

ASV Fokus 60+

1|2026

Alter(n) – Licht und Schatten

Alterspolitik Aargau

Freiwilligenarbeit

S|3

Privatsphäre versus Pflegeauftrag

Im Gespräch mit einer Spitex-Fachfrau

S|4

Älterwerden ist wie ein Puzzle

S|6

Generationengespräche

Schönheitskult und Langlebigkeit

S|10

Glaube im Alter schenkt
Trost und Freude

S|14

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

*Leben heisst altern. Das geht uns alle an.
Sich darauf einlassen,
lohnt sich und kann spannend sein.*

Heinz Rügger



Die Schweiz gehört zu den Ländern mit der weltweit höchsten Lebenserwartung. Die Zahl der Hundertjährigen steigt rasant.

Wir haben das Glück, hoffentlich bei guter Gesundheit, älter zu werden. Den Alterungsprozess nochmals zu optimieren oder gar zu verlängern ist deshalb müssig. Trotz guten Aussichten gehören Licht und Schatten ebenfalls zu unserem Leben und zum Alter(n). Symbolhaft auf unserem Titelbild und in einem Puzzle von Lebensgeschichten abgebildet. Mit einem Augenzwinkern werden diese untermalt von Kinderzeichnungen.

Älterwerden ist unbestritten nicht immer einfach. Doch mit sozialen Kontakten, positiven Gedanken und auch mit einer Prise Humor gelingt dies besser. Wussten Sie, dass Erwachsene nur noch 15–20 Mal pro Tag lachen, ganz im Gegensatz zu Kindern?

Über sich selbst lachen, humorvoll einem Gegenüber begegnen. Es wäre doch gelacht, wenn wir dies nicht wieder etwas mehr hinkriegen würden.

Die Erfahrungen einer Spitex-Fachfrau zeigen, dass Hilfe annehmen nicht immer einfach ist. Ein langer Verbleib im eigenen Zuhause ist damit jedoch viel eher möglich.

Genetische Tests und entsprechende Medikamente verheissen ein längeres Leben, wenn möglich ohne Falten und graue Haare. Wollen wir das wirklich? In unserer neuen Rubrik Generationengespräche lassen wir Jung und Alt zu Wort kommen. In dieser Nummer zum Thema Langlebigkeit und Schönheitskult. Das Interview mit der ehemaligen Politikerin und aktiven OL-Sportlerin Ruth Humbel zeigt weitere Aspekte eines erfüllten Älterwerdens.

Gegen Ende des Lebens kann sich das Verhältnis zu Glauben, Spiritualität und Sinnfragen verändern. Das Wissen um eine höhere Macht kann Trost und Freude schenken. Im Gespräch mit einer Seelsorgerin erfahren wir mehr darüber.

Das Jahr 2026 ist das internationale Jahr der Freiwilligen. Der ASV unterstützt die Freiwilligenarbeit in den Gemeinden und fordert dafür mehr Wertschätzung. Der Beitrag des Seniorenrats Stadt Brugg zeigt konkrete Freiwilligenarbeit vor Ort.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Frühling mit lichterfüllten Tagen.

Esther Egger
Präsidentin



Inhaltsverzeichnis

- 3 | Alterspolitik Aargau/ Freiwilligenarbeit
- 4 | Privatsphäre versus Pflegeauftrag
- 6 | Älterwerden ist wie ein Puzzle
- 10 | Generationengespräche / Schönheitskult und Langlebigkeit
- 13 | Orientierung fürs Leben
- 14 | Glaube im Alter schenkt Trost und Freude
- 16 | Buchtipp
- 17 | AKB
- 19 | Seniorenrat Stadt Brugg
- 20 | Veranstaltungen / Impressum

Alterspolitik Aargau

Freiwilligenarbeit

Selbständig und selbstbestimmt älter werden – eine Selbstverständlichkeit? Wohl kaum, und dennoch, vieles können wir selbst bestimmen. Freiwilligenarbeit wie z. B. Nachbarschaftshilfe oder Projekte wie «Zeit schenken» lassen Wertschätzung und Freude erleben. Doch, wird diese unverzichtbare Arbeit von der Gesellschaft genügend geschätzt und honoriert? Der ASV setzt sich für eine bessere Anerkennung ein.

ESTHER EGGER, Redaktionsteam

Sinnhaftigkeit erleben

Immer mehr Menschen werden gesund älter. Eine sehr positive Entwicklung, die jedoch meist nicht ohne Eigeninitiative gelingt. Aktives und gutes Altern bedeutet, dass wir uns um unsere physische und psychische Gesundheit kümmern. Prävention durch körperliche Ertüchtigung und gesunde Ernährung sind zentrale Faktoren. Doch auch die psychische Gesundheit muss gepflegt und gestärkt werden. Dies gelingt durch soziale Teilhabe und durch persönliches Engagement für die Mitmenschen.

Wertvolle Freiwilligenarbeit

Ein grosser Teil der Bevölkerung engagiert sich seit jungen Jahren regelmässig freiwillig. Ältere Menschen leisten ebenfalls einen grossen Anteil, sei dies bei der Betreuung von Enkelkindern, als pflegende Angehörige, in der Nachbarschaftshilfe, in Kultur, Vereinen, Seniorenorganisationen usw. Das garantiert eine funktionierende und solidarische Gesellschaft. Freiwilligenarbeit bringt für diejenigen, die diese leisten, soziale Kontakte, viel Befriedigung und Freude. Die Dankbarkeit von Mitmenschen zu spüren vermittelt das wertvolle Gefühl von gebraucht und geschätzt werden. Zufriedenheit und Sinnhaftigkeit erleben stärkt die Psyche.

Verbundenheit erhalten

Mit dem Alter nimmt das Verbundenheitsgefühl mit der Nachbarschaft und dem Quartier, mit der Region und dem Kanton deutlich zu. Wohl nicht umsonst sagt man:

Einen alten Baum verpflanzt man nicht.

Oft ermöglicht erst die Freiwilligenarbeit, dass man verwurzelt bleiben kann. Sie schafft Zusammenhalt und Angebote, die ohne vielfältige En-



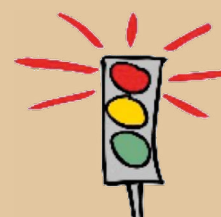
agements nicht oder nicht in der gleichen Qualität bestehen würden. Gemeinden können viel dazu beitragen, dass diese Verbundenheit erhalten bleiben kann. Sei dies mit öffentlichen Einrichtungen, der Einflussnahme für einen altersgerechten Verkehr, barrierefreie Zugänge im öffentlichen Bereich, der Schaffung von Begegnungsorten und Treffpunkten für den Austausch mit älteren Menschen.

Stolpersteine

Die vielerorts sehr aktiven Seniorenorganisationen und Alterskommissionen stossen bei der Umsetzung von unterstützenden Dienstleistungen immer wieder auf behördliche Hürden und finanzielle Schwierigkeiten. Dies obwohl sich etliche Projekte ohne grossen finanziellen Aufwand verwirklichen liessen. Dies ist wenig motivierend. Gesellschaft und Politik dürfen nicht allein auf Freiwilligenarbeit bauen, ohne diese gebührend wertzuschätzen und teilweise auch finanziell und personell zu fördern und zu unterstützen.

Forderungen des ASV

- Die Freiwilligenarbeit wird von Kanton und Gemeinden stärker anerkannt und wertgeschätzt.
- Freiwilligenarbeit erhält finanzielle Unterstützung, wo nachweislich notwendig.
- Dies gilt insbesondere auch für die Freiwilligenarbeit der Nonprofit-Organisationen: Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Entlastungsdienst Aargau, Pro Senectute Aargau, benevol usw.



Die Ampel steht erst auf grün, wenn Freiwilligenarbeit öffentlich gefördert, anerkannt und gewürdigt wird.

Positionspapier
www.asv-ag.ch/themen_ag/positionspapiere

Privatsphäre versus Pflegeauftrag

Die Arbeit von Spitex-Mitarbeitenden ist ein anspruchsvoller Balanceakt: Sie treten als Fachpersonen in das private und oft sehr persönliche Umfeld der zu pflegenden und betreuenden Menschen ein. Wie kann Hilfe von aussen angenommen werden – und was bedeutet das für die Fachpersonen der Spitex? ESTHER EGGER, Redaktionsteam



Im Gespräch berichtet Pflegefachfrau und Wundexpertin Cornelia Egger, Spitex Limmat Aare Reuss AG (Spitex LAR), über ihre Erfahrungen aus dem Spitex Alltag sowie über Werte, Gewohnheiten und Haltungen in der ambulanten Pflege.

