



im fokus S. 2
Bassersdorf – eine
sorgende Gemeinschaft



nachgefragt S. 4
bei Dr.phil. Hilde Schäffler,
Sozialanthropologin



erfolgsgeschichte S. 5
Wie bereichernde
Beziehungen im Alter
entstehen

impressum

Das Infobulletin erscheint ein- bis zweimal pro Jahr und informiert über Entwicklungen und Angebote im Alters- und Gesundheitsbereich in Bassersdorf.

Ihre Meinung interessiert uns. Wenden Sie sich mit Anregungen und Kritik an den Herausgeber.

Herausgeber:

Gemeinde Bassersdorf
Fachstelle für Altersfragen
Klotenerstrasse 1, Bassersdorf
Tel. 044 838 86 21
fachstelle.alter@bassersdorf.ch

Redaktion: Esther Diethelm
Lektorat: Vogt Text

Gestaltung: Querwerk GmbH
Druck: Mattenbach Gruppe
Auflage: 1400 Ex.

editorial

«Caring Communities»: kümmern oder verkümmern?

Erinnern Sie sich noch an früher, als Sie beim Nachbarn zwei Eier borgen konnten, weil Sie keine mehr hatten, oder sich die Nachbarn bei Ihnen nach dem persönlichen Befinden erkundigten? Damals war es selbstverständlich, dass man sich gegenseitig hilft, sich umeinander kümmert. Je mehr aber die Mobilität der Gesellschaft und der Wunsch nach Selbstverwirklichung zunahm, desto mehr verkümmerte die kümmernde Gesellschaft. Wer ist diese fremde Person im Hausflur? Ach ja, das ist der Nachbar, der seit 3 Jahren über mir wohnt.

Gerade in den vergangenen Monaten wurde uns vor Augen geführt, wie schnell man verkümmert, wenn die sozialen Kontakte fehlen, und wie wichtig es ist, sich umeinander zu kümmern. Darum nimmt dieses Thema in unserer Altersarbeit einen wichtigen Platz ein. «Caring Communities» bzw. sorgende Gemeinschaften betreffen aber nicht nur bestimmte Altersklassen. Nein, es braucht uns alle. Meine fünfjährige Tochter hat mich zum Beispiel diesen Winter wiederholt gefragt, wie es denn Onkel D. gehe, da sie ihn lange nicht mehr gesehen hat. That's the (st)art of caring!

Richard Dunkel, Gemeinderat Bassersdorf

im fokus

Bassersdorf – eine sorgende Gemeinschaft

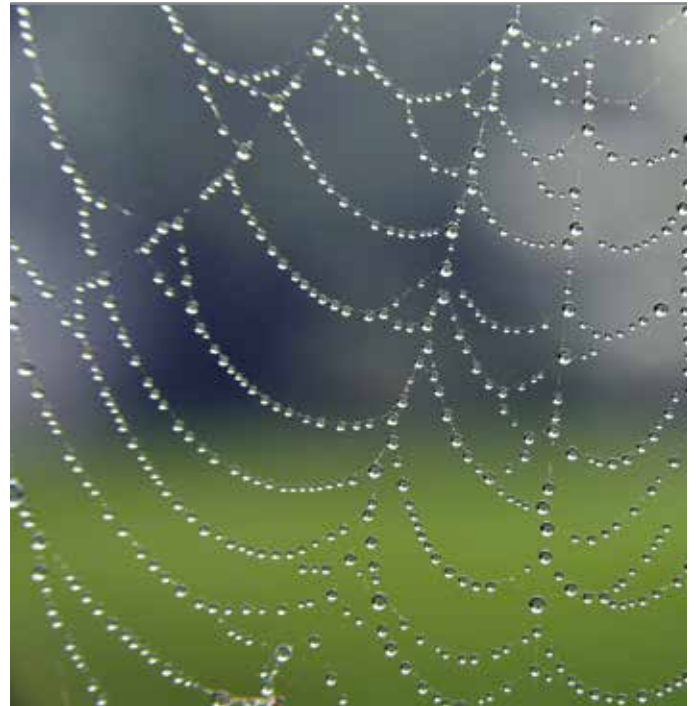
Esther Diethelm (Red.)

Der Begriff «Caring Community» wird in der Fachwelt derzeit rege diskutiert und mancherorts werden Initiativen gegründet und Zeittauschsysteme etabliert. Was versteht man unter einer «sorgenden Gemeinschaft»? Welchen Nutzen stiftet sie, wie kann man Teil davon sein und wie ist die Situation in Bassersdorf?

