

Fachzeitschrift

Psinfo

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Mentale Gesundheit im Alter

4/2022

Selbsterfüllende Prophezeiung?

Der Einfluss von
Altersbildern auf
die Gesellschaft.

Seiten 4 und 5

Wie richtig reagieren?

Zu Besuch in einem
Erste-Hilfe-Kurs für
psychische Gesundheit.

Seiten 6 bis 7

Was, wenn ich plötzlich allein bin?

Eine Betroffene erzählt,
wie sie mit dem Verlust
ihres Mannes umgeht.

Seiten 8 bis 9



Sonya Kuchen, Mitglied der Geschäftsleitung und Leiterin Koordination & Fachsupport bei Pro Senectute Schweiz

Es gibt Menschen, die bereits in jüngeren Jahren älter wirken, und es gibt ältere Menschen, die einiges jünger geschätzt werden. Kurzum: Das Alter ist eine Zahl. Das gefühlte Alter entspricht nicht unbedingt dem biologischen. Das kann ein Vorteil sein, aber manchmal auch unfair. Ähnlich verhält es sich mit der mentalen Gesundheit. Folgende Vorstellung hält sich leider hartnäckig: Wer alt ist, ist grundsätzlich einsam und psychisch angeschlagen. Diese Vorstellung haben aber eher jüngere Menschen von der älteren Generation. Diese selbst schätzen es oft anders ein. Eventuell gestehen es sich einige auch nicht ein?

Jetzt, in der Adventszeit, wo die Nächte länger werden, bietet sich die Gelegenheit, mit uns nahestehenden oder auch etwas weniger bekannten älteren Menschen in Kontakt zu treten – wenn sie es auch wünschen. Wichtig ist nämlich, dass allein sein zu wollen, auch ein Recht ist. Es gehört zu den Kernaufgaben von Pro Senectute, aufmerksam zu sein. Wir sind überzeugt, dass nur über die differenzierte Betrachtung einer Situation wirkungsvoll unterstützt werden kann. Diese Ausgabe des Psinfo versucht, dazu einen Beitrag zu leisten. Die folgenden Seiten zeigen auf, was die Forschung zur Einsamkeit und zur psychischen Gesundheit im Alter sagt und welche Risikofaktoren, aber auch Ansatzpunkte es gibt, um Abhilfe zu schaffen. Wir umreissen, was bereits unternommen wird, um in schweren Zeiten zu unterstützen, und welche neuen Dienstleistungen vielversprechend sind.

Prävention, gezielte Sensibilisierung und Unterstützung werden gefragt bleiben und stetig weiterentwickelt. Im Alltag können wir alle aber einen Beitrag leisten, wenn wir sehen oder davon hören, dass es jemandem nicht gut geht – unabhängig des Alters. Wir wünschen eine gute Lektüre und frohe Festtage.

Psychische Gesundheit im Alter

Bis 2035 wird ein Viertel der Schweizer Bevölkerung über 65 Jahre alt sein. Diverse Initiativen tragen mittlerweile dazu bei, dass die positiven Effekte einer guten körperlichen Gesundheit im Alter breit thematisiert werden. Doch wie steht es um die mentale Gesundheit?

Tatjana Kistler, Pro Senectute Schweiz

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert psychische Gesundheit als «Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne die persönlichen Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen». Doch wie steht es um die mentale Gesundheit der älteren Bevölkerung in der Schweiz?

Meistens bis ständig glücklich

Wie in den Vorjahren fühlte sich die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung im ersten Halbjahr 2020 meistens glücklich. Das zeigt das jährliche Bulletin des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan). Mehr als drei Viertel der Befragten fühlten sich in den letzten vier Wochen vor der Befragung meistens bis ständig glücklich, 4,7 Prozent gaben an, nie bis selten glücklich zu sein. Der Anteil der meistens bis ständig Glücklichen war bei den 15- bis 34-Jährigen (81,5 %) wie auch bei den über 65-Jährigen (78,6 Prozent) höher als bei Menschen mittleren Alters (74,2 Prozent).

Benachteiligte Personengruppen stärker belastet

Verschiedene Studien untersuchten, ob sich die psychische Gesundheit mit der Pandemie veränderte. Die jüngeren Erwachsenen zeigten während der Jahre 2020 und 2021 am häufigsten psychische Belastungen. Demgegenüber berichteten 60- bis 79-Jährige am wenigsten von erhöhter psychischer Belastung. Eine Verschlechterung

Im letzten Advent spürte das «Migros Magazin» mit einer Befragung der Einsamkeit nach:

17% der Befragten gaben an, sich aktuell sehr oft oder eher oft einsam zu fühlen. Viele von ihnen waren eher jünger, lebten in der

Stadt, gingen keiner Arbeit nach, lebten allein und trieben weniger als einmal pro Woche Sport. Das zeigt, dass Bewegung und Aktivität Einsamkeit verhindern können.

18% fühlten sich während der Coronapandemie einsamer.

13% hatten Angst, die Festtage alleine verbringen zu müssen.

12% waren neidisch auf Personen mit einem erfüllten Sozialleben. Bewiesen ist aber, dass jüngere Menschen häufiger denken, dass ältere



Bild Adobe Stock

zung wurde hingegen bei sozialen und gesundheitlichen Ungleichheiten beobachtet. Bei Personen mit niedrigen Einkommen oder tiefem Bildungsniveau wie auch bei Menschen mit (psychischen) Vorerkrankungen wurde eine Verschlechterung des psychischen Gesundheitszustandes beobachtet.

Mehr Zufriedenheit mit zunehmendem Alter?

Das Phänomen der zunehmenden Zufriedenheit im Alter ist in der Resilienzforschung bekannt. Dies mag erstaunen, ist das Älterwerden doch für viele mit dem schleichenden Abbau geistiger und körperlicher Fähigkeiten und den rarer werdenden sozialen Kontakten verbunden. Dass dies nicht so sein und zur psychischen Belastung werden muss, zeigt unter anderem eine Studie aus den USA: So befindet sich die Zufriedenheit

mit dem eigenen Körper beispielsweise mit 74 Jahren auf dem Höhepunkt. Das psychologische Wohlbefinden hingegen ist mit 82 Jahren am grössten. Spannend ist, dass die generelle Lebenszufriedenheit mit 23 Jahren am höchsten ist, sich dieses Gefühl aber mit 69 Jahren wiederholt.

