



2|2025

GERONTOLOGIE CH

PRAXIS + FORSCHUNG



Generationen gemeinsam:
Wie die Interessen von Jung
und Alt zusammenfinden ab Seite 4

Hirngesundheit:
«Use it or lose it»
Seite 20

Sucht im Alter:
Hilfestellungen für die Praxis
Seite 22



12



18



24

GENERATIONEN

4 Gemeinsam zufrieden
– aber pessimistisch
für die Zukunft

**6 Wenn Jung und Alt
zusammen wohnen**

**8 Alt und Jung gemeinsam
gegen die Klimakrise?**

**10 SeniorInnen als
Wirtschaftsfaktor**

**12 Wünsche verbinden
die Generationen**

14 DREI PORTRÄTS

45 FACHNETZWERK PHYSIOTHERAPIE

16 FACHTAGUNG

AGE-DOSSIER

**18 Betreuung im Alter:
«mitenand und fürenand»**

GESUNDHEIT

20 «Use it or lose it»

SUCHT

22 Wie mit Sucht umgehen?

DESIGN

**24 Interaktionsfördernde
Raumgestaltung: Begegnung
statt Einsamkeit!**

IMPRESSUM

Herausgeberin

GERONTOLOGIE CH
Kirchstrasse 24
3097 Liebefeld
www.gerontologie.ch

Redaktionsleitung

Patrick Probst,
komform GmbH
Redaktionskontakt:
probst@komform.ch
031 971 28 69

Redaktion

Camille-Angelo
Aglione, Walliser Alters-
und Pflegeheime; Christoph
Hürny, Arzt; Barbara
Masotti, SUPSI; Riccardo
Pardini, BFH; Marion
Repetti, HEVS; Delphine
Roulet Schwab, HES-SO;
Barbla Rüegg, GERONTO-
LOGIE CH; Alexander
Seifert, FHNW; Beat
Steiger, seniorweb; Dieter
Sulzer, ZHAW; Sara
Tomovic, Fachnetzwerk
Physiotherapie; Silvan
Wittwer, Age-Stiftung

Anzeigen

info@gerontologie.ch

Konzept, Gestaltung und Produktion

komform GmbH, Bern

Foto Cover

Shutterstock

Übersetzungen

Sylvain Bauhofer

GERONTOLOGIE CH

Das Magazin für die Ver-
einsmitglieder erscheint
dreimal pro Jahr in einer
Auflage von 1600 Exem-
plaren. Der Verkaufspreis
ist im Mitgliederbeitrag
enthalten. Jahresabonne-
mente und Einzelausgaben
können bei der Heraus-
geberin bestellt werden.

ISSN 2673-4958

23. Juni 2025

© 2025 komform

«Generationen gemeinsam»



**Möchten Sie
Mitglied von
GERONTOLOGIE CH
werden oder
dieses Magazin
abonnieren?**

Kontaktieren Sie uns
bitte über
info@gerontologie.ch

Liebe Leserinnen
und Leser,

Da der Sommer vor der Tür steht, freuen wir uns, Ihnen unser Magazin zukommen zu lassen, das sich mit einem selten behandelten Thema befasst: «Generationen gemeinsam». Die Beziehungen zwischen den Generationen werden oft unter dem Gesichtspunkt von Konflikten oder der Hilfe der jüngeren Generation für die ältere dargestellt. Es gibt aber auch viele Situationen, in denen sich die Interessen von Jung und Alt decken. In dieser Ausgabe finden Sie einige interessante Beispiele! Ausserdem haben Sie die Gelegenheit, mehr über die Erhaltung der Gehirngesundheit in Pflegeheimen, Sucht bei älteren Menschen und die Gestaltung von Räumen in Alters- und Pflegeheimen zur Förderung von Interaktionen zu erfahren. Vergessen Sie auch nicht, sich für unsere Nationale Fachtagung 2025 anzumelden, die dieses Jahr das Thema «Lebenswirklichkeiten des Alters – Vielfalt, Ungleichheiten und Gemeinsamkeiten» behandeln wird und am 4. September 2025 in Bern stattfindet. Bis zum 31. Juli 2025 können Sie vom Frühbucher-tarif profitieren. Einen Vorgeschmack auf die Tagung finden Sie im Artikel «Sex kennt keinen Ruhestand!» der Westschweizer Journalistin Martina Chyba.

Viel Spass beim Lesen!



Delphine Roulet Schwab

Dr. phil. Psychologie, Professorin
am «Institut et Haute École
de la Santé La Source (HES-SO)»
in Lausanne. Präsidentin
GERONTOLOGIE CH.
[✉ d.rouletschwab@ecolelasource.ch](mailto:d.rouletschwab@ecolelasource.ch)

Gemeinsam zufrieden – aber pessimistisch für die Zukunft

Das Forschungsinstitut Sotomo befragt im Auftrag des Berner Generationenhauses regelmässig die Generationen. Dessen Leiter, **Till Grünewald**, ordnet die Ergebnisse des Generationenbarometers 2025 ein und setzt sie in Bezug zu seiner Arbeit.

Interview: Dieter Sulzer



Till Grünewald

ist seit 2014 Leiter des Berner Generationenhauses, das zum Ziel hat, mit sozialen und kulturellen Angeboten



einen Beitrag zu zukunfts-fähigen Beziehungen zwischen den Generationen zu leisten.

Im Generationenbarometer 2025 zeigt sich, dass auffallend viele Jüngere – 49 Prozent der 18- bis 25-Jährigen – ein Auseinanderdriften zwischen Jung und Alt wahrnehmen. Bei den über 75-Jährigen sind es nur 14 Prozent. Was schliessen Sie daraus?

Till Grünewald: Das Phänomen ist vor zwei Jahren zum ersten Mal aufgetaucht. Damals waren es sogar 57 Prozent der 18- bis 25-Jährigen. Das war neu und auffällig. Die Herausforderung bei solchen Publikumsbefragungen wie dem «Barometer» ist, dass sie gut in die Breite, aber weniger in die Tiefe gehen. So können wir diese Ergebnisse nicht abschliessend erklären. Einerseits erleben die Jüngeren insbesondere in der Arbeitswelt Benachteiligungen aufgrund ihres Alters. Andererseits zeigt das Barometer, dass aus Sicht der unter 35-Jährigen das Generationenversprechen gebrochen wurde. Dieses besagt, dass es jeder neuen Generation besser gehen soll als der vorherigen. Wenn dies nun von den Jungen in Frage gestellt wird, ist dies von hoher gesellschaftlicher Relevanz.

Nun lässt sich diese Diskrepanz aber nicht auf die materielle Situation der Jüngeren zurückführen.

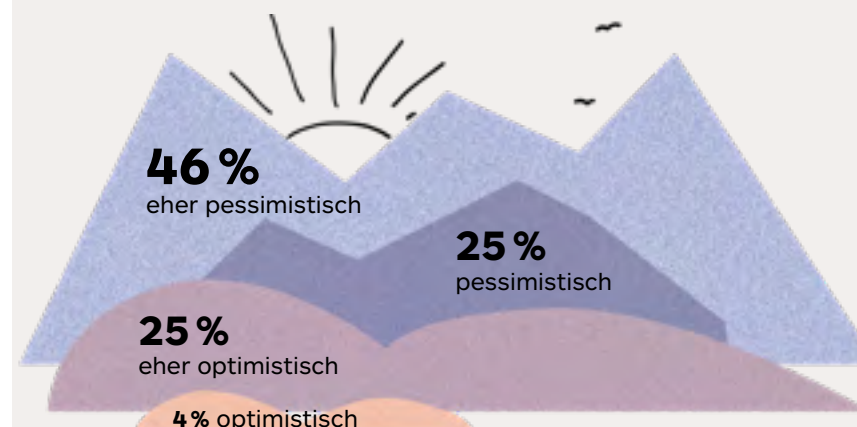
Nein. Wir haben im Bericht die spannende Situation, dass die Lebenszufriedenheit extrem hoch ist – bei den Älteren noch höher als bei den Jüngeren – und gleichzeitig der Zukunftspessimismus über alle Generationen hinweg enorm. Wie geht das zusammen? Man könnte salopp sagen: Den Menschen geht es super, aber sie haben das Gefühl, dass es nicht immer so weitergehen kann. Das leiten sie aus den multip-len Krisen ab, etwa dem Klimawandel oder dem politischen Weltgeschehen. Die Jüngeren sehen das etwas weniger stark. Aber das ist ein Alterseffekt: Sie sind aufgrund ihrer Lebensphase mit anderen Themen beschäftigt wie von Zuhause ausziehen, Ausbildung abschliessen oder partnerschaftliche Beziehungen eingehen. Kurz: Sie sind damit beschäftigt, ihren Platz in der Gesellschaft zu finden.

Das ist also nicht mit einem Generationenkonflikt zu verwechseln.

Wie optimistisch oder pessimistisch blickst du auf das Jahr 2055?

Der pessimistische Blick in die Zukunft angesichts multipler Krisen ist den befragten Generationen gemein.

Bild: Berner Generationenhaus



Nein. Der Bericht zeigt viele Gemeinsamkeiten auf. Generell beobachten wir viele medial geprägte Bilder. Zum Beispiel wird behauptet, die Generation Z – die zwischen 1995 und 2010 Geborenen – sei faul in ihrer Einstellung zur Arbeit. Im Generationenbarometer stellen wir fest, dass es zwar Unterschiede in der Arbeitswelt gibt, etwa bei der Frage, warum sich Generationen diskriminiert fühlen. Wichtiger als die Unterschiede sind jedoch die Gemeinsamkeiten, wobei allen Generationen ein guter Teamgeist und eine sinnvolle Tätigkeit am wichtigsten sind. Spannend ist, dass viele von uns das Verhältnis zwischen den Generationen insgesamt kritisch sehen, es aber im Alltag als sehr gelungen erleben.

