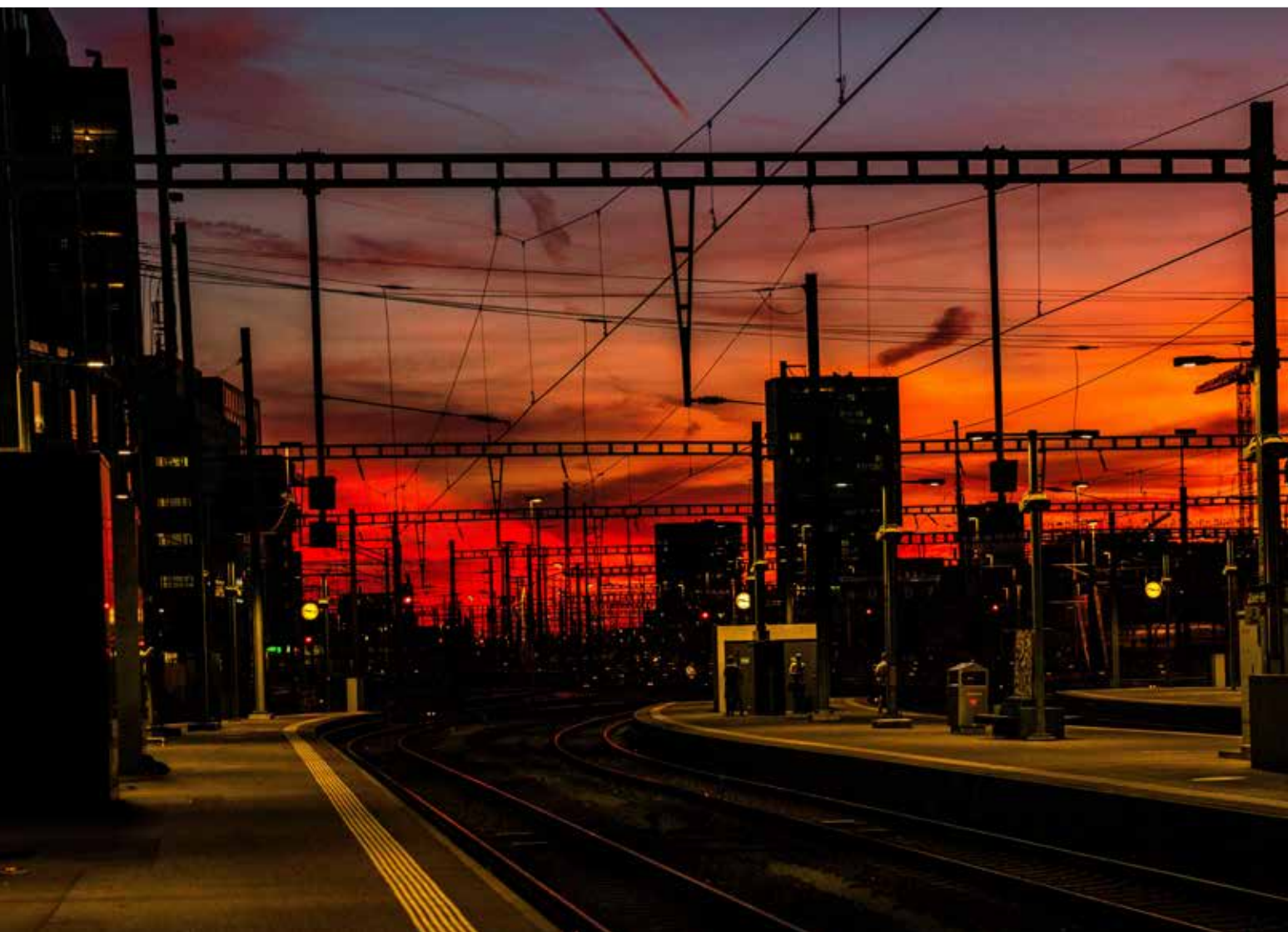


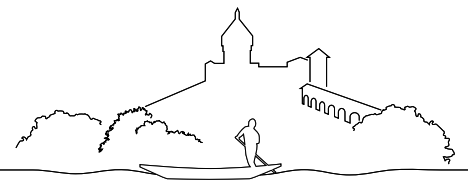
# ALTER.SH

Informationen für Einwohnerinnen  
und Einwohner über 65  
16. AUSGABE FRÜHLING 2023  
Erscheint zweimal jährlich



## WIE ÜBERGÄNGE GELINGEN

- Altersforscherin Pasqualina Perrig-Chiello im Interview
- Hilfe brauchen, selbständig bleiben
- Wo und wie Sie Unterstützung finden



### Liebe Leserin, lieber Leser

Übergänge gehören so permanent zum Leben, dass man eigentlich schon von einem «Leben der Übergänge» sprechen kann. In diesen Tagen geht der Winter in den Frühling über. Abend für Abend geht für uns alle der Tag in die Nacht über. Und Morgen für Morgen geht die Nacht in den Tag über. Das ist so selbstverständlich, dass wir nicht jedesmal speziell darauf achten. Und doch: Bei besonders schönen Sonnenuntergängen und -aufgängen, oder wenn der Himmel mit dem Hereinbrechen der Nacht seinen Sternenhimmel offenbart, dann breitet sich in mir eine dankbare Demut aus.

Auch andere Übergänge erleben wir fast alle: Jobwechsel, eigene Kinder, neue Partnerschaften, Wohnortswechsel, Pensionierung, Enkelkinder. Das Älterwerden gehört ebenfalls dazu. Es schenkt uns manche schöne Übergänge, und es bringt uns herausfordernde Übergänge. Wir werden gebrauchlicher, sind auf die Hilfe anderer angewiesen, vollziehen vielleicht auch einen letzten Wohnungswechsel in ein Alterszentrum. In diesen oft anstrengenden Prozessen sind wir nicht allein. Angehörige, Vereine und Organisationen mit massgeschneiderter Hilfe, fachlich und persönlich dem Menschen zugewandte Alterszentren: Sie alle erleichtern uns die schwierigen Übergänge, die das Älterwerden mit sich bringen kann. Mehr darüber lesen Sie in dieser Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre, und dass die schönen Übergänge – auch im Alter – die herausfordernden stets überwiegen mögen.

Christine Thommen, Stadträtin, Sozial- und Sicherheitsreferentin, zuständig für den Bereich Alter

## IN DIESER AUSGABE

### Interview

«Neue Altersbilder sind am Entstehen» **3-4**

### Pro Senectute Kanton Schaffhausen

Den Papierkram vertrauensvoll abgeben **5**

### SRK Kanton Schaffhausen

Rotkreuz-Fahrdienst: eine Freiwillige erzählt **6**

### Spitex Region Schaffhausen

Von der Pflegefachfrau zur Gepflegten **7**

### Veranstaltungskalender

Was zum Thema Alter so läuft **8-9**

### Kulturlegi

Kulturgenuss trotz knapper Rente **10**

### Betreuende Angehörige

Wie ein Ehepaar die Situation meistert **11**

### Anmeldestelle Alterszentren

Nach einem Sturz war nichts mehr wie vorher **12**

### Ritualfachfrau

Bei Übergängen können Rituale helfen **13**

### Alterszentrum Emmersberg

Geglückter Umzug ins neue Zuhause **14**

### Verein «dasein»

Am Lebensende schenken Freiwillige Zeit **15**

### IMPRESSUM

Redaktion Koordinationsstelle Alter,  
Kirchhofplatz 15, CH-8200 Schaffhausen  
lotti.winzeler@stsh.ch  
Tel. +41 52 632 51 30

**Titelseite:** Abendstimmung. Foto: Herbert Bühl

**Druck:** Unionsdruckerei Schaffhausen

**Auflage:** 6300 Exemplare

# «WIR KÖNNEN UNS AUCH ALS PFLEGEBEDÜRFTIGE AUTONOMIE BEWAHREN»

Das Rentenalter gestalten, neue Rollen übernehmen, die eigenen Grenzen erfahren: das sind Übergänge, die das Leben im Alter bereithält. Die Psychologin und Altersforscherin Pasqualina Perrig-Chiello spricht im Interview über Herausforderungen und Chancen.

**ALTER.SH: Frau Perrig-Chiello, wie gehen wir in der Schweiz mit dem Älterwerden um?**

**Pasqualina Perrig-Chiello:** Die äusseren Rahmenbedingungen für ein gutes Altern sind in der Schweiz an sich traumhaft. Wir haben eine der längsten Lebenserwartungen bei guter Gesundheit weltweit. Zugleich herrschen aber immer noch negativ geprägte, defizitorientierte Altersbilder vor. Alter wird dabei gerne als finanzielle Belastung für die Gesellschaft öffentlich diskutiert. Das ist umso erstaunlicher, als mit den Babyboomern

«Babyboomer sind gesünder und gebildeter als jede Generation zuvor.»

Pasqualina Perrig-Chiello

jetzt Nachkriegsjahrgänge ins Alter eintreten, die ein neues Selbstverständnis von Älterwerden und Alter mitbringen.

**Sie sprechen die geburtenstarken Jahrgänge der zwischen 1946 und 1964 Geborenen an. Wie zeigt sich deren neues Selbstverständnis?**

Die Babyboomer sind gebildeter und gesünder als jede Generation zuvor. Sie verfügen über mehr Gestaltungsmöglichkeiten, und sie nehmen sich diese auch, denn sie sind selbstbewusster und politischer. Vergessen wir nicht, dass vor 1971 die Frauen in der Schweiz kein

Stimm- und Wahlrecht hatten. Durch all dies entstehen neue Altersbilder, doch die Gesellschaft hinkt hinterher und verharrt bei stereotypen Zuschreibungen. Die Macht gesellschaftlicher Bilder ist nicht zu unterschätzen, wie die Forschung zeigt.

