

Im Alter umsorgt unbesorgt leben

Die Pro Senectute Uri feiert 2019 ihr 100-Jahr-Jubiläum. Beim öffentlichen Jubiläumsanlass am 20. März im theater(uri) wird die ehemalige Bundesrätin und heutige Präsidentin der Pro Senectute Schweiz, Eveline Widmer-Schlumpf, die Festansprache halten. Die Pro Senectute ist die kompetente Anlaufstelle für Altersfragen. Sie berät und unterstützt ältere Personen, fördert ihre Selbstständigkeit und setzt sich in Politik und Gesellschaft für deren Interessen und Anliegen ein.

Rund um die Schweiz herum tobte der Erste Weltkrieg, als 1917 in Winterthur die «Stiftung für das Alter» gegründet wurde. Die Stiftung hatte zum Zweck, älteren Personen zu helfen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts bestand für viele im Alter die Gefahr, ins Elend abzustürzen und armengenössig zu werden. Dagegen wollte die «Stiftung für das Alter» einen Kontrapunkt setzen. Sie gab sich drei Ziele: Erstens wollte sie auf die Lage älterer Menschen hinweisen. Zweitens Geld zur Unterstützung bedürftiger älterer Frauen und Männer sammeln. Und drittens setzte sich die Stiftung für die Einführung einer vom Staat garantierten Altersversicherung ein. Bis diese eingeführt wurde, sollten allerdings exakt 31 Jahre vergehen. Erst 1948 nahm das Schweizer Stimmvolk nach mehreren Anläufen das AHV-Gesetz an.

«Obwohl sich inzwischen die Verhältnisse für die älteren Personen wesentlich verbessert haben und die Stiftung seit 1978 «Pro Senectute» heisst, ist der Grundauftrag immer noch der gleiche», erklärt Edith Dürst, die seit fast zwei Jahren die «Pro Senectute Kanton Uri» als Geschäftsleiterin führt. «Im Zentrum stehen nach wie vor die betagten Menschen, denen wir mit Rat und Tat beistehen, damit sie ein erfülltes, weitgehend sorgenfreies Alter leben können.»

Vielseitige Beratung in Altersfragen

Alle älteren Menschen haben eines gemeinsam: Sie wollen möglichst unabhängig leben und Entscheidungen selber treffen. «Diesen Wunsch zu erfüllen, steht im Mittelunkt unserer Tätigkeit», sagt Silvan Truttmann, der zusammen mit Tania



EDITH DÜRST
Geschäftsführung



SILVAN TRUTTMANN
Sozialberatung



TANIA FORRER
Sozialberatung

Forrer als Sozialarbeiter bei der Pro Senectute tätig ist. Beide kennen die Herausforderungen, die sich im Alter stellen, bestens. Sie beraten und unterstützen Menschen ab 60 Jahre und deren Angehörige in den unterschiedlichsten Altersfragen. «Sehr oft werden wir zu Finanzthemen um Rat gefragt», sagt Tania Forrer. Diese reichen von Fragen zur AHV und Ergänzungsleistungen über die Erstellung eines Budgets bis zur korrekten Ausfüllung der Steuererklärung. Und Silvan Truttmann ergänzt: «Wie kann ich möglichst lange daheim in den eigenen vier Wänden wohnen? Welchen Entlastungsdienst kann ich in Anspruch nehmen, wenn es allein nicht mehr geht? Solche und ähnliche Fragen beschäftigen die älteren Leute sehr.» In der persönlichen Sozialberatung werden darauf individuelle Lösungen gesucht. «In der Regel machen wir dazu einen Termin bei uns auf der Beratungsstelle ab», fügt er hinzu. «Wir geben aber auch telefonisch Auskunft oder gehen zu den Ratsuchenden nach Hause.» Die Sozialberatung ist für alle Personen im AHV-Alter und deren Angehörigen kostenlos und vertraulich.

Wer entscheidet für mich, wenn ich nicht mehr urteilsfähig bin? Wer hat dann Zugang zu meinem Konto und bezahlt meine Rechnungen? Welche medizinischen Behandlungen wünsche ich, wenn ich sehr krank im Spital oder Pflegeheim liege? Fragen dieser Art können sehr quälend sein. Gut, wenn man sie rechtzeitig und klar beantwortet. «Die Pro Senectute hat ein Vorsorge-dossier, den sogenannten DOCUPASS, mit verschiedenen Formularen zusammengestellt, mit denen man alle Anliegen für den Ernstfall regeln kann», erklärt Silvan Truttmann. «Einen solchen Vorsorgeauftrag auszufüllen, kann sehr emotional und aufwühlend sein», sagt Tania Forrer. «Aus diesem Grund steht unsere Beratungsstelle beim Verfassen der Wünsche und Ausfüllen der Formulare gerne zur Verfügung.» Aus eigener Erfahrung weiss sie, wie erleichtert jeweils die Leute sind, wenn sie den Vorsorgeauftrag und die Patientenverfügung erstellt haben. «Übrigens meist auch die Angehörigen», fügt Silvan Truttmann hinzu.

