

Ausgabe Nr. 5
November 2015

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes
der Senioren



War früher alles besser? • Ausstellung «Ragartzz» •
Erlebnisse Bergell • Geborgenheit daheim • Senioren bei Bundesräten •
Angehörige pflegen • Rotkreuz-Freiwillige



Inhalt

WORT ZUM MONAT

War früher alles besser? 3

BERICHTE

Führung durch die Skulpturen-
ausstellung Bad RagArtz 4
Erlebnisse im Bergell 6

VERANSTALTUNGEN

Einladung zur Adventsfeier 8
Jassnachmittage 8
«Süßer die Glocken nie klingen» 9
Daheim sein ... 11

SCHWEIZER SENIOREN RAT

Der SSR im Gespräch mit
Bundesräten 13

PRO SENECTUTE

Angehörige betreuen und pflegen –
Entlastung ist hilfreich und wichtig 15

INSTITUTIONEN

Rotkreuz-Freiwillige begleiten betreu-
ende und pflegende Angehörige 17

INFOS UND BEITRÄGE

Das spezielle Wanderbuch 19
Glosse
Das Märchen von der Normfrau 21

ADRESSEN

23

War früher alles besser?

Ich muss als alter Mann gestehen, dass mir manches, was die heutige Zeit hervorbringt, nicht passt. Mich stört z.B. das Überhandnehmen eines fanatischen Materialismus. Um des lieben Geldes willen werden ganze Urwälder abgeholzt, wird das Klima gefährdet, werden weiterhin Atomkraftwerke gebaut und die Menschen an ihren Arbeitsplätzen nervös gemacht. Ausserdem ist die Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, sehr verbreitet. Rappenspalterei zeigt sich auch bei grossen Firmen, wenn z.B. gut rentierende Autoraststätten ihre Kunden nur durch den Münzautomaten auf die Toilette lassen oder wenn Cablecom jeweils drei Franken für das Schreiben und Ausstellen der Papier-Rechnung einheimst.

Ein Gräuel sind mir manche architektonische Glasbetonkisten, mit denen man seit einigen Jahrzehnten Dorf- oder Stadtviertel verschandelt – und das mit der Begründung, man müsse mit dem Zeitgeist gehen. Der Zeitgeist ein Diktator?

Materialisten und Geizhalse gab es zwar früher auch. Aber neben den finanziellen Zielen verfolgte man – mehr als heute – solche der Menschlichkeit, der Kultur und der Ethik. Persönlichkeiten der Kunst, der Erziehung und der Religion waren geachteter als heute.

Doch halt! War denn früher wirklich alles besser?

Nein! Die Armut war damals weit verbreitet. Als ehemaliges Pfarrerssöhnchen erinnere ich mich an die zahlreichen zerlumpten Gestalten, die damals an unsere Haustür klopfen, Verkrüppelte, Gelähmte, Unterernährte und Verwirrte. Und sie klopfen sehr oft an; denn das soziale Netz war noch nicht gleich wie heute ausgebaut. Grösser war früher auch die Angst vor Krankheiten, weil die Medizin noch nicht so fortgeschritten war. Angstgefühle lösten zudem das Geheul der Sirenen aus, denn es war Weltkrieg. Hitler lebte noch. Auch regierte am Esstisch Schmalhans, und die Hosen und Hemden zeigten manchmal Löcher – wohlverstanden: ernste und nicht modische wie in heutigen hypermodern bewusst ausgefranzten Jeans (siehe Foto).

Nein – ich muss meine Meinung über unsere Zeit ändern. Im Vergleich zu meiner Jugendzeit leben wir heute fast in einem Paradies mit zahllosen Freiheiten.

■ *Hans Domenig*

Führung durch die Skulpturen- ausstellung Bad RagArtz

«Sehen – verstehen – lieben»

Strahlender Sonnenschein und wunderbarer blauer Himmel, eine gut gelaunte interessierte, neugierige Schar von Kunstfreundinnen und Kunstfreunden trifft sich vor dem alten Dorfbad von Bad Ragaz. Unsere professionelle Führerin stellt uns die Idee der Bad RagArtz, der Kunstausstellung unter freiem Himmel, die alle 3 Jahre stattfindet, kurz vor.

Das Ehepaar Esther und Rolf Hohmeister aus Bad Ragaz, die beiden Initianten und Organisatoren der bereits zum sechsten Mal stattfindenden Ausstellung, sagen zum Thema «sehen – verstehen – lieben»: «Ziel ist es, neue Spuren zu legen, die mehr Sein als schönen Schein bedeuten. Glück und Kunst sind Geschwister und ebnen durch das Sehen und Verstehen und Lieben der Kunst den Weg zurück zu sich selbst.»