Widerstandsfähigkeit in Krisen

Einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden im Alter können auch Altersbilder leisten. Diese werden international in der Forschung immer positiver besetzt (siehe Interview Seiten 4 und 5). Lange von Defiziten geprägt, orientieren sie sich mittlerweile an Ressourcen. So etwa ist der Wortschatz mit 71 Jahren am ausgeprägtesten – oder eben die Resilienz, also die Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit in Krisen, nimmt stetig zu.

Menschen einsamer sind, als dies effektiv ist.

46 % waren der Ansicht, ein erfülltes Sozialleben zu haben.

67 % der Befragten gaben an, ein gutes Verhältnis zu ihrer Familie zu haben.

25 % würden, wenn möglich, ihren bisherigen Lebensstil etwas verändern, um heute weniger einsam zu sein.

11 % hatten zu wenig Geld, um am sozialen Leben teilnehmen zu können.

67 % Prozent der älteren Menschen gaben in einer Befragung von Pro Senectute 2020 an, in der Zeit des Lockdowns auf ein persönliches Umfeld zählen zu können.

73 % der Befragten befürchteten aber, dass die Solidarität unter

den Generationen durch die Pandemie Schaden nehmen könnte. Gleich viele hatten dank der grossen Solidarität aber ein viel besseres Bild von den jüngeren Mitmenschen.

1 von zehn Personen fehlte in der Pandemie Gesellschaft. Anlässlich

des nationalen Aktionstags der psychischen Gesundheit wurde im Dezember 2020 erstmals national zur Enttabuisierung des Themas aufgerufen. Denn: Darüber zu sprechen, hilft (siehe Reportage Seiten 6 und 7).

«Ein rein negatives Altersbild wird in Zukunft keinen Platz mehr haben»

Sind negative Altersbilder eine selbsterfüllende Prophezeiung? Wie definieren wir Altern in der Schweiz? Und wie wird sich diese Anschauung in den nächsten Jahren verändern? Ein Gespräch mit der Gerontologin und Altersforscherin Dr. Christina Röcke von der Universität Zürich.

Mit Dr. Christina Röcke, wissenschaftliche Geschäftsführerin Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich, sprach Tatjana Kistler, Pro Senectute Schweiz

Alt und fragil – alt und einsam – alt und krank – alt und langsam: Die meisten Altersbilder orientieren sich an Defiziten. Warum?

Dr. Christina Röcke: In den Köpfen der meisten Menschen sind positive Veränderungen, die mit dem Altern einhergehen, für die Phase der Kindheit und Jugend reserviert, weil sie dort sichtbarer sind. So vergessen viele, dass solch positive Entwicklungen – zwar nicht gleich ausgeprägt und nicht in der derselben Geschwindigkeit – durchaus bis ins hohe Alter vorhanden sind. Ich glaube aber auch, dass wir als Gesellschaft ein grosses Wissensdefizit über das Altern haben und sich deshalb negative Altersbilder hartnäckig halten. Leider ist die Forschung zum hohen Alter nach wie vor vorwiegend auf Krankheitsbilder bezogen. Dies geschieht aus einem guten Ansatz, nämlich um Krankheiten wie Demenz besser zu verstehen oder künftig gar heilen zu können. Fakt ist aber, dass auch dadurch in der öffentlichen Wahrnehmung die Begriffe «Alter» und «Demenz» als zentrale Paarung hängenbleiben.

Wirken sich diese Altersbilder und -stereotype auf die älteren Menschen aus?

Ja, wir wissen, dass es klare Zusammenhänge von Altersbildern mit körperlicher, funktionaler wie auch mentaler Gesundheit und gar mit dem Sterberisiko gibt. Defizit-, sprich verlustorientierte Altersbilder wirken sich stark negativ auf das Verhalten und die psychophysiologischen Prozesse älterer Menschen aus. Ein begreiflicher Prozess, wenn man sich dieses Phänomen versinnbildlicht: Wird stets über Redewendungen, Werbung, Nachrichten und so weiter an mich herangetragen, dass das Altern rein defizitbelastet ist, und ich dies verinnerliche, werde ich mein Verhalten entsprechend daran anpassen. Und damit werde ich gewisse negative Altersentwicklungen, die es effektiv gibt, beschleunigen. Darunter beispielsweise, dass wir mit zunehmendem Alter Informationen nicht mehr gleich schnell verarbeiten. Wichtig ist aber, diese Phänomene nicht selbst zu verstärken. Ältere Versuchspersonen zeigten etwa schlechtere Gedächtnisleistungen, wenn bei ihnen zuvor unterschiedlich negative Aspekte des Altwerdens aktiviert wurden.

Wie kann man dieser Beeinflussung Gegensteuer geben?

Durch aktives Zutun, indem ich mich körperlich, sozial, geistig aktiv beschäftige. Man kann sich tatsächlich ein gewisses Reservepolster erarbeiten, um Fähigkeiten im Alter nicht so stark zu verlieren oder sogar in gewissem Masse weiter auszubauen. Denn ein reiner Fokus auf diese negativen Altersbilder kann dazu führen, dass man übersieht, was man aktiv selbst für ein gesundes Altern unternehmen kann.

Gibt es auch Indizien dafür, dass negative Altersstereotype jüngere Menschen beeinflussen?

