Ausgabe Nr. 5
November 2020

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren (BKVS)

Herbst – Tanz der Sinne

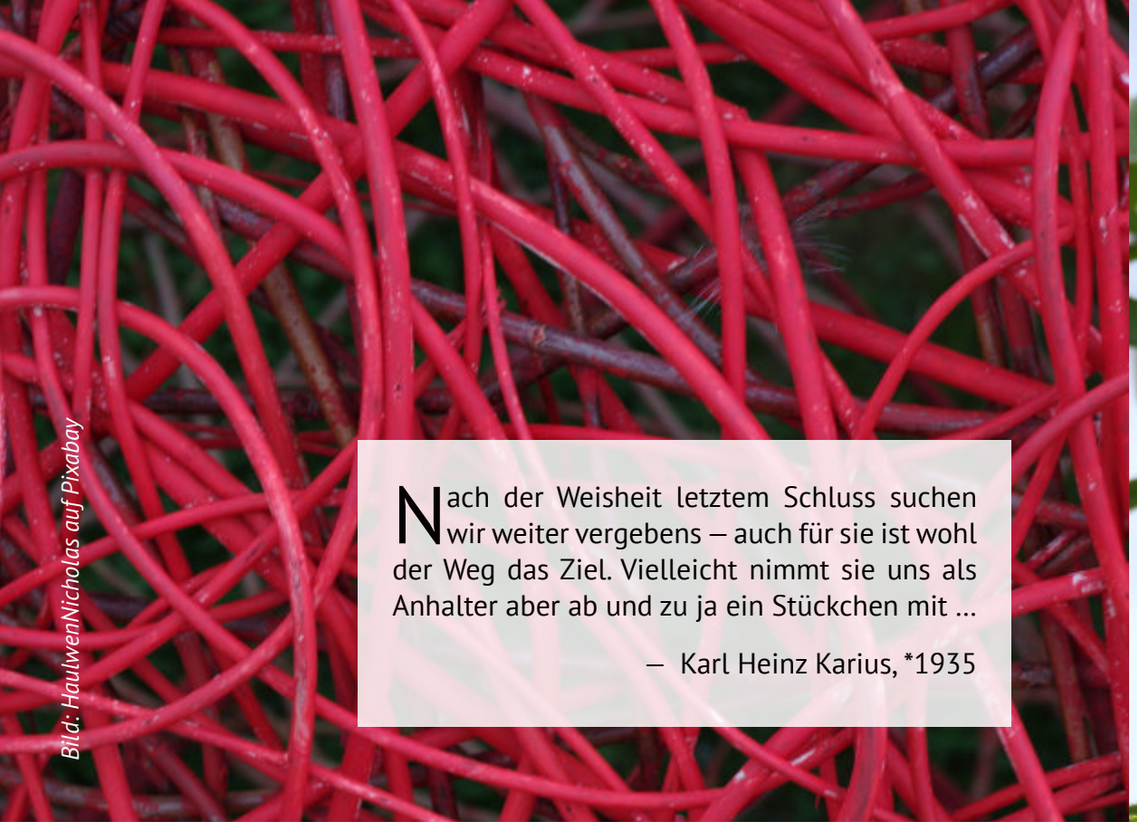


Bild: HaulwenNicholas auf Pixabay

Nach der Weisheit letztem Schluss suchen wir weiter vergebens – auch für sie ist wohl der Weg das Ziel. Vielleicht nimmt sie uns als Anhalter aber ab und zu ja ein Stückchen mit …

– Karl Heinz Karius, *1935

Titelbild: Evgeni Tcherkasskia auf Pixabay

Inhalt

Herbsttag	3
Veranstaltungen und Anlässe	3
Bündner Seniorenrat BSR	6
Die Grippeimpfung	8
Ätherische Öle fürs Wohlbefinden	13
Digitale Senioren 2020	16
Gewalt im Alter	20
Entlastungs- und Begleitdienst in Chur und Umgebung	23
Zu Neujahr	24
Schluss-Punkt	25
Mitarbeitende gesucht!	26
Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS)	27