**Wie wirken sich die Altersbilder aus?**

Viele Menschen übernehmen sie und denken, ach, ich bin zu alt für dies und jenes, ich bin nicht mehr erwünscht, nutzlos. Das wirkt sich nicht nur auf das Wohlbefinden negativ aus, sondern auch auf Gedächtnisleistung, Gesundheit und Lebensdauer. Auch nicht ausser Acht lassen dürfen wir soziale Ungleichheiten im Alter. Nicht alle Babyboomer sind top ausgebildet und gut situiert. Gerade Frauen in Niedriglohn-Berufen müssen oft übers Rentenalter hinaus erwerbstätig bleiben.

**Mit dem offiziellen Übergang ins Rentenalter folgt eine neue Lebensphase. Wie gestalten die Leute sie?**

Vor hundert Jahren waren die meisten Menschen, die ins Alter kamen, krank und unterstützungsbedürftig. Heute bestehen dank mehr Jahren bei guter Gesundheit vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Und die Lebensläufe haben sich individualisiert. Trotz immer noch geltendem Pensionierungsalter ist der Übergang durchlässiger und gestaltbarer geworden. Dabei lassen sich hauptsächlich vier Grundtypen identifizieren: Jene, die weiterarbeiten, weil sie möchten oder müssen. Jene, die sich neu erfinden und bisher Ungelebtes leben: Frauen fangen ein Studium an, Männer besuchen eine Kunstschule. Jene, die Erfül-

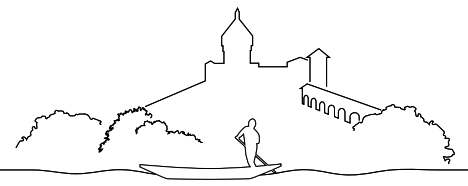


Wie entwickeln wir uns im Alter weiter? Pasqualina Perrig-Chiello hat dies erforscht. Foto: zvg

lung im Engagement für die Gesellschaft finden. Und jene, die sagen: Lasst mich nun einfach in Ruhe.

**Bleiben wir bei den ehrenamtlich Engagierten. Das sind ja sehr viele Ältere in der Schweiz.**

Das ist so, auch wenn es öffentlich kaum zur Kenntnis genommen wird. Die jungen Alten bis etwa 75 sind die grösste Gruppe, die informelle Freiwilligenarbeit leistet, von Nachbarschaftshilfe über Fahrdienste bis zur Angehörigenbetreuung. Die freiwillige Tätigkeit wird als sinnstiftend und beglückend empfunden. Es ist ein gutes Gefühl, gebraucht zu werden in einer Gesellschaft, die für Pensionierte keine Rolle mehr vorsieht. Eine Entwicklungsaufgabe im Alter ist denn auch die Generativität: etwas beizutragen, damit kommende Genera-



tionen ein lebenswertes Leben führen können. Sei es durch Engagement in einem Klimaprojekt, als Seniorin, Senior im Klassenzimmer oder in der Enkelbetreuung.

### **Wenn die Mutter oder der Partner Unterstützung benötigen, wird man plötzlich zur betreuenden Angehörigen, zum betreuenden Angehörigen. Wie geht man damit gut um?**

Meist geschieht der Übergang nicht plötzlich, sondern in einem schleichen- den Prozess. Man wächst in die Rolle des betreuenden Angehörigen hinein, als Sohn, Tochter, als Partnerin, Partner. Aber plötzlich realisiert man es – oft dann, wenn vermehrt Betreuung nötig ist und man bereits an die eigenen Grenzen kommt. Die Rolle hat positive, erfüllende Seiten. Wer betreut, kann etwas zurückgeben, Bindung und Solidarität ausdrücken. Aber sie führt, wenn man nicht aufpasst, in die Überforderung. Die Gesundheit leidet, wie zahlreiche Studien belegen. Unter anderem das chronische Eingebundensein zehrt an den Kräften.

### **Wie lässt sich dem vorbeugen?**

Das Wichtigste ist Aufklärung. Wer Angehörige betreut, sollte sich der zumeist damit verbundenen Belastung bewusst sein. Dann gilt es, sich früh genug Unterstützung zu holen. Den Stolz zu überwinden und Hilfe zuzulassen. Das ambulante Pflegesystem der Schweiz ist eines der besten europaweit. Einige Kantone entrichten heute finanzielle Beiträge an betreuende Angehörige. Letztlich ist Self-Care ganz wichtig, also zu sich selber zu schauen.

### **Selber im Alter pflegebedürftig zu werden oder nur schon Unterstützung im Alltag zu benötigen, ist nicht leicht. Warum fällt es uns so schwer?**

Das hat primär mit der Individualisierung unserer Gesellschaft zu tun. Autonom zu bleiben bis zuletzt hat bei uns einen hohen Stellenwert. Auch kulturelle Einflüsse kommen zum Tragen. In der

Romandie besteht weniger Zurückhaltung, sich Hilfe zu holen, etwa durch die Spitex. In der Deutschschweiz wird die Unterstützung viel mehr als Privat- und Familiensache betrachtet. Auf Individuum bezogen ist es ja auch eine

## **«Autonom zu bleiben bis zuletzt hat bei uns einen hohen Stellenwert.»**

Pasqualina Perrig-Chiello

markante Entwicklung. In der Kindheit und in jungen Jahren verfolgen wir mit grossem Aufwand das Ziel, selbständig zu werden. Dies im Alter ein Stück weit aufzugeben, ist ein schwieriger Prozess.

### **Der Übergang in die Pflegebedürftigkeit ist anspruchsvoll?**

Ab 80 Jahren nehmen Mehrfacherkrankungen und Verlust Erfahrungen zu. Wie schwierig der Übergang wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab: von gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, familialen und freundschaftlichen Netzwerken, insbesondere aber von der eigenen Persönlichkeit. Manche lassen es auf sich zukommen, dass sie Hilfe von aussen benötigen, andere verschliessen sich dem und haben Angst davor. Manchmal wird erst durch eine negative

Erfahrung wie einen Sturz realisiert, dass die eigenen Grenzen erreicht sind. Eine der Entwicklungsaufgaben im hohen Alter ist es, die Balance zu finden zwischen Schicksal und Selbstverantwortlichkeit. Letztere ist eine unschätzbare mentale Ressource.

### **Was heisst Selbstverantwortlichkeit?**

Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Das bedeutet etwa festzulegen, wie wir es im Falle von Hilfs- und Pflegebedürftigkeit haben wollen: mit einem Vorsorgeauftrag, einer Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall – im Hinblick also auf den letzten grossen Übergang. Damit bewahren wir uns auch als Pflegebedürftige Autonomie. Wir «poweren» diese aber nicht einfach durch, sondern nehmen Rücksicht darauf, was wir anderen zumuten. Wir Menschen sind soziale Wesen und interdependent, das heisst gegenseitig voneinander abhängig. Das ganze Leben lang!

Interview: Susanne Wenger

### **ZUR PERSON:**

Pasqualina Perrig-Chiello (70) ist emeritierte Professorin für Psychologie der Universität Bern, Autorin und Referentin. Sie forschte viel zu Fragen der Lebensmitte, des Alters und der Generationen. Derzeit schreibt sie an einem neuen Buch zu den grossen Übergängen im Leben. Als Vizepräsidentin der Seniorenuniversität Bern ist ihr lebenslanges Lernen ein grosses Anliegen.

Siehe auch Schaffhauser Fernsehen «HÜT IM GSCHPRÖCH» 16. Januar 2023 zum Thema Vergebung. Zu finden auf der Website [www.shf.ch](http://www.shf.ch)



# UND PLÖTZLICH WÄCHST EINEM DIE ADMINISTRATION ÜBER DEN KOPF

Der Partner stirbt, die Gesundheit verschlechtert sich, mit dem Papierkram wird es zu viel, der Fahrausweis muss abgegeben werden, ein Heimeintritt steht an. So oder ähnlich ergeht es vielen älteren Menschen. Sie werden mit einschneidenden Veränderungen konfrontiert, oft in kurzen Zeitabständen. Fachpersonen der Pro Senectute bieten dabei Unterstützung an.

Eine Tochter wandte sich an die Sozialberatung von Pro Senectute, nachdem ihr Vater, 79 und verwitwet, in eine Alterswohnung gezogen war. Die Tochter hatte ihren Vater seit dem Tod der Mutter in allen Büroangelegenheiten unterstützt. Sie zahlte seine Rechnungen, füllte die Steuererklärung aus und forderte die Krankheitskosten bei der Krankenkasse zurück. Der Vater hatte sich nie gross um die finanziellen Angelegenheiten kümmern müssen und diese weitgehend seiner Ehefrau überlassen. Nach ihrem Tod hatte er sich – alleine in der eigenen Wohnung – zunehmend einsam gefühlt. Er ernährte sich schlecht und nahm zu. Nach mehreren Stürzen entschied er sich deshalb, in eine Servicewohnung im Altersheim zu ziehen.

## UMZUG INS HEIM

Es brauchte ein paar Monate, bis sich der Vater an die neue Situation gewöhnt hatte. Kein Wunder, hatte er doch nicht nur die Wohnung mit der grossen Terrasse und den geliebten Pflanzen zurückgelassen, sondern auch den Fahrausweis abgeben müssen.

