

Über die Einsamkeit im Alter

Ein Drittel der über 65-Jährigen in der Schweiz leidet manchmal oder oft unter Einsamkeit. Für die Pro Senectute beider Basel ist diese Thematik eine Herausforderung.

Wie sie dieser begegnet, erläutern Geschäftsführer Michael Harr und die Sozialarbeiterin Regula Jaeger von der Pro Senectute beider Basel im ausführlichen Interview in dieser autonom-Ausgabe.

Unter anderem stellen sie beim Thema Einsamkeit eine Stigmatisierung in der Gesellschaft fest. Ihre Erfahrung hierbei:

Einsamkeit wird oft mit Defiziten in Verbindung gebracht, den Betroffenen werden Kompetenzen abgesprochen, sodass sie das Gefühl haben, sie seien nicht attraktiv. Wir versuchen zu sensibilisieren und unterschiedliche Lösungsansätze aufzuzeigen. Man kann Menschen, die sich alleine fühlen, motivieren, etwas dagegen zu unternehmen, was nicht immer von Erfolg gekrönt ist. Man kann aber auch das Umfeld animieren, Kontakt aufzunehmen und Hilfe anzubieten bei Unterfangen gegen die Einsamkeit.

Lesen Sie das ganze Interview auf den Seiten 4 und 5.



Sie bringen mit der Pro Senectute beider Basel einsame Menschen an einen Tisch: Sozialarbeiterin Regula Jaeger und Geschäftsführer Michael Harr.

Inhalt

Über die Einsamkeit im Alter	1
Editorial	2
«Einsamkeit ist oft eine Geissel im Alter»	4
Tipps zur Sicherheit im Internet	6
SVNW-Führung	7
Chrischona-Sendeturm	7
Wie soll die Betreuung finanziert werden?	8
Betreuung war auch an der DV ein wichtiges Thema	8
Veränderung wagen – Die Kunst des Loslassens	10

Editorial

von SVNW-Präsident Lukas Bäumle

Liebe Leserin
Lieber Leser

Wir begrüssen Sie zur Herbstausgabe unserer Verbandszeitschrift «autonom», in der Sie viele interessante Artikel über verschiedene Fragen, die den Seniorenbereich betreffen, finden werden. Beim Schreiben dieses Editorials ist nach dem heissen Sommer mit Wasserknappheit und dürren Feldern die Energiekrise das beherrschende Thema. Werden wir im Winter keinen oder nur noch reduzierten Strom haben? Werden wir in unseren Wohnungen und Häusern frieren müssen? Ich weiss nicht, wie es Ihnen geht – kaum ist Corona vorbei oder auch nur vielleicht vorbei, türmen sich wieder neue Probleme auf. Ja, wir leben in einer schwierigen Welt, geprägt von Kriegen, Unruhen und Unsicherheit. Trotzdem dürfen wir den «Kopf nicht verlieren». Mahatma Gandhi, der Freiheitskämpfer, der massgebend für die Unabhängigkeit von Indien kämpfte – dieses Jahr feiert Indien 75 Jahre Unabhängigkeit – sagte einmal: «Es gibt keinen Weg zum Frieden, denn Frieden ist der Weg.» Diesen Spruch sollten sich Politikerinnen und Politiker zu Herzen nehmen.

Reformstau

Wir Seniorinnen und Senioren erhalten jeden Monat unsere AHV-Rente und könnten eigentlich sagen: «Uns ist es



*Lukas Bäumle,
Präsident SVNW*

gleich, wie die zukünftige AHV geregelt ist.» Wenn Sie diese Ausgabe des «autonom» lesen, haben Sie für die AHV-Abstimmung bereits abgestimmt und je nachdem ist das Resultat ein «Nein» oder hoffentlich ein «Ja» zur Vorlage. Ich möchte aber trotzdem über unsere Altersvorsorge auch für die Zeit nach der Abstimmung ein paar Worte verlieren. Unser Rentensystem leidet unter einem grossen Reformstau, weil die beiden politischen Pole sich gegenseitig blockieren. Es liegt an uns Seniorinnen und Senioren, die den Generationenvertrag hochhalten, hier einen Ausgleich zu schaffen. Dies im Sinne unserer Enkel, die auch in den Genuss einer guten Altersvorsorge kommen wollen.

Finanzielle Nöte

Um ein Leben in Würde gestalten zu können, sind Seniorinnen und Senioren nach ihrem Arbeitsleben auf genügend finanzielle Ressourcen angewiesen. Gemäss Bundesverfassung Art. 111 beruht die

finanzielle Absicherung auf drei Säulen: AHV, berufliche Vorsorge und Selbstvorsorge. Gemäss Art. 112 haben die Renten der ersten Säule, also der AHV, den Existenzbedarf angemessen zu decken und sind mindestens der Preisentwicklung anzupassen. Trotz dieser Vorgaben leidet ein Teil der älteren Menschen bis heute unter finanziellen Nöten. Dies zeigt auch die steigende Zahl von Bezüglern von Eränzungsleistungen. Zudem ist die langfristige Finanzierung der AHV aktuell nicht gesichert.

Dringender Sanierungsbedarf

Damit endlich, nach vielen Abstimmungen über eine Rentenreform in den letzten Jahren, die vom Volk immer verworfen wurde, etwas geht, wurden zwei Vorlagen zur Abstimmung vorgelegt:

– Bundesbeschluss vom 17. Dezember 2021 über die Zusatzfinanzierung der AHV durch eine Erhöhung der Mehrwertsteuer.

– Änderung vom 17. Dezember 2021 des Bundesgesetzes über die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHVG) (AHV 21).