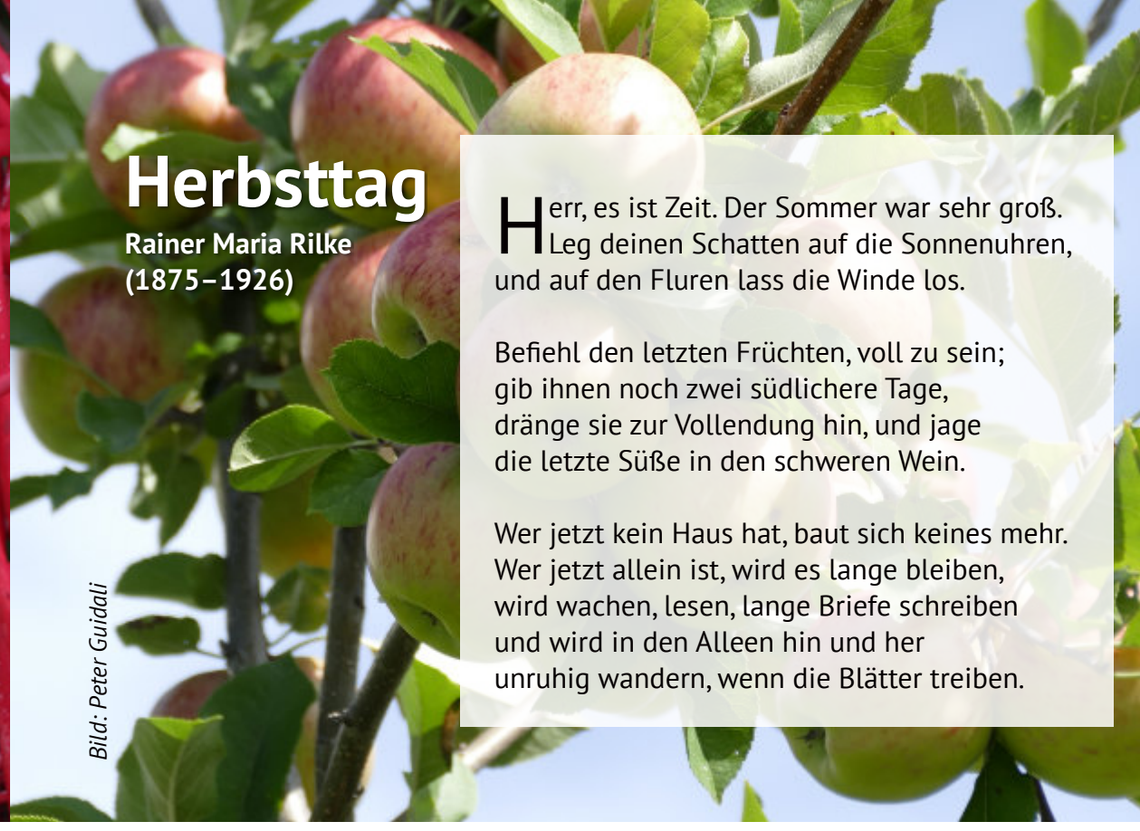


Bild: Peter Guidali

Herbsttag

Rainer Maria Rilke
(1875–1926)

Herr, es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten, voll zu sein;
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin, und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Veranstaltungen und Anlässe

«Am Ende wird alles gut werden und wenn noch nicht alles gut ist, dann ist es noch nicht das Ende.»

– Oscar Wilde, 1875–1926

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit Mandala durchs Leben, Lotto spielen, Dorfführung in Fideris, Besuch im Mili Weber Haus, Weindegustation, Welttheater in Einsiedeln, Mitgliederversammlung, Adventsfeier, Carigiet-Ausstellung … Das kommt Ihnen doch irgendwie bekannt vor. Das sind einige der Überschriften, die Sie aus unserer Veranstaltungsübersicht für 2020 kennen. Die ersten beiden Anlässe konnten durchgeführt werden, die andern waren bereits geplant und dann hat ein kleines Virus die Welt aus den Fugen gehoben und es wurde verschoben und später abgesagt. Es geht leider unerfreulich weiter.

Adventsfeier 2020

Die Geschäftsleitung des BKVS hat sich schweren Herzens entschlossen, auch diesen Anlass in diesem Jahr nicht durchzuführen. Die steigenden Corona-Fallzahlen zwingen uns dazu, mit Vernunft zu reagieren. Gern wollen wir aber in der Adventszeit unsere Verbundenheit mit Ihnen zeigen. Sie werden im Dezember von uns hören.

Veranstaltungen 2021

Auf Grund der Erfahrungen im bald vergangenen Jahr werden wir vorerst keine Anlässe ausschreiben, um sie später wieder absagen zu müssen. Sobald sich ein Silberstreifen am Horizont zeigt und Anlässe und Veranstaltungen für ältere Menschen wieder ohne Risiko organisiert werden können, werden wir aktiv. Wir können dann auf die bereits für 2020 geplanten Veranstaltungen zurückgreifen und auch auf aktuelle Angebote flexibel reagieren.

Es ist uns bewusst, dass wir sehr viel Verständnis für unsere Entscheidungen von Ihnen erwarten und dafür danken wir Ihnen auch herzlich.

Wir wissen auch, dass «man» auch andere Entscheidungen treffen könnte, aber manchmal kennt man nicht alle Hintergründe und man kann nicht in die Zukunft schauen und man kann es nicht für alle recht machen.

Gern gebe ich Ihnen dazu eine kleine Geschichte weiter.

Margrit Weber

Ziemlich beste Freunde
Bild: Peter Guidali

Der Esel, der Vater und der Sohn

aus dem Buch «Der Kaufmann und der Papagei»
von Nossrat Peseschkian (1933–2010)

Ein Vater zog mit seinem Sohn und einem Esel in der Mittagshitze durch die staubigen Gassen. Der Sohn führte und der Vater sass auf dem Esel:

«Der arme kleine Junge», sagte ein vorbeigehender Mann. «Seine kurzen Beine versuchen, mit dem Tempo des Esels Schritt zu halten. Wie kann man nur so faul auf dem Esel sitzen, wenn man sieht, dass das Kind sich müde läuft?»

Der Vater nahm sich dies zu Herzen, stieg hinter der nächsten Ecke ab und liess den Jungen aufsitzen.

Es dauerte nicht lange, da erhob schon wieder ein Vorübergehender seine Stimme: «So eine Unverschämtheit! Sitzt doch der kleine Bengel wie ein König auf dem Esel, während sein armer, alter Vater nebenherläuft.» Dies tat nun dem Jungen leid und er bat seinen Vater, sich mit ihm auf den Esel zu setzen.

«Ja, gibt es sowas?», sagte eine alte Frau. «So eine Tierquälerei! Dem armen Esel hängt der Rücken durch und der junge und der alte Nichtsnutz ruhen sich auf ihm aus. Der arme Esel!»

Vater und Sohn sahen sich an, stiegen beide vom Esel herunter und gingen neben dem Esel her. Dann begegnete ihnen ein Mann, der sich über sie lustig machte: «Wie kann man bloss so dumm sein? Wofür hat man einen Esel, wenn er einen nicht tragen kann?»

Der Vater gab dem Esel zu trinken und legte dann die Hand auf die Schulter seines Sohnes. «Egal, was wir machen», sagte er, «es gibt immer jemanden, der damit nicht einverstanden ist. Ab jetzt tun wir das, was wir selber für richtig halten!»

Bündner Seniorenrat BSR

Am 14. September 2020 kam der Bündner Seniorenrat im Bildungszentrum Palottis in Schiers nach coronabedingter Pause zu seiner zweiten Sitzung in diesem Jahr zusammen. U. Bühler durfte neun der zwölf Mitglieder an Einzeltischen in der geräumigen Aula begrüssen.

Ein besonderer Willkommensgruss galt Hanspeter Joos aus Landquart, der als vielseitiger und erfahrener Fachmann von der Geschäftsleitung im März gewählt wurde und künftig die Region Churer Rheintal im Seniorenrat vertreten wird.