Dann machen wir uns auf den Weg und sehen das, was 90 Künstlerinnen und Künstler aus 13 Ländern zum Thema geschaffen haben. Das Museum unter freiem Himmel, die Erzählungen unserer Führerin, die sich mit den Kunstschaffenden persönlich unterhalten oder beim Aufbau der Skulpturen begleitet hat, helfen uns, mit dem «Herzen zu sehen», zu verstehen, welche Aussage die Skulptur vermitteln will und wir finden unsere «Lieblingsobjekte».

Wir schmunzeln beim Anblick der Holzskulpturen von Manfred Martin, dessen «Schorsch beim Bierholen oder der «Eugen beim Einkaufen mit seiner Frau» sich unauffällig unter die Besucherinnen und Besucher mischen. Wir stehen nachdenklich vor den hohen aus Holz gehauenen «Bürotürmen», die mit fleissigen Managern gefüllt sind und sich ausschliesslich





mit ihrem Notbook beschäftigen. Ein einziger kleiner «Büromensch» scheint nicht höher steigen zu wollen und liest seine Tageszeitung.

Wir staunen über den «Christo von Bad Ragaz», der hoch über Ragaz seine Arme ausbreitet, wir spiegeln uns in den Objekten von Sonja Knapp oder freuen uns ob dem Fischcorso im Kurpark. Wir verlieben uns in die blauen Schafe, die auf der grünen Wiese als Symbol für Toleranz unter den Menschen stehen.

Nach zwei Stunden voller Staunen und Überraschungen kehren wir wieder zum alten Dorfbad zurück, wo uns ein herrlicher Apéro mit Fläscher Weissburgunder und kleinen Köstlichkeiten erwartet.

■ Margrit Weber

Erlebnisse im Bergell

Bedeckter Himmel, regnerisches Wetter, Schnee in Aussicht, und so führen über vierzig gut gelaunte Senioren und Seniorinnen in Chur ab Richtung Bergell. Ab Tiefencastel regnete es dann tatsächlich und bereits in Savognin lag Schnee auf den Dächern und Wiesen. Ab Bivio war dann der Winter voll da. Plötzlich riss die Wolkendecke über dem Julier auf und es präsentierten sich im herrlichen Sonnenschein die wunderschönen Berggipfel und die schneebedeckte Winterlandschaft des Engadins.

Bergell

Das Bergell mit seinen rund 1600 Einwohnern kann als Musterbeispiel für eine gelungene Talfusion am Rande der Schweiz gelten. Eine gut durchdachte Gesamtstrategie berücksichtigte nicht nur den Tourismus, sondern ebenso die Einheimischen. Leben und arbeiten in der Talgemeinde sollten attraktiv bleiben. Das Resultat kann sich sehen lassen. Nicht umsonst erhielt das Bergell 2015 den Wakker-Preis.

Stampa und das Museum Ciäsa Granda und die Galerie Giacometti

Unser erster grosser Halt galt der Ciäsa Granda, wo wir unter kundiger Leitung, im modernen Saal des untersten Geschosses, in die Werke der national und international bekannten Künstler der Familie Giacometti und in das Schaffen von Varlin Einblick erhielten. Seit einigen Jahrzehnten beherbergt die Ciäsa Granda ebenso das Talmuseum mit ethnographischen Dokumentationen, einer Mineraliensammlung und naturalistischen Elementen.

Castasegna

Jetzt war für uns Kastanienzeit. In der Konditorei Salis degustierten wir verschiedene Kuchenspezialitäten, Halbgefrorenes und genossen Kastanienbier. Danach wandten wir in der Manufaktur «SOGLIO-Körperpflegeprodukte» unseren Blick der «Kastanie in der Kosmetik» zu. Seit über 35 Jahren verarbeitet SOGLIO Alpenrohstoffe zu hochwertigen Spezialitäten für die Körperpflege, die sie national und international an rund 12 000 Kunden vertreibt.

Soglio

«Die Schwelle zum Paradies» bezeichnete der Maler Giovanni Segantini Soglio, wo er einige Jahre überwinterte. Von diesem alten, auf einer sonnigen Hangterrasse 1090 m ü. M. gelegenen Dorf hat man einen einzigartigen Blick auf das darunterliegende Tal. Leider waren die majestätischen Gipfel der Sciora-Gruppe teilweise im Nebel verhüllt, sodass sie nicht in

ihrer vollen Pracht sichtbar waren. Vom leichten Regen liessen wir uns nicht abhalten, im Labyrinth der steingepflasterten alten Gassen mit den engstehenden alten Häusern und Ställen auf Entdeckung zu gehen. Stark geprägt wird das Dorf noch immer von den herrschaftlichen Bauten der Familie von Salis-Soglio, dem berühmten Geschlecht (Stamm aller Salis Graubündens), das zur Zeit des Gotteshaus-, Grauen- und Zehngerichtenbundes viele bedeutende Ämter besetzte. Nach einer interessanten Vorführung in der Herstellung der traditionellen Tragkörbe durch die sympathische Familie Picononi genossen wir, verwöhnt vom Team der Jungunternehmerin Doris Fanconi, ein ausgezeichnetes Mittagessen im Restaurant Stüa Granda.