Um was ging es bei diesen beiden Vorlagen und warum haben wir überhaupt darüber abstimmen müssen? Die beiden Vorlagen sind ein echter Kompromiss zwischen dem linken und dem bürgerlichen Lager. Die SP hat aber zusammen mit den Gewerkschaften und andern Linksgruppierungen wegen der Erhöhung des Rentenalters das Referendum ergriffen. Dass wir, das Volk, über ein so wichtiges Geschäft abstimmen konnten, war sehr gut. Wir stimmen oft über unwichtigere Themen, wie beispielsweise «Kuhhorninitiative» usw., ab. Die längst fällige Erhöhung des Rentenalters für Frauen auf 65 Jahre ist ebenfalls ein sehr wichtiger Schritt zur Sicherung der Renten und muss unbedingt, wie immer auch die Abstimmung über AHV 21 herausgekommen ist, umgesetzt werden. Abgedeckt wird diese Erhöhung durch grosszügige Zusatzfinanzierung der Übergangsjahrgänge. In den Medien werden von der SP-Seite immer wieder die Lohnungleichheiten zwischen Frauen und Männern in der Arbeitswelt als Argumentation aufgeführt, dass das Rentenalter der Frauen nicht erhöht werden darf. Dass leider immer noch gewisse Unterschiede bestehen, ist richtig, aber man muss dieses existierende Problem nicht über die Altersvorsorge regeln. Wie auch immer die Abstimmung über die AHV 21 ausgefallen ist,

unser Rentensystem muss saniert werden. Bald schon kommt eine Vorlage zur zweiten Säule in den parlamentarischen Prozess. Auch hier wird es wieder eine heftige Auseinandersetzung zwischen Links und Rechts geben.

Sie, liebe Leserin, lieber Leser, müssen sich selber eine Meinung bilden – wichtig ist aber, dass Sie sich mit diesem Thema, das uns Seniorinnen und Senioren altersbedingt eigentlich nicht mehr direkt betrifft, aber die zukünftigen Generationen, auseinandersetzen.

Finanzierung der Betreuung im Alter

Anlässlich unserer 22. Delegiertenversammlung vom Donnerstag, 2. Juni 2022, im Alters- und Pflegeheim Obesunne in Arlesheim hatten wir neben den statistischen Traktanden ein sehr interessantes Referat von Carlo Knöpfel zum Thema «Die Finanzierung der Betreuung im

Alter – eine gesellschaftliche Herausforderung». Das Referat kann auf unserer Homepage www.svnw.ch heruntergeladen werden. Unser Dachverband, der Schweizerische Verband für Seniorenfragen (SVS), wird sich mit dieser Thematik schwerpunktmässig auseinandersetzen, um hier eine Lösung zu finden.

Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser unserer Verbandszeitschrift «autonom», wünschen wir einen schönen Herbst, keinen kalten Winter und weniger Konflikte in der Welt.

Die nächste Ausgabe des «autonom» erhalten Sie am 19. Dezember 2022. Neue Informationen sind natürlich auch auf unserer Homepage www.svnw.ch veröffentlicht.

Lukas Bäumle, Präsident SVNW



SVNW Seniorenverband Nordwestschweiz

**Einladung zur öffentlichen Veranstaltung
des Seniorenverbandes Nordwestschweiz SVNW
zum Thema**

Humor im Alter – jetzt erst recht!

Referent: Beat Hänni

Der Referent hat langjährige Erfahrung darin, den Menschen die Bedeutung und vielseitige Facetten von Humor spannend aufzuzeigen.

Lassen Sie sich überraschen!

Datum: Donnerstag, 1. Dezember 2022

Zeit: 14.30 Uhr

**Ort: Zum Lamm
Wohn- und Pflegezentrum BSB
Rebgasse 16
4053 Basel
Silberbergsaal**

«Einsamkeit ist oft eine Geissel im Alter»

Michael Harr und Regula Jaeger weisen auf Hilfsangebote der Pro Senectute beider Basel hin.

Ein Drittel aller über 65-Jährigen leidet gemäss Bundesamt für Statistik unter Einsamkeit, was Depressionen, Bluthochdruck und Suizidgedanken auslösen kann. Geschäftsführer Michael Harr und Sozialarbeiterin Regula Jaeger legen dar, wie Pro Senectute beider Basel soziale Kontakte fördert.

Andreas Bitterlin: Frau Jaeger, Herr Harr, Pro Senectute beschreibt das von ihr in verschiedenen Ortschaften betriebene «Digital Café» als einen Anlass, wo die Überwindung der Einsamkeit angegangen wird. Was geschieht dort?

Michael Harr: Wir bieten Menschen mit Problemen im digitalen Bereich, also mit Handys oder Computern, Unterstützung an. Sie können unangemeldet spontan in ein Café kommen, wo Studenten gratis beraten und Hilfe leisten. Bei dieser Gelegenheit treffen sie an einem grossen Tisch andere Menschen mit ähnlichen Fragestellungen an, mit denen sie ins Gespräch kommen können.

Fruchtet Ihre Absicht, die Kommunikation untereinander zu lancieren?

Harr: Es ist ein sehr erfolgreiches Projekt. Es entstehen tatsächlich soziale Kontakte, die teils auch über das Digital Café hinaus anhalten.

Regula Jaeger: Der Erfolg gründet sicher auch auf dem unkomplizierten Rahmen. Die Ambiance stimmt, weil die Menschen in ein «normales» Café und nicht in ein Büro kommen und sie sitzen alle zusammen an einem grossen Tisch mit Kaffee und Gipfeli, also nicht in einer typischen isolierten Beratungssituation. Die Anmeldung an einen Kurs entfällt, der spontan mögliche Zugang ist einladender.

Stellen Sie weitere Plattformen für Kontaktmöglichkeiten zur Verfügung?

Jaeger: Im Restaurant Sterne in Arlesheim organisieren wir seit Jahren jeweils am Montagnachmittag einen Informationstisch, der niederschwellig und ohne vorgegebenes Thema für Gespräche zur Verfügung steht. Bei Bedarf geben wir inhaltliche Inputs. Es ist eine Art



Zur Person

Michael Harr, Geschäftsführer

Michael Harr, lic. rer. pol., ist Geschäftsleiter von Pro Senectute beider Basel. Der gebürtige Basler studierte an der Universität Basel Wirtschaftswissenschaften mit Spezialisierung in den Bereichen Marketing und Sozialpolitik. Er absolvierte ein Nachdiplomstudium im Non-Profit-Management am Verbandsmanagement-Institut der Universität Fribourg und eine Weiterbildung zum Mediator an der Berner Fachhochschule für Soziale Arbeit. Michael Harr verfügt über langjährige Erfahrung im Management von Non-Profit-Organisationen. Seine Tätigkeitsschwerpunkte liegen im Stiftungsmanagement, Marketing und in der Entwicklung innovativer Projekte. Michael Harr ist verheiratet und Vater zweier erwachsener Kinder.

