

DARÜBERREDEN

AUSGABE 2016
ZENTRALSCHWEIZ


Tel 143
Die Dargebotene Hand
Zentralschweiz



Woran merken Sie, dass Sie älter werden?

Der Kindergärtner antwortet voller Stolz: «Ich darf jetzt ohne Mami in den Kindergarten gehen». Die 18-jährige Frau freut sich: «Endlich darf ich mir ein Tattoo stechen lassen. Da können meine Eltern so lange dagegen reden, wie sie wollen. Jetzt bin ich volljährig!». Die kinderlose Frau Mitte dreissig gerät unter Druck: «Ich muss mich für oder gegen eine Familie

entscheiden, weil die biologische Uhr tickt». Der rüstige Frührentner freut sich auf die Zeit mit seinen Enkelkindern und die Witwe Mitte achtzig macht sich Sorgen: «Wie lange werde ich noch selbständig in meinem Haus leben können? Das Leben im Altersheim kann ich mir nicht vorstellen.» – Älter werden ist eine facettenreiche Angelegenheit mit unzähligen Herausforderungen. Genau genommen werden wir von Geburt an älter. Betrachten wir die gesamte Lebensspanne, so stehen zu Beginn die positiven Aspekte im Vordergrund und irgendwann wendet sich das Blatt.

Wir reden in dieser Ausgabe über das Älterwerden mit all seinen Facetten. Und wir setzen uns dafür ein, dass verzerrte, negative Altersbilder wie jenes der «Altersschwemme» oder der «überalterten Gesellschaft» kritisch überdenkt und angepasst werden. Diese wirken sich insbesondere auf ältere Menschen nachteilig aus, die aufgrund von Krankheit in ihrem Alltag beeinträchtigt sind. Gerade sie brauchen die bedingungslose Solidarität einer Gesellschaft, welche einen würdigen Umgang mit älteren und alten Menschen pflegt.

«Am Ende zählen nicht die Jahre im Leben, sondern das Leben in den Jahren.» (A. Lincoln) – In diesem Sinne wünschen wir Ihnen beim Älterwerden während des Lesens unserer Lektüre viel Freude.

Klaus Rütschi,
Geschäftsführer

Tag und Nacht da für Hilfesuchende!

Neben der Telefonberatung bietet www.143.ch auch E-Mail-Beratung und Einzelchat an, für jene Menschen, denen das Reden schwer fällt. Die anspruchsvolle Arbeit am Telefon und Online wird in der Zentralschweiz von ca. 55 professionell geschulten freiwillig Mitarbeitenden geleistet. Jährlich nehmen über 14'000 Hilfesuchende die kostenlose Dienstleistung Tag und Nacht an 365 Tagen im Jahr in Anspruch.

Die häufigsten Anfragen:

- **Krisengespräche:** Auffangen von Menschen in Krisen und seelischen Notlagen, verhindern von Kurzschluss- und Gewalthandlungen
- **Beratende Gespräche** mit Menschen, die ein persönliches Problem mit einer neutralen Stelle besprechen möchten
- **«Offenes Ohr» und unterstützende Gespräche** mit Menschen in schwierigen Lebenslagen, Hilfe zur Tagesstrukturierung und Lebensbewältigung
- **Adressenvermittlung von Fachstellen in der Region:** Tel 143 kann auf spezialisierte Fach- und Beratungsstellen verweisen

Älter werden wir alle – alt sein will niemand

17 Prozent der Schweizer Wohnbevölkerung sind älter als 65 Jahre – laut Hochrechnungen sollen es bis im Jahr 2035 rund 26 Prozent sein. Wie uns die noch junge Wissenschaft vom Alter und Altern (Gerontologie) eindrücklich aufzeigt, lassen sich ältere und alte Menschen nicht einfach in einen Topf werfen. Die Lebensentwürfe und Lebensweisen sind individuell.



Negative Altersbilder tragen wesentlich dazu bei, dass die Vorstellung vom Älterwerden für viele Menschen ein Gräuel ist. Ängste und Befürchtungen überwiegen. Das Alter wird nicht selten mit Leiden, Verlust von Selbständigkeit und Krankheit gleichgesetzt. Diese Bilder sind defizitorientiert und lassen den älteren Menschen in wenig vorteilhaftem Bild erscheinen.