Hier zeigt sich dasselbe Phänomen. Wer als Mitglied der Gesellschaft im-

Zur Person

Dr. Christina Röcke ist wissenschaftliche Geschäftsführerin des Zentrums für Gerontologie und des Universitären Forschungsschwerpunkts «Dynamik Gesunden Alterns» der Universität Zürich. In ihrer Forschung beschäftigt sie sich mit der emotionalen Gesundheit und dem Wohlbefinden im Erwachsenenalter wie auch mit dynamischen Emotionsprozessen im Alter. Sie erforscht Aktivität und Mobilität in Alltagskontexten als Indikatoren für funktionale Fähigkeit im Alter wie auch das Themengebiet «Motivation und Altern».

mer wieder negative Altersstereotype hört und diese verinnerlicht, handelt irgendwann und oft unterbewusst nach ihnen. Dies beginnt schon im Kindheitsalter. Nachdem etwa in einem Experiment bei Studierenden negative Vorstellungen über das Altern wachgerufen worden waren, liefen sie anschliessend langsamer über den Flur. Schwierig wird es dann, wenn jüngere Menschen mit einem negativen Altersbild mit älteren Menschen interagieren.

An welche Situationen denken Sie?

Wer hat schon einmal beobachtet, wie mit einem älteren Menschen viel zu laut gesprochen wird, weil man davon ausgeht, dass man im Alter auf jeden Fall nicht mehr gut hört? Solche Situationen sind, wenn dies auf das Gegenüber nicht zutrifft, nicht besonders respektvoll. Das passiert also, wenn die Interaktion mit älteren Menschen nicht auf Augenhöhe geschieht, weil ihnen – von Altersstereotypen beeinflusst – schon im Vorhinein verschiedene Kompetenzen abgesprochen werden. Das ist beispielsweise auch im medizinischen oder therapeutischen Kontext beobachtbar.

Inwiefern?

Indem bei älteren Menschen Behandlungsansätze etwa gar nicht mehr in Betracht gezogen werden. Negative Altersstereotype führen schliesslich dazu, dass eine an sich sehr heterogene Bevölkerungsgruppe scheinbar homogenisiert wird. Es werden allen Individuen dieselben Eigenschaften zugesprochen, anstatt sich auf individuelle Fähigkeiten und Stärken zu konzentrieren.

Haben sich die Altersbilder jüngst verändert?

Das kann tatsächlich empirisch nachgewiesen werden. Wir unterscheiden ein verlustgeprägtes Altersbild von einem eher gewinn- und entwicklungsorientierten Altersbild, das immer weiter verbreitet ist – vor allem unter den jün-

geren Erwachsenen. Faktoren wie eine gute Bildung, die persönliche Gesundheit, der Grad der gesellschaftlichen Integration und der sozialen Einbindung fördern die Verbreitung des positiven Altersbildes. Das heisst, dass es durchaus Stell-schrauben gibt, an welchen wir für die Verbreitung positiver Altersbilder drehen können.

In den kommenden Jahren kommt mit den Babyboomern eine grosse, aktive und gut eingebundene Generation ins Pensionsalter. Wird das unser Altersbild in der Schweiz beeinflussen?

Das kann ich mir gut vorstellen. Wir sprechen, wenn wir die ältere Bevölkerung nach Jahrgängen differenziert betrachten, von Geburtskohorten. Hier sehen wir bereits jetzt klare Unterschiede respektive Verbesserungen zwischen der aktuell hochaltrigen Bevölkerung und den sogenannten Jungseniorinnen und -senioren – sowohl beim generellen Gesundheitszustand als auch bei kognitiven Fähigkeiten, in sozialen Beziehungen und beim Wohlbefinden. Es gibt demnach verschiedene Trends, die sich schliesslich positiv auf unser Altersbild auswirken dürften. Zudem sind wir in der For-

schung im Rahmen der Dekade des gesunden Alterns in einem Projekt der Weltgesundheitsorganisation weltweit daran, mit Daten und Vergleichsstudien unser Bild der älteren Bevölkerung differenzierter und vollständiger aufzuzeigen. Das soll nicht nur dazu führen, dass wir nicht mehr so stark generalisieren, sondern auch dazu, dass ein rein negatives Altersbild schlicht keinen Platz mehr hat.

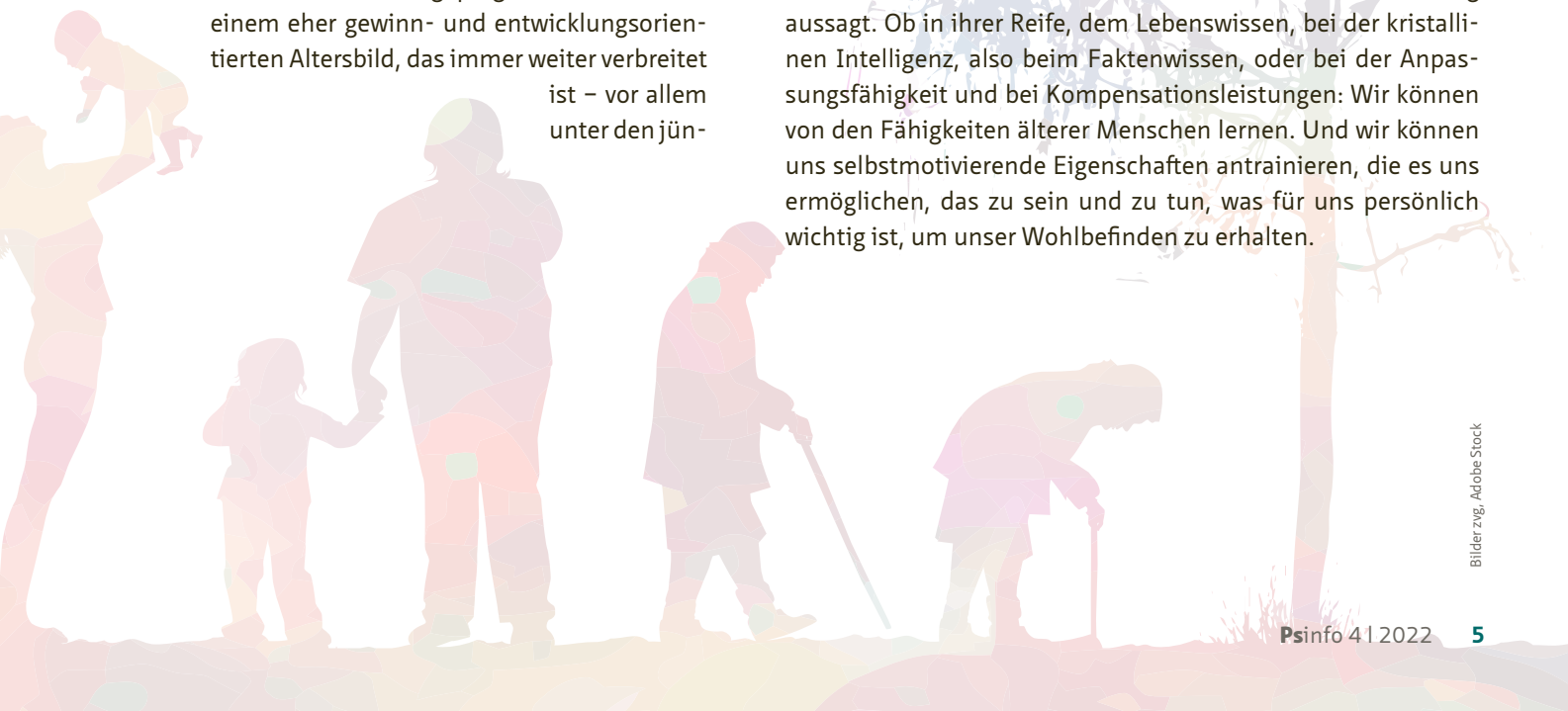
Positiv betrachtet: Über welche Kompetenzen des Alters sollten wir künftig viel mehr sprechen?