Stammtisch, der sehr gut genutzt wird. Es werden Freundschaften geknüpft, die auch ausserhalb dieses Anlasses gepflegt werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich auch schon gegenseitig Wohnungen vermittelt.

Harr: Ein weiteres Angebot ist zweimal pro Woche unser offener Mittagstisch in der Alterssiedlung Rankhof in Basel, der aber nicht nur von den dort wohnenden Personen besucht werden kann.

Wie erreichen Sie Menschen, die sich einsam in ihrer Wohnung isolieren?

Jaeger: Den Stammtisch in Arlesheim nutzen zu Beginn primär Leute, die sehr offen und mobil und kommunikativ sind. In unseren Beratungen zu verschiedenen Thematiken konnten wir mit der Zeit aber auch andere Menschen mit weniger sozialen Kontakten animieren, diese Zusammenkünfte aufzusuchen. Es ist inzwischen spannend festzustellen, wie Leute mit sehr unterschiedlichen Charakteren sehr offen miteinander umgehen. Es wird Rücksicht genommen aufeinander. Es wird sehr deutlich gesprochen, damit auch Hörbehinderte am Gespräch teilnehmen können.

Sie bewerben in Broschüren auch Rikscha-Ausflüge.

Harr: Wir bemühen uns, beim Projekt Rikscha-Ausleihe ältere Menschen mit Jungen in Kontakt zu bringen. Wir informieren an Anlässen und in Gesprächen Junge, damit diese mit unternehmenslustigen Älteren für eine Miet-Tagespauschale von 20 Franken mit einer E-Rikscha erlebnisreiche Ausflüge unternehmen.

Woran erkennen Sie, dass jemand einsam ist?

Jaeger: Wenn uns Personen wegen anderer Anliegen kontaktieren, wie etwa Finanzen oder Patientenverfügungen, kann das Gespräch auch auf das Thema Alleinsein führen; oder Verwandte melden uns, dass Angehörige einsam sind, wenn beispielsweise die Partnerin oder der Partner verstorben ist und die Hinterbliebenen allein sind und ihre Wohnungen nicht mehr verlassen. Sie bitten uns abzuklären, was die Menschen gebrauchen können. Wir erkennen dann den konkreten Bedarf.

Sie sagen, dass die Einsamkeit «oft eine Geissel im Alter» ist. Wird diese Einsamkeit offen oder nur versteckt deklariert?

Jaeger: Wir stellen fest, dass die Betroffenen eher zurückhaltend und gehemmt sind, wenn die Verwandten beim Gespräch anwesend sind, weil sie diese nicht belasten möchten. Bei einem zweiten Gespräch ohne die Angehörigen erleben wir sie dann meist offener.

Stellen Sie in unserer Gesellschaft beim Thema Einsamkeit Tabuisierung und Stigmatisierung fest?

Harr: Einsamkeit wird oft mit Defiziten in Verbindung gebracht, den Betroffenen werden Kompetenzen abgesprochen, sodass sie das Gefühl haben, sie seien nicht attraktiv. Wir versuchen zu sensibilisieren und unterschiedliche Lösungsansätze aufzuzeigen. Man kann Menschen, die sich alleine fühlen, motivieren, etwas dagegen zu unternehmen, was nicht immer von Erfolg gekrönt ist. Man kann aber auch das Umfeld animieren, Kontakt aufzunehmen und Hilfe bei Unterfangen gegen die Einsamkeit anzubieten.

Wie gehen Sie auf Menschen mit Einsamkeitsgefühlen zu?

Jaeger: Wir tasten uns zum Beispiel bei Beratungsgesprächen über eine andere Thematik vorsichtig an das Thema Einsamkeit heran. Wenn die Leute langsam Vertrauen fassen, schlagen wir ihnen vor, unsere Hilfsangebote zu prüfen. Es gibt auch Menschen, die uns ohne konkrete Anliegen anrufen und wir im Gespräch merken, dass sie einfach das Bedürfnis haben, mit jemandem zu sprechen. In dieser Situation vermitteln wir ihnen die



Zur Person

Regula Jaeger, Sozialarbeiterin

Regula Jaeger ist geboren am 23.10.1973 in Basel und aufgewachsen in Känerkinden. Sie hat 1993 in Liestal die Handelsschule abgeschlossen und von 2004 bis 2007 an der HPSABB (heutige FHNW) Sozialarbeit studiert. Danach war sie bei Overall in der Arbeitsintegration und später bei der Sozialhilfe Basel-Stadt tätig, ehe sie im November 2014 zu Pro Senectute beider Basel stiess. Sie ist verheiratet und lebt heute mit ihrem Ehemann wieder in Känerkinden. Ihre Freizeit verbringt sie gerne in der Natur, spielt Violine im Orchester Gelterkinden und ist aktive Fasnächtlerin.

Sicherheit, dass Pro Senectute für sie da ist und sie sich ungeniert bei uns melden können.

Harr: Wir erleben viele ältere Frauen und Männer, die bei uns Freiwilligenarbeit leisten. Auch das dient der Überwindung der Einsamkeit. Einerseits hilft ihre Dienstleistung denjenigen, die von diesem Einsatz profitieren, aber andererseits auch denjenigen, die sich engagieren, weil es eine sinnvolle Freizeitgestaltung ist, bei der sie andere Menschen kennenlernen und mit ihnen kommunizieren können.

Sie betreiben auch ein generationenübergreifendes Projekt in Schulen.