Solche sogenannte Stereotypen beeinflussen unser Denken stark. Wir sind aufgefordert stets von Neuem zu prüfen, ob unsere Vorstellungen vom Alter noch aktuell, bzw. für uns persönlich stimmig sind. Das Festhalten an verzerrten Bildern ist u.a. darauf zurückzuführen, dass wir uns an sie gewöhnt haben und an ihnen hängen (bleiben) – schliesslich war es schon immer so. Aber: Denken Sie auch an all die älteren Menschen, welche sich mit den rasanten technischen Veränderungen auseinander setzen und täglich im Internet surfen oder ihr

Smartphone flink bedienen. An jene, die sich in Kursen mit Begeisterung nochmals neues Wissen aneignen. Und an diejenigen, die nun ihre Weltreise antreten, von der sie ihr Leben lang geträumt haben. Das Bild von «alte Menschen können nichts Neues lernen» wird damit schlagartig widerlegt. Ein oft zitierter Buchtitel besagt, dass Älterwerden nichts für Feiglinge sei.

«Das Leben dreht sich nicht um die Atemzüge, die du machst, sondern um die Momente, die dir den Atem rauben»

Unbekannt

Braucht es also Mut, sich dem Prozess des Älterwerdens zu stellen? Zweifellos bedeutet Älterwerden, sich immer wieder auf veränderte Bedingungen einzulassen. Gesellschaftlicher Wandel, Veränderungen

in den persönlichen Ansichten und Fähigkeiten, vielleicht auch materielle Umstellungen fordern uns stets von Neuem. Diese Prozesse begleiten uns von Kindesbeinen an und verlaufen sehr unterschiedlich. Dies zeigt auch der Umgang mit körperlichen Veränderungen eindrücklich: Während die einen keine Kosten und Mühen für Schönheitsoperationen scheuen (nicht selten bereits in jungen Jahren), freuen sich andere mit ihren Falten an und sind sogar stolz auf sie. Andere wiederum ignorieren sie einfach.

Freud und Leid des Älterwerdens liegen oft nahe beieinander. Tel 143 begleitet die Anrufenden bei ihren Fragen und Sorgen rund ums Thema Älterwerden. Darüber reden hilft – in Momenten der Einsamkeit, bei Überforderung, Schmerz, Trauer, Hoffnungslosigkeit. Tel 143 nimmt Sie als Gesprächspartner ernst.

Wie facettenreich die Themen in unserem

Vielfältige Herausforderungen –

Gespräche mit Anruferinnen und Anrufern

Beratungsalltag sind, zeigen die folgenden Beispiele eindrücklich auf. (Zur Wahrung der Anonymität wurden die Beispiele entsprechend verändert.)

Generationenkonflikte sind weit verbreitet

Grosseltern werden ist für viele eine wahre Freude. Noch nie zuvor haben sich Grosseltern so für ihre Enkelkinder engagiert wie heute. Nicht selten übernehmen sie eine regelmässige Betreuung und sind somit wertvolle Partner für ihre eigenen Kinder in der Bewältigung des Familienalltages.

Eine 69-jährige Grossmutter ruft uns aufgebracht an, um sich Luft zu verschaffen. Sie betreut ihren 13-jährigen Enkel und die achtjährigen Zwillinge an zwei Tagen die Woche. Bei Notfällen ist sie jederzeit bereit, zusätzlich einzuspringen. Immer wieder zweifelt sie den Erziehungsstil ihres Sohnes und dessen Frau an. So berichtet sie: «Ich verstehe einfach nicht, weshalb die Enkelkinder alles tun dürfen. Ich finde das schlecht für die Kinder. Diese müssen doch klare Grenzen kennen und auch ein deutliches Nein verstehen». Spricht sie ihren Sohn oder ihre Schwiegertochter darauf an, reagieren diese mit schroffer Zurückweisung und der Bitte, sich nicht in die Erziehung der Kinder einzumischen. Auch ihr Mann macht ihr nur noch Vorwürfe, weil er ihr Engagement als Grossmutter übertrieben findet. Die beiden streiten sich immer öfters deswegen. Es wird deutlich, wie sehr alle Involvierten gefordert sind mit den offensichtlich unterschiedlichen Lebenswelten und Einstellungen umzugehen.