Wir sollten darüber sprechen, dass Lernen bis ins hohe Alter möglich ist. Dass das Wohlbefinden mit dem Alter sogar etwas zunimmt und dass das Alter eben doch nur eine Zahl ist, die über den individuellen Gesundheitszustand einer Person wenig aussagt. Ob in ihrer Reife, dem Lebenswissen, bei der kristallinen Intelligenz, also beim Faktenwissen, oder bei der Anpassungsfähigkeit und bei Kompensationsleistungen: Wir können von den Fähigkeiten älterer Menschen lernen. Und wir können uns selbstmotivierende Eigenschaften antrainieren, die es uns ermöglichen, das zu sein und zu tun, was für uns persönlich wichtig ist, um unser Wohlbefinden zu erhalten.



«Negative Altersstereotype führen dazu, dass eine sehr heterogene Bevölkerungsgruppe homogenisiert wird.»

Christina Röcke



Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit: Das richtige Verhalten kann Leben retten

Pro Senectute Schweiz hat einen Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit in ihr Weiterbildungsangebot aufgenommen. Wie bei der «physischen» Ersten Hilfe vermittelt dieser Kurs die richtigen Reflexe im Umgang mit Menschen in psychischer Not. Die erste Veranstaltung fand im Herbst 2022 statt – ein grosser Erfolg.

Sylvie Fiaux, Pro Senectute Schweiz

Der Erste-Hilfe-Kurs, um physisch verletzten Personen zu helfen, ist für den Erwerb des Fahrausweises obligatorisch. Doch auch mentale Probleme sind immer präsenter – fast alle von uns kennen in ihrem Umfeld Personen, denen es psychisch nicht gut geht oder eine Zeitlang nicht gut gegangen ist (Burn-out, Depression, Angstzustand, Psychosen). Deshalb sollte oder besser muss man wissen, wie man jemanden in einer schwierigen psychischen Situation auf der Arbeit oder im Privatleben unterstützen kann.

Ziele des Kurses

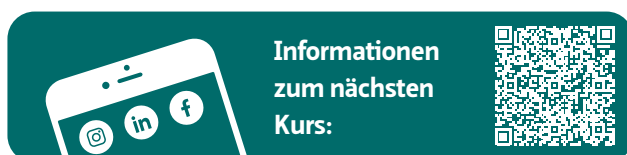
Im neuen von Pro Mente Sana durchgeführten und von Pro Senectute Schweiz angebotenen Kurs lernen die Teilnehmenden nicht nur, wie sie Anzeichen erkennen, sondern auch, wie sie sich bei Einsätzen mit Personen in einer psychologisch schwierigen Situation oder Krisen am besten verhalten. Von entscheidender Bedeutung für die Betroffenen ist es, dass man ihnen zuhört und Unterstützung anbietet, ohne zu urteilen oder Vorwürfe zu machen. Aber: Die Aufgabe von Ersthelfenden besteht nicht darin, eine Person zu heilen oder zu retten, sondern

sie zu ermutigen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dafür bieten die Ersthelfenden möglichst viele, an die Situation angepasste Optionen sowie Unterstützung an – ohne jedoch die Schritte für die Person zu übernehmen. Psychologische Ersthelfende sind in gewisser Weise das Bindeglied zwischen der Person mit psychischen Problemen und der medizinischen Fachkraft, die sich um die weitere Betreuung kümmert.

Grundlage des Kurses

Das Programm «ensa» der Schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana hat die fünf Schritte der Ersten Hilfe der psychischen Gesundheit im Akronym «Roger» zusammengefasst. Erstens: Reagieren (Problem ansprechen und einschätzen). Zweitens: Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren. Drittens: Ganzheitlich unterstützen und informieren. Viertens: Ermutigen, sich professionelle Hilfe zu holen. Fünftens: Ressourcen aktivieren. Darüber hinaus ist es unerlässlich, mit der betroffenen Person bis zu ihrer Übernahme durch die medizinische Fachkraft in Kontakt zu bleiben.

Durch verschiedene Rollenspiele und kurze YouTube-Videos wird die Komplexität bestimmter Situationen von Menschen in psychischer Not vermittelt. Nach diesem Kurs und dank den dort erlernten praktischen Werkzeugen sind Ersthelfende in der Lage, mit einer solchen Situation umzugehen. Anhand der Kursunterlagen, aber auch dank eigenen Erfahrungen, empfiehlt es sich, im Vorfeld ein Ressourcenverzeichnis mit Informationen wie Adressen, Notrufnummern und einer Liste



mit offenen Fragen anzulegen. Denn um zu helfen, ist eine gute Vorbereitung von entscheidender Bedeutung.

