

Persönlich

Ihre Hilfe –
unser Engagement

Sturzprävention

Bewegen ohne Angst

Begegnung der Generationen

«Ich kann den Kindern meine Zeit schenken»

Überforderung im Haushalt

Mit Pro Senectute Ordnung schaffen

**Pro Senectute
beider Basel**

bb.prosenectute.ch

Editorial



Liebe Leserin,
lieber Leser

Unsere Unterstützung für ältere Menschen deckt ein breites Spektrum ab. Zwei Angebote möchte ich Ihnen in diesem Heft näher vorstellen: Unsere gut besuchten Gleichgewichtskurse dienen der Sturzprävention. Christine K. zum Beispiel, deren Gleichgewichtsgefühl durch eine Krankheit gestört wurde, bewegt sich dank dem Kurs viel sicherer.

Wenn Betagte ihre Wohnung nicht mehr in Ordnung halten können oder unter dem Zwang des Sammelns stehen, tritt unser Reinigungsservice in Aktion.

Vergessen wir aber nicht, dass viele Seniorinnen und Senioren auch etwas zu geben haben: zum Beispiel Zeit und Geduld, um eine Primarschulklasse zu begleiten, wie Irene Fischer das seit fünf Jahren wöchentlich (!) tut. Warum sie sich so engagiert und was sie wiederum von den Kindern erhält, lesen Sie im Interview auf den Seiten 4 und 5.

Gute Lektüre!

Michael Harr, Geschäftsführer



Christine K. besucht seit vielen Jahren das Gleichgewichtstraining von Pro Senectute beider Basel, um sich sicherer zu bewegen.

«Ich möchte auf
den Kurs nicht
mehr verzichten!»

Christine K.



No. 01 20-422013 - www.myclimate.org
© myclimate - The Climate Protection Partnership

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute beider Basel
Text: wortgewandt, Basel
Gestaltung: Gisela Burkhalter
Portraits: Claude Giger
Erscheinungsweise: 3x jährlich
Auflage: 50 000 Ex.

«Ich bewege mich sorgen- freier als zuvor»

Christine K. aus Basel litt aufgrund einer Krankheit jahrelang an Gleichgewichtsstörungen. Seit sie den Kurs «Gleichgewichtstraining» von Pro Senectute beider Basel besucht, sind ihre Beschwerden weniger geworden.

Christine K. ist eine aktive Frau mit vielen Interessen – eine Frau, die Energie ausstrahlt. Diese Energie hatte die 69-Jährige auch, als sie noch mitten im Berufsleben stand: «Wissen Sie, ich war eine passionierte Apothekerin. Aber heute bin ich Rentnerin mit Leib und Seele», erzählt sie strahlend. Dieser Tatendrang wurde im Alter von 40 Jahren abrupt unterbrochen: Christine K. erhielt die Diagnose Hydrozephalus. Bei dieser Krankheit sind die inneren und äusseren Räume des Gehirnwassers verengt. Nach der Diagnose folgten zahlreiche Operationen, Christine K. verbrachte viele Monate im Spital. Aufgrund der Krankheit besitzt sie bis heute kein intaktes Gleichgewichtsgefühl. In der Vergangenheit stürzte die 69-Jährige deswegen immer wieder und verletzte sich dabei auch wiederholt.

15 000 Sturzunfälle pro Jahr

In der Schweiz sind Stürze die häufigste Unfallursache in der Freizeit. Über 280 000 Personen verletzen sich pro Jahr, wie die Beratungsstelle für Unfallverhütung festhält. Ältere Erwachsene sind besonders stark von Sturzunfällen betroffen: Da im Alter Kraft, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit abnehmen, stürzen Seniorinnen und Senioren häufiger als jüngere Menschen. Ein Sturz kann schwerwiegende Folgen haben, zum Beispiel lange Spitalaufenthalte oder den Verlust der Selbstständigkeit.

Um dieser Gefahr entgegenzuwirken, bietet Pro Senectute beider Basel den Kurs «Gleichgewichtstraining» an. Dabei trainieren die Teilnehmenden Gleichgewicht und Kraft – was Stürzen vorbeugen kann.