In bester, zufriedener Stimmung verliessen wir das wunderbare Tal Bergell, sicher chauffiert von Roman Deflorin des Reisebüros Roth, Chur.

■ *Rageth Näf*



Herr Picononi zeigt, wie eine Rücken-Tragkorb (Gerla) entsteht.

Einladung zur Adventsfeier

Dienstag, 9. Dezember 2015, Titthof, Chur

Herzlich laden wir unsere Mitglieder zur diesjährigen Adventsfeier in das Kirchgemeindehaus Titthof, Tittwiesenstrasse 8, in Chur ein.

Programm

13.15 Uhr Saalöffnung

14.00 Uhr Beginn und Dauer bis circa 17.00 Uhr

Wiederum erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm im feierlich geschmückten Saal. Neben einer spannenden Weihnachtsgeschichte, besinnlichen Gedanken, musikalischen Darbietungen bietet dieser Nachmittag ausreichend Gelegenheit für gemeinsame Gespräche unter den zahlreichen Gästen. Schliesslich offeriert Ihnen der Verband einen Imbiss. Wir freuen uns, Sie zu dieser Feier begrüssen zu dürfen.

Anmeldung

Bitte bis spätestens am 1. Dezember 2015 mit der beiliegenden Karte, oder per Mail oder SMS an:

Hans Joss, Blumenweg 3, 7000 Chur

hans.joss@gmx.ch, Tel. 081 285 12 16, Handy 079 762 43 99

Jassnachmittage

Nach dem abrupten Wirtewechsel im Restaurant Scaletta mussten wir die Jassnachmittage fallen lassen.

Jetzt geht es weiter!

Wir treffen uns jeweils am 3. Donnerstag des Monats, erstmals am 17. Dezember 2015 um 13.30 Uhr im gemütlichen, freundlichen Café Fontana, Klostersgasse 5, 7000 Chur
(3 Minuten ab Postplatz, dann Poststrasse, erste Strasse rechts)



Das Glockenspiel einer russisch-orthodoxen Kirche in Susdal.

«Süsser die Glocken nie klingen»

Aus AC-Nachrichten, mitgeteilt von Rageth Näf

Wie wird eigentlich eine Glocke hergestellt? Bereits Friedrich Schiller hat vor über 200 Jahren in seinem berühmten Gedicht «Lied von der Glocke» ausführlich beschrieben, wie der aufwändige Herstellungsprozess einer Glocke abläuft, damit diese schliesslich in den gewünschten Tönen erklingt. Zunächst wird die Glockenform berechnet, dann die passende Gussform hergestellt und diese schliesslich mit dem flüssigen Metall (Legierung in der Regel aus 78 % Kupfer und 22 % Zinn) gefüllt. Je mehr Zinn, desto härter – aber auch brüchiger – wird das Glockenmaterial. Mit 1140 Grad Hitze wird gegossen; bis zum Abkühlen braucht es mehrere Wochen! Je grösser und schwerer die Glocke ist, desto tiefer wird ihr Ton. Mit gleichmässigem Abtragen und Schleifen von Metall im Innern der Glocke kann die Tonhöhe leicht vermindert werden. Klingt die Glocke aber tiefer als gewünscht, ist sie nicht zu retten. Der aus weichem Eisen geschmiedete Klöppel regt beim Anschlag ans Metall die Glocke zum Schwingen an und verursacht so die gewünschten Töne.

Schiller hat dies treffend formuliert:

*«Denn wo das Strenge mit dem Zarten,
wo Starkes sich und Mildes paarten,
da gibt es einen guten Klang.*

*Drum prüfe, wer sich ewig bindet,
ob sich das Herz zum Herzen findet!
Der Wahn ist kurz, die Reu ist lang.*

Am 16. März 2016 besuchen wir die Glockengiesserei H. Rüetschi AG (seit 14. Jahrhundert) in Aarau, verbunden mit einer Führung durch die schöne Stadt



Daheim sein ...

Sich zuhause zu fühlen und dazu zu gehören entspricht sicher einem tieferen Bedürfnis der meisten Menschen. «Heimatgefühle» erleben wir in vielerlei Hinsicht:

