wurde der Antrag des Gemeinderates abgelehnt. Othmar Wüest, früherer FDP-Präsident der Gross-

wanger Ortspartei: «Der Gemeinderat und wir alle sind gefordert, nach Lösungen zu suchen, damit wir wieder eine schwarze Null schreiben können. Die Finanzen stellen eine grosse Herausforderung dar.»

Aufwandüberschuss

Den Geschäften wurde grossmehrheitlich zugestimmt, unter anderem der Laufenden Rechnung. Der Voranschlag (Budget 2014) schliesst mit einem Aufwandüberschuss von 809 800 Franken und die Investitionsrechnung beläuft sich auf 1 362 000 Franken (Ausgaben: 1 675 000 Franken gegenüber Einnahmen: 313 000 Franken). Ermächtigt wurde der Gemeinderat auch zur Aufnahme von 1 428 500 Franken zur Deckung des Mittelbedarfs (Finanzierungsfehlbetrag).

Zusatzkredit

Gesprochen wurde auch der Zusatzkredit von 123 000 Franken für die Revision der Ortsplanung. Ende November 2009 wurde bereits ein Sonderkredit von 138 000 Franken für die Ortsplanungsrevision inklusive Siedlungsleitbild bewilligt. Im Sommer 2012 wurde nochmals ein Zusatzkredit von 89 000 Franken genehmigt. Damit belaufen sich die Gesamtkosten auf 350 000 Franken. Grund für die höheren Ausgaben: Die Planungsarbeiten sind viel aufwändiger und umfassender ausgefallen, als ursprünglich angenommen. Es kamen laufend neue Aspekte, Änderungen der gesetzlichen Grundlagen, mehrere Anpassungen bei den vorgesehenen Einzonungen und vorgezogene

Fortsetzung auf Seite 2



RUSWIL. Auf der Schwerzistrasse wurden im Bereich des Gemeindehauses/Schulhauses grüne Flächen auf den Asphalt aufgetragen.



RUSWIL. Franco Caluori (von links), Werner Wandeler und Urs Grüter referierten bei den Geschichtsfreunden im «Rössli»-Saal



RÜEDISWIL. Mit dem Motto «Auf hoher See» wussten die Musikantinnen und Musikanten der Ortsmusik Rüediswil das Publikum zu erfreuen.



RUSWIL. Der STV hatte zu seiner traditionellen Turnshow eingeladen. Unter dem Motto «City Live» wurde geboten, was das Herz begehrt.



GROSSWANGEN. Die Pistolensektion Grosswangen feierte beim traditionellen Morgartenschieszen einen grossartigen Erfolg.

Buttisholz: Die Schulklassen 3.4 und 3.5 befassten sich im Projektunterricht mit dem Thema «Alt und Jung»

«Wir lernten sogar Pilze kennen»

Die Buttisholzer 3.-Sek-Klassen 3.4 und 3.5 thematisierten im Projektunterricht das Zusammenleben zwischen Jung und Alt. In verschiedenen Workshops sind sich dabei Seniorinnen und Senioren sowie Schülerinnen und Schüler begegnet. Fazit: Das Thema «Alt und Jung» bewegte Jung und Alt.

Erwin Ottiger

Das flackernde Feuer im Cheminée-Ofen strahlt eine heimelige Wärme und ein warmes Licht in den Raum aus. Jagdtrophäen zieren die Wand. Christian, Dario, Severin, Eric, Kay und Lukas hängen an den Lippen von Jagdaufseher Arthur Kneubühler (72). Gespannt folgen die Schüler den Ausführungen des erfahrenen Jägers. Interessiert stellen die Jungs Fragen rund um die Jagd. Der Senior beantwortet und erklärt ruhig und sachlich. Zum Abschluss des Workshops können die Schüler einen Dachs- und Fuchsbau sowie ein totgefahrenes Dachs aus der Nähe besichtigen. «Eindrücklich, spannend und interessant» – so die Meinung der Schüler. Im Rahmen des Projektunterrichts der beiden 3.-Sek-Klassen 3.4 und 3.5 spielte sich diese Szene am Dienstag, 5. November, in der Buttisholzer Jagdhütte (Engelwart) ab.

Gemeinsam etwas unternehmen
Die beiden Lehrpersonen Michael Blum (verantwortliche Lehrperson) und Rolf Villiger (Schulleiter) setzten sich zum Ziel, mit dem Sozialprojekt «Alt und Jung» das gegenseitige Verständnis und das Zusammenleben zwischen Jung und Alt in der Gemeinde Buttisholz zu fördern. Im ersten Teil interviewten die Schülerinnen



Sophie Helfenstein und Brenda Rüttmann beim Austausch mit Jugendlichen am Computer. Fotos Erwin Ottiger

und Schüler die Senioren vom Senioren aktiv zu Fragen aus ihrer Jugendzeit. Im zweiten Teil waren die Senioren zu Workshops eingeladen. Die Jugendlichen spielten mit den Senioren Jassrunden, führten sie in die digitale Welt wie Facebook ein oder beantworteten Fragen zu Natel und PC. Im dritten Teil waren dann die Jugendlichen eingeladen, die Angebote der Senioren zu erkunden. Auf dem Programm standen Jassen, Velo fahren und Wandern sowie ein Knigge-Kurs und wie schon eingangs erwähnt, ein Besuch in der Jagdhütte. Zum Abschluss der rund 20 Lektionen umfassenden Projektarbeit wurde das Erlebte in einer kleinen Ausstellung aufgearbeitet.

«Interessant, Cool, lehrreich»
Mit diesen und weiteren Attributen beschrieben die Schülerinnen und Schüler die Projektarbeit in der letzten Lektion. Für Severin Zaugg war beispielsweise das Leiten des Workshops Informatik sehr interessant. «Die Senioren hörten auf uns und haben auch Fragen gestellt. Cool war auch, dass wir das Sagen hatten.» Oder Kilian Bucheli schwärmte vom neuen Jass «Sidi», den er dank dem Workshop Kartenspiele von den Senioren lernen konnte. «Mit den Senioren sei es sehr lustig gewesen. Wir haben viel gelacht und uns gut unterhalten können.» Oder Kristina Ukaj erzählte lebhaft nach der

Rückkehr von der Wandertour, dass sie sogar Pilz kennen gelernt hätten. Auch die Senioren äusserten sich begeistert vom Projekt. Josef Tschuppert und Othmar Affentranger machten nach der Radtour den jungen Menschen ein dickes Kompliment: «Sie haben sich sehr gut an die Vorgaben und die Verkehrsregeln gehalten, sogar besser als manchmal die Senioren. Auch die Räder waren in einem einwandfreien Zustand.» Dieser Austausch zwischen Jung und Alt finden die beiden aktiven Senioren sehr wertvoll. «Wir würden es wünschenswert finden, wenn künftig vermehrt solche Begegnungen stattfinden könnten. Injiziert auch von Seiten der Senioren.»

Serie 1/12: Rund um das Alter
In einer Serie (12 Teile) widmet sich der Anzeiger vom Rottal pro Monat auf einer ganzen Seite dem Thema Alter. Schwerpunkt in der Ausgabe vom Donnerstag, 16. Dezember: Einsamkeit im Alter.

Alois Buholzer, Präsident von Senioren aktiv, äusserte sich überrascht, dass spontan so viele Senioren bei diesem Projekt mitgemacht haben. Die Rückmeldungen durch die Senioren seien durchwegs positiv gewesen.

Wertvolle Bereicherung
Positiv äusserten sich auch die beiden Lehrpersonen Michael Blum und Rolf Villiger. «Einerseits war der Projektunterricht für die Jugendlichen eine wertvolle Bereicherung zum Schulalltag. Andererseits war es aber auch eine tolle Möglichkeit für die Schule, Kontakte nach aussen zu knüpfen. Die Schülerinnen und Schüler lernten den Umgang mit älteren Personen, mussten Geduld üben und erlebten auch einmal, wie es ist, wenn man etwas zwei- oder dreimal erklären muss. Dieses gemeinsame Projekt von den zwei 3. Sek-Klassen und den Senioren aktiv von Buttisholz hat sicher zum gegenseitigen Verständnis zwischen Jung und Alt beitragen können. «Wir glauben», so Michael Blum und Rolf Villiger, «dass dies nicht das letzte Projekt zu diesem Thema sein wird. Wir haben bereits von Seiten der Senioren Interesse signalisiert bekommen für weitere Projekte dieser Art.» Könnte das Projekt «Senioren im Klassenzimmer» (siehe Interview unten links) auch in Buttisholz ein Thema werden. «Ja durchaus», so Rolf Villiger.

Liz Theytaz (Ebikon), aktiv beim Projekt «Senioren im Klassenzimmer»

«Jung – und Alt profitieren»

Im Kanton Luzern leisten derzeit 121 Pensionierte regelmässig freiwillige Einsätze im Klassenzimmer von Primarschulen und Kindergärten. Liz Theytaz von der Projektgruppe «Senioren im Klassenzimmer» gibt Auskunft über das Projekt sowie Chancen und Schwierigkeiten beim Miteinander zwischen Jung und Alt.

Interview Erwin Ottiger

Liz Theytaz, braucht unsere Gesellschaft überhaupt einen Austausch zwischen Jung und Alt?



Ja, auf jeden Fall. Viele Kinder wissen gar nicht, was alte Menschen sind. Die heutige Generation Senioren geben ein ganz anderes Bild ab als noch vor 30 Jahren. Heute sind ältere Menschen viel länger fit und gesund. Allerdings erleben die Kinder und Jugendlichen ihre Grosseltern auch ganz anders. Hatten diese früher viel Zeit und wohnten allenfalls noch im gleichen Gebäude, sind Grossmütter und Grossväter heute berufstätig oder sonst wie sehr aktiv oder wohnen weit weg – aus welchen Gründen auch immer.

Sie sagen, dass ein Austausch zwischen Jung und Alt sehr wichtig ist. Können Jung und Alt voneinander lernen?

Meiner Meinung nach sogar sehr viel – falls der Willen auf beiden Seiten vorhanden ist. Kinder und Jugendliche haben keine Berührungsängste mit Computer, Handys und so weiter. Da

können Senioren sehr viel profitieren. Umgekehrt können die Lebenserfahrung und der vorhandene Weitblick von Senioren sehr bereichernd sein für junge Menschen. Es braucht aber von beiden Seiten die Bereitschaft voneinander profitieren zu wollen.

Von der ersten Stunde an arbeiten Sie in Ebikon im Projekt «Senioren im Klassenzimmer» von Pro Senectute mit. Ist das einfach eine Modeerscheinung?

Nein, ich glaube nicht. In Kriens lief das Projekt bereits seit längerer Zeit, als Ebikon im Herbst 2007 mit immerhin 12 Senioren ebenfalls startete. Im Moment unterstützen regelmässig 121 Senioren Lehrpersonen im Klassenzimmer.

Aus welchen Gründen machen Senioren beim Projekt mit?

Es ist für meinen Alltag eine unglaubliche Bereicherung. Zudem hat es mich als ehemalige Lehrerin wieder «gluschtet» in eine Schule hineinzuschauen. Manchmal erhalte ich die Aufgabe von der Lehrperson, mit einzelnen Kindern etwas zu erarbeiten und zu üben oder sie ganz einfach nur zu «erden» oder «Zwaspelphilipps» zu beruhigen. Heute muss alles «Zackzack» gehen. Als Senior, so wie ich Senior verstehe, möchten wir die heute herrschende Hektik mit unserem Einsatz etwas herunterbrechen. Je nach Schulstufe können Senioren auch als Zeitzeugen aus dem vergangenen Jahrhundert berichten.

Gibt es bestimmte Voraussetzungen?
Geduld. Ja, ab und zu auch Engelsgehd. Mann oder Frau müssen aber nicht ausgebildete Lehrpersonen sein. In Ebikon sind ganz verschieden Berufe in der

Projektgruppe vertreten. Interessierte Senioren müssen Menschen sehr gerne haben, insbesondere aber Kinder. Und: Senioren müssen dazu stehen können, dass sie Senioren sind.

Also nicht dem Jugendwahn verfallen?
Genau. Dieses heute herrschende Phänomen verunmöglicht oft ein gemeinsames Miteinander zwischen Jung und Alt. Die Alten wollen aussehen wie die Jungen, lassen sich tätowieren, gehen in Ausgange und reisen mit dem Rucksack um die Welt. Grossmütter wetteifern ums modische Outfit mit ihren Töchtern und Grossväter brausen mit dem Töff durch die Gegend. Die Jungen müssen daher immer verrückter werden, um sich natürlich abgrenzen zu können.

Was ist also zu tun?

Eine Antwort dazu ist nicht ganz einfach. Gerne zitiere ich hier die Kaiserin Augusta die sagte: «Man sichert sich die Zukunft, wenn man die Vergangenheit ehrt!» Eine Aussage, die als Leitfaden für die ganze Thematik im Zusammenleben zwischen Jung und Alt herangezogen werden kann. Bei einem konstruktiven Austausch zwischen Jung und Alt profitieren beide Seiten.

Hinweis: Laut Stefan Brändlin, Leiter Fachstelle für Gemeinwesen von Pro Senectute Kanton Luzern, laufen in den Rottalgemeinden im Moment keine Projekte. In 16 Gemeinden und insgesamt 30 Schulhäusern ist das Projekt im Kanton Luzern verankert. Fachliche und pädagogische Voraussetzungen an die mindestens 60-jährigen Personen sind nicht erforderlich. Der Erstkontakt läuft über die Fachstelle Gemeinwesenarbeit von Pro Senectute Kanton Luzern, Madlene Schmidiger, Telefon 041 972 70 60 oder fachstelle@pro-senectute.ch.



Meinungen von Schülern zum Sozialprojekt: (von links) Eliane Kaufmann (15), Raphi Meier (15) und Melanie Mathis (16).

«Projekt «Alt und Jung» war spannend»

Während der Schlusslektion des Sozialprojektes äusserten sich Eliane Kaufmann, Melanie Mathis und Raphi Meier zum Projekt «Alt und Jung». Eliane, Melanie und Raphi betonten gegenüber dem Anzeiger vom Rottal, dass sie sich sehr auf diese Projektarbeit gefreut haben. Es sei sehr spannend gewesen, auch mal mit älteren Menschen etwas zu unternehmen oder ihnen etwas zu erklären, das sie nicht verstehen. «Ich habe dabei sehr viel neues erfahren, betont Eliane. Ob sie denn ältere Menschen auch um Rat fragen würden? «Ja klar», meinte Raphi spontan. Von meinem 60-jährigen Pflegevater kann ich sehr viel lernen. Sei es beim Kochen oder bei Arbeiten auf dem Hof – aber auch bei Diskussionen über allerlei Themen die mich bewegen.» Melanie ergänzt: «Wir jungen Menschen sollten vermehrt auf ältere Menschen zugehen. Gelegenheiten dazu gäbe es viele. Im Bus zum Beispiel

älteren Menschen einen Platz anbieten oder älteren Menschen zuhören, wenn sie aus früheren Zeiten erzählen. Uns jungen Menschen müsste es eigentlich eher gelingen mit älteren Menschen ins Gespräch zu kommen.» Die Vorstellungen der Jugendlichen über ihr Leben einmal als Senior sind unterschiedlich. Alle drei hoffen auf möglichst lange Gesundheit und Wohlergehen. Raphis Wunsch ist, sehr lange aktiv zu bleiben, eine grosse Reise zu unternehmen und möglichst lange mit dem Auto mobil zu bleiben. Eliane möchte möglichst lange – wie ihr 80-jähriges Grossi – zu Hause wohnen und nicht in ein Altersheim eintreten zu müssen. Sie möchte auch einmal Grosskinder haben. Melanie wünscht sich neben hoffentlich guter Gesundheit, dass sie ihr Leben möglichst lange selbstständig gestalten kann. Mit Grosskindern etwas zu unternehmen wäre ein weiterer Wunsch von ihr. EO

Grosswangen: Freiwillige Helferinnen engagieren sich im Besuchs- und Begleitsdienst

«Ich habe Achtung vor ihrem Leben»

Am Ende ihres Lebens sind viele Menschen alt, gebrechlich und einsam. Ruth Bühlmann und Anna Kunz sowie 14 weitere freiwillige Helferinnen besuchen wöchentlich betagte Menschen im Betagtenzentrum Linde und bringen willkommene Abwechslung in deren Alltag. Dabei erleben sie auch Glücksmomente.

Gertrud Kaufmann-Meyer

«Ich freue mich jedes Mal wieder aufs Neue», sagt Ruth Bühlmann glücklich, wenn sie von ihren Besuchen im Betagtenzentrum Linde erzählt. Sie strahlt eine herzliche Wärme aus und man glaubt ihr sofort, dass sie es auch so meint, wie sie sagt. Bei einer gemütlichen Kaffeerunde in ihrer Wohnung erzählen die beiden freiwilligen Helferinnen Ruth Bühlmann (53) und Anna Kunz (68) von ihrer Arbeit beim Besuchs- und Begleitsdienst Grosswangen. Es ist den beiden engagierten Frauen dabei sehr wichtig zu erwähnen, dass sie stellvertretend für die gesamte Besuchsgruppe Grosswangen diesen wertvollen Dienst vorstellen. Alle 16 freiwilligen Betreuerinnen seien mit viel Herzblut und Engagement dabei.

Wertvolle Beziehung
Einmal die Woche, gehen Ruth Bühl-

mann und Anna Kunz ins Pflegeheim und besuchen ihre betagten «Schützlinge». Es ist fast wie bei einer Patenschaft, jede ist nur für eine einzige Person zuständig. Die beiden Frauen begleiten die Betagten auf einem Spaziergang, plaudern mit ihnen in der Cafeteria, lesen etwas vor oder motivieren sie zu einem Jass, usw. «Es ist von Vorteil, wenn ich bereits etwas über das Leben der betagten Person weiss. Mit der Zeit entsteht eine Beziehung. Das ist wunderbar. Ich bekomme auch viel zurück», erzählt Anna Kunz begeistert. «Auch für mich selbst ist es eine Abwechslung. Durch diese Arbeit ergeben sich wieder neue soziale Kontakte. Ausserdem fühle ich mich sehr wohl unter den alten Leuten», ergründet Anna Kunz ihre Motivation. Kurz vor ihrer Pensionierung, vor sechs Jahren, ist die ehemalige Bäuerin der Besuchsgruppe beigetreten. «Ich fing an, mich mit meinem eigenen Alter auseinanderzusetzen.» Ruth Bühlmann macht ihren Dienst bereits sieben Jahre lang.