Harr: Wir vermitteln ältere Menschen mit bestimmten Kompetenzen an Schulen, an denen diese Fähigkeiten gefragt sind. Für die Lehrerschaft ist dies eine Entlastung, und die Schülerinnen und Schüler empfinden es als spannend, mit einer Fachperson von aussen über ein Thema zu diskutieren.

Wie finanzieren Sie Ihre Angebote?

Harr: Immer mehr durch Spenden. Wir werden auch durch Legate und Erbschaften unterstützt. Gewisse Dienstleistungen wie etwa Wohnungsreinigungen oder IT-Unterstützungen zu Hause verrechnen wir der Kundschaft.

Wie haben Sie die Coronazeit erlebt?

Harr: Wir mussten während der Pandemie sämtliche Kurse aussetzen.

Einen kleinen Teil konnten wir durch Online-Angebote kompensieren. Wir haben beispielsweise Fitnessübungen online angeboten. Dazu ist zu sagen, dass das Nutzen von Internetdienstleistungen einige ältere Menschen vor technische Probleme stellt. Wir versuchen, die notwendigen Befähigungen anzubieten, während der Corona-Einschränkungen halt vor allem telefonisch.

Jaeger: Auch in anderen Themengebieten wurden und werden unsere telefonischen Beratungen intensiv genutzt. Wir tätigten während der Covid-Einschränkungen auch Einkäufe für ältere Menschen und wechselten durch die geschlossenen Türen oder via Fenster einige Worte.

Das Interview führte ich für das SVNW-Magazin «autonom» und die Baselbieter Zeitung «Volksstimme». Andreas Bitterlin, Vorstand SVNW

Tipps zur Sicherheit im Internet von Feldweibel Clivia Meier von der Baselbieter Polizei

Gefahren und Sicherheit waren Themen an der öffentlichen SVNW-Informationsveranstaltung diesen Sommer zum Thema «Alter und Digitalisierung»



Auskunft erteilt auf dem Podium v. l. n. r.: Gabi Mächler (ehemalige Leiterin von Digi Coach), Domenico Job (j4s, Junior hilft Senior), Andreas Bitterlin (Moderator), Clivia Meier (IT-Ermittlung bei der Polizei Basel-Landschaft).

Die Referentin Clivia Meier arbeitet bei der Abteilung IT-Ermittlung. Wir zitieren hier aus ihrer Präsentation einige Tipps zum Verhalten bei den häufigsten Gefahren.

Falscher Polizist

Angebliche Polizisten rufen bei älteren Menschen an und bieten an, deren Vermögenswerte zu schützen – deshalb sollen ihnen diese übergeben werden.

Hier finden Sie Unterstützung

An der SVW-Informationsveranstaltung «Alter und Digitalisierung» präsentierten auch eine Referentin und ein Referent Institutionen, die Hilfeleistungen bei technischen Problemen im Umgang mit Handys, PCs, Tablets bieten:

– Der Referent Domenico Job arbeitet zusammen mit Kollegen für j4s.ithilfe@gmail.com. Es sind Gymnasiasten, die Seniorinnen und Senioren unterstützen. Mehr zu ihrem Dienstleistungsangebot rund um den PC, das Natel oder andere technische IT-Geräte finden Sie auf j4s-ithilfe.ch. Kontaktieren Sie diese engagierten Gymnasiasten via obige Mailadresse oder telefonisch unter 079 584 16 34, um zu erfahren, was sie zu welchen Konditionen anbieten und um bei Bedarf einen Termin zu vereinbaren.

– Die Referentin Gabi Mächler, Inhaberin der Firma «Mächler macht», stellte als dessen ehemalige Leiterin das Angebot «Digi Coach», ein Programm der GGG (Gesellschaft für das Gute und Gemeinnützige), vor, welches Unterstützung an verschiedenen Standorten anbietet, die Sie mit den entsprechenden Terminen auf der Webseite ggg-digicoach.ch finden. Kontakt aufnehmen können Sie über info@ggg-digicoach.ch oder per Telefon 079 892 54 10. Sie können die Unterstützung mit oder ohne Voranmeldung in Anspruch nehmen.

Dazu Clivia Meier: Meist haben die Anrufenden keinen hiesigen Dialekt und machen zeitlichen Druck. Das zeigt, dass deutliche Betrug-Gefahr besteht. Zur Sicherheit soll der Anruf abgebrochen und die Polizei informiert werden. Wir, die Polizei, holen niemals Vermögenswerte ab. Also, Vermögenswerte ja nicht übergeben und sie an sicherem Aufbewahrungsort (Bank) belassen!

Onlineshopping

Es existieren viele betrügerische Onlineshops, welche oft unrealistische Preise propagieren und Druck ausüben mit dem Argument, dass nur noch einige Artikel verfügbar seien, bevor sie ausverkauft sind. Das sind Warnsignale! Kaufen Sie nur bei bekannten Anbietern ein und gehen Sie sehr vorsichtig, also zurückhaltend mit den Zahlungsmitteln um.

Anlagebetrug

Verkaufsargument ist u. a. die Aussicht auf das «schnelle Geld», also unrealistischen Profit. Bei Verdacht kann die anrufende Firma bei der FINMA überprüft werden. Häufig wird in der Werbung mit Prominenten geworben – das sind sehr häufig fingierte Zitate von bekannten

Ergänzungen von Feldweibel Clivia Meier

Wir empfehlen den Leuten immer die Seiten ncsc.ch und cybercrime-police.ch. Die erste Seite ist diejenige vom Nationalen Zentrum für Cybersicherheit, auf welcher aktuelle Vorfälle gelistet werden. Die zweite Seite ist von der Kantonspolizei Zürich und warnt die Bevölkerung vor aktuellen Gefahren. Die Seite wird aus Beiträgen von vielen Kantonen erstellt – das Internet kennt sowieso keine (Kantons-)Grenzen. Auf beiden Seiten kann man sich über verschiedene Phänomene informieren.

Menschen; also nicht beachten! Gewähren Sie niemals Unbekannten Zugang zu Ihrem Computer, was immer auch Ihnen versprochen wird.