Eine unserer wichtigsten Botschaften im Generationenhaus lautet: Generationen als homogene Gruppen gibt es nicht.

Empirisch gibt es wenig bis keine Evidenz für Generationeneffekte. Es gibt, wie gesagt, Alterseffekte. Es gibt auch Zeit- oder

Periodeneffekte: Unser Verhältnis zur Arbeit ändert sich ständig. Denken wir nur an Teilzeitarbeit, die bis vor kurzem bei weitem nicht so verbreitet war wie heute. Das betrifft Jüngere wie Ältere.

Deshalb liegt ein Schwerpunkt des Generationenhauses darin, Vorurteile abzubauen.

Es gibt Unterschiede zwischen Jung und Alt: Mit 20 hat man eine andere Perspektive auf das Leben als mit 70. Auch wir im Generationenhaus haben uns anfangs auf Veranstaltungsformate wie «Triff das Alter» konzentriert, bei denen Jüngere Ältere kennenlernen konnten und umgekehrt. Aber das Interesse war eher gering. Wir haben schnell gemerkt, dass wir den Austausch zwischen den Generationen besser über Themen erreichen, die für jedes Alter relevant sind, wie zum Beispiel Liebe oder psychische Gesundheit. Auch der Klimawandel ist ein gutes Beispiel: Das ist ein Zeiteffekt und kein Generationengraben, was sich gut daran zeigen lässt, dass Klima-

seniorinnen und Klimajugend die gleichen Ziele verfolgen.

Wie können die Erkenntnisse aus dem Bericht in die Praxis des Generationenhauses einfließen?

Leider werden wir kein Projekt «Aus Zukunftspessimismus wird Zukunftsoptimismus» machen können. So einfach ist das nicht. Aber das Barometer ist für uns in vielen Bereichen ein wichtiger Wegweiser. Wir wollen damit herausfinden, wie es um die Generationenbeziehungen insgesamt bestellt ist und wo es Bruchlinien gibt, an denen wir ansetzen können. Beim letzten Barometer war die psychische Gesundheit der Generationen ein wichtiges Thema. Daraufhin hatten wir einen «Sozialkiosk» in unserem Hof eingerichtet, um die Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit zu fördern. Umgekehrt war es beim Thema Arbeit. Das haben wir als Schwerpunkt im Generationenbarometer 2025 gewählt, weil wir immer wieder von Unternehmen gefragt wurden, wie wir sie in der Arbeitswelt unterstützen können. ■



Mehr wissen:

Mit dem Generationenbarometer fühlt das Berner Generationenhaus den Generationen den Puls. Schwerpunkte für die aktuelle Ausgabe waren die Themen Erben und Arbeit.



Dieter Sulzer

Fachreferent Angewandte Gerontologie, ZHAW Hochschulbibliothek.

✉ dieter.sulzer@zhaw.ch

Wenn Jung und Alt zusammen wohnen

Generationenübergreifende Wohnmodelle schaffen (wieder) gegenseitige Unterstützungsnetze zwischen den Generationen im gleichen Lebensraum, wobei die Autonomie der Einzelnen gewahrt bleibt.

Text: **Delphine Roulet Schwab**

In den letzten 10 Jahren wurden immer mehr Wohnprojekte speziell auf die Zielgruppe der über 50-Jährigen ausgerichtet. In der Schweiz gibt es heute mehr als 350 generationenübergreifende Wohnprojekte. Zwei Beispiele:

L'Adret in Genf:

ein Mehrgenerationen-Ökosystem

Der 2020 in Lancy (GE) eröffnete Wohnkomplex L'Adret verfügt über 150 Wohnungen und bringt SeniorInnen ab dem AHV-Alter, Studierende und eine Kindertagesstätte zusammen. Die L-förmige Architektur symbolisiert die Verbindung zwischen:

- Wohneinheiten (modulierbare Studios für SeniorInnen und Studierende);
- integrierten Dienstleistungen (medizinisches Zentrum, Physiotherapie, Gemeinschaftsrestaurant);
- gemeinsam genutzten Räumen (Mehrzweckraum, therapeutischer Garten).

Die Besonderheit von L'Adret, das von einer kommunalen Stiftung getragen wird, liegt in seiner «evolu-

tionären Begleitung»: Die älteren Bewohnenden können auch bei einem Verlust ihrer Unabhängigkeit in der Siedlung bleiben, dank Partnerschaften mit Anbietern von häuslicher Pflege und einer temporären Entlastungseinheit. Eine Charta des Zusammenlebens regelt die Beziehungen zwischen den Generationen, etwa mit einem System der «aktiven Präsenz» der



«Evolutionäre Begleitung» im Ökosystem L'Adret.



Studierenden (5 Stunden pro Monat gegen eine reduzierte Miete).

Elderli:

die massgeschneiderte Wohngemeinschaft

Dieses Pilotprojekt, das aus einer Forschungsarbeit im Bereich Sozialarbeit an der Haute école de santé et de travail social (HETSL/HES-SO) in Lausanne hervorgegangen ist und 2022 mit dem Prix GERONTOLOGIE CH (2. Platz) ausgezeichnet wurde, bietet ein personalisiertes Matching zwischen SeniorInnen (über 55-jährig) und Studierenden (unter 30-jährig). Die Innovation liegt in einem dreistufigen Prozess:

1. individuelle Abklärung der Situation (z.B. eingeschränkte Mobilität, soziale Isolation);
2. professionelle Mediation, um die Rahmenbedingungen des Zusammenlebens auszuhandeln;
3. Wohnbegleitung durch SozialarbeiterInnen nach dem Einzug.

Dieses Wohnmodell hat eine ökonomische Dimension, indem



«Personalisiertes Matching» in der Wohngemeinschaft Elderli.

es durch moderate Mieten der Verarmung von SeniorInnen entgegenwirkt und Studierenden den Zugang zu erschwinglichem Wohnraum ermöglicht. Es profitiert von einer hybriden Finanzierung, die niedrige Mieten mit öffentlichen Zuschüssen kombiniert.

Antworten auf aktuelle Herausforderungen

Das generationenübergreifende Wohnen trägt dazu bei, zwei Herausforderungen zu bewältigen: den Verbleib von SeniorInnen in ihren eigenen vier Wänden, insbesondere angesichts des prognostizierten Mangels an Pflegeheimplätzen, und den Zugang zu bezahlbarem Wohnraum für junge Menschen und SeniorInnen mit geringem Einkommen.

Die Studie «Generationenübergreifendes Wohnen auf Dauer – von der Absicht zur gelebten Umsetzung» (BWO/ETHZ) aus dem Jahr 2024 identifiziert Risiken der «Ghettoisierung», wenn die Generationenprojekte ausschliesslich auf SeniorInnen ausgerichtet sind, und plädiert für eine echte intergenerationelle Durchmischung. Sie formuliert folgende Empfehlungen:

- Die zukünftigen BewohnerInnen in die Projektplanung einbeziehen, um Diskrepanzen zwischen Erwartungen und Realität zu vermeiden.
- Architektonische Flexibilität vorsehen: Modularität der Räume, Übergangszonen zwischen privat und kollektiv.
- Rechte und Pflichten der Bewohnenden in gemeinsamen Richtlinien festlegen.
- Eine dauerhafte öffentliche finanzielle Unterstützung gewähr-

leisten, die auf moderate Mieten und gemeinschaftliche Aktivitäten abzielt.

- In Zusammenarbeit mit Fachhochschulen und Universitäten die sozialen und gesundheitlichen Auswirkungen der Projekte evaluieren.

Auf dem Weg zu einem Paradigmenwechsel

Projekte wie L'Adret oder Elderli sind vielversprechend. Ihre Verbreitung erfordert eine enge Koordination zwischen den AkteurInnen aus den Bereichen Wohnen, Gesundheit, Sozialarbeit und Alter. Die grösste Herausforderung besteht darin, von «innovativen Nischen» zu einem von der öffentlichen Hand unterstützten Wohnmodell zu gelangen. ■



Mehr wissen:

Studie «Generationenübergreifendes Wohnen im Wandel der Zeit ... von der Absicht zur gelebten Umsetzung» (BWO/ETHZ)



Erhebung von Projekten zum generationenübergreifenden Wohnen



Delphine Roulet Schwab

Dr. phil. Psychologie, Professorin am «Institut et Haute École de la Santé La Source (HES-SO)» in Lausanne. Präsidentin GERONTOLOGIE CH.

✉ d.rouletschwab@ecolelasource.ch

Alt und Jung gemeinsam gegen die Klimakrise?

Die Klimaseniorinnen hier, Fridays for Future da: Könnten sich Alt und Jung in einer intergenerationellen Klimabewegung solidarisieren, um mehr Druck auf die lokale und globale Politik auszuüben?

Text: **Beat Steiger**

Am 9. April 2024 sorgte ein Urteil des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte international für Aufsehen. Der Gerichtshof gab der Klage der Schweizer Klimaseniorinnen statt, dass fehlender Klimaschutz ihre Menschenrechte verletze. Gesetze, die gemäss des Pariser Klimavertrags konsequent CO₂-Emissionen senken, sind somit Staatspflicht. Nur: Die politischen Ansichten im Alter sind sehr heterogen. So werden Klimaseniorinnen von Gleichaltrigen auch als «frustrierte Weiber» diffamiert.