Im Fachteil informierte Seniorenrat A. Mathis fundiert und trotz der Komplexität der Materie verständlich zum Thema Vorsorgeverfügung anhand anschaulicher Beispiele zu den drei Hauptbereichen Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall und Vorsorgeauftrag. Präsentation und Referat würden es verdienen, einem breiteren Kreis von Interessierten zugänglich gemacht zu werden. Durch COVID-19 hat das Thema zudem eine neue Aktualität erhalten.

*Raureif – Gänsehaut der Natur (Thomas Häntsch, *1958)*
Bild: jggrz auf Pixabay

Viel zu bedenken und zu reden gab das Traktandum «Corona und seine Folgen». Vor allem gefragt waren Informationen zu den Auswirkungen der Abschottung älterer Personen in den einzelnen Regionen und wie es mit den Beschränkungen vor allem für Heime weitergehen soll. Das Thema erweist sich als schwierig. Generell geht es darum, dass die Regelungen und deren Umsetzung je nach Pandemielage und Situation in den Regionen verschieden sind. Es fragt sich auch, wie die Vorschriften mit den Lebensbedürfnissen betagter Menschen in Einklang zu bringen sind. Dabei ist unbestritten, dass das Netzwerk um betroffene Bewohner und Angehörige enorm wichtig ist.

Die Berichterstattung aus den Regionen bleibt im Seniorenrat ein wichtiges Thema. Aus zeitlichen Gründen erfolgte sie gekürzt, elektronisch oder wurde auf die nächste Sitzung verschoben. Die Randregionen Val Müstair und Poschiavo sind gute Beispiele dafür, wie die Aktivitäten für die Seniorinnen und Senioren wegen COVID-19 zunächst eingestellt werden mussten und dann vorsichtig wieder aufgenommen werden konnten und wie die jeweiligen Schutzkonzepte vermittelt wurden. Der hohe Anteil älterer Personen, die sich besonders schützen müssen, schränkt die Freiwilligenarbeit in diesen Regionen besonders ein.

Am 30. September 2020 konnten die im Frühjahr vorgesehenen Gespräche des Ausschusses mit den Regierungsräten M. Caduff und P. Peyer im neuen Verwaltungszentrum "sinergia" in Chur an einem gemeinsamen Treffen nachgeholt werden. Der Gedankenaustausch betraf vor allem das Altersleitbild des Kantons von 2012 und das Positionspapier des BSR von 2014 mit Vorschlägen zu einem über den Kernbereich Gesundheit hinausgehenden, umfassenden Altersleitbild. S. Gadient, Leiterin des kantonalen Sozialamtes, wies besonders darauf hin, wie vielfältig das Thema Alter in verschiedensten Bereichen vertreten ist. Dies betrifft die kantonalen Departemente ebenso wie Bund oder Kommunen. Im Kanton bestehen z. B. Leistungsaufträge an Pro Senectute oder die Stiftung Mobilità, während weitere Beiträge, so auch an den BKVS, gekürzt werden mussten. Gemäss Regierungsrat P. Peyer müsste eine Überarbeitung des Altersleitbildes überdepartemental angegangen werden. Regierungsrat M. Caduff hält es für angezeigt, dass das Altersleitbild geöffnet und breiter angelegt wird. Dies wird aus Kapazitätsgründen nicht vor 2022 der Fall sein. Da nicht mit einem Leistungsauftrag gerechnet werden kann, wird der BKVS versuchen müssen, andere finanzielle Ressourcen zu erschliessen.

Christine Bucher

Die Grippeimpfung

Was ist die Grippe?

Die Grippe ist eine infektiöse Erkrankung der Atemwege. Ausgelöst wird sie durch Influenzaviren, die regelmässig, meist während der kalten Monate Dezember bis März, zirkulieren. Sie gehört damit beinahe schon zum normalen Verlauf des Winters.

Das plötzliche Auftreten von starkem Fieber (> 38 °C) und allgemeinen Krankheitssymptomen ist ein typisches Zeichen für eine Grippe. Kälteschauer, Schnupfen, Husten, Hals- und Schluckweh, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle und Schmerzen in der Brust, in Gelenken und Muskeln sind häufige Anzeichen einer Grippe. Laut WHO verursacht die Grippe jährlich weltweit bis zu 650 000 Todesfälle.

Die Grippe wird oft mit einer Erkältung verwechselt. Sie unterscheidet sich von der Erkältung durch ihren plötzlichen Beginn und oft heftigeren Symptomen.

Vorsorge

Die Befolgung einiger einfacher Vorsorgemassnahmen und Hygieneregeln ist für gesunde wie auch an der Grippe erkrankte Personen sinnvoll: Bei konsequenter Einhaltung reduziert sich gleichzeitig die Übertragung der Viren und das Ansteckungsrisiko!

- Impfen
- Hände waschen
- In ein Papiertaschentuch husten oder niesen
- Zu Hause bleiben

Bestimmte vorbeugende Massnahmen, wie eine ausgewogene Ernährung, regelmässige körperliche Betätigung und genügend Schlaf, erlauben es, in Form zu bleiben und die körperlichen Widerstandskräfte gegen Infektionen sowie andere Krankheiten zu stärken.

Ansteckungsrisiko

Wo viele Menschen zusammen sind, besteht ein erhöhtes Ansteckungs- und Übertragungsrisiko. Influenzaviren übertragen sich leicht von einer Person auf die andere. Die Übertragung der Viren erfolgt entweder direkt über Tröpfchen, die von einer infizierten Person mittels Niesen, Husten und Sprechen verbreitet werden, oder indirekt über den Kontakt mit kontaminierten Oberflächen (z. B. Türklinken, Touchscreens), auf denen Viren eine Zeit lang überleben können.

Impfen schützt

Eine Grippe verläuft nicht immer harmlos. Im Gegenteil: Manchmal führt sie zu schweren Komplikationen. Davon betroffen sind vor allem auch Menschen ab 65, schwangere Frauen, Personen mit chronischen Erkrankungen, Säuglinge und frühgeborene Kinder bis zwei Jahre.