Unser Berater – selber Vater von drei Kindern und sehr dankbar für die regelmässige Unterstützung seiner Eltern – kann die Aufregung der Anrufenden gut nachvollziehen. Er würdigt ihr grosses Engagement. Im Gespräch gelingt es

ihm, die Rolle der Grossmutter mit ihr zusammen auszuleuchten und auf die verschiedenen Facetten einzugehen. Sie beruhigt sich während des Gesprächs. Sie ist froh um den einen oder andern Gedankenanstoss, den sie in ihrem Alltag nun ausprobieren will.

«Vom Standpunkt der Jugend aus gesehen ist das Leben eine unendlich lange Zukunft; vom Standpunkt des Alters aus eine sehr kurze Vergangenheit.»

Arthur Schopenhauer

«Ich bin doch kein Kind mehr.» – Ein Satz, den wir oft von Anrufenden hören, die sich von ihren betagten Eltern bevormundet fühlen. Ja, die 63-jährige Frau am andern Ende der Leitung ist tatsächlich kein Kind mehr. Sie hat Mühe mit ihrer betagten Mutter, die sie als übergreifend und fordernd erlebt. Diese möchte, dass die Tochter sie regelmässig zum Arzt fährt, mit ihr Verwandte besucht, Ausflüge unternimmt.

Kleine Botengänge und die Mithilfe im Haushalt sind für die Mutter eine Selbstverständlichkeit. Die Tochter hat einerseits Verständnis für das Kontaktbedürfnis ihrer Mutter. Sie verbringt gerne Zeit mit ihr. Andererseits fühlt sie sich durch die fordernde Art der Mutter eingeengt und wenig wertgeschätzt. Eindrücklich schildert sie den Konflikt ihrer inneren Stimmen: «sei eine pflichtbewusste Tochter, die Mutter braucht dich jetzt» versus: «schau zu deinen eigenen Kräften und Bedürfnissen, du darfst auch Nein sagen». Die Frage, wie sie einen respekt- und liebevollen Umgang mit ihrer Mutter finden und dabei sich selber bleiben kann, wird zum zentralen Inhalt des Beratungsgesprächs.

Pflegende Angehörige sind gefordert
Heute gilt das Credo «ambulant vor stationär» und «Spitex vor Heim». Zum einen leben wir in einer Zeit, in der die Wahrung der persönlichen Autonomie und Selbständigkeit als wichtiger Wert gilt. Zum anderen sind ökonomische Faktoren dafür verantwortlich, dass die Pflege und medizinische Behandlung möglichst kostengünstig sein soll. Pflegende Angehörige, insbesondere Ehefrauen, Töchter und Schwiegertöchter übernehmen hier eine äusserst wichtige

«Mein letzter Wille»

Praktisches und Wissenswertes zum Lebensende (Kostenlose Broschüre)

Tod und Erbschaft sind für viele Leute heikle Themen. Bloss drei von zehn Menschen verfassen ein Testament. Damit ihr letzter Wille kein frommer Wunsch bleibt und auch wirklich durchgesetzt werden kann, hilft unser Leitfaden «Mein letzter Wille». Hilflosigkeit macht sich in vielen Fällen breit, wenn Familienangehörige nicht wissen, welches die «letzten Wünsche» eines geliebten Menschen sind, wenn dieser nicht mehr ansprechbar oder sogar verstorben ist. Tod und Sterben sind immer noch Tabu-Themen. Es ist wichtig und leichter über den Tod zu sprechen, wenn er noch nicht in Reichweite ist. Klarheit schafft der Leitfaden auch bezüglich der neuen Möglichkeit eines sogenannten Vorsorgeauftrages. Dieser legt fest, wer sich im Falle einer Urteilsunfähigkeit (zum Beispiel infolge einer Demenz oder aufgrund eines Unfalls) um die persönlichen Angelegenheiten einer Person kümmern soll. Die Broschüre wurde soeben vollständig überarbeitet und neu aufgelegt. Sie ist kostenlos bei unserer Geschäftsstelle zu beziehen.