Caring Communities sind keine Neuerfindung. Zivilgesellschaftliche Initiativen und Bewegungen, die auf ein soziales Problem reagieren, gab es schon immer. Caring Communities (CC) sind damit keine Neuerfindung. In der Publikation «Sorgekulturen in Gemeinschaften» des Bundesamts für Gesundheit (2019) werden CC als Gemeinschaften bezeichnet, «in denen Menschen füreinander sorgen und sich gegenseitig unterstützen. Jeder nimmt und gibt etwas, gemeinsam übernimmt man Verantwortung für eine soziale Aufgabe.» Gemeint ist dabei nicht nur die Sorge für ältere Menschen, sondern auch die Frage nach einem guten Leben in jedem Lebensalter. Einige CC kümmern sich um die familienfreundliche Kinderbetreuung, andere um die Betreuung von Menschen mit Handicap oder die Integration von Flüchtlingen und Migrantinnen und Migranten. CC wollen gute Rahmenbedingungen schaffen und tragfähige Beziehungen fördern, die von gegenseitiger Anteilnahme, Respekt und Verantwortung geprägt sind.

Würdevolles Altern und soziale Teilhabe im Blick

CC im Altersbereich wollen ein Altern in Würde ermöglichen und den Zugang zu bedürfnisorientierter Hilfe und Unterstützung erleichtern, sei diese nun freiwillig oder professionell organisiert. Die verschiedenen Hilfestellungen von Staat, Dienstleistern, Familienangehörigen, Nachbarschaften und Freiwilligen werden als «moderner Hilfe-Mix» verstanden, den es zum Wohl von älteren Menschen bestmöglich zu koordinieren gilt. Alle Angebote sind wichtig und sollen sich optimal ergänzen. CC sind demnach ein Versuch,



sozialstaatliche Verantwortung, professionelle Dienstleistungen und lokales Engagement miteinander geschickt zu verbinden.

Warum sind CC im Alter so wichtig?

Wichtige Lebensereignisse wie Pensionierung, eine Erkrankung oder der Verlust von Ehepartnern und Freunden können dazu veranlassen, das Beziehungsnetz zu überprüfen und neu zu gestalten. Im fortgeschrittenen Alter wird das Beziehungsnetz meist brüchiger. Partner, Freunde oder Bekannte versterben, die Kinder leben weiter weg und können nicht mehr so häufig zu Besuch kommen. Wenn körperliche Einschränkungen auch Beweglichkeit und Mobilität verringern, steigt das Risiko, zu vereinsamen. Dann werden das persönliche Netzwerk und die Angebote vor Ort umso wichtiger. Einsamkeit kann Menschen jeden Alters betreffen. Die Einsamkeitsgefühle wahrzunehmen und das Gespräch mit Vertrauens- und Fachpersonen (Hausarzt, Seelsorge, Beratungsstellen) zu suchen, können die ersten Schritte aus der Einsamkeit sein.

Tragfähiges Sorgenetzwerk in Bassersdorf

In Bassersdorf gibt es viele schöne Beispiele, wie sich Menschen achtsam umeinander kümmern. Diverse Institutionen und Vereine fördern und leben eine Kultur des Miteinanders und tragen mit ihren vielfältigen Angeboten für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren zu einer lebendigen Gemeinschaft im Sinne einer CC bei. Besonders erwähnenswert sind die kirchlichen Aktivitäten für ältere Menschen sowie

die Aktivitäten des Altersforums Bassersdorf und des gemeinnützigen Frauenvereins, die für ihre Mitglieder Wanderungen, Referate, kulturelle Ausflüge, Seniorenreisen, Mittagstische und mehr organisieren.

Auch der Besuchsdienst «va bene» (siehe Kasten) unterstützt dabei, Lücken im Beziehungsnetz zu schliessen. Va bene startete 2018 und wird von der Gemeinde Bassersdorf, der Spitex, der katholischen Pfarrei und der reformierten Kirchgemeinde getragen. Die freiwilligen Besucherinnen und Besucher erhalten in einem Einführungskurs wertvolle Informationen zum Älterwerden. Ihre regelmässigen Besuche werden geschätzt, beugen der Einsamkeit im Alter vor und entlasten betreuende und pflegende Angehörige stundenweise (siehe Erfolgsgeschichte). Die Vermittlungsstelle wird professionell geleitet. Sie bringt Menschen mit ähnlichen Interessen zusammen und begleitet die Besuchsmandate.