Vertrauen aufbauen

Als fallführende Mitarbeiterin in der Wundpflege ist Cornelia Egger die Hauptbezugsperson für Viele. Sie besucht ihre Kundinnen und Kunden in der Regel einmal pro Woche, um den Wundverlauf zu evaluieren. Diese Regelmässigkeit erleichtert den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung, ermöglicht es, Werte zu reflektieren und gleichzeitig klare, respektvolle Grenzen zu setzen. Die Kundinnen und Kunden sind dankbar für die Unterstützung der Spitex LAR und schätzen die Einsätze sehr. Während der Behandlungen entstehen oft Gespräche, in denen auch persönliche Themen wie Ängste und Sorgen Platz finden. Eine Kundin formulierte es einmal so:

*«Süget Sie bitte eifach,
wenn i z'lang schwätze».*

Diese Offenheit zeigt das gewachsene gegenseitige Vertrauen.

Einfühlungsvermögen und kommunikative Kompetenz

Meist wird die Spitex erstmals nach einem Spital- oder Reha-Aufenthalt beigezogen. Die Anmeldung erfolgt entweder durch die Betroffenen selbst oder über behandelnde Stellen wie Hausärzte oder Institutionen. Cornelia Egger betont, dass zu Beginn ein Eintrittsgespräch stattfindet, bei dem sie den Pflegeprozess und den Ablauf der Spitexeinsätze in einfacher und verständlicher Art erklärt.

Gleichzeitig werden die Kundinnen und Kunden einfühlsam darüber informiert, welche Folgen es haben kann, wenn medizinische oder pflegerische Massnahmen nicht eingehalten wer-

den. Falls Behandlungen durch Kundinnen oder Kunden als nicht notwendig empfunden werden, ist es ein Anliegen der Spitex Mitarbeitenden, Angehörige und/oder den Hausarzt beizuziehen, um gemeinsam Lösungen und tragfähige Kompromisse zu finden. Das Ziel ist stets das Beste für Kundinnen und Kunden, auch dann, wenn Massnahmen im Moment noch nicht vollständig nachvollziehbar erscheinen.

Hilfe und Pflege annehmen

Cornelia Egger erlebt im Alltag, dass viele Menschen ihre Selbständigkeit bewahren und lieb gewonnene Gewohnheiten beibehalten möchten. Hilfe von aussen anzunehmen, fällt daher nicht immer leicht. Tagesabläufe verändern sich und eine fremde Person tritt in die Intimsphäre ein. Anfängliche Unsicherheit kann entstehen, wenn z. B. Kundinnen oder Kunden durch eine Pflegefachperson des anderen Geschlechts betreut werden.

Gesundheitliche Veränderungen erfordern mehr Unterstützung und beeinflussen Gewohnheiten, Werte und Lebensrhythmen. Dies zu akzeptieren ist oft ein längerer Prozess, der Geduld von allen Beteiligten verlangt. Gelingt dieser, entsteht eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Kundinnen und Kunden und Spitex.

Notfallkonzept

Ausserordentliche Situationen sind selten, können aber vorkommen: Mitarbeitende stehen vor verschlossener Tür und eine Kundin oder ein Kunde ist nicht erreichbar. Für diese Ausnahmefälle verfügt die Spitex LAR über ein Notfallkonzept. Gemeinsam mit Kontaktpersonen wird abgeklärt, ob ein Termin vergessen wurde oder ob ein gesundheitliches Problem vorliegen könnte. Besteht die Erlaubnis zum Wohnungszutritt, wird vorsichtig in der Wohnung nachgesehen. Falls zusätzliche Unterstützung notwendig ist, werden geeignete Stellen beigezogen, um rasch



Hilfe leisten zu können. Die Mitarbeitenden verlassen den Einsatzort jedoch niemals, ohne die Situation geklärt zu haben. Sicherheit hat oberste Priorität.

Flexibilität

Viele Kundinnen und Kunden wünschen sich bei jedem Einsatz dieselbe Person. Aus personellen und organisatorischen Gründen ist dies nicht immer möglich. Fachkräftemangel, Krankheit oder Ferien gehören zum Spitex Alltag.

Um dennoch eine möglichst konstante Betreuung zu gewährleisten, arbeitet die Spitex LAR mit Blockzeiten und gebietsbezogener Bezugspersonenpflege. So werden Kundinnen und Kunden in der Regel von einem vertrauten Team betreut.

Individuelle Wünsche

Im Rahmen der Bedarfsabklärung wird der Pflegeauftrag gemeinsam festgelegt. In Einzelfällen wird sorgfältig abgewogen, wo individuelle Anpassungen möglich und sinnvoll sind und wo klare pflegerische Prozesse aus Gründen der Sicherheit und Gesundheit zwingend einzuhalten sind.

Medikamentengabe, Blutzuckermessungen oder das Anziehen von Stützstrümpfen müssen zu festen Zeiten erfolgen. Tätigkeiten wie Duschen oder Körperpflege können hingegen häufig individuell geplant werden.

Respektvoll Grenzen setzen

Auch die Mitarbeitenden einer Spitex haben Bedarf an Erleichterungen, die hilfreich wären, wie Cornelia Egger schmunzelnd anmerkt. Kleine Dinge, wie bereitgestellte Pflegeprodukte, erleichtern die Arbeit spürbar. Gleichzeitig braucht es gegenseitige Toleranz, denn jede Wohnung ist anders – das Wohl der Kundinnen und Kunden steht jedoch immer im Zentrum. Die Hygienevorschriften sind keine kleinlichen Regeln, sondern dienen dem Schutz und der Si-

cherheit aller Beteiligten. Haustiere sollen während der Wundpflege in einem separaten Raum bleiben und für Behandlung sowie Materialien ist ein sauberer Platz notwendig. Auch die Sicherheit am Arbeitsplatz ist zentral: Wird etwa das Duschen in der Badewanne zu gefährlich, braucht es geeignete Hilfsmittel. Diese werden vorgängig mit den Kundinnen und Kunden und deren Angehörigen besprochen.

Partnerschaftliche Zusammenarbeit

Die zunehmende Komplexität der Pflege erfordert eine enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit allen Beteiligten. Z. B. intern zwischen den verschiedenen Fachteams (Wundmanagement, Psychiatriepflege, Palliative Care und Demenz) sowie extern mit Ärzten, Apotheken, Spitälern, Reha-Einrichtungen und Therapeuten. Bei der Spitex LAR liegt die Fallführung jeweils bei einem Fachbereich und wird in komplexen Situationen durch Pflegeexpertinnen unterstützt. Auch kann mal ein Rundtischgespräch im Spital vor dem Austritt notwendig sein, bei dem wir gerne auch den Weg auf uns nehmen, um den Übertritt nach Hause möglichst unkompliziert zu gestalten – sagt Cornelia Egger.

Ein Beispiel ist die Palliative Care: Viele Menschen wünschen sich, ihre letzte Lebensphase zu Hause zu verbringen. Dieser Wunsch hat oberste Priorität und erfordert ein eng abgestimmtes Zusammenspiel aller Beteiligten. Sind die Voraussetzungen erfüllt, kann dieser Wunsch meist realisiert werden.

Was Cornelia Egger immer von neuem motiviert:

Lösungsorientiertes Arbeiten, Empathie, professionelle Distanz und fachliche Verantwortung geben mir Zufriedenheit und schenken mir viel Dankbarkeit von Kundinnen und Kunden sowie von Angehörigen.

Herzlichen Dank für das wertvolle Gespräch.

Spitex LAR

Steigstrasse 20, 5417 Untersiggenthal
056 203 56 00 / info@spitex-lar.ch

Stadtturmstrasse 24, 5400 Baden
056 203 56 01 / carepoint@spitex-lar.ch
www.spitex-lar.ch/dienstleistung/carepoint/



Älterwerden ist wie ein Puzzle

Obwohl die Senioren generation einen Rucksack mit viel Lebens erfahrung mit sich herumträgt, hilft dieser Proviant nicht immer, die nächste Hürde im Leben alleine zu meistern. Wir erleben Momente, in denen das Bündel nicht mehr geschultert werden kann, sei es von uns selbst oder von einem Menschen in unserem Umfeld. Was oder wer hilft uns weiter, wie finden wir Halt, was können wir geben und was dürfen wir annehmen. Dank persönlichen Einblicken sind verschiedene Puzzleteile entstanden, die Widerstandskraft und Lebensmut, aber auch Freude spiegeln. Ich danke allen herzlich für ihre Offenheit. REGINA WIRZ, Redaktionsteam

Liebe Anna (70)

Du hast erzählt, dass du mit deiner Gotte lange Jahre keinen Kontakt mehr pflegtest. Heute im Pensionsalter besuchst du die Hochbetagte regelmässig. Wie kam es dazu?

