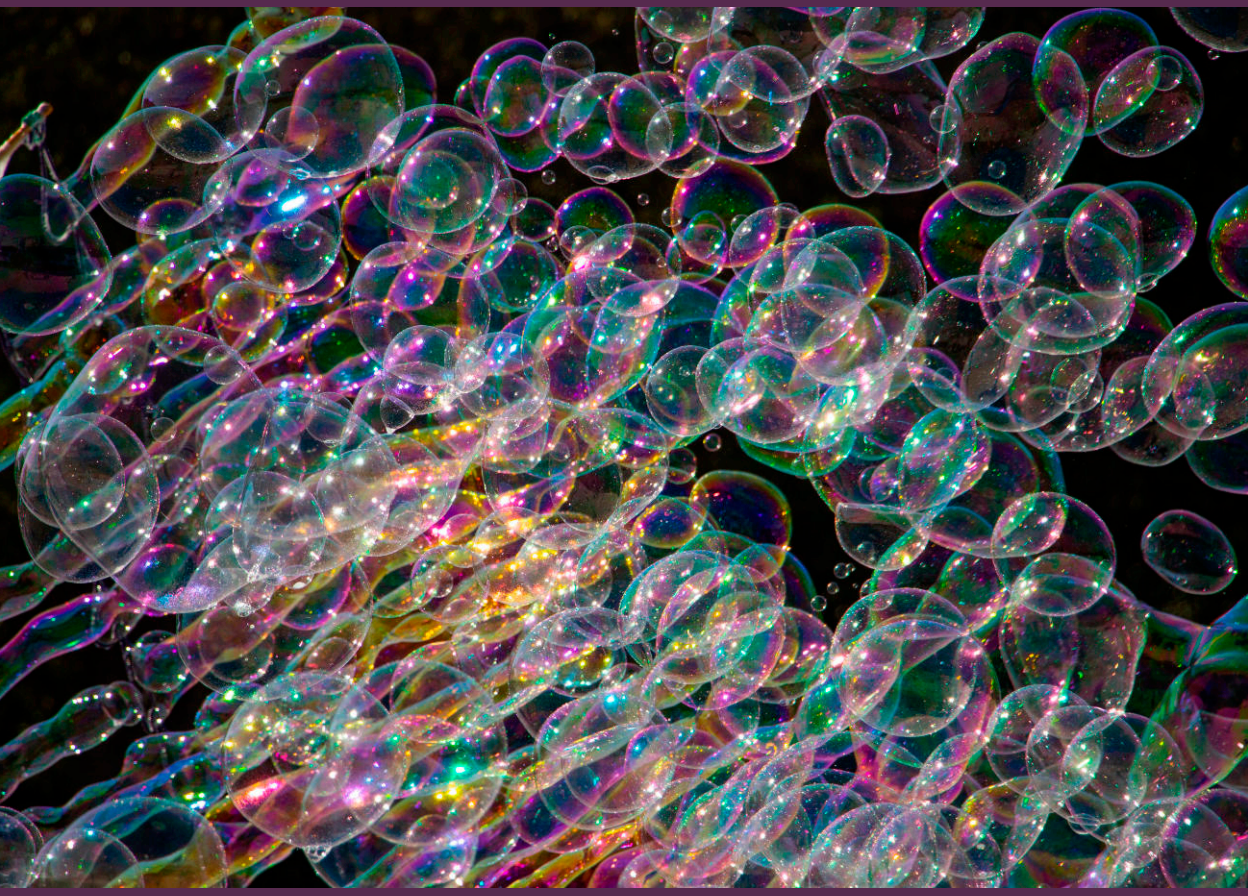
Ausgabe Nr. 4
September 2021

Capricorn

Publikation des Bündner Kantonalverbandes der Senioren (BKVS)



**«Nimm dir heute sorgenfrei,
denn man fühlt sich wohl dabei!»**

Erhard Horst Bellermann

Bild: P. Guidali

«Selbst bei Gartenzwergen gibt es Grössenunterschiede.»
*Brigitte Fuchs (*1951)*

Bild Frontseite: Szabolcs Molnar (Pixabay)

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Voranzeigen	6
Bad RagARTz 2. Teil	7
Tavolata	8
Alkohol im Alter	11
Neugierig bleiben	15
Alt werden ohne Familienangehörige	17
Strahlungskraft der Natur	21
Irgendwann machte es «Klick»	23
Schwarzmaler	26
Lebensregeln für ältere Menschen	27
Pro Senectute	28
Schlusspunkt	30
Adressen	31

Editorial

Geschätzte Mitglieder des Verbandes

Begegne ich einem oder einer Bekannten, möchte ich spontan zur Begrüssung meine Hand hinhalten. Mein Kopf: In Zeiten einer Pandemie ist dies ein No-Go. Mein Gefühl: Aber so wirklich richtig begrüsst habe ich mein Gegenüber doch nicht.

Wie sehen Sie das? Wie geht es Ihnen mit unseren Corona-tauglichen neuen Begrüssungsformen? Vermissen Sie den früher fast obligatorischen Händedruck beim Begrüssen? Und nebenbei: Wir drücken ja nicht nur, wir schüttelten uns die Hände. Und in unserer Tradition, insbesondere im landwirtschaftlichen Bereich, gilt der Handschlag zweier Personen als Bestätigung einer gemeinsamen Absicht, z. B. der Kauf/Verkauf einer Kuh. Hände sind in unserem helvetischen Kulturbereich Teil langjähriger Tradition und Philosophie.

Zurück zur Begrüssung: Die neuen Formen orientieren sich natürlich an der Pandemie und ihrer notwendigen Einschränkungen: Die Faust, der Ellbogen, ein Bein oder schlicht der rein verbale Gruss ohne jegliche Berührung ist an die Stelle des Händeschüttelns getreten. Aber sympathisch sind die neuen Formen nicht gerade. Eine Faust wirkt grob, kriegerisch und abgrenzend, der Einsatz des Ellbogens oder eines Beines führt zu seltsamen Verrenkungen und mitunter zu relativ sportlichen Herausforderungen – allein schon wegen der Sturzgefahr sollten gerade wir ältere Menschen unser neues Begrüssungsritual erst nach reiflicher Überlegung wählen.

Wir meinen ab und zu, die Schweiz habe schon seit jeher die besten Lösungen gefunden. Google zeigt, wie unterschiedlich die Begrüssung in anderen Kulturen und Kontinenten aussehen kann. Eines aber ist all diesen Formen gemein: Zwei Menschen begrüssen sich – sie wertschätzen sich und der Gruss ist auch Beginn einer Begegnung zweier Menschen!