Einsam und dement
Obwohl hier auf dem Lande, die meisten älteren Leute gut in die Gesellschaft integriert sind, können sie trotzdem einsam werden. Diese Lebensphase birgt eine Reihe von Faktoren, die zur Einsamkeit führen können. Sei es der Verlust des Partners oder die körperliche Einschränkung oder



In der heutigen Zeit fühlen sich mehr Menschen einsam. Fotos Gertrud Kaufmann-Meyer

einfach nicht mehr in seiner vertrauten Umgebung leben zu können. So gibt es auch im Betagtenzentrum Linde Menschen, die sich nach einer Person sehnen, die Zeit für sie hat und an ihrem Leben teilnimmt. Trotz der sehr guten Betreuung durch das Pflegepersonal und die vielfältigen Aktivierungsangebote ist es für die Heimbewohner nicht immer einfach, sich mit ihrer Lebenssituation abzufinden. Wenn dann der gewünschte Besuch von Angehörigen ausbleibt, fühlen sie sich oft einsam und vergessen. Es kommt vor, dass Angehörige sich überfordert fühlen, eine demenzkranke Person zu besuchen. «Als Aussenstehende können wir vielleicht einfacher damit umgehen», meint Ruth Bühlmann und sagt nachdenklich: «Auch ich weiss nicht, wie ich einmal in diesem Alter bin.» Der Umgang mit den greisen und

oft dementen Menschen verlangt sehr viel Verständnis und Einfühlungsvermögen. Falls es Probleme gibt, steht den Besucherinnen das Heimpersonal zur Seite. Für Anna Kunz ist die innere Haltung wichtig: «Ich respektiere meine Anvertrauten und habe Achtung vor ihrem Leben, das sie gemeistert haben.»

Dankbar und zufrieden
Die Besuche sind sehr unterschiedlich. Manchmal haben die Betagten keine Lust etwas zu unternehmen. Ein anderes Mal fliessen Tränen, wenn sich die Frauen vom Besuchsdienst wieder verabschieden. «Ich erlebe die Betagten als sehr dankbar und meistens zufrieden», sagt Gastgeberin Ruth Bühlmann am Ende unseres Gesprächs. Doch eines ist gewiss: «Ein Besuch von einem lieben Menschen lässt alte runzelige Gesichter aufleuchten. Ver-

Serie 2/12: Rund um das Alter
In einer Serie (12 Teile) widmet sich der Anzeiger vom Rottal pro Monat auf einer ganzen Seite dem Thema Alter. Schwerpunkt in der Ausgabe vom Donnerstag, 30. Januar: Ernährung.

Informations-, Kontakt- und Koordinationsstellen in den Regionsgemeinden

Hellbühl: Katholische Pfarrei, Lucia Bühler-Stalder, Telefon 041 467 23 51 und Lisbeth Bachmann-Ehrler, Telefon 041 467 13 86.
Buttisholz: Senioren aktiv, Anna Burri, Hetzlige, Telefon 041 928 14 80.
Ettiswil: Besuchs-, Betreuungs- und Entlastungsdienst, Monika Meier, Telefon 041 980 23 05 (bis 31. Dezember 2013), Margrit Leuenberger, Telefon 041 980 24 70 (ab 1. Januar 2014).
Grosswangen: Spitex, Edith Stalder, Telefon 079 359 21 66.
Ruswil: Theres Studer, Pfarrei St. Mauritius, Telefon 041 496 90 63; E-Mail theres.studer@pfarrei-ruswil.ch. Reformierter Frauenverein Wolhusen/Ruswil, Dorli Grüter, Hinder Loch, Ruswil, Telefon 041 495 12 72.
Werthenstein: Katholische Pfarrei, Manuela Stadelmann Koch, 041 495 00 29.
Wolhusen: Katholisches Pfarramt Wolhusen, Telefon 041 490 11 75; E-Mail kath.pfarramt.wolhusen@bluewin.ch; Gemeinnütziger Frauenverein, Hanny Imbach, Telefon 041 490 14 40; Reformierter Frauenverein Wolhusen/Ruswil, Dorli Grüter, Hinder Loch, Ruswil, Telefon 041 495 12 72.

suchen Sie es doch selbst, am besten gleich über die Weihnachtstage!»

Der Besuchs- und Begleitsdienst ist ein Angebot der Spitex Grosswangen (siehe auch blaue Box in dieser Spalte mit den Kontaktdaten aus den Regionsgemeinden). Zurzeit sind 16 freiwillige Betreuerinnen im Einsatz, die mit einem Grundkurs auf ihre Aufgaben vorbereitet worden sind. Als Ergänzung zu den bestehenden Spitexdiensten bietet die Gruppe auch Hausbesuche an, um pflegende Angehörige zu entlasten. Sie übernehmen jedoch keine pflegerischen und hauswirtschaftlichen Leistungen.



Freiwillig beim Besuchsdienst in Grosswangen im Einsatz: Ruth Bühlmann (links) und Anna Kunz.

Im Gespräch mit Jürg Lauber, Pro Senectute, Geschäftsstelle Luzern

«Im Alter etwas Neues wagen»

Pro Senectute setzt sich seit Jahren aktiv für die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren ein. Mit der Sozialberatung und zahlreichen weiteren Angeboten in den Bereichen Bildung und Sport, Hilfen zu Hause, Besuchsdienst usw. stehen Jürg Lauber und seine Mitarbeiter mit älteren Menschen und deren Angehörigen tagtäglich in Kontakt. Uns interessierte seine Sicht zum Thema «Einsamkeit im Alter».

Interview Gertrud Kaufmann-Meyer

Jürg Lauber, sind heute mehr ältere Menschen einsam oder spricht man einfach häufiger darüber?

Es ist schon so, dass es heute mehr einsame ältere Menschen gibt. Dies ist jedoch vor allem demografisch begründet. Die grosse Veränderung in unserer

Gesellschaft begann nicht vor 10 sondern bereits vor 50 Jahren, als die 3-Generationenhaushalte immer seltener wurden. Viele Seniorinnen und Senioren leben heute alleine in ihrer Wohnung, entfernt von ihren Angehörigen.

Bestehen grosse Unterschiede zwischen Stadt und Land?
In den urbanen Gegenden ist das Problem grösser als in ländlichen Gebieten wie beispielsweise im Rottal. Auf dem Land sind die alten Leute noch besser in die Gesellschaft integriert. Doch gewiss, auch da gibt es einsame ältere Menschen. Die Einsamkeit gehört halt irgendwie zum Alter.

Wie meinen Sie das?
Es gibt alte Menschen, die suchen bewusst die Einsamkeit, weil sie so besser um ihren verstorbenen Lebenspart-

ner trauern können. Oder einige wollen einfach nicht mehr ständig aktiv sein und suchen die Ruhe.

Vielleicht so eine Art Selbstfindung?
Ja, das kann sein.

Es gibt ja aber auch diejenigen, die unter ihrer Einsamkeit massiv leiden und wegen ihren körperlichen Beschwerden nicht mehr so aktiv sein können. Welche Möglichkeiten gibt es für diese Menschen?
Im Alter werden alle unsere Sinnesorgane schwächer, so auch das Gehör und die Augen. Die Mobilität ist für viele ein grosses Problem. Sie empfinden es als Schwäche, Hilfe anzunehmen oder wollen ihre Angehörigen, welche oft selbst in Beruf und Familie eingespannt sind, möglichst wenig belasten. Gerade in Landgebieten hat sich die «Telefonkette», ein neueres



Telefonieren ist eine gute Möglichkeit, Kontakte aufrecht zu erhalten oder neue zu knüpfen. Symbolbild zVg

Angebot von Pro Senectute, bewährt. Die Telefonkette besteht aus etwa drei bis sechs gleichgesinnten Leuten einer Region, die sich zu einer vereinbarten Zeit anrufen und sich nach dem gegenseitigen Befinden erkundigen. Daraus ergeben sich häufig wertvolle Gespräche und manchmal sogar Freundschaften.

Was raten Sie älteren Menschen, die sich zunehmend einsam fühlen?
Wenn man merkt, ich hätte gerne mehr Kontakte zu anderen Leuten oder mir ist oft langweilig, sollte man sich nicht scheuen das zu organisieren, was einem fehlt. Werden Sie aktiv! Ob Jassen, Sport, Kreativkurse oder Freiwilligenarbeit, an Angeboten mangelt es bestimmt nicht. Man braucht sich nicht gleich verbindend anzumelden. Wenn möglich, schnuppern Sie erst einmal rein und wagen Sie etwas Neues!

Ruswil: Zu Besuch beim Senioren-Mittagstisch

Das Essen in Gemeinschaft geniessen

Wenn man nicht alleine essen mag, oder mal nicht kochen will, kommt der Senioren-Mittagstisch sehr gelegen. Man kann ohne Aufwand in guter Gesellschaft und mit einem wechselnden Rahmenprogramm das Mittagessen so richtig geniessen.

Monika Burger-Schwarzentruber

Schon einige Minuten vor 11 Uhr treffen die ersten Gäste an diesem Donnerstag, mitte Januar im Pfarreiheim ein. Man freut sich sichtlich auf diesen Mittag, für etliche ist dieser Anlass etwas besonderes. Dafür haben sich viele der Gäste auch ein wenig in Schale geworfen. «Der Mittagstisch findet 5 mal pro Jahr statt», erklärt Theres Studer, welche den Anlass im Auftrag der Pfarrei und im Januar immer in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute organisiert.

Gutbürgerliche Küche

In der Küche wird durch das geübte Team unter der Leitung von Theres Ineichen ein gutbürgerliches Mahl zubereitet. Das Menü ist ausgewogen: Ein Salat, Röstigalletten, Gemüse, Geschnetzeltes und auch ein Dessert werden bereitge-



Die Gäste des Mittagstisches lassen es sich bei gutem Essen und angeregten Gesprächen wohl ergehen.

Fotos Monika Burger-Schwarzentruber

stellt. Fast alles wird selbst gekocht. Und zwar diesmal für rund 100 Personen. Um

11 Uhr sind alle angemeldeten Personen eingetroffen und setzen sich an die hergerichteten Tische. Etliche farbige Ballone kennzeichnen die Gläser ausgewählter Personen. «Wir haben diesmal speziell die 80-Jährigen zum Mittagstisch eingeladen», erklärt Theres Studer. Da darf natürlich auch ein Geburtstagsständchen nicht fehlen. Zur Unterhaltung spielt die Seniorenmusik Entlebuch, welche sich auf der Bühne eingerichtet hat. Im höheren Alter sei jeder Geburtstag ein Geschenk, lässt ein Musikant verlauten. Der älteste Mittagstischgast ist diesmal der 97-Jährige Jakob Schmid, der sogar Gründungsmitglied der Seniorenmusik war. Er wird nach vorne gebeten und erzählt gerne die eine oder andere Begebenheit. Das Essen lässt er sich dann gerne im Kreis der Musikanten schmecken. Ebenfalls nach vorne gebeten wird der Senior Hans Lütolf. Der pensionierte Bäckermeister hat zahlreiche Köstlichkeiten

fürs Dessert eigenhändig gebacken, was alle Anwesenden mit Applaus honorieren.

Angeregte Gespräche

Nun wird der Salat von den zahlreichen Helfenden aufgetragen. Auch ein gutes Glas Wein freut so manchen Gast. Angeregt unterhält man sich. Weshalb besuchen die Senioren den Mittagstisch? «Es gefällt mir hier sehr und das Essen schmeckt gut», meint Josy Felder. Berta Lischer hat dazu eine andere Erklärung: «Es ist einfach schön, nicht alleine zu essen.» «Hier ist es so lebendig und ich muss nicht kochen», ergänzt Emma Müller. «Es ist gemütlich und man sieht liebe Gesichter, das stellt auf», beschreibt Walter Schumacher seine Beweggründe, den Mittagstisch zu besuchen. Das alles ist denn auch der Grund, weshalb der Mittagstisch überhaupt durchgeführt wird. «Zu unseren Stammgästen gehört vor allem die vierte Generation, also

Serie 3/12: Rund um das Alter

In einer Serie (12 Teile) widmet sich der Anzeiger vom Rottal pro Monat auf einer ganzen Seite dem Thema Alter. Schwerpunkt in der Ausgabe vom Donnerstag, 27. Februar: Umzug ins Alterswohnheim.

Personen ab einem Alter von etwa 75 Jahren. Wir haben unterschiedlich viele Anmeldungen. Je nach dem, was im Rahmenprogramm vor dem Mittagessen angeboten wird, sind es 40 oder auch schon 120 Personen», fasst Theres Studer zusammen. Obwohl man auf eine gesunde Mahlzeit Wert legt, wird der Mittagstisch nicht vor allem der Ernährung willen sondern grundsätzlich wegen des sozialen Aspekts durchgeführt. Theres Studer erklärt: «In Gemeinschaft zu essen ist einfach schöner. Und als angenehmer Nebeneffekt werden auch die älteren Personen entlastet, die selbst kochen».

Gegenseitig profitieren

Das Essen und das Rahmenprogramm wird wie gewohnt von zwei bestehenden Teams aus noch jüngeren Seniorinnen und Senioren zubereitet und organisiert. Doch weshalb gibt man seine Freizeit dafür her? «So hat man etwas zu tun, das Freude macht», meint Theres Ineichen schmunzelnd. Es sei eine schöne Arbeit und auch befriedigend. Der Kontakt zu Vertretern der «Vierten Generation» sei immer wieder eine Bereicherung, sind sich die Helferinnen und Helfer einig. Der Service wird mit Schürze und weissen Handschuhen gekonnt durchgeführt und ist durchdacht organisiert. In Kürze sind alle bedient und können sich das frisch zubereitete Essen schmecken lassen. Nach den wertvollen Begegnungen, der Lebensfreude, dem guten Essen und einem Glas Wein freuen sich dann die meisten Gäste wieder auf das eigene zu Hause und vielleicht auch auf ein erholendes Mittagsschläfchen. «Man ist ja schliesslich nicht mehr vierzig», wie ein Gast lachend dazu meint.



Zahlreiche helfende Hände am Senioren-Mittagstisch.

Im Gespräch mit Ruth Felder-Bachmann, Ernährungsberaterin, Unimedica-Praxis, Ruswil

«Das Café complet einfach aufpeppen»

Eine gute Ernährung hilft gesund zu altern. Doch, was ist für Seniorinnen und Senioren wichtig? Wir haben bei der Ernährungsexpertin Ruth Felder-Bachmann Tipps geholt.

Interview Monika Burger-Schwarzentruber

Ruth Felder, gelten für ältere Personen die genau gleichen Ernährungsregeln wie für junge?

Es gibt nicht grosse Unterschiede. Eine ausgewogene Ernährung ist für die ältere Generation aber erst recht wichtig. Bei älteren Leuten ist der Energiebedarf geringer, das heisst weniger Kalorien, jedoch nicht weniger Nährstoffe. Man sollte also Nahrungsmittel mit weniger Kalorien dafür mehr Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe bevorzugen.

Woran sollte man sich bei der Wahl der Speisen vor allem halten?

Die Natur schenkt uns ein riesiges Angebot beim Gemüse, den Früchten und dem Obst. Davon sollte man reichlich, also fünf Portionen täglich essen. Ausgewogen essen heisst auch abwechslungsreich essen. Auch Fleisch, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte sollten auf dem Speiseplan stehen. Die Beilage wie Getreide liefert dann noch die nötige



Ruth Felber erklärt bildlich, wie eine gesunde Mahlzeit aufgebaut sein sollte.

Foto Monika Burger-Schwarzentruber

Energie. Man sollte saisonale und vollwertige Produkte bevorzugen. Auch sollte man das wertvolle Oliven- oder Rapsöl bevorzugen. Bei Süßem gilt: Wenn man sich mal etwas gönnt, soll man es auch geniessen.

Gibt es zum Trinkverhalten auch etwas zu sagen?

Trinken sollte man genügend, regelmässig und vor allem Wasser und ungesüßten Tee. Der weisse Zucker übrigens ist

ein Energieräuber. Optimal ist es, wenn man nicht zuviel zu den Mahlzeiten sondern verteilt durch den Tag trinkt. Im Alter kann das Durstgefühl abnehmen, deshalb ist es wichtig, sich früh daran zu gewöhnen, regelmässig zu trinken.

Weshalb sind geregelte Mahlzeiten besonders auch im Alter wichtig?

Da auch das Hungergefühl im Alter später auftritt, ist die Regelmässigkeit beim Essen ganz wichtig, damit man auch ge-

nügend ist. Ansonsten drohen Mangelerscheinungen oder das Immunsystem wird geschwächt, man wird gegenüber Erkältungen oder einer Grippe anfälliger.

Wie wichtig ist es, gemeinsam mit anderen zu essen?

Sehr wichtig. Es macht mehr Freude. Wenn man meist alleine isst, steigt die Gefahr, dass man zu wenig isst oder nicht richtig kocht. Eine Einladung zum Essen kommt da gelegen und wer nicht mehr richtig kochen mag, findet Unterstützung durch den Mahlzeitendienst.

Haben Sie noch weitere Ernährungstipps für Senioren bereit?

Bereits am Morgen kann man zum «Anke-bock» eine Frucht geniessen. Zum Abendessen eignen sich Kartoffeln und Gemüse gut, da diese wenig Kalorien haben und leicht verdaulich sind. Ein liebevolles «Café complet» kann mit einer reichhaltigen Gemüsesuppe aufgepeppt werden. Gegen Tiefgefrorenes gerade aus der Gemüseabteilung ist nichts einzuwenden. Lieber man taut etwas auf, als man isst gar nicht. Und zu einem gesunden Leben gehört auch Bewegung an der frischen Luft, das hält das Herz-Kreislaufsystem und den Stoffwechsel in Schwung und man hat mehr Appetit.

Mahlzeitendienste

Wer nicht mehr selbst kochen kann oder möchte, erhält über den Mahlzeitendienst ausgewogene, gekochte und komplette Menüs ins Haus geliefert, welche nur noch aufgewärmt werden müssen. So kann man sich trotzdem gesund ernähren.

Informations-, Kontakt- und Koordinationsstellen in den Regionsgemeinden

Helbühl: Spitex Neuenkirch, Telefon 041 467 01 15.

Buttisholz: Spitex Buttisholz-Nottwil, Telefon 041 928 11 75.

Ettiswil: Spitex Willisau, Telefon 041 972 70 80.

Grosswangen: Betagtenzentrum Linde, Telefon 041 984 29 29.

Ruswil: Alterswohnenzentrum (AWZ) Schlossmatte, Erstanmeldung bei Louise Krieger-Bättig, Telefon 041 495 12 70. Abmeldung beim Sekretariat AWZ, Telefon 041 496 67 00 oder Küche, 041 496 67 05 (direkt).

Werthenstein: Spitex Region Entlebuch, Stützpunkt Wolhusen, Telefon 041 4900 03.

Wolhusen: Spitex Region Entlebuch, Stützpunkt Wolhusen, Telefon 041 4900 03.

Ruswil: Umzug ins Alterswohncentrum

Der Heimeintritt ist ein Neuanfang

Martha Portmann-Bienz weilt seit kurzem in der Schlossmatte. Was hat sie erlebt, bis es soweit war, und wie geht es ihr heute?