E-Mails

Potenziell gefährliche Mails werden oft im Namen von Behörden (Europol, Interpol, Fedpol) mit drohendem und erpresserischem Inhalt verschickt. Meist

gehören Links und Anhänge dazu. Öffnen Sie diese nie, wenn Sie Zweifel haben. Diese «Behörden-Absender» sind in der Regel falsch und der Polizei bekannt. Melden Sie sich in dieser Situation bei der Polizei. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen.

Grundsätzlich bei Verdacht lieber einmal zu viel als einmal zu wenig

die Polizei kontaktieren. Clivia Meier schloss ihr Referat mit den Worten: «Misstrauisch, vorsichtig und aufmerksam sein! Wenn es zu gut klingt, um wahr zu sein, ist es das wahrscheinlich auch!»

*Zusammenfassung der Präsentation:
Andreas Bitterlin
Vorstand SVNW*

SVNW-Führung Chrischona-Sendeturm

Das 250 Meter hohe Bauwerk ist auch Wasserreservoir der IWB



250 Meter ragen in den Himmel

Bis anhin war für viele der Sendeturm Chrischona einfach ein Turm, weithin sichtbar. Am 22. Juni erfuhren wir bei unserer Führung Interessantes, was alles im Sendeturm steckt und welche Geschichte er hat. Mit 250 Metern Höhe ist der Sendeturm eines der höchsten Bauwerke in der Schweiz. Und wer hätte vermutet, dass er sogar ein Wasserreservoir der IWB beherbergt und für die Wasserversorgung St. Chrischona und Bettingen sorgt. 1954 wurde der erste Turm sehr bescheiden mit 30 Metern erbaut. 1956 wurden die ersten Sendungen von Radio DRS über UKW verbreitet. 1984 konnte der neue, jetzige Turm in Betrieb genommen werden.

Er übernimmt immer wieder – dem Lauf der Zeit angepasst – neue Funktionen

Heute dient er der Verbreitung von Radioprogrammen, der Überwachung von Mobilfunk, Richtfunk- und Sicherheitsfunksignalen, wie z.B. von Rettung und Sicherheit, der Nutzung der vorhandenen Infrastruktur, wie etwa der Mobilfunkanbieter. Dazu kommt die Erzeugung von Eigenstrom mit einer aussergewöhnlich installierten Fotovoltaik-Anlage. Auf einer Fläche von 710 Quadratmetern wurden auf einer Länge von 75 Metern 415 Module installiert, dies frei hängend an einem Seil durch extra rekrutierte Lawinenschutzbauer aus dem Berner Oberland.

Am Ende der Führung genossen wir einen Apéro in luftiger Höhe.

Susan Serena, Vorstand SVNW



*Exponate im Chrischona-Turm:
Das war einmal ...*

Impressum

Herausgeber

Seniorenverband Nordwestschweiz
SVNW
www.svnw.ch
Email: info@svnw.ch

Präsident SVNW

Lukas Bäumle
Email: lukas.baeumle@besonet.ch

Redaktion autonom

Andreas Bitterlin (Vorsitz)
Email: a.bitterlin@bluewin.ch
Elisabeth Eicher

Druck und Versand

Schaub Medien AG, 4450 Sissach

Auflage

7500 Exemplare
Erscheint vierteljährlich

Wie soll die Betreuung finanziert werden?

Der Schweizerische Verband für Seniorenfragen SVS hat die Finanzierung der Betreuung als Jahresschwerpunkt definiert.

Es geht um die Finanzierung der Betreuung. Die Betreuung und die Pflege sind neben der Altersvorsorge das zentrale Thema der Alterspolitik in der Schweiz. Dabei steht seit geraumer Zeit die Pflege im Fokus der gesundheits- und sozialpolitischen Diskussion. Die Betreuung hat bisher keinen Stellenwert. Im Hinblick auf den demografischen und gesellschaftlichen Wandel muss das Thema aber verstärkt in den Mittelpunkt der alterspolitischen Debatten rücken. Es braucht eine breite Auseinandersetzung über gute Betreuung im Alter, die auch finanziert werden kann.

Betreuung ist nicht gleich Pflege und Pflege ist nicht gleich Betreuung.

In der Praxis, ja sogar von Fachleuten aus dem Gesundheitswesen, wird die

Unterscheidung zwischen Pflege und Betreuung oft nicht gemacht. Während die Kosten für die Pflege durch das Krankenversicherungsgesetz mit der obligatorischen Grundversicherung abgedeckt sind, ist der Aufwand für die Betreuung nicht finanziert. Gemäss der Studie erhalten in der Schweiz potenziell mehr als 620'000 Menschen über 65 Jahre – zu Hause und in Heimen – nicht die erforderliche Unterstützung.

Insgesamt fehlen bis zu 20 Millionen Betreuungsstunden pro Jahr.

Dies entspricht einem Gegenwert von 0,8 bis 1,6 Milliarden Franken. Die Betreuung von älteren Menschen ist heute weitgehend Privatsache. Wer auf Unterstützung angewiesen ist, finanziert sie entweder aus dem eigenen

Portemonnaie – oder er muss ohne sie klarkommen.

Der SVS hat als Jahresschwerpunkt die Finanzierung der Betreuung bestimmt. Verschiedene eidgenössische Parlamentarier befassen sich bereits ebenfalls mit diesem Thema. Da es sich bei der Finanzierung der Betreuung nicht um eine KVG-Leistung handelt, muss es Lösungen über die Sozialversicherungen geben. Gemäss Auskunft des Bundesamtes für Sozialversicherung, BSV, ist eine mögliche Finanzierung Sache der Kantone resp. der Gemeinden. Der SVS kann sich mit dieser Antwort nicht zufriedengeben.

*Lukas Bäumle
Präsident SVNW*

Betreuung war auch an der DV ein wichtiges Thema

Prof. Carlo Knöpfel, Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, referierte.