Viele Jugendliche wiederum sind nicht so mutig und konsequent wie die schwedische Klima-Aktivistin Greta Thunberg und ihre MitstreiterInnen. Viele machen brav ihre Schule, ihre Lehre, ihr Studium, um persönlich voranzukommen. Sie lassen sich nicht von politischem Protest ablenken, der ja eh nichts bringe. Generationensolidarität im Kampf gegen die Klimakrise scheint also bloss ein frommer Wunsch zu sein.

Momentan nehmen die Klimastreiks weltweit ab, Fridays For Future scheint auf dem Rückzug



Am 19. April 2025 fand ein globaler Klimastreik statt. Hier ein Foto von der Demonstration in Zürich.

Foto: bs

zu sein. Andere Klimastreikgruppen haben wenig Zulauf. Dafür ist Aufrüstung angesagt – «whatever it takes» (Friedrich Merz). Aber wären Junge und Alte trotz ihrer Diversität und ihren unterschiedlichen Meinungen nicht prädestiniert dazu, gemeinsam gegen die Klimakrise zu kämpfen?

Die Alten wissen, dass ihr Ende naht, und viele können unterscheiden, was wirklich wichtig ist. Viele Sterbende bereuen, sich zu wenig

treu gewesen zu sein, zu viel gearbeitet und Kontakte zu Freunden zu wenig gepflegt zu haben. Materielle Dinge, Erfolg und Ansehen spielen offenbar eine sekundäre Rolle in der Lebensbilanz. Zu einer guten Lebensqualität im Alter gehören ein sinnerfüllter Alltag, Selbstbestimmung, gute Gesundheit, soziale Kontakte und Unterstützung bei Beschwerden.

Zu einer guten Lebensqualität im Alter gehören ein sinnerfüllter Alltag, Selbstbestimmung, gute Gesundheit und soziale Kontakte.

Kleinkinder möchten sich bei ihren Bezugspersonen geborgen fühlen, Liebe und Zuwendung erfahren, zusammen mit anderen die Welt entdecken und spielen. Jugendliche wollen frei und selbstbestimmt leben, neue soziale Kontakte knüpfen und ausprobieren, wie sie ihre Talente und Vorlieben am besten zum eigenen Wohl und zum

Wohl der Gemeinschaft einsetzen können.

Ob Jung oder Alt: Alle möchten wertgeschätzt und mit Würde behandelt werden. Für alle braucht es materielle Sicherheit, damit die Grundbedürfnisse gestillt werden können.

Und es braucht eine Umwelt, die nicht krankmacht. Deswegen ist eine intakte Natur ohne Vergiftung von Erde, Wasser und Luft für Jung und Alt zentral. Ziel menschlichen Handelns ist ein gutes Leben für alle. Produktion von irgendetwas, bloss um Profit auf Kosten anderer und der Umwelt zu machen, gehört nicht dazu. Zerstö-

Auf dem Internationalen Bodensee-Friedensweg vom Ostermontag 2025 wies die Friedensinitiative Konstanz auf den gravierenden Ressourcenverbrauch durch die militärische Aufrüstung hin: «Wäre das Militär ein Land, wäre es der viertgrösste Klimakiller, und das bereits in Friedenszeiten.»

Foto: bs



rung von Umwelt und Menschen auch nicht. Die deutsche Politikerin und Theologin Antje Vollmer schrieb kurz vor ihrem Tod 2023 in ihrem Vermächtnis: «Der Hass und die Bereitschaft zum Krieg und zur Feindbildproduktion ist tief verwurzelt in der Menschheit, gerade in Zeiten grosser Krisen und existentieller Ängste. Heute aber gilt: Wer die Welt wirklich retten will, diesen kostbaren, einzigartigen, wunderbaren Planeten, muss den Hass und den Krieg gründlich verlernen. Wir haben nur diese eine Zukunftsoption.»

Aufrüstung und (potentieller) Krieg sind in Zeiten der Klimakrise noch lebensfeindlicher als sonst und Auswuchs einer destruktiven Gesinnung, nach der die einen Menschen auf Kosten der andern leben und dabei das Leben aller gefährden.

In einer klaren Haltung gegen den Krieg und für das Klima könnten sich Jung und Alt treffen und in etablierten Parteien oder zivilgesellschaftlich für ein friedliches Zusammenleben kämpfen. ■



Mehr wissen:

Ausführlicher Artikel auf Seniorweb.



Beat Steiger

Beat Steiger ist Rentner und Redaktor bei seniorweb.ch.

✉ beat-steiger@bluewin.ch



Großeltern investieren viel Zeit in die Betreuung ihrer Enkelkinder.

Foto: Shutterstock

SeniorInnen als Wirtschaftsfaktor

Ältere Frauen und Männer leisten einen wichtigen Beitrag zur Schweizer Wirtschaft. Und damit zur Solidarität zwischen den Generationen.

Text: Marion Repetti

Heute haben 65-jährige Frauen in der Schweiz im Durchschnitt noch 22,8 Jahre zu leben, Männer noch 20,3 Jahre. Im Jahr 1950 waren es noch 14 bzw. 12,3 Jahre. Die Lebenserwartung der Bevölkerung im AHV-Alter ist somit in den letzten 70 Jahren um 8 Jahre gestiegen. Noch nie in der Vergangenheit konnten die Menschen damit rechnen, so lange

zu leben. Und noch nie haben die jüngeren Generationen so viel Unterstützung von ihren Eltern, Grosseltern und Urgrosseltern erhalten. Diese Ausgangslage lädt dazu ein, sich mit dem Beitrag älterer Menschen zur Wirtschaft des Landes auseinanderzusetzen, insbesondere durch ihre unbezahlte Arbeit.

Hohe Gesundheitsausgaben

Obwohl sie nur ein Fünftel der Bevölkerung ausmachen (2025 werden 20 % der Bevölkerung 65 Jahre und älter sein), tragen die SeniorInnen stark zur Schweizer Wirtschaftsleistung bei, insbesondere durch ihren Konsum. So gaben Paare ab 65 Jahren zwischen 2012 und 2014 durchschnittlich 5355 Franken pro Jahr für Gesundheitskosten aus, jüngere Paare

im Vergleich dazu 2914 Franken. Personen ab 75 Jahren und älter investierten mit 5880 Fr. pro Jahr am meisten Geld in diesen Bereich.

Angesichts der Tatsache, dass der Gesundheitssektor (z. B. die Pharmaindustrie) einer der wichtigsten Wirtschaftsbranchen der Schweiz ist, ist dieser Konsum nicht unbedeutend. Ein weniger ausgeprägtes, aber ähnliches Phänomen ist im Kulturbereich zu beobachten. Die jährlichen Ausgaben der Paare für den Konsum kultureller Dienstleistungen steigen mit zunehmendem Alter leicht an, und zwar von durchschnittlich 1053 Franken vor dem 65. Lebensjahr auf 1133 Franken nach dem 65. Lebensjahr.

Frauen über 65 leisten im Durchschnitt 26,9 Stunden Haus- und Familienarbeit, Männer 19,4 Stunden. (2020)

SeniorInnen leisten zudem wichtige unbezahlte Arbeiten, die der Allgemeinheit erhebliche Einsparungen ermöglichen, sei es auf der Ebene von Einzelpersonen, Familien, privaten Unternehmen oder des Staates. So schätzt der Bund für das Jahr 2020 den Wert der unbezahlten Arbeit, die von der gesamten Schweizer Bevölkerung (alle Altersgruppen) geleistet wird, auf 434 Milliarden Franken, was 41,4 Prozent der erweiterten Gesamtwirtschaft entspricht. Ein Teil dieser unbezahlten Arbeit wird in Form von Freiwilligenarbeit geleistet, sei es für eine Organisation oder für Dritthaushalte. Die Alters-



Betreuung eines oder mehrerer Enkelkinder unter 13 Jahren an mindestens einem Tag pro Woche.

gruppe der 55- bis 74-Jährigen ist in diesem Bereich am stärksten engagiert, wie wir in der letzten Ausgabe dieses Magazins aufgezeigt haben.

Viel Familienarbeit

Ein weiterer Teil der unentgeltlichen Arbeit findet innerhalb der Familien statt. Auch in diesem Bereich nehmen SeniorInnen, insbesondere Frauen, durch ihre Pflege- und Hausarbeit eine wichtige Rolle ein. So leisteten im Jahr 2020 die 65- bis 75-Jährigen mehr Haus- und Familienarbeit als der Durchschnitt der Bevölkerung: Männer mit 19,4 Stunden pro Woche um 2,4 Stunden mehr als der Durchschnitt, Frauen mit 26,9 Stunden um 3,1 Stunden mehr als der Durchschnitt. SeniorInnen leisten durch die Betreuung von Enkelkindern einen erheblichen Teil der

kostenlosen Familienarbeit. Für das Jahr 2020 stellte das Bundesamt für Statistik fest: «Grosseltern spielen eine Schlüsselrolle bei der Kinderbetreuung, ebenso wie Kinderkrippen und ausserschulische Einrichtungen.» Ihre Arbeit wird auf 160 Millionen Stunden pro Jahr und einen Wert von 8 Milliarden Franken geschätzt.

Die wirtschaftlichen Beiträge der SeniorInnen, insbesondere die unbezahlten, sind für das reibungslose Funktionieren unserer Gesellschaft von entscheidender Bedeutung. Diese Beiträge anzuerkennen und wertzuschätzen ist eine wichtige Anforderung an eine gerechte und nachhaltige Gesellschaftspolitik angesichts der alternden Bevölkerung. ■



Mehr wissen:

Dieser Artikel ist eine gekürzte und aktualisierte Fassung eines Artikels, der in der französischsprachigen Revue d'information sociale unter dem Titel «Couples d'être vieux?» erschienen ist. Der Artikel enthält Quellenangaben zu den verwendeten statistischen Daten.