Bildungs- und Bewegungsangebote

Mary Arnold ist bei der Pro Senectute Uri in erster Linie für das breite Freizeitangebot zuständig. Sportaktivitäten wie Fitness, Wandern, Biken oder Schneeschuhlaufen können ebenso gebucht werden wie Sprach-, Schach- und Computerkurse oder Schulungen, wie man einfach ein Bahn- oder Busbillet lösen kann, um nur einige Beispiele zu nen-



Pro Senectute setzt sich sowohl in Politik, wie auch auf individueller und persönlicher Ebene für die Anliegen älterer Personen ein.

nen. Wie wichtig solche Angebote sind, zeigt eine kürzlich publizierte Studie. Sie weist nach, dass im Alter Kontakte und Beziehungen die zentralen Komponenten für ein erfülltes und glückliches Leben sind. «Körperliche und geistige Fitness ist ohne Zweifel wichtig», ist Mary Arnold überzeugt. «Doch ebenso, wenn nicht noch wichtiger ist das Beziehungsnetz.» Die zahlreichen Bildungs- und Bewegungsangebote, die Mary Arnold halbjährlich zusammenstellt, zielen deshalb neben der Förderung der körperlichen und geistigen Fitness auch darauf ab, dass die älteren Menschen gemeinsam etwas unternehmen, miteinander diskutieren, Spass haben, herzlich lachen und so neue Bekanntschaften schliessen. «Dass wir überhaupt so viele attraktive Freizeitangebote machen können, verdanken wir den freiwilligen Helferinnen und Helfern, die abwechslungsreiche Programme auf die Beine stellen und durchführen», betont Mary Arnold. «Ohne ihre immense Erfahrung und ihr Wissen könnten wir unseren Auftrag unmöglich erfüllen.» Dem pflichtet Edith Dürst vollumfänglich bei: «Auch andere von uns angebotene Serviceleistungen wie der Mahlzeitendienst oder die Fusspflege sind nur dank der Mithilfe von Freiwilligen möglich. Nicht zu reden von den über ein Dutzend Freiwilligen, die in den Urner Gemeinden bei Leuten, die einen hohen runden Geburtstag feiern, persönlich im Namen der Pro Senectute gratulieren.»



MARY ARNOLD
Freizeitangebot



DANIELA WEGMÜLLER
Tagesheim

von ihnen zu Hause und werden von ihren Angehörigen betreut und gepflegt. Wie schwierig diese Aufgabe ist, weiss wohl nur jemand, der selber eine Person umsorgt, die fast rund um die Uhr Betreuung benötigt. Um diese Angehörigen zu entlasten, führt Pro Senectute an der Dätwylerstrasse 15 in Altdorf ein Tagesheim, das jeweils von Montag bis Freitag von 8.30 bis 16.30 Uhr geöffnet ist. Daniela Wegmüller ist die Leiterin des Tagesheims und betreut zusammen mit drei Kolleginnen die älteren, unterstützungsbedürftigen Personen. «Uns ist wichtig, dass sich unsere Gäste bei uns wohl fühlen. Wir gehen deshalb auf jeden Einzelnen individuell ein und versuchen, seine Lebensgewohnheiten und Bedürfnisse zu berücksichtigen. Wünscht jemand, sich zurückzuziehen und sich auszuruhen, respektieren wir das. Andere wiederum lieben es, einen Jass zu klopfen oder spazieren zu gehen. Wir erleben jeden Tag, wie wichtig auch hier die sozialen Kontakte sind, wie gerne sich die Leute unterhalten, gemeinsam lachen oder beim Kochen einander helfen», erläutert Daniela Wegmüller. Grossen Wert legt sie auf die enge Zusammenarbeit mit den Angehörigen. «So anstrengend gelegentlich unsere Arbeit ist, wir sind glücklich, wenn wir unseren Gästen für ein paar Stunden eine Abwechslung bieten und so gleichzeitig ihre Angehörigen entlasten können.»

Betreuung im Tagesheim

Leider können nicht alle Menschen bis ins hohe Alter gesund und fit sein. Einige sind auf Begleitung und Unterstützung im Alltag angewiesen. Solange es noch einigermaßen geht, leben viele

PRO SENECTUTE URI

Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf
Telefon +41(0)41 870 42 12
info@ur.prosenectute.ch, www.ur.prosenectute.ch