Josef Stimmann-Maurer

«Mein Umzug ins Alterswohncentrum Schlossmatte hat sich einfach so ergeben», sagt Martha Portmann-Bienz. «In der letzten Zeit war ich immer häufiger sehr müde, musste beim Fussmarsch von der Wohnung ins Dorf gelegentlich Pausen einlegen und die Berge betrachten... Die Augen machen ebenfalls Probleme, und hören würde ich ohne Hörapparat heute fast gar nichts mehr. Auf ein Taburetli oder Leiterli zu steigen, ging immer schlechter. Letztes Jahr musste ich mich zudem zweimal operieren lassen, zuerst an der rechten Hand und dann am Unterkiefer. Nach der zweiten Operation war ich noch ein paar Tage zuhause und konnte dann das Ferienbett in der Schlossmatte beziehen. Auf einen definitiven Umzug hatte ich mich nicht vorbereitet. Aber ich habe dann gemerkt, dass meine Söhne sich grosse Sorgen gemacht hätten, wenn ich in meine Wohnung zurückgekehrt wäre. So bin ich halt einfach geblieben.»

Wo ist wohl der Servierboy?

Die 83-jährige Martha Portmann wohnte bis letzten Spätherbst in einer Zweieinhalbzimmerwohnung in der Brunnhalde in Doppleschwand, mit Blick auf den Pilatus, den Schimbrig und ins Entlebuch. Beim Umzug ist sie nur ganz kurz nochmals in die Wohnung zurückgekehrt; alles wurde von ihren Söhnen perfekt organisiert – nicht nur die eigentliche Züglete, sondern auch die nötigen administrativen Schritte. Nur das Stubenbuffet und einen Lehnssessel hat sie mitgenommen sowie Fotos und natürlich ihre vielen geliebten



Martha Portmann-Bienz im Restaurant «Zytlos» des Alterswohncentrums Schlossmatte. Fotos Josef Stimmann-Maurer

Bücher. Martha Portmann hat zeitlebens gern und viel gelesen, vor allem religiöse Bildungsliteratur. Der Rest des Inventars ging zum Teil an eine minderbemittelte Familie in der Nachbarschaft, «aber meine Söhne haben auch eine Mulde gefüllt», sagt Martha Portmann, ohne ihren Habseligkeiten stark nachzutrauen. «Nur manchmal stelle ich mir zum Beispiel plötzlich vor, was wohl aus unserem Servierboy geworden ist». Über die Aufnahme in der Schlossmatte weiss Martha Portmann nur Gutes zu berichten. «Ich wurde sehr freundlich empfangen, das Pflegepersonal und die übrigen Mitarbeitenden sind hilfsbereit und lebenswürdig.» Alles sei wunderbar organisiert und auch sehr sauber und hygienisch, und es heisse: «Läuten Sie einfach, wenn sie einen Wunsch haben!» Die Kost

sei gut und abwechslungsreich, und das Heim sei praktisch gelegen, mit Läden und Bushaltestellen in nächster Nähe.

«Man muss loslassen können»

Nein, der Umzug ins Alterswohncentrum ist Martha Portmann nicht besonders schwer gefallen. «Man muss im Leben loslassen können», sagt sie. Viel belastender und trauriger war ihre Züglete vor 15 Jahren. Damals war ihr Mann Josef gestorben, mit dem sie viele Jahre das umgebaute Schulhaus der früheren Doppleschwander Aussenschule Holz bewohnt hatte. 1967 hatten die beiden geheiratet. Ihre Mutter hätte Martha lieber als Nonne in einem Kloster gesehen, doch vor diesem radikalen Schritt schreckte sie zurück. «Ich freute mich sehr über die Liebe meines Mannes, schätzte seine Aufmerk-

samkeit und lehnte mich gern an seine Schulter. Und als Mutter habe ich den Schöpfergott noch viel höher schätzen gelernt.» Als sie heiratete, hatte Martha schon etliche Jahre Berufserfahrung als Kindergärtnerin. Unter anderem arbeitete sie auch zwei Jahre im Kinderheim Ratshausen – ja, in jenem Heim, welches in der letzten Zeit wegen Kindsmisshandlungen in den Fokus der Öffentlichkeit geriet. Damals, in der 50er Jahren, gab es allerdings kaum solche Vorkommnisse, sagt Martha Portmann, und das sagen auch die offiziellen staatlichen und kirchlichen Untersuchungen über diese Zeit. Josef Portmann war Gemeideammann von Doppleschwand und ein eigentlicher beruflicher Allrounder: Landwirtschaftlicher Berater und Kursleiter, Buchhalter verschiedenster Organisationen, zum Bei-

Serie 4/12: Rund um das Alter

In einer Serie (12 Teile) widmet sich der Anzeiger vom Rottal pro Monat auf einer ganzen Seite dem Thema Alter. Schwerpunkt in der Ausgabe vom Donnerstag, 27. März: Pensionierung. Die Artikel sind unter www.anzeigervomrottal.ch aufgeschaltet.

spiel bei der Gaströchni Hasle, kurz: «Man konnte ihn hinstellen, wo man wollte, er wusste einfach Bescheid», sagt seine Witwe noch heute mit Bewunderung in der Stimme. Zusammen zogen die beiden drei Söhne gross. Walter, der mittlere von ihnen, wohnt mit seiner Familie in Ruswil, weshalb Martha ins hiesige Heim zog.

«Ich falle nicht ins Leere»

An die allererste Wohnung ihres Lebens kann sich Martha Portmann bestens erinnern: Es war der abgelegene Bauernhof Schruoffenegg auf dem Steinhuserberg, wo sie mit sieben Geschwistern aufwuchs und wo ihr Vater starb, als sie erst drei Jahre alt war. Die Schlossmatte ist ungefähr die vierzehnte Wohnung für Martha Portmann-Bienz, und sie weiss, dass es voraussichtlich ihre letzte sein wird. Sie empfindet ihren Heimaufenthalt aber keineswegs als Sackgasse, sondern eher als Neubeginn, den sie auch gestalten will. Sie schätzt, dass sie sicher umsorgt ist und weniger einsam als in der eigenen Wohnung. «Mütterlichkeit gehört zur Natur von uns Frauen», sagt sie und stellt fest, dass diese auch im Heim etwas bewirkt, wenn sie etwa einer Mitbewohnerin, einem Mitbewohner ein gutes Wort, eine liebevolle Berührung, ein offenes Ohr und ein offenes Herz schenken kann. «Und Angst vor der Zukunft habe ich keine, ich falle nie ins Leere, sondern in Gottes Hand.»

Im Gespräch mit Toni Räber, Leiter Pro Senectute Willisau

«Man kann alte Bäume verpflanzen»

Umzug ins Altersheim: Worauf ist zu achten? Pro Senectute ist die Fachstelle für alle Altersfragen. Toni Räber, Leiter der Beratungsstelle für die Regionen Willisau, Sursee und Entlebuch, gibt Auskunft. Und er ärgert sich über gedankenlose Redensarten.

Interview Josef Stimmann-Maurer

Toni Räber, der Umzug ins Altersheim steht bevor. An was müssen die Betroffenen und die Angehörigen denken?

Es ist gut, wenn in der Familie frühzeitig über das Thema gesprochen wird. Man hüte sich vor Versprechen in der Art: «Einen Heimaufenthalt werden wir dir sicher ersparen.» Pro Senectute kann diesen Prozess beratend begleiten, aber Aufträge wie «Sagen Sie meiner Mutter, dass sie jetzt ins Heim muss», können wir so natürlich nicht erfüllen. In einigen Gemeinden besteht eine gute Zwischenlösung, das «betreute Wohnen». Auch ein befristeter Aufenthalt im Ferienbett eines Heims kann Positives bewirken, sowohl als Vorbereitung für einen Heimeintritt als auch als Entlastung für die betreuenden Angehörigen. Diese kommen nämlich oft an die Grenzen ihrer Kraft, seien es nun Ehegatten, Kinder oder Schwiegertöchter. Solange die betagte Person noch zuhause ist, sollen die vorhandenen Entlastungsmöglichkeiten – Spitex, Mahlzeitendienst, Entlastungsdienst – wirklich genutzt werden. Auch eine

faire Entschädigung der Betreuungsperson muss ein Thema sein.

Der Umzug ins Heim hat auch positive Seiten.

Sicher! Die betagte Person ist gut umsorgt, ist in der Regel weniger allein. Gesprächs- oder Jasspartner sind leicht zu finden, es gibt Unterhaltung, zum Beispiel durch den Samichlaus, den Zunftmeister, durch Musik- und Gesangsgruppen. Wenn Besuch kommt, steht die Heimbewohnerin im Mittelpunkt und nicht irgendwelche Haushaltsarbeit, die dringend zu erledigen ist. Das Essen ist gut zubereitet, die Essenszeiten sind regelmässig und Medikamente werden pünktlich verabreicht. Früher war noch eine gelegentliche Mitarbeit in der Küche oder auf dem Bauernhof des Heims möglich, doch das gibt es nicht mehr. Die Erfahrung zeigt aber, dass manche Menschen im Heim neu aufleben und dann für das Zusammenleben der Bewohner sehr hilfreich sein können. Man kann auch alte Bäume verpflanzen, wenn man es sorgfältig macht.

Was gibt es in administrativer und finanzieller Hinsicht zu beachten?

Wichtig ist die frühzeitige Anmeldung im Heim. Dann muss der bewusste Vorentscheid getroffen werden, ein freierwerdendes Zimmer tatsächlich zu beziehen – im konkreten Fall hat man dafür nicht mehr Zeit. Ist es soweit, muss die bisherige Wohnung gekündigt werden, und die Adressänderung muss allen Institutionen so-



Toni Räber, Leiter Pro Senectute Willisau.

wie Verwandten und Bekannten gemeldet werden. Die Familie legt fest, wer als Ansprechperson für die Heimleitung fungiert und wer für die Finanzen zuständig ist. Zwischen der Bewohnerin und dem Heim wird ein Vertrag abgeschlossen. Die Aufenthaltstaxe (Kost, Logis und Wäsche) geht zu Lasten des Heimbewohners. Kosten für die Pflege werden durch Krankenkasse und Gemeinde finanziert. Reichen

die eigenen finanziellen Mittel für die Bezahlung der Aufenthaltstaxe nicht aus, kann bei der AHV-Zweigstelle der Gemeinde ein Antrag auf Ergänzungsleistungen gestellt werden. Rund 60 Prozent aller Heimbewohner hat Anspruch auf eine Ergänzungsleistung. Zu prüfen ist, ob die Hausratversicherung und allfällige Zusatzversicherungen bei der Krankenkasse gekündigt werden können.

Haben Sie Ratschläge für die «Züglete» ins Heim?

Schon lange vor dem Umzug muss man sich Gedanken machen, was beim Zügeln mitgeht und was schon frühzeitig entsorgt werden kann. Im Heim bleibt oft nur Platz für ein, zwei Möbelstücke, zum Beispiel den Lieblingssessel. Die Wiederverwendung oder Entsorgung des ganzen Rests kann man gemeinnützigen Organisationen wie der Caritas oder der Heilsarmee überlassen. Wichtige Erinnerungsstücke gehen natürlich möglichst mit ins Heim, doch bei vielen Dingen weiss man nicht, ob es sich um alten Krempel oder wertvolle Zeitzeugen handelt. Im Zweifelsfall kann hier das Staatsarchiv weiterhelfen. Der Zügeltag soll sorgfältig gestaltet werden, mit Abschied von den Nachbarn und Begleitung durch Familienangehörige, die dann idealerweise auch an der ersten Heimmahlzeit teilnehmen.

Haben Sie als Altersfachmann noch eine Botschaft an uns?

Ja. Ich ärgere mich über Gedankenlosigkeiten, zum Beispiel über Medienberichte, wonach gewisse Politikerinnen oder Sportler «alt ausgesehen» hätten. Man meint damit, sie hätten versagt und einen schlechten Eindruck gemacht – was hat das denn mit dem Alter zu tun? Ebenso dumm ist das Sprichwort: «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.» Das Gegenteil ist wahr: Wir lernen nie aus, bis zu unserem letzten Tag.

Hellbühl / Ruswil: Pensionierung

«Mit 66 Jahren fängt das Leben an»

Der Schritt in die dritte Lebensphase verändert das Leben. Wann muss man sich mit der Pensionierung befassen und was gilt es zu beachten? Wir haben Franz Aregger (Ruswil) und Beat Wehrmüller (Hellbühl) besucht. Beide sind im Pensionsalter, arbeiten aber immer noch Teilzeit in ihren angestammten Berufsfeldern.

Michael Wyss

Sie stehen vor der ordentlichen Pensionierung oder liebäugeln mit einer Frühpensionierung. Der Schritt in die dritte Lebensphase verändert die Gewohnheiten und den bisherigen Lebensrhythmus von einem Tag auf den andern grundlegend. Eine selbst bestimmte Lebensgestaltung jenseits von Pflicht und Arbeitstakt wartet. Es gilt im Vorfeld, rechtliche, finanzielle und versicherungstechnische Abklärungen zu treffen. Neue Möglichkeiten stehen offen. Wie will man die Zeit verbringen? Wo liegen die Stärken und Interessen? Was zählt ganz besonders? Wir wollten von Franz Aregger und Beat Wehrmüller wissen, wann und wie sie sich auf das Pensionsalter vorbereitet haben? Welche Wünsche hatten sie? Und wie erleben die beiden die dritte Lebensphase?

«Netzwerkpflege war wichtig»

In Willisau und Neuenkirch ist Franz Aregger aufgewachsen. Seit 40 Jahren lebt er in Ruswil. Was macht der 66-jährige Pensionierte heute? «Ich arbeite immer noch in einem Teilzeitpensum für die Baufirma Emil Gloggner AG Ruswil, in die ich vor 47 Jahren eintrat, später Teilhaber und Geschäftsführer wurde. Ich bin Mitglied des Verwaltungsrates und es ist mir wichtig, dass ich Schritt für Schritt abbauen und so langsam in die dritte Lebensphase eintauchen kann. Ein abruptes Ende von heute auf morgen hätte ich mir nicht vorstellen können.» Sie haben sich relativ spät mit der Pensionierung be-

fasst. Erst im Alter von 63 Jahren. Hätte es nicht Sinn gemacht, sich früher damit auseinanderzusetzen? «Nein. Ich habe sehr viele Aktivitäten, die ich pflege und mache gerne Gartenarbeit. Mein Alltag ist auch jetzt voll mit Terminen gespickt. Es gibt viele Einladungen und Veranstaltungen, die ich besuche. Da ich in meinen jungen Jahren in verschiedenen Vereinen im Dorf aktiv war, kommt mir das heute sicher entgegen.» Franz Aregger trifft sich auch wenn möglich wöchentlich am Stammtisch im Rössli Ruswil oder mit alten Freunden aus der Schulzeit. Als Ruswiler Männerchörler besucht er zudem regelmässig die Proben und freut sich immer wieder auf die Konzerte, die sein Leben zusätzlich bereichern. Würde Ihnen etwas fehlen, wenn Sie diese Kontakte nicht hätten? «Bestimmt. Das Gesellige und Kameradschaftliche ist mir sehr wichtig. Heute bin ich dankbar, dass ich früher ein Netzwerk pflegte.» Woher haben Sie die Informationen geholt, die es zu beachten gilt wenn man pensioniert wird? Hatten Sie Hilfe beansprucht? «Ich habe mich kurz vorher, aber dafür intensiv damit auseinandergesetzt. Im Geschäft stand mir ein Broker zur Seite, der mich finanziell und in anderen Angelegenheiten beraten konnte. Ich habe mich auch in diversen Fachzeitschriften für die Zeit danach informiert.»

Gesundheit das Wichtigste

Hatten Sie auch Respekt vor dem Eintritt in die dritte Lebensphase? «Ja klar. Der Wunsch gesund zu bleiben, ist natürlich immer da. Die Gesundheit ist unser höchstes Gut. Ich bin glücklich und zufrieden, dass ich heute noch geistig fit und mobil bin. Eine gewisse Selbstständigkeit und Freiheit im Alter ist enorm wichtig. Doch vieles ist auch Einstellungssache. Wer zufrieden ist, dem geht es im Alter automatisch besser.» Er freue sich, zukünftig mehr die Wanderschuhe zu schnüren und auf das Schwimmen im See. Auch die Zeit



Franz Aregger (links) und Beat Wehrmüller geniessen die Pension, pflegen aber auch ihre Hobbys regelmässig. Foto Michael Wyss

mit der Familie und den Grosskindern werde er in vollen Zügen geniessen.

In Indonesien verliebt

Speziell ist sicher das Leben, welches Beat Wehrmüller heute führt. Der Hellbühler machte in Littau die Lehre als Elektroinstallateur und am Technikum Luzern (FH) das Diplom als Elektroingenieur. Zuletzt arbeitete er während 20 Jahren als Berufsschullehrer in Luzern und Zürich und liess sich bereits mit 62 Jahren pensionieren. Doch der Single Mann liebt nicht nur sein Heimatland. Er arbeitete früher zwei Jahre in Indonesien an einem Projekt für den Aufbau der Fachhochschulen. «Ich habe damals ein wunderbares Land kennengelernt, mit tollen Menschen und einer span-

nenden Kultur.» Beat Wehrmüllers Wunsch war schon viele Jahre vor seiner Pensionierung, dass er früher in Pension geht und Indonesien bereisen möchte. Aus Reisewunsch wurde seine neue zweite Heimat. Der frühere Präsident des Turnvereins Astoria und der CVP Ortspartei Neuenkirch, lebt mittlerweile seit vier Jahren in Bandung (Indonesien). «Ich bin ausgewandert in ein Land mit über 17000 Inseln, 100 Sprachen und Ethnien. Etwa zwei Monate pro Jahr leiste ich Freiwilligenarbeit an einer Mittelschule, einem Internat mit 600 Schülerinnen und Schüler in Werang auf der Insel Flores. Dort geht es um Physikunterricht, Weiterbildung der Laborlehrer, Projektierung einer Photovoltaikanlage und die Betreuung des internen Elektrote-

Serie 5/12: Rund um das Alter

In einer Serie (12 Teile) widmet sich der Anzeiger vom Rottal pro Monat auf einer ganzen Seite dem Thema Alter. Schwerpunkt in der Ausgabe vom Donnerstag, 24. April: Musizieren im Alter. Die Artikel sind unter www.anzeigervomrottal.ch aufgeschaltet.

ams. Werang ist eines der ärmsten Gebiete von Indonesien, die Zufahrt führt zum Teil über Bachbettstrassen, Strom liefert ein Dieselgenerator nur abends während vier Stunden».

«Kehre immer gerne zurück»

Für fünf Monate kehrt er jeweils zu seinen Wurzeln zurück. «Wenn ich zurückkomme, geniesse ich die Reisen, die ich mit meinem Generalabonnement unternehmen kann. Mit Schiff, Bus und Bahn bin ich unterwegs.» Wann haben Sie sich mit der Pensionierung auseinandergesetzt? «Mit 60 Jahren habe ich mich damit befasst.» Wie haben Sie sich vorbereitet? «Ich habe Infoveranstaltungen meines Arbeitgebers und meiner Bank besucht. So konnte ich mich gut vorbereiten.» Hatten Sie Respekt vor dem pensioniert werden? «Nein, das nicht. Hier in Hellbühl, aber auch in Indonesien wird es mir selten langweilig, ich bin jetzt zufrieden und glücklich mit meinem Leben und langfristige Planung liegt mir eher nicht». Im Sommer geht er wieder nach Indonesien. Die Zelte in Hellbühl wird der 66-Jährige nie ganz abbrechen. «Als Gast-sänger beim gemischten Chor Cantamus und bei der Männerriege pflege ich das Vereinsleben. Wichtig sind auch Kontakte zu der Verwandtschaft, den ehemaligen Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen und den alten Bekannten. Ich kehre immer wieder gerne zurück.» Mit anderen Worten leben Franz Aregger und Beat Wehrmüller ihr Leben so, wie Sänger Udo Jürgens einmal in einem Lied titelte: «Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an, mit 66 Jahren, da hat man Spass daran.»