Heute fühlt er sich in der Alterswohnung sehr wohl. Er schätzt die Sicherheit und Zuwendung durch das Personal und hat dank geregelten Mahlzeiten abgenommen. Zu den anderen Heimbewohnerinnen und -bewohnern pflegt er einen guten Kontakt und freut sich über gemeinsame Aktivitäten wie Spielen und Jassen. Ab und zu erhält er ein Stück selbst gebackenen Kuchen oder Pizza von seinen Nachbarinnen und Nachbarn, oder lädt diese zu sich zum «Käfele» ein.

Um die Servicewohnung finanzieren zu können, musste eine Anmeldung für Er-



Die Kontoverwaltung vertrauensvoll Fachpersonen übergeben.  
Foto: © Keystone/Christian Beutler

gänzungsleistungen (EL) erfolgen. Dabei erhielt die Tochter Unterstützung durch die Sozialberatung von Pro Senectute. Bald wuchsen der Tochter jedoch die ganze Heimfinanzierung und der administrative Aufwand mit Krankenkasse und EL über den Kopf. Vor allem auch, da ihr Mann schwer krank wurde. So wurden die finanziellen Angelegenheiten der Pro Senectute übergeben, diese richtete eine Kontoverwaltung ein.

Die Tochter ist sehr erleichtert, dass ihr Vater nun professionelle Hilfe bekommt. Seit sie sich nicht mehr um seine Finanzen kümmert, hat sich die Beziehung zu ihm entspannt. Ihm steht monatlich ein fixer Geldbetrag zur freien Verfügung. Er kann diesen so verwenden, wie er es für richtig hält, ohne jemandem Rechenschaft ablegen zu müssen. Und die Tochter kann sich auf die sozialen Aspekte ihrer Beziehung zum Vater konzentrieren, mit ihm zum Beispiel einkau-

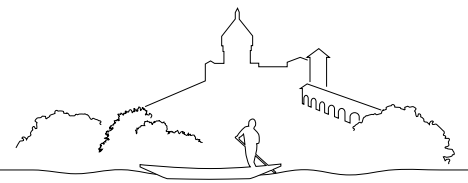
fen gehen oder ihn zum Arzt begleiten. Der Vater ist mit der Kontoverwaltung ebenfalls zufrieden. Beim letzten Besuch sagte er zur Sozialarbeiterin von Pro Senectute, er möchte, dass dies bis zu seinem Tod so weitergehe.

Véronique Jaunet, Sozialarbeiterin  
Pro Senectute Kanton Schaffhausen

## PRO SENECTUTE KANTON SCHAFFHAUSEN

Vorstadt 54, 8201 Schaffhausen

052 634 01 01  
info@sh.prosenectute.ch  
sh.prosenectute.ch  
Sozialberatung, Kurswesen,  
Hilfen zu Hause



# «MAN MUSS GUT ZUHÖREN KÖNNEN»

Fast vierzig Jahre lang war Margrith Buchmann aus Hallau als freiwillige Fahrerin für den Rotkreuz-Fahrdienst tätig. Sie hat unzählige Personen von Tür zu Tür chauffiert und sich dabei auch von Mensch zu Mensch engagiert. Inzwischen nimmt die frühere Fahrerin die Dienstleistung des Fahrdienstes des SRK Kanton Schaffhausen selber in Anspruch.



Margrith Buchmann, ehemalige Rotkreuz-Fahrerin, ist dank dem SRK-Fahrdienst sowie ihrem Senioren-E-Mobil noch immer aktiv unterwegs. Foto: zvg

**SRK: Frau Buchmann wie sind Sie zum Engagement als Rotkreuz-Fahrerin gekommen?**

**Margrith Buchmann:** 1972 bin ich mit meiner Familie von Bülach nach Hallau gezogen. Hier konnten wir unseren Wunsch nach einem Haus mit Garten und nach der Nähe zur Natur erfüllen. Dank meiner Aktivität als Rebfrau war ich schnell in Kontakt mit der Dorfbevölkerung. So wurde ich bald von der damaligen Einsatzleiterin des Fahrdienstes, ebenfalls eine Hallauerin, angefragt.

**Wie war es für Sie, vor 37 Jahren als Rotkreuz-Fahrerin zu starten?**

Der Verdienst war für mich nicht das Ausschlaggebende, sondern der Dienst am Menschen. Gleichzeitig war ich noch als Telefonistin bei der heutigen Swisscom tätig. Die dabei erworbenen Fähigkeiten wie Stadtpläne lesen, Verschwiegenheit, Pünktlichkeit und so weiter

kamen mir auch als Rotkreuz-Fahrerin zugute.

**Gibt es eine Begegnung mit einem Fahrgast, die Ihnen als besonders berührend oder schön in Erinnerung geblieben ist?**

Mit einigen Fahrgästen hat sich im Lauf der Zeit eine Freundschaft entwickelt. Eine Kundin bleibt mir besonders stark in Erinnerung: Ich habe sie über mehrere Jahre immer wieder ins Unispital Zürich gefahren. Als es ihr alters- und krankheitshalber immer schlechter ging und sie bettlägerig wurde, haben mich ihre Kinder angefragt, ob ich auch mal eine «Sitzwache» übernehmen möchte. Es war sehr berührend für mich, sie auf diese Weise nochmals zu unterstützen.

**Was war für Sie der Grund, mit der Tätigkeit als Fahrerin aufzuhören?**

Mit 75 Jahren habe ich freiwillig aufgehört. Ich merkte plötzlich, dass ich mich in Situationen mit Dunkelheit und Regen nicht mehr ganz sicher fühlte und nicht mehr bereit war, die volle Verantwortung für andere zu tragen.

**Wie ist das nun für Sie, den Fahrdienst selber in Anspruch zu nehmen?**

Mit 85 Jahren habe ich den Fahrausweis freiwillig abgegeben. Seither bin ich dankbar und froh, den Fahrdienst des SRK Kanton Schaffhausen nutzen zu dürfen, und ich schätze diesen sehr. Ich mache auch weiterhin Werbung für das SRK, indem ich meinem Umfeld über die positiven Erlebnisse erzähle. Für kleine Fahrten nehme ich meinen «Ferrari», sprich mein Senioren-E-Mobil.

**Welchen Rat geben Sie Fahrerinnen und Fahrern, die neu im Fahrdienst starten?**

Ganz wichtig: der Kunde muss merken, dass man diese Dienstleistung gerne erbringt. Man muss gut zuhören können, gleichzeitig darf man sich aber auch nicht vereinnahmen lassen.

Interview: Martina Canonica  
SRK Kanton Schaffhausen

## ROTKREUZ-FAHRDIENST

- Steht allen Menschen offen, die wegen einer gesundheitlichen Einschränkung oder aus Altersgründen öffentliche Verkehrsmittel nicht mehr nutzen können oder auf Begleitpersonen angewiesen sind.
- Kompetente freiwillige Fahrerinnen und Fahrer des SRK begleiten Menschen mit dem Auto vorwiegend zu medizinischen Terminen und wieder nach Hause.
- Eine Fahrt sollte wenn immer möglich drei Arbeitstage im Voraus gebucht werden.
- Interessiert, sich als Fahrerin / Fahrer zu engagieren? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf: 052 630 20 31, [barbara.schwaninger@srk-schaffhausen.ch](mailto:barbara.schwaninger@srk-schaffhausen.ch)

### Kontakt Fahrdienst

052 630 20 39  
[fahrdienst.schaffhausen@srk-schaffhausen.ch](mailto:fahrdienst.schaffhausen@srk-schaffhausen.ch)  
[www.srk-schaffhausen.ch](http://www.srk-schaffhausen.ch)

# ALTWERDEN IST EINE AUFGABE FÜR SICH

Die Spitex Region Schaffhausen unterstützt die 78-jährige Beatrice Akesson zuhause. Die Schaffhauserin arbeitete früher selber als Pflegefachfrau und erlebt jetzt den Rollenwechsel von der Pflegenden zur Gepflegten. Das ist nicht immer einfach, doch Beatrice Akesson hat ihren Humor trotzdem nicht verloren.

Jahrelang arbeitete Beatrice Akesson als Pflegefachfrau auf der Akutstation Psychiatrie der Spitäler Schaffhausen. Sie war sich gewohnt, anderen zu helfen. Heute braucht sie selber Unterstützung. Denn vor einigen Jahren wurde bei ihr eine Tumorerkrankung in der Lunge diagnostiziert. Nach Therapien stagniert der Tumor, doch Beatrice Akesson ist im Alltag recht stark eingeschränkt. Körperliche Anstrengungen sind für sie anstrengend, und sie wird von Atemnot geplagt. Deshalb ist die Schaffhauserin regelmässig auf Hilfe angewiesen. Diese erhält sie von verschiedenen Seiten, so auch von der Spitex. Die Spitex Breite kommt – je nach Gesundheitszustand – mehrmals wöchentlich bei ihr vorbei. Derzeit reicht ein Besuch pro Woche, für die Kontrolle der Vitalzeichen und der Medikamente sowie für den Wochenkehr.