In Japan verneigen sich Menschen voreinander, die Maori, die Ureinwohner Neuseelands, führen Stirn und Nasen zusammen und nehmen so gegenseitig den Atem wahr, in Thailand hält man die Hände flach vor dem Körper und begrüsst sich mit leichter Verneigung. Ich bin gespannt, was sich bei uns als mehrheitsfähig erweisen wird. Ein sehr anmutiges Beispiel einer Begegnung zeigt auf der rechten Seite das Bild von Hans Domenig. Auf meinen Wunsch hin hat er Ihnen und mir diese Aufnahme zur Verfügung gestellt. Ich bin gespannt, was Corona sonst noch alles verändern und beeinflussen wird …

Und im Verband

Wir sind – so scheint es – auf dem Weg in die Normalisierung, obwohl die Messwerte der letzten Wochen Fragen aufwerfen. Veranstaltungen können wieder durchgeführt werden. Die Dorfführung Fideris mit Dr. Ueli Bühler war ein grosser Erfolg und sollte wiederholt werden. Mitte August wanderte eine Gruppe von Malans nach Maienfeld und besuchte dort Schloss Salenegg, natürlich verbunden mit einer Führung und einer Weindegustation der ausgezeichneten «Salenegg-Produkte». Weitere Veranstaltungen folgen. Lesen Sie die Ankündigungen und schauen Sie sich «in der Galerie» auf unserer Homepage die jeweiligen Bilder davon an (www.buendnersenioren.ch/galerie).

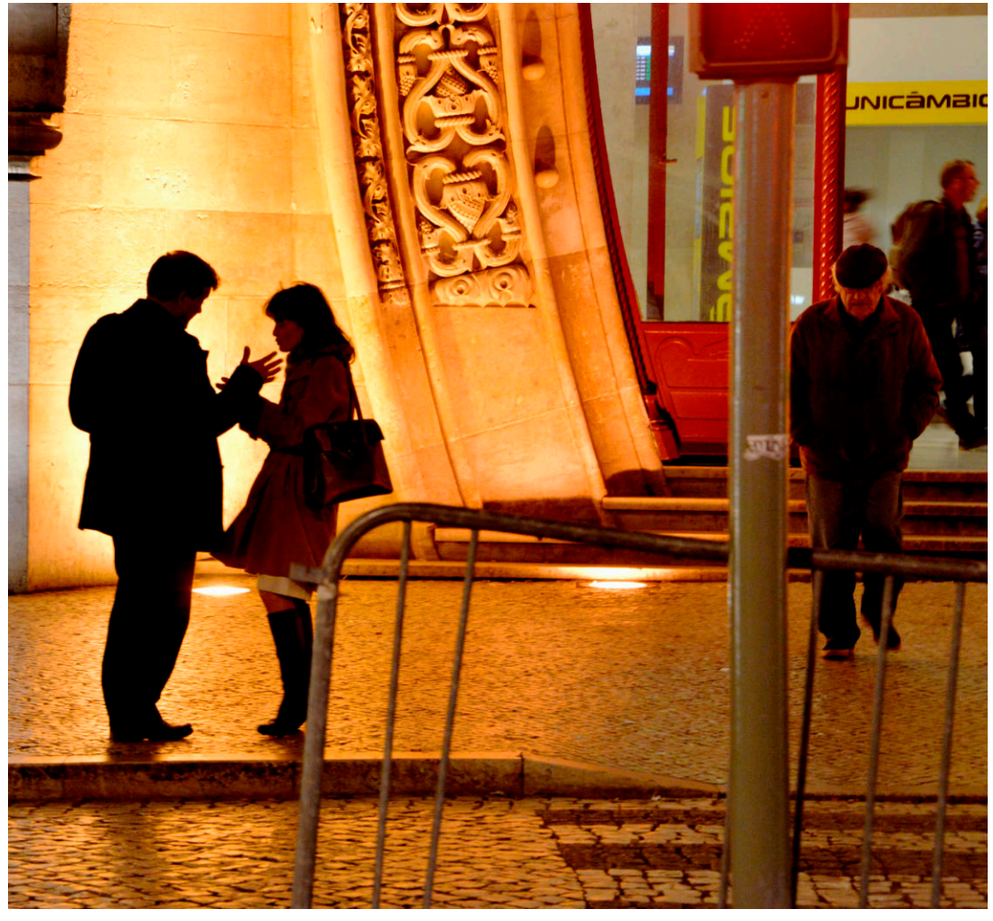
Auch die Geschäftsleitung trifft sich wieder zu ihren Sitzungen. Sie will den aufgrund von Corona ziemlich in die Länge gezogenen Reorganisationsprozess des Verbandes bis spätestens Juni 2022 abgeschlossen haben. Die eigens dafür eingesetzte Strategiekommission schliesst ihren Bericht zuhanden der Geschäftsleitung unter der Begleitung von Dr. Jakob Lerch und René Haag von Innovage Graubünden demnächst ab. Was, wann, wie und wofür wollen wir die knappen Ressourcen des Verbandes für unsere gemeinsamen Ziele einsetzen? Dieses Thema wird uns in den kommenden Monaten beschäftigen und wir informieren Sie jeweils in den nächsten Ausgaben.

Ich wünsche uns allen einen schönen, farbigen Herbst!

Hans Joss, Präsident

Spiel der Finger …

Bild: Hans Domenig



Voranzeigen

KUNTERBUNTES GEDÄCHTNISKONFEKT

Gedächtnistraining: Wie können wir unser Gedächtnis in Schwung halten?

An zwei Dienstag Nachmittagen lernen wir Methoden kennen, wie wir unser Gedächtnis unterstützen können. Die Kursleiterin, Frau Uschi Martschitsch, nimmt uns mit in eine «Turnstunde für das Gedächtnis». Die beiden Kurstage finden in Chur statt.

Bitte notieren Sie sich die beiden Termine:

- Dienstag, 16. November 2021 von 14:00-16:00 Uhr
  Anschliessend Kaffee und Kuchen
- Dienstag, 23. November 2021 von 14:00-16:00 Uhr
  Anschliessend Kaffee und Kuchen

Zusätzlich erhalten Sie Informationen über die Arbeit der Alzheimer Vereinigung Graubünden. Die definitive Ausschreibung erfolgt im nächsten Capricorn.

ADVENTSFEIER VOM 8. DEZEMBER 2021

Bitte notieren Sie sich auch diesen Termin bereits heute. Die Adventsfeier wird unter dem Motto «Anderscht» stehen. Wir werden wiederum im Kirchgemeindehaus Comander in Chur feiern.

Die Ausschreibung erfolgt ebenfalls im nächsten Capricorn.

Wir freuen uns, Sie an diesem Anlass wiederzusehen.