Den besten Schutz vor einer Ansteckung und Erkrankung bietet die jährliche Grippeimpfung. Sie schützt nicht nur das Individuum, sondern auch sein privates und berufliches Umfeld. Um seinem Immunsystem genügend Zeit zu geben, noch vor dem Ausbruch der Grippeepidemie ausreichend Abwehrkräfte aufzubauen, sollte die Impfung möglichst ab Mitte Oktober erfolgen. Es dauert ein bis zwei Wochen, bis ein optimaler Grad erreicht ist. Dieser hält in der Regel mindestens vier bis sechs Monate an.

Die Impfung ist jährlich zu erneuern, da sich die Viren der saisonalen Grippe von Jahr zu Jahr leicht verändern und der Impfstoff jährlich angepasst wird.

Impfen ist eine Frage der Solidarität!

Ausgerechnet bei älteren Menschen kann die Wirksamkeit der Grippeimpfung geringer sein als bei jüngeren. Dies trifft auch bei Personen mit Immundefizienz oder mit gewissen chronischen Erkrankungen zu. Gerade diese Personengruppen gilt es vor Grippekomplikationen zu schützen. Daher ist es wichtig, dass alle, die mit diesen Menschen in nahem Kontakt stehen, sich sowohl impfen lassen wie auch die Hygienemassnahmen beachten.

Nebenwirkungen

Der Grippeimpfstoff besteht aus Fragmenten von Influenzaviren von drei bzw. vier verschiedenen Grippevirenstämmen. Da sich die Grippeviren verändern, wird der Impfstoff für den Herbst jeweils gemäss den aktuellen Empfehlungen der WHO angepasst.

Der Grippeimpfstoff kann selbst keine Grippe verursachen. Das Risiko ernsthafter Komplikationen bei einer Grippeerkrankung ist um ein Vielfaches höher als die Wahrscheinlichkeit schwerer Nebenwirkungen aufgrund der Impfung.

Die häufigsten Nebenwirkungen der Grippeimpfung sind bei etwa 10 bis 40 Prozent der Geimpften eine Rötung oder Schmerzen an der Injektionsstelle. Einzelne Symptome wie erhöhte Temperatur, Muskelschmerzen oder ein leichtes Unwohlsein werden bei 5 bis 10 Prozent der Geimpften beobachtet. Sie sind harmlos und klingen ohne Therapie spätestens nach einigen Tagen ab.

Zu Hause bleiben und Tee trinken
Bild: Alexandr Litovchenko auf Pixabay

Grippe und Corona

Wir leben in Zeiten von Corona. Im Gegensatz zur Grippe ist gegen das Coronavirus noch keine Impfung verfügbar. Die Symptome von Grippe, Erkältung und COVID-19 lassen sich kaum unterscheiden: Fieber, Kopfweh, Halsschmerzen, Husten, Schnupfen und Muskelschmerzen können gleichermassen auftreten. Mit der Grippeimpfung soll verhindert werden, dass zusätzlich zu den Corona-Verdachtsfällen noch Tausende Personen mit Grippe Spitäler und Arztpraxen belagern. Welcher Virus jeweils für die Symptome verantwortlich ist, zeigt erst ein Test. Es ist wichtig, sich möglichst früh testen zu lassen, um Gewissheit zu haben. Je weniger Grippefälle, desto weniger Warteschlangen vor den Corona-Testzentren und umso mehr Kapazitäten im Gesundheitswesen für diejenigen, die lebensbedrohlich erkranken.

Das Einhalten der Corona-Schutzempfehlungen wie Schutzmaske tragen, Händewaschen und Abstandhalten helfen doppelt, einerseits gegen Corona, andererseits gegen die Grippe, und werden deshalb dringend empfohlen.

Impfmöglichkeiten

Mediziner empfehlen, dass sich im Herbst möglichst viele Personen gegen die Grippe impfen lassen. Die Folgen der Corona-Pandemie sollen so abgefedert werden. Wenn Sie unsicher sind, so sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Für Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko gemäss den Impfempfehlungen des BAG werden die Kosten der Impfung in der Praxis von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) übernommen, sofern die Franchise bereits erreicht wurde.

Zudem bieten **viele Apotheken** in der Schweiz eine Impfberatung sowie in den meisten Kantonen auch die Impfung an. Sie können sich unter www.impfapotheke.ch darüber informieren, wer wo und unter welchen Voraussetzungen geimpft werden kann.

Sechs Gründe, warum man sich impfen lassen soll:

1. **Den Grippeviren eine Nasenlänge voraus sein.**
   Dank der Impfung verfügt der Körper über schützende Antikörper.

2. **Sich selbst und andere schützen.**
   Die Impfung schützt die Mehrzahl der geimpften Personen vor einer Grippeerkrankung und deren Folgen. Zudem wird dank der Impfung die Übertragung der Viren auf andere Personen eingeschränkt.

3. **Das Risiko schwerwiegender Komplikationen vermindern.**
   Vor allem in den Risikogruppen verhindert die jährliche Impfung schwere Krankheitsverläufe und Pflegenotfälle.

4. **Keine langen Tage im Bett oder gar im Spital verbringen.**
   Bei Grippe beträgt die Rekonvaleszenz (Genesungszeit) ein bis zwei Wochen. Sie kann aber auch länger dauern. Insbesondere bei schwerwiegenden Komplikationen wie Lungenentzündung (Pneumonie) wird häufig eine Spitaleinweisung nötig.

5. **Die Impfung kostet weniger als eine Grippeerkrankung.**
   Dank der Impfung können teure Hospitalisierungen verhindert und krankheitsbedingte Ausfälle reduziert werden.

6. **Die Impfung ist ein einfaches, schnelles und kostengünstiges Präventionsmittel.**
   Für Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko wird die Impfung von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung übernommen, sofern die Franchise bereits erreicht wurde. Am Nationalen Grippeimpftag wird die Grippeimpfung für alle auch spontan und zu einem empfohlenen Pauschalpreis angeboten. Oft wird die Impfung auch vom Arbeitgeber bezahlt – besonders im Gesundheitsbereich.