- Und schon wieder geht ein Jahr seinem Ende entgegen. Mit der vorliegenden Nummer 5 hat unser Capricorn sein erstes volles Betriebsjahr im neuen «Gwändli» hinter sich gebracht. Ob es wohl im Verband zum Heimatgefühl unserer Mitglieder beiträgt? Das wäre natürlich schön, stecken doch in jeder Nummer viel Arbeit, Liebe und Know How. Wie beurteilen Sie dies? Wir würden uns über jede Rückmeldung von Ihnen freuen.
- Apropos Heimatgefühl: Unser Land wird in den Medien zunehmend mit Meldungen über drohende Katastrophen überflutet – dies ganz besonders natürlich vor Wahlen. Anders als bei einer Naturkatastrophe, die konkret eintritt und damit «erfassbar» wird, belasten die vielen Orakel und Katastrophenmeldungen verschiedenster Interessengruppen. Sie verunsichern und verbreiten Ängste. Umso befreiender empfand ich die Gedanken von Hannes Nussbaumer, die er am 17. Oktober 2015 im Leitartikel des Tagesanzeigers einen Tag vor den nationalen Wahlen festhielt. «Trotzen wir der Rhetorik der Angst» lautete der Titel. Wir, so Nussbaumer, hätten doch allen Grund, selbstbewusst am Wahltag teilzunehmen. Wir könnten uns nämlich in unserem Land auf eine langjährige Erfahrung und Tradition abstützen: Unser Land finde nämlich Lösungen, und trotz der vielen teilweise auch berechtigten Ängste sei es jeweils besser herausgekommen als vorausgesagt. Unser politisches System ermögliche allen eine direkte Teilnahme am politischen Prozess.



Deshalb sei das System zwar schwerfälliger und benötige mehr Zeit für Entwicklungen, aber es verhindere so auch radikale Veränderungen. Ein wichtiger Beitrag für unser gesellschaftliches Heimatgefühl!

- In einer Woche beginnt schon die Weihnachtszeit. Sie löst speziell viele Erinnerungen an die Kindheit, an Heimatgefühle oder zumindest die Sehnsucht danach aus. Weihnachten als Fest der Familien, der Zugehörigkeit zu andern Menschen. Wir wünschen uns Austausch, Wärme, Anteilnahme, Geborgenheit und gemeinsames Erleben. Wer einsam ist, hat es in dieser Zeit besonders schwer. Achten wir doch in der Weihnachtszeit über unseren engeren familiären Kreis hinaus auf Gemeinsamkeit. Menschen, die allein sind, zu einem gemeinsamen Essen mit Kerzen einladen, wäre doch schon einmal ein schöner Anfang zu mehr Heimatgefühl!

Ich wünsche Ihnen allen auch im Namen des Vorstandes unseres Verbandes von Herzen gemeinsame Weihnachten mit viel Heimatgefühl! Und natürlich das Beste für das neue Jahr!

■ *Hans Joss, Präsident*



Der Schweizerische Seniorenrat SSR im Gespräch mit Bundesräten

Lange hat es gedauert, aber jetzt ist der SSR als Gesprächspartner von Bundesrat, Parlament und Verwaltung akzeptiert. Damit können wir Seniorinnen und Senioren unsere Interessen – und vor allem jene der zukünftigen Rentner – besser und direkter vertreten als in früheren Zeiten.

Der 2001 von Bundesrätin Ruth Dreifuss initiierte SSR brauchte lange, um «in Bern» wirklich anzukommen. Man war gewohnt, über die älteren Menschen zu sprechen, aber nicht, mit ihnen zu diskutieren. Dank der Hartnäckigkeit, mit welcher die SSR-Delegierten immer wieder sich mit ihren Anliegen und Forderungen meldeten, hat inzwischen ein Umdenken stattgefunden. Der SSR wird heute selbstverständlich in der Verwaltung akzeptiert – mit verschiedenen Bundesämtern verkehrt der SSR auf Direktionshöhe. Auch mit den Regierungskonferenzen der Kantone hat sich die Zusammenarbeit eingespielt, und man braucht nicht mehr lange zu bitten, bis wir vorgeladen werden. Sogar die Schweizerische Nationalbank ist auf unsern Protest wegen der Negativzinse bei Pensionskassen eingetreten und hat das Gespräch gesucht. Parlamentarier folgen unseren Einladungen zu Gesprächen. Und in jüngster Zeit konnte der SSR auch mit mehreren Bundesräten direkt sprechen und seine Anliegen vorbringen.

Berset anerkennt SSR-Rolle

Wichtig für den SSR ist vor allem die Zusicherung von Bundesrat und Innenminister Alain Berset, der SSR sei als Vertreter der Rentnergeneration anerkannt und werde nicht bestritten. Allerdings konnten wir uns wegen der Anrechnung der Freiwilligenarbeit noch nicht durchsetzen – aber er ist bereit, unsere Situation zu prüfen. Auch unsere Sitze in den eidgenössischen ausserparlamentarischen Kommissionen für AHV, BVG und Wohnungswesen wurden zugesichert. Die SSR-Unterstützung für sein Paket Rentenreform hat er dankbar angenommen.

Im Gespräch waren auch mehrere Vertreter des SSR mit Bundesrat Schneider-Ammann über die Problematik der Beschäftigung älterer Arbeitnehmer ab 50 Jahren. Verschiedene Lösungsansätze wurden angeregt, sei es mit finanziellen Anreizen für die Privatwirtschaft, aber auch mit der Forderung, dass der Bund als grösster Arbeitgeber der Schweiz mit dem guten Beispiel vorangehen sollte – das Nachdenken hat begonnen!