Besuch und Führung durch die Skulpturenausstellung Bad RagARTz 2021

Besichtigung der Skulpturen im Giessenpark und an der Maienfelderstrasse – 2. Teil

Termin:	Donnerstag, 30. September 2021
Motto:	Kunst unter freiem Himmel. 400 Kunstwerke von internationalen Künstlern.
Treffpunkt:	Bad Ragaz, vor dem Golf-Restaurant (beim Thermalbad)
Zeit:	13:50 Uhr
Dauer:	Nur Führung 2 Stunden, Apéro ca. 1 Stunde
Kosten:	Fr. 25.00 inkl. Apéro
Kurzbeschreibung:	Führung durch die Skulpturenausstellung mit Frau Ute Hoffmann, die wir bereits für die erste Führung gewinnen konnten. Frau Hoffmann kennt viele Geschichten über die Kunstwerke und auch über die entsprechenden Künstler. Man sieht die Kunstwerke mit anderen Augen, wenn man auch das Drumherum kennt. Die Führung findet bei jeder Witterung statt, bitte entsprechende Kleidung wählen (Sonnenschutz, Regenschutz, gute Schuhe).
Apéro	Im Anschluss Apéro, Ort noch offen
Organisation	Hansruedi und Margrit Weber, Im Kessler 5, 7304 Maienfeld weber.maron@bluewin.ch / Tel. 081 302 62 47

Bild: Shutterstock

«Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.»

Winston Churchill (1874-1965)

Tavolata bringt Menschen zusammen

Tavolata (Tischrunde) heisst gemeinsam kochen, essen, geniessen, miteinander ins Gespräch kommen.

Die letzten Monate haben uns bewusstgemacht, wie sich der Verlust von gemeinsamen Unternehmungen auswirken kann. Essen ist Nahrungsaufnahme, gemeinsam zu Essen und vorher gemeinsam zu Kochen ist bereits schon ein soziales Unternehmen.

Im Rahmen unserer grundsätzlichen Überlegungen, was wir als Kantonalverband für unsere Mitglieder tun können und welche Unterstützungsmöglichkeiten wir haben, sind wir auf das Projekt **«Tavolata»** aufmerksam geworden. Die Idee wurde ursprünglich vom Migros-Genossenschaftsbund bereits vor mehreren Jahren lanciert und wird heute von diversen Partnern unterstützt. Bisher sind in Graubünden nur wenige Tavolatas im Sinne des bestehenden Netzwerks Tavolata bekannt geworden.

Gerne wollen wir unseren Mitgliedern die Idee etwas näherbringen und allenfalls auch die Gründung von neuen Gruppen fördern und unterstützen.

Die Idee

- Personen, die gerne kochen, gemeinsam essen und gemütlich zusammensitzen, treffen sich regelmässig, um dies gemeinsam zu tun.
- Die Treffen können zu Hause bei dem/der jeweiligen Gastgeber/in oder in einer geeigneten Lokalität stattfinden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, ein Picknick, ein Essen an einer Grillstelle oder ein «Gipfelessen» nach einer Wanderung … alles ist möglich.

Die Spielregeln

Die hier zitierten Spielregeln geben einen Rahmen, um gemeinsames Verständnis für die Ausgestaltung einer Tavolata zu schaffen. Damit werden auch die Grundlagen geschaffen, um im Netzwerk von Tavolata mitzumachen und von dessen Erfahrungen und Informationen zu profitieren.

- Wir organisieren uns selbst.
- Wir treffen uns regelmässig.
- Wir vereinbaren verbindliche Abmachungen für unsere Gruppe.
- Wir essen ausgewogen und genussvoll.
- Wir teilen uns Arbeiten und Kosten und sorgen dafür, dass Geben und Nehmen ausgeglichen sind.
- Wir verfolgen keine kommerziellen Interessen.
- Wir bestimmen eine Kontaktperson zum Tavolata-Netzwerk.

Aufgaben der Kontaktperson

- Die Tavolata-Kontaktperson ist Ansprechpartnerin für Anfragen von Interessierten.
- Sie trägt Anliegen aus dem Tavolata-Netzwerk in die Gruppe und fördert so den Austausch inner- und ausserhalb der Gruppe.

- Sie sorgt dafür, dass die Gruppe mit dem Netzwerk Tavolata in Kontakt steht und nach Möglichkeit mit einem Porträt auf der Webseite aufgelistet wird.
- Die Kontaktperson trägt zur Verbreitung der Initiative Tavolata in der Region bei.

Unterstützungsmöglichkeiten des Bündner Kantonalverbandes

- Gerne nehmen wir Ihre Interessen und Fragen zum Thema entgegen.
- Bei Bedarf organisieren wir gern eine Informationsveranstaltung, an welcher die bereits bestehenden Gruppen oder Kontaktpersonen im Kanton ihre Erfahrungen weitergeben können.
- Gruppen können nach Möglichkeit im Capricorn einen regelmässigen Beitrag publizieren.

➤ *Bitte melden Sie Ihre Interessen, Anfragen, Anregungen an:*
Margrit Weber, Im Kessler 5, 7304 Maienfeld
weber.maron@bluewin.ch / Tel. 081 302 62 47

➤ *Weitere Informationen / Quellenangabe*
www.tavolata.ch

Alkohol im Alter – die heimliche Sucht

Risikofaktor Alkohol

Alkoholismus ist eine schwere seelische Erkrankung. In der Schweiz sind 250'000 bis 300'000 Personen alkoholabhängig. Der tägliche Alkoholkonsum, sowohl bei Männern als auch bei Frauen, nimmt mit dem Alter zu. Rund sieben Prozent der 65- bis 74-Jährigen trinken zu viel Alkohol. Und doch ist Alkoholabhängigkeit im Alter ein Thema, über das kaum gesprochen wird.

Risikoreicher Konsum bedeutet gemäss Bundesamt für Gesundheit, dass ein Mann im Durchschnitt mehr als 40 Gramm reinen Alkohol pro Tag konsumiert. Bei den Frauen spricht man von durchschnittlich über 20 Gramm pro Tag. Dies entspricht ungefähr vier, respektive zwei Gläsern Wein.

Der problematische Alkoholkonsum im Alter bleibt häufig unerkannt. Ältere Menschen reagieren stärker auf Alkohol, weil im Alter der Wasseranteil des Körpers sinkt, so dass der Alkohol stärker wirkt.

Ursachen

Zu viel Alkohol kann eine Reaktion auf Veränderungen im Leben in Verbindung mit dem Älterwerden sein, wenn die sozialen Kontakte abbrechen und die Einsamkeit zunimmt oder die Menschen ihre Selbstständigkeit verlieren. Auch Krankheit und Trauer können Ursachen sein. Die Betroffenen flüchten sich in den Alkohol, weil sie seine angstlösende, tröstende Wirkung suchen.