Peter Guidali

Quelle für diesen Bericht und weitere Informationen:
Bundesamt für Gesundheit BAG, www.impfengegengrippe.ch

Ätherische Öle fürs Wohlbefinden

Düfte helfen uns im Alltag. Rauchgeruch warnt uns, der Duft von frisch gebackenem Brot weckt Appetit, und Schweiss erinnert uns daran, uns zu waschen. Mit dem Alter lässt unser Geruchsinn nach, aber wir können ihn trainieren, damit wir länger fit bleiben.

Düfte erinnern uns an früher und sie sprechen direkt unser Gefühlszentrum im Hirn an. Der feuchtmodrige Geruch eines Kellers mag uns spontan an den Apfelkeller unserer Grosseltern erinnern, der Duft von Apfelkuchen an unsere Mutter. Und Vanille begleitet uns seit frühester Kindheit: Muttermilch duftet von Natur aus leicht nach Vanille, deshalb wird Babybrei damit aromatisiert. Vanille bedeutet Geborgenheit – lebenslang.

Beim Einatmen gelangen die Duftmoleküle via Nase in den Riechkolben in der Grosshirnrinde. Es gibt direkte Verbindungen ins limbische System, unser Gefühlszentrum. Hier wird der Duft mit unseren Erfahrungen und Erinnerungen verglichen. Dazu der Geruchsforscher und Zellbiologe Prof. Hanns Hatt von der Uni Bochum: «Bei Gerüchen spielt der Verstand keine Rolle. Das Gehirn erkennt jeden Geruch, den es abgespeichert hat. Wird er aufgerufen, wird auch die dazugehörige Stimmung wiederholt.»

Duft von Apfelkuchen

Unser Geruchsinn nimmt im Alter ab – bei Männern bereits ab 55, bei Frauen im Durchschnitt ab 75. Gerade ältere Menschen leiden darunter, dass ihr Geruchssinn nachlässt. Sie riechen den Apfelkuchen nicht mehr so intensiv wie früher. Das mag an den heutigen Äpfeln liegen, viel eher aber am nachlassenden Geruchssinn.

Das müssen wir aber nicht einfach hinnehmen. Der Geruchssinn kann trainiert werden. Thomas Hummel, Professor an der Universitätsklinik Dresden, testete 2009 Patienten mit Geruchseinbusse: Die Patienten mussten drei Monate lang morgens und abends an vier Düften schnuppern: Rose, Eukalyptus, Zitrone, Nelke. Im Vergleich zu Patienten, die nicht trainierten, wurde der Geruchssinn der Studienteilnehmer mit der Zeit deutlich besser. Manche nahmen nach Jahren des Riechverlusts im Laufe des Trainings erstmals wieder Gerüche wahr.

Geruchssinn stärken

Fürs Geruchstraining beschaffen wir uns in der Drogerie vier bis sechs ätherische Öle, also Düfte wie oben beschrieben, oder auch andere Düfte; denn es gibt über 100 verschiedene ätherische Öle. Der Trainingseffekt wird gesteigert, wenn wir die Fläschchen mit Papier umhüllen und nummerieren. Jetzt versuchen wir, durch Schnuppern zu erkennen, um welchen Duft es sich handelt. Nach ein paar Wochen wechseln wir die Düfte aus und trainieren weiter. So stärken wir Geruchssinn und Gedächtnis.

Am besten gewöhnen wir uns an, Düfte bewusst wahrzunehmen. Beim Putzen und Kochen können wir uns z. B. fragen: «Wonach riecht das, woran erinnert mich der Duft?» Eindrücklich ist auch ein Geruchsspaziergang, bei dem wir Duftobjekte suchen und intensiv daran riechen: Baumrinden, Blumenwiesen, feuchte Erde, Pilze.

Düfte für Körper und Gemüt

Für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit spielen ätherische Öle eine wichtige Rolle. Sie werden in der medizinischen Therapie zur Linderung von seelischen und körperlichen Beschwerden verwendet. Bekannt sind Pfefferminz bei Kopfschmerzen, Fenchel gegen Verdauungsbeschwerden, Salbei und Kamille bei Halsschmerzen.

Ätherische Öle sind vielseitig verwendbar, nicht nur fürs Geruchstraining. Ein, zwei Tropfen Eukalyptus- oder Thymianöl aufs Taschentuch zum Schnuppern oder ins heisse Wasser zum Inhalieren helfen bei Erkältung, ein paar Tropfen ins Duftlämpchen erfrischen die Raumluft, Johanniskrautöl mit Rosmarin- und Weisstannenöl zur Massage bei Muskelverspannung. Viele ätherische Öle wirken belebend, konzentrationsfördernd, andere eher beruhigend. Einige Öle können jedoch die Haut reizen, sie müssen also vorsichtig verwendet werden.

Bequem sind fertige Mischungen aus der Drogerie oder Apotheke. Wer dem Thema etwas mehr Zeit widmen möchte, kann, nach dem Studium der Fachliteratur, gut seine eigenen Duftstoffe mischen. Gerade im Alter eine willkommene Abwechslung und Bereicherung des Alltags, mit einem praktischen Nutzen für unser Wohlbefinden.