Die Medikamente richtet Beatrice Akesson auch dank ihrem pflegerischen Fachwissen selber. Dennoch ist sie

froh, dass die Spitex-Pflegefachfrauen die Medikamente nach dem Vieraugen-Prinzip kontrollieren. Als letztes Jahr ein Spitalaufenthalt nötig wurde, sah es zunächst danach aus, dass Beatrice Akesson nicht mehr selbständig zuhause würde leben können und auf stationäre Betreuung angewiesen sein würde. Vor dem erwarteten Schritt ins Alterszentrum kehrte sie nochmals nach Hause zurück, um bewusst Abschied davon zu nehmen.

## SPITEX GIBT SICHERHEIT

Inzwischen ist der Heimeintritt aber wieder in den Hintergrund gerückt. Beatrice Akessons älterer Sohn, der in Basel lebt und in Schaffhausen arbeitet, wohnt unter der Woche bei ihr und steht ihr zur Seite. Ausserdem nutzt sie einen Mahlzeitendienst: Zweimal wöchentlich bringt ihr die Pro Senectute eine warme Mahlzeit. Dazu kommt die professionelle Unterstützung durch die Spitex. Mit alledem kommt Beatrice Akesson soweit über die Runden. Auch wenn der Alltag

ziemlich beschwerlich geworden ist. Für alltägliche Arbeiten benötigt sie jeweils viel Zeit. Doch Beatrice Akesson ist es wichtig, so weit wie möglich selbständig zu bleiben. Sie bezieht das Bett selber frisch. Jeden Freitag nimmt sie den Bus, um im Grossverteiler einkaufen zu gehen. Sie kauft maximal so viel ein, wie im Korb ihres Rollators Platz hat.

Hilfe anzunehmen, sei ihr trotz ihrer beruflichen Erfahrung nicht leicht gefallen, räumt Beatrice Akesson ein. Anfänglich habe sie noch stärker versucht, selber «zu fuhrwerken». Bis sie sich dann eingestehen musste, dass sie nicht mehr die gleiche war wie früher. Deshalb meldete sie sich bei der Spitex. Abzugeben und loszulassen sei für sie eine Herausforderung gewesen, sagt sie. Zugleich anerkennt sie jetzt die grosse Hilfe und Unterstützung, die sie erhält. Das gebe ihr Sicherheit und bringe eine gewisse Beruhigung in ihr Leben. Beatrice Akesson ist sehr dankbar, dass sie dadurch weiterhin in ihrem gemütlichen Zuhause wohnen bleiben kann. Ihren Humor und ihre verschmitzte Art hat sie jedenfalls nicht verloren, wie im Gespräch mit dem «Alter.sh» deutlich wird. Sie stellt fest: «Alt zu werden und Einschränkungen zu erleben, ist eine grosse Aufgabe für sich.»

Lotti Winzeler

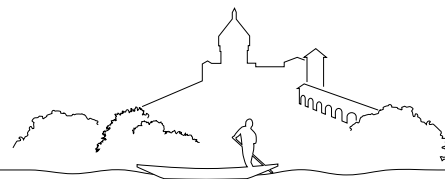
Die Spitex Region Schaffhausen schaut wöchentlich bei Beatrice Akesson (links) vorbei, hier mit Pflegefachfrau Daniela Koch. Foto: Lotti Winzeler



WIR SIND FÜR SIE DA –  
SPITEX REGION SCHAFFHAUSEN

Rietstrasse 73  
8200 Schaffhausen  
052 632 51 51  
spitex-sh.ch  
info@spitex-sh.ch





# VERANSTALTUNGEN FÜR DAS ALTER

Bitte beachten Sie: Kurzfristige Änderungen oder auch Absagen sind jederzeit möglich. Erkundigen Sie sich kurzfristig via Telefon oder Homepage, ob die Veranstaltungen durchgeführt werden.

## LA RÉSIDENCE

[www.laresidence-sh.ch/bistro](http://www.laresidence-sh.ch/bistro)

### Donnerstag, 2. März 2023

15.00 Uhr, Senioren Theater Hallau

### Sonntag, 5. März 2023

15.00 Uhr, Ständli Duo Gitta & Anni

### Sonntag, 12. März 2023

10.00 Uhr, Männerchor Hemmental

### Donnerstag, 16. März 2023

15.00 Uhr, Klavierkonzert mit Shirin Wälchli

### Donnerstag, 13. April 2023

14.00 Uhr, Modeschau Frühling- und Sommermode

### Donnerstag, 20. April 2023

15.00 Uhr, Rafzfelder-Huusmusik

### Samstag, 29. April 2023

15.00 Uhr, Heuberg-Orchester

### Dienstag, 2. Mai 2023

15.00 Uhr, Veteranenmusik

### Donnerstag, 11. Mai 2023

15.00 Uhr, Duo Etienne

### Sonntag, 4. Juni 2023

10.00 Uhr Gem. Gottesdienst St. Peter

### Freitag, 30. Juni 2023

15.00 Uhr, Duo Ruggieri

### Dienstag, 1. August 2023

14.30 Uhr, 1. Augustfeier mit der Huusfrauemusik

### Sonntag, 6. August 2023

10.00 Uhr, Gemeinde-Gottesdienst Herblingen / Zwingli

## VON SENIOREN FÜR SENIOREN

[www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch](http://www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch)  
052 632 58 90

### Mittagstisch Breite

**Jeden Montag**, 12.00 Uhr im Quartiertreff Breite (Breitenastr. 110). Reichhaltiges Mittagessen für Fr. 10.-.  
Anmeldung bis jeweils Montag, 9.00 Uhr an: [charlysport@mail.ch](mailto:charlysport@mail.ch) oder 076 533 60 96.

## Bewegen und Begegnen im Quartier Niklausen

**Jeden letzten Montag im Monat**, 14.00 Uhr, Treffpunkt Altes Bushäuschen Alpenblick. Etwa eine Stunden lang bewegen, anschliessend Kaffee und Kuchen.  
Für Fragen: Heidi Stamm 052 625 09 95.

### Mir mit eu z'Buchthale

Friedliche, gemütliche Spielnachmittage mit Kuchen und Kaffee.

**10. / 24. März, 28. April, 12. / 26. Mai, 9. / 23. Juni / 14. / 28. Juli, 11. / 25. Aug. 2023**

14.00–16.30 Uhr, HofAckerZentrum, Alpenstrasse 176, bei Fragen:

Heidi Ranft-Lampert 052 625 15 05  
Beat Stalder 052 625 12 70

### Quartiernetz Breite

Senioren und Seniorinnen vernetzen sich  
App «Quartiernetz Breite»  
Quartiertreff Breite, Breitenastr. 110

### Jeden Donnerstag

ab 14.00 Uhr  
Spielnachmittag, AppCafé, Gesprächsrunden, Jassrunden.

### Jeden zweiten Dienstag im Monat

ab 19.00 Uhr, «Dienstagabend im Breitereff»: Aktuelle und regionale Themen.

### Letzter Dienstagabend im Monat

ab 19.00 Uhr, Filmabend mit anschliessendem Apéro und Diskussion.

## KIRCHGEMEINDE BUCHTHALEN

[www.ref-sh.ch/buchthalen](http://www.ref-sh.ch/buchthalen)  
Veranstaltungsort: im HofAckerZentrum

### Mittagstisch

**6. April, 4. Mai, 1. Juni, 3. August 2023**  
jeweils 12.15 Uhr, Kosten Fr. 5.-  
Anmeldung: [www.ref-sh.ch/buchthalen](http://www.ref-sh.ch/buchthalen)  
oder 052 625 02 03.

### Gottesdienst

**5. März 2023**, 11.00 Uhr  
Zur Aktion HEKS/Brot für alle mit anschliessendem Mittagessen, zubereitet vom Mittagstischteam mit Gastkoch Alfred Bachmann. Erlös zu Gunsten der Aktion HEKS/Brot für alle.

### Nachmittag 6oplus

**Donnerstag, 16. März 2023**, 14.30 Uhr

Bühne frei für das Seniorentheater Hallau, Kosten Fr. 5.-.

### Heilmeditation

**Dienstag, 7. März, 4. April, 16. Mai, 13. Juni, 22. Aug. 2023**, 19.30 Uhr, Hannah Rüegg

### Malkurs

**Jeweils Donnerstag (ausser Schulferien)**

**2023**, 14.00 Uhr, Theres Hintsch  
Kosten Fr. 7.- / Lektion.

### Lesegruppe

**Donnerstag (ausser Schulferien) 2023**, 17.00 Uhr, Ueli Redmann.

### «Kafi Intermezzo»

Geselliger Austausch bei Kaffee, Tee und Kuchen mit musikalischem Live-Intermezzo à la surprise. **Mittwoch, 22. März, 19. April, 24. Mai, 21. Juni, 23. Aug. 2023**, 9.30–10.45 Uhr  
Anmeldung: [www.ref-sh.ch/buchthalen](http://www.ref-sh.ch/buchthalen)  
oder 052 625 02 03, Kosten Fr. 5.-

### HEKS Brot für alle

#### AltuM (Alter und Migration)

**Jeden 4. Dienstag im Monat**, 15.00 – 17.00 Uhr  
**28. März, 25. April, 23. Mai 2023**  
Zwinglikirche, Hochstr. 202

## KIRCHGEMEINDE HERBLINGEN

[www.ref-sh.ch/kg/herblingen](http://www.ref-sh.ch/kg/herblingen)  
Veranstaltungsort: Kirchgemeindehaus, Trüllli Saal, Trülllenbuck 61, 8207 Schaffhausen

### Spielnachmittage

**Jeweils Mittwoch, 14.00 Uhr**  
**1. März, 5. April, 3. Mai, 7. Juni, 5. Juli 2023**  
Jassen und andere Spiele mit Kaffeepause und Zvieri.