Aufgabe: sie sorgen für ihre betagten Partner, Eltern und Schwiegereltern. Sie sind gefordert, ihre eigenen Bedürfnisse und jene der zu pflegenden Angehörigen unter einen Hut zu bringen. Wir stellen immer wieder fest, wie herausfordernd dies für die Anrufenden ist und wie sehr sie dazu neigen, die eigenen Bedürfnisse schliesslich zu vernachlässigen – bis hin zur totalen körperlichen und/oder psychischen Erschöpfung.

Der Kontakt mit Tel 143 ist oft der erste Schritt, sich selber Hilfe zu holen und mit einer neutralen Person über die eigene Erschöpfung zu sprechen. Die Einsicht, sich Hilfe von aussen holen zu dürfen, bzw. zu müssen, ist meist ein schmerzvoller Prozess und mit Gefühlen des Versagens oder der Scham besetzt. Eine Anruferin, die seit Jahren ihren an Demenz erkrankten Ehemann zu Hause betreut, war sehr erleichtert, im Gespräch von den verschiedenen Entlastungsangeboten für Angehörige von Menschen mit Demenz zu erfahren. Auch hat sie die Kontaktdaten der genannten Fachstellen mit grossem Interesse notiert.

Der Schritt ins Pensionsalter

Für die einen der lang ersehnte, freudige Lebensabschnitt. Andere erleben ihn als

Fall in die Leere. Ein Anrufer sucht zusammen mit der Beraterin Antworten auf Fragen wie: «Was tun mit der neu gewonnenen Zeit? Wie damit umgehen, dass all die selbstverständlichen Kontakte in der Arbeitswelt nun schlagartig wegfallen? Welches sind die künftigen Quellen der Wertschätzung – jetzt, da ich keine Leistung mehr erbringe, für die ich bezahlt werde?» Insbesondere Männer erleben diesen Lebensabschnitt als grosse Herausforderung. So erzählt uns der Anrufer, wie er noch Wochen und Monate nach der Pensionierung mit der Aufgabe seiner Berufstätigkeit haderte. Bis zum letzten Tag engagierte er sich mit Leib und Seele für die Firma. Hobbys hatte er keine, auch keinen engeren Freundeskreis. Seine sozialen Kontakte konzentrierten sich auf die Geschäftsbeziehungen. Diese sind kurz nach der Pensionierung stetig weniger geworden. Schliesslich ging es ihm so schlecht,

«Das Alter ist kein wirklich interessantes Thema. Jeder kann alt werden. Alles, was du dafür tun musst, ist lange genug zu leben.»

Donald Marquis

dass er den Hausarzt aufsuchte. Dieser stellte Anzeichen einer Depression fest und überwies ihn zu einer psychotherapeutischen Fachperson. «Darüber reden hilft!» Das sei für ihn die wichtigste Erfahrung. Gespräche unterstützen ihn auf der Suche nach einem neuen Lebenssinn. Mit Freude erzählt er, wie er sich einen alten Wunsch erfüllt hat und nun stolzer Hundehalter ist. Der Besuch der Hundeschule brachte ihm auch neue soziale Kontakte, welche ihn nun vor einem weiteren Rückzug in die Isolation bewahren.

Suizidalität im Alter

Jährlich suizidieren sich laut Bundesamt für Statistik in der Schweiz rund 1'000

Menschen, 38.5 Prozent sind über 60-jährig. Eine alarmierende Zahl. Suizidgedanken sind auch bei älteren Menschen Ausdruck einer grossen Verzweiflung – ein psychischer Notfall – und treten oft im Zusammenhang mit (nicht diagnostizierten!) Depressionen auf. «Suizidgedanken sind normal im Alter». Diese Meinung ist leider noch heute weit verbreitet, stimmt aber keinesfalls. Umso wichtiger ist es, dass wir sensibilisiert sind auf direkte («Ich bringe mich um») oder indirekte («Ich möchte, dass endlich alles vorbei ist») Suizidäusserungen, auch von unseren älteren Mitmenschen.

Menschen rufen uns an und erzählen, sie möchten sterben, weil sie so nicht mehr leben können. Ein Anrufer vertraut uns an, dass er bis heute nicht über den Tod seiner geliebten Ehefrau hinweggekommen ist. Im Gespräch zeigt sich, dass er sich eigentlich nicht wirklich umbringen möchte und sogar grosse Angst vor diesem Schritt hat. Sein geäusserter Sterbewunsch ist so drängend, weil er mit seiner Situation als Witwer völlig überfordert ist.