Mit Alkohol versuchen Betroffene oft auch, fehlende Zuneigung oder Anerkennung zu kompensieren oder ihre Einsamkeit zu vergessen. Einige verlieren irgendwann die Kontrolle: Ihre Gedanken kreisen dann nur noch um den Alkohol. Dabei kann es zu einer körperlichen, aber auch zu einer psychischen Abhängigkeit kommen: Die Betroffenen glauben, ohne Alkohol nicht leben zu können.

Warnzeichen

Eine Alkoholsucht entwickelt sich schleichend. Alkohol kann leicht vom Genussmittel zu einer hochgefährlichen Droge werden. Zentrales Symptom

einer Alkoholsucht ist ein kaum beherrschbares Verlangen nach Alkohol. Es kann ein dauernder Zustand sein oder den Betroffenen plötzlich überfallen. Oft ist es schwierig zu erkennen, ob ein älterer Mensch alkoholabhängig ist. Denn die möglichen Symptome können auch altersbedingt auftreten und nichts mit dem Alkoholkonsum an sich zu tun haben. Es gibt aber Warnzeichen, die darauf hindeuten können: Häufige Stürze, Mangelernährung, Zittern, Schwindel, Lallen, Depressionen, Ängste, Verwirrtheit, Verwahrlosung, Desinteresse.

Auswirkung

Alkohol belastet den Organismus, er mindert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Regelmässiger, hoher Alkoholkonsum schädigt die Organe, besonders Gehirn, Herz, Leber, Niere, Magen/Darm und Mund/Rachen. Alkohol führt zu Konzentrationsstörungen, und das ist im Alter besonders problematisch, weil viele Menschen mit zunehmenden Lebensjahren ohnehin kognitive Beeinträchtigungen in Kauf nehmen müssen. Nach einer Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO ist Alkohol nach Nikotin und Bluthochdruck die dritthäufigste Ursache für verlorene Lebensjahre.

Wechselwirkung mit Medikamenten

Im höheren Alter sind viele Menschen wegen Bluthochdruck, Osteoporose, Herzschwäche, Arteriosklerose oder anderer chronischer Erkrankungen auf die regelmässige Einnahme von Arzneimitteln angewiesen. Die Gefahr ist gross, dass der Alkohol die Wirkung von Medikamenten verändert oder gefährliche Wechselwirkungen auslöst. Viele Medikamente vertragen sich schlecht mit Alkohol und die Wechselwirkung kann bei älteren Menschen negative Konsequenzen auf die Gesundheit wie Bluthochdruck, Leberkrankheiten, Brustkrebs, Schlaflosigkeit, Depression und so weiter haben. Kombinierter Medikamenten- und Alkoholkonsum bei älteren Menschen ist ein Hauptgrund für selbstverschuldete Verletzungen, Stürze oder Verkehrsunfälle.

Soziale Beziehungen

Alkohol verändert die Persönlichkeit. Die Alkoholauswirkungen betreffen nicht nur die Gesundheit: Zu den körperlichen und seelischen Folgen kommen Probleme mit der Umwelt hinzu. Und nicht zuletzt verschlechtern

Weniger wäre mehr

Bild: Ayelet Stern (Pixabay)

sich die sozialen Beziehungen. Menschen vereinsamen und ziehen sich vermehrt zurück. Oftmals gehen Beziehungen zu Partnern, Kindern oder Freunden in die Brüche.

Gesunder Alkohol?

Alkohol kann kurzfristig die Stimmung heben und Hemmungen abbauen. Es gibt aber keinen risikofreien Konsum. Statistisch gesehen steigt das Risiko für manche Krebsarten schon ab einem Glas Wein oder Bier pro Tag. Auch der Gelegenheitskonsum erhöht das Risiko für Unfälle zu Hause, auf oder neben der Strasse.

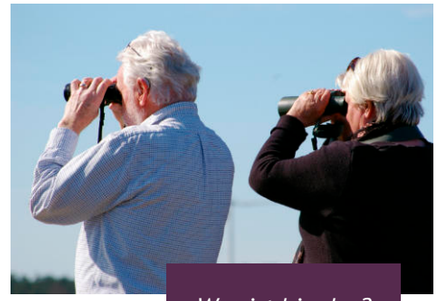
Wenn Alkohol so gefährlich ist, was ist dann mit der angeblich positiven Wirkung eines guten Tropfens, von der man immer wieder hört? Die einzig positive Wirkung des Alkohols ist vielleicht, dass er Spannungszustände löst. Ein Heilmittel ist er aber sicher nicht: Gesunder Alkohol ist und bleibt ein Märchen. Alkohol ist nie gesund – auch in kleinen Mengen nicht und auch nur bei festlichen Anlässen konsumiert nicht. Im besten Fall macht er nur nicht sofort krank.

Therapie

Es ist wichtig, den Alkoholkonsum bei regelmässigen Gesprächen mit den Betroffenen zu thematisieren. Je nach Begleiterkrankungen, Allgemeinzustand und der Art des Alkoholkonsums, kann den Betroffenen durchaus geholfen werden. Sucht kennt keine Altersgrenze. Aber auch die Möglichkeit, wieder von einer Sucht loszukommen, ist in jedem Alter möglich. Bei Fragen zum Thema Alkohol und Alkoholsucht gibt es viele Anlaufstellen, z. B. die regionalen Sozialdienste oder direkt das Blaue Kreuz Graubünden. Erster Ansprechpartner ist in der Regel der Hausarzt.

Peter Guidali

Neugierig bleiben, besser leben.



Was ist hier los?

Bild: I. Skullmann (Pixabay)

Im Alter werden wir langsamer und anfälliger.
Dagegen gibt es ein Mittel: Neugier.
Doch was genau geschieht, wenn wir neugierig sind?

Es beginnt schon früh: Wenn wir immer dasselbe denken, das Gleiche tun, wird unser Gehirn faul. Wir werden wortwörtlich «engstirnig» und sagen uns «Das kenne ich schon». Wer aufhört zu fragen, sich zu interessieren, isoliert sich von seiner Umgebung. Er wird einsam.