### Mittagstisch

**Jeweils Mittwoch**, 12.00 Uhr  
**29. März, 26. April, 31. Mai, 28. Juni, 23. August 2023**  
Unkostenbeitrag: Fr. 12.-/Person.  
Anmeldung erforderlich, da Platzzahl beschränkt: 052 643 15 90.

### Mittwoch, 8. März 2023

14.00 Uhr, **Kinonachmittag**



**Mittwoch, 12. April 2023**

14.00 Uhr, **Seniorenachmittag** «Sag es durch die Blume». Anmeldung: 052 643 15 90

**Mittwoch, 17. Mai 2023**

**Tagesausflug** mit Rattin Car  
Anmeldung: 052 643 15 90

**Seniorenferien im Schwarzwald****26. August bis 2. September 2023**

Hotel Sonnenhof  
Anmeldung: 052 643 15 90

**DIAKONIEKAPITEL STADT SCHAFFHAUSEN****Mittwoch, 28. Juni 2023**

gesamstädtischer Ausflug, Programm folgt später.

**KIRCHGEMEINDE STEIG**

[www.ref-sh.ch/kg/steig.ch](http://www.ref-sh.ch/kg/steig.ch)

052 625 38 56, Norsstr. 33

**Mittwochs-Café jeden Mittwoch**

im Steigsaal, 14.30 Uhr, Kaffeepausch in lockerer Runde, Gesellschaftsspiele.

**Seniorenzmittag**

**jeweils Dienstag**, 12 Uhr im Steigsaal,  
**28. März / 25. April / 23. Mai / 27. Juni / 25. Juli / 29. Aug. 2023**

Anmeldung: 052 625 38 56

**Gemeindeferien in Adelboden**

**20. -25. Juni 2023**, Anmeldung: 052 625 38 56

**KIRCHGEMEINDE ZWINGLI**

[www.ref-sh.ch/kg/zwingli](http://www.ref-sh.ch/kg/zwingli)

052 643 31 68

Veranstaltungsort: Wenn nichts anderes vermerkt, finden die Anlässe in der Zwinglikirche, Hochstrasse 202, statt.

**Quartierzmittag – für Jung und Alt**

**Jeden Dienstag** ohne Schulferien, jeweils 12 Uhr, Anmeldung bis Montag auch auf Beantworter.

**Lismergruppe**

14.00 Uhr

**Jeden ersten Donnerstag im Monat:**

**2. März, 6. April, 4. Mai, 1. Juni, 6. Juli, 3. Aug. 2023**

**Vormittagskaffee**

9.00 Uhr, Input jeweils um 9.15 Uhr  
**Zweimal monatlich jeweils Donnerstag: 9. und 23. März / 13. und 27. April / 11. und 25. Mai / 8. und 22. Juni / 13. und 27. Juli / 10. und 24. August 2023**

**Theaternachmittag****Donnerstag, 16. März 2023**

14.30 Uhr, Hofackerzentrum, «Theater Hallau»

**Seniorenferien****Sonntag, 18. – Freitag, 23. Juni 2023**

Hotel Fravi Andeer. Infos und Anmeldung bis 28. April 2023 bei Nicole Russenberger

**RÖM.-KATH. KIRCHGEMEINDE PASTORALRAUM SCHAFFHAUSEN REIAT**  
[www.kath-schaffhausen-reiat.ch](http://www.kath-schaffhausen-reiat.ch)**Mittagstisch****Jeden ersten Donnerstag im Monat**

12.00 Uhr, Pfarreisaal St. Maria  
**2. März, 6. April, 4. Mai, 1. Juni 2023**

**Stubete St. Maria**

**Montag, 6. / 20. März, 3. / 17. April, 8. / 22. Mai, 5. / 19. Juni 2023**

14.150 Uhr, Pfarreisaal St. Maria

**Seniorentreff St. Peter**

**Mittwoch, 8. März, 12. April, 3. Mai, 7. Juni 2023**

14.00 Uhr, Pfarreisaal St. Maria

**3x20plus, Spielnachmittag St. Konrad**

**Donnerstag, 2. / 16. / 30. März, 13. April, 4. / 25. Mai, 8. / 22. Juni 2023**

14.00 Uhr, Pfarreisaal St. Konrad

**Seniengottesdienst St. Konrad**

**Freitag, 10. März, 14. April, 12. Mai, 9. Juni 2023**, 9.00 Uhr, Pfarreisaal St. Konrad

**PRO SENECTUTE SCHAFFHAUSEN**

[www.sh.prosenectute.ch](http://www.sh.prosenectute.ch)

**Bildungs- und Bewegungskurse**

Die Kursangebote sind auf der Webseite aufgeschaltet. Die Seniorenagenda für das 1. Halbjahr 2023 kann unter 052 634 01 30 bestellt oder direkt an der Geschäfts- und Beratungsstelle, Vorstadt 54, 8201 Schaffhausen, bezogen werden.

Neue Kurse:

- Yoga und Bewegung
- Digitaler Nachlass
- Activity-Treff

**KREBSLIGA SCHAFFHAUSEN**

[www.krebsliga-sh.ch](http://www.krebsliga-sh.ch)

**Nordic Walking Gruppenkurs**

**Donnerstag, 13. / 20. / 27. April 4. / 11. Mai 2023**, 18.00 Uhr, Andi Keilhack  
Parkplatz Stumpfenboden Feuerthalen

**SENIOREN-UNIVERSITÄT SCHAFFHAUSEN**

[www.seniorennuni-sh.ch](http://www.seniorennuni-sh.ch) / 079 772 46 18

**Vorlesungen** während Wintersemester

**Jeweils Montag bis 3. April 2023**, 14.30 Uhr, Pavillon im Park, Steigstr.26, SH

**ROTES KREUZ SCHAFFHAUSEN**

[www.srk-schaffhausen.ch](http://www.srk-schaffhausen.ch)

Bildungszentrum SRK SH, Stauffacherstrasse 36  
052 630 20 30

**Selbsthilfegruppe für betreuende Angehörige**

kostenloses Angebot, 14.30–16.30 Uhr  
**jeweils am Montag, 13. März / 17. April / 8. Mai / 12. Juni 2023**

Austausch unter Gleichgesinnten mit Moderation. Zweigstr. 2, SH.

**Info-Anlass Vorsorgeauftrag / Patientenverfügung**

**Donnerstag, 30. März 2023**, 18.30 Uhr  
Bildungszentrum SRK SH, Stauffacherstrasse 36

**Präsentation Rotkreuz-Notruf**

**jeweils Dienstag, 9. Mai / 13. Juni / 11. Juli / 15. Aug. 2023**, 8.30 – 11.00 Uhr  
«koro» Secondhand, Oberstadt 13, SH

**KANTONALER RENTNERVEREIN SCHAFFHAUSEN (KRS)**

[www.kantonalerrentnervereinsh@jimdo.com](http://www.kantonalerrentnervereinsh@jimdo.com)

**Mittagstisch**

**Jeden ersten Mittwoch im Monat**, 11.40 Uhr in verschiedenen Restaurants  
Kontaktperson: Paul Stäheli,  
052 624 69 76 / paul.staeheli@shinternet.ch

**Monatsanlässe**

Kontaktperson: Marianne Ginter,  
052 533 09 96 / marianneginter@bluemail.ch

**Freitag, 10. März 2023**, 20 Uhr  
Bachturnhalle „Schachnovelle“ Figurentheater mit Live-Musik.

**Dienstag, 25. April 2023**

Frühlingswanderung nach Mogelsberg  
Baumwipfelpfad 500m lang.

**Freitag, 12. Mai 2023**

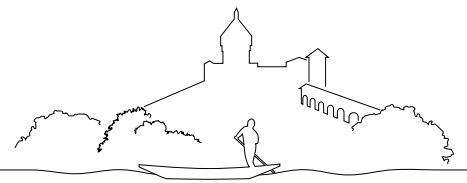
Führung durch das Polizei-Museum Schaffhausen.

**Montag, 12. Juni 2023**

Führung durch die Firma Rimuss & Strada AG in Hallau.

**Samstag, 1. Juli 2023**

Besuch der letzten noch bestehenden Nagelfabrik in der Schweiz seit 1895 in der Nagelfabrik in Winterthur.



# «ICH SCHÄTZE DIE TOLLEN ANGEBOTE, DIE ICH MIR SONST NICHT LEISTEN KÖNNTE»

Viele Menschen in der Schweiz müssen nach der Pensionierung mit einem knappen Budget auskommen, auch wenn sie ein Leben lang gearbeitet haben. Ein Museumseintritt oder ein Theaterbesuch werden zum Luxus. Hier schafft die «KulturLegi» Abhilfe: Diese Ausweiskarte ermöglicht Menschen mit knappem Budget Vergünstigungen und kulturelle Erlebnisse – auch im Kanton Schaffhausen.

Frau S. ist 75 Jahre alt. Sie hat als Verkäuferin gearbeitet. Nun bekommt sie Ergänzungsleistungen zu ihrer AHV-Rente, aber weit reicht das nicht, sie muss auf vieles verzichten. Zum Beispiel bei der gesunden Ernährung: Ob sie Orangen kaufen soll, überlegt sie sich zweimal. Oder auch, wenn es darum geht, etwas zu unternehmen. Sie würde gerne ab und zu ins Theater. Nur sind solche Besuche oft mit Kosten verbunden. Frau S. muss jeden Rappen umdrehen, und so wird schon der Museumsbesuch zum Luxus.

