

Plaudern, sich austauschen, fröhlich sein.

Seit vielen Jahren lebt Rosa M. (87) im Altersheim. Oft denkt sie an ihren verstorbenen Mann, den sie während seiner Krankheit zu Hause mit Hingabe gepflegt hatte. Nun ist sie die meiste Zeit allein – Tochter und Sohn leben weit weg und kommen nur selten vorbei. Doch seit ein paar Monaten hat sie einen vertrauten Menschen, mit dem sie über alles reden kann: Marion S. vom Besuchsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich.

Früher, wenn die Winterabende dunkler und länger wurden, war das Alleinsein besonders schwer für Rosa M. – da halfen auch Adventskerzen wenig. Aber seit ihre neue Bekannte regelmässig zu ihr kommt, freut sie sich wieder auf

die Weihnachts- und Neujahrszeit. Die beiden Frauen verstehen sich gut, und die geselligen Stunden bleiben lange in guter Erinnerung.

«Wir unterhalten uns über früher und heute, über Schönes und Schweres. Die Zeit vergeht wie im Flug. Ich bin so dankbar.» (Rosa M.)

Mit Ihrer Spende können auch Sie sich für einsame ältere Menschen engagieren. Herzlichen Dank.



Ein Engagement, das von Herzen kommt.



Namen und Fotos aus Persönlichkeitsschutzgründen geändert

Interview Marion St. Maarten betreut als Freiwillige im Besuchsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich zwei Damen im Alter von 87 und 97 Jahren. Sie hat uns erzählt, was sie bei dieser Tätigkeit erlebt und empfindet.

Frau St. Maarten, seit mehreren Jahren setzen Sie sich für unseren Besuchsdienst ein. Was motiviert Sie dazu?

«Ich möchte fair sein und nicht nur das Schöne in meinem Leben geniessen, sondern auch anderen Menschen positive Erlebnisse vermitteln. Dazu kommt noch ein persönliches Anliegen: Als Kind habe ich meine Grosseltern nicht mehr gekannt – wenn ich nun die alten Damen besuche, fühle ich mich fast ein wenig, als wäre ich bei meiner Oma.»

Wie verlaufen diese Besuche?

«Ich werde immer mit grosser Freude

erwartet. Frau M. (87) lebt im Heim, es gefällt ihr dort gut. Ich gehe mit ihr in der Stadt einkaufen oder am See spazieren; wir führen lange Gespräche, sie erzählt gern, etwa aus ihrem früheren Leben als Leiterin eines Heims. Grundsätzlich ist das gegenseitige Erzählen und Diskutieren das zentrale Element. Frau R. (97) ist blind, lebt aber immer noch in ihrer grossen Wohnung. Kinder und Enkel besuchen sie oft, aber sie sagt, dass sie sterben möchte, weil sie ja ihre Lieben nicht sehen kann. Ich versuche sie aufzuheitern, ihr trotz allem Hoffnung zu geben. Wenn ich ihr aus einem Buch vorlese, geniesst sie das sehr.»

Also sind es meist harmonische Begegnungen?

«Es gibt auch sehr anspruchsvolle Leute, die einen dann kaum wieder gehen lassen. Man erlebt und erfährt aber auch Erheiterndes. Eine Betreuerin hat von einem alten Herrn erzählt, der den Schrank voller – noch verpackter – neuer Hemden hatte und immer noch neue dazukaufte. Eine Dame, die schon fast 90 Jahre alt ist, macht sich Sorgen, ob das Geld noch reiche – ihr Sohn hatte ihr vorgerechnet, dass noch für mindestens 16 Jahre Geld da ist ...»

Wie ertragen die verschiedenen alten Menschen das Alleinsein?

«Wer ein aktives, erfülltes Leben gelebt hat, findet sich im hohen Alter besser

zurecht als Menschen, deren Leben eher eintönig war. Ich kenne auch in der Nachbarschaft alte Leute, die kaum je das Haus verlassen. Bestimmt gibt es noch unzählige Seniorinnen und Senioren, die gern ab und zu Besuch hätten.»

Tauschen Sie sich mit Ihren besuchenden «Kolleginnen» aus?

«Ja, das ist sehr erfreulich und aufschlussreich. Wir treffen uns regelmässig zu Sitzungen bei Pro Senectute, wo wir unsere Erfahrungen besprechen und auch Unterstützung erhalten.»

Frau St. Maarten, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

«Persönliche Bekanntschaften und ein regelmässiger Austausch geben einsamen älteren Menschen wieder neuen Lebensmut – das ist auch für mich ein schönes Erlebnis.»

(Marion S., Freiwillige im Besuchsdienst)

Wer allein lebt, weiss menschliche Nähe besonders zu schätzen.

Zu den Schattenseiten des Älterwerdens gehört das Schwinden des Familien- und Freundeskreises. Das Alleinsein bereitet zusehends Mühe. Regelmässige Besuche bringen betroffenen Seniorinnen und Senioren Farbe und Licht ins eintönige Grau ihres Alltags. Der Austausch mit einem vertrauten Menschen bedeutet nicht nur Abwechslung und ein paar gesellige Stunden, sondern auch Anerkennung. Was früher eine Selbstverständlichkeit war und verloren ging, kann wieder aufleben und wird besonders geschätzt.

Pro Senectute Kanton Zürich bildet Freiwillige für den Besuchsdienst aus und betreut sie während ihres Engagements. Wer älteren Menschen Gesellschaft leistet, mit ihnen plaudert, spazieren geht oder ihnen etwas vorliest, wird schnell feststellen, dass solche Aktivitäten auch eine persönliche Bereicherung sind.

Möchten auch Sie im Besuchsdienst mitmachen? Wir würden uns über Ihr Interesse freuen:

www.pszh.ch/besuchsdienst

Zahlen und Fakten

990

Innert eines Jahres erhalten rund 990 ältere Menschen Besuch von unseren Freiwilligen des Besuchsdienstes.

16 750

Jedes Jahr kommen jährlich über 16 750 Begegnungen zustande.

600

Über 600 Freiwillige engagieren sich in unserem Besuchsdienst.

Mehr erfahren Sie auf:

www.pszh.ch/besuchsdienst

Dienstleistungen, die das Leben erleichtern.

Pro Senectute Kanton Zürich ist als private, gemeinnützige Stiftung seit über hundert Jahren die Fach- und Dienstleistungsorganisation in den Bereichen Alter, Altern und Generationenbeziehungen.

In unseren sieben Dienstleistungszentren sowie in fast allen Gemeinden des Kantons Zürich bieten wir wichtige Dienstleistungen für ältere Menschen und deren Angehörigen an.

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145 • Postfach • 8032 Zürich
Telefon 058 451 50 10 • spenden@pszh.ch • www.pszh.ch/spenden

Kostenlose Sozialberatung

Individuelle Finanzhilfe

Treuhanddienst

Steuerklärungsdienst

Rentenverwaltung

Ortsvertretungen in den Gemeinden

Angehörigengruppen

Weitere Dienstleistungen und Angebote: www.pszh.ch

Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, unsere Angebote und Dienstleistungen den aktuellen Bedürfnissen anzupassen und laufend weiterzuentwickeln.
Vielen Dank!

Jetzt
spenden!

www.pszh.ch/spenden
Spendenkonto:
CH95 0900 0000 8007 9784 4





«Wie schön – ich bekomme Besuch!»

(Rosa M., 87)