Unser Gehirn wartet darauf, von uns trainiert zu werden. Die Hirnforschung zeigt, dass das Gehirn auch im Alter formbar bleibt. Es ist dazu da, Neues zu lernen. Wenn wir regelmässig unseren Geist anstrengen und uns körperlich bewegen, dann bilden sich immer wieder neue Hirnzellen. Der Basler Hirnforscher Norbert Herschkowitz sagte dazu: «Sehr wichtig für die Erhaltung der Hirnfunktionen ist geistige Aktivität, vor allem, wenn sie mit einer angemessenen Herausforderung verbunden ist. Das heisst: Wenn man sie nicht mühelos ausführt, sondern sich neue Techniken aneignen oder sich mit neuen Ideen auseinandersetzen muss. Die Aktivität sollte Sinn und Freude verbinden.»

«Das Alter beginnt da, wo die Neugierde aufhört.»
José Saramago, portugiesischer Schriftsteller und Nobelpreisträger

Was will uns das sagen? Das beste Mittel fürs Gehirntraining ist die Neugier. Neugier heisst, sich für unsere Umgebung zu interessieren, Neues zu lernen. Also beispielsweise

- Computer und Internet nutzen
- Erlernen eines neuen Hobbys

- Neue handwerkliche Tätigkeit ausüben: malen, töpfern, Holz schnitzen
- Ein Instrument spielen
- An einen unbekannten Ort reisen, sich vorher intensiv über die Region informieren
- Gemeinnützige Aufgaben übernehmen
- Anspruchsvolles Lesen

Wenn wir neugierig bleiben, erleben wir viel Schönes. Und: Ein eintöniges Leben vergeht viel schneller als ein abwechslungsreiches. Denn je mehr wir in einem Jahr erleben, umso länger scheint es, gedauert zu haben.

Fragen statt erzählen

Neugierig bleiben bedeutet auch, sich mit anderen Menschen auszutauschen. Leider nutzen wir dies zu einseitig: Wir erzählen nur von uns, statt Fragen zu stellen. Wer sich für den Anderen interessiert, wirkt sympathisch. Wir stellen damit den Gesprächspartner in den Mittelpunkt, nicht uns selber. Interessieren wir uns für andere Menschen, lernen wir dazu. Wir zeigen mehr Mitgefühl für unsere Umgebung, werden toleranter für andere Meinungen.

Der Altersforscher François Höpflinger sagte dazu: «Enorm wichtig bleiben auch die Offenheit gegenüber neuen Entwicklungen und Neugier. Das lässt sich trainieren. Wer Neuerungen gegenüber aufgeschlossen bleibt, fühlt sich eher aufgenommen und akzeptiert in einer Gesellschaft, die einem enorm schnellen Wandel ausgesetzt ist.»

Bleiben wir also neugierig, halten wir Augen, Nase und Ohren offen, interessieren wir uns für alles, was um uns herum geschieht. So wird unser Leben abwechslungsreicher.

Peter Kropf

«Ich habe keine besondere Begabung,
sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.»
Albert Einstein (1879-1955)

Zitate erschienen in «das Gehirn», Schweizerische Hirnliga

Alt werden ohne Familienangehörige

Immer mehr Menschen in der Schweiz werden immer älter. Die meisten älteren Menschen sind mit zunehmender Gebrechlichkeit auf Unterstützung angewiesen. Umsorgt werden sie vor allem von ihren Familienangehörigen. Zu den Familienangehörigen zählen hier Partner und Kinder. Doch was passiert, wenn diese nicht vorhanden sind?

Studie zum Thema

Eine neue Studie geht der Frage nach, wie sich Menschen ohne betreuende Familienangehörige im Alter organisieren und ob die heutigen Rahmenbedingungen geeignet sind, eine gute Versorgung zu gewährleisten. Die aktuelle Hauptstudie wird von acht Förderstiftungen und -organisationen herausgegeben; die Resultate liegen 2023 vor.

Eine Vorstudie, finanziert durch das Migros-Kulturprozent, wurde aber bereits veröffentlicht. In der Schweiz werden mindestens 8 % aller Pensionierten ohne unterstützende Familienangehörige alt, d. h. ohne Partner (partnerlos, Partner verstorben oder Ehe geschieden) und ohne Kinder. Das sind rund 100'000 Personen. Diese Gruppe wird in Zukunft noch wachsen. Allein von den heute 50- bis 60-Jährigen leben rund 130'000 ohne Familienangehörige. In Zukunft werden in der Schweiz mehr Menschen alt werden, die keine Kinder haben.

«Normalfamilie» verliert an Bedeutung

Wer früh weiss, dass er ohne Familienangehörige alt werden wird, macht sich andere Überlegungen zur Altersplanung als Ehepaare oder Familienväter und -mütter. Sie wissen, dass sie sich nicht auf ein familiäres Unterstützungsnetz verlassen können.

Die «Normalfamilie», bestehend aus Partner und Kindern, verliert zunehmend an Bedeutung. Heute sind auch andere Lebensformen weit verbreitet: Patchworkfamilien, kinderlose Paare, Regenbogenfamilien, Einelternfamilien und Singlehaushalte. Die familiären Beziehungen nehmen ab, die freundschaftlichen Beziehungen gewinnen an Bedeutung. Dazu kommen

Personen aus der Nachbarschaft, Freunde und Kollegen. Diese leisten aber vor allem emotionale und weniger praktische Unterstützung im Alltag.

Kinder- und partnerlose Seniorinnen und Senioren sind nicht zwangsläufig einsam oder isoliert. Der grösste Teil der Betreuungsaufgaben wird aber immer noch von der engeren Familie geleistet, auch wenn Freundschaften immer wichtiger werden.

Angehörige sind wichtig

Für ihre Betreuung und Unterstützung wird immer noch auf die Angehörigen, allen voran auf Partner und Partnerinnen, aber auch auf Söhne und vor allem auf Töchter gezählt. Erwachsene Kinder sind meistens gerne bereit, ihre Eltern zu unterstützen und ihnen bei der Alltagsbewältigung zu helfen. Sie tun es aus Pflichtgefühl, aus Zuneigung oder weil aus finanziellen Gründen eine bezahlte Lösung nicht in Frage kommt. Doch wer übernimmt diese Aufgabe, wenn keine Kinder vorhanden sind oder diese

Wer das Alleinsein mit
Mauern umgibt, ist einsam.
*Helga Schäferling (*1957)*

Bild: S. Hermann & F. Richter (Pixabay)

weit entfernt leben? Auf die zunehmende Zahl von Personen, die ohne Familienangehörige alt werden, ist die Gesellschaft schlecht vorbereitet.

Gründe für das Fehlen von Angehörigen

Es gibt verschiedene Gründe, im Alter ohne Partner zu sein. Es kann sein, dass im Laufe des Lebens bewusst auf eine Partnerschaft verzichtet wurde – aus welchen Gründen auch immer. Auch kann eine Partnerschaft durch eine Scheidung oder durch Tod beendet worden sein.