Peter Kropf

Buchtipps

- Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Haug Verlag, ISBN 978-3-13-243471-4
- Ätherische Öle, Maria M. Kettenring, Bassermann Verlag, ISBN 978-3-8094-3991-2
- Aromatherapie für Sie, Eliane Zimmermann, Trias-Verlag, ISBN 978-3-8304-3994-3
- Das kleine Buch vom Riechen und Schmecken, Hanns Hatt, Knaus Verlag, ISBN 978-3-8135-0444-6

Duft, der die Sinne betört.
Bild: Vasilijus Bortnikas auf Pixabay

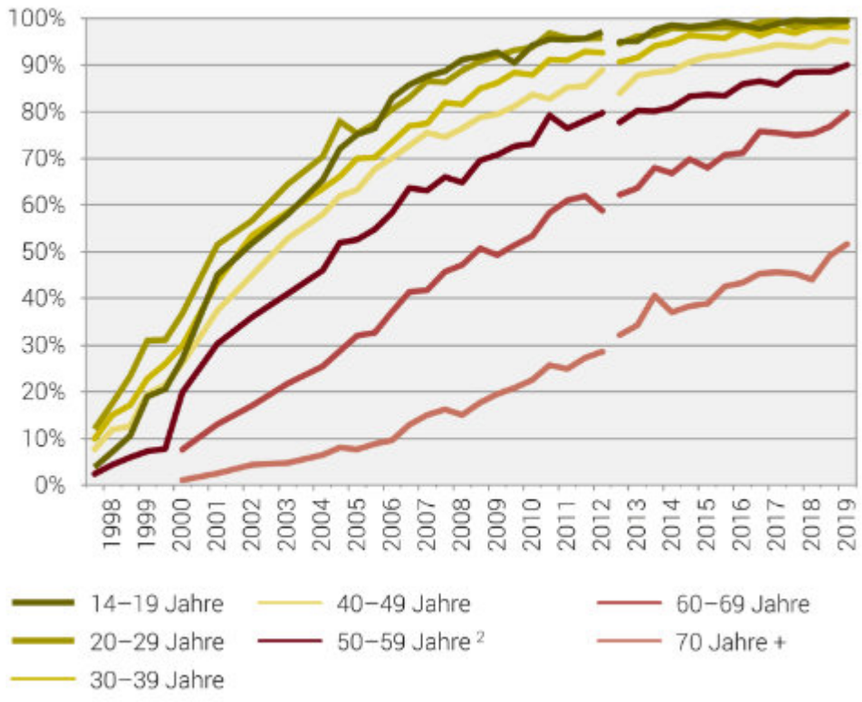
PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Digitale Senioren 2020

Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien durch Personen ab 65 Jahren in der Schweiz

Wie nutzen ältere Menschen das Internet? Seit 2010 gibt die Studie «Digitale Senioren» im Auftrag von Pro Senectute Antworten auf die Frage, wie in der Schweiz wohnhafte Personen ab 65 Jahren mit Informations- und Kommunikationstechnologien umgehen. Die Studie «Digitale Senioren 2020» wurde im Auftrag von Pro Senectute Schweiz durch das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich durchgeführt.

Regelmässige Nuterzinnen und Nutzer (ENK), in % der Personen ab 14 Jahren



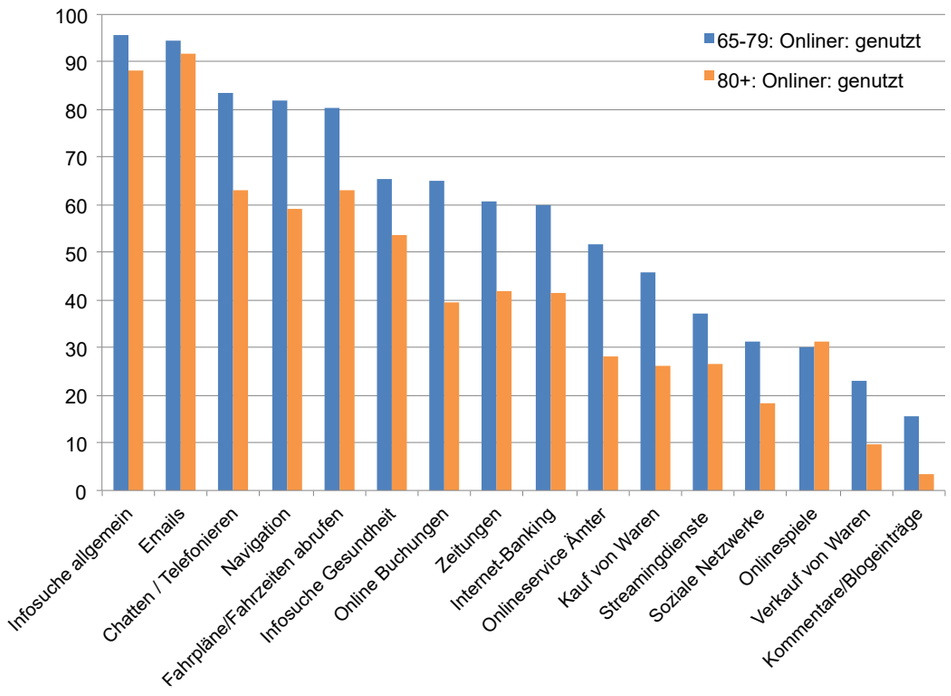
Digitale Angebote sind bei der Generation 65+ hoch im Kurs: 74 % der Seniorinnen und Senioren sind heute online unterwegs. Jungsenioren können im Umgang mit digitalen Kommunikationstechnologien sogar mit der jüngeren Bevölkerung mithalten. Das ändert sich erst im hohen Alter. Der digitale Graben verschiebt sich und liegt neu bei 80 Jahren.

Der Anteil der «Online-Senioren» hat sich seit 2010 fast verdoppelt, zwei Drittel besitzen Tablets oder Smartphones. Ältere Menschen, die offline unterwegs sind, sind heute in der Minderheit und vorwiegend über 80 Jahre alt. Die Generation 65+ zeigt klar Gefallen an der digitalen Welt.

Es ist erkennbar, dass sich die Nutzungszahlen älterer Personengruppen denjenigen der jüngeren annähern. Das Erlernen und der Umgang mit neuen technischen Herausforderungen bleiben im Alter aber weiterhin herausfordernd. Dass die Nutzung des Internets auch mit Schwierigkeiten verbunden sein kann, zeigt sich daran, dass auch aktuelle «Onliner» angeben, heute noch Schwierigkeiten bei der Benutzung des Internets zu haben. Ältere Personen nutzen aktuelle technische Innovationen immer noch nicht im gleichen Umfang wie jüngere Personen.