Beurteilung der Teilnehmenden

Nicht genau zu wissen, wie man sich in kritischen Situationen verhalten soll, hinterlässt ein unangenehmes Gefühl der Hilflosigkeit. Die Teilnahme an diesem Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit schafft dieser Unsicherheit Abhilfe: In zwei Kurstagen werden praktische Werkzeuge mit an die Hand gegeben, um einer Person mit psychischen Problemen angemessen helfen zu können. Zwei Teilnehmerinnen berichten:



Laura Zahnd
Sozialarbeiterin
Pro Senectute Kanton Freiburg

Welche Tipps nehmen Sie aus diesem Kurs mit?

Ich rate dazu, im Freundes- und Familienkreis über psychische Probleme genauso zu sprechen wie über physische Probleme. Es ist höchste Zeit, Menschen mit psychischen Beschwerden nicht länger zu stigmatisieren.

Hat diese Schulung Ihren Umgang mit Seniorinnen und Senioren verändert?

Ja, auf jeden Fall. Natürlich werde ich sie weiterhin freundlich behandeln und ihnen zuhören, aber ich werde mich viel mehr darauf konzentrieren, sie zur Inanspruchnahme von professioneller Hilfe zu ermutigen. Im Übrigen habe ich bereits meine eigene kleine Liste mit den im Kanton Freiburg verfügbaren Unterstützungsoptionen erstellt.



Estelle Jaquier
Sozialarbeiterin
Pro Senectute Arc Jurassien

Was waren die für Sie wichtigsten Kursinhalte?

Zunächst das Protokoll mit den fünf Schritten der Ersten Hilfe, «Roger». Dann das sehr vollständige und detaillierte Kurs-handbuch. Es geht genauer darauf ein, wie dieses Protokoll umzusetzen ist. Ich habe auch gelernt, direkte Fragen zu stellen, beispielsweise zu Selbstmordabsichten.

Was haben Sie bei diesem Kurs für Ihren Alltag gelernt?

Das sehr schöne Motto von «ensa»: Nichts tun ist immer falsch. Ansonsten wurde ich darin bestätigt, dass man einer Person nicht gegen ihren Willen helfen kann und dass man nichts an ihrer Stelle tun darf. Stattdessen sollte man ihr zur Seite stehen und sie dadurch ermutigen, selbst diese Schritte zu unternehmen.

Drei Fragen an ...

Vincent Brügger. Er verantwortet bei Pro Senectute Schweiz das Weiterbildungsprogramm. Seine Bilanz zum neuen Nothilfekurs der psychischen Gesundheit.



Herr Brügger, warum haben Sie sich dazu entschieden, diese Weiterbildung anzubieten?

Vincent Brügger: Bei einem Unfall mit körperlichen Verletzungen wissen die meistens Personen, wie Erste Hilfe zu leisten ist. Ist eine Person mit psychischen Schwierigkeiten in Not, wissen wir oft nicht, wie reagieren. Dabei hat jede zweite Person einmal in ihrem Leben psychische Probleme. Neun von zehn kennen jemanden, der psychische Probleme hat. Wir möchten unseren Mitarbeitenden und Freiwilligen eine Anleitung dafür geben, wie man gut reagieren kann. Dies hilft in der Arbeitswelt wie auch im privaten Umfeld.

Wie war die Nachfrage und Zufriedenheit mit dem neuen Angebot?

Die Weiterbildungen in der Deutschschweiz sowie in der Romandie waren ausgebucht und wir mussten Interessierte auf die Warteliste setzen. 75 Prozent der Teilnehmenden fanden die Inhalte sehr relevant für ihre Praxis, 25 Prozent relevant. Begeistert hat, dass Theorie und Praxis gut und unmittelbar anwendbar waren.

Wie möchten Sie die psychische Gesundheit in Zukunft im Weiterbildungsprogramm verankern?

Wir möchten diese Weiterbildung für die Mitarbeitenden von Pro Senectute weiterhin anbieten. Gerade am Arbeitsplatz können sich anbahnende psychische Probleme frühzeitig erkannt und damit viel Leid und hohe Folgekosten für alle Beteiligten vermieden werden. Wir möchten diesen Kurs über die kantonalen und interkantonalen Pro Senectute Organisationen, aber auch für Seniorinnen und Senioren anbieten. Ältere Menschen haben im Familien- und Freundschaftskreis häufig Vertrauenspersonen, mentale Probleme wie Depressionen oder Suizidgedanken sind aber noch zu häufig ein Tabuthema.

Erinnerungen nicht nur mit Trauer, sondern auch mit Dankbarkeit verbinden

Der Verlust eines geliebten Menschen und die damit verbundene Trauer sind ein langjähriger Prozess. Doris Gerber musste vor bald drei Jahren von ihrem Mann Abschied nehmen. Sie erzählt, was ihr in dieser Zeit half und wie sie sich neu orientierte.

Tatjana Kistler, Pro Senectute Schweiz

«Es ist unheimlich wichtig, über Trauer zu sprechen», sagt Doris Gerber mit ruhiger Stimme. Die 77-jährige Stadtzürcherin sitzt mir Mitte Oktober im Sitzungszimmer von Pro Senectute Schweiz gegenüber. Dazu bereit, zu erzählen, wie sie vor fast drei Jahren nach dem Tod ihres Mannes und langjährigen Lebensgefährten mit grosser Trauer konfrontiert war und noch immer damit umzugehen lernt. Denn Gespräche über den Verlust sind zwar herausfordernd und nicht jeden Tag gleich möglich, nehmen aber eine wichtige Rolle ein: «Denn darüber zu sprechen, hilft nicht nur dem Menschen, der am nächsten von einem Todesfall betroffen ist, sondern auch dem Umfeld des oder der Verstorbenen», sagt sie.