Als Kind liebte ich meine Gotte sehr, war viel bei ihr in den Ferien. Als ich dann selber Familie hatte, schlief dieser Kontakt aus zeitlichen Gründen einfach ein. Das Leben nahm seinen Lauf, meine Kinder zogen aus, mein Mann ist leider kurz nach der Pensionierung gestorben. Der Zufall wollte es, dass ich in der Zeitung vom Tod des Ehemanns von meiner Gotte las. So fasste ich mir nach langer Zeit ein Herz und rief sie spontan an. Wie wird sie reagieren? Ist sie mir böse, weil ich mich zuvor nie gemeldet hatte? Aber es kam ganz anders. Die herzliche Verbindung von früher lebte wieder auf und heute ist jedes Telefon oder jeder Besuch für uns beide eine grosse Bereicherung. Dieser Austausch über jugendliche Erinnerungen und Emotionen zum Älterwerden ist ein Geschenk. Ich bin so froh, hatte ich damals den ersten Schritt gewagt.

**Der Sinn
des Lebens besteht nicht darin
ein erfolgreicher Mensch zu sein,
sondern ein wertvoller.**

Albert Einstein

Liebe Lia (10)
Wie könnten eine OMI
und ein OPI aussehen?

Auf Seite 6 und 9 dürfen wir die beiden markanten Illustrationen zur Sichtweise einer Enkelin veröffentlichen.



Lieber Josef (75)

Dir selber einen Brief zu schreiben, gehört zu deinen Methoden als Praktischer Philosoph. Einen richtigen Brief also, wie in alten Zeiten mit Umschlag, Marke und Absender. Wenn du ihn Tage später aus dem Briefkasten holst, bist du gespannt, was dich erwartet; denn in der Zwischenzeit ist das Thema vielleicht gar nicht mehr so wichtig, deine Ansicht oder deine Beurteilung könnten sich geändert haben. Auch jetzt, bei diesem Brief, wo es um «Die Kunst des Alterns» geht?

Spontan hat dich am Ausdruck «Kunst des Alterns» gestört, dass darin auch ein Leistungsgedanke steckt, weil «Kunst» ja mit Können zusammenhängt. Muss man denn etwas können, sprich leisten, um den letzten Lebensabschnitt so zu verbringen, dass es den Regeln einer Kunst entspricht? Kann ich nicht einfach sein, ohne Leistungsnachweis als Kinderhüter, Rotkreuz-Fahrer oder Deutschlehrer für Flüchtlinge? Müssen mir Menschen im Gespräch bestätigen, dass das Aufgeben meiner Ehe im 71. Altersjahr, die Bypass-Operation und eine Psychotherapie beweisen würden, wie sehr ich die Kunst des Alterns doch beherrschte?

Du denkst an die Frau, müde vom Leben, die nicht mehr für den Kirchenbazar Kindersocken stricken mag. Du siehst den Mann mit dem Zweierli vor sich, dem die Tagesschau mit dem Rüpel mit der roten Krawatte gestohlen bleiben kann. Gesummt werden Heintje-Lieder, das Bach-Oratorium ist zu anstrengend. Dir gefällt das Bild vom Menschen, der sich die Crèmeschnitte gönnt ohne vorangehende Rollator-Tour. Man muss nichts mehr wollen müssen.

Du denkst bei diesen Zeilen wahrscheinlich auch an deine Mutter, die der «Kunst des Alterns» mit verständnislosen Augen begegnet wäre. Sie wollte einfach nur sein im Altersheim, möglichst ohne die moral-süssen Kalendersprüche in Lift und WC. Du denkst bei diesen Zeilen wahrscheinlich auch an dich, Josef, weil du -mindestens jetzt noch- sehr wohl dich selber in den Hintern trittst, wenn du der «Kunst des Alterns» nicht zu genügen scheinst. Du bist also wieder einmal widersprüchlich in deinen Aussagen, nicht erst jetzt mit 75. Gut, dass du das so locker akzeptierst, dich nicht selber korrigieren musst, nur um den ungeschriebenen Normen der «Kunst des Alterns» zu genügen.

Ich mag dich gut, alter Ego, nicht nur deswegen.

Herzlich, du

Josef

PS: Kannst mir ja zurückschreiben, musst aber nicht.

Wie schreib ich mir einen Brief?
www.brophil.ch/post/fremde-briefe-liest-man-nicht

**Altwerden
 ist wie auf einen Berg steigen.
 Je höher man kommt,
 desto mehr Kräfte sind verbraucht,
 aber umso weiter sieht man.**

Ingmar Bermann

Liebe Hélène (91)

Wie kommst du mit dem Winterwetter zurecht?

Normalerweise mache ich jeden Tag einen kurzen Spaziergang. Sie werden zwar immer kürzer. Bei Schnee und Kälte bleib ich besser zuhause. Die Sturzgefahr mit meinem Stock und dem zögerlichen Gang ist zu gross. Aber der Tag scheint mir, der sowieso lang ist, wird dadurch noch länger. Zum Glück habe ich meine Staffelei und meinen Malkasten. Ich male immer noch gerne, dabei ver-
 gesse ich die Zeit. Denn Lesen mag ich auch nicht mehr so lange.

Lieber Martin (77)

Anfangs 70 gab's bei dir beim Heilungsprozess nach einer Hüft-OP Komplikationen. Als Bewegungsmensch muss dich diese Zäsur besonders stark getroffen haben. Welche Strategien haben dir geholfen, mit dem Unerwarteten umzugehen?

Ich denke, jeder muss in neuen Lebenssituationen seine eigene Strategie entwickeln. Von Natur aus bin ich ein strukturierter und disziplinierter Mensch. Diese Konstellation hat geholfen, trotz Einschränkungen aus der Situation das Beste zu machen.

Aber es kamen zusätzlich Probleme innerhalb der Familie dazu. So gelangte ich an einen Punkt, an dem ich merkte, dass ich mit meiner Lebensphilosophie alleine nicht mehr zurechtkomme. Psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen, das war für mich neu und sehr schwierig. Aber mir hat es geholfen. Zudem habe ich viel gelesen und mich nach neuen Möglichkeiten umgesehen, wie ich meine körperliche und mentale Widerstandskraft verbessern kann.

Zu meinem Tagesablauf gehört nun ein Atemübungs-Programm, das den Heilungsprozess positiv beeinflussen konnte. Heute kann ich sogar wieder Joggen. Mir gibt es ein gutes Gefühl, wenn ich meinem Körper etwas abbringe, wie z.B. auch das Kaltduschen. Der Spruch «jeder ist seines Glückes Schmied» stimmt für mich. Aber es gibt Personen, denen das Glück verwehrt bleibt – auch wenn sie sich noch so anstrengen.

**Dr Humor isch wichtig im Läbe,
de müemer ernst neh!**

Fritz Huser

**Lieber ein Optimist, der sich mal irrt,
als ein Pessimist, der dauernd Recht hat.**

Peter Hohl

**Denkt ans fünfte Gebot:
Schlagt eure Zeit nicht tot!**

Erich Kästner

Liebe Yvonne (74)

Vor etwas mehr als einem Jahr ist dein Mann unerwartet, d.h. von einem Tag auf den andern gestorben. So vieles habt ihr gemeinsam angepackt, unternommen und bestimmt hattet ihr gemeinsame Pläne. Danke, dass du uns schilderst, wie du diesen Schicksalsschlag verkraften konntest, was dir geholfen hat oder immer noch hilft, mit diesem Verlust umzugehen?

Meinem Mann ging es an Silvester 2024 nicht gut und gegen Abend musste ich Hilfe über 144 rufen. Dass er wenig später bei einer Notoperation verstarb, war schwer zu verstehen. Wenn ich heute zurückdenke, sehe ich so wunderbare Lichter in meiner Dunkelheit. Als mein Mann noch mit Schmerzen daheim war und die drei jungen so aufgestellten Sanitäterinnen eintrafen, entstand so etwas wie Zuversicht, ja sogar ein wenig Fröhlichkeit lebte auf. Das war der Augenblick unseres Abschiedes.

Als ich am Neujahrsmorgen meinen Kindern meldete, dass Ätti gestorben sei, kamen am Nachmittag alle mit Partnern und Grosskindern zu mir. Wir waren alle zusammen so traurig und ich wusste nicht, ob ich weinen oder trösten sollte. Mein Mann hatte bereits sieben Jahren zuvor einen solchen Vorfall. Sein Leben hing damals an einem sehr dünnen Faden. Er hatte aber noch mehr Kräfte und überlebte. Diese sieben Jahre wurden besonders, ein geschenktes Leben, welches wir gemeinsam, langsamer, bewusster und ganz beisammen lebten.

Wenn ich an all die lieben Zeichen von Verwandten, von Freunden und von Menschen in meinem Umkreis denke, die ich nach dem Tod erfahren durfte, da bin ich einfach dankbar. Dank diesen Zeichen konnte ich mich wieder öffnen, mich freuen über das lange glückliche Leben mit meinem Mann und gleichzeitig spüren, dass es weitergehen kann, ich bin nicht alleine – alles hat seine Zeit.