Im Gespräch mit Stefan Brändlin von Pro Senectute Kanton Luzern

«Die Pensionszeit ist eine neue Chance»

Pro Senectute ist die Fach- und Dienstleistungsorganisation der Schweiz im Dienste älterer Menschen. Wir haben uns mit Stefan Brändlin, Dr. Public Health und Leiter der Fachstelle für Gemeinwesenarbeit in Willisau, über das Thema Pensionierung unterhalten. Er berät unter anderem Gemeinden und Private in Altersfragen und leitet Vorbereitungsseminare auf die Pensionierung.

Interview Michael Wyss

Stefan Brändlin, mit welchem Alter sollte ich mir Gedanken über die Pensionierung machen?

Ich empfehle, sich spätestens zwischen dem 58. und 62. Lebensjahr damit auseinanderzusetzen. Wer jedoch etwas Grösseres plant, vielleicht eine Weltreise, einen längeren Projekteinsatz im Ausland, einige Lebensjahre auf einem Hausboot oder ein paar Sommer auf der Alp, der sollte sich schon früher damit beschäftigen. Dies gilt auch für Personen, die beabsichtigen, nicht bis 65 zu arbeiten.

Pro Senectute bietet auch Seminare an. Was können Sie uns darüber sagen?

In unseren Pensionierungsseminaren behandeln wir vier grosse Themenbereiche: die finanzielle Sicherheit, rechtliche Fragen, gesundheitliche Zusammenhänge

sowie das besonders spannende Thema der persönlichen Lebensgestaltung – bis hin zu Fragen der Partnerschaft. So können wir eine gute und ganzheitliche Vorbereitung auf die Pensionierung ermöglichen. Beim Eintritt in die dritte Lebensphase haben Männer heute im Durchschnitt noch über 20 Jahre vor sich (davon im Schnitt über drei Viertel gute Jahre), Frauen sogar über 24 Jahre. Und die Lebenserwartung steigt weiter. Die Pensionierung bedeutet heute für die meisten Menschen nicht mehr den Eintritt in ihre letzte Lebensphase, sondern in einen neuen aktiven Lebensabschnitt, der persönlich, offensiv und kreativ gestaltet werden will.

Und wie gestalten pensionierte Frauen und Männer denn diese Zeit konkret? Gibt es da bestimmte Typen?

Tatsächlich beobachten wir unterschiedliche «Lebensgestaltungsmodelle»: Die einen Pensionierten sind passiv und geniessen die Ruhe und das Nichtstun, andere engagieren sich in neuen Aufgaben für die Gemeinschaft und legen grossen Wert auf soziale Kontakte. Wieder andere erfüllen sich Wünsche, bilden sich weiter oder verwirklichen persönliche Projekte und eine vierte Gruppe schliesslich dreht im Rad des Aktivismus weiter, als hätte es nie eine Pensionierung gegeben. Immer mehr Menschen entdecken aber, dass ihnen die Pensionszeit die Möglichkeit



Stefan Brändlin leitet Vorbereitungsseminare auf die Pensionierung hin. Foto Michael Wyss

bietet, neue oder auch alte, vielleicht «verschüttete» Fähigkeiten und Interessen zu entdecken.

Wie wichtig ist es, dass man Träume oder Pläne hat? Oder Hobbys nachgeht?

Untersuchungen zeigen seit 30 Jahren, dass Träume, Pläne oder auch kreative Tätigkeiten die Gesundheit verbessern und das Leben verlängern. Aber auch die Einsamkeit und die Stille zu geniessen oder einfach in den Tag hineinleben zu dürfen, hat seinen Wert – zum Beispiel zeitlos in der Natur unterwegs zu sein. Mehr sich selbst sein zu können, einen

selbstbestimmteren Rhythmus leben und spontan sein zu dürfen, das sind Privilegien der Pensionszeit. Dabei braucht jeder Mensch etwas anderes, um glücklich oder erfüllt zu sein.

Wird das Thema Pensionierung auch unterschätzt?

Absolut. Die Pensionierung nicht ernst zu nehmen, ist gefährlich. Von einem auf den anderen Tag werde ich in der Berufswelt nicht mehr gefragt sein und nicht mehr gebraucht. Die Tage werden plötzlich länger, ich habe viel mehr Zeit. Die Wohnsituation wird wichtiger, meine Nächsten

rücken näher, andere Kontakte fallen einfach weg. Nicht jeder Mensch ist dieser grossen Veränderung gewachsen. Sich mental auf den Tag x vorzubereiten, ist auf jeden Fall ratsam.

Beenden Sie mir folgenden Satz: Das Pensionsalter bedeutet...

...für viele Aufbruch, Aufblühen und Neues zu entdecken – eine neue Chance. Viele Menschen entdecken erst im Pensionsalter das eigene Ich. Uns allen wünsche ich, dass wir eines Tages zum Schluss kommen dürfen, dass wir ein gutes, ein echtes und erfülltes Leben hatten. Es ist bitter, eines Tages sagen zu müssen: Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben oder ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken. Oder ich wünschte, mit meinen Freunden in Kontakt geblieben zu sein oder hätte nicht so viel gearbeitet. Dies sind nämlich sehr oft genannte Zitate von sterbenden Menschen, die aus dem Sachbuch «Bronnie Ware 2011» «The Top-Five Regrets of the Dying» stammen.

Pro Senectute Kanton Luzern
Fachstelle für Gemeinwesenarbeit
Menzbergstrasse 10
6130 Willisau
Telefon: 041 972 70 60
Fax: 041 972 70 69
www.lu.pro-senectute.ch
fachstelle.gwa@lu.pro-senectute.ch

Sigigen: Probenbesuch bei den Rottal Musikanten

«Wir spielen Musik, die uns gefällt»

Die Rottal Musikanten, die das kulturelle Leben der Region Rottal bereichern, haben ein Durchschnittsalter von 63 Jahren. Im Zentrum steht das gemeinsame Musizieren. «Weniger üben wir aber bestimmt nicht», heisst es unisono. Wir durften bei einer Probe reinschauen.

Monika Burger-Schwarzentruber

Musik ist Balsam für die Seele und ein Hobby ist nicht nur, aber vor allem auch im Alter sehr wertvoll. Wenn man beides kombiniert, landet man bei den Rottal Musikanten. Ein Stück nach Sigigen: aus einem extra dafür umgebauten Gartenhaus tönt gefällige Blasmusik. Die Rottal Musikanten sind leicht zu finden. Es ist Donnerstagabend, wie so oft treffen sich die 16 Musikanten hier, um miteinander zu spielen. Heute sind es ausnahmsweise nur zwölf. Jeder nehme seine Aufgabe ernst und komme wenn immer möglich an die Probe, heisst es. Rund die Hälfte der Musikanten ist im Pensionsalter. Die andere Hälfte arbeitet noch. Der Älteste unter ihnen ist mit 78 Jahren Josef Limacher. Drei Musikanten sind im Vergleich dazu noch sehr jung: unter 50 Jahre.

Doch pensioniert

Nach der Probe werden die Instrumente sorgfältig verräumt und ein ovaler Holztisch findet seinen Platz in der Mitte des Raumes. Die Musikanten setzen sich gerne zusammen und diskutieren über Gott und die Welt. Das Gesellschaftliche ist ihnen auch sehr wichtig. Für einmal öffnen sie ihren Kreis bereitwillig, lassen weiblichen Besuch zu und beantworten dazu auch noch geduldig die gestellten Fragen. Alle am Tisch sind langjährige Musikanten, ja «pensionierte Musikanten», konkretisiert Obmann Moritz Bachmann, viele unter ihnen sind mit über 35 Jahren aktivem Musizieren gar Vetera-



Bei der Probe der Rottal Musikanten im Gartenhaus lässt man sich von der guten Laune anstecken. Fotos Monika Burger

nen des Kantonalen Musikverbandes. Bis auf eine Person haben alle ihren Musikvereinen aus unterschiedlichen Gründen, teils vor etlichen Jahren den Rücken gekehrt.

Spürbare Motivation

Vor sieben Jahren starteten die Rottal Musikanten mit sieben Herren. Heute sind es 16 und «aktuell sind wir vollständig», heisst es dazu. Die Musikanten kommen aus Buttisholz, Hellbühl, Meggen, Rothenburg, Rüediswil, Ruswil und Sigigen. Sie spielen vor allem gefällige Blasmusik, vor allem im böhmisch-mährischen Stil. Rassige Märsche, getragene Polkas, bis hin zu

träumenden Walzern, beinhaltet das Repertoire. Einstudiert werden die Stücke unter der Leitung von Josef Grüter. «Wir spielen Musik, die uns gefällt. Musik fürs Volk und nicht für irgendwelche Experten oder den Dirigenten», erklärt Josef Koch und spricht damit vielen aus der Seele. «Dennoch übe ich nicht etwa weniger als damals, als ich aktiv im Musikverein war, sondern eigentlich mehr. Bei einer kleineren Musik muss jeder den gewissen Ansatz haben», ergänzt Meinrad Murer. «Man gibt sich halt einfach auch Mühe, weil es einem wichtig ist und man es gern macht», erklärt Alois Bachmann. «Seit ich wieder aktiv ins Tenorhorn blase, ist

mein Asthma quasi verschwunden. Für mich hat es also auch eine gesundheitliche Komponente», erklärt Josef Limacher.

Zuhörer willkommen

Natürlich treten die Rottal Musikanten auch auf. Nicht irgendwie, sondern festlich mit einheitlichem Hemd, Gilet und Kravatte. Zu sehen und zu hören sind sie in diesem Jahr an etlichen Auftritten unter anderem auch am 15. Mai im Paraplegiker-Zentrum, wie gewohnt an der 1. Augustfeier in Ruswil, im September an einem Sonntagsbrunch-Konzert auf der Rossweid, im Herbst in der Raststätte Neuenkirch und als besonderes High-

Serie 6/12: Rund um das Alter

In einer Serie (12 Teile) widmet sich der Anzeiger vom Rottal pro Monat auf einer ganzen Seite dem Thema Alter. Schwerpunkt in der Ausgabe vom Mittwoch, 28. Mai: Altersvorsorge. Die Artikel sind unter www.anzeigervom-rottal.ch aufgeschaltet.

light am Freitagabend, 30. Mai, um 20 Uhr, im Musikpavillon am Nationalquai in Luzern.

Fester Bestandteil

Die Gruppe, die sich bewusst gegen eine Vereinsform entschieden hat, trifft sich meistens alle zwei Wochen, vor einem Auftritt auch öfters. Für die gestandenen Männer sind die Proben sehr wichtig. Nicht nur, dass man gemeinsam musiziert, sondern «weil man auch Gleichgesinnte trifft», vervollständigt Josef Stirnimann. Während die (noch) Berufstätigen es schätzen, von der Arbeit abschalten zu können, geniessen die Pensionierten es eher, etwas zu tun zu haben. Josef Süess sieht es so: «Es tut doch gut, wenn man merkt, dass das eigene Spiel für die Musik dienlich ist. Das macht mich stolz.» Und Walter Haas erklärt: «Es hält einen nicht jung, nur vor dem Fernseher zu hocken. Beim Musizieren muss man sich konzentrieren, anstrengen und voll da sein, das tut gut, vor allem im Alter.» In diesem Sinne sei die Musik ein Jungbrunnen, sind sich die Anwesenden einig. «Die Harmonie und Melodie in unseren Stücken tut der Seele auch gut – uns und unserem Publikum», ist Josef Koch der Meinung. «Und man geht der eigenen Frau ein paar Abende weniger auf die Nerven», lacht ein weiterer Musikant – nicht ganz ernst gemeint. Was man bereits während der Probe gespürt hat, wird im Gespräch deutlich: Die Rottal Musikanten üben ihr Hobby mit viel Herzblut und einer ansteckenden Leidenschaft aus.

Im Gespräch mit Bernhard Schneider, Pro Senectute Kanton Luzern

«Möglichkeiten sind mannigfaltig»

Warum es wichtig ist, im Alter ein Hobby zu haben und welche Art Freizeitbeschäftigungen von Senioren und Seniorinnen bevorzugt wird, dies wollten wir von Bernhard Schneider, Bereichsleiter Bildung und Sport von Pro Senectute Kanton Luzern wissen.

Interview Monika Burger-Schwarzentruber

Bernhard Schneider, nach der Pensionierung verfügt man plötzlich über viel mehr unverplante Zeit. Womit können sich Seniorinnen und Senioren die Zeit vertreiben?

Die Möglichkeiten sind mannigfaltig. Generell sind die Senioren nach der Pensionierung jedoch meist sehr ausgebucht. Ein grosser Teil der Freizeit wird für die Familie aufgewendet, man hütet zum Beispiel die Enkel. Auch gehen Pensionierte öfters in die Ferien. In den Gemeinden gibt es die verschiedensten Vereine, die Angebote für Senioren haben: Von aktivem Alter, über Frauenvereine bis zu Turnvereinen. Einige sind auch in Musikvereinen beschäftigt. In der Stadt gibt es noch mehr kulturelle Angebote wie das KKL oder Theater. Dazu werden von diversen Anbietern sehr viele Weiterbildungsangebote ausgeschrieben. Pro Senectute ist übrigens der grösste Anbieter von Kursangeboten für Personen ab 60 Jahren.

Geben Sie uns einen kleinen Einblick ins Kursprogramm der Pro Senectute?

Einige Stichworte sind Exkursionen wie Besuch im Bundeshaus, Kochkurse, Vortragsreihe Wetter, Vogelkurs, Stil und Make-Up, Autobiografiekurs, sinnvolles Gehirntraining, digitales Fotografieren, Ahnenforschung, Tanzkurse, Joga, Schach, Sprachkurse und sehr viel mehr. Das Programm wird unserer Zeitschrift «Zenit» beigeheftet. Auf Wunsch wird es auch zugeschickt.

Was wird am meisten genutzt?

Im Bildungsbereich haben wir durchschnittlich bei 250 Kursen rund 2700 Kursteilnehmende. Um die 4400 Personen besuchen 330 Kurse im Bereich Sport und Bewegung. Insgesamt werden bei der Pro Senectute jährlich rund 28 000 Teilnehmerstunden im Bildungsbereich und 85000 Stunden im Sport geleistet.

Beginnt man nach der Pensionierung eher neue Hobbys oder baut man bestehende Hobbys aus?

Ich würde sagen beides. Einiges stellt man während des Berufslebens ein wenig auf die Seite und spart es sich für später auf. Wie etwa ein Vogelkurs, Aquarell malen oder ein Pilzkundekurs. Sprachen werden vertieft oder auch neu erlernt, man möchte geistig wach bleiben. Jedoch wollen sich die Pensionierten nicht zu lange binden. Die Kurse



«Es geht bei Hobbys und dem Besuch von Kursen auch um geistige Fitness, Kontakt und Nachholbedürfnisse», erklärt Bernhard Schneider.

dürfen deshalb nicht über eine längere Zeit dauern. Man möchte frei sein und agiert in diesem Bereich heute selbstbestimmter als noch vor zwanzig Jahren.

Erachten Sie es als wichtig, im Alter Hobbys zu haben?

Ja, ich denke schon. Je aktiver man bleibt, desto länger bleibt man gesund. Dies ist eine erwiesene Tatsache. Gerade auch neue Erfahrungen zu sammeln, neues auszuprobieren und sich sportlich zu betätigen, hat positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Ein Hobby kann zu einem wichtigen Ankerpunkt in

der Woche werden. Es geht auch um geistige Fitness Vermittlung von Bildungsinhalten und neue Erkenntnisse, Nachholbedürfnisse, Kontakt schaffen, Gesundheit und Prävention.

Wie findet man ein neues Hobby? Gibt es dazu Anlaufstellen, Unterstützung?

Eine spezialisierte Anlaufstelle dafür gibt es im Kanton nicht. Bei uns gibt es auf Anfrage Tipps oder unser Kursprogramm. In den Gemeinden gibt es auch Ansprechpersonen von Vereinen, die einen gerne weiterhelfen. Die findet man meist im Internet.

Was sagen Sie bezüglich Vereinsleben contra Selbstausübung?

Warum nicht beides? Es gibt etliche Senioren, die machen bei einer Turngruppe mit und besuchen daneben auch Kurse. Wer jedoch vor der Pensionierung in keinem Verein war, geht danach eher auch nicht in eine feste Gruppe. Das bemerken wir vor allem in unseren offenen Turngruppen, die meist von einer gleichbleibenden Gruppe besucht werden. Neue Turner gewinnt man meist nur aus dem Bekanntenkreis der Turner. Für viele ist das mithelfen in Vereinen negativ behaftet. Wer es jedoch genießt, mit den gleichen Personen etwas zu machen, geht in feste Gruppen oder in einen Verein. Das Mitmachen bei einer festen Gruppe hat eine grosse soziale Komponente, man kommt raus, geht unter Menschen, man spürt ein Zusammengehörigkeitsgefühl und ist an einem Ort aufgehoben. Unsere Erfahrungen zeigen: Jüngere Senioren besuchen eher Kurse, ältere bevorzugen eher feste Gruppen.

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Bundesplatz 14, Postfach 3640
6002 Luzern
Telefon 041 226 11 99
Fax 041 226 11 98
bildung.sport@lu.pro-senectute.ch

Luzern: Im Gespräch mit Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar

«Kein Tag ohne Testament»

Erben ist eine gute Sache, oder nicht? Trotzdem sagt ein Sprichwort: «Sterben und Erben bringen viel Kummer.» Viele Familien geraten wegen Erbstreitigkeiten in heillose Konflikte. Wie das vermeidbar ist, darüber sprach der «Anzeiger vom Rottal» mit dem Experten Urs Manser. Es ging im Gespräch auch um Verfügungen, die sich schon zu Lebzeiten auswirken, zum Beispiel Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung. Urs Manser ist nicht nur Rechtsanwalt und Notar, sondern auch ausgebildeter Mediator. Als solcher versucht er, Konfliktparteien im Gespräch zu einer Vereinbarung zu bringen, die allen gerecht wird, und zwar ohne gerichtliche Auseinandersetzung.

Interview Josef Stirnimann-Maurer

Urs Manser, soll jedermann und jede Frau ein Testament machen?

Urs Manser: Ja. Ich halte es hier mit dem römischen Staatsmann Cato, der gesagt hat: «Kein Tag ohne Testament». Viele Erbstreitigkeiten sind vermeidbar, wenn der letzte Wille des Erblassers schriftlich und unmissverständlich vorliegt. Und noch etwas: Obwohl auch ein privat abgefasstes handschriftliches Testament gültig ist, rate ich oft zur öffentlichen Beurkundung durch einen Notar und zwei unabhängige Zeugen.