Ein Hinweis, der vieles verändert hat

Auch Christine K. besucht den Kurs von Pro Senectute beider Basel. Dank einem Hinweis wurde sie auf den Kurs aufmerksam. Sie beschloss, eine Probelektion zu absolvieren, um so ihre Beschwerden in den Griff zu kriegen. Nach der Probestunde war Christine K. vom Konzept des Kurses überzeugt: «Ich war restlos begeistert und habe mich in der Folge definitiv für das Gleichgewichtstraining angemeldet.»

Keine Unsicherheiten mehr

Das war im Jahr 2016. Bis heute besucht Christine K. den Kurs von Pro Senectute beider Basel. Angst, erneut zu stürzen, hat sie nicht: «Ich werde nie über einen Gleichgewichtssinn verfügen, wie ihn gesunde Menschen haben», hält sie fest. «Dank dem Gleichgewichtstraining fühle ich mich heute aber viel sicherer als früher.»

Sturzprävention – auch fürs kleine Budget

Pro Senectute beider Basel bietet den Kurs «Gleichgewichtstraining» an mehreren Standorten in Basel an. Teilnehmende trainieren mit gezielten Übungen Gleichgewicht und Kraft und erhalten Tipps, wie man sich vor Stürzen schützt.

Auch Personen, die über ein kleines Budget verfügen, können am Kurs teilnehmen: Wer eine «KulturLegi» besitzt, bezahlt nur den halben Kurspreis. Diese Reduktion können wir nur dank Spenden gewähren. Dafür brauchen wir Ihre Unterstützung.

bb.prosenectute.ch/spenden





«Die Kinder geben mir eine positive Lebenseinstellung»

Irene Fischer geht wieder in die Schule: Seit fünf Jahren besucht sie jede Woche eine Primarschulklasse. Sie hilft den Kindern beim Handarbeiten und Werken, hört zu, erklärt und begleitet sie auf Ausflügen. Sie findet, dass von dieser «Begegnung der Generationen» beide Seiten enorm profitieren.

Frau Fischer, wie sind Sie zu diesem Angebot von Pro Senectute beider Basel gekommen?

Ich las einen Artikel in der «Riehener Zeitung» darüber. Eine Bekannte sagte zu mir: «Irene, das wär doch etwas für dich!» Also meldete ich mich an und wurde zu einem ersten Gespräch eingeladen. Aufgrund meiner Fremdsprachenkenntnisse landete ich in einer Primarschulklasse im Kleinbasel, die

Unterstützung im Französischunterricht brauchte. Später half ich den Kindern auch in Deutsch und in Rechnen. Aktuell begleite ich eine 2. Klasse beim Handarbeiten und Werken und gehe auch auf Ausflüge mit.

Was gefällt Ihnen an dieser Arbeit?

Es ist interessant! Ich komme mit Kindern aus verschiedenen Nationen in Kontakt. Etwa drei Viertel der Kinder «meiner» Klasse sprechen zwei Sprachen. Ich bekomme Einblick, wie eine Schule heute funktioniert und wie Kinder aufwachsen. Es ist eine Horizont-erweiterung.

.....
**«Ich kann den
Kindern Zeit, Ruhe
und Geduld geben.»**

Irene Fischer
.....

Vergleichen Sie manchmal mit Ihrer Schulzeit?

Die Schule ist heute sehr anders. Die Kinder werden zu mehr Selbstbewusstsein geführt. An so etwas kann ich mich in meiner Schulzeit in den 1950er-Jahren nicht erinnern. Wir wurden eher klein gehalten. Die Lehrperson war eine Autoritätsperson, die erhöht vor uns sass. Interessant finde ich, dass heute Konflikte und Streit besprochen werden. Die Kinder werden freier erzogen. Es herrscht grundsätzlich weniger Angst.

Was denken Sie, was Sie den Kindern geben können?

Sie kommen in Kontakt mit einer älteren Person. Ich kann ihnen Zeit, Ruhe und Geduld geben. Anders als die Lehrperson kann ich mich zu einem Kind hinsetzen und mich ihm intensiv widmen, zum Beispiel um etwas zu erklä-

ren. Ich kann die gleiche Sache anders erklären als die Lehrerin. Vielleicht habe ich für einige Kinder auch ein bisschen eine Grossmutterfunktion.

Was geben die Kinder Ihnen?