Kinderlosigkeit kann durch bewussten Verzicht oder unerwünscht erfolgen. Auch kann es sein, dass zwar Kinder vorhanden sind, diese aber geographisch so weit weg wohnen, dass eine praktische Unterstützung nur noch beschränkt möglich ist. Auch kann die familiäre Bindung nur schwach sein. Dann können auch Menschen mit Familienangehörigen nicht mit deren Solidarität rechnen.

Ob jemand ohne Kinder alt wird, zeichnet sich in den meisten Fällen sehr viel früher ab, als ein Leben ohne Partner.

Frauen ohne Angehörige

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Menschen, die in einer Partnerschaft leben, ihren Partner oder ihre Partnerin zu verlieren. In dieser Gruppe der Partnerlosen sind Frauen stark übervertreten, und ihr Anteil nimmt mit dem Alter zu. Es altern mehr Frauen als Männer ohne Familienangehörige. Sie haben eine höhere Lebenserwartung als Männer und sind öfter verwitwet, weil ihre Partner vielfach älter sind und früher sterben. Und wenn sie keine Kinder haben, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass sie im hohen Alter keine Familienangehörigen haben. Zudem gehen verwitwete oder geschiedene Männer eher wieder eine Beziehung ein als Frauen. Frauen sind zudem oft auch finanziell schlechter gestellt und können sich somit keine teuren Unterstützungslösungen leisten.

Unterstützung finden

Haben nun ältere Menschen ohne Familienangehörige mehr und andere Schwierigkeiten, Unterstützung zu finden, um ihren Alltag bewältigen zu können, als Menschen mit Familienangehörigen? Bis heute weiss man dazu sehr wenig. Wenn keine Familienangehörigen vorhanden sind, können

andere Verwandte, aber auch Nachbarn oder Freunde durch ihre räumliche Nähe schnell und unkompliziert wichtige informelle Hilfe leisten. Zudem kann zumindest ein Teil der benötigten Dienste gegen Bezahlung in Anspruch genommen werden, die sonst durch Familienangehörige geleistet würden. Dazu sind allerdings genügend finanzielle Mittel nötig und Kenntnisse über das System der sozialen Sicherheit im Alter.

Ohne Familienangehörige alt zu werden, ist nicht gleichbedeutend mit sozialer Isolation und mangelnder Unterstützung. Allerdings sind Nachbarn, Freunde und Bekannte von älteren Personen oft auch schon in einem fortgeschrittenen Alter. Diese verfügen deshalb eher nicht über die körperlichen Möglichkeiten, um die Hilfe von erwachsenen Kindern ersetzen zu können. Die Wahrscheinlichkeit, im Bedarfsfall umfassend unterstützt zu werden, ist deshalb für Menschen ohne Familienangehörige kleiner als für Menschen mit Familienangehörigen.

Studie: «Alt werden ohne Familienangehörige», Herausgeberin Migros Kulturprozent, Kurzfassung Mai 2020.

https://www.im-alter.ch/uploads/media/default/0001/01/Kurzbericht_alt-werden_de.pdf

Peter Guidali

Die Strahlungskraft der Natur auf die menschliche Psyche und Gesundheit

Davoser Waldfriedhof

Bild: Hans Domenig

Meine Eltern zogen nach der Pensionierung meines Vaters vom lauten und stürmischen Chur ins stillere, naturnahe Trin Mulin. Als junger Gymnasiast war ich keineswegs erbaut von diesem Ortswechsel, weil es in dem kleinen Weiler für einen unreifen Jüngling nur sehr wenige gleichaltrige Burschen als Freunde gab – und noch weniger Backfische, denen ich hätte nachlaufen können. Meine Eltern hingegen erholten sich dort zusehends vom städtischen und beruflichen Stress und blühten beinahe zu neuer Jugend auf.

Schuld an dieser Verwandlung war aber nicht nur ihre Pensionierung, sondern auch ihr engeres Zusammenleben mit der Natur. Das Aufblühen des Frühlings war für sie ein Freudenfest, über das sie fast wie über die Geburt eines neuen Enkelkindes jubeln konnten. Auch in den anderen Jahreszeiten waren es die Sonnenlichter, die in die Wälder hineinstrahlten, in denen sie fast täglich spazierten und die in ihre Herzen schlüpften (Crestasee).

Diese Strahlkraft der Natur auf die menschliche Psyche ist inzwischen ein von vielen Leuten wissenschaftlich ernst genommenes Forschungsobjekt geworden. Dazu schrieb der Soziologe Helmut Rosa in einem Artikel in der

NZZ: «1984 fanden Forscher in einem Spital in Pennsylvania heraus, dass schon der Anblick von Bäumen das Wohlbefinden fördert. Patienten, die nach einer Operation in einem Zimmer mit Blick ins Grüne lagen, konnten von der Pflege rascher wieder entlassen werden als jene, die auf eine Mauer blickten. Sie benötigten meist auch weniger Schmerzmittel.»

Für viele heutige Wissenschaftler ist der Wald also nicht etwa nur der Ort der Romantik und der Naturschwärmerei oder der heimlichen Liebesbeziehungen, sondern auch der Ort, wo der Mensch und die Kraft der Natur tief miteinander in ein wirksame Beziehung treten können.

Der Wald regt die Fantasie an. Seine Tannen sind nicht nur starke, feste Stämme, schlanke Äste und spitze, grün leuchtende Nadeln, sondern – wie das Foto zeigen möchte – auch schlanke Eingangspforten für eine sonnenbeleuchtete, strahlende und stärkende «Naturkathedrale».

Ein Beispiel für die seelische Kräftigung der Menschen durch die Blumen der Natur ist der Davoser Waldfriedhof. Selbst Menschen, die nicht in Trauer sind, suchen ihn zur inneren Kräftigung auf.

Hans Domenig

Bild: Hans Domenig

Waldhalle

Irgendwann machte es «Klick»

Corona, das hatte ich doch schon einmal gehört?

Aber wo? Man denkt nach, kann sich keinen Reim darauf machen, vergisst es wieder, doch das Wort lässt einen nicht mehr los, lässt die Gedanken kreisen! Pandemie und Lockdown, das war neu und passte nicht zu meiner Erinnerung! Es dauerte eine geraume Zeit, dann kam die Erkenntnis! Vor etlichen Jahren bekam ich eine Einladung nach Trieste, wie man es heute in Italienisch schreibt. Vor der Reise hatte ich mich ein wenig informiert und staunte nicht schlecht. Wer das Tirol besass, kontrollierte den wichtigsten Alpenpass, den Brenner. Bis zum Ende des 2. Weltkrieges gehörten das Südtirol und das Trentino über Jahrhunderte zur Grafschaft Tirol, und über 550 Jahre waren sie Teil des Habsburgerreiches. Damals wurde Trieste zur Hafenstadt umgebaut. Eine abwechslungsreiche Geschichte, in welcher Bajuwaren, Napoleon und der bis heute von vielen verehrte Rebell Andreas Hofer eine Rolle spielten.