Das Internet wird aber gesellschaftlich immer wichtiger. Was auffällt: «Onliner» fühlen sich dank des Internets selbstständiger und unabhängiger als «Offliner» und schätzen die Vorteile von digitalen Dienstleistungen. Auch die «Offliner» zeigen ein wachsendes Interesse an diesen Angeboten, schrecken aber vor den technischen Hindernissen zurück. Bei den «Offlinern» werden als Gründe für die Nichtnutzung genannt: zu kompliziert 77 %, Sicherheitsbedenken 74 %, zu hoher Aufwand beim Erlernen 65 %, eine andere Person ruft Informationen ab 65 %, kein Nutzen erkennbar 61 %, fehlende Unterstützung 37 %, Kosten 30 %, gesundheitliche Probleme 20 %.

Interessant ist nicht nur der Anteil der Internetnutzer, sondern auch, welche Anwendungen wie häufig genutzt werden:



Während die Infosuche und der soziale Kontakt mittels E-Mail/Chatten/Videotelefonie heute schon stark verbreitet sind, gibt es durchaus Themen, die noch ein grosses Wachstumspotential haben. Das sind z. B. Anwendungen und Tätigkeiten wie E-Zeitungen, Internet-Banking, den Onlineservice von Ämtern nutzen und der Kauf von Waren und Dienstleistungen übers Internet.

Finden Sie den ganzen Rummel rund um das Internet übertrieben? Möchten Sie lieber kein oder weniger Internet, dafür mehr persönliche Kontakte und Begegnungen? Schreiben Sie uns Ihre Meinung, Erfahrungen und Erwartungen zu diesem Thema. Wir werden sie gerne im Capricorn publizieren.

Für Interessierte kann die gesamte, umfangreiche Studie auf unserer Homepage www.buendnersenioren.ch unter der Rubrik «Mitteilungen» abgerufen werden.

Quelle/Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz
www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/publikationen/studien/digitale-senioren.html

Das Spinnennetz – viel älter als das Internet(z)
Bild: Myriam Zilles auf Pixabay

Alleingelassen und ausgeliefert?
Bild: Anemone123 auf Pixabay

Gewalt im Alter

Keine klare Definition

Gewalt im Alter ist noch wenig bekannt und gilt als Tabuthema. Nebst der Gewalt gehört auch die Vernachlässigung dazu oder aber eine altersbedingte Diskriminierung. Gewalt und Vernachlässigung können sowohl körperlich wie auch psychisch erfolgen. In der Schweiz sollen jährlich 300 000 bis 500 000 Über-60-Jährige von irgendeiner Form der Misshandlung betroffen sein – im privaten Umfeld wie auch in Heimen. Das Meiste geschieht in den eigenen vier Wänden durch Partner oder Angehörige. Viele Fälle bleiben im Dunkeln. Gerade ältere Opfer verzichten meist darauf, Angehörige oder Betreuungspersonen anzuzeigen. Scham, Angst oder auch Resignation können Gründe sein – oder es sind Menschen, die sich nicht selbst helfen können. Eine klare Definition, was Gewalt gegenüber Senioren beinhaltet, gibt es nicht.

Gründe

Die Gründe, weshalb ältere Menschen von Gewalt und Vernachlässigung betroffen sind, sind folgende: Die Opfer sind abhängig, hilfsbedürftig sowie häufig schwach oder isoliert und Fachkräfte und betreuende Angehörige sind mit der Pflege allenfalls überfordert.

Erkennen von Gewalt

Wie bereits gesagt, Gewalt im Alter ist ein Tabuthema. Die Opfer selbst zweifeln häufig, haben Angst oder fühlen sich schuldig und verzichten daher auf eine Anzeige. Haben Angehörige, das Pflegepersonal oder andere Personen, die in die Betreuung von älteren Menschen involviert sind, den Verdacht, dass Gewalttaten oder Vernachlässigungen vorliegen, zögern sie ebenfalls häufig, die Situation als solche zu bezeichnen und die Schuldigen zu benennen. Sie erachten ihren Eindruck als nicht genügend sicher, fürchten sich einzumischen und die Situation zu verschlimmern, fühlen sich nicht in der Lage zu handeln, haben Angst um sich selbst oder empfinden sogar Verständnis für den Täter, der selbst allenfalls verletzlich und mit der Situation überfordert ist. Die Pflicht, die zuständigen Behörden zu alarmieren, scheint diese Hindernisse nicht ausräumen zu können. Die Früherkennung ist daher ein wichtiges Element bei der Misshandlungsprävention. Das setzt voraus, dass Risikofaktoren und Alarmzeichen bekannt sind.

Sich ausgeliefert zu fühlen, ist eine der menschlichen Grundängste. Jeder Mensch hat das Recht, selbstbestimmt zu handeln. Durch Krankheit und Alter kann es uns schwerer fallen, dieses Recht einzufordern.

Peter Guidali

Quelle: Gewalt im Alter verhindern (Bericht des Bundesrats vom 18.09.2020)

Anlaufstelle «Alter ohne Gewalt»

WIR SIND FÜR SIE DA!

UM IHNEN WIRKSAME HILFE IN SITUATIONEN VON MISSHANDLUNG GEGEN ÄLTERE MENSCHEN ZUKOMMEN ZU LASSEN

Geschlagen, getreten, bedroht oder vernachlässigt:
In der Schweiz erleben Hunderttausende ältere Menschen Gewalt.

Die Plattform «Alter ohne Gewalt» soll dagegen helfen. Über eine Telefonnummer bekommen die Betroffenen rasche Hilfe und Beratung. Auch Zeugen von Misshandlungen können sich an die Stelle wenden.

Telefon: 0848 00 13 13
Mail: info@alterohnegewalt.ch
Internet: www.alterohnegewalt.ch

Quellen: SRF, Anlaufstelle Alter ohne Gewalt
www.srf.ch/news/schweiz
www.alterohnegewalt.ch

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Entlastungs- und Begleitdienst in Chur und Umgebung

Betreuen oder pflegen Sie einen Angehörigen und brauchen Erholungspausen, um diese Aufgabe bewältigen zu können? Leben Sie allein und wären manchmal froh, von jemandem unterstützt zu werden bei Erledigungen oder für Aktivitäten? Unser **Entlastungs- und Begleitdienst** richtet sich an pflegende und betreuende Angehörige sowie an alleinstehende ältere Menschen in Chur und Umgebung.