Marion Repetti

Soziologin und Professorin an der Haute Ecole et Ecole Supérieure de Travail Social der HES-SO Valais-Wallis. Ihr thematischer Fokus liegt auf den Bereichen Sozialpolitik, Alter und Prekarität. marion.repetti@hevs.ch

Wünsche verbinden die Generationen

Jüngere Menschen erfüllen die Wünsche von älteren Menschen. Sie werden so zu «Enkelkindern» von «Grosseltern» und legen den Grundstein für eine dauerhafte Generationen-Beziehung.

Text: **Barbara Masotti**



«Grossvater» Carisio wünschte sich eine Tasse mit der Aufschrift seines Lieblings-Eishockeyvereins, Ambri-Piotta. «Enkelin» Camilla hat ihm jedoch eine noch viel grössere Überraschung bereitet!

Foto: Nipoti si diventa

Die Begriffe «Enkelin» und «Enkel» stehen ebenso wie «Grossmutter» und «Grossvater» für die Verbindung zwischen den Generationen, unabhängig davon, ob eine Blutsverwandtschaft besteht. Das haben die Gründerinnen des Vereins «Nipoti si diventa» (Enkel wird man) verstanden, einer Online-Plattform, die die Wünsche älterer

Menschen im Tessin sammelt und sichtbar macht.

Ein unerwarteter Erfolg

Die Initiative wurde 2021 während der Pandemie gestartet und hat bereits rund 500 Wünsche von Grosseltern erfüllt, die in Alters- und Pflegeheimen leben oder Tagesstätten besuchen. Die Wünsche sind unterschiedlich, mal

möchte die Person einen materiellen Gegenstand erhalten, mal eine alte Gewohnheit wieder aufleben lassen oder eine ganz neue Erfahrung machen.

Der Verein entstand aus der Idee zweier Freundinnen und wurde aufgrund des Erfolgs auf ein Team von sechs jungen Frauen ausgeweitet, die sich in ihrer Freizeit für das Projekt engagieren. Angetrieben von der Dankbarkeit gegenüber ihren eigenen Grosseltern für die Werte, die sie ihnen vermittelt haben, teilen die Freundinnen ein starkes Identifikationsgefühl mit ihrer Rolle als «Enkelinnen».

Das Projekt wird von Spenden von Institutionen und Privatpersonen sowie durch das Engagement von BetreuerInnen und Aktivierungsfachpersonen aus Alters- und Pflegeheimen ermöglicht. Diese erleichtern es den Bewohnenden, ihre Wünsche zu äussern. Sie sammeln die Wünsche, organisieren die Treffen zwischen «Enkelkindern» und «Grosseltern» und sorgen dafür, dass sich die intergenerationelle Beziehung vom ersten Kontakt bis zum Zeitpunkt der Wunscherfüllung festigen kann.

Wünschen lernen

Die Initiative wertet das Konzept des Wünschens auf. Der Experte Igor Sibaldi sagt in einem Dokumentarfilm über die Initiative: «Einen Wunsch zu äussern, bedeutet, sich selbst ein Geschenk zu machen.» Während es in der Kindheit natürlich ist, zu träumen und sich etwas zu wünschen, neigen wir im mittleren Alter dazu, damit aufzuhören, weil wir viele Verpflichtungen haben. Im fortgeschrittenen Alter kann die Fähigkeit zu wün-

schen jedoch wieder aufleben und die eigenen Wünsche bekommen wieder eine Bedeutung.

Dafür braucht es jedoch Mut. Kommt der lang ersehnte Tag der Wunscherfüllung, zögern die «Grosseltern» nicht selten, das Geschenk anzunehmen. In einer Lebensphase, in der tägliche Routinen wichtiger sind als je zuvor, kann ein ungewohnter Tagesverlauf als verunsichernd empfunden werden. Manche befürchten auch, dass das Ergebnis nicht ihren Erwartungen entspricht und sie enttäuscht könnte. Ausserdem wecken manche Wünsche starke Erinnerungen und Emotionen, mit denen man sich nur schwer auseinandersetzen kann.

«Einen Wunsch zu äussern, bedeutet, sich selbst ein Geschenk zu machen.»

Dank des Vertrauensverhältnisses, das sie zu den Bewohnenden aufgebaut haben, spielen die Mitarbeitenden der Alters- und Pflegeheime auch hier eine zentrale Rolle. Meist schaffen sie es auf eine behutsame Weise, die «Grosseltern» zu ermutigen, sich den Wunsch erfüllen zu lassen.

Am Ende führt das Projekt meist zu viel Freude und Dankbarkeit. Wenn die Wunscherfüllung innerhalb des Alters- und Pflegeheims stattfindet, können nicht selten auch die anderen Bewohnenden daran teilnehmen und sich gemeinsam mit der «Grossmutter» oder dem «Grossvater» freuen.

Langfristige Beziehungen

Die Rückmeldungen der beteiligten Institutionen bestätigen, dass viele intergenerationelle Beziehungen auch nach der Wunscherfüllung fortbestehen. Aus dem Wunsch entwickeln sich dauerhafte Beziehungen, die für beide Seiten bereichernd sind.

Auf der Webseite «Nipoti si diventa» wurde inzwischen zusätzlich eine Art «umgekehrte Plattform» geschaffen, auf der Freiwillige ihre Verfügbarkeit und ihre Unterhaltungsangebote den Einrichtungen im Kanton bekannt geben und diese die Angebote der Freiwilligen «buchen» können, etwa musikalische Unterhaltung, visuelle Künste, Gespräche führen, Karten spielen oder Bücher vorlesen. Bei dieser Plattform handelt es sich um ein konkretes Anliegen der Alters- und Pflegeheime, da nach der Pandemie die Zahl der Freiwilligen zurück gegangen ist. ■



Mehr wissen:

Eine Plattform, die viele Wünsche erfüllt (ital.).



Barbara Masotti

Doktorin der Sozioökonomie, Forscherin am Centro competenze anziani der SUPSI.

✉ barbara.masotti@supsi.ch

Bereichernde Begegnungen

Generationen treffen sich zum Austausch über eine aufregende Wanderung, zum Dominospiel oder in Schulklassen.

Texte: Barbara Masotti, Florent Jeanneret und Beat Steiger



Patti erzählt, wie sie als «Enkelin» über das Projekt «Nipoti si diventa» der 97-jährigen Battistina einen Wunsch erfüllte.

«Angesichts meiner jüngsten Erfahrung in Spanien machte mich meine Freundin auf Battistinas Wunsch aufmerksam: Eine Person zu treffen, die den Jakobsweg gegangen ist, um gemeinsam mit ihr darüber zu sprechen! Nach ein paar Minuten führte das Gespräch mit Battistina dazu, dass wir uns einander öffneten, ohne Vorurteile und Formalitäten. Battistina erzählte mir, warum sie nie auf den Jakobsweg gegangen ist, und ich erzählte ihr von meiner wunderbaren Erfahrung und den persönlichen Grenzen, die ich überwinden musste, um die Wanderung zu machen. Die Zeit verging wie im Flug: Battistina war glücklich, dass ich mit ihr zusammen war, und ich war glücklich, mich nützlich und geschätzt zu fühlen von einer Dame mit viel Eleganz in ihren Manieren und ihrer Art zu sprechen, mit einer geistigen Klarheit, wie sie selten ist im Alter von 97 Jahren.» ■



Florent Jeanneret, 47, erzählt, wie der Quartierverein, in dem er aktiv ist, generationsübergreifende Aktivitäten entwickelt hat.

Im Osten der Stadt Neuenburg ist seit 10 Jahren der Quartierverein La Coudre, Monruz, les Portes-Rouges aktiv. In einem Haus in der Rue de la Dîme 72 stellt die Stadt einen Raum im Untergeschoss zur Verfügung, zu einer günstigen Miete und mit einer Concierge.

Dank des Engagements des Vereins und der Concierge finden seit über vier Jahren jeden Mittwoch Begegnungscafés statt. Neben anderen Aktivitäten werden seit zwei Jahren zweimal im Jahr Spielenachmittage organisiert. Hier holt zum Beispiel der 78-jährige Herr T. sein Dominospiel heraus, erklärt die Regeln und spielt mit Kindern aus der Nachbarschaft im Alter von 4 bis 12 Jahren. Bei jedem Treffen gibt es selbstgebackenen Kuchen und ein gemütliches Beisammensein. ■



Mehr wissen:

Der Quartierverein La Coudre stellt sich vor (franz.).



«Generationen im Klassenzimmer»: Die Seniorin **Theres Germann** unterstützt Lehrkräfte beim Unterricht.

Seit acht Jahren engagiert sich Theres Germann (78) freiwillig während zwei Lektionen pro Woche in einer Schulklasse. Die dreifache Mutter und neunfache Grossmutter hat zwar schon genug zu tun, denn neben ihrer Familienarbeit ist sie in der Interessengemeinschaft Aktives Alter ihrer Gemeinde und im kantonalen Seniorenrat tätig. Doch das Engagement im Klassenzimmer macht ihr viel Freude. Vor 50 Jahren war sie Handarbeitslehrerin, heute unterstützt sie eine Handarbeitslehrerin im Unterricht. Sie hilft, wo sie gebraucht wird und erlebt die Begegnungen mit den Kindern als bereichernd und erfrischend. Als sie einmal krank war, bekam sie von den Kindern viele Briefe mit Genesungswünschen: Sie möge bald wieder gesund werden, sie vermissen sie. Bis auf weiteres wird Theres Germann als Seniorin im Klassenzimmer den Austausch zwischen den Generationen geniessen. ■



Mehr wissen:

Einen ausführlichen Artikel gibt es auf dem Seniorweb.