Fahrtauglichkeitskontrolle für Senioren wie bisher

Lange dauerte es, eine Lösung für die heftig umstrittene Frage der Autofahrausweise ab 70 Jahren zu erwirken, die den Sicherheitsbedenken Rechnung trägt, aber die älteren Menschen nicht diskriminiert. Trotz anderslautenden Schlagzeilen verursachen nämlich die älteren Automobilisten nicht mehr Unfälle als andere Kategorien. Es bleibt bei der Kontrolle durch den Hausarzt, und die Fragebogen der einzelnen kantonalen Strassenverkehrsämter werden vereinheitlicht, wobei der Frage des Schutzes der persönlichen Daten Rechnung getragen wird. Die entsprechende Verordnung, die auf anfangs 2016 in Kraft treten soll, wird voraussichtlich vor der Sommerpause erscheinen. Dieses Problem hat den SSR lange und intensiv beschäftigt. Erst schliesslich im direkten Gespräch mit Bundesrätin Doris Leuthard, assistiert von Werner Jeger, Vizedirektor im Bundesamt für Strassen, konnte sich der SSR mit den wesentlichen Punkten durchsetzen.

Allerdings: Die Ressourcen des SSR sind sehr knapp. 34 freiwillig und ehrenamtlich beschäftigte Delegierte – alles Rentner – müssen sich auf die wichtigsten und brennendsten Fragen konzentrieren. Sie alle tun dies engagiert und mit grossem Einsatz – für die nächste Rentnergeneration!

■ *Karl Vögeli, SSR-Copäsident*



Angehörige betreuen und pflegen – Entlastung ist hilfreich und wichtig

Schätzungen gehen davon aus, dass ca. 60 Prozent der pflegebedürftigen Menschen im Alter von mehr als 65 Jahren zu Hause leben. Die zu Hause lebenden pflegebedürftigen Personen werden dabei meist von Angehörigen gepflegt und betreut. Meistens handelt es sich um Eltern, Ehepartner, also um Menschen, die man seit vielen Jahren kennt. Die Pflege von Angehörigen belastet und zwar körperlich wie auch psychisch. Deshalb ist es wichtig, dass pflegende Angehörige Sorge zu sich tragen und bei Bedarf Entlastungsmöglichkeiten organisieren.

Stundenweise Entlastung mit dem Entlastungsdienst von Pro Senectute Graubünden

Der Entlastungsdienst von Pro Senectute Graubünden für pflegende und betreuende Angehörige ist die Möglichkeit für die stundenweise Entlastung. Die kompetenten Betreuerinnen und Betreuer sind gut ausgebildet und haben eine hohe Sozialkompetenz. Sie übernehmen während der Abwesenheit der Angehörigen die Betreuung. In dieser Zeit können Pflegende und Betreuende in Ruhe Besorgungen erledigen oder haben Zeit,



Freundschaften zu pflegen. Der Entlastungsdienst begleitet auch alleinstehende, betagte Menschen. Die engagierten Mitarbeitenden verstehen es, auf sensible, betagte Menschen einzugehen, und oftmals entstehen auch freundschaftliche Beziehungen.

Wenn Sie sich als betreuende und pflegende Angehörige für unseren Entlastungsdienst interessieren oder wenn Sie Freude hätten, als freiwillig Tätige oder freiwillig Tätiger im Entlastungsdienst zu arbeiten, dann freuen wir uns, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen.

Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
Tel. 081 252 75 83
info@gr.pro-senectute.ch
www.gr.pro-senectute.ch

Pro Senectute Graubünden hat das Handbuch «Ältere Angehörige betreuen und pflegen» neu aufgelegt. Praxisnah und klar gegliedert führt es in die wesentlichen Belange der häuslichen Pflege und Betreuung ein. Die Buchausgabe erhalten Sie kostenlos unter 081 252 75 83 oder info@gr.pro-senectute.ch die Online-Version finden Sie unter www.gr.pro-senectute.ch.

In der Schweiz

- übernehmen 330 000 Personen im Erwerbsalter regelmässig Pflege- und Betreuungsaufgaben.
- sind 700 000 Personen aller Altersstufen auf informelle Hilfe angewiesen.
- haben in der Altersgruppe der über 65-Jährigen zwischen 220 000 und 260 000 Personen mit oder ohne Spitex-Dienste informelle Hilfe beansprucht.
- nimmt die Anzahl pflegebedürftiger älterer Menschen aufgrund der demografischen Entwicklung bis 2030 um schätzungsweise 46 % zu.
- Quelle: Unterstützung für betreuende und pflegende Angehörige; Situationsanalyse und Handlungsbedarf in der Schweiz; Bericht des Bundesrates.

