

# Soziale Einbindung von Seniorinnen und Senioren: Ein Gewinn für alle

## SENIORINNEN UND SENIOREN

Neben der gesundheitlichen Versorgung der gesamten Bevölkerung ist die soziale Einbindung von Menschen über 65 Jahren ein Faktor für gesundes Altern.

### Estelle Baur

Die Teilnahme an kulturellen Aktivitäten, Vereinen, Sport oder Tourismus sind Ziele, die viele Menschen erreichen wollen, sobald sie das Rentenalter erreicht haben. Das sind nicht nur Beschäftigungen, die das Leben von Rentnerinnen und Rentnern bereichern und es ihnen erlauben, ihr soziales Leben aufrechtzuerhalten. Vielmehr wirken sich diese Tätigkeiten auch positiv auf die Gesundheit aus.

«Soziale Teilhabe ist ein Faktor für gesundes Altern. Sie verschafft Befriedigung und ein Gefühl der Erfüllung. Auch das Gefühl, anderen zu helfen, wirkt sich positiv aus», sagt Stéphane Cullati, Gesundheitssoziologe und Senior Lecturer für Epidemiologie und Public Health an der Universität Freiburg. «Es erfüllt uns emotional, wenn wir uns für andere, für die Gemeinschaft, einsetzen. Zum Beispiel, wenn wir uns ehrenamtlich engagieren oder Angehörige pflegen. Das gibt uns ein Gefühl der sozialen Anerkennung und stimuliert gleichzeitig unsere kognitive Gesundheit. Bei sozialen Aktivitäten mitzuhalten, erfordert Organisation, Konzentration, manchmal auch Anstrengung und Koordinations- oder Zuhörfähigkeiten.»

Darüber hinaus bereichern die über 65-Jährigen durch ihr Engagement wiederum die Qualität des gesellschaftlichen Lebens: «Der Besuch einer Veranstaltung unterstützt das kulturelle Leben in der Gesellschaft. Organisierte Reisen für Senioren unterstützen die Tourismusbranche. Aktiv bleiben, generiert einen Markt und entsprechende spezialisierte Angebote.»

### Ehrenamtliches Engagement als wichtiger Faktor für soziale Bereicherung und Gesundheit

Ehrenamtliche Arbeit trägt auch zur Gesundheit von Seniorinnen und Senioren sowie zur Gesundheit der restlichen Gesellschaft bei. Nicht nur im Vereinsleben, sondern auch bei der Organisation von Veranstaltungen, Freiwilligenkursen, Sport- oder Umweltevents, sind Seniorinnen und Senioren gerne gesehen. Obwohl der kantonale Dachverband für Freiwilligenarbeit, «Benevoles Valais-Wallis», über keine genauen Zahlen verfügt, schätzt ihr Generalsekretär Frédéric Vuignier, dass «mehr als die Hälfte der Menschen, die sich in der formellen Freiwilligenarbeit engagieren, über 65 Jahre alt sind.» Ein Umstand, der leicht zu erklären sei, da man im Ruhestand über mehr Zeitreserven verfüge.

Im Rahmen dieser ehrenamtlichen Tätigkeiten übernehmen Seniorinnen und Senioren eine Vielzahl von unterschiedlichen Aufga-

## DIE INTEGRATION VON SENIORINNEN UND SENIOREN IN DIE GESELLSCHAFT

Das Beispiel von Anita, 68, – und die gesundheitlichen Vorteile ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit:



Anita nimmt ihr Auto, um George einmal in der Woche eine Mahlzeit zu bringen. Sie organisiert sich selbst, kommt herum und hält ihre Fahrkünste und körperliche Fitness aufrecht.

George bietet ihr zum Dank einen Kaffee an. Sie nutzt seine Terrasse und schnappt frische Luft; sie pflegt soziale Bindungen, indem sie George die Neuigkeiten mitteilt.



Wenn sie nach Hause zurückkehrt, ist Anitas psychische Gesundheit gestärkt. Jemandem regelmässig zu helfen, gibt ihr ein Gefühl der Sinnhaftigkeit; sie fühlt sich nützlich für die Gesellschaft.



ben. «Viele von ihnen arbeiten etwa in der Hauswirtschaft und bringen Mahlzeiten zu Bedürftigen.» Menschen zwischen 70 und 75 Jahren, die in guter Verfassung und noch fahrtüchtig sind, können diese Mahlzeitendienste durchführen.