Obwohl das Sterben natürlich ist und wir alle um unsere Endlichkeit wissen, kommt ein Todesfall immer abrupt – ob nach langer Krankheit oder unvermittelt. Ein Todesfall ist ein Schock. Er trifft Angehörige und Bekannte, die mitten im Leben stehen.

Doris Gerber orientiert sich an schönen Erinnerungen. «Überall und jederzeit stösst man im Alltag auf Erinnerungen an den geliebten Menschen», sagt sie. Doch sie lernte, dass diese nicht nur traurig stimmen müssen, sondern auch Dankbarkeit für kostbare Momente in einer langen gemeinsamen Zeit bedeuten können. «Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich das Andenken an diesen für mich wichtigsten Lebensabschnitt wie einen Schatz hüte. Das ist gut, aber man muss sich auch eingestehen lernen, dass dieser Abschnitt ein Ende gefunden hat», reflektiert sie und ergänzt: «Diese gemeinsame Zeit bleibt als Andenken bestehen und abrufbar – meine Zeit geht aber weiter.» Nicht etwa als «halber Teil», als alleinstehende, verwitwete Frau, sondern als selbstbestimmte Frau, die ihr Leben, ihren sozialen Alltag, wieder neu gestalten muss.

«Allein sein muss man im Alter wieder lernen»

«Frauen haben heute die Möglichkeit, für sich selbst einzustehen», sagt sie anerkennend. Früher etwa wäre eine verwitwete Frau oft aus einem Freundeskreis ausgeschieden. Dies habe sich glücklicherweise geändert. So geniesst es Doris Gerber, dank ihrem langjährigen Freundeskreis nach wie vor auf ein intaktes Sozialleben zählen zu können. «Das ist nicht selbstverständlich – ich habe es gut, ich fühle mich aufgehoben», entgegnet sie. Dazu trägt vor allem auch ihre Familie bei. Sie unterstützt sie mit allen Kräften, gibt ihr Rückhalt, motiviert sie, nach vorn zu sehen. So geniesst es Doris Gerber, wieder kleinere, aber auch grössere Reisen mit ihrer Familie oder Freundinnen zu unternehmen – «nie ganz allein, aber vielleicht will ich dies doch einmal versuchen», sagt sie. Doch das Alleinsein müsse im Alter wieder erlernt werden. «Genauso wie auf andere Menschen zuzugehen und Hilfe anzunehmen», gesteht sie sich ein. Immer im Vordergrund müsse nämlich die Hoffnung auf einen weiteren, durchaus guten Lebensabschnitt stehen: «Denn es kann sich immer wieder ein Anfang für eine neue Freundschaft ergeben», sagt sie.

Trauer muss ihren Raum bekommen

Doris Gerber kann heute ihre Trauer als Prozess sehen, der viele Ebenen hatte – unter- und unbewusst: «Ich kleidete mich lange Zeit in gedeckten Farben – nicht, weil es von mir erwartet wurde, sondern weil ich keine Lust auf helle und leuchtende



Pro Senectute berät

Ein Todesfall erschüttert Familie und Freunde. Nebst der Trauer gibt es aber auch eine Menge administrative Formalitäten zu bewältigen. Damit nichts vergessen geht, haben wir die wichtigsten Punkte für Sie zusammengefasst.



www.prosenectute.ch/de/ratgeber/persoennliche-vorsorge/im-todesfall

Die 24 kantonalen und interkantonalen Pro Senectute Organisationen beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen:



www.prosenectute.ch/beratung

Farben hatte. Und das war in Ordnung so.» Nach einer ersten Zeit, in der die Organisation und Administratives innert kürzester Zeit erledigt werden müssen und in der viele Kontakte der Beileidsbekundung stattfanden, kam die Stille. «Es kehrte Ruhe ein. Ich räumte auf und verband dies mit einem respektvollen Abschiednehmen – es war schwer», sagt sie.

«Alles zu seiner Zeit»

In dieser Zeit begann Doris Gerber, für allen Besitz ihres Mannes einen Platz zu suchen, der seinem Andenken gerecht wurde, was sowohl ihrem Mann als auch fremden, benachteiligten Menschen eine Freude bereiten könnte. «Das aber alles zu seiner Zeit und nie alles auf einmal», sagt sie. So habe sie gemerkt, dass es nicht zu einem Zwang werden dürfe, alles schnellstmöglich zu erledigen. «Noch heute stolpere ich manchmal über eine Schublade. Ich schaue mir die Sachen an, kann zum Teil auch schmunzeln und suche wieder nach einem würdigen Platz für sie», erklärt sie. Dadurch entstanden Begegnungen mit Bekannten, in denen sie über gemeinsame Erinnerungen an ihren Mann sprach, gar mit

ihnen lachen konnte, oder aber glückliche Momente, als sich benachteiligte Menschen über die Gaben freuten.

Lernen, Krisen zuzulassen

Doch es gebe sie noch immer, die Krisen, «in welchen es mir einfach die Tränen in die Augen treibt». Aber auch dies sei in Ordnung – «man muss sie zulassen und darf traurig oder enttäuscht sein, dass man alleine gelassen wurde». Dabei geholfen habe unter anderem, ihrem Mann einen Brief zu schreiben: «So konnte ich einen grossen Schritt zur Verarbeitung machen. Ich habe darin meine Gefühle und Fragen deponiert. Ich habe den Text auch immer mal wieder gelesen und einmal auch ergänzt. Das tat gut.» Über eine Stunde sprach ich mit Doris Gerber über schwere Momente, aber auch über glückliche Erinnerungen, die gerade jetzt, da der Todestag ihres Mannes bevorsteht, viel Raum einnehmen. Ein eindrückliches Gespräch, nach dem ich Doris Gerber in einen schönen Herbstnachmittag entlasse. «Ein wunderbarer Tag, den ich mit einem Spaziergang am See abschliessen möchte – ganz allein, aber mit vielen lieben Menschen, die an mich denken», sagt sie spontan und verabschiedet sich mit einem Lächeln.