Rotkreuz-Freiwillige begleiten betreuende und pflegende Angehörige

Das Rote Kreuz Graubünden geht neue Wege bei der Unterstützung von Angehörigen, die einen nahestehenden Menschen begleiten und betreuen. Spezifisch ausgebildete Rotkreuz-Freiwillige engagieren sich als Vertrauenspersonen und Gesprächspartner für betreuende Angehörige und helfen in erster Linie, den Zugang zu Informationen sowie bestehenden Angeboten im Kanton zu verbessern.

In der Schweiz übernehmen sehr viele Angehörige die Betreuung eines kranken oder betagten Menschen. Dies geschieht meistens in aller Stille und wird von Aussenstehenden kaum wahrgenommen. Die meisten pflegenden Angehörigen können sich nicht in Ruhe auf die herausfordernde Zusatzaufgabe vorbereiten. Oft verändert sich der Gesundheitszustand eines Verwandten rasch; es bleibt wenig Zeit, sich auf die neue Situation einzustellen, wie das Beispiel von Familie Bundi zeigt.

Familie Bundi – ein ganz normaler Pflegealltag

Frau Bundi ist 76 Jahre alt, Herr Bundi 84. Herr Bundi hat einen Schlaganfall erlitten, sich aber gut erholt. Viele Alltagsdinge kann er jedoch nicht mehr so gut erledigen wie vorher und braucht die Unterstützung seiner Frau. Sie ist ständig für ihren Mann da, was sehr kräfteraubend für sie ist. Auch Herr Bundi ist jetzt öfters gereizt und wirkt unzufrieden. Die ganze Situation belastet das Ehepaar zunehmend.

Rotes Kreuz Graubünden bietet Unterstützung mit Freiwilligen

Hier setzt das neue Angebot des Roten Kreuzes Graubünden an. Es geht darum, pflegende Angehörige bei der Suche nach einem passenden Angebot zu unterstützen, welches niederschweligen Zugang zu bestehenden Dienstleistungen bietet und eine kontinuierliche Begleitung sicherstellt.

Diese Aufgabe übernehmen spezifisch geschulte Rotkreuz-Freiwillige, die eine achttägige Schulung absolviert haben. Die Begleiter/-innen haben ein offenes Ohr für die vielfältigen Anliegen der Angehörigen von kranken oder gebrechlichen Menschen, kennen die verschiedenen Dienstleistungs- und Unterstützungsangebote im Kanton und suchen zusammen mit der Familie nach Möglichkeiten, die Betreuungssituation gut zu gestalten. Die

Freiwilligen sind als Vertrauensperson und Gesprächspartner ein wichtiger Teil des Helfernetzwerkes der Familie. Der frühzeitige Aufbau dieses Netzwerkes ist der Schlüssel für eine gelingende Pflege und Unterstützung in der Familie.

Und Familie Bundi?

Patentrezepte gibt es keine, jede Familien- und Pflegesituation ist anders. Bei Familie Bundi sind beispielsweise verschiedene Szenarien möglich:

- Tagesbetreuungsplatz für Herrn Bundi an einzelnen Wochentagen
- Ausgewählte pflegerische Aufgaben durch Spitex
- Jemand erledigt den Grosseinkauf oder übernimmt die Gartenarbeiten
- Entlastungsangebote der Pro Senectute Graubünden nutzen:
Entlastungsdienst für betreuende und pflegende Angehörige für etwas freie Zeit pro Woche, administrativer Dienst und Steuererklärungsdienst

Die Freiwillige bespricht mit Frau Bundi die verschiedenen Möglichkeiten und hilft auf Wunsch bei der Koordination, Organisation oder Vernetzung mit den bestehenden Dienstleistungen. Sie hat auch jederzeit ein offenes Ohr für Frau Bundi. «Schon alleine das Wissen, dass ich jemanden anrufen konnte, hat mich entlastet», sagt Frau Bundi.

Begleitung von Angehörigen als neuer Weg

Das Angebot der Begleitung von pflegenden Angehörigen ist vielfältig, genau so vielfältig wie ihre Bedürfnisse. Vielfältig ist auch das bereits bestehende Angebot von verschiedenen Stellen und Institutionen in diesem Bereich.



Bereit zur Pflege:

*vorne v. l. Peter Dürst, Marianne Romang, Klara Lüscher-Buchli,
Helen Dietrich, Dagmar Casty, Heidi Janki,*

*hinten v. l. Christoph Wattering, Kathi Huber, Monica Hänny,
Martina Hoffmann, Marianna Wetten, Ursula Müller*

*es fehlen: Beatrice Arn-Roffler, Ingrid Lodder, Rosina Müller, Beatrix Vollmar,
Alex Sulser, Charlotte Rüttimann, Elisabeth Zweifel, Gertrud Trimarchi*

Kostenloses Angebot

In fast allen Regionen Graubündens bieten Freiwillige ihre Begleitung für betreuende Angehörige an. Machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich für ein unverbindliches Gespräch bei der Beratungsstelle für pflegende Angehörige unter der Nummer 081 258 45 94 oder per Mail an pflegendeangehoerige@srk-gr.ch.