Liebe Margrit Schriber (87)

Als Schriftstellerin bist du in deinem langen Leben mittels deiner Figuren in die verschiedensten Rollen geschlüpft und hast uns vor allem am Leben von illustren Frauenfiguren teilhaben lassen. Welche Alltagsthemen beschäftigen dich aktuell?

Wir haben schon viel gesagt über Armut, Hunger, Frauen-Unrecht, Beziehungen, Grobheiten usw. Haben es schön gesagt. Filmreif. Doch jetzt gibt es andere Spielarten, in denen der Mensch sich bewähren muss. Eine neue Art von Dominanz und Macht. Weniger lokalisierbar und aus unerwarteter Ecke. Wir sind davon überfordert und haben unbestimmte Ängste. Es kommt alles topmodern, wissenschaftlich fundiert und global interessant daher. Wir fürchten uns vor Unbestimmtem wie KI, im All kreisenden Satelliten, Spionage aus dem Handy und der Armbanduhr, Fahrzeuge ohne Fahrer, die Oel/Gas/Wasserstoff-Frage, und das Warten auf eine unbehandelbare Pandemie.

Es ist mir noch nie so aufgefallen wie jetzt. All das häuft sich zu einer schwarzen Wolke, man ahnt, die wird unbeherrschbar. Was machen wir jetzt? Wachsam Sein und mindestens darüber Reden – ist schon eine erste Gegenwehr. Als Schriftstellerin gehe ich noch einen Schritt weiter. Ich schaue von allen Seiten an, was schiefläuft und schleife es zur literarischen Form.

vgl. weitere Texte auf www.margrit-schriber.ch

Liebe Unbekannte oder lieber Unbekannter

Ziehen Sie sich im Alter mehr und mehr zurück? Sind Sie damit zufrieden oder sehnen Sie sich nach Kontakten? Erkennen Sie bei sich einige dieser Eigenschaften?



Schräger Vogel

absonderlich · eigenartig · schräg · seltsam · spleenig · wie man ihn nicht alle Tage trifft

von Lia



Komischer Kauz

Aussenseiter · Eigenbrötler · Einzelgänger · Individualist · Nonkonformist

von Noëlle

Die beiden neun und zehnjährigen Enkelinnen geben auch diesen beiden Charakteren je eine heitere farbige Note. Wagen wir Seniorinnen und Senioren auch mal was Neues, sogar wenn es für andere etwas «schräg» wirken sollte!



Generationengespräche

Bei einem Besuch im Alterszentrum Suhrhard, Buchs, hatte ich Gelegenheit, Jung und Alt zum untenstehenden Thema zu befragen. HEIDI NIEDERMANN, Redaktionsteam

Schönheitskult und Langlebigkeit

Interview mit Claire Longchamps und Elena Roos



Wie alt bist du – und fühlst du dich auch so?

Claire L.: Ich konnte im Oktober meinen 95. Geburtstag feiern und fühle mich dank meiner Gesundheit noch etwas jünger.

Elena R.: Ich bin 20 Jahre alt und fühle mich auch so jung. Viele schätzen mich zwar älter ein, ich bin aber gern «erst» 20-jährig.



Was hat dich in deiner Kindheit bzw. Jugend geprägt?

Claire L.: Am Prägendsten war für mich die Blindheit meines Vaters. Bereits als 5-Jährige mussten ich und meine etwas älteren Geschwister v.a. für den Vater da sein; aber auch für unsere nierenerkrankte Mutter. Zu jener Zeit gab es noch keine Krankenkasse. Unsere Familie konnte sich keinen Arzt «leisten», die Gemeindeschwester sowie ein Arzt aus dem Nachbardorf kamen aus Mitleid vorbei und versorgten meine Eltern mit dem Nötigsten. Als ich des Lesens mächtig wurde, musste ich meinem Vater die Zeitung vorlesen; verstanden habe ich vom Kriegsgeschehen, welches damals das vorherrschende Thema war, gar nichts. Das Erziehungsmotto meines Vaters lautete: Wer seine Kinder liebt, der züchtigt sie! Da meine Mutter sehr unter ihrer schmerzhaften Krankheit litt, war sie sehr oft traurig. Was ich dabei für mein ganzes Leben gelernt habe, ist die Bereitschaft, andern Menschen zu helfen!

Elena R.: Ich war 10-jährig, als innerhalb eines Monats meine beiden Grossväter starben. Ich denke, dass mir dieses Erlebnis für meine Arbeit als Pflegefachfrau im Alterszentrum im Umgang mit älteren Menschen hilft. Ich kann auch mit dem Sterbeprozess gut umgehen. Dass ich einmal in einem sozialen Umfeld tätig sein werde,

hat auch meine Familie stets vermutet. Da meine Mutter auch Tagesmutter war, und ich oft mit kleinen Kindern zusammen war, wollte ich beruflich ältere Menschen betreuen.

Hast oder hattest du in deiner Jugend ein Schönheitsidol?

Claire L.: Nein, so etwas kannte man in jener Zeit überhaupt nicht. Ich hatte weder Zugang zu Fernsehen oder Zeitschriften mit Bildern damaliger «Schönheitsidole» – und ich hatte weder das «Gspüri» noch irgendwelches Interesse an diesem Thema.

Elena R.: Nein, ich habe und hatte nie ein wirkliches Idol. Wie viele in meiner Generation hole ich mir vielleicht Inspirationen bezüglich Kleider in sozialen Medien, wie Instagram etc. und bestelle mir beispielsweise ein Kleid, das mir gefällt.

Würdest du je eine Schönheitsoperation durchführen lassen, um jünger bzw. schöner auszusehen?

Claire L.: Auf gar keinen Fall, man sollte zu seinem Alter stehen!

Elena R.: Ich denke kaum, ich bin im Grossen und Ganzen zufrieden mit meinem Körper. Ich könnte mir vorstellen, vielleicht meine Lippen in einem dezenten Rahmen spritzen zu lassen.

Was hältst du von Medikamenten, die ein längeres und gesünderes Leben versprechen?

Claire L.: Ich persönlich glaube nicht an die Wirkung solcher Medikamente – ich denke jedoch, dass sie wirken könnten, wenn jemand ganz fest daran glaubt. Was ich aber nicht verstehe: warum müssen wir immer älter werden? Wir haben doch bereits zu viele Menschen auf dieser Welt,

warum also teure Medikamente einnehmen? Ich bin auch der Meinung, die Krankenkasse sollte solche unnötigen Medikamente nicht bezahlen.

Elena R.: Medikamente, z.B. Präparate, die allfälligen Vitaminmangel ausgleichen, finde ich gut. Ich nehme sie auch persönlich ein. Zu «Longevity-Präparaten» habe ich (noch) ein gespaltenes Verhältnis

Was denkst du über Tattoos?

Claire L.: Ich finde es scheusslich, wenn ganze Körperteile bemalt sind, sei es schwarz oder farbig! Ich würde mir nie ein solches machen lassen, zumal die gesundheitlichen Auswirkungen nicht genügend erforscht sind! Neueste Studien zeigen sogar, dass die verwendete Tinte sehr schädlich ist ... Was ich noch befürworte, sind ganz feine Tattoos, beispielsweise an Handgelenken oder Armen, v.a. bei jungen Menschen.

Elena R.: Ich finde Tattoos schön; es kommt für mich aber sehr darauf an, was man sich stechen lässt. Eine Micky-Mouse würde ich mir nicht stechen lassen. Hingegen habe ich mir ein kleines Herz, welches meine Grossmutter gezeichnet hat, stechen lassen. Ich finde es v. a. bei Männern schön, wenn auf ihren Armen beispielsweise eine persönliche Geschichte tätowiert ist; sofern Tattoos einer Person schmeicheln, habe ich nichts gegen Ganzkörper Tattoos. Ich habe mich noch nicht wirklich mit allfälligen schädlichen Auswirkungen auseinandergesetzt. Man sollte dies tun, bevor man sich den ganzen Körper tätowieren lässt. Dass Tattoos im Alter nicht mehr attraktiv aussehen, habe ich selbst bei einem älteren Mann festgestellt. Ich bin gespannt, wie dies bei mir einmal sein wird! Tattoos stechen ist viel weniger anspruchsvoll und schmerzhaft, als das Entfernen.

Gibt es etwas, das du von einer anderen Generation gelernt hast?