Warum?

Nach meiner Erfahrung weisen privat abgefasste Testamente häufig inhaltliche oder formelle Fehler auf. Zum Beispiel stand in einem Testament, dass «Vergabungen gemäss separater Liste» zu leisten seien, nur war nach dem Tod diese Liste nicht aufzufinden. In einem andern Fall waren Vergabungen angeordnet mit einer Gesamtsumme, die beim Tod gar nicht mehr zur Verfügung stand. Besser ist es, nicht Beträge, sondern Prozentzahlen zu nennen.

Und wenn nach einem Todesfall kein Testament vorliegt?

Bei verheirateten Personen mit Nachkommen ergeben sich keine Probleme,

weil die Regelung des Nachlasses vom Gesetz vorgegeben ist. Hier kann somit auf ein Testament verzichtet werden. Aber auch dann sind die Hinterbliebenen dankbar, wenn das Einverständnis des Verstorbenen mit dieser Regelung schriftlich festgehalten ist. Selbstverständlich muss es im Testament auch ausdrücklich vermerkt sein, wenn man einen Sohn oder eine Tochter vom Erbe ausschliessen will.

Ist das überhaupt möglich?

Ja, alle pflichtteilsberechtigten Erben können enterbt werden, wenn sie gegen den Erblasser eine Straftat begangen oder familiäre Pflichten schwer verletzt haben.

Und wenn man eine Person, zum Beispiel den überlebenden Ehegatten, besonders begünstigen will?

Das ist möglich und wird häufig gemacht. Man kann den Kindern den Pflichtteil, also das gesetzliche Minimum vererben und den Rest dem Ehegatten. Die Maximalbegünstigung erreicht man, wenn der gesamte Nachlass an den überlebenden Ehegatten geht, damit dieser den gewohnten Lebensstandard weiterführen kann. Das ist allerdings ein Eingriff in den Pflichtteil der gemeinsamen Kinder, die ihr Einverständnis in einem Erbvertragsvertrag erklären müssen. Ein Erbvertrag hat zudem den Vorteil, dass die Nachkommen schon im Voraus über alles im Bild sind. Will man aber die Nachkommen gerade nicht einbeziehen, kann dem überlebenden Ehegatten mit einem Ehevertrag das ganze Errungenschaftsvermögen bereits aus Güterrecht zugewiesen werden. Je nach konkreter Situation kann aber auch der Wechsel des Güterstandes und die Vereinbarung einer Gütergemeinschaft die passende Lösung sein.

Soll man schon zu Lebzeiten Vermögensanteile verschenken?

Das kommt oft vor und ist grundsätzlich sinnvoll. Allerdings liegt hier der Teufel im Detail. Schenkungen sind beim späteren Tod zum Ausgleich zu bringen, ausser wenn der Schenkende das ausdrücklich ausschliesst, zum Beispiel mit dem Zusatz im Schenkungsvertrag: «Diese Schenkung unterliegt nicht der Aus-



Rechtsanwalt, Notar und Mediator Urs Manser. Foto Josef Stirnimann-Maurer

gleichspflicht.» Wird ein Erbvertrag abgeschlossen, rate ich, entweder die Ausgleichungspflicht im Vertrag aufzuführen oder festzuhalten, dass alle Kinder die gleichen Schenkungen erhalten haben. Achtung: Will die schenkende Person später Ergänzungsleistungen beziehen, werden Schenkungen wie vorhandenes Vermögen in die Berechnung miteinbezogen und pro Jahr seit der Schenkung nur 10000 Franken abgezogen.

Der Vorsorgeauftrag existiert im Gesetz erst seit Anfang 2013. Ist das eine gute Sache?

Ja, eine sehr gute! Er kann die Bestellung eines Beistands durch die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde ersetzen im Fall, wo eine Person nicht mehr zurechnungsfähig ist. Weil sie das, was sie anordnet, am eigenen Leib spürt, kann dieser Auftrag für sie sogar wichtiger sein als das Testament. Ich empfehle, die drei Gebiete Personensorge, Vermögenssorge und Rechtsverkehr nicht aufzuteilen, sondern nur eine einzige Person zu beauftragen, jedoch mit dem Zusatz: «Der Beauftragte ist befugt, Hilfspersonen bei-

zuziehen.» Damit können verschiedene Personen mithelfen, aber nur eine entscheidet.

Ein Vorsorgeauftrag muss, um rechtsgültig zu sein, vollständig von Hand geschrieben oder öffentlich beurkundet werden. Ich rate jedoch oft, diesen in der Form einer öffentlichen letztwilligen Verfügung abzufassen, das heisst vor einem Notar und zwei unabhängigen Zeugen. Dies ist besonders angezeigt, wenn sich eine beginnende Demenz abzeichnet.

Warum?

Es geht ja um die Lebensqualität, welche die verfügende Person persönlich erfahren wird. In der öffentlichen letztwilligen Verfügung bescheinigen die Zeugen, dass die verfügende Person auch tatsächlich noch verfassungsfähig ist. Andernfalls ist es denkbar, dass ein erbberechtigter Nachkomme behauptet, die Person sei «bei der Niederschrift nicht mehr bei Trost gewesen», um beispielsweise die Einweisung in ein eher günstiges statt in ein teures Heim durchzusetzen.

Patientenverfügungen gibt es zwar

Serie 7/12: Rund um das Alter

In einer Serie (12 Teile) widmet sich der Anzeiger vom Rottal pro Monat auf einer ganzen Seite dem Thema Alter. Schwerpunkt in der Ausgabe vom Donnerstag, 26. Juni: Demenz. Die Artikel sind unter www.anzeigervomrottal.ch aufgeschaltet.

schon lange, sie kommen aber im Gesetz ebenfalls erst seit Anfang 2013 vor.

Ja. Meistens geht es ja darum, bei unheilbaren Krankheiten auf lebensverlängernde Massnahmen zu verzichten. Ich rate dazu, eine Patientenverfügung jährlich durchzulesen und neu zu unterschreiben; die erste Unterschrift soll zudem amtlich beglaubigt sein. Die Beglaubigung liefert jede Gemeindekanzlei oder jeder Notar für wenig Geld.

Wozu dient das?

Der behandelnde Arzt hat dann keine Zweifel, dass die Verfügung echt und aktuell ist. Es ist zum Beispiel ausgeschlossen, dass der Verzicht auf lebensverlängernde Massnahmen nicht vom Patient, sondern von einem «erbwütigen» Verwandten unterzeichnet worden ist.

Ebenfalls seit Anfang 2013 gibt es die regionale Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB, welche die Vormundschaftsbehörde der Gemeinden abgelöst hat. Man hört gelegentlich, die KESB sei ein Wasserkopf; sie arbeite bürokratisch und juristisch, dazu weit weg von den Betroffenen und ihren Familien.

Der Vorwurf trifft insofern zu, als dieser Behörde die Nähe zu den Betroffenen und die Kenntnis des familiären Umfelds fehlt, welche auf Gemeindeebene gegeben war. Zwar ist sie interdisziplinär zusammengesetzt, also mit Juristinnen und Sozialfachleuten. Doch erscheint sie tatsächlich etwas juristisch geprägt. Die Behörde soll ja Beistandschaften anordnen, die besser auf den Einzelfall abgestimmt sind als früher. Hier stelle ich fest, dass die Qualität der Entscheide sich tatsächlich verbessert hat.

Urs Manser, Ihr Rat zum Schluss?

Es ist gut, zu Lebzeiten möglichst vieles möglichst klar zu regeln.

Welche Arten von schriftlicher Vorsorge gibt es?

Vorbemerkung

Bei Erbverträgen und Eheverträgen ist der Beizug eines Notars unabdingbar, aber auch beim handschriftlichen Testament ist es ratsam, eine Fachperson (Anwalt oder Notar) zu konsultieren, damit nach dem Tode sicher alles wie geplant abläuft.

Testament (auch: letztwillige Verfügung)

Mit einem Testament kann eine Person über ihren Nachlass verfügen, aber nicht völlig frei: Innerhalb der Familie sind minimale Pflichtteile zu beachten. Es ist im Gegensatz zum Erbvertrag einseitig und kann jederzeit geändert oder widerrufen werden. Es kann öffentlich von einem Notar und zwei unabhängigen Zeugen beurkundet werden oder privat, das heisst: vollständig handschriftlich abgefasst werden.

Erbvertrag

Der Erbvertrag ist die zweite Form einer Verfügung über den Nachlass. Der Erblasser trifft mit andern Personen bindende Abmachungen über den künftigen Nachlass. Damit wird beispielsweise eine Person begünstigt oder sie verzichtet im Gegenteil vertraglich auf ihr Erbteil. Der Erbvertrag muss

durch den Erblasser persönlich und bei Anwesenheit der Vertragspartner vor einem Notar geschlossen werden und kann nur im gegenseitigen Einverständnis geändert werden.

Ehevertrag

Ein Ehevertrag regelt die Vermögensverhältnisse innerhalb einer Ehe und kann bereits Regelungen auf den Todesfall hin enthalten (Abänderung der Beteiligung am Errungenschaftsvermögen). Mit einem Ehevertrag kann auch der Güterstand gewechselt werden, falls nicht der ordentliche Güterstand der Errungenschaftsbeteiligung gelten soll. Er wird vor einem Notar abgeschlossen.

Schenkung, Darlehen

Dies sind zwei Möglichkeiten, Vermögensteile schon zu Lebzeiten an seine Nachkommen weiterzugeben. Ein Erbvorbezug ist dasselbe wie eine Schenkung und muss beim Tod des Schenkenden mit den übrigen Erben ausgeglichen werden, wenn nicht das Testament oder der Schenkungsvertrag ausdrücklich etwas anderes vorsieht. Oft schenkt ein Elternpaar auch sein Haus oder seine Wohnung einem Nachkommen, behält sich aber ein Wohnrecht oder die Nutznießung vor.



Angelegenheiten ordnen, solange man noch rüstig ist: Wandergruppe 60+ Ruswil im Gebiet Seewenhütte. Foto Jean Marbacher

Vorsorgeauftrag

Mit dem Vorsorgeauftrag benennt der Auftraggeber jene Person – oft ein Familienmitglied –, die an seiner Stelle entscheiden soll, wenn er einst nicht mehr dazu in der Lage ist. Es geht um die Per-

sonensorge (Wohnen, Gesundheit, persönliche Angelegenheiten), um die Vermögenssorge (Einkommen, Zahlungen) und um den Rechtsverkehr (Versicherungen, Vertretung gegenüber Behörden). Diese Bereiche sollen möglichst einer

einzigsten Person übertragen werden. Eine Aufteilung ist zwar gesetzlich möglich, kann aber zu Problemen führen, wenn an einem Entscheid (zum Beispiel Heimeintritt) mehrere Beauftragte beteiligt sind. Die Übernahme eines solchen Auftrags ist freiwillig; daher sollen nur Personen genannt werden, die sich dazu bereit erklären. Wird der Auftraggeber wieder urteilsfähig, gilt der Auftrag nicht mehr. Der Vorsorgeauftrag muss entweder vollständig handschriftlich oder von einem Notar beurkundet werden.

Patientenverfügung

Mit der Patientenverfügung bestimmt eine Person, wie mit ihr in medizinischer Hinsicht umgegangen werden soll, falls sie ihren Willen nicht mehr erklären kann – meist geht es um den Verzicht auf lebensverlängernde Massnahmen. Zahlreiche Organisationen bieten vorformulierte Patientenverfügungen im Internet an. Die Person kann wählen zwischen einer Kurzversion mit Nennung einer nahestehenden entscheidungsbefugten Person oder einer sehr detaillierten Version. Falls sich die Patientenverfügung mit dem Vorsorgeauftrag überschneidet, gilt die Patientenverfügung. Quellen / weiterführende Informationen: www.kesb-entlebuch.ch / www.lu.pro-senectute.ch

Ruswil: Betreuung für Demenzkranke auf Hof Obergrüt

«Mit Achtsamkeit und Liebe begegnen»

Auf dem Bauernhof Obergrüt bei Sigigen betreut Luzia Hafner zusammen mit ihrem Team Menschen mit Demenz. Ein Alltag mit allen Gefühlslagen, reichhaltig und lebendig – fast wie in einer Grossfamilie.

Gertrud Kaufmann-Meyer

Bei einem Kaffee am grossen Küchentisch fühle ich mich sogleich wohl. «Sie komme sofort», lässt mir Luzia Hafner ausrichten. Die Sonne scheint zum grossen Fenster hinein. Am Tisch sitzen zwei ältere Herren. Ob ich denn auch über kulturelle Themen schreibe und wie das Buch denn heisse, über welches ich schon geschrieben habe, interessiert sich der Mann gegenüber, nachdem ich ihm erzählt habe, dass ich hier bin, um über den Hof Obergrüt zu schreiben. Ziemlich schnell merke ich, dass dieses Gespräch anders ist, an seine eigenen Grenzen stösst. Erich Waser (Name geändert) leidet seit längerem an der Krankheit Alzheimer-Demenz. Diese wird durch einen fortschreitenden Verlust von Zellen im Gehirn ausgelöst, wodurch dieses langsam versagt (siehe Interview unten).

Die Persönlichkeit im Zentrum

Bei Hafners auf dem Hof Obergrüt finden Menschen mit Demenz seit bald zehn Jahren ein familiäres und zugleich professionelles Betreuungsangebot mit individueller Aufenthaltsdauer. Für ihre pflegenden Angehörigen ist dies eine Möglichkeit, wieder selbst neu Kraft für den Alltag zu tanken. Jeden Tag leben insgesamt bis zu acht Gäste auf dem schmucken Bauernhof, einige als Feriengast und andere nur als Tagesgast. Luzia Hafner und ihr Team kümmern sich liebevoll und mit grosser Achtsamkeit um diese Menschen. Der Tag beginnt meistens mit der Grundpflege. «Wir unterstützen, soviel wie nötig. Die Selbstständigkeit soll möglichst erhalten bleiben», nennt die erfahrene Pflegefachfrau und Bäuerin einen wichtigen Grundsatz bei der täglichen Arbeit mit den demenzkranken Gästen. Alle sollen sich hier wohl und in ihrer individuellen Persönlichkeit angenommen fühlen.

«Heute bin ich Lebenskünstler»

Heute ist ein wunderbarer Tag. Eine Gruppe macht sich bereit für einen Spaziergang mit der Betreuerin. Auch die

beiden Hunde Chiva und Nila gehen mit. Erich Waser hat es sich auf der grossen Terrasse direkt neben der offenen Wohnküche gemütlich gemacht. Von hier aus hat man einen herrlichen Ausblick in die Berge. Doch jetzt geht sein Blick zum alten Spycher. Mit feinen Bleistiftstrichen skizziert er gekonnt auf ein Blatt Papier die Umrisse. In seinem Skizzenbuch zeigt er mir noch mehr von seinen zeichnerischen Arbeiten. «Er ist unser Künstler hier», ruft eine Mitarbeiterin von nebenan. «Heute bin ich Lebenskünstler. Das muss man sein in meinem Alter», so die Antwort des Künstlers. Früher sei er von Beruf Goldschmied gewesen und habe von daher seine zeichnerischen Fähigkeiten, erklärt mir Marlis Schmidli. Sie ist heute als freiwillige Helferin eingesprungen. Früher habe sie in einem Pflegeheim gearbeitet und es oft vermisst, freie Zeit für die Patienten zu haben. Seit sie pensioniert ist, kommt sie gerne auf den Hof Obergrüt und geniesst es, für diese Menschen da zu sein. Sei es in der Küche beim Rüsten oder beim Musizieren mit den Gästen, mit ihrer fröhlichen Natur kommt sie gut an.

Geduld und Fingerspitzengefühl

Es gibt viele Möglichkeiten sich auf dem Hof zu beschäftigen. Je nach Lust und Fähigkeiten können die demenzkranken Gäste im Garten, in der Küche oder auch bei der Fütterung der Tiere mithelfen. «Bei diesen Arbeiten haben die demenzkranken Menschen das gute Gefühl noch gebraucht zu werden, was zur Stärkung des Selbstwertgefühls sehr wichtig ist», weiss Luzia Hafner. Natürlich brauche es sehr viel Geduld und Fingerspitzengefühl, damit keine Überforderung entsteht. Auch organisatorisch sei man sehr gefordert, da die Bedürfnisse der Gäste im Zentrum stünden und dies eine hohe Flexibilität verlange. «Da muss halt der Wäschehaufen mal liegen bleiben», schmunzelt sie gelassen.

Gefühle sind wichtig

Auf dem Bauernhof von Luzia (47) und Herbert (50) Hafner ist immer viel los. Sieben Tage die Woche ist offen, ausser in den acht Wochen Betriebsferien. Da bleibt nicht mehr viel übrig für das eigene Familienleben, gibt die Mutter dreier erwachsener Kinder zu. Trotzdem hat die Familie noch Zeit für gemeinsame Reisen und sind stets begeisterte Fasnächtler ge-



Zusammen unterwegs auf dem Weg Richtung Sigigen. Fotos Gertrud Kaufmann-Meyer



Erhalten gebliebene Fertigkeiten bereiten Freude. Der Spycher wird zum beliebten Zeichnungssujet.



Luzia Hafner (Leiterin), Isabella Stöckli (Stv. Leiterin) und Marlis Schmidli (freiwillige Helferin, 2., 3. und 4. von links) rüsten mit zwei Gästen fleissig Erdbeeren für ein feines Dessert..

blieben. Luzia Hafner findet ihren Ausgleich beim jodeln oder beim wandern in der Natur. Ihr Mann Herbert Hafner arbeitet vorwiegend draussen auf dem Feld oder im Stall. Doch nach dem gemeinsa-

men Mittagessen verweilt er gerne noch bei seinen Gästen. «Er bringt das erdige, bodenständige hinein. Das tut der Gruppe ungemein gut», erzählt Luzia Hafner. Das Wohl der Gäste ist beiden sehr wich-

Serie 8/12: Rund um das Alter

In einer Serie (12 Teile) widmet sich der Anzeiger vom Rottal pro Monat auf einer ganzen Seite dem Thema Alter. Schwerpunkt in der Ausgabe vom Donnerstag, 31. Juli: Sport im Seniorenalter. Die Artikel sind unter www.anzeigervomrottal.ch aufgeschaltet.

tig. Beeindruckend ist auch wie herzlich und liebevoll der Umgang mit den Gästen ist. Spontan nimmt Luzia Hafner eine Frau in die Arme, als diese in Tränen ausbricht. Sie weiss nicht mehr, was heute ist und was morgen geht. Luzia Hafner erklärt ihr geduldig und tröstet sie. «Manchmal ist es sehr schwierig für die Patienten mit ihrer Krankheit umzugehen. Sie leiden auch noch, wenn es von aussen nicht mehr erkannt wird,» ist sie überzeugt. Der Mensch bestehe aus Körper, Geist und Seele. Nur die kognitive Leistung sei eingeschränkt. Der Ausdruck verlagere sich dadurch vermehrt auf die Gefühlsebene. Dies erfordere auch vom Personal viel Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft auch bei sich selbst hinzuschauen, erklärt mir die Fachfrau. Trotzdem wird auf dem Hof Obergrüt viel gelacht, der Humor ein wichtiger Begleiter.