«Selbstfürsorge lautet das Gebot»

Witwen führen in unserer Gesellschaft oft ein Schattendasein. Cornelia Kazis holt sie ans Licht: Die Journalistin und Autorin ist seit 2018 verwitwet und schrieb das Sachbuch «Weiterleben, weitergehen, weiterlieben. Wegweisendes für Witwen.»

Kann man sich auf das Leben als Witwe überhaupt vorbereiten?

Cornelia Kazis: Auf diesen unglaublichen seelischen Schmerz kann man sich nicht vorbereiten. Man kann sich aber rechtzeitig um eine gesicherte Zukunft kümmern, damit zur grossen Trauer nicht auch finanzielle Sorgen kommen. Es lohnt sich, die Frage zu stellen: «Könnte ich das Leben, so wie wir es jetzt zu zweit führen, auch allein weiterleben?» Sonst kann zum Verlust des Liebblingsmenschen noch der Verlust der Wohnung und damit der gewohnten Umgebung kommen.

Welche Persönlichkeitsmerkmale helfen, Trauer durchzustehen?

Die Forschung redet von resilienten Persönlichkeiten, von Menschen mit einer inneren Widerstandskraft. Das sind in der Regel extrovertierte und kontaktfreudige Männer und Frauen, die vertrauensvoll in der Welt stehen und sie auch in schwierigen Zeiten nicht als Feindin erleben. Sie können über ihre Gefühle sprechen und sich in der Not Hilfe holen. Auch die Familie kann in dieser Zeit eine wichtige Kraftquelle sein: Es ist tröstlich, wenn man das Leben in seinen Kindern und Enkeln weitergehen sieht.

Wie kann man Isolation und Einsamkeit vorbeugen?

Indem man schon längst vorher nachbarschaftliche und freundschaftliche Kontakte pflegt. Und indem man ein Eigenleben hat. Es hilft beim Übergang in den neuen Lebensabschnitt, wenn man bereits während der Ehe nicht alle Freundschaften und Hobbys miteinander geteilt hat. Wer in einer symbiotischen Partnerschaft

gelebt und nur aus einem «Wir» bestanden hat, hat es viel schwieriger, den Weg allein weiterzugehen.

Wie kann man in dieser traurigen Zeit gut für sich selber sorgen?

In einer guten Beziehung sorgt man sich umeinander. Und plötzlich sorgt sich niemand mehr um einen. Dann lautet das Gebot der Stunde «Selbstfürsorge». Das fängt mit banalen Sachen an: dass man lernt, für sich selber zu kochen. Dass man sich schön anzieht, für sich allein ein gemütliches Frühstück zubereitet, dass man gut riecht, dass man sich etwas Schönes kauft. Es braucht in dieser Zeit viel Geduld und Nachsicht sich selber gegenüber.

Das ganze Interview mit Cornelia Kazis in der «Zeitlupe» lesen:





Eine Stunde Hilfe pro Monat und Quadratmeter für ein freies Zimmer

«Wohnen für Hilfe» ist eine etwas andere Wohngemeinschaft: Bei diesem Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich wohnen ältere Menschen mit Studierenden im Kanton Zürich unter einem Dach. Im Vordergrund steht dabei der Austausch zwischen den Generationen.

Sibylle Lagler, Pro Senectute Kanton Zürich

Viele Menschen wohnen im Alter allein. Allein zu sein, muss aber kein Schicksal sein. Beim Angebot «Wohnen für Hilfe» von Pro Senectute Kanton Zürich stellen Seniorinnen und Senioren ein Zimmer in ihrem Zuhause zur Verfügung. Statt Miete erhalten sie regelmässige Unterstützungsleistungen. Als Tauschregel gilt: eine Stunde Hilfe pro Monat und Quadratmeter Wohnraum, zuzüglich Nebenkosten.

Von Hilfe im Haushalt und Garten über Einkäufe, Besorgungen und Botengänge bis zu Unterstützung im Umgang mit digitalen Medien: Die möglichen Hilfeleistungen sind vielseitig und werden von den generationenübergreifenden Wohngemeinschaften individuell bestimmt. Einzige Ausnahme sind betreuende oder pflegerische Leistungen, die in die Hand von professionell geschultem Personal gehören.

Wichtig ist für Pro Senectute Kanton Zürich, dass die Chemie der Wohngemeinschaften stimmt. Die Sozial-

beraterin Andrea Ziegler und ein kleines Team aus Freiwilligen begleiten die Bewerberinnen und Bewerber von der Vorabklärung über das erste Zusammentreffen der potenziellen Wohngemeinschaften bis zur Unterzeichnung der Vereinbarung. Danach aber steht das Koordinationsteam den WG-Paaren nur noch auf Anfrage beratend zur Seite.

Grosses Interesse der Bevölkerung

2009 startete «Wohnen für Hilfe» als Pilotprojekt und ist nun seit über zehn Jahren fester Bestandteil im Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich – mit Erfolg. Bei gut zwei Dritteln der Bewerbenden springt der Funke bereits beim ersten Kennenlernen über und die Wohngemeinschaft ist beschlossene Sache.



Mit dem Podcast
«WIE LÄBSCH?» zu
Besuch in einer WG:



Literatur und Medien

Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter

Gesundheitsförderung Schweiz, Bern, 2020.

Für die psychische Gesundheit sind laut Weltgesundheitsorganisation bestimmte Fähigkeiten wie die Selbstreflexion von grossem Wert. Sie werden als Lebenskompetenzen bezeichnet. Es sind Kompetenzen, die sich in Forschung und Praxis als besonders relevant für die psychische Gesundheit von älteren Menschen erwiesen haben.



Soziale Arbeit mit alten Menschen: Ein Studienbuch zu Hintergründen, Theorien, Prinzipien und Methoden

Christian Bleck, Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, 2022.