Claire L.: Wirklich gelernt von meiner Eltern- generation habe ich eigentlich nichts. Was mein Leben jedoch mitgeprägt hat, ist ein Minderwertigkeitskomplex, den ich nie ganz ablegen konnte. Ich finde es daher gut, dass die nachfolgende Generation ein gewisses Selbstvertrauen aufbauen konnte. Ich habe nie gelernt, über etwas zu diskutieren bzw. eine eigene Meinung zu vertreten. «Herausmaulen» war ein Tabu. Durch die schwierige familiäre Situation in meiner Kindheit war es mir nie möglich, mich in einem Verein oder einer Gruppierung zu bewegen. Als ca. 13-Jähri-



ge wurde ich aus der Sekundarschule genommen und musste den vollständig erblindeten Vater in seiner Tätigkeit als Hausierer während ca. 2 ½ Jahren begleiten, um den Lebensunterhalt der Familie zu finanzieren. Als 16-Jährige pflegte ich meine schwerkranke Mutter bis zu ihrem Tod. Mit einem Betrag von 5 Franken pro Tag musste ich auch den Lebensunterhalt von Vater, Mutter, Bruder und mir bestreiten. Daher sind für mich Dankbarkeit und Zufriedenheit auch heute sehr wichtig und zentral!!

Elena R.: Ich unterstütze zu frühe Kontakte mit Social Medias gar nicht! Meine eigenen Kinder möchte ich auf keinen Fall zu früh mit Handy, Tablet oder Ähnlichem in Kontakt kommen lassen. Als Kind ging ich immer sehr gern auf den Spielplatz oder unternahm andere Dinge im Freien.

Was bzw. welches gesellschaftliche Thema beschäftigt dich aktuell am meisten?

Claire L.: Am allermeisten beschäftigen mich all die Kriege. Ich kann nicht verstehen, dass einzel-

ne «mächtige» Menschen ohne Menschlichkeit die ganze Welt regieren können, dass für diese nur Geld, Macht und Erfolg zählen! Und auch das ganze Thema Luftverschmutzung und die daraus folgenden Konsequenzen finde ich sehr problematisch und schlimm.

Elena R.: Spontan kommt mir gerade nichts in den Sinn. Einen guten Umgang mit sozialen Medien zu lernen, finde ich wichtig. Die Entwicklung von KI und überhaupt die ganze Digitalisierung bleibt herausfordernd.

Gibt es ein Vorurteil über deine Generation, das dich nervt?

Claire L.: Ich kann es nicht verstehen, dass es immer wieder Leute gibt, die zwar alles haben, aber dennoch nicht zufrieden sind. Es nervt mich, wenn solche Personen über vieles reklamieren und unzufrieden sind, obwohl es ihnen an nichts fehlt!

Elena R.: Oh, ich glaube, dass meine Generation von älteren Menschen oft als «asozial und frech abgestempelt» wird; auch dass wir mehr jammern, stimmt nur bedingt. Die Mehrheit von uns ist mega nett, auch gegenüber älteren Personen. Vielleicht stimmt es, dass meine Generation «fauler und verwöhnter» ist, als vorangehende Generationen, die sich alles selbst erarbeiten mussten. Wir müssen uns jedoch heute mit ganz anderen Problemen wie z. B. künstlicher Intelligenz etc. auseinandersetzen.

Worüber freust du dich am meisten?

Claire L.: Ich freue mich über zwei Sachen: Erstens über meine gegenwärtige Gesundheit, weil sie alles andere als selbstverständlich ist. Mir ist bewusst, dass dies von einem Tag auf den anderen wechseln kann. Zweitens über meine beiden erwachsenen Kinder, welche anständig und gut durchs Leben gehen. Dies ist für mich Gold wert. Auch wir hatten hie und da Meinungsverschiedenheiten, konnten aber immer eine Lösung finden.

Elena R.: Über Kleinigkeiten, besonders auch über wertschätzende Worte oder spürbare Freude von Bewohnenden im Alterszentrum. Ich habe mich auch sehr über meine ersten selbständigen Reisen nach England und Schweden gefreut – dass ich es alleine geschafft habe. Daran bin ich gewachsen.

Was ärgert dich immer wieder?

Claire L.: Am meisten ärgert mich die Schnelllebigkeit der heutigen Zeit: Kaum hat man sich an etwas gewöhnt, kommt bereits das nächste! Und ich nehme an, dass je länger je mehr Menschen durch Maschinen ersetzt werden! Dies macht mir Angst, vor allem für unsere Kinder und Kindeskinde.

Elena R.: Eigentlich ärgern mich nur belanglose Kleinigkeiten wie überraschender Regen, wenn der Schirm zuhause geblieben ist. Den Kopf schütteln muss ich über jene Aktivisten, welche sich auf die Strasse kleben und Staus verursachen, obwohl ich das Thema Klimawandel bzw. das Problem Klimaerwärmung schon wichtig finde – aber diese Art des Protestes ärgert mich.

Vervollständige den Satz: «Die Welt wäre besser, wenn ...»

Claire L.: ... sie menschlicher würde, d. h. mehr Verständnis, mehr Hilfsbereitschaft und mehr Rücksichtnahme spürbar wäre.

Elena R.: ... es keine kriegerischen Auseinandersetzungen gäbe wie zwischen Russland und der Ukraine, in Afghanistan, in Venezuela etc.

*Ich bedanke mich herzlich
für die beeindruckenden Gespräche
und die gezeigte Offenheit.*

*Mystischer Knoten der
Langlebigkeit und
Gesundheit*



Orientierung fürs Leben

Was braucht es für ein gutes Altern, und wo können wir beeinflussen? Das und vieles mehr wollten wir von der langjährigen Politikerin, begeisterten und prämierten OL-Läuferin Ruth Humbel, Birnenstorf, wissen. ESTHER EGGER, Redaktionsteam

Ruth Humbel, man kennt Sie als Politikerin und als erfolgreiche OL-Läuferin? Was bedeutet Ihnen dieser Sport?

Das Faszinierende am Orientierungslauf (OL) ist seine Vielfalt. Grosseltern und Enkelkinder stehen gemeinsam am Start, manche als Leistungssportler, andere der Gesundheit zuliebe oder einfach aus Freude.

Geistige Flexibilität und körperliche Fitness müssen beim OL harmonieren. Gerade diese Verbindung macht den OL zu einer Sportart, die man bis ins hohe Alter betreiben kann – auch wenn Kondition, Kraft und Ausdauer nachlassen. Mein 94-jähriger Vater marschiert noch immer mit Karte und Kompass durch den Wald.

Vom Sport habe ich auch in der Politik profitieren können: Beides braucht Ausdauer, Zielstrebigkeit und einen konstruktiven Umgang mit Niederlagen.

Was haben der Abschied aus Ihrem politischen Leben und die Pensionierung bei Ihnen bewirkt?

Ich habe lange Jahre die Gesundheits- und Sozialpolitik mitgestalten können. In diesen Politikbereichen ist es schwierig, notwendige Reformen durchzubringen. Enttäuschungen blieben mir daher nicht erspart. Es war aber eine spannende, lehrreiche und intensive Zeit, die ich nicht missen möchte. Trotzdem bin ich froh, nicht mehr der dauernden, teilweise unqualifizierten, unflätigen Kritik – insbesondere auf Social Media – ausgesetzt zu sein. Insofern ist der Rückzug aus dem politischen Leben auch eine Art Entlastung. Ich bin gelassener geworden, entspannter und freue mich über die gewonnene freie Zeit.

Wie stehen Sie als Gesundheitsspezialistin zum Wunsch nach einem immer längerem Leben?

Der Wunsch nach Unsterblichkeit, nach ewiger jugendlicher Schönheit ist ein uralter Menschheitstraum. Und bleibt ein Traum. Natürlich

möchten wir alle möglichst lange ein gutes Leben haben. Ich halte es mit dem treffenden Zitat:

Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.

Lebensverlängernde Medikamente boomen und versprechen ein besseres Altern. Können und müssen wir uns dies als Gesellschaft leisten?

Generell beurteile ich die Medikalisierung des Lebens und Pathologisierung von Emotionen, Gefühlen, Verhaltensweisen, gar des Alterns, als eine problematische Entwicklung. Das Leben ist endlich und der Alterungsprozess ist nicht zu stoppen. Ich bin klar der Meinung, dass das solidarisch finanzierte Gesundheitswesen Medikamente für die Behandlung von Leiden finanzieren muss, nicht aber für die Optimierung des Lebens.

Sie absolvieren immer noch regelmässig OL. Woraus ziehen Sie diese Motivation?

Ganz nach dem Sprichwort «wer rastet, der rostet» tut mir Bewegung gut, stärkt Muskulatur und Gelenkfunktionen, mindert Beschwerden und verbessert mein Wohlbefinden.

Was braucht es aus Ihrer Sicht, um gut Altern zu können?

Den Alterungsprozess und damit einhergehende Beeinträchtigungen akzeptieren sowie etwas für seine Gesundheit tun. Es sind die bekannten Rezepte: ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung, soziale Kontakte, mässig Alkohol, nicht rauchen und genügend Schlaf.

Ich bin dankbar, gesund zu sein und weiss, dass dieses Glück nicht allen Menschen beschieden ist.