Vertrauensvolle Begleitung

Man spürt die Leidenschaft und das grosse Engagement für die an Demenz erkrankten Menschen und deren Angehörigen, wenn die Bäuerin von ihrer Arbeit erzählt. Bis jemand eines der fünf Ferienbetten bezieht, geht bereits eine längere Zeit der Kennenlernphase voraus, damit sich die Menschen sicher und geborgen fühlen können. Die Betreuung auf dem Bauernhof ist nicht für alle demenzerkrankten Menschen gleich geeignet. Die Personen sollten sich noch gut in einer Gruppe einfügen lassen. Auch für Personen im Rollstuhl ist es nicht geeignet. In Beratungsgesprächen gibt Luzia Hafner gerne ihre Erfahrungen weiter. Oft müssen Schuldgefühle bei den Angehörigen abgebaut werden, bevor sie bereit sind für diesen Schritt. Es braucht die Einsicht und das Vertrauen auch vom Patienten. Wenn dies geschafft ist, wird es zu einer positiven Bereicherung für alle Seiten und für die Angehörigen bald nicht mehr wegdenken.

Nachgefragt bei Dr. Beat Hiltbrunner, Neurologe und Verhaltensneurologe in Luzern

«Früherkennung ist von grosser Tragweite»

Demenz als Oberbegriff für den krankhaften Abbau von Nervenzellen im Gehirn ist in aller Munde. Fast jeder von uns ist schon damit in Berührung gekommen, sei es durch einen betroffenen Verwandten oder Bekannten. Wir wollten mehr über diese perfide Krankheit, insbesondere die Alzheimer-Demenz, wissen. Dazu fragten wir Dr. med. Beat Hiltbrunner, Neurologe und Verhaltensneurologe in Luzern. Er ist Vorstandsmitglied der Schweizerischen Alzheimervereinigung Sektion Luzern.

Interview Gertrud Kaufmann-Meyer

Beat Hiltbrunner, was geschieht im Gehirn bei einer Alzheimer-Demenz Erkrankung?

Die Krankheit führt zu einem Verlust von Nervenzellen. Sie sind die Grundbausteine der Hirnleistungen. Zu Beginn sind Regionen des Gehirns betroffen, die für das Speichern neuer Informationen

verantwortlich sind. Danach verlieren zunehmend andere Hirnregionen Nervenzellen, was schrittweise den Verlust von Selbstständigkeit, Handlungs- und Urteilsfähigkeit erklärt. Der Mechanismus, der zum Verlust der Nervenzellen führt, ist kompliziert. In gewissen Fällen kann er vererbt werden, in anderen geht er mit dem generellen Altern der Organe einher.

Die Vorstellung einst an Alzheimer-Demenz zu erkranken ist für mich sehr schlimm. Kann man dieser Krankheit vorbeugen?

Handelt es sich um die seltene vererbte Form der Alzheimer Erkrankung, kann sie heute noch nicht verhindert werden. Sie beginnen oft zwischen 30 und 55 Jahren. Eine gesunde Lebensführung (Ernährung, Sport, geistige Regsamkeit) und prompte Behandlung chronischer Erkrankungen, wie der hohe Blutdruck, Diabetes mellitus, Herzkrankheiten, etc. sind wichtige Schritte, um das Auftreten und Fortschreiten einer Alzheimer Erkrankung im Alter zu verzögern. Schädigungen des Gehirns durch toxische Substanzen, wie Al-



Dr. med. Beat Hiltbrunner. Foto zVg

kohol und Nikotin sollten durch eine Begrenzung der konsumierten Mengen vermieden werden.

Wie wichtig ist die Früherkennung?

Die frühe Kontaktnahme mit spezialisierten Ärzten oder Memory Kliniken ist von grosser Tragweite für die Beeinflussung der Krankheitssymptome, für eine kompetente Beratung und für die Lebensplanung der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Die zunehmend grössere Bekanntheit und Wahrnehmung dieser und anderer Krank-

heiten, welche die geistigen Funktionen beeinträchtigen, führen dazu, dass sie häufiger bereits im Erwerbsalter erkannt werden, wo sie sich auf die Erwerbsfähigkeit auswirken. Berufliche Massnahmen nehmen zukünftig einen wichtigen Platz in der Betreuung der Betroffenen ein.

Gedächtnis-Aussetzer könnten ja vielleicht mit Stress oder psychischen Problemen zu tun haben. Wie sicher ist eine Diagnose für Alzheimer-Demenz? Wie kommt sie zu Stande?

Die Diagnose erfordert eine umfassende Abklärung, die besonders zu Beginn die Kompetenz mehrere Spezialisten erfordern kann. Neben einer umfassenden körperlichen und psychischen Untersuchung bildet die Testung der geistigen Leistungen und Laboruntersuchungen eine herausragende Rolle. Häufig erfolgen die Abklärungen in Memory Kliniken, wo neben Fachleuten für die Diagnose und Behandlung auch solche für die Lebensberatung und Betreuung den Betroffenen und ihren Angehörigen zur Verfügung stehen. Die Diagnose einer Alzheimer Erkrankung ist

oft eine Wahrscheinlichkeitsdiagnose, die darauf beruht, dass andere Gründe für die nachlassenden geistigen Leistungen ausgeschlossen wurden.

Lässt sich der schleichende Prozess der Alzheimer-Erkrankung mit Medikamenten zurückhalten?

Ja. Die Medikamente ermöglichen es vielen Betroffenen länger selbstständig zu bleiben und damit zu Hause zu leben.

Wird es in absehbarer Zukunft möglich sein, die Alzheimer Erkrankung zu bekämpfen?

Die Suche nach noch wirksameren Medikamenten als die gegenwärtig vorhandenen, läuft weltweit auf Hochtouren. Neue Substanzen mit erfolgversprechenden Mechanismen sind in der klinischen Prüfung. Die Zulassung ist jedoch langwierig. Die Markteinführung eines Medikaments, das einen Durchbruch in der Behandlung der Alzheimer Erkrankung darstellt, ist in den nächsten fünf Jahren leider nicht zu erwarten – längerfristig aber schon.

Aktiv im Alter: Sieben sportliche «junge Alte» verraten, welchen Stellenwert Bewegung und Sport in ihrem Alltag einnehmen

Dank Bewegung mehr Lebensqualität

Sport ist nicht nur etwas für Junge: Sieben aktive Frauen und Männer im Alter zwischen 63 und 78 Jahren erzählen, was ihnen Bewegung und Sport im Alltag bringen.

Michael Wyss

Das Sport- und Bewegungsangebot für Senioren im Alter ist sehr gross (siehe auch Box). In allen Gemeinden in unserem Leserkreis stehen den Senioren Angebote von Velofahren, Schwimmen, Wandern, Walken, Bergwandern undso weiter zur Verfügung. Wie die verantwortlichen Leiterinnen und Leiter gegenüber dem Anzeiger vom Rottal betonen, werden die Angebote rege genutzt und geschätzt. Sieben Seniorinnen und Senioren geben nachfolgend Auskunft darüber, was ihnen Bewegung und Sport im Alltag bedeutet.

Beat Bussmann, 70, Ruswil



«Seit meinem 20. Lebensjahr bedeutet mir Sport und Bewegung sehr viel. Neben dem Turnen im Verein bestritt ich in früheren Jahren Orientierungsläufe, später viele Touren bis Hochtouren in den Alpen und leitete über 30 Jahre die Männerriege Fides. Heute noch gehört Skifahren, Joggen und Wandern zu meinen sportlichen Aktivitäten. Aus eigener Erfahrung bin ich überzeugt, dass Sport und Bewegung, insbesondere im Alter, von grosser Wichtigkeit ist. Ich persönlich brauche Bewegung, die frische Luft und die Natur, sonst bin ich nicht zufrieden.» Dank dem Sport darf ich mich noch einer hohen Lebensqualität erfreuen.» Dies möglichst lang beizubehalten ist mein primäres Ziel.»

Margrith Bättig, 72, Grosswangen



«Sport zu treiben ist mir sehr wichtig. Ich gehe sehr gerne zum Turnen und Wandern. So mache ich regelmässig etwas für mein Wohlbefinden. Das gemütliche Beisammensein und das Gesellige geniesst natürlich ebenso wichtige Priorität wie der

Sport selber. Gemeinsam etwas zu erleben macht viel mehr Spass und es motiviert mich auch viel mehr.»

Maria Rösch, 72, Grosswangen



«Die sportliche Aktivität war schon immer ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Ich bin seit 40 Jahren im Frauenturnen. Auch Wandern und Walking gehören zu meinen liebsten Sportarten. Wenn ich mich bewege, geht es mir auch im Alltag besser. Es hat genügend Angebote in der Gemeinde. Jede Person kommt auf ihre Kosten.»

Irène Blaser, 74, Ruswil



«Für mich ist wichtig, meine Beweglichkeit möglichst lange behalten zu können. Früher war Sport nicht so mein Ding. Ich wollte mich nicht in einem Verein binden. Und: Die Turnvereine hatten jährlich ihre Auftritte auf der Bühne, das wollte ich nicht. Hier in dieser Wandergruppe ist mir vor allem die Begegnung mit den anderen Menschen wichtig. Man ist verwurzelt im Dorf. Schön finde ich auch, dass wir uns jedesmal mit Handschlag begrüssen. Man wandert immer wieder mit anderen Menschen, lernt dabei neue Menschen kennen – ja, das finde ich super. Ich hoffe einfach, dass mir die Gesundheit es erlaubt, noch lange mitgehen zu können.»

Hans Bucheli, 78, Buttisholz



«Ich mache leider erst Sport, seit ich pensioniert bin. Vorher, während meiner Berufstätigkeit, hatte ich wenig Zeit für sportliche Betätigungen. Ich bin sportinteressiert, gehe gerne Velo fahren und ins Turnen 60+ mit den Senioren aktiv. Das Gesellige ist mir sehr wichtig. Sechs Mal im Jahr machen wir eine Velotour. Das



Die Velogruppe vom Senioren aktiv Ruswil (unter der Leitung von Hermann Hüsler, vorne rechts) ist auf einer Ausfahrt an einem schönen Sommertag in Richtung Buttisholz. Fotos Michael Wyss

ist toll. Seit zwei Jahren habe ich ein Elektrovelo, mit dem ich jährlich rund 3000 Kilometer zurücklege. Ich bewege mich täglich und gehe mit meiner Frau auch auf Spaziergänge. Die Natur erleben ist etwas Faszinierendes. Und die Bewegung ist das A und O für mein Wohlbefinden.»

Othmar Kaufmann, 63, Buttisholz



«Seit vier Jahren betreibe ich mehrmals wöchentlich Sport. Ich schätze unter anderem das Angebot der Senioren aktiv mit dem Turnen 60+ unter der perfekten Leitung von Pia Hug sehr. Nach der Turnstunde gehen wir einen Kaffee trinken und pflegen so unsere Kameradschaft. Der Gedankenaustausch ist genau so wichtig wie die Fitness. Mir war wichtig, dass ich nach meinem Berufsalltag den Anschluss als 63-jähriger Frühpensionierter nicht verpasse. Ich bin zwar der Jüngste beim Turnen 60+, doch das macht mir gar nichts. Es wäre schön, wenn

noch etwas mehr Senioren dieses Angebot nutzen würden. Früher war ich aktiv im Skiclub Schenkon. Heute gehe ich gerne joggen, Velo fahren, Ski fahren und zum Kegeln. Ich fühle mich einfach auch fitter und besser, wenn ich etwas mache.»

Bea Buchmann, 74, Ruswil



«Bewegung und Sport im Alltag bedeutet mir sehr viel. Ich bin ein Bewegungsmensch und muss immer hinaus in die Natur. In jungen Jahren bin ich zwar Ski gefahren – in einem Verein war ich nie aktiv. Das Wandern ist mir erst in den letzten Jahren so richtig wichtig geworden. Ich finde, dass Bewegung im Alter sehr wichtig ist. Kleine Gebrechen, die ja alle ab und zu haben, sind in der Bewegung schnell vergessen. In der Wandergruppe des Senioren aktiv bietet neben der perfekten Organisation auch gesellschaftlich einen grossen Wert.»

Serie 9/12: Rund um das Alter

In einer Serie (12 Teile) widmet sich der Anzeiger vom Rottal pro Monat auf einer ganzen Seite dem Thema Alter. Schwerpunkt in der Ausgabe vom Donnerstag, 28. August: Spitex-Dienste. Die Artikel sind unter www.anzeigervomrottal.ch aufgeschaltet.

Kontaktadressen

Buttisholz: Senioren aktiv, Julius Burri-Studer, Hetzlige 3, Telefon 041 928 15 77. – **Ettiswil:** Seniorengruppe Silberstreifen, Antoinette Kunz, Willisauerstrasse 8, Telefon 041 980 44 28. – **Grosswangen:** Seniorenkreis, Josephine Muff, Eichhüsli, Telefon 041 980 19 37. – **Hellbühl:** Senioren-Treff, Hans Helfenstein, Telefon 041 467 13 62. – **Ruswil:** Senioren aktiv, Lisbeth Juchli, Telefon 041 495 19 54. – **Nottwil:** Aktives Alter, Fritz Gerstenkorn, Rigistrasse 6. Telefon 041 937 18 13. – **Werthenstein:** Seniorengruppe Werthenstein, Franz Schwin-gruber, Bergrose Oberdorf, Telefon 041 490 26 79. – **Wolhusen:** Aktives Alter, Hans Portmann, Marktring 14, Telefon 041 490 27 84.

Im Gespräch mit Bernhard Schneider, Leiter Sport & Bildung bei Pro Senectute Kanton Luzern

«Ist nie zu spät, damit zu beginnen»

Wir haben uns mit Bernhard Schneider über das Sporttreiben im Seniorenalter unterhalten. Er ist überzeugt, dass man mehr Lebensqualität erfährt, wenn man sich sportlich betätigt.

Interview Michael Wyss

Bernhard Schneider, wie wichtig ist es, dass Senioren einer sportlichen Aktivität nachgehen?

Sehr wichtig. Je älter man wird, desto einen höheren Stellenwert geniesst es. Wir stellen gerade bei den über 65-Jährigen eine Zunahme der sportlichen Aktivität fest. Wer sich bewegt, kann auch im Seniorenalter mehr Lebensqualität erfahren. Es geht vor allem um die Erhaltung der Kraft. Diese benötigen sie zum sicheren Gehen, zum Treppen steigen oder um eine schwere Einkaufstasche zu

tragen. Wer sich regelmässig sportlich betätigt, bleibt fit und tut seinem Körper etwas Gutes. Ganz wichtig ist, wer Sport treibt, kann der Abnahme der eigenen Muskelkraft entgegenwirken. Und es ist nie zu spät, damit zu beginnen.

Welche Aufgabe nimmt die Pro Senectute im Bereich Bildung + Sport wahr?

Wir bilden Leiterinnen und Leiter aus, welche die Senioren in ihren Angeboten betreuen und begleiten. Im 2013 wurden in der Schweiz rund 9610 Leiterinnen und Leiter ausgebildet. Wir haben aber auch Kursangebote, die wir für die Seniorinnen und Senioren anbieten. Wir hatten letztes Jahr im Kanton Luzern 569 verschiedene Angebote im Bereich der Bildung + Sport, die von knapp 7000 Menschen besucht wurden.



Bernhard Schneider, Leiter Bildung + Sport bei Pro Senectute. Foto Michael Wyss

Welche Sportarten sind besonders beliebt?

Velo fahren, Wandern, Nordic Walking und Tanzen sind immer sehr gut besucht, wie wir aus Rückmeldungen erfahren. Der Bereich der Wasserfitness erfreut sich sicher einer sehr grossen Beliebtheit. Auch ande-

re Sportangebote wie beispielsweise das Tennis sind gefragt. Die Zahlen der Sporttreibenden waren in den letzten Jahren sehr stabil bis leicht steigend.

Wo kann ich mich darüber informieren, welche Angebote es gibt?

Unter www.lu.pro-senectute.ch erfährt man mehr zu den verschiedenen Möglichkeiten. Wir beraten Interessierte gerne. In Zürich steht zudem allen Personen eine Fachbibliothek von Pro Senectute Schweiz zur Verfügung. Das Informationszentrum liefert Antworten in allen Altersfragen, auch über das Sportangebot im Seniorenalter. Der üblichste erste Schritt ist jedoch, dass man sich zuerst in der Wohngemeinde bei den jeweiligen Ortsvertretungen der Pro Senectute oder bei den Sportvereinen über das sportliche Angebot informiert.

Sich sportlich zu betätigen hat auch noch einen anderen wichtigen Grund!

Das stimmt. Das gesellige Beisammensein und gemeinsame Erlebnis ist für viele Menschen vielleicht genauso wichtig wie das Sport treiben. Ganz wichtig ist, dass man auch im Alter die sozialen Kontakte pflegt.

Grosswangen: Unterwegs mit Spitex-Leiterin Alice Bucher

«Zuerst der Mensch, dann das Büro»

Spitexdienste leisten viel für ältere Menschen: Krankenpflege, Haushilfe, Fahrdienst, Entlastungsdienst, Mahlzeiten-dienst. Die Pflegefachfrauen sind geschätzte Expertinnen – aber noch viel mehr.

Josef Stirmann-Maurer

Morgens um halb sieben ist die erste Klientin zwar noch nicht aus den Federn. Als aber Alice Bucher mit einem munteren «Guete Morge, Sophie» die Wohnung neben dem Altersheim Linde betritt, kommt die Antwort ebenso munter aus dem Schlafzimmer. Die betagte Dame braucht Augentropfen und andere Medikamente, und weil sie gleich neben dem Spitex-Stützpunkt wohnt, ist sie die oberste auf der Einsatzliste. Die Krankenpflege der Spitex Grosswangen ist jeden Morgen beizeiten unterwegs. Viele Klienten schätzen das, weil sie eben selber früh erwachen oder weil manchmal tagsüber Besuch oder ein kleiner Ausflug auf dem Programm stehen. Der nächste Besuch von Alice Bucher gilt einem Landwirt mit Jahrgang 1932. Er leidet seit vielen Jahren an Multipler Sklerose, ist aber meist gut aufgelegt und für ein Spässchen mit der Spitex-Fachfrau zu haben.

Was ist am häufigsten?
Klar: Die Spitex ist nicht nur für alte Leute da. Unter den dreissig bis vierzig Klientinnen und Klienten gibt es auch Pflegebedürftige mittleren und jüngeren Alters, Menschen mit körperlichen

Einschränkungen nach einem Unfall, manchmal nach einer Operation, solche, die frisch aus dem Spital entlassen wurden und noch einige Zeit Pflege brauchen. Doch die meisten sind Ältere und Hochbetagte. «Ich bin sehr zufrieden mit der Spitex. Wenn es sie nicht gäbe, müsste ich ins Heim», heisst es oft im Laufe der vormittäglichen Besuchstour. Meist sind neben der Spitex auch noch Angehörige im Hilfseinsatz – ohne sie ginge es nicht (siehe Box unten). Was sind die häufigsten Arbeiten der Spitex-Pflegefachfrauen? Das ist einmal die Grundpflege – Hilfe bei der Körperpflege, Waschen, Baden oder Duschen, Hilfe beim An- und Ausziehen der Kleider, Beine einbinden, Stützstrümpfe an- und ausziehen, Hilfe und Beratung bei Problemen mit der Ausscheidung, Hilfe beim Essen und Trinken und bei der Bewältigung von Alltagsproblemen. Wichtige Arbeiten sind auch die Wundpflege und das Vorbereiten und Verabreichen von Medikamenten, teils in Form von Injektionen.