Durch den Kontakt wächst mein Verständnis für die jüngere Generation! Das merke ich im Vergleich mit Bekannten, die diesen Kontakt nicht haben. Die Fröhlichkeit und die Unbeschwertheit der Kinder tun mir gut. Die Kinder schenken mir Lebensfreude und eine positive Einstellung. Ohne diesen Kontakt wäre ich skeptischer, würde mich mehr ärgern, glaube ich.

.....
**«Bei meiner Tochter
in der Schule gibt es auch
einen Senior, der heisst
Herr Engel und ist auch
ein Engel.»**

Vater eines Schulkindes
.....

Begegnung der Generationen

Seit über fünf Jahren betreiben Pro Senectute beider Basel und die Volksschulen Basel-Stadt gemeinsam das Projekt «Begegnung der Generationen». Ältere, lebenserfahrene Menschen besuchen jede Woche einen Kindergarten, eine Primarschul- oder eine Sekundarschulklasse und übernehmen Aufgaben wie Geschichten vorlesen, basteln, Lernstoff repetieren, im Fremdsprachenunterricht helfen, Ausflüge begleiten. So entspinnt sich ein bereichernder Austausch zwischen Jung und Alt.

Für den aufwendigen Betrieb dieses Projekts – Schulen und Freiwillige suchen und einführen, die Richtigen zusammenbringen und begleiten – sind wir auf Spenden angewiesen. Helfen Sie uns, dass ältere Menschen weiterhin ihren Erfahrungsschatz in die Schulen tragen können und von den Kindern und Jugendlichen mit Lebendigkeit und frischen Ideen beschenkt werden!

bb.prosenectute.ch/spenden



Ein ganz spezieller Reinigungsservice

Wenn das Chaos im Haushalt überhandnimmt

Verwaarloste oder demente Menschen können ihre Wohnung nicht mehr in Ordnung halten. Andere stehen unter dem Zwang des Sammelns. In solchen Fällen wird unser Reinigungsservice aktiv, der eng mit unserer Sozialberatung zusammenarbeitet. Ein einzigartiges Angebot in der Region Basel.



Die Bilder, die Sie hier sehen, sind Extremfälle: Regelmässig treffe der Reinigungsservice von Pro Senectute beider Basel solche Zustände nicht an, erzählt Roman Hauri, der Leiter dieses Services. Viel häufiger sind mit Urin und Kot verschmutzte Badezimmer, Schlafzimmer mit Zigarettenschutteln am Boden, Küchen mit verdorbenen Lebensmitteln. «Wissen Sie, es passiert schleichend», erklärt der Leiter mit viel Verständnis. «Erst bleibt dies und das liegen, und plötzlich hat man es nicht mehr im Griff.»

Dankbare Reaktionen

Viele seiner Kundinnen und Kunden merken es selbst und rufen die Sozialberatung von Pro Senectute beider Basel an. Sie suchen also aktiv Hilfe. In solchen Fällen ist es für den Reinigungsservice einfacher. «Wir beziehen dann die Leute ein und räumen mit ihnen zusammen auf», berichtet Roman Hauri. Dabei gehen er und seine Mitarbeitenden diskret vor und verwenden wenn möglich keine Mulden, damit die Betroffenen in der Nachbarschaft nicht auffallen. «Oft sind sie danach dankbar und erzählen mir, dass sie jetzt wieder Leute einladen können.»

Schwieriger ist es, wenn das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt Fälle von «defizitären Wohnverhältnissen» – so lautet der fachlich korrekte Begriff – an Pro Senectute beider Basel weitergibt. «Dann müssen wir die Kunden erst von der Notwendigkeit überzeugen», erklärt Hauri. Das braucht Feingefühl und Erfahrung. Gelingt es nicht, droht die Zwangsräumung, die der Kanton anordnet.

Krankheit oder Unvermögen

Warum kommt es zu solchen Zuständen? Ursache dafür sind oft beginnende Demenz, Depressionen oder andere Krankheiten. Es kann aber auch ein altersbedingtes Unvermögen sein. Roman Hauri: «Manche Menschen können sich zum Beispiel von den Gegenständen des verstorbenen Partners nicht trennen.» Die vielen Dinge wachsen ihnen über den Kopf. Andere können ihre Haustiere nicht mehr richtig versorgen.