Herzlichen Dank für die Beantwortung der Fragen und unser spannendes Gespräch!



Glaube im Alter schenkt Trost und Freude

Der Glaube an eine höhere Macht kann im Alter Trost und Freude schenken. Er kann helfen, das eigene Leben rückblickend anzunehmen – mit seinen Brüchen, Schuldfragen, Erfolgen und Versäumnissen. Im Gespräch mit Martina Petranca, Seelsorgerin Pastoralraum Siggenthal, erfahre ich mehr über ihre unterschiedlichen Erfahrungen und ihre eigene Glaubenshaltung. ESTHER EGGGER, Redaktionsteam



Glauben ist Vertrauen

Die Frage, ob der Glaube – je älter Menschen werden – wieder mehr an Bedeutung gewinnt, kann mir Martina Petranca nicht pauschal und abschliessend beantworten.

Ihre Erfahrungen zeigen, dass, so lange es den Menschen gut geht, Gott nicht gebraucht bzw. nicht angesprochen wird. Erst in schwierigen Lebenssituationen erhoffe man sich Hilfe und Lösungen. So einfach und schnell gehe dies allerdings nicht. Auch der Glaube an Gott sei Beziehungsarbeit, und Vertrauen müsse erst wachsen. Wenn der Glaube an etwas Grosses fehlt, funktioniert es auch im Kleinen nicht.

*Wenn Gott mich nicht kennt,
kann er mir auch nicht beistehen.*

Schön sei zu erfahren, dass Menschen die denken, sie seien nicht gläubig, trotzdem an eine höhere Macht glauben. So sei immer wieder spannend, dass junge Menschen bei ihrer Hochzeit zwar kein religiöses Ritual möchten und sich doch den Segen für ihr gemeinsames Leben wünschen. Falsch sei aber, Gott für alles verantwortlich machen zu wollen. Die Verantwortung für das eigene Leben könne nicht einfach abgegeben werden. Dieses müssten wir selbst gestalten und für unser Tun seien wir selbst verantwortlich. Gott stelle uns jedoch die Menschen zur Seite, die uns gut tun, die uns unterstützen und tragen. Doch auch das sei Beziehungsarbeit.

Mehr Zufriedenheit im Alter

Martina Petranca darf bei ihrer seelsorgerischen Arbeit sehr viele ältere Menschen kennen lernen, die eine grosse Zufriedenheit ausstrahlen. Dies sogar, wenn es ihnen gesundheitlich nicht mehr so gut geht. Sie schauen dankbar zurück auf das

was war. Sie wissen, dass es nichts nützt, Verpasstem nachzutruern.

*Ohne den Schatten zu kennen,
erkennt man das Licht nicht.*

Zufriedene Menschen seien in sich getragen, nicht mehr getrieben von der Hektik des Lebens. Zufriedenheit helfe, sich auf die Ruhe einzulassen, die man auch in Gottesdiensten findet, und offen zu sein für religiöse Fragen. Zudem gebe diese Gemeinschaft Halt und helfe gegen Einsamkeit. Bestimmt auch ein Grund, weshalb der Glaube für ältere Menschen wieder mehr in den Vordergrund trete.

Selten erlebt sie Menschen, die geprägt sind von einer tiefen Unzufriedenheit, die schwer zu durchbrechen ist. Verbitterte Menschen hadern mit ihrem Leben, ihnen fehle der Glaube an eine höhere Fügung. Sie können Hilfe schlecht annehmen und nicht loslassen.

Martina Petranca betont, dass die Kirchen offen sind. Es habe sich jedoch gezeigt, dass zwischenmenschliche Beziehungen durch Corona gelitten haben. Selten melde sich heute jemand bei der Seelsorge. Da wäre eine ausgestreckte Hand und sie dürfe angenommen werden.

Glaube braucht ein Fundament

Seelsorge ist Aufbauarbeit. So geniesst Martina Petranca auch ihre Arbeit mit jungen Menschen. Sie schätzt es sehr, diese in einer Übergangsphase ihres Lebens begleiten zu dürfen. Wichtig sei, auf sie einzugehen und ihnen mit Ehrlichkeit zu begegnen. Sie freut sich, wenn sie so das Fundament zum Glauben festigen kann. Und, auch wenn dieses in späteren Jahren vielleicht «verschüttet» sein sollte, in schwierigen Zeiten kann wieder darauf aufgebaut werden.

Erstaunlich sei immer wieder, dass z. B. Menschen mit dementiellen Erkrankungen durch ein Gebet in ihrer Welt erreicht werden können. Diese Erinnerung an früher ist noch da und gibt auch diesen Menschen Halt und Trost.

Rituale geben Halt

Wie Martina Petranca selbst schätzen viele Menschen Rituale in der Kirche, finden darin Halt und Trost. So wird auch die Tradition, in einem Feuer alles Belastende zu verbrennen, abzugeben und loszulassen, sehr geschätzt.

Sie vermittelt in ihren Gottesdiensten, dass der Glaube den Menschen gut tun soll. Dass diese nicht bestraft werden, sich nicht nur sündig und unwürdig fühlen müssen. Damit geht sie einen mutigen Weg.

Für sie soll der Glaube kein Käfig sein, er soll Halt geben und dürfe auch Grenzen setzen. So sei es in unserer Kultur selbstverständlich, nach den 10 Geboten zu leben. Auch die Menschen, die sich nicht für gläubig halten, würden diese Regeln des Zusammenlebens befolgen.

Sterben ein Tabu

Sterben gehört zum Lauf des Lebens. Um einmal loslassen zu können, sollte das Sterben nicht tabuisiert oder verdrängt werden. In einer erstmals durchgeführten ökumenischen Gesprächsrunde haben die Teilnehmenden festgestellt, dass es Vertrauen braucht, um über das Thema Tod und Sterben zu sprechen.

Martina Petranca hat in ihrer eigenen Familie erlebt, wie wertvoll es ist, wenn das Sterben beizugehen, wenn alle noch selbst entscheiden können, thematisiert wird. Loslassen wird so später für Angehörige leichter und weniger belastend.

Ältere Menschen sind, zurückblickend auf ihr Leben, verständlicherweise viel eher bereit loszulassen. Sie sind zudem durch ihr Vertrauen in Gott überzeugt, dass es ein Danach gibt. Obwohl wir alle nicht wissen, wie dieses aussehen wird.

Selbstbestimmtes Sterben

Meine Frage nach einem selbstbestimmten Tod beantwortet Martina Petranca sehr offen:

Ich habe höchsten Respekt vor dem Entscheid für einen selbstbestimmten Tod.



Bild Fritz Huser, Lenzburg

Sie sei überzeugt, dass niemand einen solchen Entscheid leichtfertig fälle. Niemand werde sein Leben ohne einen guten Grund wegwerfen.

Unser Gespräch hat im Pflegezentrum Gässli-acker stattgefunden. Die herzlichen Begrüssungen haben wunderbar gezeigt, mit wieviel Empathie Frau Petranca den älteren Menschen begegnet.

Herzlichen Dank für das offene Gespräch und viel Befriedigung und Kraft bei der anspruchsvollen seelsorgerischen Arbeit.

Verschiedene Möglichkeiten, um Halt und Trost zu finden:

- Landeskirchen
- Trauercafé im Kantonsspital Aarau www.ksa.ch/veranstaltungen
- Hospiz Aargau
<https://www.hospiz-aargau.ch/willkommen/hospiz-trauertreff/>

Sehenswert:

- Wanderausstellung zu Cicely Saunders, Pionierin der Palliative Care Bewegung
www.palliative-begleitung.ch/wanderausstellung

Unser Buchtipp



Mena Kost / Annette Boutellier

Ausleben – Gedanken an den Tod verschiebt man gerne

Wie möchten Sie am liebsten sterben? Fürchten Sie sich vor dem Tod? Kann man mit dem Tod Frieden schliessen? Im Porträtbuch *Ausleben* erzählen fünfzehn Frauen und Männer über 80 von ihren Gedanken, Ängsten und Hoffnungen in Bezug auf ihren eigenen Tod.

ISBN 978-3-85616-914-5, Christoph Merian Verlag



PHYSIOTHERAPIE BEI IHNEN ZU HAUSE

Wir bringen Behandlung, Beratung und Begleitung direkt zu Ihnen.
Auch in unseren Praxen in Ihrer Nähe sind wir gerne für Sie da.



JETZT
TERMIN IN
IHRER REGION
BUCHEN!

INFO UND BUCHUNG



OMNIA PHYSIO MÖHLIN

Hauptstrasse 105c
4313 Möhlin

+41 62 521 20 28

OMNIA PHYSIO OFTRINGEN

IM LET'S GO FITNESS

Campingweg 13
4665 Oftringen

+41 62 562 24 08

OMNIA PHYSIO SIGGENTHAL

IM FIT4LIFE

Hardstrasse 10
5301 Siggenthal-Station

+41 56 268 67 77

www.Liegenschaftsverkauf.ch mit HERZ

Einführend und erfrischend anders.