Entlastungs- und Begleitdienst:
Flyer erhältlich über die Geschäftsstelle von Pro Senectute Graubünden

Die Mitarbeitenden sind auf ihre Aufgabe vorbereitet und bringen viel Lebenserfahrung und Einfühlungsvermögen mit. Der Dienst übernimmt keine pflegerischen und hauswirtschaftlichen Aufgaben. Er entlastet, betreut oder begleitet Sie regelmässig oder punktuell, soweit möglich immer durch die gleiche Betreuungsperson, auf Anfrage auch abends oder an Wochenenden.

Weitere Auskünfte
Pro Senectute Graubünden
Geschäftsstelle
Alexanderstrasse 2
7000 Chur

Telefon 081 300 35 35
info@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

Bild: Mondschwinge auf Pixabay

Zu Neujahr

Will das Glück nach seinem Sinn
Dir was Gutes schenken,
Sage Dank und nimm es hin
Ohne viel Bedenken.

Jede Gabe sei begrüßt,
Doch vor allen Dingen:
Das, worum du dich bemühst,
Möge dir gelingen.

Wilhelm Busch (1832–1908)

Ohne Dreck keine Sauberkeit
Bild: Peter Guidali

Schluss-Punkt

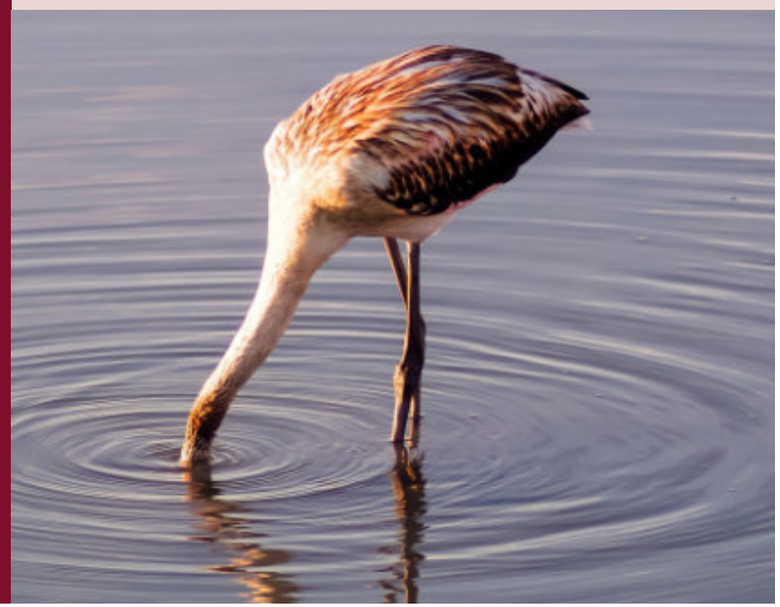
Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Charles Reade (1814–1884)

Mitarbeitende gesucht!

Für unseren Entlastungs- und Begleitdienst (EBD) suchen wir laufend neue Mitarbeitende. Als Mitarbeiter/in des EBD von Pro Senectute Graubünden entlasten Sie betreuende Angehörige vor Ort oder Sie besuchen alleinstehende Seniorinnen und Senioren und begleiten diese bei Erledigungen oder unternehmen mit ihnen Aktivitäten. Ihre Spesen sind gedeckt, ebenfalls erhalten Sie ein Entgelt. In regelmässigen Abständen nehmen Sie zudem am Erfahrungsaustausch mit den anderen Mitarbeiter/innen des EBD teil.

Kontakt & weitere Informationen
Margrit Barandun
Leiterin EBD
081 300 35 35



Besser so, als den Kopf in den Sand zu stecken.
Bild: Antonio Lopez auf Pixabay

Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS)

www.buendnersenioren.ch
info@buendnersenioren.ch

GESCHÄFTSLEITUNG

PRÄSIDENT
Hans Joss
Blumenweg 3, 7000 Chur
081 285 12 16
hans.joss@gmx.ch

MITGLIEDER
Ueli Bühler, Dr. med., Fideris
Peter Guidali, Chur
Margrit Weber, Fläsch
Ruth Wolf, Chur

REDAKTION CAPRICORN

Peter Guidali
Albulastrasse 23, 7000 Chur
077 410 31 38
peter.guidali@bluewin.ch

Peter Kropf
Sogn Murezi 15, 7418 Tomils
079 682 28 02
p.kropf@bluewin.ch

GESTALTUNG UND LAYOUT

chur@work – Der Mensch im Zentrum
info@churatwork.ch
081 252 38 85

FACHBEREICH SENIORENRAT

VORSITZ
Ueli Bühler, Dr. med.
Palottis 7D, 7235 Fideris
081 328 22 40
ueli&agathe.buehler@bluewin.ch

MITGLIEDER
Christine Bucher, lic. phil., Chur
Hanspeter Joos, Landquart
Hans Joss, Chur
Mario Peder Lechthaler, Chur
Andrea Mathis, Samedan
Baltermia Peterelli, Savognin
Elisabeth Poo-Hungerbühler, Sent
Uorschla Rupp-Pitsch, Tschierv
Josef Senn, Chur
Riccardo Tamoni, Cama
Roberta Zanolari, Poschiavo

FACHBEREICH KOMMUNIKATION

Peter Guidali, Chur
077 410 31 38

FACHBEREICH VERANSTALTUNGEN

Margrit Weber, Fläsch
079 418 06 63

Mutationen (Neueintritte, Austritte, Adressänderungen)
Bitte melden an: Ruth Wolf, Cadonaustrasse 69a, 7000 Chur
081 353 13 15 / 079 448 06 02 / ruth.wolf@hispeed.ch

Novemberstimmung

Bild: lillaby auf Pixabay