◀ Ein Extremfall: ein Wohnzimmer vor und nach dem Reinigen durch unsere Mitarbeitenden.

Es sei gar nicht so einfach zu entscheiden, wann eingegriffen werden soll, findet Roman Hauri. Er erinnert sich an den Fall eines älteren Mannes, der in sehr einfachen Verhältnissen wohnte. Auf den ersten Blick eine unerträgliche Situation. Er selbst hatte den Eindruck, dass es dem Mann wohl war und dass weder er noch andere unter der Situation litten. «In unserem reichen Land haben wir genaue Vorstellungen, wie man wohnen muss», gibt er zu bedenken.

Wichtiger Spendenfonds

Mehr als ein Drittel aller Kundinnen und Kunden kann für die Reinigungen nicht selbst aufkommen. Dann braucht es den Spendenfonds von Pro Senectute beider Basel. In gewissen Fällen gibt es eine Mischfinanzierung mit den Sozialbehörden des Kantons. Mit der Reinigung ist es aber meist nicht getan: Viele Menschen brauchen darüber hinaus Unterstützung, dann greift die Sozialberatung von Pro Senectute beider Basel. Ein sich ergänzendes und einzigartiges Netzwerk.

Pro Senectute hilft aus dem Chaos

Helfen statt verurteilen, konkret und umfassend: Genau das machen der Reinigungsservice und die Sozialberatung von Pro Senectute beider Basel. Helfen Sie mit, damit wir weiterhin helfen können!

Wie vertrauenswürdig unsere Mitarbeitenden sind, zeigt diese Begebenheit: Ein Mitarbeiter fand beim Aufräumen einer Wohnung mehrere Tausend Franken, die wir der betroffenen Person zurückgeben konnten. Sie hatte das Geld nicht mehr gefunden und es später sogar vergessen.

bb.prosenectute.ch/spenden



Ihre Spende hilft. Immer.

Die Stiftung Pro Senectute beider Basel finanziert ihre Aktivitäten auch dank Spenden. Wir freuen uns, wenn Sie uns unterstützen!

Allgemeine Spenden

Mit einer allgemeinen Spende ermöglichen Sie es uns, bedürftigen älteren Personen in einer Notlage unter die Arme zu greifen.

Projektspenden

Sie spenden für ein konkretes Ziel. Pro Senectute beider Basel setzt jeden Franken, den Sie spenden, für dieses Projekt ein.

Zeitspenden

Sie engagieren sich freiwillig bei Pro Senectute beider Basel.

Ereignisspenden

Sie feiern einen runden Geburtstag, eine silberne Hochzeit oder den Start in die Pensionierung und möchten Ihre Freude weitergeben. Bitten Sie Ihre Gäste, Pro Senectute beider Basel mit einem kleineren oder grösseren Betrag zu unterstützen.

Trauerspenden

Blumen und Kränze verwelken rasch – mit einer Spende im Gedenken an Verstorbene blüht hingegen das Leben neu.

Erbschaften und Legate

Sie möchten Pro Senectute beider Basel nach Ihrem Tod mit einer Erbschaft oder einem Legat unterstützen? Sie können unsere Stiftung im Testament, in einer Versicherung oder in einem Fonds berücksichtigen. Michael Harr berät Sie gerne persönlich, Telefon 061 206 44 44.

Ihre Zahlungsmöglichkeiten

Pro Senectute beider Basel, Luftgässlein 3, 4010 Basel
Postkonto 40-4308-3
IBAN CH27 0900 0000 4000 4308 3

Spenden Sie online:
bb.prosenectute.ch/spenden





Neuer Lebensmut – dank Ihnen!

Seit 100 Jahren setzen wir uns für das Wohl älterer Menschen ein. Armut kann jede und jeden treffen, gerade im Alter. Dank Ihrer Hilfe gelingt es uns, Betroffene direkt und unkompliziert zu unterstützen. Helfen Sie uns bei dieser wichtigen Aufgabe, indem Sie uns mit einer Spende oder einem Legat in Ihrem Testament unterstützen.

Spendenkonto:

Pro Senectute beider Basel, Luftgässlein 3, 4051 Basel
Postkonto 40-4308-3
IBAN CH27 0900 0000 4000 4308 3

**Pro Senectute
beider Basel**

bb.prosenectute.ch