Begleitung beim Verkauf Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses.

Weitere Möglichkeiten:

Beratung von Erbgemeinschaften bezüglich Hausverkauf.

Verkaufen und selber als Mieter bleiben.

Matthias Frutig, Tel. 062 77 505 85

Geschäftsleitung und Sozialarbeiter

mit langjähriger Erfahrung im Bereich Liegenschaftsverkauf.



Voraus- statt zurückschauen

Für den Fall, dass Sie eines Tages urteilsunfähig werden sollten, können Sie rechtzeitig vorsorgen. Einerseits mit einem Vorsorgeauftrag, andererseits mit einer Vollmacht. Kompliziert ist es nicht, und es ermöglicht Ihren ermächtigten Vertrauenspersonen, die Dinge in Ihrem Sinn zu erledigen.

Sie bestimmen! Und dennoch können Momente im Leben kommen, in denen Sie auf fremde Hilfe angewiesen sein werden. Wer zahlt zum Beispiel Ihre Rechnungen, wenn Sie ein Unglück trifft? Damit Ihre Finanzen weiter reibungslos geregelt werden können, sollten Sie eine oder mehrere Vertrauenspersonen bevollmächtigen, die Ihre Interessen wahrnehmen. Natürlich denkt niemand gern daran, aber wer nicht handelt, wird behandelt. Nur Sie können das ändern. Mit dem Vorsorge-Generator der Aargauischen Kantonalbank (AKB) erstellen Sie problemlos eine passende Vorlage, die Sie bei der AKB beurkunden lassen können. Je nach Wunsch können Sie die Vorlage auch vollumfänglich handschriftlich niederschreiben, datieren und unterschreiben. Selbstverständlich können Sie den Vorsorgeauftrag jederzeit abändern oder widerrufen. Hinterlegen können Sie ihn an einem sicheren Ort oder (je nach Kanton) bei der amtlichen Hinterlegungsstelle.

Gespräche auf Augenhöhe

Ganz so einfach geht es in Sachen Vermögensnachfolge nicht: Ihre Wünsche und Vorstellungen sind das eine, gesetzliche Bestimmungen das andere. Bei der AKB stehen Ihnen Profis zur Seite, die Ihre Wünsche betreffend Ehe-, Erbvertrag oder Testament ins rechtliche Format rücken können. Das entscheidende Gespräch auf Augenhöhe ist für Sie kostenlos. Gerne beraten Sie die Expertinnen und Experten der AKB bei den notwendigen Schritten – professionell und unab-

Vorsorgeauftrag-Konfigurator

Zur Erstellung Ihrer personalisierten Vorlage stellt Ihnen die AKB auf der Webseite www.akb.ch/vorsorgeauftrag-konfigurator einen praktischen Leitfaden zur Verfügung. Beachten Sie die Schritt-für-Schritt-Anleitung und halten Sie die Daten der beauftragten Personen bereit.

hängig. Als Willensvollstreckerin wickelt die AKB zudem Ihren Nachlass ab. In der Funktion einer autonomen Treuhänderin verwaltet sie Ihr Erbe und verteilt es gemäss Ihren Wünschen. Sind Sie Teil einer Erbengemeinschaft und möchten die Erbteilung in die Hände einer Fachperson geben? Auch diese Aufgabe übernimmt die AKB für Sie. Und sorgt mit einer professionellen Abwicklung für Entlastung in einer schwierigen Zeit.

Zögern Sie nicht, die Aargauische Kantonalbank bei Fragen direkt zu kontaktieren. Gemeinsam mit Ihrer Kundenberaterin oder Ihrem Kundenberater finden Sie einen Weg, um Ihre Gesamtsituation zu verstehen und alles in Ihrem Sinn zu regeln.

Aargauische Kantonalbank
Bahnhofplatz 1
5001 Aarau
062 835 77 77
www.akb.ch

Erbschaftsrechner

Mit dem Erbschaftsrechner der AKB können Sie aufgrund Ihrer Familiensituation ganz einfach ermitteln, wie Ihr Nachlass nach Gesetz verteilt wird, wie gross der Pflichtteil ist und über welchen Teil Ihres Nachlasses Sie frei verfügen können:
www.akb.ch/erbschaftsrechner

Donau-Klassiker mit MS Edelweiss



8 Tage ab CHF 1590* p.P.

Drei Hauptstädte – Ein Fluss

NEU LINZ–WIEN–BUDAPEST–LINZ
MS EDELWEISS***+

- TAG ZÜRICH/ST.MARGRETHEN–LINZ** Busfahrt ab Zürich Flughafen, St.Margrethen Bahnhofplatz oder individuelle Anreise mit dem Direktzug Zürich–Linz. Ankunft und Einschiffung in Linz.
- TAG YBBS–WIEN** Ausflug⁽¹⁾ zum Benediktinerkloster Stift Melk. Am Nachmittag Flussfahrt durch die Wachau. Ankunft in Wien am späteren Abend.
- TAG WIEN** Bei einer Rundfahrt/-gang⁽¹⁾ entdecken Sie die Kaiserstadt Wien – gekrönt von einer Verkostung der berühmten Sacher-Torte. Am Nachmittag Ausflug⁽²⁾ zum Schloss Belvedere.
- TAG BUDAPEST** Rundfahrt⁽¹⁾ durch die Hauptstadt Ungarns mit Besuch der Markthalle. Nachmittags haben Sie die Möglichkeit, an einer Besichtigung des Burgviertels⁽²⁾ von Budapest teilzunehmen. Der Tag endet mit einer Lichterrundfahrt⁽²⁾ durch die beleuchtete Stadt.
- TAG BUDAPEST** Ausflug⁽¹⁾ in die Puszta mit Vorführung ungarischer Reitkunst und Einblick ins Landleben. Flussfahrt durch das Donauknie.
- TAG BRATISLAVA** Morgens Ankunft in Bratislava. Geniessen Sie eine Kaffee-Tour⁽²⁾ und tauchen Sie ein in die traditionsreiche und lebendige Kaffeehauskultur der Slowakei. Alternativ schlendern Sie durch die charmante Altstadt.
- TAG KREMS** Am Vormittag Ausflug⁽¹⁾ zur «Garten Tulln». Alternativ bringt Sie ein Transfer⁽³⁾ ins malerische Dürnstein. Geniessen Sie am Nachmittag die Flussfahrt durch die Wachau.
- TAG LINZ–ST.MARGRETHEN/ZÜRICH** Ausschiffung und Busrückfahrt in die Schweiz. Ankunft St.Margrethen Bahnhofplatz, Zürich Flughafen oder individuelle Rückreise mit dem Direktzug.

Reisedaten 2026 Es het solangs het Rabatt

28.04.–05.05.	550	12.05.–19.05.	450
05.05.–12.05.	550		

Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
- Vollpension an Bord
- Bustransfer Zürich/St.Margrethen–Linz v.v.
- Mittagessen während der Busfahrt
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	2140
2-Bettkabine Hauptdeck	2240
2-Bettkabine MD hinten, franz. Balkon	2640
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	2740
2-Bettkabine OD hinten, franz. Balkon	2840
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	2940
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	290
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck ⁽⁶⁾	0
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	990
Ausflugspaket (5 Ausflüge)	230
Getränkepaket ohne Alkohol (Details online)	154
Getränkepaket mit Alkohol (Details online)	224
Zuschlag Bahnfahrt 2. Klasse	ab 140

⁽⁶⁾ Limitierte Kabinenanzahl ohne Zuschlag, regulärer Preis auf Anfrage



Informationen oder buchen
thurgautravel.ch
0800 626 550



MS Edelweiss****+



Flussreisen 2026 entdecken



9 Tage ab CHF 1390 p.P.

Faszination Rhein
BASEL–KÖLN–AMSTERDAM–BASEL
MS ANTONIO BELLUCCI****

Reisedaten 2026

01.04.–09.04. ⁽⁷⁾	15.07.–23.07.
09.04.–17.04. ⁽⁷⁾	23.07.–31.07.
17.04.–25.04. ⁽⁷⁾	11.08.–19.08.
06.06.–14.06.	29.10.–06.11.
07.07.–15.07.	