Tragfähige Beziehungen fördern das Wohlbefinden

Was kann man tun, um möglichst lange am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und gute Beziehungen im Alter zu pflegen? Ein soziales Netz sollte schon in jüngeren Jahren aufgebaut und gepflegt werden. Positives Denken, eigene Interessen und Hobbys, Lebenserfahrung und Offenheit für Neues bereichern zwischenmenschliche Begegnungen zudem. Oft reichen zwei bis drei verlässliche Beziehungen, die Hilfe, Verständnis und Unterstützung vermitteln, um im Alter kritische Lebensereignisse besser zu verarbeiten. Jede soziale Begegnung beginnt im Kleinen und Nahen. Jedermann kann zu einer sorgenden Gemeinschaft beitragen: Warum die Anonymität im Wohnhaus nicht durchbrechen, indem man die Nachbarn zu einem Kaffee einlädt? Warum nicht eines der Seniorenangebote besuchen und sich dabei begleiten lassen? Vielleicht lassen sich auch Kontakte zu den Kindern, Geschwistern, Verwandten und Bekannten intensivieren – oder man versöhnt sich, wenn man sich zerstritten hat. Nutzen Sie das bestehende Sorgenetz und die Angebote vor Ort, denn soziale Beziehungen fördern das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit im Alter.

Mehr Informationen:

www.caringcommunities.ch

www.sorgende-gemeinschaften.ch

www.bassersdorf.ch/vabene

Besuchsdienst «va bene»

Informationsabend am 30. September 2021

Am 30. September 2021 findet ein öffentlicher Informationsabend zum Besuchsdienst «va bene» statt (siehe Veranstaltungen). Dr.phil. Hilde Schäffler hält ein Impulsreferat zum Thema «Rezepte gegen Einsamkeit im Alter». Im Anschluss informieren die Trägerschaft und die Vermittlungsstelle über den Hintergrund, die Ziele und den Nutzen von va bene.

Nächster Einführungskurs für freiwillige Besucherinnen und Besucher in Bassersdorf

Der nächste Einführungskurs für freiwillige Besucherinnen und Besucher startet am 19. Oktober 2021. An sechs Kursabenden vermitteln fachkompetente Referentinnen und Referenten Wissenswertes zu gerontologischen, ethischen, pflegerischen und medizinischen Fragen rund ums Älterwerden. Sie thematisieren auch die Lebensgestaltung von Menschen mit Demenz. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Vermittlungsstelle «va bene», Tel. 044 838 85 73.

Esther Diethelm ist Altersbeauftragte der Gemeinde Bassersdorf

nachgefragt

bei Dr. Hilde Schäffler, Sozialanthropologin

Fragen: Esther Diethelm (Red.), Foto: s-passt.ch

Was verstehen Sie unter Einsamkeit im Alter und was sind die Folgen?

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl. Die Betroffenen leiden, weil sie nicht mit anderen Menschen in vertrauensvollen Beziehungen verbunden sind. Einsamkeit ist nicht freiwillig – im Unterschied zum Alleinsein, das aktiv gesucht und positiv empfunden werden kann. Zahlreiche Studien belegen, dass Einsamkeit ein Risikofaktor für physische und psychische Erkrankungen ist. Einsamkeit verursacht Stress und kann zu Schlafproblemen, Depressionen oder kognitiven Einschränkungen (Demenz) führen.

Welchen Stellenwert haben CC als Antwort auf Einsamkeit für Sie?

CC sind als sinnvolle Vernetzung von ehrenamtlichem und professionellem Netzwerk eine grosse Chance. Dank einer Zusammenarbeit aller Dienste auf Augenhöhe und dank gut abgestimmten Schnittstellen kann besser auf die Bedürfnisse von älteren Menschen reagiert und das passende Angebot vermittelt werden. Professionelle und freiwillige Mitglieder der CC benötigen aber Wissen und Handlungskompetenz zum schwierigen Thema Einsamkeit, um Personen optimal zu unterstützen, die zu vereinsamen drohen oder bereits von Einsamkeit betroffen sind.

Was kann man gegen Einsamkeit im Alter tun?

Es braucht positive Erlebnisse im zwischenmenschlichen Bereich. Man kann zum Beispiel an der Vergangenheit anknüpfen, sich an einstige Freizeitbeschäftigungen erinnern und die damaligen Kontakte auffrischen.

Zurückgezogene Menschen sind oft dankbar, wenn ein unterstützender Impuls von aussen kommt, zum Beispiel die Einladung zum Mittagstisch. Zunehmend an Bedeutung gewinnt auch der Ansatz, durch Acht-



samkeit und emotionale Regulationstechniken den Zustand des Alleinseins positiver zu besetzen und zu erleben.

Welche Themen greifen Sie in Ihrem Impulsreferat am 30. September auf?