## DABEI SEIN DANK DER KULTURLEGI

Genau darum gibt es die KulturLegi der Caritas. Das ist eine Ausweiskarte, die Menschen mit knappem Budget bei vielfältigen Angeboten aus Kultur, Bildung, Freizeit, Sport, Mobilität und Einkaufen Vergünstigungen ermöglicht. Die Idee dahinter: Alle sollen am gesellschaftlichen Leben teilhaben können, auch Menschen mit weniger Geld. Im Kanton Schaffhausen bieten bereits über sechzig

Mit der KulturLegi geht es vergünstigt ins Stadttheater. Foto: Robert Narr



Angebotspartner und –partnerinnen Rabatte. Personen mit KulturLegi kommen beispielsweise günstiger in die Rhybadi oder an Veranstaltungen des Munotvereins. Oder sie erhalten Vergünstigung auf ein Zeitungsabo der AZ oder der Schaffhauser Nachrichten. In Kooperation mit anderen Organisationen bietet die KulturLegi auch immer wieder Verlosungen an, beispielsweise für Eintritte ins Museum.

Eine KulturLegi beantragen können alle mit knappem Budget; zum Beispiel Personen, die Ergänzungsleistungen zur AHV oder IV beziehen oder wenig verdienen.

Die KulturLegi-Nutzerinnen und –Nutzer schätzen das Angebot, wie ein Gespräch mit Monika Fischli zeigt. Die 65-Jährige ist mit ihrer knappen Rente sehr froh um die Vergünstigungen durch die KulturLegi und geniesst das vielfältige kulturelle Angebot.

## Isabelle Lüthi: Frau Fischli, wie nutzen Sie die KulturLegi?

**Monika Fischli:** Sehr gerne benutze ich sie fürs Fitnessstudio Achilles. Da besuche ich Sportkurse oder auch einmal ein Achtsamkeitstraining, wo viele ältere Menschen mitmachen. Auch im Rotkreuzladen gibt es einen KulturLegi-Rabatt und ich gehe gerne ins Theater oder seltener mal an ein Konzert. Und an den Verlosungen mache ich fast immer mit. Wenn ich etwas gewinne –z.B. ein Konzertticket – freue ich mich wie ein Schneekönig. Ich schätze die tollen Angebote, die ich mir sonst nicht leisten könnte.

## Warum ist die KulturLegi wichtig?

Viele Leute schämen sich, wenn sie nicht genug Geld haben. Mir geht das manchmal auch so. Aber es kann ja alle treffen: Ein unerwartetes Ereignis im Leben kann dazu führen, dass man plötzlich zu wenig Geld hat. Zum Beispiel ein Unfall, ein Jobverlust oder eine längere Arbeitslosigkeit. So wars bei mir auch. Dann nimmt man wegen den finanziellen Sorgen plötzlich nicht mehr am kulturellen Leben teil. Dabei wäre es grad dann so wichtig, rauszugehen, mal etwas Neues zu sehen und unter Leuten zu sein.

Isabelle Lüthi  
KulturLegi Schaffhausen

## INFORMATION & KONTAKT

KulturLegi Schaffhausen  
044 366 68 47  
schaffhausen@kulturlegi.ch  
www.kulturlegi.ch/schaffhausen

### Eine Auswahl von Angeboten in Schaffhausen:

- 50% auf Eintritte ins Stadttheater
- 30% auf Bildungs- und Sportkurse bei Pro Senectute
- 50% auf den ornithologischen Grundkurs bei Turdus
- Gratis Eintritt ins Museum zu Allerheiligen

# «DEN MUT HABEN, SICH SELBER NICHT ZU VERGESSEN»

Eine fortschreitende Erkrankung veränderte das Leben des Schaffhauser Ehepaars Urs und Theres Bächtold. Sie unterstützte und betreute ihn jahrelang zuhause, bevor er ins Alterszentrum zog. Hier erzählt die Ehefrau, wie sie mit der Rolle der betreuenden Angehörigen umging, was ihr dabei geholfen hat – und wie es den beiden heute geht.

Vor etwa zehn Jahren stellte Theres Bächtold zum ersten Mal fest, dass ihr Ehemann Urs Bächtold nicht mehr sicher auf den Skiern stand. Es bereitete ihm Mühe, die einfachsten Pisten hinunterzufahren. Die Ehefrau war verunsichert und fragte sich immer wieder: Warum ist Urs anders

brauchte. Er besuchte weiterhin seinen Stamm mit ehemaligen Arbeitskollegen. Theres Bächtold wanderte wenn möglich mit der Pro Senectute. Die Offenheit, mit der das Ehepaar über die Krankheit sprach, erleichterte es Bekannten, Verständnis zu entwickeln.

Zeitpunkt war da, den nächsten Schritt zu gehen. Theres Bächtold wusste, dass ihr Mann mit dem Eintritt ins Alterszentrum einverstanden war. Die beiden hatten sich einige Monate zuvor bereits mit dem Gedanken vertraut gemacht. Nach dem Spitalaufenthalt zog Urs Bächtold in sein neues Zuhause.

Ein Entscheid und ein Übergang, der beiden nicht leicht fiel. Urs Bächtold musste sich an die neue Umgebung gewöhnen, Theres Bächtold ihr Leben neu gestalten. Zugleich war sie entlastet und hatte nun wieder Zeit, ein Konzert zu besuchen oder ein Buch zu lesen. Solches war im zurückliegenden Jahr nicht mehr möglich gewesen. Jetzt kann sie mit ihrem Mann Fotoalben anschauen, mit ihm das Café besuchen oder einen Ausflug unternehmen, ganz ohne den Druck der Verantwortung, den sie als betreuende Angehörige verspürte. Sie habe sich immer wieder neu an die Situation anpassen müssen, stellt Theres Bächtold rückblickend fest. Wichtig für sie war die Unterstützung durch die Spitex, die Möglichkeit des Tagesaufenthalts im Alterszentrum und der Support von Bekannten. «Man muss den Mut haben loszulassen und sich selber nicht zu vergessen», rät sie anderen Betroffenen.



Das Ehepaar Bächtold erinnert sich gerne an gemeinsame Kulturreisen.  
Foto: Lotti Winzeler

geworden? Nach zwei Jahren wurde bei ihm Parkinson diagnostiziert. Für seine Frau war die Diagnose eine grosse Erleichterung. Denn nun verstand sie, dass die körperliche Beeinträchtigung einen Grund und einen Namen hatte. Von diesem Zeitpunkt an war für sie klar: das Leben wurde fortan vom Gesundheitszustand ihres Mannes bestimmt.

Das Ehepaar beschloss, die Krankheit gemeinsam zu meistern. Urs Bächtold versprach, so lange wie möglich fit zu bleiben, damit das Ehepaar zuhause wohnen konnte. Theres Bächtold war bereit, ihn daheim zu unterstützen, wo immer es nötig wurde. Die beiden waren nach wie vor auf dem Tennisplatz anzutreffen, auch als Urs Bächtold bereits Stöcke zum Gehen

## WIEDER PARTNERIN SEIN

Dann begann ein neuer Lebensabschnitt für das Ehepaar. Urs Bächtold brauchte mehr Pflege und Betreuung und Theres Bächtold nahm das Beratungsangebot der Koordinationsstelle Alter, welches den pflegenden und betreuenden Angehörigen kostenlos zur Verfügung steht, in Anspruch. Ihr wurden die vielfältigen Formen der Entlastung im ambulanten Bereich aufgezeigt.

Die Spitex kam einmal täglich vorbei, später zweimal. Einen Tag in der Woche verbrachte er im Alterszentrum Emmersberg, an diesem Tag konnte sie etwas für sich unternehmen. Als er notfallmässig ins Spital musste, wurde ihr erstmals bewusst, wie sehr die letzten zehn Jahre an ihren Kräften gezehrt hatten. Der

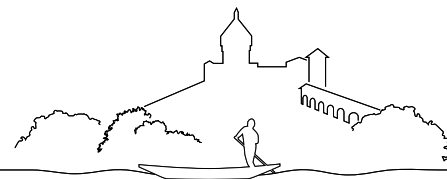
Susanna Kuhn-Bührer

## ANLAUFSTELLE PFLEGENDE & BETREUENDE ANGEHÖRIGE

Koordinationsstelle Alter  
Kirchhofplatz 15, 8200 Schaffhausen

052 632 51 30  
koordinationsstelle.alter@stsh.ch





# DER UMZUG INS ALTERSZENTRUM IST MIT VIELEN ÜBERGÄNGEN VERBUNDEN

Über vierzig Jahre lang lebte Herbert Hasler in seinem Haus. Nach einem folgenschweren Sturz zog der 85-jährige Schaffhauser kürzlich ins «Huus» Emmersberg des städtischen Alterszentrums Emmersberg. Er erlebte in letzter Zeit eine ganze Reihe von Übergängen.

Bis zum vergangenen Oktober lebte Herbert Hasler in seinem Reiheneinfamilienhaus im Quartier Geissberg-Hochstrasse. Das Haus enthält viele Treppen, drinnen wie draussen. Wegen der Corona-Pandemie blieb der Schaffhauser länger zuhause, was seine Mobilität einschränkte. Die Sturzgefährdung nahm zu. Zweimal lag er nach einem Sturz eine Stunde am Boden. Beim ersten Mal erreichte er mit grosser Anstrengung das Bett, beim zweiten Mal konnte er sich zum Fenster bewegen und bemerkbar machen. Sein Sohn wurde alarmiert, die Ambulanz traf ein. Im Spital stellten die Ärzte einen Schenkelhalsbruch fest, der operiert werden musste.