«UNSERE FACHNETZWERKE STELLEN SICH VOR»

Fachnetzwerk Physiotherapie

Das Fachnetzwerk Physiotherapie engagiert sich für eine optimale physiotherapeutische Versorgung in der Geriatrie.



Haben Sie Fragen oder sind Sie an einer Mitarbeit im Fachnetzwerk Physiotherapie interessiert? Dann kontaktieren Sie uns bitte per E-Mail: physiotherapie@gerontologie.ch

Optimale physiotherapeutische Versorgung

Zur Förderung einer optimalen Versorgung in der Geriatrie unterstützt das Fachnetzwerk die spezifische Aus- und Weiterbildung von PhysiotherapeutInnen, indem die Mitglieder des Leitungsteams in der Lehre tätig sind und mit verschiedenen PartnerInnen Symposien und Kongresse organisieren.

Vernetzung

Das Fachnetzwerk vertritt die Anliegen und Interessen der geriatrischen Physiotherapie gegenüber dem Schweizerischen Berufsverband Physioswiss und der Conférence des Groupes Spécialisés (CGS) und arbeitet in Fachgremien mit. Als Mitglied der International Association of Physiotherapists working with older people (IPTOP) bietet das Netzwerk seinen Mitgliedern den Zugang zu internationalen Aktivitäten, Ressourcen und Entwicklungen der

geriatrischen Physiotherapie und eine Austauschplattform bei externen Veranstaltungen.

Organisation und Mitwirkung

Das Leitungsteam besteht aus Physiotherapeutinnen aus der Deutschschweiz und der Romandie. Sie sind für verschiedene Bereiche zuständig und pflegen einen regelmässigen Austausch.

Das Fachnetzwerk steht allen interessierten PhysiotherapeutInnen offen. Es informiert seine Mitglieder über aktuelle Entwicklungen und nutzt dazu Webinare, den Newsletter von GERONTOLOGIE CH und persönliche E-Mails. Online stellt das Netzwerk aktuelle Grundlagendokumente wie klinische Leitlinien zur Verfügung. Wünsche, Anliegen und Anregungen können von den Mitgliedern jederzeit per E-Mail eingebracht werden.

Ziele für die Zukunft

Das Netzwerk will den Stellenwert

der Physiotherapie in der geriatrischen Versorgung inhaltlich, fachlich und berufspolitisch stärken. Es will seine eigene Sichtbarkeit und Präsenz erhöhen und den aktiven Austausch mit den Mitgliedern intensivieren. Die nächsten Gelegenheiten für ein persönliches Treffen sind die Fachtagung von GERONTOLOGIE CH und der Physioswiss-Kongress 2025. ■



Mehr wissen:

gerontologie.ch/netzwerk/physiotherapie



Marina Bruderer

ist Mitglied des Leitungsteams des Fachnetzwerks Physiotherapie. Sie ist Dozentin an der Berner Fachhochschule in der Forschung am Institut Alter sowie Leiterin Weiterbildung Physiotherapie. marina.bruderer@bfh.ch

«Lebenswirklichkeiten des Alters – Vielfalt, Ungleichheiten und Gemeinsamkeiten»

Die 6. Nationale Fachtagung von GERONTOLOGIE CH findet am **4. September 2025 in Bern** statt.

Profitieren Sie bis zum 31.7.2025 vom Frühbucher-tarif!



Von Digital Divide bis zu LGBTQ+, von Altersarmut bis zu Gestaltungsmöglichkeiten am Lebensende, von Migration bis zu Lifelong Learning – tauchen Sie ein in unterschiedliche Lebenswirklichkeiten! Das gedruckte Programm finden Sie als Beilage in diesem Heft.

Lesen Sie dazu auch den Artikel von Martina Chyba, Journalistin und Referentin an der Fachtagung, auf der folgenden Seite. ■



Jetzt anmelden:

gerontologie.ch/fachtagung

«Sex kennt keinen Ruhestand!» Eine Vorschau auf die Fachtagung 2025

Text: **Martina Chyba**

Als ich gebeten wurde, an der Fachtagung von GERONTOLOGIE CH zu sprechen, sagte ich mir: Und zack, es ist so weit, ich werde dieses Jahr 60 und gehöre nun offiziell zur Kategorie der Alten. Ich weiss noch, dass ich genau an meinem 50. Geburtstag einen Gutschein für eine Mammografie und eine Abo-Werbung für das Magazin Générations im Briefkasten hatte. Das war bereits ein kleiner Schock. Hier, ich gebe es zu, hat mich der Begriff «Gerontologie» ein wenig erschreckt, immerhin stammt er vom griechischen Wort für «Greis» ab, und wenn man ihn ausspricht, hat man das Gefühl, mit einem Bein im Grab zu stehen und mit dem anderen abzurutschen.

Aber nein. Zunächst kenne ich viele (sehr) alte Menschen, die topfit sind; ich laufe, und wenn ich manch-

mal an einem Marathon von einer wesentlich älteren Person überholt werde, gestehe ich Ihnen gerne, dass mich das im Moment fuchst, aber es gibt mir auch viel Hoffnung. Ich liebe Leichtathletik und habe gesehen, dass eine 103-jährige Frau soeben den Weltrekord im Sprint in ihrer Kategorie, den 100-104-Jährigen, gebrochen hat! Mein Ziel ist es nun, sie zu schlagen. Dann habe ich mir die Liste der Themen angeschaut, die an der Fachtagung behandelt werden. Natürlich gibt es Überlegungen zur Demenz und zum Sterben, das ist normal, aber es geht auch um Alter und Migration, Alter und Armut, queeres Altern, ah und etwas, was mich direkt betrifft: Geldfragen im nachberuflichen Leben. Es ist entschieden – ich bin dabei!

Und ich werde über Sexualität sprechen. Ja, weil jeder glaubt, dass man ab 60 keinen Sex mehr hat. Pffff,

ich kann persönlich bezeugen, dass das nicht wahr ist. Und statistisch gesehen hat jeder zweite ältere Mensch Sex, und 91% sind damit zufrieden. Unter uns gesagt, ich glaube, das ist mehr als bei den Jungen, haha. Es gibt keinen Grund, weshalb die Menopause und die Andropause überhaupt zur Pause werden müssen. Im Gegenteil, wir sollten diesen kleinen neuen Hauch von Freiheit geniessen, wir vegetieren ja nicht dahin, wir sind noch nicht reif für den Kompost – Sex kennt keinen Ruhestand! ■



Martina Chyba

Journalistin RTS, Kolumnistin, Schriftstellerin und Referentin
✉ martina.chyba@rts.ch

Anzeige

HSLU Hochschule Luzern

Musik

Alter und Musik – Interessiert?

Praxisnahe und abwechslungsreiche Angebote der Hochschule Luzern – Musik (Auswahl)

Für Musiker*innen und Fachpersonen aus der Kulturarbeit, Sozialen Arbeit, Pflege sowie Senioreneinrichtungen.

CAS Musikgeragogik

Anmeldeschluss: 1.10.2025 – Beginn: Frühjahr 2026

Die interdisziplinäre und berufsbegleitende Weiterbildung der beiden Departemente der Hochschule Luzern: Soziale Arbeit und Musik qualifiziert zur achtsamen und qualitativ hochwertigen musikalischen Arbeit mit älteren und alten Menschen.



Weiteres

Drum Circle – Rhythmus pur mit Fokus «Alter & Musik» mit Ricarda Raabe am 12.08.25

Intensivkurs Seniorenchorleitung u.a. mit Kai Koch und Patricia Flury am 22./23.08.25

Save the Date: 4. Fachtagung Musikgeragogik mit dem Fokusthema «Musik im hohen Alter» am 21.03.26

Weitere Informationen: hslu.ch/weiterbildung-musik

FH Zentralschweiz

Anzeige

Geht's unseren Pflegenden gut, geht's auch den Gepflegten gut.



WIN-WIN-SITUATION IN DER SPITEX-PFLEGE

Bei der privaten Spitex steht das Pflegepersonal an erster Stelle – ganz einfach, damit die Patientinnen und Patienten beim Pflegepersonal an erster Stelle stehen.

Rund 65'000 Personen zählen auf die individuelle Hilfe, Betreuung und Pflege der privaten Spitex. Die ASPS vertritt 417 Spitex-Organisationen mit 18'500 Mitarbeitenden, welche mit einem Marktanteil von mehr als 30 Prozent wesentlich zur Versorgungssicherheit in der Schweiz beitragen.

Gratisnummer 0800 500 500
www.spitexprivet.ch

ASPS
SPITEXPRIVEE.SWISS



Margrit Emmenegger (71) und Otto Pircher (87): Vicino Luzern hilft ihnen, den Alltag weiterhin selbstständig zu bestreiten – trotz Demenzdiagnose.
Foto: Age-Stiftung, diktum.ch

Betreuung im Alter: «mitenand und fürenand»

Das neue Age-Dossier 2025 der Age-Stiftung stellt die Erfahrungen und Bedürfnisse älterer Menschen bezüglich Betreuung in den Mittelpunkt. Dabei zeigt sich: Ältere Menschen wünschen sich vor allem eine Begleitung auf Augenhöhe.

Text: Silvan Wittwer

Die Diskussion über die Betreuung im Alter gewinnt an Fahrt. Die Perspektive der älteren Menschen bleibt dabei aber oft auf der Strecke. Genau hier setzt das neue Age-Dossier an: Es stellt die Bedürfnisse und Erfahrungen der Betroffenen und ihrer Angehörigen ins Zentrum. Die Publikation porträtiert Angebote und Menschen aus verschiedenen Betreuungsphasen und Lebenssituationen – von der sozialen Teilhabe im Quartiertreff bis zur Begleitung am Lebensende. Ergänzt werden die Porträts durch zwei Videostories, die einen unmittelbaren Einblick in die Lebenswirklichkeit älterer Menschen ermöglichen.