⁽⁷⁾ Mit Keukenhof



11 Tage ab CHF 2690 p.P.

Amazonas des Nordens, Ostseeinseln
DEMMIN–RÜGEN–BERLIN
MS THURGAU CHOPIN****

Reisedaten 2026

Berlin–Demmin	Demmin–Berlin
13.05.–23.05. ⁽⁸⁾	23.05.–02.06. ⁽⁸⁾

⁽⁸⁾ Themenreise «Wandern» buchbar



8 Tage ab CHF 1890 p.P.

Idyllisch entlang der Rhône
LYON–AVIGNON–ARLES–LYON
MS VOYAGE****

Reisedaten 2026

16.04.–23.04.	04.06.–11.06. ⁽⁷⁾
23.04.–30.04.	11.06.–18.06.
30.04.–07.05.	18.06.–25.06. ⁽⁸⁾

⁽⁷⁾ Themenreise «Kunst am Fluss»

⁽⁸⁾ Themenreise «Geschmack der Provence»

Unsere Mitgliederverbände haben das Wort

In loser Folge stellen sich die Mitgliederverbände des ASV mit ihrem Engagement vor. Alle Mitglieder dieser Verbände sind automatisch Mitglied beim ASV und dürfen auch von dessen Informationen, Anlässen und Projektbeiträgen sowie vom ASV Fokus 60+ profitieren. Wir freuen uns über den gemeinsamen Austausch!

ESTHER EGGER, Redaktionsteam



Geschichte

2008 wurde das Altersleitbild der Stadt Brugg erarbeitet. Detailliert wurde festgehalten, welche altersspezifischen Ziele verfolgt werden sollen und welche Massnahmen dazu nötig seien.

Als eine dieser Massnahmen kristallisierte sich die Schaffung einer Freiwilligenorganisation heraus. Diese wurde dann 2009 unter dem Namen «Seniorenrat» gegründet.

Heute hat der Seniorenrat über 500 Mitglieder und bietet eine vielfältige Palette von Aktivitäten an. Neben altersspezifischen Informationsveranstaltungen liegt der Schwerpunkt bei niederschweligen Angeboten, die es den Mitgliedern ermöglichen, sich zu treffen, auszutauschen und Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Dies soll auch einer möglichen Vereinsamung entgegenwirken.

Kontakt zu den Vereinsmitgliedern

Es wurden Begleitgruppen aus interessierten Vereinsmitgliedern gebildet. Damit werden die Bedürfnisse und Anliegen der Mitglieder evaluiert und umgesetzt. Zusätzlich können neue Mitglieder und HelferInnen gewonnen werden.

Dabei hat sich gezeigt, dass sich unsere Mitglieder in drei Altersgruppen aufteilen: 60–70, 70–80, über 80. Es sind also mehrere Generationen, welche verschiedene Wünsche und Ansprüche haben. Zum Beispiel ist für die über 80-Jährigen das Bedürfnis nach Kontakten, Nachbarschaftshilfen, Heimeintritt, Medizin, Ethik und Sterben stark ausgeprägt. Andererseits ist das Interesse an Kultur, Ausflügen und Unterhaltung über alle Gruppen verteilt.

Engagement

Die Angebote erstrecken sich über die Themen:

- *Bildung, Kultur*: Vorträge und Informationsveranstaltungen, «Sprachcafés», Besichtigungen
- *Freizeit, Lebensqualität*: Themenanlässe, Senioren-Kino, Sportanlässe, Mittagstische
- *Ausflüge, Reisen*: Tagesausflüge, Sonntagsfahrten
- *Freiwilligenarbeit*: Fahrdienst, Handreichungen im Haushalt

Unsere Reihe «Wohlbefinden im Alter» mit Vorträgen, Diskussionen, Podiumsgesprächen und Filmvorführungen wird sehr gut besucht. Die von der Reisegruppe organisierten Ausflüge und Besichtigungen stossen auf ein grosses Interesse. Unser Klassiker «Spargelesen» ist nach wie vor sehr beliebt, über 200 Personen nehmen an den Reisen teil.

Organisation

Der 7-köpfige Vorstand kann nicht so viele Veranstaltungen planen und durchführen. Daher arbeiten 8 Arbeitsgruppen selbständig mit. Die «Koordinationsstelle Alter Region Brugg», welche auch als Resultat des Altersleitbildes ins Leben gerufen wurde, ist eine grosse Unterstützung und wirkt auch bei den Vorstandssitzungen beratend mit.

Kooperationen

Zusammenarbeit ist zunehmend wichtig, um Stärken gegenseitig zu nutzen und Aufwand und Kosten zu minimieren: Volkshochschule, Stadtbibliothek, Pro Senectute, Stadt Brugg Abt. Gesellschaft sind unsere Partner. Mit dem forum 60+ als ähnliche Organisation wird zurzeit eine engere Zusammenarbeit umgesetzt.

Herausforderungen

Aufbau und Betrieb einer zeitgemässen IT-Infrastruktur hat hohe Priorität. Die Suche nach Mitgliedern für Vorstand und Arbeitsgruppen gestaltet sich zunehmend schwierig.

Eduard Sulzer, Präsident

Seniorenrat Stadt Brugg

www.seniorenbrugg.ch

Der neue Newsletter mit vielen Veranstaltungstipps ist zu finden unter www.seniorenbrugg.ch/j4/index.php/archiv

Veranstaltungen

ASV Mitgliederversammlung

Mittwoch, 22. April 2026, 14 Uhr, Pflegezentrum Sanavita AG, Windisch
Referat im zweiten Teil: *Hospiz Aargau*
Die Einladung an die Mitglieder wird rechtzeitig versandt.
Der Anlass ist öffentlich. Mehr unter www.asv-ag.ch.

Alterskongress

Samstag, 30. Mai 2026, 8.30 – 12.30 Uhr, Kultur & Kongresshaus Aarau
Demografie und Alterspolitik in den Gemeinden
Anmeldungen unter [Kantonaler Alterskongress - Kanton Aargau](#)

Sind Sie interessiert und möchten Mitglied beim ASV werden?

Anmeldungen unter www.asv-ag.ch/ueber_uns/mitglieder

Möchten Sie ein Jahres-Abo für den ASV Fokus 60+ zu 15 Franken zum Verschenken?

Gerne nimmt Regina Wirz Ihre Bestellung entgegen: regina.wirz@asv-ag.ch

Mitglieder ASV

Verbände: Gönnerverein Altersbetreuung, Holziken; senio Region Baden, www.senioregionbaden.ch;
Seniorenrat Stadt Brugg, www.seniorenbrugg.ch; Verein Pensionierter Technik und Energie Aargau,
www.vpte-ag.ch

Einzel- und Paarmitglieder: rund 180

Organisationen: vaka (Gesundheitsverband Aargau); Pro Senectute Aargau; Innovage Aargau;
Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau; Verein Alzheimer Aargau

Städte: Aarau (Sektion Gesellschaft), Baden, Zofingen (Fachstelle Alter)

Gemeinden: Biberstein, Fischbach-Göslikon, Gebenstorf, Hausen, Kaisten, Niederwil, Oberrohrdorf,
Rottenschwil, Strengelbach, Teufenthal, Unterentfelden, Untersiggenthal, Veltheim, Wettingen

Alterskommissionen: Ehrendingen, Küttigen; Fachstelle Alter, Suhr; Kommission für Altersfragen
Möriken-Wildegg; Regionale Kommission für Altersfragen Windisch; Villmergen, Kommission 60+;

Seniorenräte: Endingen, Gipf-Oberfrick, Würenlingen; Seniorenorganisation Zufikon

Institutionen: Alters- und Pflegeheim Länzerthus AG, Ruppertswil; Alters- und Pflegeheim Unteres
Seetal, Seon; Alterszentrum Moosmatt, Murgenthal; Alterszentrum Obere Mühle, Lenzburg;
Casalegre, Zofingen; Gesundheitszentrum Fricktal AG; Obere Mühle, Villmergen; Pflegeheim Sennhof AG,
Vordemwald; Pflegezentrum Lindenfeld, Suhr; Pflegezentrum Süssbach, Brugg; Sanavita AG,
Windisch; Senevita Lindenbaum, Spreitenbach; Senevita Am Maiegrünen, Hägglingen; Seniorenzentrum
Sunnhalde, Untersiggenthal; Seniorenzentrum Wasserflue, Küttigen; Solino, Wohnen im Alter,
Boswil; Sonnmatt, Neuenhof; WirnaVita AG, Würenlingen; Wohn- und Pflegezentrum Salmenpark AG,
Rheinfelden; Wohn- und Pflegezentrum Stadelbach, Möhlin

Impressum

ASV Fokus 60+ Offizielles Publikationsorgan des ASV

Erscheinung vierteljährlich

Nächste Nummer 24. Juni 2026

Redaktionsschluss 15. Mai 2026

Auflage 2400

Herausgeber Aargauischer Seniorenverband, Tobelstrasse 8, 5416 Kirchdorf

Redaktion ASV, esther.egger@asv-ag.ch

Adressmutationen regina.wirz@asv-ag.ch

Fotos Regina Wirz (Titelfoto), Spitex LAR, Heidi Niedermann, Matthias Villiger, Ruth Humbel

Gestaltung creatype GmbH, Küttigen

Produktion ib Print GmbH, Sursee

Papierqualität Mix FSC-zertifiziertes Papier