«Finanzierung der Betreuung im Alter» – Prof. Carlo Knöpfel referierte an der Delegiertenversammlung des SVNW über eines der zentralen Themen der Schweizer Alterspolitik

Seine Präsentation des ganzen Referats an der Delegiertenversammlung am 2. Juni finden Sie auf unserer Homepage svnw.ch unter «Aktuelles».

Hier einige wenige Kernaussagen seiner Ausführungen. Betreuungsaufgaben verfolgen drei übergeordnete Ziele:

- Selbstbestimmung im Alltag, psychosoziales Wohlbefinden und innere Sicherheit.
 - Betreuung umfasst eine sorgende Beziehungsarbeit, eine personenzentrierte, unterstützende und fördernde Handlungsorientierung sowie konkrete Aktivitäten, die diesen Vorgaben gerecht werden.
 - Betreuung ist vielfältig und lässt sich nicht abschliessend auflisten.
- Beispiele der Betreuungsleistungen im Handlungsfeld «Alltagsgestaltung»:
- Möglichkeiten schaffen, um sich in alltäglichen Tätigkeiten nützlich zu machen
 - Anstösse für Freude, Abwechslung und Anregung einbringen
 - Möglichkeiten schaffen, um neue Erfahrungen zu machen, im Kontakt mit anderen Menschen zu sein, die Natur und Umwelt zu erleben
 - Das Bewusstsein für eigene Stärken und Ressourcen fördern
- Gute Betreuung kann negativen Entwicklungen entgegenwirken:
- Abnahme der Lernfähigkeit
 - Gegen das zunehmende Gefühl von Nutz- und Sinnlosigkeit



Man ist nie zu alt, um frei zu sein.

www.immofamily.ch

Selbstbestimmt leben heisst selbstbestimmt wohnen.

Sich nach vielen Jahren von seinem Eigenheim zu trennen, ist häufig nicht einfach. Ängste und Fragen kommen auf: Wo und wie will ich in Zukunft leben? Wir unterstützen Sie auf diesem Weg mit unserem Rundum-Sorglospaket. Dabei steht nicht der schnellstmögliche Verkauf Ihres Eigenheims im Vordergrund, sondern ein altersgerechter, begleiteter Umzug ohne Zeitdruck. Unser speziell ausgebildetes Personal verfügt über genügend

Lebenserfahrung und Fachkompetenz, um diesen Prozess optimal zu begleiten. Parallel zum Verkauf Ihres Eigenheims suchen wir nach einem schönen, neuen Zuhause für Sie. Dieses soll all Ihren Wünschen und Kriterien entsprechen, damit Sie Ihren Alltag möglichst lange eigenständig meistern können. Ihre Ideen sind vielseitig, unser Netzwerk ist es auch. Wir helfen Ihnen bei der Verwirklichung Ihres Wohntraums.

Wohnen im dritten Lebensabschnitt: Unser Rundum-Sorglospaket



Wir finden die perfekte Wohnform für Sie



Unterstützung bei allen bürokratischen Arbeiten



Wir übernehmen alle Umzugsarbeiten



Massgeschneiderter Budgetplan



Ein Dossier mit allen relevanten Dokumenten



Von der Reinigung bis zur Übergabe



Peter Locher, 84
Rentner

Wegen meines Gesundheitszustands musste ich schnell eine neue, geeignete Wohnform beziehen. Die IMMO FAMILY AG hat mir geholfen meine Wohnung zu einem sehr guten Preis zu verkaufen, den Umzug und alle damit einhergehenden Aufgaben organisiert und mich emotional begleitet.

☎ 061 753 78 78

✉ info@immofamily.ch

Zur Person

Das Thema Organisation begleitet die gelernte Hotelfachfrau ihr gesamtes Berufsleben. Anlässe, Veranstaltungen und Kongresse plante sie, um unvergessliche Momente zu schaffen. Weiterbildungen im Betriebswirtschaftlichen und Projektmanagement-Bereich sind ergänzende Puzzleteile. Erfahrung in vielen nationalen und internationalen Projekten, dabei neue Strukturen aufbauen und Menschen zusammenbringen sind ihre Stärke.

Bei dem in der Schweiz noch relativ neuen Beruf des Ordnungskoachs laufen all diese Fäden zusammen. Die Ausbildung zum zertifizierten Aufräumcoach Fdl ergänzt berufliches Know-how. Frau Sissi Duschek hat sich spezialisiert auf die Unterstützung von Seniorinnen und Senioren. Menschen mit ihrer einzigartigen und spannenden Geschichte zu begleiten, ist das was sie an diesem einzigartigen Beruf fasziniert.

Veränderung wagen – Die Kunst des Loslassens

Sissi Duschek, Ordnungskoach beim Roten Faden, erzählt von ihrer Arbeit mit Seniorinnen und Senioren.

*Sissi Duschek
Roter Faden: Ordnungskoaching,
Professional Organizer, Beratung &
Begleitung in neue Wohnsituationen
076 740 14 89, 4147 Aesch
www.roterfaden.ch*



wieder aufs Neue, ob die Sache, Person oder Gewohnheit in das angestrebte Leben passt, oder eben nicht. Bringt sie Freude und Energie? Zeit und mehr Freiheit gewinnt man durch Loslassen.

Aufräumen mit Seniorinnen und Senioren

Im dritten Lebensabschnitt beschäftigt oft der Gedanke, was mit all meinen Dingen passiert, wenn ich mal nicht mehr bin. Bei der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren kommt genau dieses Thema häufig zur Sprache. Auslöser dafür ist oft die Veränderung der Lebenssituation, z. B. der Neuanfang bei Pensionierung, der Umzug aus dem Haus in eine kleinere Wohnung oder ins Altersheim, eine Krankheit oder leider manchmal auch der Tod des Lebenspartners. Die gesamte, bevorstehende Organisation eines Hausverkaufs, Umzuges mit Verkleinerung des Haushalts kann im Alter eine grosse Hürde sein. Wichtig sind vielen Menschen oft auch die persönlichen Dinge, evtl. auch Intimitäten, welche man seinen nächsten Angehörigen nicht als «Altlasten» hinterlassen möchte. Der Wunsch, seine ganz private Hinterlassenschaft selbstbestimmt zu regeln, ist meist sehr stark. Oft ist dies leider im Alter nicht mehr alleine möglich oder man wünscht sich eigentlich Hilfe dabei. Bei solch einem Bedürfnis unterstützt Sissi Duschek. Zusammen sichtet und sortiert man all die Dinge, die sich ein Leben lang angesammelt haben. Dies können Briefe, Dokumente, Fotos oder auch ganz ganz normaler Hausrat sein. Oft steht eine persönliche Geschichte dahinter, die man weitergeben möchte oder auch bewusst nicht.