Rotes Kreuz Graubünden
Beratungsstelle für pflegende Angehörige
Tel. 081 258 45 94
www.srk-gr.ch/Pflegende-Angehoerige

Das spezielle Wanderbuch

Ein etwas anderes Wanderbuch, 52 Wanderungen von Franz Hohler, btb Verlag, Taschenbuchausgabe 2007

An seinem 60. Geburtstag hat sich Franz Hohler vorgenommen, ein Jahr lang jede Woche, Sommer und Winter, eine Wanderung zu machen. Gesagt getan. Von diesen Wanderungen, z. T. auch Hochtouren, berichtet er in diesem Buch, das zwar nicht zu den Neuerscheinungen gehört, aber auch 2015 noch lesenswert ist und wahrscheinlich nie an Aktualität verliert. Wanderkarten, Marschroutenzeit, Höhendifferenzen, Fahrpläne etc. sucht man vergebens. Vielmehr findet man Ideen wo es sich lohnt, einmal eine Wegstrecke unter die Füße zu nehmen oder man schwelgt in Erinnerungen an eine Strecke, die man früher einmal erwandert hat. Franz Hohler zog es in alle Gegenden der Schweiz, rund um Zürich, einige male ins Bündnerland, ins Wallis, in den Jura, ins Tessin usw. Auch wenige Wanderungen im Ausland, Mondscheinwanderungen und abgebrochene Touren sind beschrieben. Die Leserin, der Leser wird auch auf kulturelle und geschichtsträchtige Spezialitäten an der Wegstrecke aufmerksam gemacht, an denen man vielleicht vorbeigehen würde.

Die Wanderungen sind nicht in erster Linie auf Leistung ausgelegt, wie man bald feststellt beim Lesen, eher auf das beschauliche Erleben der Natur, der feinen, kleinen Dinge unterwegs. Wer Franz Hohler kennt, wundert sich nicht, dass auch kritische Gedanken eingestreut sind, Fragen gestellt werden, aber auch einiges zum Schmunzeln dabei ist.

Hier eine kleine Kostprobe von einem Ausflug ins Avers. Im heissen und trockenen Sommer 2003 macht sich Franz Hohler mit seiner Frau auf nach Juf und weiter zu den beiden Bandseen, um eine Mondscheinnacht zu verbringen. Zitat: «Der Maleggabach rauscht und strömt, als hätte er nichts von der Trockenheit gehört, und unter den Kalkwänden der Weissberge, über welchen ein meerblauer Himmel leuchtet, durchqueren wir nun zahlreiche Moosfluren mit kleinen Quellen, wir trinken aus meinem roten Plastikbecher und füllen unsere Flaschen auf. Der Blick auf das sanfte, in seiner Kargheit fast mongolische Tal wird immer weiter, ein Berg nach dem andern zeigt sich, die Dreitausender sind bis auf ein paar winzige Schneeflecken grauschwarz. Das viele Wasser hier hat etwas Unwahrscheinliches. Wer erklärt mir, wie es die Erde aus ihren Eingeweiden unter die Gipfelfelsen hinauf presst?» Zitat Ende. Nachdem die Zelte aufgestellt sind und der Hunger gestillt ist, wird Flöte gespielt und gesungen und der vollkommenen Stille gelauscht. Zitat:» Nun ist es ganz dunkel geworden, die Sternbilder haben ihre Position bezogen, wäre ich ein Seemann oder eine Mönchsgrasmücke, könnte ich mich an ihnen orientieren. Sternschnuppen bringen Unruhe in



das Himmelbild, eine stürzt mit Spiralbewegungen senkrecht hinunter, was ich noch nie gesehen habe, eine andere zischt horizontal über unsere Köpfe, als hätte der Berggeist vom Piz Platta einen glühenden Pfeil geworfen. Ich vergesse etwas zu wünschen. Jetzt hier zu sein ist schön genug.» Zitat Ende.

Nun heisst es nur noch das Buch zu besorgen, eine aktuelle Wanderkarte hervorzuholen oder z. B. auf www.schweizmobil.ch nachzuschauen, wo die Route genau durchführt, wie lange man hat, wie viele Höhenmeter man zu überwinden hat und wie man da hin und wieder nach Hause kommt und los geht es.

■ *Silvia Keller*

Glosse

Das Märchen von der Normfrau

Die modebewusste junge Dame beklagt sich: «Meine Oberschenkel sind zu dick. Um dies zu kaschieren, trage ich nur Hosen. «Sie haben's noch gut», seufzt ihre ältere Gesprächspartnerin: «Versuchen Sie mal, meine grosse Nase zu kaschieren. Da können Sie so lange dran herumputern, wie Sie wollen. Es nützt nichts. So beklagen sich viele Frauen – auch die schönen-, dass sie nicht der Schönheitsnorm entsprechen.