So zum Beispiel der 71-jährige Willy: «Jeden ungeraden Monat, an zwei Freitagen, liefere ich mit meinem eigenen Auto Mahlzeiten an die älteren Menschen in meiner Gemeinde aus. Wir starten gegen 10.40 Uhr und liefern bis etwa 11.50 Uhr. Ich arbeite meistens mit meinem Bruder zusammen, so können wir unser Gebiet abdecken.» Eine Zusammenarbeit, die nötig geworden ist: Vor fünf Jahren belieferte Willy noch sieben oder acht Adressen, heute sind es rund zwanzig. Für Willy ist dieser Dienst normal: «Mit dem Mahlzeiten-

dienst startete ich, als ich 66 Jahre alt war. Damals waren meine Eltern 90 Jahre alt und konnten nicht mehr selbstständig kochen. Deshalb waren wir froh, auf diesen Dienst zurückgreifen zu können. Für mich ist es normal, nun etwas zurückzugeben.»

### Gegenseitige Vorteile

Als Haupteinschränkung bei seiner freiwilligen Arbeit nennt Willy den Schnee im Winter. Im Übrigen schwärmt er von den sozialen Kontakten, die er dabei schliesst: «80 Prozent der Menschen, die ich beliefere, kannte ich bereits. Aber manchmal lernt man jemanden kennen, den man ansonsten nie sehen würde. Das sind vor allem Menschen, die sich nicht in Vereinen oder am gesellschaftlichen Leben beteiligen.»

Auf diese Weise wird die soziale Bindung in beide Richtungen aufrechterhalten. Ein wichtiger Aspekt, der gemäss Frédéric Vuignier einen solchen Freiwilligendienst von einem professionellen Service unterscheidet: «Ein professioneller Fahrer bringt eine Person von Punkt A nach Punkt B, während sich ein Freiwilliger Zeit nimmt und auf die Person eingeht, weil er nicht beruflich dazu verpflichtet ist. Er engagiert sich genau für diesen Kontakt.» Vuignier stellt sogar fest, dass «für bestimmte spezifische Aufgaben der Freiwillige viel besser geeignet ist als der Profi. Zum Beispiel für jede Aktivität, die es erfordert, die Menschen im Dorf zu kennen.» Denn die über 65-Jährigen beteiligen sich oft an der Bewahrung des Gedächtnisses eines Ortes, der generationenübergreifende Austausch dient also auch der Bewahrung der Geschichte einer Gemeinschaft.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.benevoles-vs.ch](http://www.benevoles-vs.ch)

## BENEVOLES VALAIS-WALLIS

### Ein «À-la-carte-Service» – angepasst an den jeweiligen Einzelfall

«Benevoles Valais-Wallis» setzt sich aus 120 Vereinen zusammen, denen rund 10 000 Freiwillige angeschlossen sind, die in den verschiedensten Bereichen tätig werden. Die Idee des Dachverbands: Eine Freiwilligen-Gruppe für jeden Bereich und jede Situation einrichten, die nicht bereits durch eine Organisation oder durch informelle Freiwilligenarbeit abgedeckt worden ist. Als Beispiel: Eine 73-jährige Seniorin ist noch gut in Form, ihre Gesundheitsexpertinnen und -experten empfehlen ihr den Gebrauch eines Heimtrainers. Sie bestellt sich das Gerät, in der Lieferung ist die Montage aber nicht inbegriffen. Sie wendet sich also an den Verein, der unter seinen Freiwilligen je nach Wohnort, Fähigkeiten und Interessen jemanden sucht, der sich um die Montage kümmert. So wird der oder die richtige Freiwillige mit dem jeweiligen Nutzer und der Nutzerin des Dienstes zusammengebracht.

### Gesundheit: die Ombudsstelle informiert

**SAGEN SIE MAL ...**  
LUDIVINE DÉTIENNE  
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



### Rezeptfälschung: Apotheker und Apothekerinnen überwachen

Apotheker und Apothekerinnen sind wichtige Akteure im Gesundheitssektor. Im Rahmen des Walliser Gesundheitsgesetzes spielen sie eine tragende Rolle bei der Abgabe von Medikamenten. Sie sind insbesondere für die Überprüfung von Rezepten zuständig. Sie sind verpflichtet zu prüfen, ob die ärztliche Verschreibung von einem autorisierten Fachmann stammt und ob es sich um ein Original handelt. Gefälschte Rezepte werden an die kantonalen Behörden weitergeleitet. Wenn die Fälschung nachgewiesen wird, wird die betreffende Person an die Apotheker und/oder Ärzte des Kantons gemeldet. Darüber hinaus handelt es sich um eine Straftat, die schwerwiegende rechtliche Folgen für die betroffene Person haben kann und Gegenstand einer Strafanzeige ist.

**ombudsman**

### Partner



[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)



[www.gesundheitsfoerderungwallis.ch](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch)



[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)

**Coronavirus-Hotline Kanton Wallis**  
+41 58 433 0 144 (täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr)  
**Hotline Bundesamt für Gesundheit**  
+41 58 463 00 00 (täglich 24 Stunden)