Nach dem 1. Weltkrieg veränderte sich die Landkarte. Die Donaumonarchie zerfiel in einzelne Bestandteile. Im sich auflösenden Chaos besetzten die Italiener das Südtirol, das ihnen dann 1919 zugesprochen wurde. Es begann eine lange Leidenszeit für die deutschsprachige Bevölkerung, die mit einem Militärdiktat begann. Im Pariser Vertrag von 1946 sicherte Italien dem Südtirol dann Autonomie zu. An diesen geschichtsträchtigen Ort zu reisen, würde sicher erlebnisreich und interessant werden.

Man erwartete mich in Genua, und als ich dort eintraf, hiess es: «Wir haben einen tollen Zwischenstopp geplant. In Verona wird gerade „La Traviata“ in der Arena gespielt. Wir hatten Glück, denn wir bekamen Karten und – ein wenig ausserhalb – das letzte Hotelzimmer für zwei Nächte!» Also auf nach Verona. Es herrschte wunderbar mildes Sommerwetter, als wir an diesem lauen Abend in Verona eintrafen. Die Zimmer waren schlicht, das Abendessen in einem Gartenrestaurant mit einem guten Tropfen, «fantastico!»

Die Oper, opulent inszeniert, mit Teresa Stratas und Placido Domingo in den Hauptrollen, riss uns vor Begeisterung fast von den Sitzen! Wir waren überwältigt, es war ein unvergesslicher Abend! Von Verona aus ging es

Triest, Schloss Miramare

Bild: Gerhard Bögner (Pixabay)

nach Padua, Venedig grüsste in der Ferne, und nahe der slowenischen Grenze erreichten wir unser Ferienziel: Trieste. Eine Freundin meiner Tochter besass dort das Elternhaus direkt am Meer, in dem wir uns für vierzehn Tage einquartierten. Es wurde eine Touristenführerin engagiert, denn allein die Stadt und Umgebung zu erkunden, das wäre tollkühn.

Wir erfuhren, dass Trieste nach dem Ende des 2. Weltkrieges an Jugoslawiens Diktator Tito fiel und erst im Jahr 1954 wieder zu Italien kam. Giulietta, unsere Führerin, erklärte: «Trieste liegt am Schnittpunkt der lateinischen, griechischen und jüdischen Hauptstädte und ist daher eine Stadt mit internationalem Flair. Man spürt die Nähe Österreichs und der Balkanstaaten.» Wir besuchten mit ihr viele alte Bauwerke, wie das antike Teatro Romano, einige Museen und das Schloss Miramare, das im Auftrag von Erzherzog Ferdinand Maximilian von Österreich erbaut wurde. Sie

erklärte: «Trieste mit seiner langen Küstenlinie ist ein Tiefwasserhafen und Zollfreigebiet mit fünf Zollfreizonen und freiem Meerzugang. Jährlich wird hier die grösste Segelregatta ausgetragen. Trieste ist eine Schul- und Universitätsstadt und wird auch „Stadt der Winde“ genannt! Hier weht die Bora, ein kalter und trockener Wind, dann der Scirocco, ein Ost-Südwind, der ist feucht und warm, und als dritter Wind weht hier der Mistral, der mit seiner leicht kalten Brise heisse Tage kühlt, was natürlich als sehr angenehm empfunden wird.»

Wir waren begeistert, die vierzehn Tage verflogen im Nu. Doch trotz der sehr guten Führung gelang es nur bruchstückhaft, die Stadt und ihre Sehenswürdigkeiten zu erkunden. Daher erwogen wir eine nochmalige Reise, vielleicht im nächsten Jahr. Meine Tochter meinte: «Es war wirklich wunderbar, auch mit dem Wetter hatten wir grosses Glück und was die Führerin anbelangt, die buchen wir auch für das nächste Mal!»

«Ja», sagte Mario, «es hat Spass gemacht. Zuerst Verona mit der wundervollen Oper, dem Flair der Stadt, dem lauschigen Abend bei gutem Essen mit einem herrlichen Wein aus der Gegend, dann Trieste! Ich wäre dafür, eine nochmalige Reise hierhin auf das übernächste Jahr zu verschieben. Es ist ja nicht sicher, ob wir den wunderschönen Bungalow wieder haben können.» «Wegen der Unterkunft, da mach dir mal keine Sorgen, da fragen wir Daniela! Also, du hast doch etwas in petto, rück mal raus mit der Sprache!» – «Ich habe Rico schon lange versprochen, mit ihm ins Bondone-Tal zu fahren. Er möchte auf den 2'508 m hohen Corona»!

Wir verschoben die Reise nach Trieste, dann kam ein eher unangenehmes «Corona» dazwischen, und das war nicht der Berg!

Elisabeth Mascheroni

Bild: EM80 (Pixabay)

SCHWARZMALER

Was soll ich abstimmen? –
Die machen doch,
was sie wollen.

Wen soll ich wählen? –
Die sind doch ohnehin
alle korrupt.

Ich bin dagegen,
gegen alles:
gegen die auf den Ämtern,
überhaupt gegen alle Beamten,
gegen Theaterprogramme, Kulturbeiträge,
(ist doch reine Geldverschwendung!)
gegen Lehrpläne, Fremdsprachenunterricht,
gegen Benzinpreiserhöhungen,
gegen Geschwindigkeitsbeschränkungen,
gegen Steuererhöhungen,
gegen Offiziere und andere Uniformierte,
gegen Parteipolitik,
gegen Gewerkschaftler,
gegen Grüne, Rote ...

Auch gegen Schwarze?

Ja. Auch gegen die Christlichen
und alle anderen Frömmler.

Ich meine die Hautfarbe.

Ja, die auch.
Gegen Neger,
gegen Juden und Muslime,
gegen Sektierer, Rotarier,
gegen Lyons, Freimaurer
und andere Weltverbesserer.

Ich nur gegen die einen:
gegen Schwarzmaler,
die alles miesmachen;
die langweilen mich.

von Edgar Hermann
aus «Hüttenbuchverse zum Dritten»

Lebensregeln für ältere Menschen im Verhältnis zu jüngeren

Nichts macht so alt wie der ständige Versuch, jung zu bleiben.
Robert Mitchum (1917-1997)

Bild: Gerhard Altmann (Pixabay)

❶ Du sollst dir klar machen, dass die jüngeren, die verwandten oder sonst lieben Menschen beiderlei Geschlechts ihre Wege nach ihren eigenen (nicht deinen) Grundsätzen, Ideen und Gelüsten zu gehen, ihre eigenen Erfahrungen machen und nach ihrer eigenen (nicht deiner) Fasson selig zu sein und zu werden das Recht haben.