Betreuung als «Mitenand» und «Fürenand»

Ältere Menschen verwenden den Begriff «Betreuung» selten. Stattdessen beschreiben sie konkrete Aktivitäten wie Ausflüge oder Gespräche, die ihr Wohlbefinden sowie das Gefühl von Zugehörigkeit und Sicherheit stärken. Entscheidend ist für sie eine Beziehung auf Augenhöhe, in der sie als eigenständige Person wahrgenommen werden. So schätzt Otto Pircher, der an einer beginnenden Demenz leidet, die Begegnungen im Quartiertreff «Würzenbach» von Vicino Luzern: «Ich fühle mich im Vicino sehr wohl und geniesse die Zeit hier. Wir sind «en famille» und alle akzeptieren mich so, wie ich bin.» Seine Frau profitiert derweil von einer Ansprechperson vor Ort, die Informationen und Dienstleistungen vermittelt. «Der Austausch mit der Standortkoordinatorin ist für mich enorm wertvoll, insbesondere weil sie Otto als Menschen und nicht bloss als Diagnose kennt»,

erklärt Margrit Emmenegger. Vicino Luzern zeigt damit beispielhaft, wie wichtig für ältere Menschen ein unterstützendes Miteinander ist – eben ein «Mitenand» und «Fürenand».

Gute Betreuung ist die Ausnahme, nicht die Regel

Die Porträts im Age-Dossier unterstreichen die zentrale Bedeutung der Betreuung für den Alltag älterer Menschen, aber auch ihren Wunsch nach Selbstbestimmung. Die vorgestellten Angebote sind vielfältig, umfassend und zugänglich – sie dienen als Beispiele guter Praxis. Dennoch bleiben solche Ansätze die Ausnahme. Eine vollständig bedürfnisgerechte, breit zugängliche und lückenlose Betreuung älterer Menschen ist in der Schweiz nach wie vor nicht gewährleistet. Trotz Fortschritten bestehen erhebliche Versorgungslücken, die ausgehend von den Bedürfnissen der Betroffenen dringend geschlossen werden müssen.

Betreuung am Lebensende:

Finanzierung noch nicht gesichert

Das Age-Dossier beleuchtet auch die Betreuung am Lebensende und zeigt anhand von Porträts aus dem Hospiz Schönbühl in Schaffhausen die besondere Verletzlichkeit von Menschen in ihrer letzten Lebensphase auf. Es macht deutlich, wie entscheidend die Betreuung für Lebensqualität, Selbstbestimmung und Würde gerade am Lebensende ist. Bislang fehlt jedoch eine einheitliche Vergütung für eine palliative Versorgung, die neben medizinischen auch psychosoziale und spirituelle Aspekte umfasst. Das führt dazu, dass PatientInnen Leistungen, die nicht von der

Krankenkasse übernommen werden, selbst bezahlen müssen und Hospize damit auf Spenden angewiesen sind. Auch hier besteht dringender Handlungsbedarf, um ein würdevolles Lebensende für alle zu ermöglichen. Wie eine Patientin treffend formulierte: «Wir sollten besser für Menschen am Lebensende sorgen. Gerade dann hat man es verdient, gut behandelt zu werden». Die parlamentarische Initiative «Palliative Pflege. Finanzierung klären» ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. ■



Mehr wissen:

Die Publikationsreihe «Age-Dossier» adressiert gesellschaftlich relevante Themen, vermittelt Erfahrungswissen und stellt Praxisbeispiele vor. Das Age-Dossier erscheint rund einmal jährlich. Aktuelle Ausgabe und Videostories auf www.age-stiftung.ch/age-dossier2025.



Silvan Wittwer

Dr. phil., Projektleiter Public Affairs der Age-Stiftung

✉ silvan.wittwer@age-stiftung.ch

«Use it or lose it»

Das Gehirn ist und bleibt auch im hohen Alter veränderbar. Wie können Alters- und Pflegeheime ihre Bewohnenden in der Erhaltung Ihrer Gehirngesundheit unterstützen?

Text: Hanna Üffing und Dr. Maria Brasser-Michel



Auch Bewegung fordert das Hirn heraus und fördert die Hirngesundheit.

Foto: Shutterstock

Mental noch möglichst fit zu sein, trägt viel zum Wohlbefinden im Alter bei. Mit einem gewissen Mass an altersbedingtem Abbau oder teilweise auch pathologisch bedingten Einschränkungen sind die meisten Personen irgendwann konfrontiert.

Gehirngesundheit ist aber nicht reine Glückssache, sondern wir können viele der einwirkenden Faktoren beeinflussen. Das hat die

Forschung gezeigt. Dem kognitiven Abbau kann man vorbeugen. Durch den Aufbau einer sogenannten kognitiven Reserve kann der altersbedingte Abbau gepuffert oder verzögert werden.

Denn das Gehirn ist und bleibt auch im hohen Alter plastisch. Das heisst, es ist veränderbar. Wenn das Gehirn herausgefordert wird, beispielsweise durch neue Lerninhalte, wächst es an seinen Aufgaben. Neue Nervenzellen ent-

stehen, neue neurale Verbindungen werden geknüpft und gestärkt. Diesen Prozess nennt man Neuroplastizität. Jede Aktivierung, jede Begegnung und jeder Schritt zählt und hinterlässt Spuren im Gehirn.

Den Effekt der Neuroplastizität gibt es aber auch andersherum. Werden immer nur die gleichen routinierten Handlungen gemacht, das Gehirn nur sehr einseitig stimuliert und Herausforderungen gemieden, bauen sich ungenutzte Verbindungen im Gehirn ab. Was nicht gebraucht wird, geht verloren, und die kognitive Reserve und somit der schützende Puffer schrumpft.

Hirnaktivierung in Alters- und Pflegeeinrichtungen

Aufgabe der Alters- und Pflegeheime ist es, die Bewohnenden in ihrem Alltag zu unterstützen und zu entlasten. Mit dem Eintritt in eine Alters- oder Pflegeeinrichtung können sich der Bewegungsradius und die Aufgaben und Anforderungen im Alltag stark verringern. Aus den Unterstützungsleistungen ergeben sich für das Gehirn beträchtliche Risiken. Mit dem Heimeintritt drohen ungenutzte Verbindungen abgebaut zu werden, die kognitive Reserve zu verschwinden.

Hirncoach AG



Als Spin-off der Universität Bern versteht sich die Hirncoach AG als Brückenbauerin zwischen Wissenschaft und Praxis. Die Hirncoach AG will Gehirngesundheit in jedem Lebensabschnitt fördern. Dafür bietet sie verschiedene Programme an.

Alters- und Pflegeheime sollten die Bewohnenden somit nicht nur entlasten, sondern sie auch herausfordern – ihnen nicht nur routinemässige Tätigkeiten anbieten und sie dazu motivieren, diese Angebote zu nutzen. Jede Stimulierung ist ein Gewinn. Entscheidend für die Gehirngesundheit sind die Abwechslung und Vielseitigkeit der mentalen Tätigkeit sowie die Freude, die die Bewohnenden daran entwickeln.

Besonders wirkungsvoll für die Hirngesundheit sind Übungen aus folgenden Bereichen:

- Koordination und Bewegung (beispielsweise Tanzen, Physiotherapie)
- Kognitive Stimulation (beispielsweise Rätsel lösen, Lesen)
- Kreativität (beispielsweise Malen, Spielen)
- Achtsamkeit (beispielsweise Beten, Meditieren)

Ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Hirngesundheit hat ein gesunder Lebensstil. Dazu gehören genügend Flüssigkeitszufuhr, gesunde Ernährung, genügend Schlaf sowie gemeinschaftliche Erlebnisse. Aktivitäten und Erlebnisse in Gruppen sind also noch bereichernd für das Gehirn und das Wohlbefinden als individuelle Aktivitäten.

Der Einfluss von Altersbildern

Altersbilder haben einen grossen Einfluss darauf, wie ältere Menschen ihre eigenen Möglichkeiten einschätzen und welche Tätigkeiten sie sich zutrauen. Die Einstellung zum Gehirn hat im Alter einen erheblichen Einfluss auf die Lebenserwartung oder die körperliche Aktivität. Um Bewohn-

nende zu mentalen Aktivierungen zu motivieren und deren Erfolg zu steigern, sind positive Altersbilder sehr wichtig.

Altersbilder werden sehr stark von der Gesellschaft und dem näheren Umfeld geprägt. Alters- und Pflegeheime können die Gehirngesundheit ebenfalls stärken, wenn sie negative Altersbilder entkräften. Die Mitarbeitenden sollten den Bewohnenden auch herausfordernde Handlungen zutrauen und ihnen auf diese Weise Erfolgserlebnisse und Kompetenzerfahrungen im Heimalltag ermöglichen. ■



Mehr wissen:

Die Hirncoach AG hat ein Programm entwickelt, um Alters- und Pflegeheime darin zu unterstützen, die Gehirngesundheit ihrer Bewohnenden zu fördern.



Hanna Üffing

Projektleiterin Hirncoach AG, BSc. in Psychologie, Minor Neurowissenschaften
✉ hanna.ueffing@hirncoach.ch



Maria Brasser-Michel

Dr. phil. in Neurowissenschaften, Mitgründerin Hirncoach AG
✉ maria.brasser@hirncoach.ch

Wie mit Sucht umgehen?