Meist geht mit dem Wunsch zu sterben ein grosses Bedürfnis nach Ruhe einher, weil die momentanen Herausforderungen als unlösbar erscheinen. Zögern Sie als Betroffene oder Mitbetroffener nicht, in einer solchen Situation Tel 143 zu kontaktieren – Darüber reden hilft und ent-LAST-et!

SUCHEN SIE EINE SINNVOLLE TÄTIGKEIT NACH IHRER PENSIONIERUNG?

Eine, bei der Sie zwar keinen monetären Lohn, dafür Wertschätzung und Anerkennung erhalten?

Laut Bundesamt für Statistik engagieren sich gut 40 % der über 64-Jährigen in der Freiwilligenarbeit. Unter www.benevol-jobs.ch können Sie sich über attraktive Angebote in der Freiwilligenarbeit informieren.

Alter

Wer über das Alter schreibt, macht sich beliebt. Von ernsthaften Studien über Zitatensammlungen bis zur Karikaturenausstellung «Wir Alten» findet sich alles. Das Alter wird sozusagen medial «bewirtschaftet», wie der fachtechnische Ausdruck des Zürcher Medienprofessors Kurt Imhof für solche Massierungen lautet.

Warum ist das so? Die demographische Entwicklung führt dazu. Wir Menschen in unseren Breitengraden leben länger als früher. Darum wird es immer mehr von uns Alten geben. Und wir werden einige Zeit vor unserem Tod gesundheitliche Beschwerden haben, ja pflegebedürftig sein. «Da kommt eine grosse Last auf die Gesellschaft zu», heisst es warnend in den Medien. «Demographische Katastrophe» habe ich auch schon gelesen oder «Alterschwemme» oder «Überalterung». Dabei sind es der gesellschaftliche Wohlstand und die Bemühungen der Medizin, welche die «Überalterung» schaffen. Eine gute Sache!

Es gibt noch andere Gründe, warum sich das Alter als Studienobjekt und Sujet für Wort und Bild so gut eignet. Wir Alten sind das friedlichste Segment in der Gesellschaft! Wir motzen nicht, wir meckern nicht, wir hängen nicht in den Bahnhofen herum und betrinken uns nicht in der Öffentlichkeit! Vielen von uns geht es gesundheitlich und finanziell gut. Und so konsumieren wir fleissig all die Angebote, die für uns bereit stehen. Kultur, Sport, Reisen, die Jahre vergehen wie im Flug.

Sind wir so friedlich, wie wir scheinen? Und werden wir es bleiben, wenn unsere Zahl ständig zunimmt? Wenn neue Arten von Alten auf die Szene kommen wie die Babyboomer, die mit grossem medialem Getöse angekündigt werden? Sie werden ganz anders sein als meine Generation, heisst es. Gesünder, fitter, neugieriger, selbstbewusster: Schöne Aussichten sind das!

Ich habe auch für meine Generation von Alten eine Vision. Wir werden noch einmal demonstrieren, friedlich natürlich! Wir werden auf die Strasse gehen und lauthals ein «AAZ» fordern, ein «Autonomes Alten-Zentrum», Zutritt ab 70 Jahren! Und wenn wir es dann haben – es kann eine ausrangierte Fabrikhalle, ein leerstehendes Bürogebäude, eine nicht mehr benützte Kirche sein – wenn wir es dann haben, unser AAZ, dann werden wir dort machen, was wir wollen! Und zwar unbeaufsichtigt, unbetreut und unerforscht!

Niemand wird uns zu pausenlosem «glücklichem und erfolgreichem Altern» aufrufen. Gelegentlich wollen wir finster und müde in die Welt schauen. Niemand wird für uns die Kaffeemaschine bedienen und den Kuchen rechtzeitig aus dem Tiefkühler holen. Das machen wir noch selbst. Und niemand wird uns mit ernster Miene tiefeschürfende Fragen stellen, weder zur Vergangenheit, noch zur Gegenwart und schon gar nicht zur Zukunft!

Übrigens, wie hiess doch der gute Spruch in der Karikaturenausstellung: «Die Kunst besteht darin, jung zu sterben, aber das so spät wie möglich!»