Dinge, welche man loslassen möchte, finden je nach Wunsch entweder eine gute neue Heimat, werden recycelt oder zuverlässig und diskret fachgerecht entsorgt. Ordnung und Klarheit am Lebensende zu schaffen, kann viele Facetten haben. Manchmal wünscht man sich z. B., jemanden zu treffen, oder einen Ort von früher aus dem Leben nochmals zu besuchen. Das Leben selbstbestimmt aufzuräumen, ist befreiend und die Gestaltung individuell.

Wer es gewagt hat, fühlt sich befreit und atmet erleichtert auf. Aufräumen und Loslassen geht nie schnell oder nebenbei ... Oft wird es immer wieder aufgeschoben. Bei grossen, eingreifenden Veränderungen im Leben ist dieses Anfangen noch viel schwieriger, oft machen solche Veränderungen sogar Angst.

Klarheit und Ordnung schaffen bedeutet weit mehr als der physische Effekt einer aufgeräumten Wohnung. Diese Veränderung zu wagen, hilft das eigene Leben aufzuräumen.

Fokussieren auf das, was wirklich am Herzen liegt, befreit von lange mitgeschlepptem Ballast. Ziel dieses Prozesses ist immer, die Lebensqualität zu verbessern.

«Behalte, was dich glücklich macht»

Ballast kann auch auf die Psyche, den Geist und sogar den Körper eine starke Wirkung haben. Entrümpeln, Loslassen, Dinge weitergeben, Ordnung und Klarheit schaffen ist eine Form der Selbstfürsorge. Man entscheidet bewusst, immer



ADVENTSREISEN IM LUXUSBUS

WEIHNACHTSSHOPPING & CHRISTKINDLMÄRKTE



**KÖNIGSKLASSE
OHNE ZUSCHLAG**

STRIEZELMARKT DRESDEN

1. Tag: Schweiz – Dresden

2. Tag: Dresden, Christstollenfahrt**
Vormittags geführte Stadtrundfahrt in Dresden und freie Zeit für den Besuch des Striezelmarktes. Später haben wir die Möglichkeit zu einer traditionellen Christstollen-Schiffahrt auf der Elbe.

3. Tag: Dresden

Der heutige Tag steht uns zur freien Verfügung und wir tauchen ein ins weihnachtliche Marktleben der barocken Altstadt. Am Abend fakultatives **Galakonzert**** im Dresdner Zwinger (Reise 1, 3 & 5).

4. Tag: Dresden – Schweiz

Rückfahrt zu den Abfahrtsorten.

Ihr Hotel & Mahlzeiten

Zentral gelegenes Erstklasshotel Elbflorenz in Dresden inkl. 3 x Frühstück & 1 x Abendessen.

BUSREISEN | KÖNIGSKLASSE*

4 Tage ab CHF **495**

REISEDATEN 2022

1: 24.11.–27.11.
2: 27.11.–30.11.
3: 01.12.–04.12.
4: 04.12.–07.12.
5: 08.12.–11.12.

PRO PERSON IN CHF Katalogpreis* Sofortpreis
4 Tage im DZ **635** **570**
Zuschlag DZ zur Alleinbenutzung **110**
Reduktion Reise 1 **- 75**

Online buchen und CHF 25 sparen.
Buchungscode: kchdres

CHRISTKINDLESMARKT NÜRNBERG

1. Tag: Schweiz – Nürnberg

Fahrt via Memmingen nach Nürnberg. Zimmerbezug und Rest des Nachmittages zur freien Verfügung für den Besuch des Nürnberger Christkindlesmarktes.

2. Tag: Nürnberg

Am Vormittag unternehmen wir einen Genuss-Spaziergang durch Nürnbergs historische Altstadt und verkosten lokale Spezialitäten. Den Rest des Tages haben wir zur freien Verfügung.

3. Tag: Nürnberg – Ulm – Schweiz

Fahrt nach Ulm und freie Zeit. Direkt vor dem höchsten Kirchturm der Welt präsentiert sich der festlich dekorierte Weihnachtsmarkt. Am Nachmittag Rückfahrt zu den Abfahrtsorten.

Ihr Hotel & Mahlzeiten

Erstklassiges Ramada Nürnberg Parkhotel inkl. 2 x Frühstück.

BUSREISEN | KÖNIGSKLASSE*

3 Tage ab CHF **395**

REISEDATEN 2022

1: 25.11.–27.11. 5: 03.12.–05.12.
2: 27.11.–29.11. 6: 05.12.–07.12.
3: 29.11.–01.12. 7: 07.12.–09.12.
4: 01.12.–03.12. 8: 09.12.–11.12.

PRO PERSON IN CHF Katalogpreis* Sofortpreis
3 Tage im DZ **440** **395**
Einzelzimmerzuschlag **55**
Zuschlag Reise 4-7 **25**

Online buchen und CHF 25 sparen.
Buchungscode: kchnuer

ADVENT IN SALZBURG

1. Tag: Schweiz – Salzburg

Fahrt nach Salzburg. Freie Zeit, um die Weihnachtsmärkte und die Mozartstadt zu entdecken.

2. Tag: Salzburg

Führung zu den schönsten Krippen und Adventsmärkten der Stadt. Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung. Abends fakultativer Besuch eines **Adventskonzerts**** auf der Festung Hohensalzburg.