Vom Akutspital ging es für mehrere Wochen in die Rehabilitation, danach kam Herbert Hasler ins Alterszentrum Kirchhofplatz, auf die Eintrittsstation. Das Alterszentrum gehört zu den drei städtischen Alterszentren, die allen Einwohnerinnen und Einwohnern zur Verfügung stehen. Wer einen Heimeintritt erwägt, kann sich für Beratung und Abklärung an die Koordinationsstelle Alter wenden (siehe Kasten). Die Pflegeeinstufung bei Herbert Hasler ergab: Er war noch recht selbständig, doch eine Rückkehr nach Hause kam wegen der nicht hindernisfreien Wohnsituation kaum in Frage. So wurde ihm eine Servicewohnung im «Huus» Emmersberg des Alterszentrums Emmersberg offeriert. Im Alterszentrum Kirchhofplatz stand keine Wohnung zur Verfügung.

## ANKOMMEN IM NEUEN ZUHAUSE

Herbert Haslers Tochter organisierte gemeinsam mit ihm den Umzug. Als das «Alter.sh» ihn in seinem neuen Zuhause besucht, ist er gerade eingezogen und



In der neuen Servicewohnung: Herbert Hasler am Organisieren. Foto: Lotti Winzeler

noch am Ankommen. Die Wohnung ist wohnlich eingerichtet, die gewünschten Bilder hängen schon. Doch Herbert Haslers Gedanken kreisen vor allem um das frühere Haus. Über vierzig Jahre wohnte er dort, jetzt muss es geräumt werden. Und obwohl das Haus leersteht, muss es unterhalten werden. Er denke viel darüber nach und schlafe daher nicht so gut, erzählt Herbert Hasler. Wohin nur mit all den Sachen, den Möbeln? Bereits ist er mit einem Immobilienhändler im Gespräch, um den Hausverkauf aufzugleisen.

Im Gespräch zeigt sich, wie Herbert Hasler sich noch für alles verantwortlich fühlt. Er liess viele Ordner und Akten mitzügeln, die er nach und nach sortiert. Erst wenn das Haus verkauft sei, werde er ruhiger sein, sagt er. Etwas Entspannung in den ersten Tagen im Alterszentrum verschaffte ihm die Fussball-Weltmeisterschaft im Fernsehen. Das TV-Angebot sei eine gute Ablenkung,

sagt er. Zufälligerweise sind zudem zwei Kollegen von früher hier wohnhaft. Herbert Hasler scheint froh darüber zu sein. Ansonsten kommt er vor allem im Speisesaal mit den anderen Bewohnerinnen und Bewohnern in Kontakt. Dort nimmt er alle Mahlzeiten ein. Mit dem Service zeigt er sich zufrieden. Schmunzelnd fügt er an, das Personal sei nicht gerade begeistert, wenn er erst gegen Ende der Gleitzeiten zum Essen eintreffe.

Lotti Winzeler

## ANMELDESTELLE STÄDTISCHE ALTERSZENTREN

Koordinationsstelle Alter  
Kirchhofplatz 15  
8200 Schaffhausen

+41 52 632 51 30  
koordinationsstelle.alter@stsh.ch



# DAMIT EIN ÜBERGANG GELINGT

Rituale können bei Lebensübergängen unterstützend wirken. Das weiss Barbara Schmid-Illi, Fachfrau Aktivierung und Ritualfachfrau. Sie erklärt es am Beispiel des Umzugs ins Alterszentrum oder Pflegeheims – für viele ein markanter Schritt.

Ein Ritual ist ein bewusstes Handeln, das in besonderen Momenten des Lebens und bei Veränderungen unterstützend wirken kann. Das sagt Barbara Schmid-Illi, Fachfrau für Rituale. Sie war lange Jahre im Gesundheitswesen tätig, zuletzt als Fachfrau Aktivierung. 2019 schloss sie den Lehrgang zur Ritualfachfrau ab und verband diese Ausbildung mit ihrer damaligen Tätigkeit in einem Alterszentrum im Kanton Luzern. Dort

Fachfrau ein bedeutender Übergang, oft im Bewusstsein eines letzten Daheims vor dem Tod, verbunden mit inneren Widerständen und Ängsten vor einem Verlust der Selbständigkeit. Vor dem Umzug gelte es liebgewonnene Gegenstände und die vertraute Umgebung loszulassen. Barbara Schmid-Illi erarbeitete für drei Pflegestationen des Alterszentrums ein Willkommensritual, gemeinsam mit Pflege-Vertreterinnen. Das Ritual war

herz mit der Aufschrift «Herzlich willkommen» ergänzt. Die Reaktionen der Betroffenen waren laut der Expertin sehr individuell – von Tränen der Rührung bis zur Bemerkung «Muss das sein». Die Gefühle waren je nach Erkrankung mehr oder weniger sichtbar. Als das Ritualbuch neu eingeführt wurde, erhielten auch bisherige Bewohnerinnen und Bewohner eine Seite darin. Der Moment wurde feierlich festgehalten, viele Pflegenden nahmen daran teil.



Eine Seite ganz für sich: Fachfrau Barbara Schmid-Illi (links) mit einer neuen Bewohnerin beim Willkommensritual. Foto: Alterszentrum St. Martin/zvg

führte sie ein Willkommensritual ein. Die Fachfrau hatte festgestellt, dass es in Alterszentren zwar vielfältige Rituale betreffend Abschied gab, kaum jedoch im Rahmen einer Willkommenskultur. Als sie mit ihrem Anliegen bei der Pflegedienstleitung vorstellig wurde, stiess sie auf offene Ohren.

Ziel eines solchen Rituals ist, den Menschen beim Übergang vom Zuhause in ein Alterszentrum Raum zu geben. Denn der Eintritt ins Alterszentrum ist laut der

bewusst einfach gehalten, damit der Aufwand im Rahmen blieb.

## BEIM ANKOMMEN HELFEN

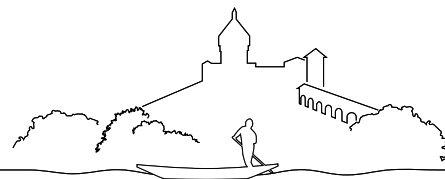
Jede Abteilung erhielt ein Ringbuch, und für jede neue Bewohnerin, jeden neuen Bewohner, gestaltete das Team eine Seite mit persönlichem Foto. Die Bücher lagen beim Eingang der Abteilung auf und waren für alle zugänglich. Die Gestaltung der Seite war Teil des Rituals; die Seite im Buch wurde jeweils mit einem Gedicht und einem Schokoladen-

Auch an dieses Einführungsritual erinnert sich die Fachfrau gerne zurück. Die Bewohnerinnen und Bewohner hätten Raum erhalten. Eine Bewohnerin fand so grossen Gefallen am Ritual, dass sie darum bat, es nachträglich auch für sie durchzuführen, obwohl sie schon seit einiger Zeit im Zentrum wohnte. Barbara Schmid schaute mit ihr zusammen ihre Seite im Begrüßungsbuch an, die Bewohnerin erfreute sich nochmals daran. Allgemein werden die aufliegenden Bücher rege betrachtet. Verstirbt jemand, wird die Seite herausgenommen und – je nach Wunsch – ins Abschiedsritual einbezogen. Für Barbara Schmid-Illi, die heute als freischaffende Ritualgestalterin tätig ist, machen Rituale Lebensübergänge sinnlich erlebbar. Sie können helfen anzukommen, zu verbinden, Neues zu beginnen, sich zu freuen, zu trauern oder sich neu auszurichten.

Lotti Winzeler

## FACHVERBAND FÜR RITUALE

Suchen Sie Unterstützung für ein Ritual in einer bestimmten Lebenssituation? Beim Ritualverband finden Sie qualifizierte Fachpersonen: [www.ritualverband.ch](http://www.ritualverband.ch)



## «ETWAS NEUES KANN AUCH ETWAS GUTES SEIN»

Die 91-jährige Silvia Bigler lebt seit 2020 im «Huus» Emmersberg des Alterszentrums Emmersberg. Sie entschied sich selber dazu, ins Alterszentrum zu ziehen, und bereitete den Schritt bewusst vor. Selber entscheiden könne man nur frühzeitig, unterstreicht sie.

Vor mehr als zwei Jahren bezog Silvia Bigler eine Ein-Zimmer-Wohnung im «Huus» Emmersberg des Alterszentrums Emmersberg. Es war ein Entscheid, den sie selber gefällt hatte. Bis zum Alter von 88 Jahren sei sie noch gut zurechtgekommen, blickt sie zurück: «Doch von meiner Mutter wusste ich, dass man manchmal nach einem Spitalaufenthalt nicht mehr in die eigene Wohnung zurückkehren kann, weil man nicht mehr gesund und nicht mehr mobil ist.» Um nicht von einer solchen Situation überumpelt zu werden, wollte Silvia Bigler den Schritt bewusst planen. Als sie nach einiger Wartezeit die kleine Wohnung im Alterszentrum Emmersberg erhielt, freute sie sich.

Sie habe einen Grundriss bekommen und selber bestimmen können, welche Möbel sie mitnehmen wollte, erzählt sie. Den Rest habe sie an Freunde verschenkt oder entsorgen lassen. Dabei half ihr der Sohn, wie auch beim Umzug selber und beim Einrichten, inklusive Stereoanlage.