Bassersdorf verfügt über ein starkes Sorgenetzwerk und die Organisationen arbeiten vernetzt zusammen. Mit meinem Referat will ich grundsätzlich zum Thema Einsamkeit sensibilisieren. Das ist meines Erachtens in der Corona Pandemie besonders wichtig. Weiter gehe ich auf die Wechselwirkungen zwischen Gesundheit und Einsamkeit ein und stelle präventive Ansätze vor. Im Hinblick auf «va bene» werde ich auch die Möglichkeiten und Grenzen von Besuchsdiensten aufzeigen.

Hilde Schäffler, Dr. phil., engagiert sich seit 2012 in der Gesundheitsförderung, vor allem im Bereich psychische Gesundheit im Alter. Für Gesundheitsförderung Schweiz entwickelte sie Vorgehensweisen und Massnahmen gegen Einsamkeit im Alter. Ihr «Planungsleitfaden zur Förderung der sozialen Teilhabe im Alter in Gemeinden» ist abrufbar unter www.gesundheitsfoerderung.ch. Weitere Informationen gibt es demnächst auf ihrer Webseite www.s-passt.ch.

erfolgsgeschichte

Wie bereichernde Beziehungen im Alter entstehen

Marianne Zwinger

Silvia Streuli und Hildegard Binder lernten sich im Juni 2020 kennen. Sie treffen sich seither regelmässig. Die beiden Frauen verbinden gemeinsame Interessen und mittlerweile eine Freundschaft. Hier berichten sie, warum sie sich für einen arrangierten Kontakt durch «va bene» entschieden, wie sie ihre Beziehung pflegen und was sie sich für die Zukunft wünschen.

Hildegard Binder und Silvia Streuli sind in ein Fotoalbum vertieft. Eine entspannte und fröhliche Atmosphäre liegt in der Luft. Es ist spürbar, dass sich zwei Personen gefunden haben, die gut miteinander harmonieren.

Als der Ehemann von Hildegard Binder verstarb, wurde sie über die Fachstelle für Altersfragen auf den Besuchsdienst «va bene» aufmerksam. Der Verlust ihres Ehemanns hinterliess eine grosse Lücke. Binder stimmte einem Treffen mit einer ihr unbekannt Person sofort zu, denn sie wünschte sich wieder Gesellschaft. Schnell war klar, dass Silvia Streuli die richtige freiwillige Besucherin ist, da auch sie passionierte Handarbeiterin ist.

Silvia Streuli musste vor einigen Jahren ihren Hund einschläfern, wodurch eine Leere in ihrem Leben entstand. «Ich hatte schon immer einen guten Draht zu älteren Menschen», sagt sie. Deshalb meldete sie sich für den Informationsabend an und war von den Themen so begeistert, dass sie als freiwillige Besucherin auch den Einführungskurs «va bene» besuchte. Streuli nahm anschliessend an den Erfahrungstreffen teil. Bis die Vermittlung zustande kam, brauchte sie etwas Geduld, wurde von der Vermittlungsstelle in dieser Zeit aber gut begleitet.

Die erste Begegnung war für beide Frauen aufregend. Streuli machte sich Sorgen, ob sie wohl alles richtig macht, und Binder überlegte sich, wer wohl kommt und ob sie sich gut verstehen. Als sich die beiden Frauen gegenüberstanden, wussten beide sofort: Das passt!



Anfänglich wurde bei den Besuchen fleissig gestrickt. Sie sprachen über ihr Hobby und tauschten Strickmuster aus. Binder hat in Streuli eine aufrichtige Bewunderin ihrer Meisterwerke gefunden. «Manchmal gerate ich über die Kunstwerke von Frau Binder so richtig ins Schwärmen», erzählt Streuli begeistert.

Im Laufe der Zeit haben sich die Inhalte der Treffen verändert. Binder schlug eines Tages vor, zusammen eine Partie Rommé zu spielen, denn sie hatte seit dem Tod ihres Mannes keinen geeigneten Spielpartner mehr. Streuli hatte das Spiel vor Jahren zum letzten Mal mit ihren Grosseltern gespielt. «Stricken können wir auch alleine, Kartenspielen aber nicht», fasst Streuli das neue gemeinsame Hobby zusammen.

Obwohl beide Frauen die Treffen geniessen, schwärmen sie von den Highlights, die sie zusammen erlebt haben. Dazu zählen das Pflanzeneinkaufen im Gartencenter oder der Ausflug nach Winterthur. Das nächste grössere Vorhaben steht schon fest – mit dem Auto übers Land fahren und in einem schönen Café einen gemütlichen Zvieri geniessen. Und schon sind beide wieder am Planen und Lachen.