❷ Du sollst ihnen also weder mit deinem Vorbild noch mit deiner Altersweisheit, noch mit deiner Zuneigung, noch mit Wohltaten nach deinem Geschmack zu nahetreten.

❸ Du sollst sie in keiner Weise an deine Person binden und dir verpflichten wollen.

❹ Du sollst dich weder wundern noch gar ärgern und betrüben, wenn du merken musst, dass sie öfters keine oder nur wenig Zeit für dich haben, dass du sie, so gut du es mit ihnen meinen magst und so sicher du deiner Sache ihnen gegenüber zu sein denkst, gelegentlich störst und langweilst und dass sie dann unbekümmert an dir und deinen Ratschlägen vorbeibrausen.

❺ Du sollst bei diesem ihrem Tun reumütig denken, dass du es in deinen jüngeren Jahren den damals älteren Herrschaften gegenüber vielleicht (wahrscheinlich) ganz ähnlich gehalten hast.

❻ Du sollst also für jeden Beweis von echter Aufmerksamkeit und ernstlichem Vertrauen, der dir von ihrer Seite widerfahren mag, dankbar sein, du sollst aber solche Beweise von ihnen unter keinen Umständen erwarten oder gar verlangen.

❼ Du sollst sie unter keinen Umständen fallen lassen. Sollst sie vielmehr, indem du sie freigibst, in heiterer Gelassenheit begleiten, im Vertrauen auf Gott auch ihnen das Beste zutrauen, sie unter allen Umständen liebbehalten und für sie beten.

Karl Barth (1866-1968)

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Internationaler Tag der älteren Menschen

DigitALTag am 1. Oktober 2021

Wer kennt sie nicht, die Tücken des digitalen Alltags? Am Vormittag des 1. Oktobers bietet Pro Senectute Graubünden Fachreferate zu den neuen Technologien, zum Beispiel zum digitalen Bezahlen oder zu den Möglichkeiten der Smartphones. Der Anlass findet im B12 Restaurant & Bar in Chur statt.

Chance und Herausforderung zugleich, fordert uns der digitale Alltag täglich von neuem. Seit vielen Jahren schon führt Pro Senectute Graubünden erfolgreich Kurse zu den neuen Medien durch und **berät Personen ab 60 Jahren individuell zu ihren persönlichen Geräten** wie Computer, Tablet oder Smartphone. Vielfach sind es ähnliche Fragen oder technische Hürden, welche die Kursteilnehmenden umtreiben: «Wie gehe ich mit meinen Daten auf dem Computer um?», «Wie richte ich einen Email-Account ein?» oder «Wie lege ich einen neuen Kontakt an?», um nur einige davon zu nennen. Am diesjährigen Internationalen Tag des Alters stellen wir den Themenkreis **«Digitalisierung & Alter»** ins Zentrum.

Verstärkung erhält Pro Senectute Graubünden von der **Graubündner Kantonalbank**, welche den Teilnehmenden das digitale Banking und das bargeldlose Bezahlen näherbringt. Und schliesslich werfen wir mit dem **Institut für Altersforschung (IAF)** der Fachhochschule Ost einen Blick auf aktuelle Ergebnisse aus laufenden Forschungsprojekten: Das IAF erforscht unter anderem, wie neue Technologien – wie zum Beispiel Sturzsensoren oder Geräte zur Messung der Vitalfunktionen – die Autonomie älterer Menschen erhalten und fördern und ihr Leben zuhause sicherer machen können. Lassen Sie sich überraschen von **«NAO»**, dem 58 cm grossen Roboter, der in der Bewegungsförderung eingesetzt wird und sogar Walzer tanzen kann!

«DigitALTag» von Pro Senectute Graubünden
Freitag, 1. Oktober 2021, 09:00 bis 12:00 Uhr
B12 Restaurant & Bar, Brandisstrasse 12, Chur

Eintritt frei, ohne Anmeldung
Mit COVID-Zertifikat, ohne Maskenpflicht
Weitere Informationen unter 081 300 35 35 oder
www.gr.prosenectute.ch/digitaltag

Programm

08:30 Uhr	**Türöffnung**
09:00 Uhr	**Begrüssung** Pro Senectute Graubünden Claudio Senn Meili, Geschäftsleiter
09:05 Uhr - 09:45 Uhr	**Digitales Banking und bargeldlos bezahlen** Graubündner Kantonalbank Flavian Gieriet, Gruppenleiter Contact Center e-Banking
10:00 Uhr - 10:45 Uhr	**Technologie unterstützt den Alltag: Aktuelle Ergebnisse aus laufenden Forschungsprojekten** Institut für Altersforschung der Fachhochschule OST Dr. Esther Ruf, Dozentin, mit «NAO»
11:00 Uhr - 11:45 Uhr	**Smartphone, Tablet & Co: Chancen und Herausforderungen der neuen Kommunikationstechnologien im Alter** Pro Senectute Graubünden Roger Walzer und Daniel Casanova, IT-Verantwortliche Kurs- & Veranstaltungswesen
12:00 Uhr	**Ende der Veranstaltung**

Die Referate können auch einzeln besucht werden.

*58 cm gross - und tanzt sogar Walzer: Lassen Sie sich überraschen von **«NAO»**! Der Roboter wird unter anderem zur Mobilitätsförderung bei älteren Menschen eingesetzt.*

Bild: IAF, Fachhochschule Ost

Graubündner Kantonalbank
IAF Institut für Altersforschung
OST Ostschweizer Fachhochschule

Schluss-Punkt

Bild: Benjamin Zocholl (Pixabay)

Die Ameisen

In Hamburg lebten zwei Ameisen,
Die wollten nach Australien reisen.
Bei Altona* auf der Chaussee,
Da taten ihnen die Beine weh,
Und da verzichteten sie weise
Dann auf den letzten Teil der Reise.

So will man oft und kann doch nicht
Und leistet dann recht gern Verzicht.

Joachim Ringelnaz (1883–1934)

**Altona: Ehemals Vorort von Hamburg*

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, Maienfeld
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
Beatrice Baselgia-Brunner, Domat/Ems
Christine Bucher, lic. phil., Chur
Johannes Flury, Dr. theol., Schiers
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, Maienfeld
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

Bild: Dea jeung kim (Pixabay)

Jeder schimpft auf das Wetter,
aber keiner tut etwas dagegen.

Mark Twain (1835-1910)