Der Fachverband Sucht legt seit einigen Jahren einen Schwerpunkt auf das Thema «Sucht im Alter»: Er stärkt die Vernetzung und Koordination der relevanten AkteurInnen und erarbeitet Hilfestellungen für die Praxis. Im Folgenden werden zwei dieser Hilfestellungen vorgestellt.

Text: **Olayemi Omodunbi**

Ein problematischer Suchtmittelkonsum oder eine Suchtmittelabhängigkeit können sich im dritten und vierten Lebensabschnitt verstärken. So ist der Anteil älterer Menschen, die einen chronisch riskanten Alkoholkonsum aufweisen oder täglich Schlaf- und Beruhigungsmittel einnehmen, deutlich höher als in jüngeren Altersgruppen.

Die Betroffenen leiden häufig frühzeitig unter altersbedingten körperlichen Erkrankungen und Beschwerden, häufig auch unter psychiatrischen Erkrankungen und sind auf Medikamente angewiesen. Diese Entwicklung stellt insbesondere Personen, die im Altersbereich tätig sind, vor neue Herausforderungen. Für sie hat der Fachverband Sucht zusammen mit ExpertInnen aus der Praxis zwei Hilfsmittel entwickelt.

1. Berufsethischer Leitfaden zum Umgang mit älteren Menschen mit einer Abhängigkeit

Die eigene Haltung spielt im Umgang mit suchtkranken Menschen eine wichtige Rolle. Im Berufsalltag von Fachpersonen im Altersbereich gibt es immer wieder Momente, die aus ethischer Sicht herausfordernd sein können. In solchen Situationen kann es zu Wertekonflikten oder zu Spannungsfeldern zwischen der Wahrung der Selbständigkeit von PatientInnen und dem Grad der fachlichen Intervention kommen. Inwieweit soll man den gewünschten Konsum ermöglichen oder den Prinzipien der Autonomie oder des Nichtschadens folgen?

2022 hat der Fachverband Sucht eine Arbeitsgruppe einberufen, die aus Fachpersonen der Suchtmedizin, der Hausarztmedizin,

der Alterspsychiatrie, der Sozialen Arbeit und der Pflege zusammengesetzt war. Daraus entstand ein berufsethischer Leitfaden mit konkreten Empfehlungen für den Umgang mit älteren suchterkrankten Menschen. Es geht auch um grundsätzliche Fragen der Selbstreflexion, wie zum Beispiel:

- Welche Haltung habe ich gegenüber Abhängigkeitserkrankungen, seien es Substanzen oder Verhaltenssüchte?
- Was verstehe ich unter dem Krankheitsbild Abhängigkeit und den sozialen Aspekten davon?
- Wie wirke ich einer Stigmatisierung meiner PatientInnen (in Zusammenhang mit Abhängigkeiten) entgegen?

2. Konzept der Früherkennung und Frühintervention in Altersinstitutionen

Neben der eigenen Haltung spielen auch die Rahmenbedingungen innerhalb einer Institution eine entscheidende Rolle für den Umgang mit Sucht. Dazu gehören die interne und externe Zusammenarbeit, die institutionellen Werte oder die Regelung der Zuständigkeiten.

2022 erarbeitete der Fachverband Sucht zusammen mit dem Alterszentrum Willisau ein Konzept zum Umgang mit älteren Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung. Die Arbeitsgruppe setzte sich aus Mitarbeitenden verschiedener Teams des Alterszentrums Willisau (Zentrumsleitung, Pflege, Sozialpädagogik, Aktivierung, Hotellerie) sowie externen Fachpersonen aus der Suchthilfe, der Hausarztmedizin und der Alters-

psychiatrie zusammen. Das Konzept will die Rahmenbedingungen verbessern, damit Mitarbeitende eines Alters- und Pflegeheims einen problematischen Substanzkonsum (z.B. Alkohol) oder ein problematisches Verhalten (z.B. Kaufsucht) frühzeitig erkennen und angemessen darauf reagieren können. ■



Zum Leitfaden



Zum Konzept

Suchtkranke Menschen wirkungsvoll begleiten.

Foto: lettrafot.ch



Mehr wissen:

Hier befinden sich alle bisherigen und aktuellen Aktivitäten und Publikationen des Fachverbandes Sucht zum Thema Alter.



Wissensplattform für ältere Menschen, für Angehörige und für Fachpersonen, die ältere Menschen betreuen, begleiten oder beraten.



Olayemi Omodunbi

Projektleiterin beim Fachverband Sucht

✉ omodunbi@fachverbandsucht.ch

Interaktionsfördernde Raumgestaltung: Begegnung statt Einsamkeit!

Begegnungszonen können Beziehungen fördern und Vereinsamung vorbeugen. Deshalb kommt ihrer Gestaltung eine besondere Bedeutung zu.

Text: Nadine Weingand



Das Leben in Alters- und Pflegeheimen wird häufig mit dem Ausschluss aus der Gemeinschaft und dem Verlust sozialer Kontakte in Verbindung gebracht. Damit einher geht die Vorstellung, dass die Bewohnerinnen und Bewohner ihren Lebensabend sozial isoliert und in Einsamkeit verbringen. Vor diesem Hintergrund ist es nicht verwunderlich, dass der Mensch mit seinem angeborenen Bedürfnis nach zwischenmenschlichen Beziehungen und Zugehörigkeit dem Umzug in eine solche Einrichtung häufig mit Ängsten oder Ablehnung begegnet.

Bleibt das Bedürfnis nach sozialer Interaktion und Teilhabe an der Gemeinschaft unerfüllt, kann dies schwerwiegende Folgen für Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensqualität haben. Wie Studien zeigen, ist jedoch nicht die Tatsache, in einer stationären Einrich-

Gestaltung ist wichtig: Verschiedene Materialien wirken unterschiedlich auf Menschen.

Foto: Schutterstock

tung zu leben, ausschlaggebend für das Gefühl der Einsamkeit oder Isolation. Vielmehr kommt es auf die Qualität der Beziehungen an, die Seniorinnen und Senioren nach dem Umzug aufrechterhalten oder neu aufbauen. In stationären Einrichtungen sollten daher Bedingungen geschaffen werden, die soziale Kontakte ermöglichen und den Aufbau und die Pflege bedeutsamer Beziehungen fördern. Die gebaute Umwelt kann hierzu einen wichtigen Beitrag leisten.

Begegnungszonen sollten so gestaltet sein, dass sie Interesse wecken und zum Verweilen einladen.

Interaktion durch Raumgestaltung

Die Gestaltung von Räumen hat einen entscheidenden Einfluss auf das Denken, Fühlen und Handeln von Menschen und kann daher gezielt eingesetzt werden, um die Kontaktaufnahme und Beziehungsgestaltung zu unterstützen. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Gestaltung von Begegnungszonen, also Bereichen, in denen zwanglose, spontane und beiläufige Kommunikation stattfinden kann, beispielsweise Gruppenräume, Eingangsbereiche, Flure, Liftlobbys oder Freiflächen.

Damit diese Orte Interaktion und Kommunikation fördern, ist es wichtig, dass sich Menschen dort gerne aufhalten, auch wenn (noch) keine anderen Personen anwesend sind. Begegnungszonen sollten so gestaltet sein, dass sie Interesse wecken und zum Verweilen ein-

laden. Dazu sind neben der baulichen und technischen Barrierefreiheit auch gestalterische Aspekte zu berücksichtigen.

Altersgerechtes Design

Design und Funktion müssen sich an den körperlichen Veränderungen im Alter orientieren. Eine gute Akustik erleichtert die Kommunikation bei abnehmendem Hörvermögen. Blendfreies Licht, spiegelfreie Oberflächen und gezielt eingesetzte Materialien, Farben und Kontraste fördern Sicherheit und Orientierung trotz nachlassender Sehschärfe, Kontrastempfindlichkeit und Tiefenwahrnehmung. Gleichzeitig haben Lichtverhältnisse, Farben und Materialien einen grossen Einfluss auf die physische und psychische Befindlichkeit. Durchdachte Konzepte können das Wohlbefinden und die Motivation, sich in Räumen aufzuhalten, ebenso positiv beeinflussen wie angenehme Raumtemperaturen und Gerüche sowie ausreichend Sitzmöglichkeiten.

Menschliche Grundbedürfnisse

Um das Wohlbefinden und die Verweildauer zu steigern und damit Interaktion und Kommunikation zu fördern, müssen Begegnungszonen darüber hinaus drei Grundbedürfnissen gerecht werden:

- **Privatsphäre:** Neben dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit hat der Mensch ein ebenso starkes Bedürfnis nach Privatsphäre. Begegnungszonen sollten daher über Rückzugsorte wie kleine, halb abgetrennte Bereiche verfügen, etwa durch Raumteiler, Möbel oder Pflanzen, die das Zusammentreffen mit vertrauten Personen ermöglichen.

- **Schutz und Überblick:** Halb abgetrennte Bereiche befriedigen auch das Bedürfnis, von einer geschützten Position aus die Umgebung überblicken zu können. Dieses Bedürfnis, das tief in der Stammesgeschichte des Menschen verwurzelt ist, beeinflusst auch heute noch das menschliche Verhalten. Studien zeigen, dass Räume mit diesen Qualitäten häufiger und länger genutzt werden und mehr soziale Interaktionen stattfinden.
- **Naturnähe:** Begegnungszonen sollen dem Bedürfnis nach Naturnähe entsprechen, indem sie über Zugänge zu Grünflächen oder Fensterflächen mit Blick in die Natur verfügen. Topfpflanzen, Aquarien und Zimmerbrunnen sowie die Verwendung natürlicher Materialien sind weitere Möglichkeiten, Natur in den Raum zu integrieren. ■



Mehr wissen:

Bachelorarbeit «Soziale Interaktion und Kommunikation – pädagogische Aspekte der Gestaltung von Begegnungszonen im Seniorenheim.»