Hilfe in der letzten Lebenszeit
Besonders intensive Einsätze gelten der Palliativpflege. Hier geht es um Menschen mit unheilbaren Krankheiten, wo alles getan wird, um ihnen in der verbleibenden Lebenszeit ihre Schmerzen und andere belastende Beschwerden zu lindern – auch zum Wohl ihrer Angehörigen. Solche Einsätze können oft nicht geplant werden, und so passiert es auch heute: Mitten in der Arbeit bei der dritten Klientin läutet



Pflegedienstleiterin Alice Bucher pflegt einen Klienten mit Multipler Sklerose.
Foto Josef Stirmann-Maurer

das Handy, und Alice Bucher wird dringend an das Krankenbett einer schwerstkranken Person gerufen. «Die Pflege von Menschen in ihrer letzten Lebensphase fordert viel und ist emotional anspruchsvoll, aber auch dankbar: Man ist dabei, wenn eine ganze Familie im Angesicht des Todes näher zusammenrückt, manchmal auch zusammen weint, aber dann erleben darf, wie ihre Mutter, ihr Vater ruhig und zuversichtlich von der Welt Abschied nimmt», erzählt Alice Bucher.

Flexibilität
Der Telefonanschluss der Spitex Grosswangen ist jeweils auf die tagesverantwortliche Pflegefachfrau umgeleitet, die dann auch Auskünfte erteilt und bei Notfällen das Einsatzprogramm ändert. Das Pflegeteam umfasst fünf diplomierte Fachfrauen, fast alle schon jahrzehntelang im Team und alle in Teilzeit tätig. Gefordert ist die Bereitschaft, sich lebenslang fortzubilden, aber auch eine hohe Flexibilität: Der Arbeitsanfall kann stark schwanken, es gibt Sondereinsätze und verspätet Feierabend. Dann aber, etwa wenn ein intensiv betreuter Patient stirbt, folgt eine etwas ruhigere Zeit – man kann in Gedanken nochmals Abschied nehmen und zugleich, ganz praktisch, Mehrstunden abbauen. Den Mitarbeitenden wird umgekehrt aber auch Flexibilität geboten: Wer Kinder hat, erhält wenn immer möglich familienfreundliche Einsatzzeiten.

Vertrauen
«Die Spitex Grosswangen ist in der Gemeinde gut verankert und von grossem Vertrauen getragen – nicht nur von ihren Klientinnen und Klienten, sondern ebenso von der Ärzteschaft und überhaupt von der ganzen Bevölkerung», sagt Alice Bucher. «Das äussert sich auch durch Geldspenden, Legate oder günstige Dienstleistungen von Gewerbebetrieben.» A propos Vertrauen: Nicht nur ist die Spitexfrau mit fast allen Klientinnen und Klienten per Du, sie hat sogar zu sämtlichen Wohnungen einen Schlüssel. «Manchmal werden wir auch um Rat gefragt zu Themen wie Patientenverfügung oder Testament. Wir haben lauter vertrauensvolle, liebe und dankbare Klientinnen und Klienten», sagt Alice Bucher. Wirklich: Alle sind immer lieb und dankbar? «Nun, viele haben ein schweres Schicksal zu tragen, sie haben auch einmal das Recht, etwas brummig zu sein. Unsere wichtigste Aufgabe ist es immer, ihnen etwas zulieb zu tun, und dafür erhalten wir auch viel zurück.»

Bürokratie
Das einzige, was Alice Bucher stört, hat mit dem Kerngeschäft der Spitex nichts zu tun, nämlich die immer mehr ausufernde Bürokratie. Alice Bucher ist schon seit 1987 dabei, und damals war die Welt noch in Ordnung: Die Kosten-

Serie 10/12: Rund um das Alter
In einer Serie (12 Teile) widmet sich der Anzeiger vom Rottal pro Monat auf einer ganzen Seite dem Thema Alter. Schwerpunkt in der Ausgabe vom Donnerstag, 25. September: Ältere Menschen im Umgang mit neuen Medien. Alle Artikel sind unter www.anzeigervomrottal.ch aufgeschaltet.

träger vertrauten der Krankenpflege, man richtete sich ausschliesslich nach den Bedürfnissen der Klienten, und wenn die Gemeindeschwester schon mit dem Auto zu ihnen kam, durfte sie auch einmal einen Einkauf mitbringen oder das Zmorge eingeben oder einen Tee brauen oder sie über eine kurze Strecke zu einem Termin chauffieren. «Heute sind solche kleinen Dienstleistungen zwingend vom Hausdienst oder Fahrdienst zu erbringen, auch wenn dadurch die Organisation viel komplizierter wird. Unsere Abrechnungen müssen extrem detailliert sein, und für alles ist eine Richtzeit vorgesehen, die nicht überschritten werden darf. Und das bei einer Arbeit, wo das Gespräch und die menschliche Anteilnahme unentbehrlich sind», sagt Alice Bucher, und: «Bei uns kommt zuerst der Mensch, dann das Büro.» Immerhin bringt die heutige Zeit auch Vorteile: Die Pflegefachfrauen sind mit modernsten Tabletcomputern ausgerüstet. Das macht die aufwändige Bürokratie erträglicher und schafft Zeit für das Wichtigste: Hilfe und Zuwendung für kranke und betagte Menschen.

Nationaler Spitex-Tag, Samstag, 6. September Ohne Angehörige geht es nicht

Der Nationale Spitex-Tag 2014 ist den pflegenden Angehörigen gewidmet. Nahestehende Bezugspersonen leisten einen unverzichtbaren Einsatz für die Betreuung und Pflege ihrer Partner, Eltern, Freunde oder Bekannten. Sie tun es aus Liebe oder aus Verpflichtung. Bei einigen – häufig sind es Töchter – hat dies Auswirkungen auf ihre eigene Berufstätigkeit; sie reduzieren ihr Arbeitspensum oder geben ihren Beruf ganz auf. Bei anderen schlägt der Einsatz auf die Gesundheit: Sie kommen an die Gren-

zen ihrer Belastbarkeit und werden krank. Ziel der Non-Profit-Spitex ist es, das Umfeld der Klientinnen und Klienten im Interesse einer optimalen Hilfe und Pflege in ihre Arbeit miteinzubeziehen, sie zu beraten, anzuleiten und zu entlasten. Gleichzeitig setzt sich die Spitex bei politischen Behörden für spezifische Angebote (z.B. Kurse, Anlaufstellen) ein und unterstützt die Weiterentwicklung von Entlastungsangeboten (z.B. Tages- und Nachtstrukturen, Ferienplätze) für pflegende Angehörige. PD/JS

Im Gespräch mit Peter Schärli, Präsident Spitex Kanton Luzern

Interview Josef Stirmann-Maurer

«Gäbe es die Spitex nicht, müsste man sie erfinden»

Peter Schärli, warum sind Sie Präsident des Spitex-Kantonalverbands?
Ganz einfach: Weil es eine sehr sinnvolle Aufgabe ist! Wenn es die Spitex nicht gäbe, müsste man sie erfinden. Mein Engagement ist auch ein Ausgleich zu meinem eher technischen Hauptberuf als Bauchef und Gemeinderat in Ebikon. Ich bin seit 25 Jahren mit der Spitex verbunden, nämlich als Präsident der Spitex Ebikon-Dierikon, die sich in zwei Fusionsschritten zur «Spitex Rontal plus» mit zehn Gemeinden entwickelt hat. Der geschichtliche Hintergrund der Spitex sind die Hauspflegevereine, die in der Mitte des letzten Jahrhunderts entstanden sind. Das waren karitative, vorwiegend von Frauen getragene und in unserer Region katholisch geprägte Organisationen. Sie stellten Gemeindeschwestern an, welche durch Mitgliederbeiträge und Spenden bezahlt wurden.

Heute engagiert sich vermehrt auch die öffentliche Hand.
Ja, in den letzten dreissig Jahren wurde die Hilfe und Pflege zuhause immer wichtiger, und sie gilt als öffent-

liche Aufgabe. Bis 2007 gab es namhafte Beiträge des Bundesamts für Sozialversicherung, doch im Zug des neuen Finanzausgleichs ging diese Aufgabe im Wesentlichen an die Gemeinden über. Die Spitex Schweiz umfasst aktuell 617 Organisationen mit rund 32 000 Mitarbeitenden, sehr oft in Teilzeitstellen. Innerhalb des gesamten Gesundheitswesens macht die Spitex zwar nur etwa zwei Prozent aus, doch in der Wahrnehmung der Bevölkerung ist sie sehr viel bedeutender und auch hoch geschätzt: Sie hat ihr Bild als hilfsbereite, gemeinnützige und den Mitmenschen zugewandte Organisation bewahrt.

Obwohl es heute auch private Spitexbetriebe gibt, die profitorientiert arbeiten.
Das trifft zu. Auch bei der Hilfe und Pflege zuhause gibt es Fälle, die rentabel sind, nämlich jene, die längere Zeit dauern, pflegerisch nicht sehr intensiv und zentrumsnah sind. Eine Firma, die sich auf solche Einsätze beschränkt, kann tatsächlich einen Gewinn erwirtschaften. Wir suchen einen Weg, selber hier noch konkurrenzfähiger zu werden. Keine Konkurrenz gibt es bei in-



Spitex-Kantonalpräsident Peter Schärli. Foto Josef Stirmann-Maurer

tensiven Notfalleinsätzen draussen in einem Krachen – hier kommt sicher keine private Spitex. Wir als sogenannte «Non-Profit-Spitex» – ich brauche dafür lieber den Ausdruck «gemeinnützige Spitex» – bieten sämtliche Pflege- und Hilfsdienste überall an, inklusive kurze und intensive Notfalleinsätze. Das kann nicht allein mit den Beiträgen der Krankenkassen und der Klientinnen und Klienten finanziert werden. Die Gemeinden als Auftraggeber betei-

ligen sich daher finanziell im Rahmen von Leistungsverträgen. Das ist immer noch günstiger, als alle alten Leute in Heimen zu pflegen. Weitere Einnahmen der Spitex sind aber auch noch Spenden und Legate aus Erbschaften – sie zeigen die tiefe Verbundenheit der Leute mit «ihrer» Spitex.

Gibt es diese Verbundenheit auch bei fusionierten Grossorganisationen, die viele Gemeinden abdecken?

Ja, durchaus. Die individuelle Nähe zu Klientinnen und Klienten und zu den beteiligten Ortschaften ist auch in grossen Organisationen möglich, dank den grossartigen Leistungen unserer in ihrem Gebiet verwurzelten Mitarbeiterinnen. Das muss aber auch von der Leitung und vom Vereinsvorstand bewusst gepflegt werden. Umgekehrt ist es grossen Organisationen besser möglich, einen 24-Stunden-Dienst zu gewährleisten, Schwankungen bei den Aufträgen auszugleichen oder spezialisierte Fachleute zu beschäftigen, zum Beispiel für Psychiatriepflege oder Palliativpflege. Den grössten Vorteil von Fusionen sehe ich aber in der Administration: Spezialisiertes Perso-

nal kann sich mit der immer komplexeren EDV, mit der Buchhaltung und mit den teilweise enorm bürokratischen Anforderungen der vielen verschiedenen Krankenkassen herumschlagen.

Die Spitex ist ein gefragter Arbeitgeber, aber bisher kein engagierter Ausbildner.
Das ist teilweise richtig. Viele Spitex-Organisationen in unserem Kanton haben bisher kaum Lehrlinge ausgebildet. Hier hat nun der Kanton mit einer Ausbildungsverpflichtung nachgeholfen: Wer weiterhin keine Ausbildungsplätze schafft, zahlt eine Abgabe, und umgekehrt finanziert der Kanton eine Person, welche die Spitex bei der Ausbildung berät und unterstützt. Klar: bei der Spitex ist es anspruchsvoller, jemand auszubilden als in einem Spital oder in einem Heim. Spitex-Mitarbeitende sind meist allein unterwegs und bewegen sich im allerprivatesten Umfeld der Patienten. Doch unsere Erfahrung zeigt: Mit Fingerspitzengefühl und guter Kommunikation ist das zu schaffen. Der Umgang mit jungen, lernwilligen Menschen ist eine Bereicherung und sorgt für gute Stimmung, und zwar beim Spitex-Team ebenso wie bei den Klientinnen und Klienten.

Senioren im Umgang mit neuen, modernen Medien wie Internet, Smartphone und Tablet

«Das brauche ich doch nicht, oder?»

Vierzig Prozent der über 70-jährigen nützt das Internet laut Statistik in der Schweiz alle zwei, drei Tage. Zu Hause wird es deutlich häufiger verwendet als unterwegs. Wir hörten uns im Rottal um, wie die Senioren sich zu den neuen Medien stellen.

Monika Burger-Schwarzentruber

In den letzten Jahren haben Smartphones (siehe Kasten «Einfach erklärt») viele Hand- und Hosentaschen erobert. Auch Personen im Pensionsalter nützen die Geräte vermehrt. Andere Seniorinnen und Senioren sind hingegen der klaren Meinung «Das brauche ich nicht». Laut Bundesamt für Statistik nutzen immer mehr Menschen im gehobenen Alter das Internet regelmässig.

Senioren-taugliche Geräte

Seit längerem findet man bei diversen Anbietern Telefone und Handys, die speziell für ältere Nutzer konzipiert sind. Diese Geräte verfügen über diverse Erleichterungen wie grössere Tasten, eine bedienerfreundlichere Handhabung, eine Frequenzeinstellung für Hörgeräte und meist über einen Notruftknopf. Seit kurzem werden sogar Smartphones für Senioren angeboten. Noch sind sie jedoch in der Schweiz nur bei wenigen Anbietern und fast nur übers Internet erhältlich.

Edith Studerus-Huber, 73, Buttisholz



Ich besitze kein Smartphone, habe aber zu Hause Internet. Ich benütze den Computer vier- bis fünfmal pro Woche vor allem für eigene Texte und Textbearbeitung. Übers Internet wähle ich gerne Bücher aus, die ich dann in der Papeterie bestelle. Ich habe ein normales Natel. Das reicht. Ich brauche doch kein Natel mit Touchscreen in der Handtasche.

Kontakt

Pro Senectute bietet etliche Kurse zu den neuen Medien an. Informationen zu den Kursen erhält man unter Telefon 041 226 11 96. Das gesamte Angebot findet man auch unter www.lu.pro-senectute.ch unter «Bildung und Sport». Auch private Anbieter haben Einsteiger-Kurse teils auch explizit für Senioren in ihren Programmen. MB

Marie Erni, 81, Ruswil



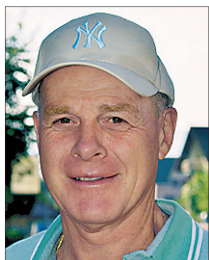
Ich habe ein ganz einfaches Natel. Das nehme ich jeweils mit, wenn ich zum Beispiel alleine im Wald unterwegs bin. Solche Dinge wie Internet und die neuen Telefone brauchen wir aber nicht. Manchmal wäre es zwar gut, wenn man das Internet hätte und man etwas nachschauen könnte. Aber nein, eigentlich brauchen wir es nicht. Unsere Kinder haben das natürlich alles und könnten ohne das Internet und die neuen Natels nicht leben.

Brigitte Kleimaier, 86, Ruswil



Ich schaue Fernseher, höre Radio und benütze das normale Telefon. Neue Medien habe ich keine. Das ist mir irgendwie zu kompliziert und für eine Einführung bräuchte man zu viel Zeit. Ich lese auch Zeitung und erfahre so alles Wichtige.

Werner Kaufmann, 65, Ruswil



Zuhause habe ich einen Computer mit Internetanschluss. Wir haben es damals wegen den Kindern angeschafft und haben es bis jetzt behalten. Ich brauche es nicht sehr viel, etwa um Ferien zu buchen oder so. Ein einfaches Natel habe ich auch, das ich zum Telefonieren oder schreiben benütze, wenn ich alleine unterwegs bin. Ich werde mir kein Smartphone zulegen. Das brauche ich nicht.

Hugo Korner, 69, Wauwil



Ich habe natürlich einen Internetzugang, den ich auch sehr häufig benütze. Auch habe ich schon lange ein Smartphone und benütze es auf diverse Arten. In meinem Berufsalltag kam ich schon sehr früh in Kontakt mit den neuen Medien. Neben dem Telefonieren nütze ich auch viele unterschiedliche Apps. Ich fliege mit einer Droh-



Ernst Jossen und Katharina Von Burg werden vom Kursleiter Michel Prigione unterstützt.

Fotos Martina Christen, Monika Burger-Schwarzentruber

ne, die mit einer Kamera ausgestattet ist. Über das Display meines Natels erhalte ich per App die Infos, was ich fotografiere und filme. Das Smartphone ist ein bedeutsames Gerät in meinem Leben. Ohne ginge es nicht.

Arthur Burger, 68, Schachen



Vor kurzem haben wir uns einen Laptop gekauft und nützen das Internet seither oft. Darin kann man das eine oder andere nachschauen, findet Infos über Hotels oder Veranstaltungen oder auch über Vereine wie den Jodlerklub Farnbüelglöggli Schachen. Meine Frau besitzt jetzt auch ein Smartphone. Ich brauche es aber nicht. Wenn man sich ein neues Gerät anschafft, wäre es wohl von Vorteil einen Kurs zu besuchen. Sonst nützt man nur Dinge, die man schon kennt und weiter geht man nicht.

Agnes Marbacher, 70, Ruswil

Ich benütze das Internet schon länger. Als meine Söhne noch zu Hause wohnten, richteten sie es bei uns zu Hause ein. Seitdem benütze ich es immer mal wieder. Zwar bilde ich mich nicht mehr so weiter, doch ich kann mailen, finde was ich suche



und informiere mich über Sachen, die mich interessieren. Auch um Reisen zu planen, ist es sehr gut. Ich denke eigentlich, ich brauche kein Smartphone, doch habe ich mit dem iPhone auch schon geliebäugelt. Ich würde bei einem Kauf auch einen entsprechenden Kurs zur Einführung besuchen.

Ruth Blum, 65, Buttisholz



Ich könnte ohne die neuen Medien wie Internet und Smartphone nicht leben. Ich habe gerade eine Reise für 12 Personen organisiert. Ohne Internet wäre das nicht möglich gewesen. Ich konnte mich über alle Sehenswürdigkeiten einer Stadt informieren. Termine mit meist verplanten Pensionierten lassen sich über spezielle Internetdienste auch sehr einfach finden. Ich habe mein Smartphone immer dabei. Seit ich pensioniert bin, stresst es mich aber gar nicht mehr. Ich freue mich, wenn ich eine SMS erhalte. Wenn man unter-

wegs ist, kann man per App schnell schauen, wo man steht und vieles mehr. Ich habe mir alles eigentlich selbst beigebracht. Man muss sich nur einfach trauen und etwas ausprobieren.