Marianne Zwinger leitet die Vermittlungsstelle des Besuchsdienstes «va bene»

Mehr Informationen: www.bassersdorf.ch/vabene
Kontakt: Tel. 044 838 85 73

kurz & bündig

Neues aus den Institutionen

Neuerungen beim Rotkreuz-Fahrdienst ab 5. Juli

Der Rotkreuz-Fahrdienst transportiert Personen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, zu medizinisch indizierten Terminen. Infolge einer Systemumstellung wechselt die Einsatzleitung ab dem 5. Juli 2021 zum Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Zürich. Die Fahrten können neu von Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr und von 14 bis 17 Uhr unter 044 388 25 00 angemeldet werden. Termine sind mindestens drei Arbeitstage im Voraus zu melden. Die Fahrten werden neu in einer Sammelrechnung abgerechnet und nicht mehr bar bezahlt. Die Umstellung erfolgt in engem Austausch mit den aktuellen Einsatzleitungen. Alle Fahrerinnen und Fahrer sowie Fahrgäste werden persönlich über die Neuerungen informiert. Der Rotkreuz-Fahrdienst dankt Hans van den Berg, Erika Meier und Susanna Grob herzlich für ihren grossen und geschätzten Einsatz während der letzten Jahre. Für Fragen steht der Rotkreuz-Fahrdienst unter 044 388 25 65 gerne zur Verfügung.

AIDA-Care – Aufsuchende Abklärung und Beratung bei Verdacht auf eine Demenzerkrankung

Hat die Nachbarin oder der Nachbar schon länger den Briefkasten nicht mehr geleert? Hat sich ihr/sein Verhalten auffällig verändert? Das AIDA-Care-Team des KZU Kompetenzzentrums Pflege und Gesundheit mit Dorothea Fiechter und Katharina Straubel bietet Unterstützung. Das Team macht sich ein Bild vor Ort, um eine genaue Situationseinschätzung vorzunehmen. Zusammen mit Angehörigen und dem sozialen Umfeld werden allenfalls weitere Abklärungen durchgeführt und Unterstützungsmöglichkeiten erarbeitet. Ziel dabei ist, Betroffene so zu unterstützen und zu beraten, dass sie möglichst lange würdevoll im eigenen Zuhause bleiben können. AIDA-Care richtet sich an Angehörige, Bekannte, Nachbarn, Seelsorgende, Behörden, Organisationen, Ärzte, Spitäler, Spitex. Kontakt: 044 838 51 48.

nicht verpassen

Veranstaltungshinweise 2021

Den ausführlichen Veranstaltungskalender finden Sie auf: www.bassersdorf.ch/seniorenangebote

Rezepte gegen Einsamkeit im Alter

Donnerstag, 30. September, 19–21 Uhr

Franziskuszentrum Bassersdorf

Impulsreferat von Dr.phil. Hilde Schäffler, anschliessend Informationen zum Besuchsdienst «va bene». Veranstalter: Trägerschaft «va bene»

Tag der älteren Menschen

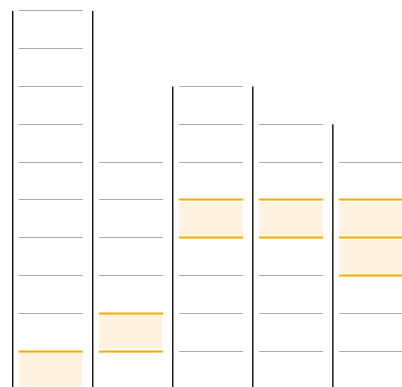
Freitag, 1. Oktober, ganzer Tag

Bassersdorf und Nürensdorf

Veranstalter: Arbeitsgruppe «Hohes Alter BasiNüeri»

Aufgrund der Coronapandemie finden öffentliche Veranstaltungen zurzeit in reduziertem Umfang statt.

rätselbox



Name der Referentin am Infoabend «va bene» (Umlaut Ä → AE)

Deutsches Wort für «caring»

Neuerungen ab 5. Juli gibt es beim ...-Fahrdienst

Nachname der Leiterin der Vermittlungsstelle «va bebe»

Name des übergeordneten Besuchsdienstes (2 Wörter aneinander)

Der Gewinner / die Gewinnerin erhält einen Altbacher-Gutschein im Wert von CHF 40.-. Senden Sie das Lösungswort (gelbe Felder) mit Ihren Kontaktdaten bis am 15. Juli 2021 an: Fachstelle für Altersfragen, Klotenerstr. 1, 8303 Bassersdorf oder per E-Mail an: fachstelle.alter@bassersdorf.ch. Die Auslosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. Der Gewinner / die Gewinnerin wird schriftlich benachrichtigt.