Zur Person

Judith Stamm, geboren 1934, aufgewachsen und ausgebildet in Zürich, verfolgte ihre berufliche und politische Laufbahn in Luzern. Sie arbeitete bei der Kantonspolizei und bei der Jugendanwaltschaft, vertrat die CVP von 1971–1984 im Grossen Rat (heute Kantonsrat) und von 1983–1999 im Nationalrat, den sie 1996/97 präsidierte. Sie war 1989–1996 Präsidentin der Eidgenössischen Kommission für Frauenfragen und 1998–2007 Präsidentin der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft und deren Rütlikommission. Heute geniesst sie ihren Ruhestand in Luzern.

Geben ist senkender denn Nehmen

«Wer Geld für einen guten Zweck ausgibt, tut seinem Blutdruck einen Gefallen.»
Klingt komisch. Doch genau dies besagen zwei aktuelle Studien mit Bluthochdruckpatienten.

Fazit der Studien: Teilnehmer, die generös für wohltätige Zwecke oder Familienmitglieder Geld ausgaben, hatten niedrigere Blutdruckwerte, unabhängig von ihren eigenen Lebensumständen und ob sie Blutdruckmedikamente einnahmen. Die Wirkung des Gebens sei sogar vergleichbar mit den Effekten von Sport, so die Autorinnen einer der Studien (University of British Columbia).



Vor dem Start zum «Lauf der Herzen».

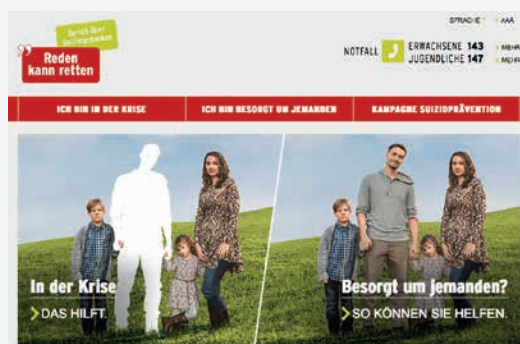
Unser Lauf der Herzen passt in vielerlei Hinsicht bestens zu dieser Studie... Am «Lauf der Herzen» in Zug liefen rund 200 Läufer und Läuferinnen für Menschen in Krisensituationen und brachten einen Spendenbetrag von 30'000 Franken zusammen. Das Patronat des Anlasses übernahm die Zuger Junge Wirtschaftskammer (JCI Zug) und rührte auch gleich kräftig die Werbetrommel. Neben Prominenz aus Politik und Sport zeigten sich auch zahlreiche Privatpersonen, Gruppen- und Firmen-Lauf-Teams solidarisch mit unserer Organisation.
www.laufderherzen.ch



V.l.n.r.: Thomas Aeschi, Martin Pfister, Fabienne Bamert, Klaus Rüttschi und Roman Burkard.

Suizidpräventionskampagne 2016 – 2018

Der Anstieg der Bahnsuizide hat die SBB veranlasst mit Tel 143 – Die Dargebotene Hand – gemeinsam eine Suizidpräventionskampagne durchzuführen. Unter dem Motto «Reden kann retten» werden wir schweizweit mit der SBB eine dreijährige Kampagne begleiten. Die Dargebotene Hand war massgeblich an den Vorbereitungen der Kampagne beteiligt und wird in Zukunft auch Bahnpersonal in diesen schwierigen Situationen vom Bahnsuizid schulen. Die Kampagne wurde im September gestartet. Diverse Kommunikationsmittel wurden erstellt, wie z.B. eine eigene Website «reden-kann-retten», ein Präventionsfilm, Internetbanner und Plakat-Sujets. www.reden-kann-retten.ch



Unsere Institution

Telefon 143 Zentralschweiz – Die Dargebotene Hand ist als Verein organisiert, politisch und religiös neutral, ZEW0-anerkannt.



Kontakt Geschäftsstelle

Telefon 143 – Die Dargebotene Hand Zentralschweiz
Postfach 2503 · 6002 Luzern
Tel: 041 210 76 75 · E-Mail: zentralschweiz@143.ch
PC 60-18506-6
IBAN CH14 0900 0000 6001 8506 6

Impressum

Redaktion: Klaus Rüttschi
Fachartikel: Denise Peter, Claudia Loosli
Layout/Realisation: Biffi & Partner, Baden
Druck: koepflipartners.ch