Einfach erklärt

PC: fest installierter Computer
Laptop: mobiles, aufklappbares Computergerät
Natel, Handy: mobiles Telefongerät
Touchscreen: Bildschirm eines Computers, über den man das Gerät mittels Berührung steuern kann
Smartphone: Natel mit mehr Computerfunktionalität und Touchscreen (zum Beispiel iPhone)
Tablet: kleiner mobiler Computer mit Touchscreen (zum Beispiel iPad)
App: Anwendungssoftware, also Programme für diverse Zwecke

Serie 11 /12: Rund um das Alter

In einer Serie (12 Teile) widmet sich der Anzeiger vom Rottal pro Monat auf einer ganzen Seite dem Thema Alter. Schwerpunkt in der Ausgabe vom Donnerstag, 30. Oktober: Partnerschaft. Die Artikel sind unter www.anzeigervomrottal.ch aufgeschaltet.

Im Gespräch mit Michel Prigione, Kursleiter für moderne Medien bei Pro Senectute Kanton Luzern

«Neue Medien halten geistig fit»

Während die einen Senioren mit den neuen Medien selbstverständlich umgehen, werden Smartphones, Tablets und Co von anderen gemieden. Wir wollten von Michel Prigione, der Kurse in diesem Bereich bei der Pro Senectute anbietet, wissen, weshalb das so ist und warum sich ein Kursbesuch bei einer Neuanschaffung lohnt.

Interview Martina Christen

Neue Medien ja, neue Medien nein. Michel Prigione, woher kommen die verschiedenen Ansichten unter Senioren?
Viele Menschen im Pensionsalter haben Berührungsängste mit den neuen Medien. Sie haben Angst vor der Technik. Oder ihr Sehvermögen hat abgenommen und deshalb getrauen sie sich nicht daran. Ein weiterer Grund ist das Um-

feld. Benutzen die Bekannten keine neuen Medien, so ist die Wahrscheinlichkeit grösser, sie selber auch zu meiden. Das Umgekehrte ist natürlich auch der Fall. Wird im Bekanntenkreis über I-Phone und den vielen Anwendungsmöglichkeiten rege diskutiert, so wird man selbst angespornt, diese Technik auszuprobieren und zu nutzen. Zudem wird bei Printmedien oder bei Radio- und Fernsehsendungen oft noch auf eine Internetadresse verwiesen, da man noch mehr Details erfahren kann. Dies motiviert viele, sich ans Internet und die neuen Medien heranzuwagen, weil sie diese Zusatzinformationen eben interessieren.

Wie könnte man Berührungsängste mit neuen Medien abbauen?

Manchmal schenken die Kinder ihren Eltern ein I-Phone. So ist die erste Hürde genommen, wenn ein Gerät zur Hand ist.

Oder man lässt sich von Bekannten dazu überreden, ein I-Phone oder I-Pad zu kaufen. Oft erklären sie dann gerne, wie die ersten Schritte gehen. Auch die Telekommunikationsunternehmen bieten Dienste an, um die Internetverbindung zu Hause zu installieren.

Welche Personen besuchen die Kurse für moderne Medien bei Pro Senectute?

Das sind Frauen und Männer ab dem Pensionsalter, bis über 80-jährige! Ich merke immer wieder, wie fit die Leute im Geist sind, wenn sie am Ball bleiben.

Welche Vorzüge bietet zum Beispiel ein I-Phone Kurs gegenüber den Erklärungen der eigenen Kinder?

Die Kursteilnehmer schätzen es, wenn ich mir als Kursleiter viel Zeit nehmen kann und allen Kursteilnehmenden langsam und geduldig alles erklären kann. Pro



Michel Prigione in seinem Kursraum.

Kurs sind nicht mehr als sechs Teilnehmende angemeldet, so dass ich individuell unterstützen kann. Oft haben eben die eigenen Kinder oder Enkelkinder zu wenig Geduld und zu wenig Zeit dazu. Es ergeben sich auch immer wieder Freundschaften. So spornen sich gleichgesinnte gegenseitig an und besuchen schon mal einen weiteren Kurs gemeinsam.

Welches Gerät empfehlen Sie einem Neueinsteiger?

Ich muss natürlich zuerst wissen, was diese Person mit dem Gerät genau machen will. Generell finde ich aber das I-Pad eine gute Sache. Zum Bedienen ist es mit den Apps (Anwendungssoftware) einfach und der Bildschirm ist grösser als beim I-Phone. Man kann ins Internet, E-Mails schreiben, Fotos laden und über Skype mit den Verwandten und Bekannten im Ausland gratis telefonieren und natürlich vieles mehr.

Welche Kurse haben Sie im Angebot?

Das geht vom I-Phone oder I-Pad-Grundkurs über Kurse für Android-Handy und Tablets bis zur digitalen Bildbearbeitung mit Photoshop Elements. Die Kurse finden in Luzern oder Neuenkirch statt. Das gesamte Angebot findet man auf www.lu.pro-senectute.ch unter «Bildung und Sport».

Ruswil/Luzern: Gespräch mit Valo Hoher

Vom Glücklichsein im Alter

Was sagt ein früherer Hausarzt, späterer Dorfpfarrer und heutiger Spitalseelsorger über ein glückliches Alter?

Josef Stirmann-Maurer

«Das Wichtigste ist die Gesundheit!» heisst es oft im Gespräch mit älteren Menschen. Stimmt das? Und ist das Streben nach Gesundheit im Alter sogar eine Pflicht? Nein, meint Valo Hoher. «Gerade die überbordende Anti-Aging-Werbung, das Gerede von «Golden Age», die Erwartung von Fitness bis ins hohe Alter sind oft nur Verdrängungsstrategien.» Man wolle nicht wahrhaben, dass jeder Mensch im Alter abbaut, und zwar an Körper, Geist und Seele, dass jeder sozusagen einem «Ablaufdatum» unterliegt. «Natürlich ist Sport im Alter eine ausgezeichnete Sache, wenn jemand mit Lust und Freude und vor allem: zusammen mit Freundinnen und Freunden oder auch mit seinem Hund unterwegs ist. Aber man begegnet oft älteren Menschen, die verbissen und freudlos um den Rotsee oder auf den Pilatus «secklen» oder im Fitnessstudio strampeln und dabei eher verkrampt als glücklich aussehen.» Hinter dem Wahn, das Alter mit Fitness zu besiegen, stehe eine gewinnorientierte Industrie, die ältere Menschen mit ihrer aggressiven Werbung sogar unter Druck setzt. «Selbst Publikationen von gemeinnützigen Organisationen tun dies, wenn sie ältere Menschen fast ausschliesslich chic, bestens frisiert und ge-make-up, schlank und fit präsentieren.»

Einbrüche im Leben

Nun, Valo Hoher selber wäre durchaus ein geeignetes Model als älterer, fitter und aktiver Mensch. Er ist 72-jährig, war Arzt, führte vor gut dreissig Jahren eine Praxis in Ruswil, studierte später Theologie, wurde Priester und war acht Jahre lang Pfarrer in Hergiswil bei Willisau. Unvergessen bei seinen Ruswiler Patientinnen und Freunden sind auch sein Eidgenoss Schalwar im Obereichig und sein prächtiger, lebhafter Riesenschnauzer Chicco. Heute arbeitet Valo Hoher in einem 60-Prozent-Pensum als Spitalseelsorger in der Luzerner Klinik Hirslanden (Sankt Anna). Er sagt: «Die Fixierung auf Gesundheit um jeden Preis kann auch Wege zu einem gehaltvollen, reiferen Leben verbauen. Schicksalschläge, Einbrüche im Leben lassen sich nicht verhindern: Krankheit, Ende der Karriere, Scheitern der Partnerschaft. Solche Risiken gehören zum Leben und können ja auch Anlass sein zu einem Marschhalt, einer Denkpause.»

Schuhlöffel zum Glück

Gibt es denn überhaupt ein Rezept zum Glücklichsein im Alter? «Entscheidend ist die soziale Geborgenheit, das heisst: bei anderen Menschen beheimatet, angenommen zu sein», sagt Valo Hoher und meint damit nicht nur die engste Partnerschaft, sondern die ganze Familie und besonders auch einen äusseren Kreis darum herum. Dazu gehören die Nachbarn im Mehrfamilienhaus, im Quartier, im Dorf, Vereinskolleginnen und -kollegen und solche, die man in der Wirtschaft oder am Altersnachmittag der Pfarrei trifft oder im Spital besucht: Das sind für Valo Hoher «Schuhlöffel», wertvolle Hilfen, die vor Vereinsamung und Trauer schützen, selbst dann, wenn im hohen Alter immer mehr Menschen aus dem nahen Umfeld verschwinden und sogar der Partner verstirbt. «Eine der schönsten Entwicklungen der heutigen Zeit» nennt Valo Hoher, «dass viele Alleinstehende wieder eine neue Partnerschaft wagen. Das gibt dann herzige, manchmal fast heimliche Geschichten von zwei Menschen, die vielleicht nicht einmal zusammen wohnen, aber viel zusammen unternehmen und liebevoll und hilfsbereit miteinander umgehen.»

Es braucht Wärme

Kann jemand auch glücklich sein, wenn er allein ist? «Das gelingt am ehesten



Valo Hoher: «Die Fixierung auf Gesundheit um jeden Preis kann auch Wege zu einem gehaltvollen, reiferen Leben verbauen.» Foto Josef Stirmann-Maurer

Menschen, die schon ihr bisheriges Leben als Single und selbstbestimmt meistern mussten. Doch wenn im Alter Körper und Geist nicht mehr widerstandsfähig sind, braucht jeder Mensch eben nicht nur institutionelle Hilfe, zum Beispiel Spitex oder Mahlzeitendienst, sondern auch Mitmenschen, die nachfragen, aufmerksam sind, Freud und Leid teilen, ihn aus einem Loch «herauslufen.» Das könne weder durch Radio und Fernsehen noch durch schöne Musik oder ein Buch und auch nicht durch SMS, Mailen oder Skypen ersetzt wer-

den. «Es braucht den Kontakt von Mensch zu Mensch, Fleisch und Blut, Wärme und Empathie», sagt Valo Hoher. Wenn ein Mensch schwer krank wird und im Spital landet, kann die Verbundenheit mit Familie, Freunden, Nachbarn und vielleicht auch mit einem Haustier Heilungskräfte mobilisieren: Als Brücke zum Daheim, wohin man zurück will und «wo Menschen in Frieden leben können und mit all ihren Eigenheiten geduldet sind und verstanden werden», wie einst Seppi a de Weggere schrieb. Und wie geht es Leuten, für die früher einzig der wirtschaftliche Erfolg, das gesellschaftliche Ansehen wichtig war? Das nützt ja im hohen Alter, bei schwerer Krankheit nichts mehr, oder? «Doch», sagt Valo Hoher, «manche versuchen zumindest, die noble Fassade bis zum letzten Atemzug aufrechtzuerhalten; sie streichen ihr moralisches Leben, ihre guten Taten, aber auch ihre Ansprüche heraus, und glücklich würde ich sie nicht nennen. Umgekehrt gibt es betagte Patientinnen und Patienten jeden Standes, die sich gegenüber Personal und Besuchern zufrieden, einfach, demütig und dankbar zeigen – wer solche Personen pflegt oder besucht, verlässt ihr Zimmer jedes Mal beschenkt und beglückt.»

Gott ist kein Tüpfelchisser

Kann der Glaube, die Religion zum Glücklichsein im Alter beitragen? Ja, sagt Valo Hoher, nämlich dann, wenn in jüngeren Jahren mindestens eine gewisse religiöse Beziehung da war. «Ob aber jemand immer brav zur Kirche gegangen ist und ein moralisch einwandfreies Leben geführt hat, ist wohl weniger entscheidend als seine gelebte Liebe, Hilfsbereitschaft, Nachsicht und Barmherzigkeit. Ein solcher Lebensweg ist, bewusst oder unbewusst, immer von

Gott begleitet. Gott ist kein Buchhalter, kein Tüpfelchisser, der nach roten und schwarzen Pünktli urteilt.»

Der Tod gehört zum Leben

Valo Hoher ist oft mit Sterben und Tod konfrontiert und muss damit umgehen, «aber zur Routine wird es nie. Das Sterben ergreift mich jedes Mal tief, auch wenn wir es als Erlösung herbeisehnen.» Die moderne Palliativmedizin könne zu einem schmerzarmen, ruhigen und versöhnten Abschied beitragen. «Doch auf sicher kann auch sie das nicht garantieren.» Valo Hoher erinnert an frühere Zeiten, als sich die Angehörigen von ihren Lieben noch am Totenbett daheim verabschieden konnten, sich ihre entspannten Gesichtszüge einprägen, ihren toten Leib liebevoll berühren und so auf natürliche und sinnliche Art Abschied nehmen. «Ich ermuntere auch heute noch Familien, selbst mit jüngeren Kindern, ihre Verstorbenen zu besuchen, wenn sie gewaschen, schön angezogen und friedvoll aufgebahrt sind. Eingesargt und versenkt im Kühlkatafalk oder sogar schon in der Urne können Tote eher befremdende, bedrohliche Eindrücke hinterlassen. Sterben und Tod sollen kein Tabu sein. Kinder gehen, wenn sie gut begleitet sind, oft sehr spontan und herzlich damit um.» Warum auch nicht – ist doch der Tod genauso ein Teil des Lebens und der Natur wie die Geburt.

Herzlichen Dank

Mit der heutigen Ausgabe beenden wir die Serie unter dem Titel «Rund um das Alter». Jeweils Ende Monat widmeten wir eine Zeitungsseite dem Thema Alter. Damit eine solche Serie entstehen kann, braucht es zahlreiche Menschen: einerseits diejenigen, die sich als Interviewpartner zur Verfügung stellen, andererseits die Journalistinnen und Journalisten, die die Begegnungen in Texte aufbereiten und mit Bildern bereichern. Zusätzlich haben uns Fachpersonen von der Pro Senectute Kanton Luzern bei dieser Serie unterstützt und begleitet.

Im Namen der Redaktion und der Verlagsleitung danke ich allen ganz herzlich, die in irgend einer Form an der Serie mitgewirkt haben.

Hinweis: Alle zwölf Beiträge können unter www.anzeigervomrottal.ch unter der Rubrik Serie «Rund um das Alter» nachgelesen werden.

Erwin Ottiger
Leiter Redaktion



Alter sehbehinderter Mann mit weissem Stock und Hund unterwegs zur Kapelle (oder in den Himmel?), Votivbild St. Ottilien 1946 (Foto Josef Stirmann-Maurer, mit Dank für den Hinweis an Isidor Stadelmann).

Fragen an Bernhard Schneider, Leiter Sport & Bildung bei Pro Senectute Kanton Luzern

Interview Josef Stirmann-Maurer

«Die Erinnerung ist das Parfum der Seele»

Bernhard Schneider, wie hat sich das Kurswesen bei Pro Senectute Kanton Luzern entwickelt?

In den letzten zwölf Jahren hat es sich verdoppelt: doppelt so viel Kurse und Gruppen und doppelt so viel Teilnehmende, sprich: rund 8000 im Jahr 2014. Am beliebtesten sind Sprachkurse, Computer- und Handykurse sowie Turn- und Fitnessgruppen.

Warum diese starke Zunahme?

Die Menschen im Ruhestand sind heute aktiv und offen für Neues. Dazu kommt der demografische Effekt: die geburtenstarken Jahrgänge zwischen dem Ende des zweiten Weltkriegs und dem «Pillenknick» um 1970 kommen ins Rentenalter. Das ist zugleich die erste Generation, die von der zweiten Säule profitiert und genug Geld hat,

sich ausgedehnte Ferienreisen, Theater- und Konzertbesuche und eben auch Bildungs- und Sportkurse zu leisten. Wir als Kursanbieter profitieren von dieser wirtschaftlichen Macht. Doch nicht nur wir: Besonders im Gesundheitsbereich gibt es unseriöse Firmen, die ältere Menschen abzocken.

Wir dürfen aber nicht vergessen, dass auch immer mehr Senioren jeden Rapen umdrehen müssen. Auch diese würden gern einmal schöne Ferien oder ein Wellness-Wochenende oder ein Konzert im KKL geniessen!

Die Kurse von Pro Senectute dienen ja nicht nur der Wissensvermehrung oder der Fitness.

Ja, in allen Kursen spielt nebst dem Training für das Hirn oder den Körper das Soziale eine wichtige Rolle. Zum Bei-

spiel lernt man bei uns, mit den Kindern und Enkeln zu mailen oder zu skypen. Aber auch der Kurs selber schafft Gemeinschaft: Man turnt oder lernt zusammen, und häufig trinkt man nachher noch zusammen Kaffee. Sogar zur Partnervermittlung taugen unsere Kurse, besonders unsere Tanz- und Wandergruppen! Für die Lehrer und Instruktorinnen sind unsere Kurse ein wahres Honigschlecken.

Warum?

Weil die Teilnehmenden motiviert sind, sie haben für den Kurs bezahlt und verfolgen ein Ziel. Lauter brave Schülerinnen und Schüler, könnte man auch sagen, aber ich stelle mir vor, dass mit der «Rolling-Stones»-Generation in Zukunft auch ein aufmüpfigeres Publikum unsere Kurse beleben wird!

Zwei Kurse im Programm fallen speziell auf: «Shall we dance?» und «auto-mobil bleiben».

Ja, «Shall we dance?» ist etwas Besonderes, das es sonst nirgends gibt: Kathleen McNurney, die künstlerische Leiterin von «Tanz Luzerner Theater», führt interessierte Menschen zur kreativen Erforschung ihres Bewegungspotentials. Zum Kurs «auto-mobil bleiben» habe ich selber ein zwiespältiges Verhältnis: Die Teilnehmenden erfahren in Theorie und Praxis, was es Neues gibt und wie es um ihre Fahrfähigkeit steht – eine gute Sache. Andererseits möchten wir auch – in anderen Kursen – Leute motivieren, Ballast abzuwerfen, loszulassen, zum Beispiel eben auch ihr Auto, bevor der Arzt sie dazu zwingt.

Bernhard Schneider, was halten Sie von

Ausdrücken wie «Best Age», «Golden Age», von «Greyhoppers» und «Super Grannys»?

Nach meiner Meinung fehlt ein richtig guter deutscher Begriff für ältere Menschen. Dafür lesen und hören wir immer mehr solche Ausdrücke, die zwar von Optimismus, aber auch von amerikanischer Oberflächlichkeit geprägt sind. Und sie blenden aus, dass das Alter auch Krankheiten und irgendwann den Tod bringt.

Wie können denn hochbetagte, körperlich oder geistig angeschlagene Menschen noch glücklich sein?

Ich denke, vor allem mit schönen Erinnerungen an ein erfülltes Leben. John Russel sagt: «Die Erinnerung ist das Parfum der Seele.»