Das Studienbuch bietet eine umfassende und differenzierte Einführung in die Grundlagen Sozialer Arbeit mit alten Menschen. Es beleuchtet aktuelle Entwicklungen sowie Hintergründe in Bezug auf die Lebensphase Alter und liefert umfangreich relevantes Wissen zu ausgewählten Theorien, Prinzipien und Methoden der Sozialen Arbeit – jeweils reflektiert für das professionelle Handeln Sozialer Arbeit mit alten Menschen. Für die Identitätsdiskussion und -entwicklung der Sozialen Arbeit mit älteren Menschen bietet das Studienbuch vielfältige Impulse der Orientierung für Studierende und Fachkräfte sowie der Positionierung in der Scientific Community.



Ratgeber Altern: Leitfaden für Gesundheit und Wohlbefinden im Alter

Anna Maria Meyer, Maria Cristina Polidori, München: Elsevier, 2021.

Gesundheit und Wohlergehen im Alter – von nichts kommt nichts. Was kann ich selbst tun, um im Alter körperlich und geistig fit zu bleiben? Dieser Ratgeber gibt hilfreiche Tipps rund um die Gesundheit und den Alltag. Er soll motivieren und zeigen, dass der eigene Einfluss grösser ist, als man denkt.



Frauen 70+: Cool. Rebellisch. Weise.

Rita Kohlmaier, Berlin: Insel Verlag, 2022.

«70 and female is the new cool», zu Deutsch «70 und weiblich ist das neue «Cool»», schrieb jüngst die «New York Times» über die Generation der Frauen 70+, über Frauen, die sich mit Energie und Kraft Gehör verschaffen und durch ihre Haltung inspirieren: Sie sind längst in der zweiten Lebenshälfte angekommen – und aufrecht, ehrgeizig, willensstark. Sie sind entschieden in ihrer Haltung wie die verstorbene Richterin Ruth Bader Ginsburg. Sie sind Kämpferinnen wie Erika Pluhar und Tina Turner – und für sie alle ist «unbequem» zu sein ein Kompliment. Viele der Frauen sind Kult, sie sind Wegbereiterinnen und immer Vorbilder.



Die Auswahl der vorgestellten Titel erfolgte durch:

ZHAW Hochschulbibliothek

Website: zhaw.ch/hsb/gerontologie

Telefon: 058 934 75 00

E-Mail: gerontologie.hsb@zhaw.ch

Weiterbildungsprogramm 2023



Lebenslanges Lernen mit Pro Senectute

Gerontologie, Beratung, Führung und Kommunikation: Das Weiterbildungsprogramm 2023 von Pro Senectute verspricht unter dem Credo «Qualität in der Altersarbeit» praxisnahe Lernveranstaltungen.

44 Weiterbildungen in der Deutschschweiz, 32 in der Romandie: Die Weiterbildungen 2023 von Pro Senectute Schweiz sind online. «Die sehr hohe Zufriedenheit der Teilnehmenden zum Inhalt, Praxisbezug und zur Didaktik war im letzten Jahr sehr erfreulich. So haben wir unser Programm ausgebaut, bieten aber auch bewährte Weiterbildungen wie das Attest «Einführung in die Gerontologie», «Öffentlichkeitsarbeit und Auftrittskompetenz» oder etwa den «Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit» erneut an», so Caroline Winiger, die bei Pro Senectute Schweiz für die Durchführung der Weiterbildungen zuständig zeichnet.

Mitarbeitende und Freiwillige von Pro Senectute, aber auch interessierte Fachpersonen finden im Programm 2023 praxisnahe Workshops in den Fachbereichen «Gerontologie und Beratung», «Kommunikation und Führung» und «Reporting und Anträge». Im Fokus stehen die praxisnahe Vermittlung von Sozial-, Fach- und Methodenkompetenzen. «Erneut legen wir mit dem Attestlehrgang «Einführung in die Gerontologie», mit dem Erb- und Güterrecht, der EL- wie auch der Schuldenberatung einen starken Fokus auf Themen der Sozialberatung», erklärt Winiger. Neu finden sich in diesem Bereich auch die Beratung von Demenzbetroffenen und das Thema Sucht im Alter. Weitere neue Angebote richten sich auch an Freiwillige in der Altersarbeit.

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch, www.prosenectute.ch

Redaktion und Layout: Tatjana Kistler

Texte: Sonya Kuchen, Sylvie Fiaux, Sibylle Lagler, Tatjana Kistler

Übersetzung: Pro Senectute Schweiz, Marthe Hansen, Nathalie Steffen Noiost

Druck: Gutenberg Druck AG

© Pro Senectute Schweiz

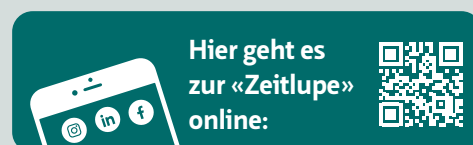
In Kürze

Ein sinnvolles Weihnachtsgeschenk: Ein Abo des Magazins Zeitlupe



Die «Zeitlupe» begleitet Seniorinnen und Senioren in elf Ausgaben pro Jahr beim Älterwerden. Jedes Heft bietet kurzweilige, seriös recherchierte Lektüre sowie nützliche Anregungen und Ratschläge – vom AHV-

Ratgeber über gesundheitliche bis zu rechtlichen Themen. Zu jedem Abo erhalten die Leserinnen und Leser Zugang zur Online-Plattform mit dem Treffpunkt und Angeboten. Für kurze Zeit gibt es für jedes Neuabo eine Autobahnvignette geschenkt. Abobestellungen sind via Telefon 044 283 8913, E-Mail an info@zeitlupe.ch oder online möglich:



Mit dem Kombi-Set Docupass und Go Wish rechtzeitig vorsorgen

Welche Werte sind Ihnen wichtig, falls Sie nicht mehr urteilsfähig sind? Mit dem Vorsorgedossier Docupass von Pro Senectute können Sie Ihre Anweisungen für den Ernstfall festhalten. Ergänzend dazu unterstützt Sie das Kartenset Go Wish bei der Formulierung Ihrer Wünsche im Falle Ihrer Urteilsunfähigkeit oder für Ihr Lebensende. Gleichzeitig erleichtern die Karten den Einstieg ins Gespräch mit Ihren Angehörigen und Vertrauenspersonen.