«Es ist ein Privileg, im Alterszentrum zu leben», sagt Silvia Bigler, die kürzlich ihren 91. Geburtstag feierte. Foto: Lotti Winzeler

An die erste Woche am neuen Ort erinnert sich Silvia Bigler noch genau: «Ich äusserte meine Begeisterung gegenüber jedem, der mir über den Weg lief.» Sie habe den Eintritt ins Alterszentrum nochmals als etwas Neues betrachtet, sagt sie, als neuen Lebensabschnitt. Das Personal erlebte sie von Anfang an als freundlich und hilfsbereit. Wichtig war ihr, über eine eigene Kochnische zu verfügen. Frühstück und Abendessen bereitet sie selbständig zu. Sie kauft auch selber ein und geht dafür jede Woche ein- oder zweimal mit dem Bus in die Stadt. So bewahrt sie sich ihre Selbstständigkeit und ihren Freiraum.

### SILVIA BIGLERS WERTVOLLE TIPPS

«Es gab schon auch Zeiten, da fühlte ich mich körperlich nicht so wohl», sagt Silvia Bigler. In diesen Phasen betrachte sie es als «grosses Privileg», im Alterszentrum zu sein und hier umsorgt zu werden. Auch für ihren Sohn sei das beruhigend, weiss sie. Ins Alterszentrum zu ziehen hat sie noch keinen Moment bereut. Heute fühle sie sich hier zuhause, sagt sie.

Ihr sei bewusst, dass anderen der Schritt schwer falle, fügt sie an: «Doch ich hatte mir den Wechsel gewünscht.» Wie überall sei auch der Alltag im Alterszentrum nicht immer problemlos, manchmal rege sie sich über etwas auf, so die Schaffhauserin. Doch sie könne die Meinungen anderer gut stehen lassen und den eigenen Weg gehen.

«Ich hoffe, dass ich diesen Ort noch lange geniessen kann», sagt Silvia Bigler. Für zukünftige Bewohnerinnen und Bewohner eines Alterszentrums hat sie wertvolle Tipps parat. Wichtig sei, sich auf diesen Schritt vorzubereiten und sich zu überlegen, wann man in welches Alterszentrum ziehen möchte. Der eigenständige Entscheid erleichtere vieles, «und selber entscheiden kann man nur frühzeitig», unterstreicht sie. Sie rät auch dazu, das Vorhaben mit den Angehörigen zu besprechen. Und sich zu überlegen, welche Möbel man mitnehmen möchte. «Etwas Neues kann auch etwas Gutes sein», gibt Silvia Bigler zu bedenken. Sie zeigt auf einen Satz, den sie auf einer Karte zu ihrem 91. Geburtstag gelesen hat: «Und wenn es zwischendurch einmal schwierig wird oder anders kommt – mach das Beste draus. Du kannst das!»

Judith Alder, Leiterin Alterszentrum Emmersberg



### INFORMATIONEN ZU DEN STÄDTISCHEN ALTERSZENTREN

Koordinationsstelle Alter  
Kirchhofplatz 15  
8200 Schaffhausen

+41 52 632 51 30  
koordinationsstelle.alter@stsh.ch

# DER LETZTE ÜBERGANG

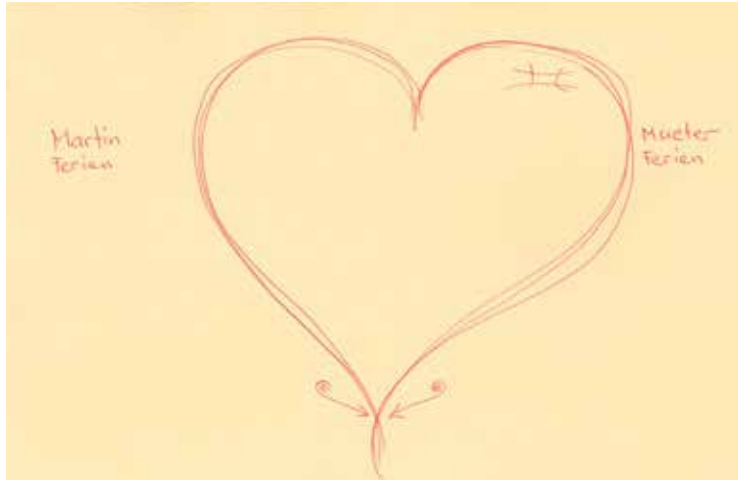
Die Freiwilligen des Schaffhauser Vereins «dasein – Begleitung am Lebensende» begleiten Menschen auf ihrem letzten Lebensabschnitt. Sie unterstützen Angehörige und das Pflegepersonal. So wie bei Lina Metzger, die letztes Jahr im Alters- und Pflegeheim Casa Viva Chläggi verstarb.

Der Sohn von Lina Metzger, Martin Metzger, erzählt «Alter.sh», wie er seine Mutter in den vergangenen Jahren bis zu ihrem Tod erlebt hat. Sie lebte mit einer Demenz, die ab Ende 2015 eine Betreuung in einer Institution erforderlich machte. Über sechs Jahre verbrachte die Mutter im Alterszentrum Casa Viva Chläggi. Zuvor hatte sie in einem Doppelfamilienhaus gelebt, das sie mit ihrem Sohn und dessen Familie teilte. Sie war eine sehr engagierte Frau, die viel Freiwilligenarbeit in der Region leistete. Älteren Menschen war sie eine Stütze, und sie begleitete Menschen auch selber auf deren letztem Weg. Als die Erkrankung fortschritt, war der Aufenthalt zuhause trotz sukzessive ausgebautem Betreuungsnetz nicht mehr möglich. Sohn Martin bereitete seine Mutter mit einer Herzzzeichnung auf den Heimeintritt vor und gab ihr zu verstehen, dass auch er Erholung brauche.

In der Institution lebte Lina Metzger sich auf der geschützten Abteilung für Menschen mit Demenz schnell ein. Mit ihrer fröhlichen und umgänglichen Art war sie ein Liebling des Betreuungspersonals. Erst im letzten Jahr vor ihrem Tod gab es Anzeichen des Abbaus. Die drei erwachsenen Kinder und die Enkelin, die Medizin studierte, waren viel bei ihr und kümmerten sich sehr um sie. Der Stationsleiter der geschützten Wohngruppe machte die Angehörigen schliesslich auf das Angebot des Vereins «dasein – Begleitung am Lebensende» aufmerksam.

## WERTVOLLE ZEIT

Die erfahrenen und gut ausgebildeten Freiwilligen des 1998 in Schaffhausen gegründeten Vereins begleiten Menschen an ihrem Lebensende. Sie unterstützen und entlasten Angehörige oder kommen zum Einsatz, wenn nahestehende



Mit dieser Herzzzeichnung bereitete der Sohn die Mutter auf einen Heimeintritt vor. Illustration: Martin Metzger

Personen fehlen. Die Freiwilligen leisten Einsätze zuhause oder in Pflegeinstitutionen, am Tag wie in der Nacht. Zeit zu haben und da zu sein: das ist das wertvolle Gut, das die Freiwilligen mitbringen. Freiwillige des Vereins standen auch Lina Metzger in der letzten Phase immer wieder bei und wurden in die Sterbebegleitung einbezogen. Sie sass neben dem Bett, hielten wenn gewünscht ihre Hand und benetzten ihren Mund, nachdem sie mehrere Tage keine Nahrung und Flüssigkeit mehr zu sich genommen hatte. Die Freiwilligen-Einsätze erfolgten, wenn die berufstätigen Angehörigen nicht zur Verfügung stehen konnten.

Am 18. Juni 2022 verstarb Lina Metzger im Alter von 88 Jahren. Man könne noch so gefasst und vorbereitet sein, blickt ihr Sohn zurück. Doch erst wenn der Augenblick gekommen sei, werde einem die Endgültigkeit bewusst. Die Begleitung am Lebensende bleibt ihm trotz des Schmerzes in tröstlicher Erinnerung. Gefühle, die früher nicht so in körperlicher Form ausgedrückt werden konnten, seien im Halten und Umarmen

möglich geworden. Was er aus dieser Zeit mitgenommen hat: Es ist wichtig, den Angehörigen die eigenen Wünsche beim Ableben zur Kenntnis zu bringen. Selber will er das auf jeden Fall so machen, damit die Wünsche auch wirklich erfüllt werden.

Lotti Winzeler, Vereinspräsidentin

## DASEIN – BEGLEITUNG AM LEBENSENDE

Ausgebildete Freiwillige begleiten Menschen an ihrem Lebensende mit persönlicher Zuwendung und Empathie. Die Einsätze erfolgen zuhause oder in Pflegeinstitutionen, am Tag wie in der Nacht.

### Einsatzvermittlung

+41 79 914 05 23  
einsatzleitung@dasein-am-lebensende.ch  
www.dasein-am-lebensende.ch

---

Koordinationsstelle ALTER  
Kirchhofplatz 15  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 632 51 30  
koordinationsstelle.alter@stsh.ch  
www.infosenior.ch

Alterszentrum Kirchhofplatz  
Kirchhofplatz 15  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 632 37 00

Alterszentrum Breite  
Rietstrasse 75  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 635 05 05

Alterszentrum Emmersberg  
Bürgerstrasse 36  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 630 46 00

SPITEX Region Schaffhausen  
Rietstrasse 73  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 632 51 51

---