Nadine Weingand

BA, Innenarchitektin, Dipl.-Sozialbetreuerin mit Schwerpunkt Behindertenbegleitung, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin und Projektmitarbeiterin am Institut für Erziehungs- und Bildungswissenschaft, Arbeitsbereich Sozialpädagogik, der Universität Graz, in Österreich. Sie hat ein Konzept für die Gestaltung von Begegnungsflächen in Alters- und Pflegeheimen entwickelt.

✉ nadine.weingand@edu.uni-graz.at

Wohnsituation und Wohnmobilität älterer Menschen in der Schweiz

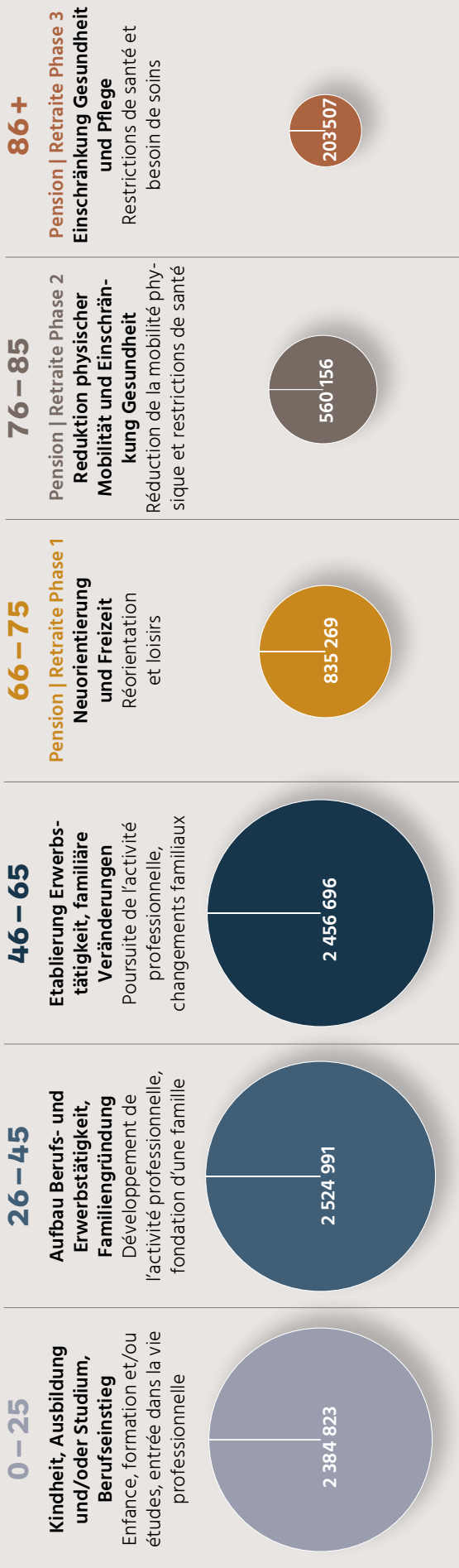
Conditions de logement et mobilité résidentielle des seniors en Suisse

Die Studie untersucht die Wohnsituation und Mobilität älterer Menschen in der Schweiz. Sie zeigt: Viele wohnen günstig, zentral und geräumig. Herausforderungen bestehen oft in älteren, nicht barrierefreien Gebäuden und in der Isolation Alleinstehender. Ältere Menschen ziehen kaum noch um, weshalb eine gezielte Unterstützung in der gegenwärtigen Wohnsituation sinnvoll ist.

L'étude examine les conditions de logement et la mobilité résidentielle des personnes âgées en Suisse. Elle montre que nombre d'entre elles occupent des logements bon marché, bien situés et spacieux. Mais le tableau n'est pas toujours tout rose, en particulier lorsque le logement se trouve dans un bâtiment ancien et qu'il présente des obstacles, ou dans le cas des personnes isolées. Or les personnes âgées déménagent rarement. D'où l'importance de leur apporter un soutien ciblé dans leur logement actuel.

Anzahl Personen nach Alterskategorie

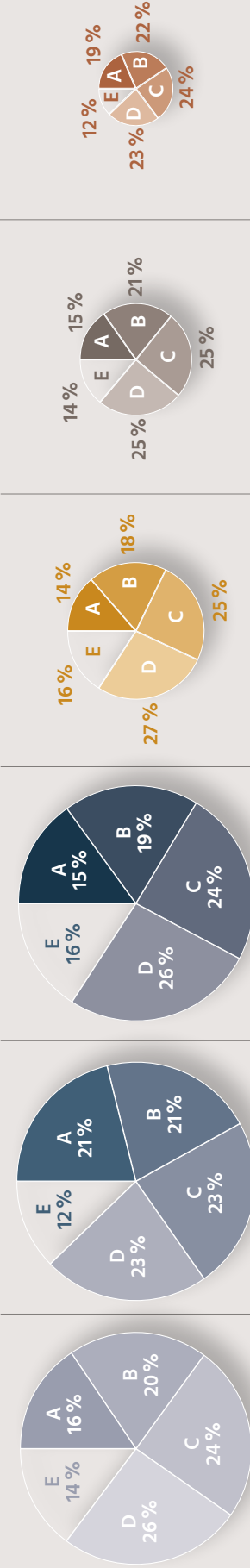
Nombre de personnes par catégorie d'âge



Anteil Personen nach ÖV-Güteklasse (nur Privathaushalte)

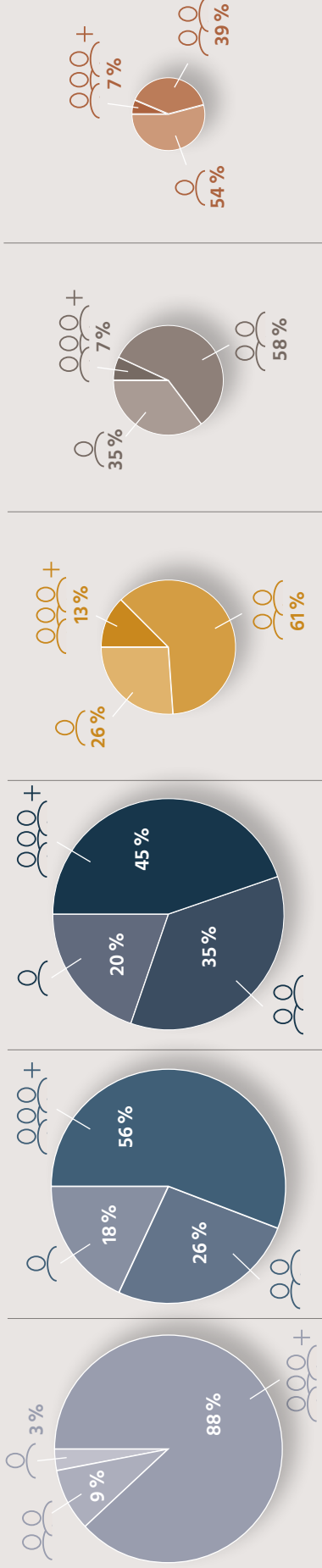
Proportion de personnes par classe de qualité des transports publics (ménages privés uniquement)

ÖV-Güteklasse: A = sehr gute Erschliessung | B = gute Erschliessung | C = Grunderschliessung | D = ungenügende Erschliessung | E = keine
Classe de qualité des transports publics A = très bonne desserte | B = bonne desserte | C = desserte insuffisante | D = aucune



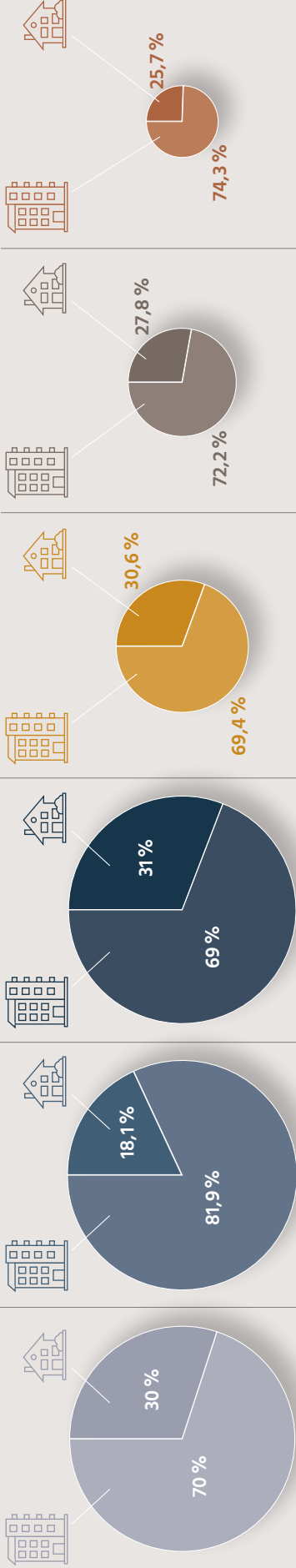
Haushaltsgrössen nach Alterskategorie

Taille des ménages par catégorie d'âge



Anteil Personen in Einfamilienhaus oder Mehrfamilienhaus (nur Privathaushalte)

Proportion de personnes vivant dans une maison individuelle ou un immeuble collectif (ménages privés uniquement)



© Quelle: «Wohnen im Alter. Eine empirische Untersuchung der Wohnsituation und -mobilität älterer Menschen in der Schweiz. Management Summary» – Hochschule Luzern 2025



© Source: «Logement des aînésÉtude empirique des conditions de logementet de la mobilité résidentielle des seniorsen Suisse Management summary» – Hochschule Luzern 2025