3. Tag: Salzburg – Schweiz

Wir besuchen das Gut Aiderbichl in Henndorf, welches Platz für gerettete Tiere bietet. Interessante Führung und Besuch des Hof-Weihnachtsmarktes. Rückfahrt zu den Abfahrtsorten.

Ihr Hotel & Mahlzeiten

Gütes Mittelklasshotel Austria Trend Europa in Salzburg inkl. 2 x Frühstück.

BUSREISEN | KÖNIGSKLASSE*

3 Tage ab CHF **395**

REISEDATEN 2022

1: 25.11.–27.11. 6: 05.12.–07.12.
2: 27.11.–29.11. 7: 07.12.–09.12.
3: 29.11.–01.12. 8: 09.12.–11.12.
4: 01.12.–03.12. 9: 11.12.–13.12.
5: 03.12.–05.12.

PRO PERSON IN CHF Katalogpreis* Sofortpreis
3 Tage im DZ **440** **395**
Einzelzimmerzuschlag **65**

Online buchen und CHF 25 sparen.
Buchungscode: kchsalsz

ADVENT IM SÜDTIROL

1. Tag: Schweiz – Sterzing – Pustertal

Hinreise über Feldkirch und Innsbruck nach Sterzing. Wir schlendern durch den Christkindlmarkt. Danach Weiterfahrt ins Pustertal.

2. Tag: Meran und Bozen

In den Strassen und Gassen von Meran tauchen wir in die feierliche, weihnachtliche Atmosphäre ein. Am Nachmittag geniessen wir den Weihnachtszauber in der traditionellen Handelsstadt Bozen.

3. Tag: Pustertal – Brixen – Schweiz

Im Herzen von Brixen bieten die Standbetreiber traditionelles Handwerk sowie kulinarische Köstlichkeiten an. Rückreise zu den Abfahrtsorten.

Ihr Hotel & Mahlzeiten

Komfortables Aktiv- und Genusshotel Lodenwirt in Vintl im Pustertal inkl. 2 x Frühstück.

BUSREISEN | KÖNIGSKLASSE*

3 Tage ab CHF **330**

REISEDATEN 2022

1: 25.11.–27.11. 5: 05.12.–07.12.
2: 28.11.–30.11. 6: 07.12.–09.12.
3: 30.11.–02.12. 7: 12.12.–14.12.
4: 02.12.–04.12. 8: 14.12.–16.12.

PRO PERSON IN CHF Katalogpreis* Sofortpreis
3 Tage im DZ **400** **360**
Zuschlag DZ zur Alleinbenutzung **35**
Reduktion Reise 9 **- 30**

Online buchen und CHF 25 sparen.
Buchungscode: kchsued

Abfahrtsorte: Burgdorf, Basel, Arlesheim, Aarau, Baden-Rütihof, Zürich-Flughafen, Winterthur, Wil. **Bei allen Reisen:** Audio-System auf Rundgängen, erfahrener Reisechauffeur. **Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-, Assistance- & Corona-Versicherung, Auftragspauschale von CHF 25 entfällt bei Onlinebuchung. ***KATALOGPREIS:** Gültig bei starker Nachfrage (ab 50% Belegung). ****Fakultative Zusatzleistungen:** Preisinformation auf unserer Webseite. Für Adventskonzerte ist eine Vorausbuchung nötig.

JETZT BUCHEN:
056 484 84 84 ODER WWW.TWERENBOLD.CH

Reisen in guter Gesellschaft 

Rätselecke

kultur. Grossveranstaltung	Nachlass erhalten	Treibstoff für Flugzeuge	weiches Metall	jp. Begriff für Lebensenergie	peinl. Vorfall, Skandal	Hochschule (Kw.)	Teil von Schusswaffen	schweiz. Rockband	ausführen, machen	modern, populär	Moralphilosophie
9						wildes, gefährl. Tier					
Hügelzug im Kl. TG	Kartoffelerntegerät	jp. Heilform mit Handauflagen				österr. Bundesland	US-Schauspielerin	2			
Stahlschrank, Safe		8		Singvogel	bunter Tropenvogel	3				Kopf	
elektr. gelad. Teilchen		eh. Berliner Flughafen	wurmstichig				alkohol. Hopfengetränke		kurzer engl. Gruss		
Autokz. Kanton Waadt	zentralasiat. Hochland				Vorn. v. alt Bundesrat Celio †	Service-durchbruch (Tennis)					
Weiden des Wildes			Vorn. v. Komponist Berg †	Industriestadt in Westfinland					Abfall, Müll	abge-sondert	
Zch. f. Lawrencium	Tollkirsche: ...donna	kleiner Kellerkrebs		7		Erlinder, Physiker † 1943 (Nikola)	hoppla!				
Scharnierenteil	Festsetzung	Schwelung			frz.: anzünden	frz.: dreissig			4		
			gesund machen	baumgesäumte Strasse				3-fache Oscargewinnerin (Meryl)		Sprecher	
poltern, donnern	Kameralinsensystem	beliebtes Grusswort				46. US-Präsident (Joe)	Mutter Isaaks (AT)				
6				koffein-haltiges Süssgetränk	eh. FIFA-Präsident (Sepp)			1			
		Autokz. Brunei	röm. Name v. Chur				schweiz. Presseagentur	Princess of Wales † (Kurzf.)			
Eidg. Materialprüfanstalt	brit. Schauspieler (Orlan.)					US-Soldat (ugs.)	besitzanzeig. Fürwort (3. Pers.)				
Absonderungsorgan			erklär. Text zu Bildern	5					männl. Fürwort		
Abk.: Generalkonsul	Mittel-europäerin						von eigenartigem Reiz				

22 raetsel.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

RAIFFEISEN

Lösungswort einsenden an:
 raetselautonom@gmx.ch
 oder an: SVNW, Postfach, 4001 Basel
Einsendeschluss: 12. November 2022



SONNENUNTERGANG



Herr Jean-Paul Schnidrig aus Muttenz gewinnt mit der richtigen Lösung der Sommerausgabe 2022 das von der Raiffeisenbank der Nordwestschweiz gestiftete Goldvreneli. Wir gratulieren herzlich.