Darum baten sie Gott, er möge doch in ihrem Land (es war ein Wohlstandsland) nur noch Frauen nach dem Schönheitsideal schaffen, solche mit geraden Beinen, nicht zu dick, zu elefantös, aber auch nicht zu storchenförmig.

Und Gott erfüllte ihren Wunsch. Alle Nasen wurden zierlich und gerade, und auch sonst entsprachen alle Damen dem derzeitigen Schönheitsideal. Da gab es keine Speckhöften mehr, keine Platt- oder Spreizfüsse und auch keine über- oder unterdimensionierte Geschlechtsmerkmale.

Doch das hatte auch Nachteile: Dass es keine Misswahlen mehr gab, war noch zu verschmerzen. Dankbar konnte man auch auf die riskanten Eingriffe geschäftstüchtiger Schönheitschirurgen verzichten. Ernster war folgendes Problem: Alle Frauen sahen sich nun viel zu ähnlich: Alle waren grossäugig, kleinnasig und mittelbusig.

Aber nicht lange. Es hallte plötzlich ein Schrei nach vermehrter Individualität durch die Nation. Männer, die – je nachdem – rundlichere oder schlankere Vorstellungen hatten von ihrem Frauenideal, konnten sich nicht

mehr richtig erwärmen an diesen Norm-, Klischee- oder Dutzendfrauen oder wie man sie nennen will. Viele Männer reisten «auf Brautschau» ins diesbezüglich unverdorrene Ausland.

In der Not begannen die Modeschöpfer, dieses Frauenideal künstlich zu verändern, indem sie «die Frau mit der neckischen, individuellen Zutat» kreierten. Darunter gab es bewusst dick- oder dünnmachende Röcke, und Schönheitschirurgen machten Werbung für «ästhetische Nasenvergrößerung». Optiker boten nasenvergrößernde Brillen an.

Frömmere baten Gott, er möge doch keine Normfrauen mehr schaffen. Diesem Wunsch willfahrte der Schöpfer. Bald war die Welt wieder eine Welt vieler Unzulänglichkeiten – aber in Ordnung.

■ Hans Domenig



In Mailand stellte sich vor allen Passanten eine mollige Frau neben diese Skulptur und bewies damit ihre innere Grösse, über sich selber schmunzeln zu können. Weil mir diese Selbstironie mächtig Eindruck machte, fotomontierte ich sie auf den hinten links stehenden Denkmalsockel, wo vorher ein Kriegsheld stand.

Bündner Kantonalverband der Senioren

Homepage: www.buendnersenioren.ch

E-Mail: info@buendnersenioren.ch

VORSTAND

PRÄSIDENT:

Joss Hans

Blumenweg 3, 7000 Chur

Tel. 081 285 12 16

hans.joss@gmx.ch

VIZEPRÄSIDENT:

Pendent

MITGLIEDER:

Frischknecht Roland, Chur

Kohler Antonella, Domat/Ems

Näf Rageth, Landquart

Weber Margrit, Fläsch

Wolf Ruth, Chur

REDAKTION CAPRICORN

LEITUNG:

Domenig Hans

Florastrasse 15, 7000 Chur

Tel. 081 353 15 14

hs.domenig@ansatz.ch

INFORMATIONEN:

Näf Rageth

Gruobhof 2, 7302 Landquart

Tel. 079 669 48 49

rageth.naef@bluewin.ch

BÜNDNER SENIOREN RAT

PRÄSIDENT:

Leisinger Andreas

In den Büelen 16, 7260 Davos Dorf

Tel. 081 416 31 04

VIZEPRÄSIDENT:

Bieler Thomas

Gir 425A, 7172 Rabius

Tel. 081 943 19 79

MITGLIEDER:

Bucher Christine, lic. phil., Chur

Bühler Ueli, Dr. med., Fideris

Heinz Marx, Dr. iur., Thusis

Joss Hans, Chur

Lechthaler Mario Peder, Chur

Mathis Andrea, Samedan

Peterelli Baltermia, Savognin

Poo-Hungerbühler Elisabeth, Sent

Rupp-Pitsch Uorschla, Tschierv

Senn Josef, Chur

Tamoni Riccardo, Cama

von Navarini Elisabeth, Chur

Weber Margrith, Fläsch

Zanolari Roberta, Poschiavo

Mutationen (Neueintritte, Austritte, Adressänderungen)

Bitte melden an: Ruth Wolf, Kantenstrasse 30, 7000 Chur,

Tel. 081 353 13 15, 079 448 06 02, ruth.wolf@hispeed.ch



«Ihr lacht wohl über den Träumer, der Blumen im Winter
sah?» (Wilhelm Müller in Schuberts «Winterreise»)

■ *Bild und Text Hans Domenig*